

Freybrief 19

Persönliche Begegnung mit Roger Federer

Lesezeit: 6 Minuten
Ausgabe 04/2010

Burnout!?



Seit Jahren beherrscht Roger Federer die Schlagzeilen - im positiven Sinn. Keine Skandale prägen seine bisherige Sportlerkarriere. Sauber und integer kämpft er Turnier um Turnier für seinen Erfolg. Er scheint nicht loslassen zu wollen. Immer neu ist er motiviert und trainiert wie ein ganz Junger seiner Gilde.

Was steckt hinter dem "Phänomen" Roger Federer? Gibt es ein Geheimnis für den Erfolg? Ich habe mich auf 3 sehr entscheidende Eckpfeiler beschränkt.

Übrigens: Der Freybrief darf kopiert und weiter geschickt werden (natürlich unter Angabe des Copyrights). Besten Dank und viel Spass.

Ueli Frey

Begegnung mit Roger Federer

Es ist Anfang Dezember 2005. Ich spaziere mit meinen Kindern durch Basel. Es ist schönes, aber kaltes Wetter. Plötzlich lässt mich etwas stoppen. Ist das nicht die Freundin von Roger Federer, Mirka Vavrinec, in diesem Kaffee? Ich gehe vorsichtig zurück und schaue ahnungslos nochmals in das Fenster. Und tatsächlich. Da sitzt die Freundin von Roger Federer. Und mehr noch: Er selber, die damalige Nummer-1 im Tennis, Roger Federer sitzt gleich neben ihr. Am Tag vorher sass er bei Gottschalk in "Wetten-dass?" Und nun hier in Basel in einem Kaffee - und niemand kreischt oder ruft

oder hält. Es ist alles normal.

Ich versuche meine Kinder zu motivieren, ein Autogramm zu holen. Am Ende bin ich es, der in das Kaffee eintritt, bei der Bedienung ein Blatt und einen Schreiber holt und dann mutig auf Roger Federer zutritt und um ein Autogramm bietet. Das Resultat sehen Sie nebenan. Es handelt sich dabei um ein echtes Autogramm. Wie viel das wohl wert sein mag auf dem Schwarzmarkt?



Doch es geht mir nicht um dieses Autogramm, sondern um die Motivation, den inneren Antrieb von Roger Federer. In dieser Woche erklärte er in einem Interview, dass er selber immer noch sehr motiviert sei und noch lange nicht aufhören wolle. Er habe noch einige Ziele vor sich, die er erreichen wolle. Seine Gesundheit sei wieder sehr gut, besser als in den letzten Jahren.

Seit Jahren spielt Roger Federer auf allerhöchstem Niveau Tennis, er gilt als absoluter Ausnahmeathlet. Nur zwei Wochen fehlen ihm, und er wäre so lange die Weltnummer-1 wie kein anderer.

Was zeichnet Roger Federer aus?

Roger Federer spielt Tennis mit einer grossen Freude und Leidenschaft. Immer wieder trainiert er mit einem hohen Aufwand für sein Spiel. Erst in diesem Sommer hat er einen neuen Trainer engagiert, um sich weiter zu entwickeln. Und dies in einem Alter, in welchem andere Spitzensportler langsam an den Rücktritt denken. Und er freut sich mit anderen um die grossen Pokale zu kämpfen. Er freut sich immer wieder auf den Spielplatz und engagiert auch neue Mitspieler. Er konzentriert sich auf seinen Wettkampfkalender, um optimal die Turniere bestreiten zu können. Seine Freude am Tennis sieht man ihm an.

Was tun Sie mit Freude und Leidenschaft?

Roger Federer hat klare Werte. Haben Sie schon einmal von einem Skandal um oder mit Roger Federer gehört? Stand das Wort Doping schon einmal im Raum? Er weiss, woher er kommt. Er weiss, dass Training, viel Training zum Erfolg gehört. Er sieht in seinen Konkurrenten immer nur das Beste und nicht nur der reine Gegner, sondern auch Freunde. Auch auf seiner Beziehungsebene läuft alles sauber bei Federer (oder ist es für uns schon fast langweilig? Roger Federer wird seit Jahren von Mirka Vavrinec begleitet. Sie ist seine Freundin, Frau, Koordinatorin, Planerin, etc. Nie war die Rede davon, dass er eine andere hätte, oder dass man ihn mit anderen Frauen gesehen hätte. Einfach nur integer.

Welche Werte leben Sie? Sind Ihre Werte und Ihr Leben kongruent, das heisst übereinstimmend?

Roger Federer hat eine hohe Selbstmotivation. Er hat schon so vieles erreicht, was wir nie im Leben erarbeiten können (und wir wollen das ja auch nicht). Trotzdem: Er erreicht mit seinem Erfolg ungeahnte Höhen. Und hat er genug? Nein. Er geht weiter. Seiner Aussage gemäss will er solange spielen, bis seine Töchter ihn wirklich als Topspieler wahrnehmen (was sagt die Psychologie, wann ein Kind das kann? Das würde dann den Rücktritt festlegen). Er schiebt auf die Olympischen Spiele 2012, auf den Gewinn des Davis-Cups, auf noch mehr Siege an Turnieren. Wann hört der Siegeshunger auf?

Für einen Schweizer hat er einen schon sehr ungewöhnlichen Siegeshunger. Und so wird

er bei der Wahl zum Sportler des Jahres ab und zu übergangen. Weil so viel Erfolg und Hunger nach mehr in der Schweiz sehr ungewöhnlich ist und nicht nur erwünscht wird. Davon lässt er sich nicht beirren und macht weiter.

Was motiviert ihn dazu? Ist es der Trainer? Seine Familie? Die Angst, immer noch zuwenig für die Kinder erspielt zu haben?

Die Individualpsychologie sagt, dass wir alle motiviert seien. Die Frage ist nur, ob diese innere Motivation noch klar da ist, oder durch Muster überdeckt, zugedeckt, re-dimensioniert, wurde. Roger Federer hat diese Motivation, er kann sie immer noch leben, auch weil er schon früh ins einem Leben die Weichen dazu gestellt hat. Er galt als grosses Talent, zog dann von zu Hause aus, um in einem speziellen Umfeld noch besser zu werden.

Zusammen mit seiner Freude am Tennis ist Roger Federer von einer hohen Motivation beglückt.

Was motiviert Sie? Wie definieren Sie Ihre Motivation? Was deckt Ihre Motivation? Wie gelangen Sie wieder zu Ihrer ursprünglichen Motivation?

Was heisst das für Sie?

Können Sie so berühmt wie Roger Federer werden? Vermutlich geht es ihm nicht darum, berühmt zu werden. Sein Antrieb ist die Freude am Spielen. Suchen Sie ein paar ruhige Momente in Ihrem Terminkalender und stellen Sie sich folgende Fragen noch einmal:

1) Freude und Leidenschaft: Was tun Sie noch aus Freude und mit einer grossen Leidenschaft?

2) Klare Werte: Welche Werte stehen für Sie? Sind Ihre Werte und Ihr Leben kongruent, das heisst übereinstimmend?

3) Motivation: Was motiviert Sie? Was deckt Ihre Motivation möglicherweise zu? Wie entdecken Sie wieder Ihre Motivation?

Ich wünsche Ihnen spannende Stunden beim Entdecken Ihrer persönlichen Motivation. Und wenn Sie sich nicht sicher sind, so kennen Sie meine Adresse. Ich unterstütze Sie gerne dabei.

Übrigens: Bei einem Coachinggespräch zeige ich Ihnen das Original-Autogramm von Roger Federer.

FREYCOACHING mit *mehrWert*

Ihr Erfolg. Unsere Leidenschaft.

So drückt es unser Motto aus. Es ist das oberste Ziel, Sie so zu unterstützen, damit Sie Ihr vorhandenes Potential noch mehr ausschöpfen. Freycoaching stärkt durch Coaching, Training und Beratung Ihre Fach-, Selbst-, Sozial- und Kommunikationskompetenzen.

Wie sieht das praktisch aus?

Gemeinsam legen wir fest, worum es geht und wo Sie sich entwickeln und stärken wollen. Damit ein Coaching zum Erfolg führt, rechnen Sie mit vier bis sechs Treffen (die Anzahl Treffen kann je nach Situation und Inhalt variieren). Ein einstündiges Einzel-Coaching kostet Fr. 150.-. Teamworkshops werden nach Auftrag und Umfang berechnet.

Klicken Sie auf www.freycoaching.ch und Sie erfahren einiges mehr.

Was bringt Ihnen Coaching:

Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein und werden wahrgenommen. Sie gewinnen an Zufriedenheit und leben Ihr Leben aktiver. Sie erleben mehr Erfolg, weil Sie sicherer und überzeugter sind. Sie planen Ihr Leben bewusster und gewinnen dadurch mehr Kompetenz und Lebensqualität. Reflektieren Sie Ihre Motivation und gehen Sie gestärkt in die Zukunft.

FREYCOACHING unterstützt Sie mit folgenden Dienstleistungen:

EINZELCOACHING:

Laufbahnberatung: Wo wollen Sie in Ihrem Leben hin? Was ist das Ziel Ihres Lebens?

Soul-Work-Balance: Stimmt für Sie die Aufteilung Arbeit - Familie - Freizeit? Burnoutprävention

Werte-Analyse: Welche Werte sind mir wichtig und was steuert mein Leben? Wieso verhalte ich mich so, wie ich mich verhalte?

Führungscoaching: Sie stehen in Ihrer Führungsfunktion vor schwierigen Herausforderungen (Umstrukturierungen, Kündigungen, Neueinstellungen, Strategieneuaustrichtung)?

Entdecken Sie die Grundrichtung Ihrer Persönlichkeit mit einem Test (GPI) und einem Auswertungsgespräch. Setzen Sie Ihre Persönlichkeit gewinnbringend ein.

TEAMCOACHING:

FISH!-Philosophie: Schöpfen Sie neue Energie! Sie werden neue Motivation und Begeisterung finden!



Mitarbeiteroptimierung: Steigern Sie das Potenzial Ihrer Mitarbeiter mit einer optimalen Mitarbeiterbeurteilung.

Schule verändern mit FISH!: Lernen Sie, wie FISH! Ihre Arbeit an der Schule für alle gewinnbringend verändern kann (ohne Kleeblatt und Kaktus).

Teambewertung mit Teampuls: Wie nehmen Sie und Ihr Team sich selber wahr? Wo gibt es Entwicklungspotential?

An die Spitze mit Werten: Führen Sie mit Werten! Entwickeln und leben Sie Ihre eigene Teamvision.