INTERVIEW

„Mit Tschaka zu Spitzenleistungen“ Dr. rer. nat. Martin Emrich ist Mentalcoach, Unternehmensberater und Lehrbeauftragter der European School of Business in Reutlingen.

Mentalcoach Dr. Martin Emrich im Interview zum Thema „Peak Performance“.

Herr Dr. Emrich, wie verlief die Zusammenarbeit mit den Spielern und dem Trainer der WALTER Tigers in der vergangenen Saison?
Ich war begeistert von der gemeinsamen Arbeit. Zu Tolga Öngören hatte ich von der ersten Minute an einen sehr guten Draht. Und auch mit den Spielern war es spitze. Ich liebe es, auf Englisch zu arbeiten!

Dürfen wir erfahren, welche Spieler das Mentalcoaching bei Ihnen genutzt haben?
Nein, wir haben vereinbart, dass die Namen und die genauen Inhalte von mir vertraulich behandelt werden. Interessant war allerdings, dass sich nicht etwa die „Problemkinder“ des Teams zu mir ins Einzelcoaching begaben, sondern dass eher die Leistungsträger des Teams dieses Angebot gezielt und mit sehr konkreten Wünschen in Anspruch genommen haben.

Was vereint Ihre Arbeit in der Basketball-Bundesliga mit Ihrer Arbeit in den Top-Etagen der deutschen Wirtschaft?
Das „Leistungsvergnügen“ meiner Klienten! Sowohl die Profi-Basketballer, wie auch die Führungskräfte, mit denen ich arbeite, lieben, was sie tun. Es bereitet Ihnen tatsächlich Vergnügen, Top-Leistung, auch „Peak-Performance“ genannt, immer wieder abzurufen. Ich bin allerdings der festen Überzeugung, dass eine solche Spitzenleistung immer nur dann entsteht, wenn ein überragendes Talent auf eine enorme intrinsische Motivation trifft. Ich glaube, wenn man tief in sich eine Sache gefunden hat, die einen von ganzem Herzen erfüllt, wird man automatisch sehr erfolgreich sein – egal ob im Sport, im Business oder in der Musik. Da ist man voll im Flow und darf auch schon mal „Tschaka!“ schreien. Nehmen Sie Michael Jackson: Ich glaube, dem hat das einfach unheimlich Spaß gemacht, zu singen und zu tanzen. Deswegen wurde er zum „King of Pop“.

Hat dieses Erfolgsgeheimnis in Ihrem Leben denn auch funktioniert?
Ganz ehrlich – eindeutig ja!

Schaffen es die Tigers-Profis 2010 in die Playoffs?
Wenn ich mir die 18 neuen Teams der BBL so anschaue, dann haben die allesamt rein von der Athletik der Spieler her gesehen, das Potential in die Playoffs zu kommen. Was letztlich den Unterschied ausmachen wird, zwischen den 8 Mannschaften, die 2010 in die Playoffs kommen, und den 10, die das nicht schaffen, ist die mentale Überlegenheit der Spieler der 8 erfolgreicheren Teams.
Ich glaube, dass die WALTER Tigers es dann schaffen, wenn sich erstens spätestens Mitte November 2009 das Team gefunden und so etwas wie eine gemeinsame Teamseele etabliert hat. Und zweitens müssen alle Spieler die ganze Saison über in der Lage sein, ihre individuellen Top-Leistungen gerade in erfolgsentscheidenden Spielsituationen quasi „auf Knopfdruck“ auf das Parkett bringen zu können. Und an genau diesen beiden Punkten werden wir arbeiten.

Wie sieht die mentale Vorbereitung des neuen Kaders auf die kommende Saison aus?
Synchronisiert mit dem physischen Training kann auch das mentale Coaching wieder starten. Gemeinsam mit Igor Perovic und dem gesamten Management gilt es, von Anfang an eine positive Grundstimmung in der Mannschaft zu installieren. Im weiteren Verlauf sollte dann in einer wohlorchestrierten Mischung aus Interventionen mit einzelnen Spielern und Workshops für das gesamte Team jeweils situationsspezifisch entschieden werden, was es braucht, um das Team auf die Erfolgsspur zu setzen und auf dieser zu halten.