

Motiviert und mental stark

Haben Sie Ziele? Welche sind das? Und warum? Machen Sie sich eine Liste, visualisieren Sie das, was Sie erreichen möchten. Diesen Tipp gibt der Viersener Markus Czerner. Den 31-jährigen Business-Trainer und Berater traf der Extra-Tipp jetzt zum Gespräch.

Von Dirk Kamps

Viersen. Für Spitzensportler ist die mentale Stärke von besonderer Bedeutung. „Die Spieler vom FC Bayern haben sich nach dem 1:3 im Champions-League-Hinspiel nicht damit beschäftigt, dass sie ausscheiden“, sagt Markus Czerner. So dürfe man das 6:1 im Rückspiel gegen Porto und den damit verbundenen Einzug ins Halbfinale auch der mentalen Einstellung und Stärke zuschreiben.

Was im „Großen“ gilt, lässt sich auch auf das eigene Leben übertragen. Eine Zielliste, wie bereits beschrieben, sollte sich jeder



Markus Czerner (31) ist Business-Trainer und Berater.



Markus Czerner (links) im Gespräch mit Extra-Tipp-Redakteur Dirk Kamps.

Fotos: Grasemann

machen. Jeder, der etwas erreichen möchte. Regelmäßig sollte man sich diese Auflistung anschauen. So bleibt man am Ball. Wichtig ist hier natürlich auch die eigene Disziplin. Und die richtige Einstellung. Denn negative Gedanken gilt es auszuklammern. Markus Czerner hat ein Beispiel dafür parat: „Gehen wir davon aus, dass Sie wegen des Straßenlärms nachts nicht bei geöffnetem Fenster schlafen können. Das Fenster immer zu schließen, ist nicht der Weg.“ Es gelte, die Situation anzunehmen. „Man muss das Negative ausblenden“, sagt Czerner. Eine Denkweise, die man trainieren kann, in dem man immer wieder versucht, sich zu konzentrieren. Ganz nach dem Motto: Übung macht den Meister.

Zum Erlangen von mentaler Stärke und Motivation

gehört auch unweigerlich, sich mit Niederlagen, die man erlitten hat, auseinander zu setzen. Woran hat es gelegen? Welche Lehren kann man daraus ziehen? Was kann man anders machen? Es sei kein Zufall, dass viele Top-Sportler selbst schon einmal ein (Motivations-) Tal durchschritten haben.

Markus Czerner vermittelt sein Wissen bei verschiedenen Vorträgen. Oft ist er auch als „Coach“ in einem Unternehmen. „Mitarbeitermotivation ist sehr wichtig. Hier kann man bedeutende Impulse setzen“, sagt der 31-Jährige.

Ob im Profisport, in der beruflichen Karriere oder im Privatleben: Wichtig ist das Selbstbewusstsein. Das sei ein Baustein, sozusagen ein Fundament für die mentale Stärke. „Wenn Sie im

Privatbereich absolut selbstbewusst sind, dann überträgt sich das auch in das Berufsleben. Dann werden sie hier nicht verschüchtert und zurückhaltend sein“, sagt Czerner.

Selbstbewusstsein strahlt Markus Czerner aus. Er bevorzugt selbst die Tipps, die zu Motivation und zur mentalen Stärke führen. Und natürlich führt er auch selbst eine Zielliste. Einen Punkt davon verrät er - Czerner plant, einen Ratgeber in einem Verlag zu veröffentlichen.

FAKTEN

- Einen Einblick in die Arbeit von Markus Czerner gewinnt man auf der Homepage des Vierseners: www.markusczerner.de