

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort..... | 5 |
| 1. Was Sie über dieses Buch wissen sollten: Zentrale Botschaften, Begründung des Themas, Vorgehen..... | 11 |
| 2. Spitzenleistung: Was macht gute Sportler und Manager aus, worin unterscheiden sich die Besten von den Guten?..... | 19 |
| 2.1 Der Blick auf den Sport..... | 20 |
| 2.2 Der Blick auf das Management..... | 25 |
| 2.2.1 Funktionsbezogene Anforderungen: Was sollten Manager tun?..... | 29 |
| 2.2.1.1 Grundlegende Managementaufgaben..... | 30 |
| 2.2.1.2 Professionelle Standards des Managements..... | 31 |
| 2.2.2 Tätigkeitsbezogene Anforderungen: Was tun Manager tatsächlich?..... | 32 |
| 2.2.2.1 Effektive versus weniger effektive Manager..... | 33 |
| 2.2.2.2 Erfolgreiche versus effektive Manager..... | 34 |
| 2.2.2.3 Rollenorientierte Beschreibung des Managerverhaltens..... | 36 |
| 2.2.3 Personbezogene Anforderungen: Wie sollten Manager sein?..... | 38 |
| 2.2.3.1 Persönlichkeitstypologien und -theorien..... | 39 |
| 2.2.3.2 Managementdiagnostik..... | 41 |
| 2.2.3.3 Schlüsselqualifikationen..... | 43 |
| 2.2.3.4 Emotionale Intelligenz..... | 44 |
| 2.2.3.5 Tiefenpsychologische Ansätze..... | 46 |
| 2.3 Schlussfolgerungen für das weitere Vorgehen..... | 49 |
| 3. Das Faktorenmodell der Spitzenleistung..... | 52 |
| 3.1 Das fachliche Know-how perfektionieren: Kompetenz und Performanz..... | 56 |
| 3.1.1 Die Leistungsbasis: Talent und Begabung sind wichtig, aber | 57 |
| 3.1.1.1 Talentsuche und -förderung im Sport..... | 61 |
| 3.1.1.2 Talentsuche und -förderung im Management..... | 64 |
| 3.1.1.3 Talentpflege und Erhalt psycho-physischer Energie..... | 71 |
| 3.1.2 Das Leistungsfeld: Die „fachliche Heimat“ finden..... | 73 |
| 3.1.3 Der Leistungsaufbau: Exzellenz erfordert einen langen Atem..... | 81 |

| | | |
|---------|--|-----|
| 3.1.3.1 | Lernen - aber wie?..... | 83 |
| 3.1.3.2 | Leistungsqualität ist eine Frage der Übung | 89 |
| 3.1.3.3 | Optimale Informationsverarbeitung: Wissen, Erfahrung, Antizipation und Problemlösung..... | 99 |
| 3.1.3.4 | Den Fokus auf die richtigen Dinge richten: Aufmerksamkeitssteuerung und Automatismen | 102 |
| 3.2 | Eine „explosive Mischung“: Motivation und Wille | 109 |
| 3.2.1 | Der Wunsch: Motive und Motivation | 111 |
| 3.2.1.1 | Gibt es ein spezielles Motiv für Spitzenleistung?..... | 114 |
| 3.2.1.2 | Motivation ist nicht gleich Motivation | 118 |
| 3.2.1.3 | Der bewusste Blick auf die eigene Motivationsstruktur | 123 |
| 3.2.2 | Die leitenden Bilder: Vision und Imagination | 125 |
| 3.2.3 | Der Wille: Konsequenz, Ausdauer, Hartnäckigkeit | 129 |
| 3.2.4 | Der Weg: Ziele und Zielverfolgung | 133 |
| 3.2.5 | Die „Sinnlichkeit“: Sinnerleben und Sinnvermittlung | 137 |
| 3.2.6 | Die inneren Instanzen: Kognitionen, Einstellungen und übergeordnete Werte | 140 |
| 3.2.7 | Die ständigen Begleiter: Emotionen | 148 |
| 3.3 | Spitzenleistung erreicht man nicht im Alleingang: Soziales Netz | 152 |
| 3.3.1 | Die kompetente Unterstützung: das Team..... | 157 |
| 3.3.2 | Die richtigen Feedbackgeber: Trainer und Coachs | 165 |
| 3.3.2.1 | Obligatorisch: Trainer im Sport | 166 |
| 3.3.2.2 | Gefragt: Coachs im Management..... | 168 |
| 3.3.3 | Der wechselseitige Austausch: Networking | 173 |
| 3.3.4 | Der soziokulturelle Einfluss und der Rückhalt: Familie und das engere soziale Umfeld | 182 |
| 3.4 | Sich selbst zur Spitze führen: Selbstmanagement als Steuerung der persönlichen und beruflichen Expertiseentwicklung | 189 |
| 3.4.1 | Das ist Selbstmanagement | 191 |
| 3.4.1.1 | Etymologischer Zugang | 192 |
| 3.4.1.2 | Selbstmanagement als wissenschaftlicher Ansatz | 194 |
| 3.4.1.3 | Selbstmanagement in Management und Sport | 199 |
| 3.4.1.4 | Fazit..... | 201 |
| 3.4.2 | Grundvoraussetzungen und Basiskomponenten des Selbstmanagementprozesses | 204 |
| 3.4.2.1 | Sich selbst betrachten: Selbstwahrnehmung und Selbstbeobachtung | 204 |
| 3.4.2.2 | Selbstreflexion: Selbstfindung und Selbsterkenntnis | 205 |
| 3.4.2.3 | Selbstwertgefühl als innere Haltung..... | 206 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 3.4.2.4 | Grundlegende Varianten des Selbstmanagements: Selbstregulation und Selbstkontrolle | 208 |
| 3.4.2.5 | Selbstmanagement ist erlernbar | 209 |
| 3.4.3 | Ausgewählte Komponenten des Selbstmanagements von Spitzenleistern | 210 |
| 3.4.3.1 | Motivation: Bezug zu den ureigenen Antriebskräften | 210 |
| 3.4.3.1.1 | Intrinsische Motivation entdecken, fördern und erhalten | 211 |
| 3.4.3.1.2 | Was tun, wenn die intrinsische Motivation gestört ist? | 213 |
| 3.4.3.1.3 | Welche Rolle spielt die extrinsische Motivation? | 221 |
| 3.4.3.1.4 | Die andere Form der Selbstmotivierung: Motivationskontrolle mithilfe der Willenskraft | 222 |
| 3.4.3.2 | Volition: Mit Willenskraft den Kampfgeist stärken und sich selbst überwinden | 225 |
| 3.4.3.2.1 | Volitionaler Grenzgänger: Überkontrolle | 228 |
| 3.4.3.3 | Weitere ausgewählte Selbstmanagementfelder und -strategien | 230 |
| 3.4.3.3.1 | Emotions- und Stimmungsmanagement: Gefühle als Wegweiser | 230 |
| 3.4.3.3.2 | Zielmanagement: Ziele als Stützpfiler des Willens und Ausdruck der Motivation | 235 |
| 3.4.3.3.3 | Einstellungsmanagement: Reflektieren und Regulieren persönlicher und sozial vermittelter Kognitionen | 238 |
| 3.4.3.3.4 | Ergebnismanagement: Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen | 240 |
| 3.4.3.3.5 | Energie- und Ressourcenmanagement: Die Leistungsfähigkeit an der Grenze des Machbaren erhalten | 245 |
| 3.4.4 | Selbstmanagement im Lebensganzen | 249 |
| 3.5 | Statt eines Fazits zum Faktorenmodell | 253 |
| 3.5.1 | Kurze Information zur Methode und Bedeutung der Studie „Spitzenleistung gestalten und erhalten“ | 253 |
| 3.5.2 | Einige Ergebnisse im Überblick | 254 |
| 4. | An der Spitze bleiben: Leistungserhalt und -nachhaltigkeit | 260 |

| | |
|--|-----|
| 4.1 Bisher noch wenig im Fokus: Leistungsexzellenz in der längeren Zeitperspektive | 260 |
| 4.1.1 Dem Prozess des Alterns kann sich keiner entziehen: Nachlassen der psycho-physischen Leistungsfähigkeit | 264 |
| 4.2 Den Vorsprung ausbauen: Leistungserhalt an der Spitze heißt weitere Optimierung | 265 |
| 4.2.1 Der erste Schritt zu nachhaltiger Spitzenleistung: Selbstreflexion, Selbstbeachtung und Selbstveränderung | 265 |
| 4.2.2 Anhaltender Entwicklungsprozess: Lebenslange Lern- und Leistungsbereitschaft | 267 |
| 4.2.3 Ausgleich schaffen: Möglichst breites Spektrum an Kompensationsmöglichkeiten | 269 |
| 4.2.4 Persönliche Belange im Auge behalten: Weitere ausgewählte Komponenten des Leistungserhalts | 273 |
| 4.3 „Weisheit“: Gibt es so etwas wie den Höhepunkt fachlicher Expertise? | 276 |
| Literaturverzeichnis | 280 |
| Die Autoren | 294 |