



## Glaub nicht, was du denkst, denk an das, was du glaubst

### Warum Leistung selten am Können scheitert

Autor: Mag. Mario Oberstrass

Die meisten Menschen wissen sehr genau, was zu tun wäre – sie tun es nur nicht.

Nicht aus Faulheit. Nicht aus fehlender Disziplin. Sondern weil Gedanken beginnen, Entscheidungen zu ersetzen.

In Coachings und Trainings zeigen sich immer wieder die gleichen Muster: Menschen sind kompetent, leistungsbereit und reflektiert – im Sport, im Beruf, im Alltag. Trotzdem bleiben sie stehen. Sie zögern, verschieben, erklären. Nicht einmal, sondern immer wieder. Oft über Jahre.

Was hier wirkt, ist kein Mangel an Können, sondern ein mentales

Schutzprogramm. Das Gehirn ist darauf ausgelegt, Risiken zu minimieren. Unter Druck greift es auf Bekanntes zurück – auf Denk- und Verhaltensmuster, die früher Sicherheit gegeben haben und heute Leistung blockieren.

Diese Muster zeigen sich in typischen Denkfallen, die täglich wirken – leise, logisch und erstaunlich überzeugend.

**Die erste Denkfalle ist die Sicherheitsfalle.**

„Ich muss mir erst ganz sicher sein.“

Im Sport zeigt sie sich im endlosen Vorbereiten, im Beruf in zusätzlichen Abstimmungen, Analysen und Absicherungen. Der Wunsch nach Sicherheit wirkt verantwortungsvoll

– führt aber häufig dazu, dass der entscheidende Moment verpasst wird. Vollständige Sicherheit existiert nicht. Wer darauf wartet, verliert Handlungsspielraum.

**Die zweite Denkfalle ist die Erklärungsfalle.**

„Unter diesen Umständen geht es einfach nicht.“

Zeitmangel, Druck, äußere Rahmenbedingungen. Die Gründe sind oft nachvollziehbar – und trotzdem gefährlich. Denn sie verschieben den Fokus weg von dem, was jetzt möglich wäre. Verantwortung wird unbewusst an Umstände abgegeben, statt bewusst übernommen.

Foto: mbollina - shutterstock.com

**Die dritte Denkfalle ist die Perfektionsfalle.**

„So kann ich das noch nicht machen.“

Hohe Ansprüche blockieren Bewegung. Wer erst handelt, wenn alles passt, handelt selten. Leistung entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Korrektur im Tun.

Alle drei Denkfallen haben eines gemeinsam: Sie fühlen sich richtig an. Genau deshalb sind sie so wirksam.

Mentale Klarheit entsteht nicht durch positives Denken oder Motivation. Sie entsteht durch Bewusstheit. Durch den inneren Schritt zurück und die ehrliche Frage:

*Ist das gerade ein hilfreicher Gedanke – oder nur ein vertrauter?*

Entscheidend sind dabei nicht die großen Lebens- oder Managemententscheidungen. Es sind die kleinen,

oft unscheinbaren Momente im Alltag. Mikro-Entscheidungen, die meist nur Sekunden dauern: Dranbleiben oder abbrechen. Ansprechen oder ausweichen. Den Fokus halten oder sich ablenken lassen. Den nächsten Schritt gehen – oder sich erklären, warum es gerade nicht passt.

Diese Mikro-Entscheidungen sind ehrlich. Sie zeigen, wer sich selbst führt – und wer sich führen lässt. Wer beginnt, diese Momente bewusst wahrzunehmen und zu gestalten, gewinnt etwas Entscheidendes zurück: Handlungsfähigkeit. Momentum entsteht nicht durch Motivation. Es entsteht durch Bewegung.

Im Leistungssport ist dieses Prinzip selbstverständlich. Fortschritt entsteht nicht durch einzelne Spitzenleistungen, sondern durch kon-

sequente Entscheidungen unter Belastung. Genau dieselbe Logik gilt im Berufsleben. Organisationen sind so leistungsfähig wie die Menschen, die Entscheidungen treffen.

Führung scheitert selten an fehlender Strategie oder Kompetenz. Sie scheitert dort, wo innere Unklarheit Entscheidungen ersetzt. Wo Gedanken länger diskutiert werden als notwendig. Wo Sicherheit wichtiger wird als Verantwortung.

Mentale Klarheit ist deshalb kein Wohlfühlthema. Sie ist eine Voraussetzung für Leistung – im Sport, im Unternehmen und im eigenen Leben. //

**Mario Oberstrass** ist Unternehmensberater, Extremsportler und Mentaltrainer mit Schwerpunkt auf mentaler Klarheit, Entscheidungsstärke und Handlungsfähigkeit unter Druck. Er arbeitet mit ambitionierten Menschen, Führungskräften und Organisationen, die ihre Leistung genau dann abrufen wollen, wenn es darauf ankommt.

Als langjährige Führungskraft kennt er Verantwortung, Zielkonflikte und Leistungsdruck aus eigener Praxis. Er weiß, wie schnell Entscheidungen zur Belastung werden, wenn die innere Klarheit fehlt. Genau hier setzt seine Arbeit an: Dort, wo Denken blockiert, Zögern überhandnimmt und Leistung nicht mehr konsequent umgesetzt wird.

Im 1:1-Coaching begleitet Mario Oberstrass Menschen, die wissen, was zu tun wäre, es aber nicht nachhaltig umsetzen. Als Berater unterstützt er Unternehmen dabei, Blockaden zu lösen, Entscheidungsprozesse zu schärfen und

Verantwortung wirksam zu leben – pragmatisch, strukturiert und umsetzungsorientiert.

Als Extremsportler kennt er mentale Belastung nicht nur aus der Theorie, sondern aus Situationen, in denen Ausreden keine Option sind. Seine Arbeit ist klar, direkt und alltags-tauglich – ohne Motivationsfloskeln, dafür mit spürbarer Wirkung.

Auf seiner Website stellt Mario Oberstrass neben persönlichen Coachings auch konkrete mentale Werkzeuge, Online-Impulse und kostenlose Übungen zur Verfügung, mit denen Leser:innen sofort ins Tun kommen können.



Beide Titel sind überall im Buchhandel erhältlich:

**Das Kompass-Konzept:**  
ISBN 978-3991811619

**Du bist gut genug:**  
ISBN 978-3991814986

### KONTAKT



Mag. Mario Oberstrass  
Am Kompass Consulting e.U.

**Mail:** hallo@am-kompass.at  
**Website:** www.am-kompass.at

**Telefon:** +43 (0) 660 430 90 90  
**Adresse:** Dorfweg 20, 9722 Puch