

KAFFEPAUSE

Was uns interessiert
in Sport und Business.

Fragen von



André

und



Torsten

Antworten von
Maximilian Planer

“Max” ist ehemaliger Welt- und Europameister im Rudern (Deutschland-Achter) und Olympiateilnehmer, der seine sportlichen Erfahrungen in ein modernes High-Performance-Coaching überführt hat. Als Coach, Podcaster und Mentor begleitet er Menschen aus Sport, Business und Leadership dabei, mentale Stärke, Teamkompetenz und nachhaltige Performance zu entfalten. Stets mit Blick auf Klarheit, Fokus und Verantwortung.



Vom Achter zur Führungskompetenz
Du hast als Athlet gelernt, dich auf andere zu
verlassen und selbst Verantwortung zu übernehmen.
Wie hat dich diese Erfahrung geprägt, als du vom
Leistungssport ins Coaching gewechselt bist?



André



Die Erfahrung hat mich extrem geprägt. 16 Jahre lang war jeder Tag durchgetaktet - Trainingsplan, Teamstruktur, klares Ziel. Als das wegfiel, musste ich zum ersten Mal selbst entscheiden, wofür ich morgens aufstehe. Genau dieser Übergang - vom fremdgesteuerten System zur Eigenverantwortung - ist heute der Kern meiner Arbeit als Coach. Weil viele meiner Klienten an genau diesem Punkt stehen: Sie funktionieren im System, aber wissen nicht, wer sie ohne das System sind.



Torsten

Mentale Stärke als Lebenskonzept

Im Rudern entscheidet nicht nur Kraft, sondern die Fähigkeit, im richtigen Moment klar zu denken. Wie hast du diese mentale Komponente bei dir kultiviert? Und wie gibst du sie heute im Coaching weiter?

Das war kein einmaliger Moment, sondern ein Prozess über 16 Jahre. Am Anfang ging es nur ums Kämpfen - Wettkampfhärte, Biss, Durchhalten. Später habe ich gemerkt: Das allein reicht nicht. Ich habe angefangen zu meditieren, meine Glaubenssätze zu hinterfragen und mich ehrlich zu fragen, warum ich das alles eigentlich mache. Diese Kombination — körperliche Härte und innere Arbeit — gebe ich heute an meine Kunden weiter.



Teamplay im Einzelsportkontext
Rudern im Achter ist eine der pursten Formen von
Teamdynamik. Wie übersetzt du diese extrem vernetzte
Zusammenarbeit für Führungskräfte als „Einzelkämpfer“ in
Organisationen im Business?



André

Zunächst einmal ist eine Führungskraft genau genommen ja kein Einzelkämpfer. Sie ist ein wichtiges Glied in einer Kette, in einem System, einer Organisation. Für Führungskräfte ist es häufig extrem hilfreich, neben ihrer fachlichen Kompetenz die zwischenmenschliche Kompetenz zu priorisieren. Zu lernen, einzelne Menschen im Team zu lesen und entsprechend auf sie einzugehen, sie bewusst zu motivieren, konstruktiv zu kritisieren und dabei ein Team zu formen. Das sind Dinge, die ich in meinen Mannschaften wie dem Deutschlandachter gerne intern im Hintergrund übernommen habe.





Torsten

Podcast & Kommunikation

Mit deinem Podcast „Gamechanger“ hast du bereits früh Themen wie Mindset und persönliches Potenzial adressiert. Wie wichtig ist Kommunikation im Prozess persönlicher Veränderung?



Kommunikation ist im Prozess persönlicher Veränderung wahrscheinlich einer der wichtigsten Aspekte. Alles fängt bei sich selbst an: Wie spreche ich mit mir selbst? Wie mit meinem besten Freund oder Lieblingskollegen? Oder eher wie mit einem Feind oder Gegner? Wenn wir dort anfangen, bewusster werden und den inneren Dialog positiver führen, wird sich das auch im Außen zeigen. Ich habe selbst erlebt, wie sich meine Beziehungen verändert haben, als ich aufgehört habe, mit mir selbst wie mit einem Gegner zu sprechen.



Torsten

Leistungsdruck & Identität

Viele Menschen stehen heute unter enormem Leistungsdruck – in Beruf, Alltag oder Sport. Welche Strategien aus deiner Zeit im Leistungssport helfen konkret dabei, diesen Druck produktiv zu nutzen?

Das Wichtigste: Den meisten Druck machen wir uns selbst. WM-Finale, volle Tribüne, wichtigstes Rennen der Saison - das sind äußere Umstände, die ich nicht kontrollieren kann. Aber wie ich damit umgehe, schon. Darauf habe ich immer versucht den Fokus zu legen: Was liegt in meiner Hand? Vor Drucksituationen, aber genauso nach Niederlagen.



Vision & Werte
Was treibt dich heute an? Welche Werte sind dir im
Coaching und in deinem persönlichen Leben
unverhandelbar geworden?



André



Mein Leben hat sich stark gewandelt - durch meine Frau und natürlich das Karriereende im Sport. Heute treiben mich drei Werte an: Liebe, Wachstum und Freiheit. Ein selbstbestimmtes Leben führen und anderen dabei helfen, das Gleiche zu tun. Das ist mein Antrieb - im Coaching und privat.



Torsten

Gesundheit & mentale Balance

Leistung braucht Balance, physisch und mental. Wie sorgst du heute im Alltag für deine eigene Regeneration und Resilienz? Welche Rolle spielt das in deiner Arbeit mit anderen?

Wir leben in einer Welt voller Reize, Druck und Dauerstress. Unser Körper ist dafür nicht gemacht. Deshalb braucht es bewusste Ruhephasen - und damit meine ich nicht auf dem Sofa Handy scrollen. Sondern echte Stille: Meditation, Natur, Sauna. Ohne Input. Das ist für mich nicht optional, sondern die Basis, auf der alles andere steht.




Darüber hinaus
Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung,
die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch
teilen möchtest?



André



Ich arbeite gerade an etwas Neuem - einem System, das die mentalen Prinzipien aus dem Spitzensport erstmals für jeden zugänglich macht. Nicht als Theorie, sondern als echtes Training. Wer neugierig ist, findet mich auf Instagram @maxplaner oder auf LinkedIn „Maximilian Planer OLY“.

A person wearing a grey suit jacket and dark trousers is walking on a red brick floor. They are holding a brown paper coffee cup in their right hand and pulling a black rolling suitcase with their left hand. The background is a wall with large, light brown rectangular panels.

**Vielen Dank, lieber Max, für deine Offenheit
und die Reflexionen über deinen Weg vom
Weltklasse-Ruderer zum Coach und Mentor.
Wir wünschen dir weiterhin viel Inspiration,
Gesundheit und Energie, um Menschen und
Teams in ihrer Entwicklung zu begleiten – mit
Klarheit, Fokus und dem Blick fürs
Wesentliche.**

UNSERE PARTNER




www.axel-schulz.com



Gesund reisen
www.fit-otel.de

www.spielintelligent.de



**Wenn auch du Lust hast, deine
Erfahrungen zu teilen und Teil
unserer **KAFFEPAUSE** zu
werden – schreib uns einfach!**

Torsten Schäfer

+49 162 6030358

torsten@spielintelligent.de

Windacher Str. 6 | 86922 Eresing

André Fuhr

+49 170 4737328

andre@spielintelligent.de

Reineburgstr. 21 | 32312 Lübbecke

www.spielintelligent.de

Fotos: Eigen/KI, pixabay.com
"Tasse" Nils Wüchner
"Portrait" Bernd Lehnert