

12 Erfolgstipps aus der Sportwelt

Bei einer Beraterveranstaltung hatten wir kürzlich hochkarätigen Besuch: Christoph Strasser, Extremsportler und 5facher Gewinner des Race Across America, dem 3.000 Meilen-Radrennen in maximal 12 Tagen durch die USA. Wir haben den sympathischen Steirer zu Antrieb, Krisen, Motivation und Erfolg befragt und konnten 12 inspirierende Erfolgstipps daraus ableiten!



Christoph Strasser,
Extremsportler, 5facher
Gewinner des Race across
America

Raiffeisenfonds: Vom Hobby-Mountain Biker zum Extremsportler – Christoph, du hast 2002 aus einer Laune heraus bei einem 24-Stunden Radrennen mitgemacht. Eigentlich war dies zu viert geplant und ihr wolltet euch die Route als Staffel aufteilen. Letztendlich bist aber nur du übrig geblieben. Wie ist es dir da ergangen?

Christoph: Ja, es geschah aus einer Laune heraus. Ein paar Freunde und ich dachten uns, es wäre doch cool, als Vierer-Team so viele Runden wie möglich zu machen. Es war damals nicht geplant und absehbar, dass das für mich die Entdeckung meiner zukünftigen Leidenschaft war. Ich hab´ dort gemerkt, dass es mir irrsinnig Spaß macht. Und so bin ich dran geblieben.

Erfolgstipp 1: Seien Sie offen für Neues und entdecken Sie, was Ihnen Spaß macht. Leben Sie Ihre Leidenschaft!

Raiffeisenfonds: Du hast viele Rennen auf dem europäischen Kontinent gemacht, auch Langstrecken-Rennen. Und dann kam der Traum „Race Across America“. Wann war es soweit?

Christoph: Bei einem 24 Stunden-Rennen war auch Wolfgang Fasching dabei. Den kannte ich damals nur vom Fernsehen. Er war als Ehrengast dabei und ich hab´ mir gedacht: „Hey cool, das ist eigentlich ein ganz normaler Typ und ein sympathischer Kerl. Mit dem kann man ganz normal reden!“ Das hat mich echt begeistert.

Der Traum vom Race Across America hat dann ein paar Jahre in mir geschlummert. Ich hatte das Rennen ständig im Auge. Habe versucht, in kleinen Schritten weiterzukommen. Ich bin wieder und wieder 24 Stunden-Rennen gefahren und bin im Laufe der Zeit auch längere Distanzen angegangen. Im Hinterkopf immer den Gedanken: „Wenn's sein soll und wenn alles zusammenpasst, werde ich die Möglichkeit haben, dabei zu sein.“

Erfolgstipp 2: Lassen Sie sich von Idolen inspirieren, halten Sie Ihre Sinne offen für mögliche Chancen und ergreifen Sie sie!

Raiffeisenfonds: Manchmal fährt man 23 Stunden durch. Wie ist es möglich, mit so wenig Schlaf so eine Leistung zu erbringen? Wie geht es deinem Geist dabei?

Christoph: Es ist wie ein Tausendteile-Puzzle. Es gibt so viele Komponenten, die mitspielen und wichtig sind. Dazu gehören die körperliche Grundfitness, viele Trainingskilometer, die Fitness, mit Krisen umzugehen, stressresistent zu sein. Gutes Teamplaying ist von großer Bedeutung. Gute Leute um sich zu haben, die einen betreuen und an die man sich vertrauensvoll wenden kann. Die gut organisiert sind und wo die Kommunikation untereinander passt. Weiters spielt die richtige Ausrüstung eine enorme Rolle. Das betrifft das Rad aber auch technisches Equipment wie Funkgeräte. Da gehört so viel bedacht. Aber die Erfahrung kommt, wenn man sich jahrelang damit beschäftigt und in das Ganze hineinwächst. Dann erfüllt sich der riesengroße, unvorstellbare, aufwendige Traum quasi in kleinen Zwischenzielen, in kleine Etappenziele zerlegt.

Erfolgstipp 3: Erfolg ist von vielen kleinen Puzzleteilen abhängig – gehen Sie nicht gleich aufs große Ganze, sondern Schritt für Schritt!

Raiffeisenfonds: Wie du das erzählst, geht so etwas nicht von heute auf morgen. Welche Etappenziele nimmt man sich vor, wenn man so ein Ziel vor Augen hat?

Christoph: Ich habe immer sehr viel Geduld mit mir selber gehabt. Ich hab mir den ein oder anderen Fehler verzeihen und nicht alle Etappenziele gleich erreicht. Viele Dinge sind mir erst bewusst geworden, als ich später zurückgeblickt habe.

Erfolgstipp 4: Haben Sie Geduld mit sich und verzeihen Sie sich auch Fehler!

Raiffeisenfonds: Aber Planung ist das A und O bei so einem Wettbewerb?

Christoph: Sicher. Planung und trotzdem eine gewisse Flexibilität. Es läuft nicht immer so, wie man sich das vorstellt. Wenn man zu sehr plant, hat man ein Problem, wenn es anders kommt. Und gerade bei so einem Rennen wie dem Race Across America passieren immer Dinge, die man sich vorher nicht erwartet. Zum Beispiel Autopannen im Betreuerfahrzeug, plötzliche Wetterumschwünge – alles ist möglich.

Man kann aber auch von den Erfahrungen anderer lernen. Wie haben das andere absolviert, was haben die für Fehler gemacht?

Erfolgstipp 5: Bleiben Sie flexibel und lernen Sie auch aus Erfahrungen anderer!



Raiffeisenfonds: 2009 war es dann das erste Mal so weit. Was

geht einem durch den Kopf, wenn man an der Startlinie steht?

Christoph: Tränen der Rührung beinahe. Es ist einfach überwältigend – die amerikanische Hymne wird gesungen und 50 Radfahrer stehen neben dir am Start. Da ist man überwältigt, es tatsächlich geschafft, es in Angriff genommen zu haben. Mit den Betreuern und auch dem Budget, denn das Ganze kostet ja auch ordentlich was. Dass man sich jahrelang dafür vorbereitet hat und jetzt ist man tatsächlich hier. Da muss man dann in den Modus umschalten: Jetzt ist Radrennen, jetzt sind die Emotionen wieder wegzuschalten. Ich starte sachlich und mit kühlem Kopf. Und dann, ja dann startet das Abenteuer.

Erfolgstipp 6: Lassen Sie Emotionen zu, aber vergessen Sie nicht, den Fokus sachlich auf Ihr Ziel zu lenken!

Raiffeisenfonds: Irgendwann kommt dann auch eine Durststrecke. Wann kommt die erste Phase, wo es „zack“ wird?

Christoph: Das ist erstaunlicherweise ganz am Anfang. Ich bin das Rennen mittlerweile acht Mal gefahren. Zweimal ausgeschieden, sechs Mal durchgekommen. Und immer wieder ist es die erste Nacht, in der ich mir denke: „Mir geht’s so mies, ich halte das nicht aus, wie soll ich das jetzt schaffen? Noch siebeneinhalb Tage weiter fahren, wo es mir in der ersten Nacht schon so dreckig geht?“ Die erste Pause ist nach 24 Stunden und dauert ungefähr 20 Minuten. Nach 48 Stunden wieder eine Pause von 20 bis 40 Minuten. Erst am dritten, vierten Tag geht’s dann los mit den einstündigen, regelmäßigen Pausen.

Raiffeisenfonds: Das heißt die gesamte Versorgung – alles passiert am Rad?

Christoph: Genau. In der ersten Nacht, da wird die Müdigkeit so groß, dass einem die Augen zufallen. Der Körper ist es gewohnt im alltäglichen Biorhythmus in der Nacht herunterzufahren. Während des Rennens ist die Leistung und der Puls hoch. Die Nervosität ist da, der Körper wehrt sich.



In der ersten Nacht ist es brutal schwer. Irgendwann erreicht

man dann den Level, wo man in ein Gleichgewicht kommt. Kalorien zuführen, Leistung abrufen – das hält sich dann die Waage. Die Müdigkeit ist auf einem konstanten Level. Der Körper nimmt zur Kenntnis, dass er jetzt nicht schlafen geht. In der zweiten, dritten Nacht wird es etwas leichter.

Richtig schwer wird es wieder ab der sechsten, siebten Nacht. Ganz wichtig ist es, dass ich gute Leute um mich herum habe. Lustige Leute, die mich unterhalten, die mir Musik vorspielen, die mir Witze erzählen, die mir Kopfrechenaufgaben geben – alles, was das Gehirn anregt, zu denken! Wenn man unterwegs Spaß hat, vergeht die Zeit schneller. Ich bin nicht der einsame Hero, der mit wenig Schlaf und bei jedem Wetter durch Amerika radelt, sondern das ist echt eine Teamleistung.

Erfolgstipp 7: Trainieren Sie Ihren Kopf, versuchen Sie Ihre Gedanken zu steuern und suchen Sie positive Energien in Ihrem Umfeld!

Raiffeisenfonds: Gibt es von dir einen Tipp für einen Hobbysportler? Für Ziele, die man sich vornimmt, wie man ein großes Projekt angeht? Vom Sport kann man sich bestimmt viel mitnehmen – ins Berufliche und ins Private.

Christoph: Es ist wichtig, es einfach zu machen. Man kann nur von Trainingseinheit zu Trainingseinheit besser werden. Da macht jeder Kilometer fitter, leistungsfähiger, robuster.

Irgendwann kommt dann der Punkt, wo man das Gefühl hat, sich nicht weiter verbessern zu können. Dann braucht man einen Profi, einen Coach. Der hat einen Blick von außen und zeigt einem Dinge auf, bei denen man selber nicht mehr weiter kommt. Man muss die Meinung anderer zulassen. Ein guter Coach kann dir nur dann helfen, wenn du dich coachen lässt. Das ist eine wichtige Sache.

Erfolgstipp 8: Tun Sie es einfach und nehmen Sie die Unterstützung von Experten in Anspruch!

Raiffeisenfonds: Wie wichtig ist dabei die Visualisierung des Ziels?

Christoph: Sehr wichtig. Visualisierung bringt total viel Motivation. Wenn man etwas in Gedanken schon erlebt, spürt, wie es einem ergehen wird und wie es sein wird, wenn man sein Ziel erreicht hat!

Ganz wichtig ist, sich auch zu überlegen, warum möchte ich das eigentlich? Wo sehe ich mich in zehn Jahren? Ist das, was ich angehe für mich ein Hobby oder mein Beruf? Hängt mein weiteres Leben davon ab, werde ich in einer Krisensituation sicherlich mit mehr Einsatz dahinterstehen, als wenn ich es nur zum Spaß mache.

Ich habe entschieden, dass ich vom Sport leben möchte. Ich wollte das Radfahren zu meinem Lebensunterhalt machen. Und wenn so viel dran hängt, ist die Hemmschwelle aufzugeben extrem hoch.

Erfolgstipp 9: Stellen Sie sich Ihr Ziel bis ins Detail vor und denken Sie groß!

Raiffeisenfonds: Dieses Auf und Ab im Sport ist wahrscheinlich auch mit den beruflichen Auf und Abs
mandem raten, der gerade in der Down-Phase ist?



Christoph: Es kommt immer darauf an, wie so eine Phase zustande kommt.

Wenn man merkt, dass einem das Ganze keinen Spaß mehr macht und man sich vielleicht die falschen Ziele gesetzt hat, dann ist es etwas anderes, als wenn man es einfach übertreibt. Im Sport nennt man es Übertraining, im Beruf kann man es Burnout nennen.

Ich bin natürlich kein Experte dafür, aber im Sport ist es wichtig, zur richtigen Zeit Pausen zu machen. Stimmt Teamdynamik und Eigenmotivation, kann man über einen gewissen Zeitrahmen viel aushalten. Man darf allerdings nicht glauben, dass so ein hohes Level auf Dauer möglich ist. Und deswegen ist hin und wieder loslassen ganz wichtig.

Erfolgstipp 10: Hinterfragen Sie Ihr Ziel zuweilen und vergessen Sie nicht auf Erholungsphasen!

Raiffeisenfonds: Wenn man schon so viel erreicht hat wie du, welche Ziele nimmt man sich da noch vor?

Christoph: Ich habe unterschiedliche Ziele, die sind natürlich rein pragmatisch, wo mein Herz als Sportler dran hängt. Zum Beispiel könnte ich meine Leistung noch um ein paar Watt steigern. Das brauche ich als Motivation für das tägliche Training. Zehn Watt mehr Leistung ist mein Ziel für das nächste Jahr. Dafür werde ich 1.000 Stunden Training brauchen. Der Zielgedanke motiviert mich, um die harten Trainings zu schaffen. Weil ich weiß, dass ich mit einem reduzierteren bzw. leichteren Training das Race Across America noch einmal schaffen würde.

Aber ich will selbst für mich mein Bestes geben und das ist mein eigentliches Ziel. Gibt man echt sein Bestes, macht etwas mehr als andere, dann kommen die Erfolge. Ich will nicht sagen automatisch, aber die Erfolge kommen!

Erfolgstipp 11: Geben Sie Ihr Bestes, wirklich Ihr Bestes und machen Sie mehr als andere!

Und ein großes Ziel ist natürlich noch, einen 6. Sieg im Race Across America zu schaffen. Wie ich dann weiter mache, hängt von meinem inneren Feuer ab. Es brennt schon über zehn Jahre, trotzdem ist noch viel Motivation in mir. Aber es wird der Tag kommen, an dem die Motivation weniger wird. So weit bin ich aber noch nicht, das dauert noch ein bisschen bis dorthin!

Erfolgstipp 12: Brennen Sie für das, was Sie tun!

Wir wünschen Christoph Strasser auf diesem Weg viel Erfolg für das Race Across America 2019!

www.christophstrasser.at

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.
Stand/Erstelldatum: Juni 2019*

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: Lupi Spuma