BIRGIT NÖSSING



Think like a Champion! Was wir vom Spitzensport über den Umgang mit Druck und mentale Stärke lernen können

Ehemalige Leistungssportlerin - Sportjournalistin - Moderatorin

Birgit Nössing kennt Druck aus vielen Perspektiven: Als ehemalige Skirennläuferin stand sie bereits in jungen Jahren unter Leistungsdruck und weiß, warum ein starker Kopf wichtig für den Erfolg ist.

Als Sportmoderatorin und -journalistin bei **Eurosport und ServusTV** erlebt sie heute täglich, wie Spitzensportler:innen mit Erfolg, Niederlagen und mentalem Druck umgehen. Sie arbeitet live vor einem Millionenpublikum, immer unter Zeitdruck – und das obwohl sie vor ihren ersten Live-Auftritten unter körperlicher Nervosität gelitten und an sich gezweifelt hat.

Ihre Kernaussage? „Ich muss nicht perfekt sein - ich bin gut genug“

Gerade Frauen haben oft den Anspruch fehlerfrei zu sein, stecken viel Zeit und Energie in die Vorbereitung, um Unsicherheiten abzubauen. In ihrer Keynote erzählt Birgit, wie sie gelernt hat, Perfektionismus abzulegen, in Stresssituationen über sich hinaus zu wachsen und in unvorhersehbaren Momenten vor der Kamera souverän zu bleiben. Ihre wichtigste Erkenntnis: „Ich muss nicht perfekt sein. Ich bin gut genug, so wie ich bin.“

Ihre eigene mentale Strategie? „Erwarte das Unerwartete“

Bei Live-Sendungen im TV läuft es oft nicht nach Plan. Nach dem Motto „Erwarte das Unerwartete“ hat Birgit gelernt, Fehler schnell zu akzeptieren und chaotische Situationen anzunehmen. Als Moderatorin muss sie stets klar im Kopf sein und innerhalb von wenigen Sekunden Entscheidungen treffen - also echte Leadership-Qualitäten zeigen. Was ihr dabei hilft? Fachwissen, Fokus und Vertrauen in sich selbst.

Die mentale Stärke der Champions?

Jannik Sinner (Tennis) – „Reset-Knopf statt Frust“: Nach einem Fehler oder verlorenen Punkt erzeugt Sinner bewusst einen mentalen Neustart und richtet seinen Fokus ausschließlich auf seine Reaktion auf dem Tennisplatz.

Mikaela Shiffrin (Ski Alpin) – „Freude am Prozess“: Trotz unzähliger Rekorde motiviert sich Shiffrin nicht durch Ergebnisse, sondern durch das tägliche Training mit ihrem Team – gemeinsam an Details arbeiten und sich ständig verbessern, auch wenn nicht alles perfekt ist.

Eileen Gu (Ski Freestyle) – „Evidence over affirmation“: Selbstvertrauen entsteht nicht durch Worte, sondern durch klare Beweise. Es wächst durch das Wissen, was man bereits im Training oder Wettkampf geleistet und bewältigt hat.“

Was Birgit besonders macht?

Sie kennt alle Perspektiven des Leistungssystems:

Die Perspektive der Athletin.
Die Perspektive der Sportjournalistin.
Die Perspektive der Moderatorin.
Und heute zusätzlich die Perspektive als Mutter und berufstätige Frau.

Ein Impuls über den Mut, sich selbst zu vertrauen, Fehler zu akzeptieren und Leistung nicht ständig mit Perfektion zu verwechseln.

Für Unternehmen, Führungskräfte, Teams und Veranstaltungen, die über Leistung sprechen wollen – und über den Menschen dahinter.

Dauer ca. 25 – 30 Minuten, Pult, Headset/Handmikro, PowerPoint, Q&A gewünscht

https://timokorsmeyer.de/klienten/birgit-noessing/
https://www.birgitnoessing.me/