

# KAFFEERPAUSE

Was uns interessiert  
in Sport und Business.

Fragen von



André

und



Torsten

Antworten von

## Christian Schenk

Olympiasieger im Zehnkampf 1988 in Seoul. Mehrfache EM- und WM-Medaillen in den frühen 1990er Jahren. Nach der Sportkarriere: Studium, TV-Kommentator beim ZDF, Unternehmer im Sport- und Gesundheitsmarketing CSS; u.a. Sporthilfe Elite-Forum, Meeting-Direktor ISTAF, „Champions4me“ by Eurocard, Berufsorientierungscamps Erkenne Deine Stärken. Vorsitzender allinklusiv Rostock e.V – der Allianz für soziale Verantwortung.







Torsten

**Zehnkampf & Business**  
Der Zehnkampf verlangt Vielseitigkeit und Anpassungsfähigkeit. Welche Parallelen siehst du dazu im heutigen Wirtschaftsleben?



Ich sehe da schon einige Gemeinsamkeiten: Leistungsorientierung, Veränderungsbereitschaft, Anpassungsfähigkeit, Planung und Strategie. Außerdem geht es immer darum, die richtigen Ressourcen zu finden und einzuschätzen, den Mut aufzubringen, zum notwendigen Risiko- oder Changemanagement. Erfolgreiche Menschen gehen mit der Zeit, finden neue Wege und Optionen. Und selbstverständlich spielen in beiden Bereichen auch Teamfähigkeit und Kooperation bedeutende Rollen.





Torsten

## Olympiasieg & Höchstleistung

Du wurdest 1988 Olympiasieger – was hat dich damals stark gemacht, und wie lässt sich diese Erfahrung heute noch auf Teams in Unternehmen übertragen?

Die notwendige Disziplin, Struktur zu behalten, auch in Stresssituationen, hat mich sicher ausgezeichnet. Selbst unter großem Druck konnte ich antrainierte Bewegungsmuster abrufen. In der Wirtschaft geht es heute vor allem darum, auf sich verändernde Märkte, Anforderungen und Bedürfnisse kreativ zu reagieren. Struktur, Disziplin, Konsequenz, aber auch Teamgeist sind hier ebenso Erfolgsfaktoren. Es gibt „no I im Team“. Unsere Ziele können wir nur gemeinsam erreichen. Eigenschaften wie Flexibilität, Resilienz und mentale Stärke werden in Unternehmen immer wichtiger. Letztlich muss ein moderner Leader seine Mitarbeiter begeistern und mitnehmen, auf dem Weg zu den gemeinsamen Zielen.





Umgang mit Druck & Rückschlägen  
Sportliche Karrieren kennen nicht nur Höhen.  
Was war ein einschneidendes negatives Erlebnis?  
Wie bist du mit Druck und Erwartungshaltungen  
nach Rückschlägen umgegangen?



André



Durch einen medizinischen Fehler habe ich die olympischen Spiele 1992 verpasst. Eigentlich wollte ich da unbedingt eine Medaille holen. Nach einem Bandscheibenvorfall hatte ich Lähmungserscheinungen, musste deshalb 1994 meine Karriere frühzeitig beenden. Das war schon ein großer Rückschlag, ein Tiefpunkt, mit Frustration und Hoffnungslosigkeit. Aber letztlich ist ja gerade der Umgang mit Rückschlägen und Niederlagen Teil des Sports. Kritisch zu reflektieren, dann resilient und mental gestärkt daraus hervorgehen. Da ist ein professionelles Umfeld sehr hilfreich.



Neuanfänge gestalten  
Vom Leistungssportler zum Unternehmer. Sicher  
kein ganz einfacher Schritt. Gibt es etwas, das du  
Anderen mit auf dem Weg geben möchtest?



André

Ich finde, die Superkompensation  
aus dem Sport lässt sich auch in die  
Wirtschaft übertragen. Fleiß wird  
belohnt, tägliche Anstrengung lässt  
dich deine Ziele erreichen.  
Ich zitiere mal Wilhelm von  
Humboldt: „Bilde dich selbst und  
wirke auf andere ein.“ Das könnte  
eine gute Maxime sein.







Torsten

**Inklusion & gesellschaftliche Verantwortung**  
Du engagierst Dich stark im Bereich Inklusion und soziale Projekte. Was bedeutet Erfolg für dich in diesem Bereich?



Ich schaue mit Dankbarkeit und Demut auf meine Karriere. Auch deshalb möchte ich etwas zurückgeben.





Torsten

## Ausblick & Werte

Zehnkämpfer werden nur als Einzelsportler wahrgenommen. Welchen Einfluss hat das Team im Hintergrund (Trainer, Physio, usw.) für den Erfolg?

Zehnkämpfer sind grundsätzlich erst einmal Individualisten. Aber nur mit einem hochwertigen, kompetenten, motivierten Team im Rücken kann der Athlet erfolgreich sein. Es bedarf neben der Unterstützung durch Freunde und Familie Experten für unterschiedliche Bereiche. Dazu gehören eher banal erscheinende, aber nicht zu unterschätzende Felder wie Planung und Logistik, aber vor allem Knowledge, Motivation, Prävention, Gesundheitsmanagement, Strategie/Analyse und Mental Health.





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 plane ein neues  
Start-Up, den Aufbau  
einer „Allianz für soziale  
Verantwortung“.







**Herzlichen Dank, lieber Christian, dass du dir  
die Zeit für unsere Kaffeepause genommen  
hast! Deine Antworten sind wertvolle  
Inspiration – nicht nur für den Sport.  
Wir wünschen dir beruflich wie privat weiter-  
hin alles Gute und viel Erfolg auf deinem Weg!**

**Torsten Schäfer**

 +49 162 6030358

 [torsten@spielintelligent.de](mailto:torsten@spielintelligent.de)

Windacher Str. 6 | 86922 Eresing

**André Fuhr**

 +49 170 4737328

 [andre@spielintelligent.de](mailto:andre@spielintelligent.de)

Reineburgstr. 21 | 32312 Lübbecke