



Unter Druck handlungsfähig bleiben

Spitzensportler sind für 91 Prozent der Deutschen Vorbilder. Das hat eine Studie der Deutschen Sporthilfe aus dem Jahr 2011 ergeben. Christian Kempe und Ralf Kolbe sind der Frage nachgegangen, was Vermögensverwalter von Spitzensportlern lernen können.

Von Christian Kempe und Ralf Kolbe

Kolumbien 1986. Tausende Fans im Stadion von Bogotá lassen eine Atmosphäre aufkommen, wie man sie in Deutschland nur von erstklassigen Fußball-, Handball- oder Eishockeyspielen kennt. „Das war Adrenalin pur“, erinnert sich Markus Kaiser an seine erste Weltmeisterschaftsteilnahme. Diese Begeisterung war für ihn ungewohnt. Er hatte sich dem Rollkunstlauf verschrieben, der in Deutschland zu den Randsportarten gehört, die nur auf kleiner Bühne dargeboten werden. Weltmeister ist Kaiser zwar nie geworden, aber er war mehrfacher Deutscher Meister und stand einmal auch bei den Europameisterschaften ganz oben auf dem

Siegertreppchen. Heute ist er Fondsmanager und seit Sommer dieses Jahres einer der Vorstände der Investmentboutique Star Capital.

Während seiner aktiven Zeit war Kaisers Leben stark vom Sport geprägt: „Man trainiert quasi wie ein Profi, also fast jeden Tag zweimal, aber unter Amateurbedingungen.“ Erst in der Sportkompanie der Bundeswehr, die er als Vertreter einer nichtolympischen Sportart allerdings nur ein Jahr besuchen durfte, hat er unter professionellen Bedingungen trainieren können. „Und dann haben sich auch die Erfolge eingestellt“, sagt er. Sein Weg in die Fondsbranche hat sich bereits in jener Zeit abgezeichnet: Kaiser studierte Volkswirtschaftslehre in Freiburg, wo sich das Leistungszentrum für Rollkunstlauf befand. Auch sein Interesse an den Finanzmärkten war schon vorhanden, selbst wenn ihm diese damals eher als eine Art Abwechslung und Ausgleich gedient haben. „Die Beschäftigung mit den Kapitalmärkten war zunächst eher ein Hobby und eine Ablenkung für den Kopf“, erzählt Kaiser. Als er 1994 seine sportliche Laufbahn beendete, hat er sein Hobby zum Beruf gemacht.

Kaiser ist überzeugt davon, dass die Erfahrungen, die er als Spitzensportler gemacht hat, ihn auch in seiner Karriere als Fondsmanager weitergebracht haben: „Im Leistungssport kann man sehr viele Dinge lernen, die man auch ins Berufsleben mitnehmen kann – und das gilt für sehr viele Berufe.“ Ein äußerst wichtiger Faktor sei dabei die Disziplin, kontinuierlich und gut strukturiert an Aufgaben zu arbeiten. „Wenn ich als Sportler nicht die Disziplin aufbringe, um regelmäßig und intensiv zu trainieren, brauche ich mich nicht zu wundern, wenn ich während der Meisterschaftswettkämpfe meine Leistung nicht bringe“, betont Kaiser. Er habe gelernt, sich klare Ziele zu setzen und kontinuierlich darauf hinzuarbeiten. Ohne persönlichen Ehrgeiz gehe das nicht. „Man muss den Erfolg auch wollen“, betont Kaiser, für den seine Erfolge zugleich die „beste Belohnung“ und Ansporn für weitere Bemühungen sind. Diese Einstellung habe ihm auch in seinem Berufsleben geholfen. Und nicht nur ihm: „Ich kenne viele Spitzensportler, die auch in ihren späteren Berufen erfolgreich waren, weil sie diese Zielstrebigkeit, diese Ausdauer und diesen Gestaltungswillen haben.“

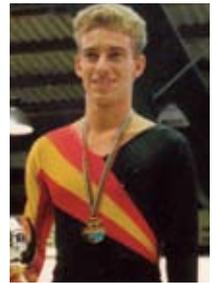
**Die Erfahrung, mit mentalem Druck umzugehen, hilft mir auch in meinem Beruf als Vermögensverwalter.
(Markus Kaiser)**

Doch Disziplin, Ehrgeiz, Zielstrebigkeit und Fleiß reichen nicht aus. „Wenn der Kopf nicht mitspielt und man seine Fähigkeiten im richtigen Moment nicht abrufen kann, kann man keine Spitzenleistungen erbringen. Die mentale Ebene ist ungemein wichtig“, erklärt Kaiser. Als er das erste Mal deutscher Meister geworden ist, habe er sich auf einmal in einer ganz anderen Rolle wiedergefunden: Er war plötzlich der Gejagte und hat seinen Titel im folgenden Jahr auch nicht verteidigen können. In solch einer Situation sei Nervenstärke gefragt. Man dürfe seinen Kopf nicht verlieren, sondern müsse seine eigene Strategie konsequent weiterverfolgen. „Diese Erfahrung, mit mentalem Druck umzugehen, hilft mir auch in meinem Beruf als Vermögensverwalter“, sagt Kaiser heute.

„Performance ist der Schlüssel für den Erfolg eines Vermögensverwalters – aber man kann und darf sie nicht erzwingen wollen“, führt er ein konkretes Beispiel an. „Das ist wie im Sport: Wenn Sie versuchen, irgendetwas zu erzwingen, geht es oft schief.“ Man schaffe sich dadurch Blockaden im Kopf und begehe dann häufig größere Fehler, als wenn man mit dem ruhigen Selbstvertrauen an die Aufgabe herangeht, das man nach einer sorgfältigen Vorbereitung haben sollte. Deshalb stecke er beispielsweise sehr viel Arbeit und Sorgfalt in die Vorbereitung von Produkten. „Wenn daraus etwas entsteht, bin ich auch langfristig davon überzeugt und bleibe der Idee treu, statt mein Fähnchen im Wind zu schwenken“, sagt Kaiser.

Mit solchen Erfahrungen steht Kaiser keinesfalls alleine da. Der britische Journalist Matthew Syed war jahrelang der beste Tischtennispieler Großbritanniens, hat dreimal die britischen Meisterschaften gewonnen und zweimal an Olympischen Spielen teilgenommen. Syed hat seine Erfahrungen als Spitzensportler, zahlreiche andere Fallbeispiele und wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Erfolg in seinem Bestseller „Bounce – The myth of talent and the power of practice“ verarbeitet. Der deutsche Titel des Buches lautet „Was heißt schon Talent? Mozart, Beckham, Federer und das Geheimnis von Spitzenleistungen“. Ein wichtiges Fazit: Die wesentlichen Faktoren für Erfolge und Spitzenleistungen sind vor allem hartes Training und das Zusammentreffen günstiger Umstände. Syed warnt in diesem Zusammenhang davor, sich zu sehr auf spezielle Talente zu verlassen. Wer glaubt, wenig für den Erfolg tun zu müssen, bloß weil er Talent hat, werde am Ende nicht erfolgreich sein. Mit anderen Worten: Spitzenleistungen beruhen nicht auf angeborenen, genetischen Veranlagungen, sondern vor allem auf Fleiß, Motivation und einem leistungsfördernden Umfeld.

Als Beispiel für ein solch positives Umfeld nennt Syed die Gegend um die Silverdale Road in Reading, die ihm und seinem ebenso vom Tischtennis begeisterten Bruder



hervorragende Entwicklungschancen bot. An der dortigen Aldryngton-Grundschule arbeitete damals ein Lehrer, der nicht nur begeistert vom Tischtennis war, sondern auch Nationaltrainer der englischen Tischtennismannschaft. Zugleich bot der lokale Sportclub Omega seinen talentiertesten Mitgliedern die Möglichkeit, rund um die Uhr zu trainieren. Dieses Umfeld hatte zur Folge, dass zahlreiche der damals besten Tischtennisspielerinnen und -spieler aus unmittelbarer Nähe der Aldryngton-Schule kamen. „Silverdale Road war die Quelle des englischen Tischtennis: ein ebenso unerklärliches wie unglaubliches Pingpong-Mekka“, schwärmt Syed.

Auch Wissenschaftler greifen solche Themen immer wieder auf. Mit der Bedeutung des Talents hat sich beispielsweise Yannis Pitsiladis vom Institute of Cardiovascular and Medical Sciences der University of Glasgow beschäftigt. Pitsiladis wollte herausfinden, ob die Dominanz ostafrikanischer Sportler im Langstreckenlauf sich auf genetische Faktoren zurückführen lässt und damit auf einer Art angeborenem „Talent“ beruht. Intensive DNA-Analysen von 500 Spitzenathleten haben jedoch keine entsprechenden Anhaltspunkte geliefert. Am Ende stellte der Wissenschaftler fest, dass die Umgebung, in der diese herausragenden Langstreckenläufer aufgewachsen waren, die einzige erkennbare Gemeinsamkeit darstellt. Alle Top-Läufer hatten schon von Kindesbeinen an überdurchschnittlich lange Strecken zu Fuß zurückgelegt. Mit anderen Worten: Die Trainingsmöglichkeiten üben einen entscheidenden Einfluss aus.

**Je komplexer eine Sportart ist, desto weniger spielt die Erbanlage eine Rolle.
(Klaus Baum)**

Ein uns vertrauterer Beispiel sind die deutschen Hochleistungs-Skilangläufer. Viele von ihnen kommen aus der Gegend nahe Suhl im Thüringer Wald. Die Ausgangsbedingungen sind dort im Bundesvergleich nahezu ideal: Es gibt überdurchschnittlich viel Schnee und eine hohe Anzahl an Langlaufvereinen. Nach manch anderen Wintersportarten sucht man in der Region allerdings vergebens. „Über hervorragende Skisprungtalente aus Norddeutschland werden wir nie etwas erfahren, weil

sie dort keine Gelegenheit bekommen, ihre Talente zu entwickeln“, sagt Klaus Baum, Athletik-Coach der polnischen Handball-Nationalmannschaft und Leiter eines Trainingsinstitutes in Köln. Dabei sei die Bedeutung von Talent in jeder Sportart unterschiedlich.



„Wenn jemand nicht zum Sprinter geboren ist, kann er nicht an der Spitze sprinten, egal wie viel er trainiert. Dagegen muss ein Torhüter im Handball nicht als spielerisches Talent geboren sein, sondern kann viel über Training kompensieren und am Ende dennoch ein Spitzenspieler sein“, ergänzt der Sportwissenschaftler. „Allgemein gilt: Je komplexer eine Sportart ist, desto weniger spielt die reine Erbanlage eine Rolle.“ Grundsätzlich gebe es beim Sport Kompensationsmechanismen.

Baum verweist auf einen weiteren zentralen Aspekt, der nicht nur bei Spitzensportlern, sondern auch im normalen Arbeitsleben eine wichtige Rolle spielt: „Ein Sportler muss mit der eigenen Gesundheit verantwortungsbewusst umgehen und darf bestimmte Grenzen nicht überschreiten.“ Wer langfristige Erfolge anstrebt, sollte sein Training deshalb an einem gut durchdachten Trainingsplan ausrichten. Baum zufolge kann „ein Spitzensportler seine Leistung nur steigern, wenn er nach jedem Trainingsreiz eine hinreichende Pause setzt. Ist die Pause zu kurz, spricht man von Übertraining, und der Athlet wird trotz des Trainings schlechter. Das bedeutet, dass der eigentliche Progress der Leistungsfähigkeit in der Erholungsphase stattfindet.“ Wer dauernd unter Stress steht oder sich ständig unter Druck setzt, wird also keine Höchstleistungen erbringen können – und zwar weder im Sport noch im Arbeitsleben.

Stress ist auch eines der Phänomene, mit denen sich Ulrich Kuhl regelmäßig beschäftigt: „Stress ist für mich immer verbunden mit den Faktoren Unsicherheit und negative Konsequenz. Nur wenn beide zusammenkommen, taucht Stress auf. Wenn einer der Faktoren null ist, gibt es auch keinen Stress. Eine schwierige Aufgabe wird dann zur Herausforderung, wenn es gelingt, sich an den positiven Konsequenzen seines Handelns zu orientieren.“ Kuhl



Asiatische Lokalwährungsanleihen

Die Alternative zu europäischen Staatsanleihen

Robuste Staatsfinanzierung, hohe Wettbewerbsfähigkeit und Aufwertungspotential = solides Investment mit attraktivem Ertragspotential

Nomura Asian Bonds Fonds

Aktives Management asiatischer Lokalwährungsanleihen mit hoher Bonität aus Sicht eines Euro-Anlegers. Das Management von Zins- und Währungsrisiken steht hierbei im Vordergrund.

ISIN:	DE0008484429
Fondsaufgabe:	03.05.2007
Fondswährung:	Euro
Durchschnittliche Rendite seit Auflage:	5,66% p.a. (netto in EUR per 30.09.2013)

Nomura Asset Management ist ein führender Asset Manager mit Sitz in Asien. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Tokio und regionalen Niederlassungen in Hongkong, Singapur, Malaysia, Shanghai, New York, London und Frankfurt beschäftigt weltweit rund 1.200 Mitarbeiter. Nomura AM bietet institutionellen und privaten Kunden eine umfassende Produktpalette internationaler Produkte mit Schwerpunkt Asienfonds. Weltweit verwaltet Nomura AM ca. 287 Milliarden USD für institutionelle Anleger und in Publikumsfonds (Stand: Juni 2013).

Nomura Asset Management Deutschland KAG mbH

Gräfstraße 109
60487 Frankfurt am Main
Telefon 069 15 30 93 020
E-Mail info@nomura-asset.de
Internet www.nomura-asset.de

Stand: 30.09.2013. Der Verkaufsprospekt sowie die wesentlichen Informationen für den Anleger sind jeweils auf deutscher Sprache bei der Nomura Asset Management Deutschland KAG mbH erhältlich. Die Unterlagen können ferner unter www.nomura-asset.de heruntergeladen werden. Der Fonds kann in Schuldverschreibungen eines oder mehrerer der folgenden Aussteller mehr als 35 Prozent seines Wertes anlegen: Deutschland, Australien, Japan, Korea, Neuseeland, Schweiz, Vereinigte Staaten von Amerika. Alle veröffentlichten Angaben dienen ausschließlich der Information und stellen keine Anlageberatung dar. Eine Anlage in Fonds unterliegt Schwankungen. Bei Rücknahme kann der Preis für die Fondsanteile auch unter dem Wert der ursprünglichen Anlage liegen. Die Wertentwicklung in der Vergangenheit ist kein verlässlicher Indikator für die Wertentwicklung in der Zukunft. Hierbei handelt es sich um Werbung. Herausgegeben von Nomura Asset Management Deutschland KAG mbH

ist promovierter Psychologe und beschäftigte sich nach seinem Studium an den Universitäten Bochum und Trier mit den Schwerpunkten Motivation, Verhaltensmodifikation und Stressmanagement. Als Sportpsychologe an einem Olympiastützpunkt hat er Spitzensportler auf internationale Sportereignisse vorbereitet sowie Trainer und Funktionsträger beraten. Seit 1988 berät er zudem Unternehmen, vor allem bei der Personalauswahl sowie in den Bereichen Beratung und Coaching von Führungskräften und Teamentwicklung.

Spitzensport ohne Druck gibt es gar nicht. Ein Sportler muss unter Druck handlungsfähig bleiben.
(Ulrich Kuhl)

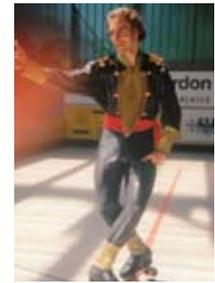
„Spitzensportler stehen häufig unter Druck. Spitzensport ohne Druck gibt es gar nicht. In der Sportpsychologie sagen wir daher, ein Sportler muss unter Druck handlungsfähig bleiben“, erläutert Kuhl. Um diese Fähigkeit zu fördern, gebe es unterschiedliche Strategien: Man könne Druck simulieren oder im Training gezielt Drucksituationen und Wettkampfelemente einbauen. „Das ist nie genau wie im Wettkampf, aber man kommt den Anforderungen des Wettkampfs damit näher“, erklärt er. Grundsätzlich sei eine sorgfältige Vorbereitung die beste Strategie gegen Stress. Wer sehr gut vorbereitet ist, gehe anders in solche Situationen und sei nicht so unsicher. Allerdings gebe es Menschen, die trotz einer sehr guten Vorbereitung unter hohem Leistungsdruck Stress empfinden.

„Es kommt darauf an, wie man mit sich selbst umgeht“, sagt Kuhl. „Es hängt vieles davon ab, wie man Erfolge und Misserfolge verarbeitet. Manche Leute gehen gerade bei Misserfolgen sehr kritisch mit sich selbst um.“ Grundsätzlich sei Selbstkritik gut und sinnvoll. Die Frage sei aber, wie fair man dabei sich selbst gegenüber ist. Man müsse auch mit Selbstkritik gut und konstruktiv umgehen und solle nicht mehr infrage stellen, als in einer konkreten Situation sinnvoll ist. „Das kann man lernen“, betont Kuhl. „Je früher man damit beginnt, desto besser.“ Denn wer sich zu sehr unter Druck setzt, nehme sich damit einen Teil der Kapazitäten, die er

benötigt, um eine Leistungssituation zu bewältigen.

Die Faszination des Sportes bestehe gerade darin, dass es keine 100-prozentigen Sicherheiten gibt. Deshalb müssten Sportler lernen, mit Unsicherheiten umzugehen. „Das ist auch ein wichtiger Aspekt in Berufen, in denen Unsicherheiten eine wichtige Rolle spielen – wie im Falle eines Vermögensverwalters“, sagt Kuhl. Je näher dieser am Kunden sei, desto eher setze er sich wahrscheinlich unter Druck, wenn es einmal nicht so gut läuft. Insofern sei es in diesem Fall hilfreich und wichtig, die Erwartungen der eigenen Kunden in realistische Bahnen zu lenken. „Das führt dazu, dass ein wenig von dem Druck genommen wird und man in schwierigen Situationen etwas freier agieren kann“, erklärt der Psychologe. Auch Sportler sollten sich davor hüten, unnötigen Stress aufzubauen, indem sie sich beispielsweise vor einem Wettkampf frei nach dem Motto „Ich hau jetzt alle weg!“ zu weit aus dem Fenster lehnen. „Wenn es dann nicht so läuft wie erwartet, kann man erheblich unter Druck geraten. Das sollte man vermeiden.“

Spitzensportler trainieren also nicht nur ihren Körper, sie müssen auch mentale Strategien entwickeln, die ihnen helfen, in Stresssituationen Hochleistungen zu erbringen. Solche Strategien sind lernbar und können insbesondere auch in Berufen nützlich sein, in denen man häufig unter Stress arbeiten muss. Allerdings machen solche Strategien aus Spitzensportlern keine Supermänner oder -frauen. Tatsächlich sind längst nicht alle Sportler in ihrem späteren Berufsleben besonders erfolgreich. Das zeigt sich unter anderem an einem Beispiel, das gerade aus Perspektive eines Vermögensverwalters interessant erscheint: Nach Schätzungen der Vereinigung der Vertragsfußballer beziehen etwa 20 bis 25 Prozent aller Fußballprofis in Deutschland nach dem Ende ihrer sportlichen Karriere zumindest zeitweise Hartz IV. Der richtige Umgang mit Geld erfordert offenbar noch andere Fähigkeiten als die, mit denen es Athleten im Sport ganz nach oben schaffen.



r.kolbe@portfolio-verlag.com



Building a better
working world

Family Office Services: Und Ihre Kinder sagen „Danke“.

Das Vermögen der Unternehmerfamilie ist heute einer Vielzahl von Risiken ausgesetzt. Deshalb begleiten wir Unternehmerfamilien bei der Gestaltung ihres Privatvermögens und anderen wegweisenden Entscheidungen - mit unseren Family Office Services. Mehr dazu unter

[www.ey.com/
familyoffice](http://www.ey.com/familyoffice)