

KAFFEPAUSE

Was uns interessiert
in Sport und Business.

Fragen von



André

und



Torsten

Antworten von

Bernhard Nuss

Als Ultra-Athlet, Coach und Speaker verbindet Bernhard sportliche Grenzerfahrungen mit Themen wie mentale Stärke, Inklusion und persönliche Entwicklung. Nach einer schweren Erkrankung entwickelte er sich zu einem Ausdauersportler und Impulsgeber für Veränderung, Verantwortung und nachhaltige Motivation – im Sport wie im Leben.



Der Moment, der alles verändert
Wie verändert sich der Blick auf Leistung und Erfolg,
wenn das eigene Leben plötzlich komplett neu gedacht
werden muss?



André

Anfang der 90er Jahre hat eine Nahtod Erfahrung meinen weiteren Lebensweg deutlich verändert, auch wenn es fasst, noch 10 weitere Jahre gedauert hat, bist ich meine endgültige Berufung gefunden habe. Mit 40 Jahren habe ich meine sportliche Karriere gestartet und das Rad, dass sich gedreht hat, hat immer mehr an Umfang gewonnen. Vom Radfahren zum Laufen, Marathon, Triathlon, Ironman bis zum Weltrekord 2019 mit 66 gefinishten Ironmans in einem Jahr.



Leistung ohne Ausreden
Viele Menschen suchen äußere Gründe für Stillstand. Was hat dir geholfen, Verantwortung für deinen eigenen Weg zu übernehmen?



André



Kannst du es träumen, kannst du es auch tun. Natürlich hilft es nicht auf Wunder zu warten, du musst es natürlich auch schon umsetzen und die Verantwortung dafür übernehmen. Mir haben immer und immer wieder meine kleinen Zwischenziele geholfen, leicht und zeitnah erreichbar und in meiner Verantwortung darüber sehr einfach und machbar. Die Motivation kommt quasi mit jedem erreichten Stepp und es wird immer leichter Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen.



Torsten

Dankbarkeit als Kraftquelle

Du sprichst häufig über Dankbarkeit. Warum ist sie für dich kein emotionales Konzept, sondern ein echter Leistungsfaktor?



Als ich mit dem Sport angefangen habe, haben mich zwei Schlüsselerlebnisse in der Anfangsphase als Radler und als Läufer geprägt. In beiden Fällen haben mich erfahrene ältere Mitsportler an die Hand genommen und mich langsam an meinen sportlichen Leistungen wachsen lassen. Die Dankbarkeit dafür, auch und insbesondere über negative Erfahrungen in meinem Leben, hat mich sehr geprägt und genau daraus ist meine spätere Leistungsfähigkeit entstanden, die mich letztendlich zum Weltrekord gebracht hat.



Torsten

Grenzen neu definieren

Was hast du im Ausdauersport über mentale Belastbarkeit gelernt, das auch für Unternehmen oder Führungskräfte relevant ist?

Alles, was ich sportlich erreicht habe, mein Mindset und meine Resilienz die mich zum Weltrekord geführt und gebracht hat, lässt sich 1:1 auf Unternehmen und Führungskräfte übertragen. Ich habe in vielen Vorträgen – Vom Nahtod zum Weltrekord – vor Unternehmern, Führungskräften und Spitzensportmannschaften auf Bundesliga Niveau, genau darüber gesprochen und auch nachweislich mit sofortigen Erfolgen. Das Ziel immer vor Augen und in kleinen Zwischenzielen Schritt für Schritt, mit dem Glauben an sich selbst, ist alles möglich.



Die Kraft kleiner Entscheidungen
Welche alltäglichen Routinen oder Denkweisen haben
für deine persönliche Entwicklung den größten
Unterschied gemacht?



André



Als ich 2012 das erste Mal von „Ultratriathlon“ gehört habe, war es tatsächlich eine große Entscheidung für mich, das mache ich auch. Ich habe mir aber diese Entscheidung in kleinen Entscheidungen zurechtgelegt. Zur Routine wurde in kleinen überschaubaren Strecken, das „Rad“ immer größer werdend, täglich, wöchentlich und monatliche Trainingspläne abzuarbeiten. Das Resultat: 2015: Double- 2016: Tripple- 2017: 5-fach, 2018: 10-fach und 2019: Weltrekord mit 66 Ironmans in einem Jahr.



Torsten

Vom Sport in die Arbeit mit Menschen
Wann hast du gemerkt, dass deine Erfahrungen auch
anderen Menschen helfen können?



2006 habe ich Never Walk Alone Nürnberg e.V. gegründet um genau diese, meine positiven Erfahrungen mit moderatem Sport, an Menschen weiterzugeben und in Bewegung zu bringen. Das Geheimnis ist simpel und einfach und liegt in der „Entschleunigung“. Gerade zu den Jahreswechselln nimmt man sich gerne vor, sportlicher und gesünder zu leben, scheitert aber in der Regel an der „Übermotivation“. Wenn der Leitsatz „weniger ist mehr“ begriffen wird, wird auch in der Regel was daraus.

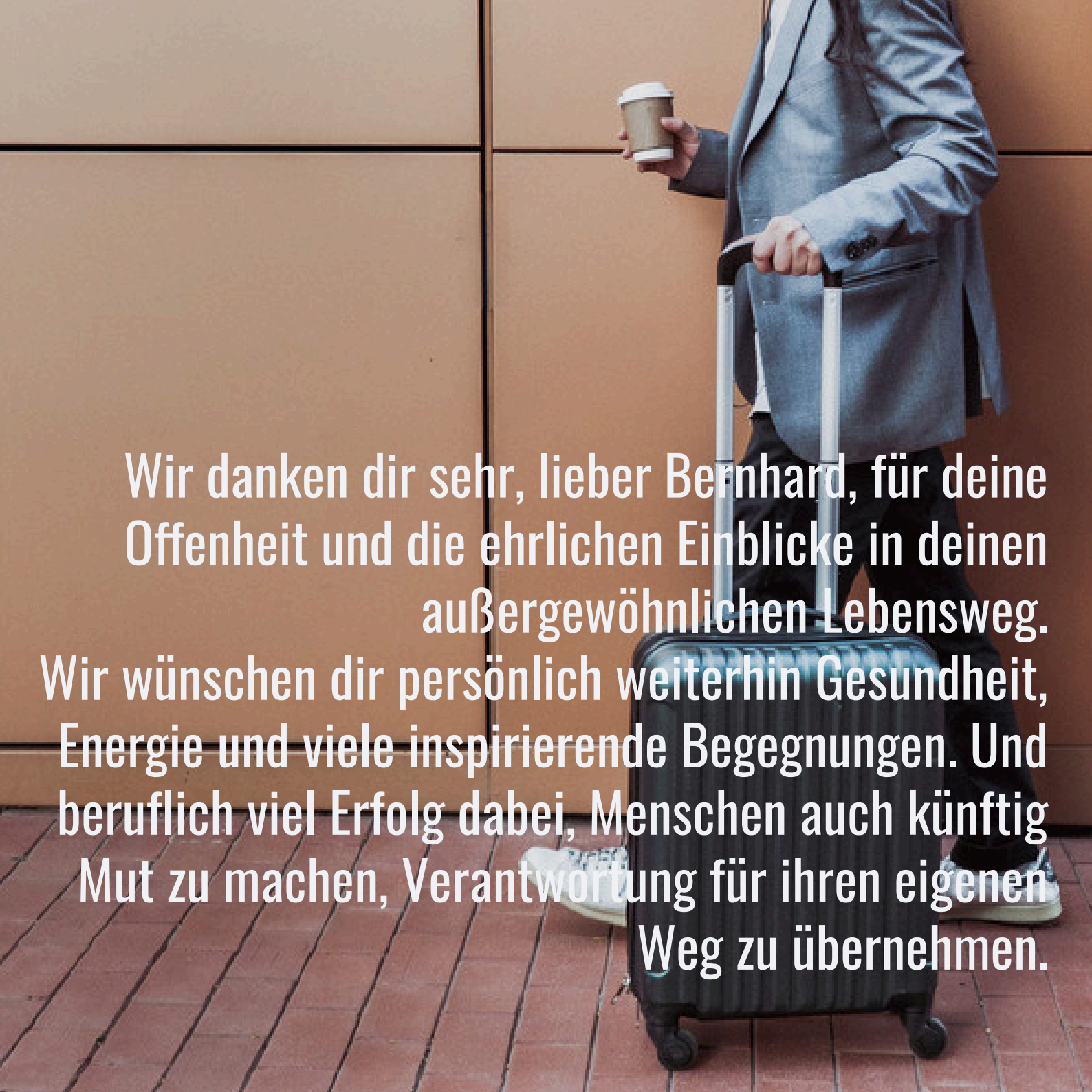
Darüber hinaus
Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung,
die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch
teilen möchtest?



André

Im Mai bin ich 65 Jahre alt geworden und habe noch ein großes Projekt im Kopf. Nächstes Jahr werde ich mit 66 noch einen 10-fachen Ironman bestreiten. Mit 38 km Schwimmen, 1.800 km Radfahren und 422 km Laufen. Mir fehlt dieses Format noch in meiner Sportkarriere und ich bin überzeugt davon, ich werde diese Challenge erfolgreich bestehen. Nach meiner Erfahrung wird dieses Unterfangen zu 90 % im Kopf entschieden und mentale Stärke hat mich schon immer ausgezeichnet. Gerne auch dazu Google nach dem „eisernen Franken“ fragen.





Wir danken dir sehr, lieber Bernhard, für deine
Offenheit und die ehrlichen Einblicke in deinen
außergewöhnlichen Lebensweg.

Wir wünschen dir persönlich weiterhin Gesundheit,
Energie und viele inspirierende Begegnungen. Und
beruflich viel Erfolg dabei, Menschen auch künftig
Mut zu machen, Verantwortung für ihren eigenen
Weg zu übernehmen.



**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