

# TEAMTUNING

coaching **sports** & **business**

100 Prozent Leistung abrufen

Andreas Blessing, »100 Prozent Leistung abrufen«

© 2018 Andreas Blessing

Auflage 2018

Alle Rechte vorbehalten

Erschienen im Selbstverlag

# Willkommen bei Teamtuning!

## »Mit diesem Potenzial werdet Ihr noch viele Punkte holen!«

Mit diesen Worten honoriert der gegnerische Trainer anerkennend die Leistung Ihres Teams. Ein Kompliment, das Sie – nach dem vierten knapp verlorenen Spiel – langsam zur Weißglut bringt. Und ein Gedanke spukt Ihnen durch den Kopf: Lieber sehe ich ein schlechtes Spiel meiner Mannschaft, aber wir holen endlich Punkte!

Wer kennt sie nicht? Diese Szenarien, in denen man eigentlich die bessere Mannschaft ist! In denen man gut spielt! In denen man das Spiel gewinnen muss, aber am Ende mit leeren Händen und null Punkten dasteht!

Potenzial zu haben ist schön und gut. Doch erst, wenn es in sichtbare Leistung umgesetzt wird, bringt es auch Erfolg. Warum die Leistung nicht immer dem prinzipiell vorhandenen Potenzial entspricht und wie sich das ändern lässt, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Ich wünsche Ihnen ein kurzweiliges Lesevergnügen,

Ihr



# Leistung, Potenzial, Störungen und Zustand

## Die vier zentralen Teamtuning-Variablen im Überblick

**Leistung** ist das, was tatsächlich gezeigt wird und was man wahrnehmen kann. Wir bezeichnen sie deshalb auch als sichtbare Leistung. Meist verändert sie sich im Laufe des Spiels und ist in der 17. Minute eine andere als in Spielminute 51. Das Ziel besteht darin, die Leistung während des Spiels dauerhaft hochzuhalten.

Mit dem Ausdruck **Potenzial** ist das gemeint, was theoretisch in einem Spieler oder in einem Team steckt. Dazu zählen Fertigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Taktik, Technik usw. Das Ziel ist es, das Potenzial durch unterschiedliche Trainingsmethoden stetig zu steigern bzw. zu erhalten.

**Störungen** wirken sich negativ auf das Abrufen des Potenzials aus. Zu den Störungen gehören sowohl physische als auch psychische Einflüsse. Das heißt, Krankheiten und Verletzungen haben einen negativen Effekt, aber auch eine nicht erfolgte Vertragsverlängerung oder Probleme in der Partnerschaft oder Familie. Das Problem bei Störungen ist zum einen die Diagnose, die in manchen Fällen schwierig ist. Zum anderen dauert es oft lange, Störungen gänzlich zu beseitigen. Das kurzfristige Ziel besteht darin, Störungen zu identifizieren und zu vermindern. Das langfristige Ziel ist es, Störungen komplett zu eliminieren.

Der momentane **Zustand** moderiert das Potenzial. Häufig unterliegt er heftigen Ausschlägen innerhalb eines Spiels, je nachdem, welche Einflüsse auf einen Spieler einströmen und welche Auswirkungen diese haben: Das Verhalten der Zuschauer, das Auslassen einer Großchance oder auch schlicht das Signal des Körpers »Ich bin müde«. Das Ziel ist es, den Zustand während der ganzen Spielzeit bei 100 Prozent zu halten.



## Zusammenhänge mathematisch sichtbar gemacht

Zwischen den genannten vier Variablen Leistung, Potenzial, Störungen und Zustand gibt es einen kausalen Zusammenhang, der sich als Formel ausdrücken lässt:

$$\text{Leistung} = (\text{Potenzial} - \text{Störungen}) \times \text{Zustand}$$

Das Potenzial eines Spielers lässt sich also nur dann vollständig in Leistung umsetzen, wenn keine Störungen vorhanden sind und der Zustand optimal ist. Sobald Störungen vorliegen und/oder der Zustand unter 100 Prozent sinkt, ist nicht die maximal mögliche Leistung abrufbar.

Aus diesem Gedanken lassen sich folgende Erkenntnisse direkt ableiten:

1. Es ist nicht möglich, die sichtbare Leistung eines Spielers direkt zu steigern, weil es keinen unmittelbaren Zugriff darauf gibt.
2. Um die Leistung zu verbessern, muss man
  - das Potenzial durch gezieltes Training steigern,
  - Störungen identifizieren und eliminieren und
  - den Zustand hoch und stabil halten.

Teamtuning unterstützt Sie bei der Umsetzung dieser Punkte und trägt damit zu einer sichtbaren Verbesserung der Leistung bei.

# Die erweiterte Teamtuning-Formel

## Die Formel für das Team

Auch bei der Analyse der Teamleistung hilft die Teamtuning-Formel  $L = (P - S) \times Z$ . Zur besseren Verständlichkeit hängen wir den Index »Team« an:  $L_{\text{Team}} = (P_{\text{Team}} - S_{\text{Team}}) \times Z_{\text{Team}}$

Eins ist klar: Bringt man die besten Einzelspieler zusammen, ergibt das noch lange nicht die beste Mannschaft. Die Teamleistung ist eben nicht die Summe der Leistung der einzelnen Spieler! Oder mathematisch:  $L_{\text{Team}} \neq \sum L_{\text{Individuum}}$

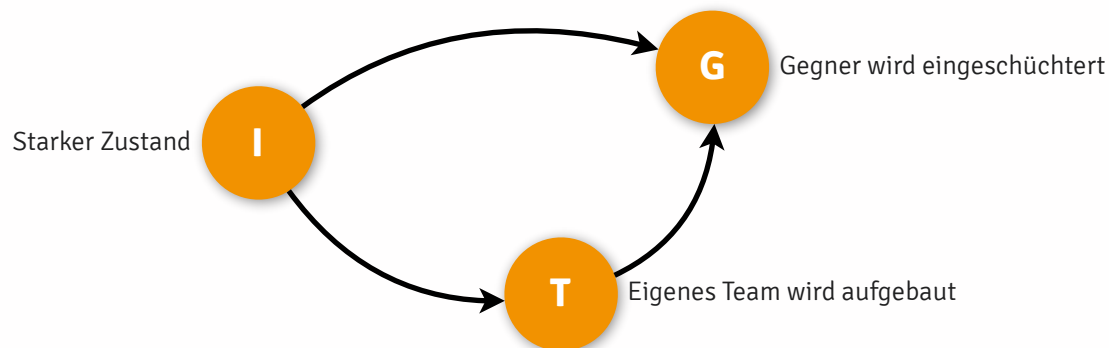
Dass das Zusammenspiel der Mannschaft eine große Rolle dabei spielt, ist offensichtlich. Ebenso ist es die Frage, ob das Team zerrüttet ist oder wie aus einem Guss spielt.

Bei der Analyse der Teamvariablen müssen selbstverständlich die entsprechenden Einzelparameter der Spieler betrachtet werden, es kommen aber weitere Aspekte hinzu:

- $P_{\text{Team}}$  ist abhängig von der Summe  $P_{\text{Individuum}}$  und darüber hinaus von Faktoren wie Zusammenspiel, Spielzüge, Laufwege usw.
- $S_{\text{Team}}$  ist abhängig von der Summe  $S_{\text{Individuum}}$  und darüber hinaus von Faktoren wie bspw. der Stimmung im Team – inklusive Trainerstab.
- $Z_{\text{Team}}$  ist abhängig von der Summe  $Z_{\text{Individuum}}$  und darüber hinaus von der Wechselwirkung zwischen den einzelnen Zuständen – siehe nächste Seite.

## Hebel umlegen, Schneid abkaufen, Bock umstoßen

Anhand der Teamtuning-Formel wird unmittelbar klar: Während des Spiels lässt sich nur der Zustand beeinflussen. Was auf den ersten Blick unerheblich erscheinen mag, wird schnell zu einem entscheidenden Kriterium, wenn wir die Wechselwirkungen zwischen Individuum (I), eigenem Team (T) und Gegner (G) betrachten.



Besitzt ein Spieler einen starken Zustand, hat das eine doppelte Signalwirkung: Sein Zustand stärkt den Zustand des eigenen und schwächt häufig den des gegnerischen Teams.

Führungsspieler besitzen gewissermaßen die angeborene Fähigkeit, den eigenen Zustand hochhalten und auf andere übertragen zu können. Alle anderen können es lernen. Mit der Teamtuning-Methode lässt sich dies rasch und nachhaltig trainieren und die Resultate zeigen sich bereits nach kürzester Zeit.

# Zustände und Schemata

## »Ich bin wie ich bin!«

Hinter vielen Handlungen verbergen sich unbewusste Schemata. Sie erlauben uns zum Beispiel einen automatisierten Tagesablauf mit einer Schema-Aneinanderreihung von Aufstehen, in die Küche gehen, Kaffeemaschine einschalten, aufs WC gehen usw.

Schemata sind eine feine Sache, weil dadurch vieles als Routine abläuft. Allerdings gibt es auch negative Schemata – ungünstige Handlungen, die automatisiert ablaufen, ohne dass man sie unter Kontrolle hat. Häufig erkennt man sie im Nachhinein an Rechtfertigungen wie »So bin ich eben!« oder »In solchen Momenten reagiere ich einfach so!« Derartige Aussagen deuten darauf hin, dass ein Spieler seinen Zustand nicht kontrollieren kann. Das mag normal und menschlich erscheinen, es ist allerdings kein Zeichen von Professionalität.

Das Problem beim Verändern negativer Angewohnheiten ist zum einen, dass eine rein kognitive Herangehensweise schlicht zu lange dauert und manchmal überhaupt nicht hilft. Zum anderen sind frisch geänderte Schemata zunächst noch sehr fragil. Insbesondere in Drucksituationen besteht die Gefahr, wieder in alte Schemata zu verfallen, weil diese (noch) einfacher abzurufen sind.

Teamtuning unterstützt Ihre Spieler beim Bearbeiten von Schemata zweifach. Erstens gilt es zu erkennen, welche Schemata sich ein Spieler in Bezug auf seine Sportart angeeignet hat. Die hilfreichen Schemata müssen gestärkt und die kontraproduktiven durch bessere ersetzt werden. Zweitens zeigt Teamtuning, wie man neue Schemata stabilisiert und den Rückfall in alte Automatismen vermeidet.



# Der Zustand als Zünglein an der Waage

## Welches Team gewinnt?

»Wenn ich das wüsste, würde ich meinen Lebensunterhalt mit Sportwetten verdienen!«, könnte ein spontaner Gedanke sein. Nicht immer gewinnt das Team, dem das größere Potenzial zugeschrieben wird. In den meisten Fällen gewinnt aber die Mannschaft, die auf dem Platz die bessere Leistung zeigt.

Wenn also Team 1 gegen Team 2 gewinnt, dann können wir davon ausgehen, dass Team 1 die bessere Leistung gezeigt hat ( $L_{\text{Team1}} > L_{\text{Team2}}$ ). Im Umkehrschluss bedeutet das:

- Team 1 hat mehr Potenzial als Team 2 ( $P_{\text{Team1}} > P_{\text{Team2}}$ ) und/oder
- Team 1 hat weniger Störungen als Team 2 ( $S_{\text{Team1}} < S_{\text{Team2}}$ ) und/oder
- Team 1 hat den besseren Zustand gegenüber Team 2 ( $Z_{\text{Team1}} > Z_{\text{Team2}}$ ).

Das heißt, ein Sieg für Team 1 ist selbst dann möglich, wenn die Mannschaft das geringere Potenzial besitzt – solange die Störungen geringer sind bzw. der Zustand besser ist.

Mit dieser Überlegung lässt sich das Phänomen erklären, das umgangssprachlich gern als »Tagesform« bezeichnet wird. Und in der Tat zeigt sich auf dem Platz immer wieder, dass der Zustand das Zünglein an der Waage ist. Diejenige Mannschaft, die es schafft, ihren emotionalen und mentalen Zustand zu kontrollieren und über die gesamte Spielzeit hochzuhalten, geht häufig als Sieger vom Platz.

# Ihr Mehrwert

## »What is in it for me?«

Teamtuning unterstützt Sie, den einzelnen Spieler und Ihr gesamtes Team in allen drei leistungsrelevanten Bereichen:

- Erhöhung des Potenzials,
- Identifikation und Reduzierung von Störungen sowie
- Optimierung und Stabilisierung des Zustands inkl. dem Arbeiten an Schemata.

Bereits nach kürzester Zeit verbessert und konsolidiert die Teamtuning-Methode den Zustand der einzelnen Spieler und des ganzen Teams. Dies ist ein äußerst wirksames Mittel, insbesondere wenn in Krisensituationen nur wenig Zeit zur Verfügung steht und bereits am nächsten Wochenende unbedingt gewonnen werden muss.

Für eine langfristige und auch in schwierigen Momenten belastbare Leistungsfähigkeit ist es empfehlenswert, über eine kurzfristige Krisenintervention hinauszugehen, und die Teamtuning-Methode in den alltäglichen Trainingsbetrieb zu integrieren.

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot.

## Gründer von Teamtuning und Entwickler der Teamtuning-Methode

Seit 1993 leitet Andreas Blessing Trainings, gibt Coachings und tritt als Sprecher in Europa auf. Seine Angebote umfassen u.a. Mental- und Motivationstrainings. Er lehrt effektive Kommunikation und die Macht von Überzeugungen. Er führt Teambuildingevents durch, weckt Begeisterung, macht Köpfe frei und weist neue, erfolgreiche Wege zum Erfolg. Er arbeitet sowohl im Profisport als auch im Profibusiness.

Sport ist seine Leidenschaft: Waren es früher Ballsportarten, sind es jetzt Fitness, leichtes Ausdauertraining und Kampfkunst. Hinzu kommt die Meditation. Aufgrund seiner umfangreichen Erfahrungen im Sport und im Business entdeckt er immer wieder die enge Verbindung zwischen eigener (Team-)Stärke und Erfolg. Die einen lassen sich von ungünstigen äußeren Umständen negativ beeinflussen, andere sind trotzdem erfolgreich. Andreas Blessing erkennt, zeigt auf und trainiert, welche Punkte den Unterschied machen.



# TEAMTUNING

coaching **sports** & **business**



## Teamtuning

hilft dabei, die bestmögliche Leistung abzurufen • steht für starke, schlagkräftige Teams • bedeutet über 20 Jahre Erfahrung • ist wissenschaftlich fundiert – praktisch umsetzbar – sofort wirksam

## Coaching Sports

Profisport ist Kopfsache • nicht selten verliert das eigentlich bessere Team, weil es mental blockiert ist • auf Topniveau kommt es darauf an, im Wettkampf ständig 100 Prozent der Leistung abrufen zu können • Siegermentalität kann man lernen

## Ihr Kontakt zu uns

TEAMTUNING  
Andreas Blessing  
Eichendorffweg 6  
73092 Heiningen

Tel.: +49 (0) 71 61 / 68 51 37  
Fax: +49 (0) 71 61 / 68 51 38  
Mobil: +49 (0) 1 60 / 979 58 636

Mail: [info@teamtuning.de](mailto:info@teamtuning.de)  
Web: [www.teamtuning.de](http://www.teamtuning.de)