

# Für Orientierung sorgen.

Take Away aus einem Mittagsanlass für die Mitarbeitenden der Bedag Informatik.

861  
Chermatt



bedag



## Mit dem Scheinwerferprinzip zum Erfolg

Sie gewann alles, was es zu gewinnen gab. Und das gleich dutzendweise. Orientierungsläuferin Simone Niggli-Luder ist 23-fache Weltmeisterin und 3-fache Schweizer Sportlerin des Jahres. Sie weiss, wie man sich ambitionierte Ziele setzt und auf dem Weg dorthin die Orientierung behält.

Darum geht es auch im Jahresschwerpunkt der Bedag:  
**Für Orientierung sorgen.**

Ihre Learnings aus dem Spitzensport hat Simone Niggli-Luder in einem packenden Vortrag mit den Mitarbeitenden der Bedag geteilt.

Wir haben gut zugehört und dabei verblüffende Parallelen zur Projektarbeit entdeckt.





## Einzel sport ist Teamarbeit. Projektarbeit auch.

Erfolgreiche Projekte sind immer das Resultat der Arbeit ganzer Teams. Das leuchtet ein. Aber im Einzelsport? Auch da zählen das Team, das Umfeld und die Familie. Wer sogar wie Simone als Mutter noch Weltmeisterin wird, muss noch besser planen, noch klarer fokussieren und noch konsequenter priorisieren. Und sein Team einschwören.

## «Gring ache u seckle».

Der Kultspruch einer anderen Berner Spitzensportlerin gilt im Orientierungslauf nicht. Hier muss man nicht nur fit sein, sondern auch den Kopf bei der Sache haben, unterwegs immer wieder den Kurs überprüfen und mit dem zurechtgelegten Plan abgleichen. Auch im Business ist es so: ein fitter Körper und ein hellwacher Geist sind die besten Buddys des Erfolgs.

## Die passende Route wählen.

Planung ist das halbe Leben. Und manchmal noch etwas mehr. Im Orientierungslauf ist sie alles. Nur wer das Gelände kennt, kann die erfolgversprechendste Route wählen, sinnvolle Etappenziele einplanen und den Weg auf seine eigenen Fähigkeiten abstimmen. Wie im Projektgeschäft gilt es, Meilensteine zu setzen und auf die Fähigkeiten des Projektteams abzustimmen.

## Mit der Aufgabe wachsen.

Wenn Simone heute junge Athletinnen und Athleten betreut, achtet sie darauf, dass sie sich Schritt für Schritt entwickeln. Denn es geht darum, nicht wie eine Sternschnuppe zu verglühen, sondern länger Erfolg zu haben. Wie bei uns: Man nimmt sich herausfordernde, aber machbare Ziele vor, macht Erfahrungen mit Sieg und Niederlage und wächst Schritt für Schritt in seine Rolle hinein.



## Routine vor dem Höhepunkt.

Zuerst verspielt, dann besessen und bereit für den Erfolg. Und kurz vor dem Höhepunkt? Routine. Was auf den ersten Blick verblüfft, machte für Simone jahrelang Sinn. Und das kann auch im Projektgeschäft nur recht sein. Wer mit dem Selbstbewusstsein einer Top-Vorbereitung an den Start geht, kann auf bewährten Routinen statt Hektik aufbauen.



## Das Scheinwerferprinzip.

Druck und Hektik nehmen vor dem nahen Projektende massiv zu. Da droht man schon mal kurz vor dem Ziel die Orientierung und manchmal sogar die Nerven zu verlieren. Simone kennt das und rät zum Scheinwerferprinzip. Im Rennen das Blickfeld aufzoomen, Gegnerinnen im Blick behalten, das grosse Ganze sehen. Und dann, kurz vor Schluss, den Fokus auf sich selbst und das Ziel richten.



## In den Rückspiegel schauen.

Nach dem Rennen ist vor dem Rennen. In Projekten ist es genauso. Der selbstkritische Blick zurück ist die beste Vorbereitung auf das nächste Vorhaben. Was hat funktioniert? Was weniger? Wo wäre man besser anders abgebogen? Und was ist perfekt aufgegangen? Antworten auf diese Fragen helfen, den Kompass zu justieren.



## Verlieren können.

Sieg und Niederlage gehören zusammen. Nach Erfolgen nicht abzuheben, ist eine Kunst. Eine andere der Umgang mit Niederlagen. Wenn es im Wettkampf nicht läuft, heisst es kämpfen, nicht aufgeben und daraus Moral für die kommenden Aufgaben tanken. Und danach: Aufstehen. Krone richten. Es wieder versuchen. So schnell wie möglich, merkt Simone an.





## Mit Druck umgehen.

Ob im Sport oder im Business: Oft ist der Druck riesengross und droht die Leichtigkeit und Souveränität zu ersticken. Da ist es wichtig, wirksame Strategien parat zu haben. Sei es Yoga, Spaziergänge oder andere Aktivitäten. Im Spitzensport sind Mentalcoaches normal. Wir fragen uns: Warum eigentlich nicht auch bei komplexen Grossprojekten?



## Freude.

Das vielleicht wichtigste Element haben wir uns ganz zum Schluss aufgehoben: Spass, Passion, Leidenschaft oder eben einfach Freude an dem, was man tut. Ohne sie geht gar nichts, sei es im Sport oder im Berufsleben. Ein gutes Dosieren ist wichtig, damit die Freude lange erhalten bleibt.





bedag

861  
Chermatt