Rezensionen von Buchtips.net

Jan Mayer: Wenn's drauf ankommt

Buchinfos

Verlag:	ARISTON Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-424-20180-2 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	3,78 Euro (Stand: 04. Juli 2025)

Optimierung

Man mag zur Optimierung oder, aktuell kritisch eher "Optimierungswahn" genannt, stehen, wie man möchte und damit auch den Inhalten dieses Ratgebers gegenüber eher kritisch oder begrüßend gegenüberstehen, klar ist, dass Jan Mayer weiß, wovon er spricht und schreibt. Top-Athleten noch "besser" zu machen und das auf den Punkt, das war und ist in Teilen noch sein Metier. Wobei dieses "Besser" machen zwar auch den körperlichen Bereich, die Trainingsplanung betrifft, vor allem aber die "inneren Stellschrauben" dreht. Nervenstärke, Steigerung der Reaktionsgeschwindigkeit, "kaltblütig" die Chancen nutzen (von denen es im professionellen Hochleistungssport naturgemäß eben eher wenige gibt, die aber dann umso dringender verwertet werden sollten).

Natürlich gilt hier das, ebenfalls in letzter Zeit in einen kritischen Fokus geratenes "Leistungsprinzip" und natürlich geht es darum, Situationen zu bestehen und, so möglich, zu gewinnen oder, zumindest, das bestmögliche aus sich und seinen Voraussetzungen geholt zu haben. Was aber tun, wenn eine konkrete Leistung eigentlich möglich wäre, in der konkreten Situation aber nicht abgerufen werden kann?

Hier setzt auch die Übertragung vom "Sportler" auf das "normale Leben" an, die Meyer im Buch vornimmt und vorstellt. Und dies mit sportlichen Metaphern und in Form eines "Wettkampfes" in all seinen Phasen darlegt. Mit der Betonung darauf, dass "Leistung" nicht unbedingt gleich "Erfolg" bedeutet. Das sind am Ende zwei verschiedenen Ebenen, von denen sich Mayer mit der "Leistung" und deren optimaler Vorbereitung und Umsetzung beschäftigt.

"Sie (die Sportler) erreichen nicht ihr verfügbares Potential, obwohl noch im letzten Training die absolute Topleistung verfügbar war und sie auch in vorangehenden Wettkämpfen in der Lage waren, ihr Leistungsmaximum abzurufen".

Und, wie im Spitzensport, so letztlich auch im Leben: "Letztlich geht es gar nicht darum, ob man eine bestimmte Leistung erreichen kann, sondern darum, ob man sie auch zeigen kann, wenn es darauf ankommt". Und das ist, wie in fast allen anderen Bereichen des Lebens, am Ende "Kopfsache". Die sich mit den Umständen zu beschäftigen hat, die negativ einwirken. Etwas, was man kann unter "Druck" dann auch umsetzen. Ob Redebeitrag, Vorführung, Argumentation bei Kunden. Situationen, in denen Konsequenzen zu erwarten sind, deren Zeitpunkt von außen bestimmt wird, bei denen der Anspruch hoch ist und man hier und da auch nur "diese eine Chance" hat.

Warum flattern die Nerven? Und was kann man strukturiert dagegen tun? Das sind die Fragen, denen Mayer im Buch fundiert nachgeht, sein Programm zur inneren Ruhe darlegt. Und wer sich nicht am ständigen "Sportlerjargon" stört, wird durchaus in zahlreichen Tipps und mentalen "Trainingseinheiten" fündig werden. Vor allem mittels einer "optimalen Performance im Kopf" und einer zielgerichteten, erlernbaren "Gedankenkontrolle", sowie einen "Plans B" immer "im Gepäck haben", der vielleicht gar nicht benötigt, dessen Vorhandensein alleine aber bereits ent-stressende Wirkung besitzen kann.

Einfach, verständlich, praktisch umsetzbar, insgesamt nicht der schlechteste Ratgeber auf einem breiten Markt der "Selbstoptimierung".

7 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[08. Mai 2018]