



Marc Habermann betreut Bode Miller und war einst Coach von Babsi Schett und dem US-Ski-Team. Mittlerweile ist er in Kirchberg bei Kitzbühel selbstständig tätig.

Foto: Habermann

So starten Sie wie Bode Miller durch

„Der Mensch ist einfach ein Gewohnheitstier“, sagt Marc Habermann, Coach von Ski-Ass Bode Miller, und erklärt, warum Krisen die Leute aus der Bahn werfen.

BEATE TRÖGER

Kirchberg – Keine Frage, die Floskel „Krise als Chance“, ist seit dem Börsencrash im Herbst mehr als abgedroschen und wird mit inflationärem Wert auf- und abzitiert. Marc Habermann, Coach von Bode Miller und selbstständiger Lebensberater, nimmt die Phrase bewusst wieder in den Mund. „Weil Krise und Chance auf chinesisches dasselbe Wort sind“, sagt Habermann.

In wirtschaftlich turbulenten Zeiten wie diesen ist der 41-Jährige im ganzen Land ein gefragter Mann. Die Sorgen

und Probleme der Menschen sind vielschichtig, privat wie beruflich – und Entscheidungen fallen schwer.

„Ein Coach ist kein Motivationsguru, sondern ein Begleiter, der hilft, in einer schwierigen Situation neue Perspektiven zu erkennen“, stellt Habermann klar. Er will nicht drillen, sondern die Klienten die Lösungen selbst erarbeiten lassen. Der Leitspruch bei seinen Coachings lautet: „Die einzige Konstante im Leben ist Veränderung“ – ein Motto, das ihn auch durch seine eigene berufliche Laufbahn stets begleitet hat. Doch was dem

Kopf seiner Klienten als rational einleuchtend erscheint, will der Bauch oft nicht wahrhaben. „Der Mensch ist eben ein Gewohnheitstier“, lacht der Coach, „das ist auch der einzige Grund dafür, warum wir uns mit jeglichen Veränderungen so schwer tun.“

Angst vor Veränderungen

Genau daran scheitern Diäten. Deshalb scheut so mancher die berufliche Veränderung. Deswegen sterben Beziehungen oft mal einen schleichenden Tod. „Was wir kennen, gibt uns Sicherheit“, sagt Habermann im TT-Gespräch, „und wer Veränderung gewohnt ist, hat auch in Krisenzeiten weniger Probleme, sich an eine neue Situation anzupassen.“ In der Beratung setzt Habermann dann in der Vergangenheit an. „Jeder von

uns hat schon mehrmals Veränderungen bewältigt und daraus auch Positives gezogen“, erklärt der Coach.

Lernen von Bode Miller & Co.

Dabei könne auch jeder Einzelne von Spitzensportlern lernen. „Ein Profisportler ist nicht normal“, bringt es der Coach auf den Punkt, „denn wenn er nur normal im Sinne

„Verändern Sie Ihre Gewohnheiten nicht auf einmal, sondern in Etappen. Setzen Sie alle 21 Tage einen kleinen Schritt.“

Coach Marc Habermann, Kirchberg

von Durchschnitt wäre, könnte er nicht erfolgreich sein.“ Eigenschaften wie Zielstrebigkeit, Disziplin, Konsequenz

und Zielfokussierung, die einen Spitzensportler ausmachen, versucht der Miller-Betreuer, auch auf jede andere Berufsgruppe zu übertragen. „Sportler kennen sich selbst, ihren Körper und ihre Emotionen, sehr gut, davon kann man sich schon eine Scheibe abschneiden“, erläutert Marc Habermann.

Den TT-Lesern gibt er noch einen Rat mit: die 21-Tage-Regel. „Als eingetragenes Gewohnheitstier können wir Menschen eine Veränderung nur Stück für Stück bewältigen.“ Bevor jemand sein Leben von einem Tag auf den anderen komplett umkrempelt, sollte man den Weg in Etappen aufteilen und erst nach jeweils 21 Tagen den nächsten Schritt setzen. „Überfordern Sie sich nicht, sonst ist alles zum Scheitern verurteilt.“