

## **XING Klartext: Sven Hannawald motiviert zum Comeback aus der Krise**

„Diese Krise kann uns helfen, wieder zu uns selbst zurückzufinden“

- Realismus und Bodenständigkeit helfen mir in dieser Zeit
- Als Profisportler und danach musste ich lernen, mit Unsicherheiten zu leben
- Krisen haben das Potenzial, unser Leben zu verändern und zu verbessern

Aus meiner Zeit als Profisportler bin ich gewohnt, dass es Phasen gibt, in denen alles stockt. In denen nichts voranzugehen scheint und man sich fragt, wofür das alles? Als Skispringer war ich immer eine One-Man-Show und ähnlich wie selbständige Unternehmer komplett für mich selbst verantwortlich. Da ich nie wusste, wie viel Geld in einer Saison reinkommt, habe ich immer eher auf kleinem als auf großem Fuß gelebt.

Sportler kommen häufig in Situationen, die nicht planbar oder eben saisonabhängig sind. Die Unsicherheit fährt immer mit. Deshalb weiß ich, wie sich Existenzängste anfühlen und verstehe sehr gut, wenn Menschen gerade beunruhigt oder gar verzweifelt sind. Viele fürchten um ihre Jobs, haben Angst, sich zu infizieren, sind überfordert mit Homeschooling und neuen Anforderungen im Privaten. Hinzu kommt die Ungewissheit darüber, wie das alles weitergeht.

In der aktuellen Krise greife ich auf viele Erfahrungen aus meiner Zeit als aktiver Profisportler zurück: Ruhe bewahren, mit den Ressourcen haushalten, den Glauben an sich selbst nicht verlieren. Auch die Phasen während und nach meinem Burnout waren rückblickend sehr wertvoll und wichtig, wie ich heute weiß. Krisen haben großes Potenzial, auch wenn es zunächst schwierig erscheint, darin einen Sinn zu sehen.

### **In solchen Situationen hilft es, auf den Instinkt zu vertrauen.**

Mir hilft es, die Situation als eine Art höhere Gewalt anzunehmen. Ich versuche, bei mir zu bleiben und auf meinen Instinkt zu hören. Obwohl ich nicht gläubig bin im christlichen Sinne, denke ich, dass irgendwas da draußen auf uns aufpasst. Ich versuche, darauf zu vertrauen, dass bestimmte Wege vorgeschrieben sind und wir auch mal Verantwortung abgeben dürfen, um uns zu entlasten. Wir alle haben so eine innere Stimme, die uns hilft, wenn wir sie zu Wort kommen lassen. Im normalen Alltag ist das schwer. Da sind wir abgelenkt von Arbeit und Aktivitäten, von Social Media und der Nachrichtenflut. Jetzt haben wir die Möglichkeit, genauer in uns hineinzuhören.

Auch ich kenne das Gefühl, flatterig zu werden angesichts von Corona und möglichen Folgen. Dann erinnere ich mich daran, dass noch immer alles gut gegangen ist. Ich nutze die Zeit, um mit meiner Familie zu sein, weil ich nicht wie sonst unterwegs sein muss. Ich baue mit meinem kleinen Sohn eine Sandkiste auf und mache den Grill klar. Diese Beschäftigung gibt mir zumindest das gute Gefühl, etwas Sinnvolles für uns zu tun.

### **Der neue Alltag schafft neue Perspektiven und Lösungen**

Im neuen Alltag kommt in Familien und Beziehungen natürlich auch vieles hoch, was sich manchmal über Monate oder noch länger angestaut hat. Das kann man beklagen – oder darin eine Chance sehen: Jetzt können Konflikte und Themen aufgearbeitet, Altlasten beseitigt werden. Ein reinigendes Gewitter, nach dem es mit frischer Luft befreit weitergeht. Das gilt übrigens auch für Teams in Unternehmen, die ihre Abläufe und Strukturen im Homeoffice-Modus aus einer ganz anderen Perspektive betrachten und gegebenenfalls optimieren können.



**SVEN HANNAWALD™**  
**SVEN EHRICTH**  
UNTERNEHMENSBERATUNG

Krise ist auch immer Zäsur. Viele Sportler haben nach besonders schlechten Saisons mit vielen Rückschlägen enorme Comebacks geschafft. Wenn alle herkömmlichen Wege plötzlich genullt werden, müssen nämlich neue, bessere gefunden werden, um das Ziel doch noch zu erreichen.

Nach meinem Karriereende habe ich mir gewünscht, dass es an der Tür klingelt und jemand mir ein Angebot für die Zukunft macht. Das passierte natürlich nicht. Ich musste mit der neuen Situation selbst einen Umgang finden, neue Wege beschreiten und vor allem aushalten, dass es Zeit braucht. Denn, und das ist ein wirklich wichtiger Punkt, Veränderung geschieht nicht von heute auf morgen. Aus dem Sportler wurde nicht über Nacht ein Unternehmensberater. Das hat gedauert, mit allen Ängsten und auch finanziellen Unwägbarkeiten, die neue Abschnitte mit sich bringen.

### **Einschläge sind hart, aber heilsam**

Wie bei Einschlägen üblich, hat Corona uns alle wie aus heiterem Himmel erwischt. Gerade liefen wir noch auf Hochtouren, plötzlich wird alles auf Null gefahren. Damit muss man erstmal klarkommen! Die Restumdrehungen in unserem Körper sorgen für Unruhe, die täglichen Entwicklungen und ganz unterschiedlichen Meinungen zum selben Thema beeinflussen uns zusätzlich. Ich habe mir deshalb angewöhnt, nur einmal am Tag das „heute journal“ zu sehen, um informiert zu bleiben und zu wissen, wohin die Reise für den kommenden Tag geht. Der Grundgedanke, dass alles besser wird, sobald ein Impfstoff entwickelt ist, gibt mir einen zeitlichen Horizont. Bis dahin hilft es mir, kleine Schritte zu machen und meinen eigenen Beitrag zur Lösung dieser Krise zu leisten, beispielweise durch das Tragen einer Maske.

Ich möchte sicherlich nicht die Krise schönreden. Auch ich sehe das nicht rosarot mit Blümchen, sondern realistisch. Viele Menschen haben geliebte Angehörige verloren, denen ich an dieser Stelle mein aufrichtiges Beileid aussprechen möchte. Wir sitzen aktuell alle in einem Boot. Die ganze Welt kämpft gemeinsam gegen denselben unerwünschten Eindringling. Das kann man als Zeichen sehen. Es kann uns im Bestfall zusammenschweißen und dazu führen, dass wir künftig eine neue Form von Solidarität und Zusammenhalt entwickeln.

Ich wünsche allen viel Erfolg in Balance, haltet zusammen und bleibt gesund!

(Text erscheint im XING Klartext ab 30.4.2020)

#### **über Sven Hannawald:**

*Sven Hannawald (Jg. 1974) ist ehemalige deutscher Skispringer und Unternehmensberater mit Schwerpunkt Corporate Health. Er gewann 2002 als Erster alle vier Wettbewerbe der Vierschanzentournee, wurde Olympiasieger (Team), vierfacher Weltmeister und Deutschlands Sportler des Jahres. Heute ist er TV-Experte für Eurosport, XING Insider und hält Vorträge, moderiert Business-Talks und Führungskräfte-Seminare auf Skisprungschancen. Zum Thema "Gesundheit und Erfolg in Balance" berät er die Vincera Klinikgruppe und die Travel Charme Hotels & Resorts.*

#### **über SVEN HANNAWALD & SVEN EHRICTH Unternehmensberatung**

*Sven Hannawald (45) und Sven Ehrict (46) gründeten 2016 die gleichnamige Unternehmensberatung mit Schwerpunkt (betriebliche) Gesundheit und Sport. Eine der erfolgreichsten sportlichen Karrieren, die persönliche Lebensgeschichte von Sven Hannawald und sein Buch als Biographie „Erfolg, Absturz, zurück ins Leben“ sind Vorlage für Vorträge, Business-Talks und Seminare zum Thema „4 gewinnt ! Erfolg in Balance“ auf Mitarbeiter- und Kundenveranstaltungen. Zu den Kunden zählen Veranstalter von Tagungen und Kongressen, mittelständische Unternehmen wie global agierende Konzerne. Als Markenbotschafter begleitet Sven Hannawald Eurosport, die Vincera Klinikgruppe und die Travel Charme Hotels & Resorts. [www.sven-hannawald.com](http://www.sven-hannawald.com)*

#### **über SPORT SPEAKER GmbH**

*Deutschlands Redner-Netzwerk aus Olympiasiegern und Weltmeistern gründete Sven Ehrict gemeinsam mit Sven Hannawald und bietet Unternehmen über 100 erfolgreiche Sportler aus 50 olympischen Sportarten für motivierende Keynotes, Vorträge und Talks zu 50 Business-Themen an. [www.sport-speaker.com](http://www.sport-speaker.com)*