CHRISTIAN DANIEL MAYER

«MEHR ENTSCHLUSSKRAFT DURCH RICHTIGES FOKUSSIEREN»

Der ehemalige Spitzensportler Christian Daniel Mayer ist Coach, Hypnosetherapeut und Master der Kampfkünste. Am Symposium des bvham zeigt er, wie man seine Entschlusskraft stärkt, sich richtig fokussiert und dadurch erfolgreicher wird.

HGZ: **Herr Mayer, das Symposium des Berufsverbands Hotel Administration Management steht unter dem Titel Leadership. Worauf dürfen die Teilnehmenden sich bei Ihrem Vortrag freuen?**

CHRISTIAN DANIEL MAYER: Auf einen interaktiven, erlebnis- und erkenntnisreichen Vortrag. Denn schon Konfuzius empfahl: «Sag es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können.»

In Ihrem Workshop wird es darum gehen, wie man sich im Alltag besser durchsetzt. Kann man Durchsetzungskraft überhaupt erlernen, und wie macht man das?

Ich spreche lieber von Entschlusskraft statt von Durchsetzungskraft. Letzteres klingt so anstrengend und mühevoll, Entschlusskraft ist leichter und positiver. Ja, man kann Entschlusskraft lernen und trainieren. Entschlusskraft beginnt immer im Inneren. Deshalb sollte man Selbstmanagement trainieren. Zum Beispiel, indem man sich Techniken aus der Kampfkunst etwas genauer anschaut, davon lernt und das Gelernte in den Alltag überträgt.

Was kann man denn von Kampfkunst konkret für den Alltag lernen?

Kampfkunst ist eine Lebensschule. Man lernt Disziplin und Ausdauer, stärkt den Durchhaltewillen und lernt, sich zu fokussieren. Man gewinnt durch Meditation an innerer Ruhe und Stabilität und man steigert sein Selbstwertgefühl, sein Selbstbewusstsein sowie sein Selbstvertrauen. Man lernt, authentische Entscheidungen zu treffen, ins Tun zu kommen und die Verantwortung für sein Handeln und dessen Ergebnisse zu tragen.

Bitte machen Sie zur Verdeutlichung ein konkretes Beispiel.

Nehmen wir das Bogenschiessen als Metapher für Situationen im Berufs- oder Privatleben. Viele Menschen planen und bereiten alles minutiös vor. Ausrüstung, Wissen, korrekte Körperhaltung – alles passt, aber dann trauen sie sich nicht, die Sehne des Bogens entschlossen durchzuziehen und den Pfeil losschnellen zu lassen. Sei es aus Angst, daneben zu schiessen, oder weil sie ab diesem Moment keine Kontrolle mehr über das Geschehen haben und vertrauen müssen. Ein Pfeil erreicht sein Ziel aber nur, wenn der Schütze entschlossen handelt, im richtigen Moment loslässt und Selbstvertrauen hat.

Was ist der grösste Fehler, der in Bezug auf Entschlusskraft gemacht wird?

Aus Angst, Fehler zu machen, zu zögern. Leider ist dieser Fehler gerade in Managementkreisen weit verbreitet. Aus Angst werden Entscheidungen nicht gefällt, die dringend nötig wären. Allerdings, und das ist vielen Menschen nicht bewusst, ist bereits der Entscheid, nicht zu entscheiden, eine Entscheidung, die Folgen hat. Ein weiterer Fehler besteht darin, ein «Versucher» zu sein, statt ein «Tuer». Klare Entschlusskraft ist wie ein Schwert. Entweder ich ziehe es, oder ich lasse es stecken. Ein halbgezogenes Schwert ist nutzlos und behindert mich nur, weil ich nicht mehr beide Hände freihabe. Ausserdem fokussieren viele Menschen nicht richtig und verzetteln sich.

Christian Daniel Mayer hilft in seinen Workshops Menschen, ihre eigene Lebenskraft zu spüren, Talente zu entdecken und diese gezielter einzusetzen. ZVG

Neben Leadership ist auch Service Excellence am Symposium bvham ein Thema. Warum ist Entschlusskraft wichtig für die Dienstleistungsqualität?

Um auf die Ebene der Service Excellence kommen zu können, braucht es klare Entscheidungen, die entschlossen und selbstsicher durchgezogen werden. Mit der Service Excellence ist es wie mit einer Schwangerschaft. Man kann nicht bloss ein bisschen exzellent oder schwanger sein. Entweder man ist es, oder man ist es eben nicht. Hat man sich entschieden, es zu sein, muss man bis zum Schluss durchziehen.

Wenn jemand plötzlich Entscheidungskraft beweist, hat das Auswirkungen fürs Umfeld. Wie sehen Sie das?

Authentisch zu sein und sich nicht verbiegen zu lassen, ist sehr wich-

tig. Ich sage dem Burn-in statt Burn-out. Wir bleiben gesund und in unserer Kraft, wenn wir die eigene innere Wahrheit des Herzens leben und dazu stehen. Also das tun, was wir wirklich wollen, wofür wir Herzblut und Passion haben und was uns Freude macht. Wenn das nicht in ein Team oder eine Firma passt, dann ist es vielleicht an der Zeit für uns zu gehen.

Sind Durchsetzungskraft und Entscheidungswille als Leadershipqualität im Zeitalter von Holacracy überhaupt noch zeitgemäss? Oder braucht es gerade jetzt, wo sich klassische Führungsstrukturen in dynamisch-integrative Entscheidungsstrukturen auflösen, solche Skills?
Holacracy betont die Eigenverantwortung der Mitarbeitenden in ihren Rollen. Das Team organisiert sich selber, jeder bringt sich dort ein, wo er stark ist. Selbstmanagement und Entscheidungsstärke sind nun nicht mehr bloss Sache des Chefs, sondern jedes einzelnen Teammitglieds. So gesehen muss jeder über Leadershipqualitäten verfügen.

Welche drei Quick-Tipps geben Sie jemandem, der sich sofort besser durchsetzen möchte?
Erstens: Fokussieren Sie sich auf das, was Sie wollen – nicht darauf, was Sie nicht wollen. Zweitens: Seien Sie entschlossen und gehen Sie mit dem Risiko, dass auch mal etwas nicht funktioniert, ins Tun. Drittens: Es ist zwar banal, aber extrem wichtig – atmen Sie, und zwar richtig! Denn manchmal braucht es für die Umsetzung einer Idee einfach einen langen Atem. *INTERVIEW RICCARDA FREI*

Mehr Informationen unter:
www.mayer-master.com
www.hotelgastrounion.ch/bvham

19. Symposium bvham

Das Thema des diesjährigen Symposiums des Berufsverbands Hotel Administration Management lautet «Persönliche Leadership & Durchsetzungskraft». Der Anlass findet am 3. Oktober im Hotel Continental Park in Luzern statt. Infos und Anmeldung unter: info@hotelgastrounion.ch Tel. 041 418 22 22