

## **„Gezieltes Flow-Erleben ist eine exzellente Bewältigungs- und Resilienzstrategie.“**

### **Interview mit dem Sportpsychologen, Extremsportler, Coach, Forscher und Autor Dr. Michele Ufer**

*München, 18.01.2022*

#### **Michele, du bist für deine extremen körperlichen Leistungen bekannt. Was motiviert dich?**

Es sind mehrere Gründe die mich vorantreiben. Ich möchte halbwegs fit altern. Sport hilft mir, um gut durch den Alltag zu kommen. Es reicht mir oft, eine kleine Runde durch den Wald zu joggen, um abzuschalten und mit frischem Kopf und Körper zurückzukommen.

Beim Extremlaufen motiviert mich die Möglichkeit, persönliche Grenzen auszuloten und herauszufinden, was in mir steckt. Wenn ich dabei persönliches Neuland entdecken und Abenteuer erleben kann, dann ist die Kombination perfekt. Diese Settings sind exzellent dazu geeignet, um immer wieder mentale Strategien live an mir selbst auszuprobieren. Ein besseres Testlabor gibt es nicht.

Im Coaching empfinde ich es als erfüllend, Menschen dabei zu unterstützen, ihr Selbstbewusstsein zu schärfen, und persönlichen Wünsche, Träume oder Ziele zu realisieren. Ich finde es besonders spannend und motivierend, zu coachen, wenn andere Personen meinen Klienten sagen, ihre Pläne seien unmöglich.

#### **Wie waren die letzten beiden Jahre für dich, nachdem pandemiebedingt die meisten Veranstaltungen ausfallen mussten oder nur unter Einhaltung strenger Hygieneregeln stattfinden durften?**

Sie waren sehr anstrengend. Meine sportlichen Pläne sind alle den Bach hinuntergegangen. Das hat sehr an mir gezehrt, zumal daran auch Buchprojekte und Vorträge hingen. Ein paar Vorträge fanden dann meist online statt, aber diese sind nicht mit Präsenzveranstaltungen zu vergleichen und machen mir auch nicht so viel Spaß, denn ich brauche die Nähe, den direkten Kontakt zu anderen.

Es gab natürlich auch Lichtblicke. Ich habe beispielsweise ein neues Buch veröffentlicht. Dieses ist bereits positiv aufgenommen worden und wird in Kürze auch auf Englisch erscheinen. Eine überarbeitete Neuauflage meines Mentaltrainings-Bestsellers ist ebenfalls in der Bearbeitung. Unser 24h-Trailrunning Festival TRAILDORADO hat trotz der widrigen Umstände und großen Unsicherheiten in 2020 und 2021 stattgefunden. Das hat zwar enorme zusätzliche Anstrengungen für mein Team und mich bedeutet, aber die Leute waren unendlich dankbar für die Organisation und Durchführung der Veranstaltung.

#### **Du nimmst 2022 am 4 Deserts Grand Slam teil. Was genau hat es damit auf sich und wie bereitest du dich auf diese Herausforderung vor?**

Die 4 Deserts Rennserie besteht aus vier 250 Kilometer langen Ultraläufen in einigen der unwirtlichsten, aber auch faszinierendsten Regionen der Erde. Nur wer bei allen vier Rennen in einem Jahr die Ziellinie überquert, nimmt an der Grand Slam-Wertung teil. Dies haben weltweit bisher nur sehr wenige Athleten geschafft. Nicht umsonst hat das TIME Magazine die 4-Deserts-Rennserie wiederholt in die Top 10 der weltweiten Ausdauer-Challenges gewählt, neben Events wie der "Tour de France" oder "Vendée Globe".

Da ich kein Profisportler bin und mein Lebensglück nicht von einem Sieg abhängt, versuche ich entspannt an die Rennen heranzugehen. Für mich ist das Ziel Ankommen, was natürlich bereits eine große Herausforderung ist, denn unterwegs kann viel passieren. Ich bin dafür bekannt, relativ wenig körperlich zu trainieren, aber einen Fokus auf mentales Training zu setzen. Das hat in der Vergangenheit gut funktioniert. Ich will wie immer die Freude und den Spaß in den Vordergrund stellen. Mein Motto lautet: Train smart, but not too hard.

### **Welche Projekte hast du neben dem 4 Deserts Grand Slam im nächsten Jahr vor?**

Im Sommer kommt das Buch „Mentaltraining für Läufer“ in einer erweiterten Auflage heraus. Zwei weitere Bücher und eine Übersetzung sind ebenfalls geplant. Im Coachingbereich plane ich mehrere neue, sehr spannende Formate. Außerdem würde ich gerne über den 4 Deserts Grand Slam berichten, mit welchen psychologischen Strategien ein solches Ereignis mit all seinen Schwierigkeiten bewältigt werden und was man daraus für den Alltag mitnehmen kann.

### **Was war in all den Jahren dein größter persönlicher Erfolg?**

Mein allererster Lauf überhaupt, das 250 km-Rennen in der Atacama-Wüste, hat mich unglaublich beeinflusst. Damals hat mein Umfeld gesagt: „Du bist kein Läufer. Du hast nur drei Monate Zeit zur Vorbereitung. Du bist noch nie einen Marathon oder Halbmarathon gelaufen.“ Den Lauf am Ende so erfolgreich, nämlich in den Top 10, absolviert zu haben, war für mich ein prägendes Erlebnis. Er war für mich eine Art Labor, in dem ich meine eigenen Tools austesten konnte und das hat sehr gut funktioniert. Ohne dieses Experiment hätte ich wahrscheinlich nie meine Bücher veröffentlicht, einen Film produziert oder meine Doktorarbeit geschrieben. Das war für mich ein Tor zu einem neuen Bewusstsein und zu neuem Mut.

### **Was ist für dich persönlich der Schlüssel zum Erfolg?**

Der Glaube an sich selbst, also das Selbstvertrauen, bestimmte Herausforderungen aus eigener Kraft meistern zu können, ist ein wesentlicher Punkt. Mutig sein ist ebenfalls hilfreich. Damit meine ich nicht nur, immer wieder in Grenzbereiche des Möglichen vorzustoßen, in denen das Scheitern eine realistische Option ist. Es bedeutet manchmal einfach nur „nein“ zu sagen und Grenzen bewusst nicht zu überschreiten, sondern zu respektieren.

Wenn sehr erfolgreiche Menschen ehrlich sind, bestätigen sie in der Regel, eine ordentliche Portion Glück dabei gehabt zu haben. Es ist jedoch gut zu wissen, wie dem eigenen Glück etwas auf die Sprünge geholfen werden kann. Dazu zeigen Forschungsdaten, wie positiv sich der Einsatz bestimmter mentaler Strategien auf den Erfolg, also das Erreichen von Zielen, auswirken kann.

### **Was macht dein Coaching einzigartig?**

Mein Coaching ist „tested under extreme conditions“. Ich prüfe die Tools, die ich anderen vermittele, regelmäßig unter extremen Bedingungen an mir selbst. Zudem vereine ich unterschiedliche Perspektiven, Kompetenzen und Erlebniswelten in einer Person: Coach, Autor, aktiver Extremsportler und Forscher. Mein

Anspruch ist es, wissenschaftlich fundierte Antworten zu finden, die mir meine Klienten, die Presse oder ich mir selbst teste.

### **Was ist deine Herangehensweise bei einem individuellen Coaching?**

Früher begann jedes Coaching mit einem typischen Erstgespräch. Nach einer Weile stellte ich jedoch fest, meinen Klienten bereits nach diesem Treffen geholfen zu haben und musste meine Vorgehensweise anpassen. Heute arbeite ich mit dem von mir entwickelten Peak Flow Coaching Format. Dieses hat sich vielfach bei Sportlern, Managern und Künstlern bewährt. Im Anschluss an eine persönliche Ziel- und Ressourcenklärung arbeiten wir an zwei aufeinanderfolgenden Tagen intensiv miteinander. Danach folgen eine Umsetzungsbegleitung und ein Feintuning. Innerhalb dieses Rahmens bin ich absolut prozessorientiert und flexibel in der tatsächlichen Gestaltung, denn die Arbeit mit Menschen ist hochgradig individuell. Schließlich können sich während des Coachings mögliche Themen und Ziele durchaus auch verschieben. Darauf muss ich richtig reagieren können.

### **Hintergrundinformationen zu Dr. Michele Ufer**

Sportpsychologe, Extremläufer und Coach! Wer das scheinbar Unmögliche schaffen möchte, geht zu Dr. Michele Ufer. Er selbst ist der sportliche Beweis für den Erfolg seiner Methoden. So hat er bereits zahlreiche Marathons, Trailrunnings und Ultramarathons gefinished. Je spektakulärer und extremer die Bedingungen, desto reizvoller für ihn. „Ob Marathons oder Ausdauerspektakel im Himalaja, im Regenwald, am Polarkreis oder in den Wüsten dieser Welt – ich liebe es, wenn man in den Flow kommt und in Leistungsbereiche vorstößt, die eben noch unerreichbar schienen. Das ist ein überragendes Gefühl, das ich vermitteln und an meine Klienten weitergeben will – als persönlicher Mentaltrainer, Speaker und Autor“, erklärt Michele Ufer.

Über sich selbst hinauszuwachsen, ist Michele Ufers Lebensdevise, seine Erfahrungen zu teilen, seine Leidenschaft. Seit 20 Jahren berät, coacht und trainiert er Sportler, Unternehmer, Führungskräfte und andere High Performer. Authentizität durch Selbststudium ist dabei ein Grundpfeiler seiner Methode. Wenn der promovierte Sportpsychologe also über Flow-Strategien, mentale Stärke und Spitzenleistung in Grenzbereichen referiert, dann weiß er haargenau, wovon er spricht. Seine Intention: „Mein Rezept für Spitzenleistung lautet Freude und Flow-Erleben. Ich möchte Menschen dazu inspirieren, niemals aufzugeben, wenn es schwierig wird, und möglichst viele mit meiner Devise „An den Grenzen fängt der Spaß erst richtig an“ motivieren.“ Das gelingt Michele Ufer auch mit seinen spannenden Bestsellerbüchern und Filmen über Sportpsychologie, Ausdauer- und Extremsport sowie Mentaltraining. Unter anderem produzierte er den preisgekrönten Dokumentarfilm „[Marathon am Mount Everest – Die höchsten 42.195 km der Welt](#)“ – natürlich mit ihm als aktiven Läufer.

2022 steht ein neues Extremprojekt auf dem Programm: der 4 Deserts Grand Slam. Die Rennserie besteht aus vier 250 Kilometer langen Ultraläufen in einigen der unwirtlichsten, aber auch faszinierendsten Regionen der Erde. Nur wer bei allen vier Rennen in einem Jahr die Ziellinie überquert, nimmt an der Grand Slam-Wertung teil. Unter extremen Wetter- und Umweltbedingungen wird sich Michele Ufer dieser Herausforderung stellen, die bislang nur sehr wenige Athleten gemeistert haben. Dagegen wirkt das jährlich von ihm mitorganisierte, legendäre 24h-Trailrunning-Festival „[Trailorado](#)“ für Sportler jeder Leistungsstufe fast wie ein Spaziergang.