



Foto: Franz

**Sportler hautnah:** Referent Timo Bracht (li.) und Ehefrau Bettina diskutierten rege an den World-Café-Tischen mit.

## „Träum' es, tu es und du schaffst es“

Timo Bracht motiviert zahlreiche Teilnehmer.

■ Ein körperliches und mentales Kraftpaket stand am Podium des dritten BusinessForums im Main-Tauber-Kreis: Triathlet Timo Bracht sprach zum Thema „Motivation fällt nicht vom Himmel“. Wer weiß das besser als ein Hochleistungssportler, der nach 184 Kilometern Radfahren und Schwimmen noch einen Marathon läuft?

Beim Ironman in Hawaii schaffte es Timo Bracht unter die besten zehn Teilnehmer. Für seinen Schwimmtrainer Dr. Uwe Dörwald, hauptberuflich für die Wirtschaftsförderung Main-Tauber (wmt) tätig und Moderator des Abends, ist daher ganz klar: „Timo Bracht gehört zu den Weltmarktführern“.

Den anwesenden Führungskräften überbrachte der Sportler ein umfangreiches Paket voller Tipps und persönlicher Erfahrungen. „Die Motivation steckt in mir, ich muss sie nur wecken“, ermunterte er. Auch er wisse vor einem Wettkampf nie, ob er schaffe, was auf ihn zukomme. „Träum' es, tu es und du schaffst es“, lautet Brachts Parole. Wichtig sei zudem ein eindeutiges Feed-

back. „Und zwar nicht von Leuten, die dir auf die Schulter klopfen. Sondern von solchen, die sich auskennen und dir weiterhelfen.“

Er gehe im Sport zwar an seine Grenzen, aber nicht darüber hinaus. „Ich muss nachhaltig mit meiner Gesundheit und den körperlichen Ressourcen umgehen.“ Dabei gelte es, die eigenen Fertigkeiten immer weiter zu entwickeln. „Eine Minute schneller zu sein, bedeutet für mich ein Jahr Training“, schilderte der Odenwälder. Abschließend riet er: „Suchen Sie sich Herausforderungen, die höher sind, als Ihr Können. Sie werden in Bereiche kommen, die sie nicht für möglich gehalten haben.“

Im Anschluss diskutierten die Teilnehmer an Sechsertischen in Form einer modernen Dialog-Methode, dem „World-Café“. Nach jeder der drei Runden wechselte die Besetzung der Tische. So konnte der Einzelne bis zu 18 Menschen aus ganz verschiedenen Branchen und Unternehmen kennenlernen und wertvolle Impulse mitnehmen. ■ Sabine Franz