

«Olympia – mit Superspitzenenergie zu Medaillen»

Gian Gilli, 14.2014

National Supporter



Leading Partners



amag

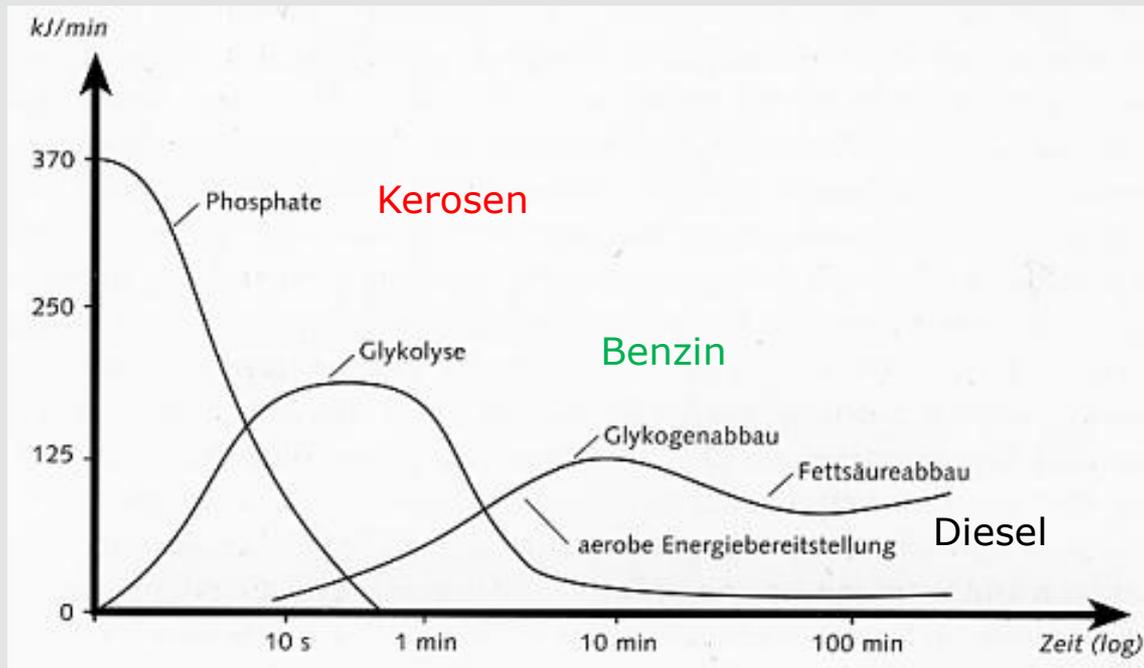
OCHSNER
SPORT



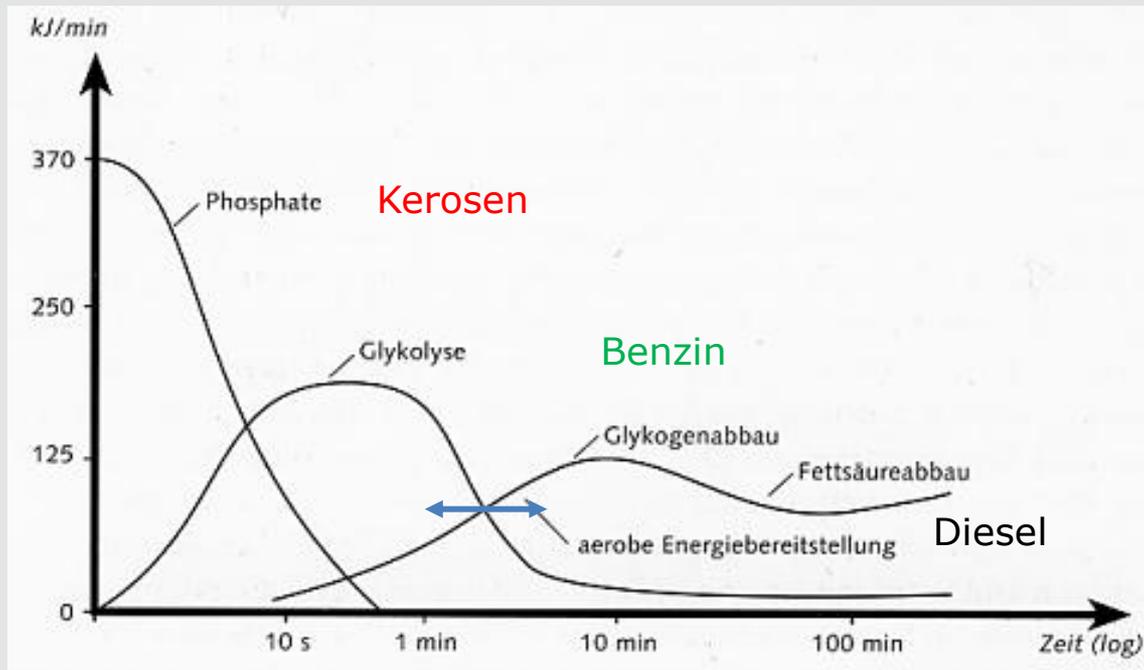
Energie beim Mensch



Energiedepots



Anforderungsprofile Energiedepots



Anforderungen im Spitzensport



Foto: Keystone



Der Brückenschlag

Leistungsparameter



Foto: Keystone



Training - Wettkampf

Der Leistungsantrieb



Foto: Keystone



Die Sinnfrage

Das Ziel ist es seinen persönlichen Sinn zu finden, dem Leben und seinem Inhalt Sinn zu geben

Je weniger Sinn man in der Sache erkennt, desto weniger Energie kann man für diese aufbringen

Die Antriebskraft kommt aus dem Sinn

Sinnerfüllung ergibt sich durch die Verwirklichung der persönlichen Werte

Die Sinnfrage

Organisatorische Werte

Qualität,
Zuverlässigkeit
Präzision
Effizienz
Innovationskraft
Risikobereitschaft
Ethische Werte
Pünktlichkeit

Persönliche Werte

Selbstachtung
gegenseitige Achtung
Respekt, Vertrauen
Gerechtigkeit, Ehrlichkeit
Sicherheit
Freude, Spass, Humor
Eigenverantwortung
Unabhängigkeit

Individuelles Sinnsystem

Werte sind die entscheidenden Beeinflussungsfaktoren individueller Selbstorganisation

„Niemand führt dich ans Ziel, ausser du dich selbst“.

Die Sinnfrage

Die positive Beantwortung
der Sinnfrage ist die
Quelle zur
Eigenmotivation

Die negative Beantwortung
der Sinnfrage ist der
Motivationskiller

Aktion
Befriedigung
Gutes Lebensgefühl

Nicht bei der Sache,
oberflächlich
gelangweilt, frustriert

Sinn wird gefördert,
im privaten Leben
und im Beruf

Sinn wird nicht zugelassen,
im privaten Leben
und im Beruf

Die Sinnfrage

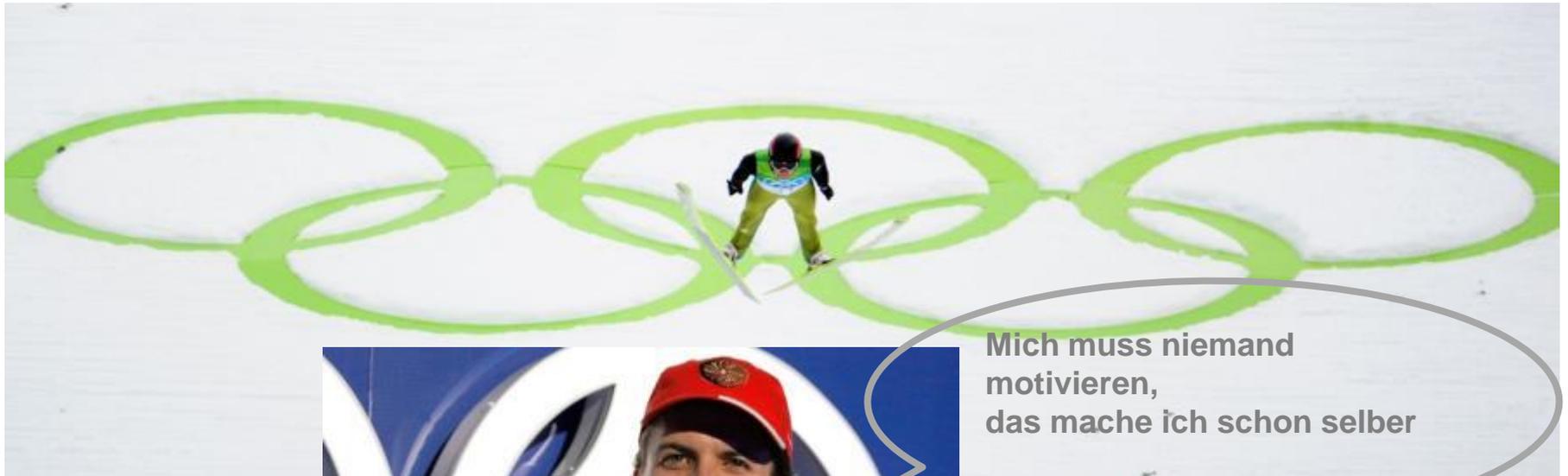
Sinn ist nicht gegeben, Sinn muss gesucht und gefunden werden

Die Sinnfindung ist demzufolge Eigeninitiative und Eigenverantwortung

Eltern/Arbeitgeber/Coaches/Lehrer müssen Rahmenbedingungen schaffen, dass Sinn gefunden werden kann, Sinn möglich wird

Die Beantwortung der Sinnfrage ist die Quelle zur Selbstmotivation, zum inneren Leistungsantrieb

Simi



Jänks

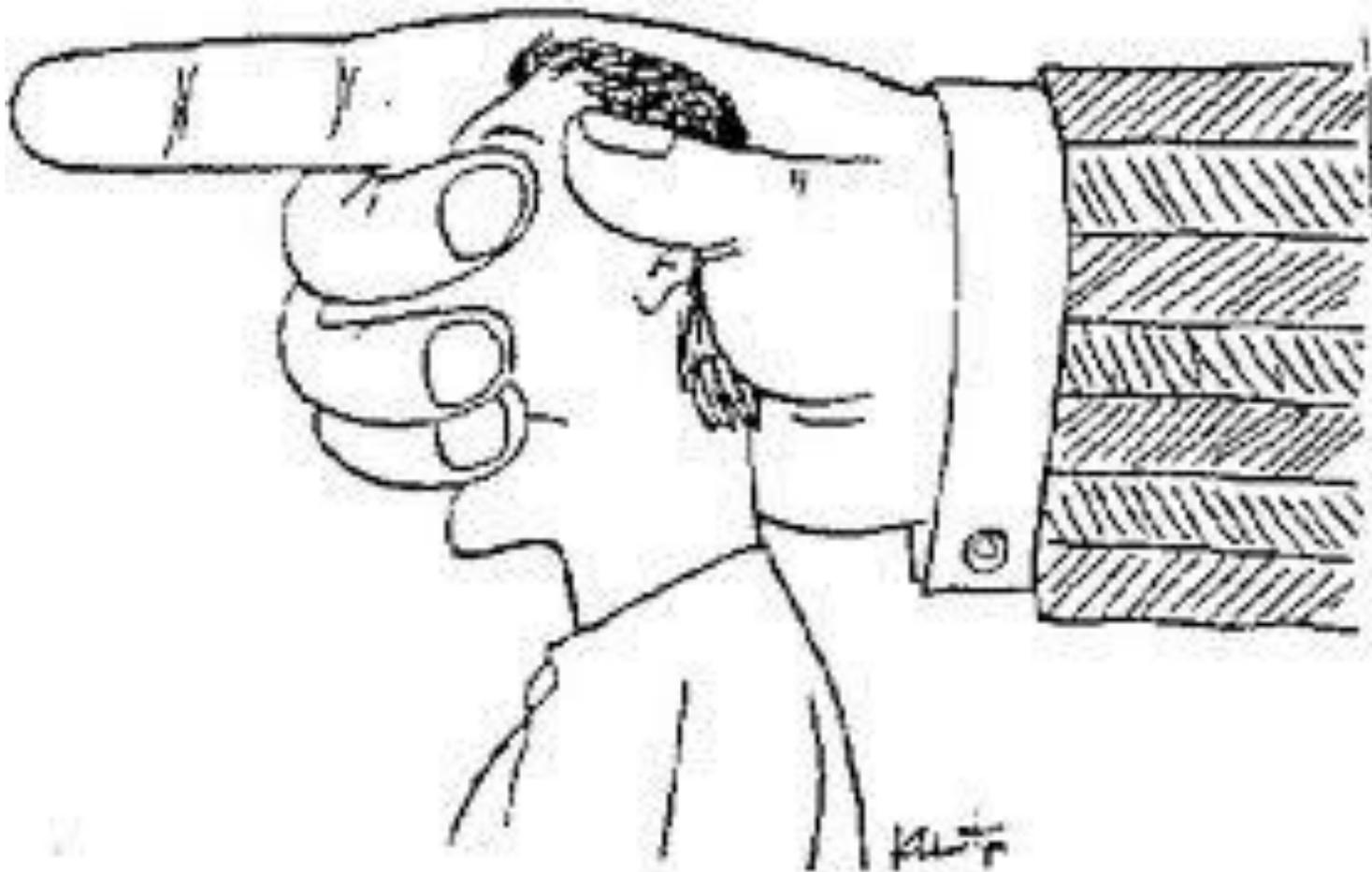
Meine Motivation entsteht
über die positive Beantwortung der Sinnfrage
und Sinn für mein Leben muss ich mir selbst
geben



Motivation von aussen hilft kurzfristig, langfristig ist diese wirkungslos



Selbstorganisation - Eigenverantwortung



Selbstmanagement



Sinnfrage
Eigenmotivation
Bekenntnis
Eigeninitiative
Wille
Verantwortung
Organisation
Strategie
Plan
Disziplin
Konsequenz
Cleverness
Risiko
Feedback

Die innere Balance



Foto: Keystone



Energie und mentale Stärke

Mentale Beanspruchung verbrennt viel Energie



Wo setzt Mentaltraining an? Training

- Selbstbewusstsein; wer bin ich, was will ich, wohin will ich?
- Zielarbeit
- Umfeld Optimierung, Karriereplanung
- Lern- und Trainingsprozesse
- Stärkung Gesundheit, Physis, Leistungsbewusstsein
- Umgang mit Krisen, Störungen, Verletzungen
- Stärkung Selbstvertrauen, Selbstverantwortung, Selbstmotivation
- Willens- und Konzentrationsschulung, Achtsamkeit
- Erholungsmanagement, Belastungsorganisation



Wo setzt Mentaltraining an? Wettkampf

- Wettkampfvorbereitung, individuell, Abläufe
- Umgang mit Druck, Stress, Konflikte, Missstimmungen, Nervosität, Pessimismus
- Konzentration, innere Spannungen, Gedankensteuerung, Umgang mit Störfaktoren
- Wettkampfskills, Frisch, frech, mutig, aggressiv, locker,
- Umgang mit Niederlage und Sieg, Vewarbeitung



Was wird im Sport am häufigsten geübt?

- Verlassen der Komfortzone, psychische Härte
- Anpeilen des optimalen Leistungszustandes
- Umgang Emotionen, Nervosität
- Gedankensteuerungen
- Visualisierungen
- Regeneration, Entspannung
- Wettkampfsituation, Tag X
- Umgang mit Stress, Druck



Achtsamkeit – Moment X



Foto: Keystone



Anregungen mentale Stärke in Beruf

- Verantwortung fss übernehmen
- selbstbewusst sein, Selbstvertrauen
- Ziele verfolgen
- Erfolge visualisieren
- Energiehaushalt kennen
- Anforderungen kennen - üben, üben, üben
- Momente X vorbereiten
- Erfolge feiern
- Sich selbst wertschätzen, akzeptieren
- dankbar sein, Spass haben



Das Drehbuch für die letzten Minuten vor dem Start

Physis 30 Min

- Aufwärmen
- Spannung
- Entspannung
- Energie
- Gefühl

Mental 20 Min

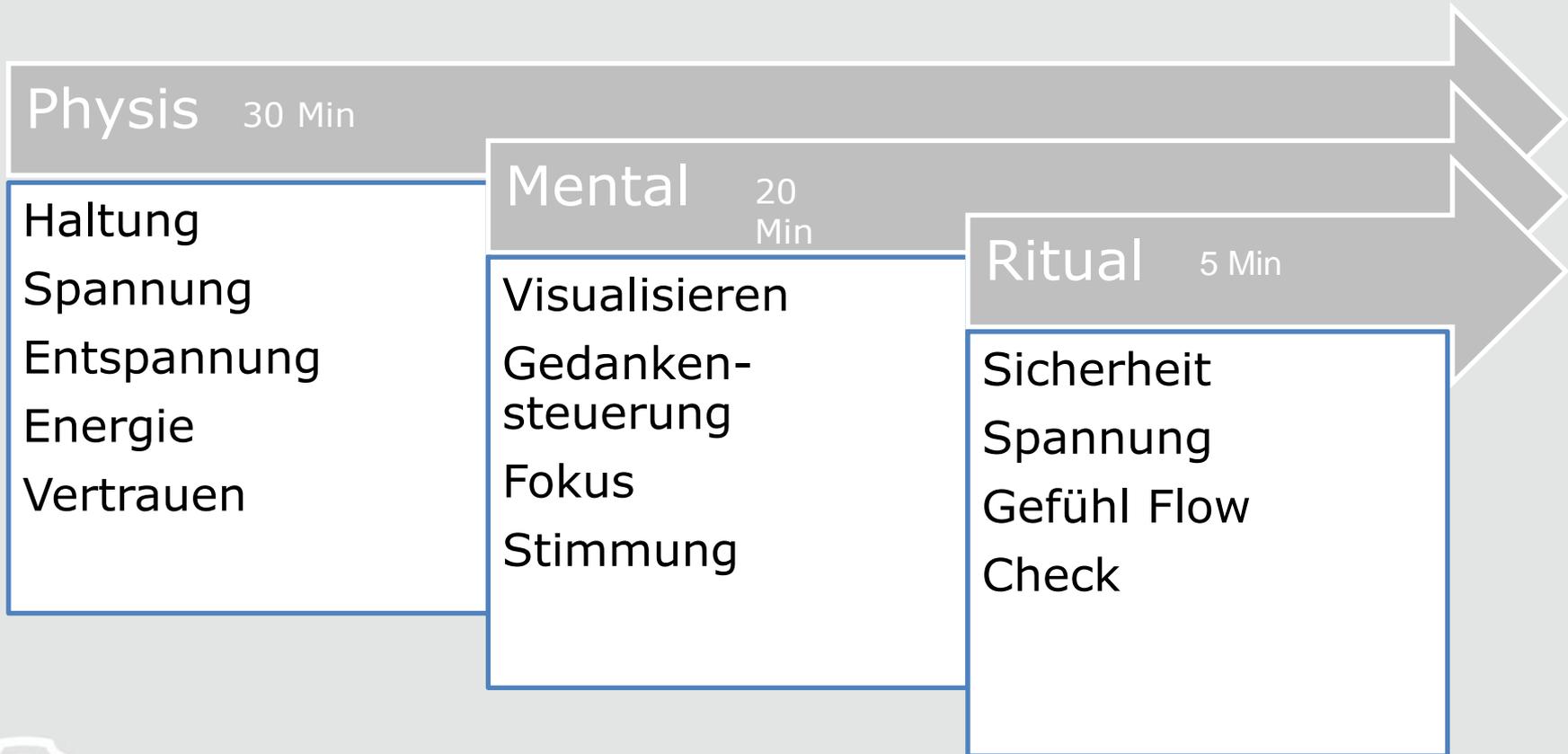
- Visualisieren
- Gedankensteuerung
- Fokus
- Stimmung

Ritual 5 Min

- Sicherheit
- Spannung
- Gefühl Flow
- Check



Die letzten Minuten vor dem Auftritt vor dem VR



Trainiert wird im Aquarium.... -



Foto: Keystone



...der Wettkampf findet aber
im Haifischbecken statt!

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit**



CV Summary Gian Gilli



Gian Gilli

Geboren am 29. Dezember 1957
Schweizer, verheiratet, drei Kinder
Ausgebildet als Turn- und
Sportlehrer II, Universität Bern
Heute: Inhaber und Geschäftsführer
der GIAN GILLI AG

Persönlichkeit

Leistungsmotiviert, willensstark, verantwortungsbewusst, belastbar.
Teamfähig, krisenerprobt, erfahren, humorvoll, hoher Energielevel.
Kommunikativ, mediengewandt, beherrscht 5 Sprachen.
Beziehungs- und Empathiemensch mit besonderem Flair für die Entwicklung
von Menschen.

Kompetenzen und Erfahrungen

Führungskompetenz: Fähigkeit, die bestqualifizierten Mitarbeiter im Team und individuell zu rekrutieren und für den Job oder die Idee zu begeistern. Strategischer Denker mit starker Umsetzungskraft.

Managerkompetenz: Strategische Kompetenz, Macherqualitäten und Fähigkeit, Projekte und Aufgaben effizient, straff und zielgerichtet zum Erfolg zu führen.

Sozialkompetenz: Fähigkeit, Menschen zu mögen, zu spüren und mit ihnen gemeinsam verantwortungsvoll grosse Ziele anzugehen und zu erreichen.

Fachkompetenz: Experte und Coach für Spitzenleistung. Erfolgreiche Grossprojekterfahrung.

Swiss-Ski, Cheftrainer Langlauf

Nationalmannschaft zu Erfolgen an OS und WMs geführt. Medaillen und Diplome erreicht.

Academia Engiadina Samedan, Turn- und Sportlehrer

Jugendliche ausgebildet und motiviert.

GLTS, Gesundheits- und Leistungs- training, Inhaber / Ge- schäftsführer

Eigene Firma aufgebaut, Trainings angeboten. Kunden: Novartis, Bank Vontobel, Graubündner Kantonalbank u.a.

FIS Alpine Ski WM 2003 St. Moritz, Sportdirektor

Bewerbung geleitet, Zuschlag 1998 erhalten. Projekt als Sportdirektor konzipiert, geplant und im Team geführt. Alle WM-Ziele erfolgreich und nachhaltig erreicht.

Swiss-Ski, Chef Leistungssport

Alle 8 Sportarten geführt und koordiniert. OS, WM's und WC's geplant. Diverse Medaillen und grosse Erfolge an den OS in Torino 2006 erreicht. Trainerteams neu aufgestellt und verschiedene Neuerungen eingeführt.

2009 IIHF Eishockey WM Bern und Zürich-Kloten, CEO / General- sekretär

Als Projektleiter Standorte evaluiert. Das Projekt als CEO konzipiert, geplant, im Team geführt und erfolgreich umgesetzt. Ökonomische und gesellschaftliche Ziele inhaltlich und nachhaltig erreicht.

Swiss Olympic Sportsdirector und Chef de Mission / Direktor Kandidatur OS GR 2022

Als Sportsdirector die Sportabteilung von Swiss Olympic reorganisiert. Als Chef de Mission und Headcoach die OS in Vancouver 2010, London 2012 und Sochi 2014 mit Erfolg geleitet. Als Direktor die Kandidatur OS GR 2022 konzipiert und geführt.