



# „Es gibt keine guten oder schlechten Persönlichkeiten“

Interview mit Outdoor-Trainer Michael Hilgert

Niemand will sie, jeder hat sie: persönliche Schwächen. Im Geschäftsleben sind sie – vor allem auf Führungsebenen – ein Thema, das gern zur Seite geschoben wird. Dabei kann gerade das Bewusstsein der eigenen Grenzen positive Verhaltensmuster für die Arbeit im Team schaffen. Das ist die Erfahrung von Michael Hilgert. Seit 25 Jahren konfrontiert der Outdoor-Trainer Menschen mit sich selbst. In der Wildnis lernen die Teilnehmer seiner Kurse, eigene Grenzen zu erkennen und über ihre Schatten zu springen.

**Network-Karriere: Wie müssen wir uns den Ablauf eines Outdoor-Trainings vorstellen?**

**Michael Hilgert:** Wir machen eine Informationsveranstaltung, um den Teilnehmern erste Fakten an die Hand zu geben und Ängste zu nehmen. Im Idealfall schulen wir dann im Seminarbereich noch einen Tag und los geht's.



**Michael Hilgert:** „Wer die Arten und Eigenarten anderer Persönlichkeiten toleriert, akzeptiert den Menschen und ist prinzipiell teamfähig.“

**NK: Läuft das wie ein TV-Dschungelcamp ab, mit ekligem Mutproben?**

**Hilgert:** Nein. Wir wollen die Menschen wieder näher an die Natur und damit zu sich selbst bringen. Die Natur ist nicht beeinflussbar und daher nicht der Spielplatz durchgeknallter Mutproben. Ungewöhnliche Dinge verlieren den Schrecken, wenn man sie bespricht und den Hintergrund klar macht.

**NK: Nun dürfte ja nicht jeder Teilnehmer eines Outdoor-Trainings körperlich gleich fit sein. Wie bringen Sie alle unter einen Hut?**

**Hilgert:** Die Aufgaben sind so gestellt, dass eine breite Varianz angesprochen wird. Wir arbeiten miteinander, nicht in Konkurrenz zueinander. Outdoor ist mehr als Körperlichkeit. Der Weg zum Erfolg führt nur über Kommunikation im Team. Körperliche Aufgaben wechseln mit kniffligen Fragestellungen oder logischen Konstruktionen von Hilfsmitteln.



Unarten der Zivilisation lassen sich am besten fernab vom technisiertem Lebenskomfort erkennen. Ein harter Weg, der zu überraschenden Ergebnissen führen kann.

**NK: Wie ist die Ernährung organisiert? Gibt es das, was im Wald zu finden ist, oder kommt zur Belohnung der Caterer mit feinen Leckereien?**

**Hilgert:** Natürlich wird der Wunsch des Kunden in die Konzeption eingearbeitet. Entweder ernähren wir uns aus der Natur oder wir tragen die benötigten Lebensmittel mit uns. Aber ein Caterer ist ein absolutes „No Go“.

**NK: Kommt es vor, dass Teilnehmer ein Training vorzeitig abbrechen müssen, weil sie mit den Anforderungen nicht klar kommen?**

**Hilgert:** Das ist der absolute Ausnahmefall, aber auch da haben wir Vorsorge getroffen. Es besteht immer Kontakt zu Mitarbeitern die schnell eingreifen können, wenn es notwendig wird.

**NK: Welche Effekte erzielen Sie mit Ihren Outdoor-Trainings?**



„Der direkte und ausschließliche Kontakt mit der Natur führt uns dorthin zurück, wo wir hergekommen sind. Eine für viele unglaubliche Erfahrung.“

**Hilgert:** Ein Personaltrainer arbeitet sehr auf den Einzelnen konzentriert. Wir versuchen, persönliche Potentiale herauszufinden und auf dieser Grundlage grenzwertige Situationen zu schaffen. Denn nur unter Stress zeigen sich

die wahren Grenzen und die Fähigkeit, mit ihnen umzugehen.

**NK: Nehmen nur Männer das strapaziöse Training auf sich?**

**Hilgert:** Wir haben auch viele weibliche Kunden, denn wir arbeiten teamzentriert. Lösungen werden in der Regel nicht auf der körperlichen Basis gefunden, sondern im Zusammenspiel der unterschiedlichen Hirnbereiche. Gerade auf emotionalen Gebiet sind Frauen den Männern oft überlegen. Das Zusammenspiel von Intuition, Emotion und Logik zeigt letztendlich den schnellsten Weg zur Lösung.

**NK: Sie nennen Ihre Klienten Grenzgänger, weil sie durch Ihr Training über ihre eigenen Grenzen hinauswachsen. Was passiert beim Überschreiten dieser Grenzen?**

**Hilgert:** Grenzen können sowohl psychischer als auch physischer

Situation Stärkere übernimmt mehr Verantwortung. Er tritt nach vorne, füllt seinen Part optimal aus, ist aber bereit, bei sich ändernden Bedingungen den Platz für einen anderen Starken frei zu



„Das Team ist der Star, und nur ein gemeinsames Erreichen des Ziels die Vorgabe.“

machen. Der Erfolg des Teams soll durch solches Verhalten gewährleistet werden. Erfolg findet immer auf der Beziehungsebene statt. Im Unternehmen ist aber oft die Fachebene vorherrschend. Wenn ich lerne zu vertrauen, wenn ich lerne, dass ich nicht alles kontrollieren kann, dann lerne ich auch Verantwortung auf mehrere Schultern zu verteilen und Führung auf eine breite Basis zu stellen.

**NK: „Lerne, über deinen eigenen Schatten zu springen“, lautet eine Ihrer Hauptforderungen im Personaltraining. Was heißt das?**

**Hilgert:** Um über den Schatten zu springen, muss man den Schatten kennen. Sehr oft schalten wir ein Structogram-Training vor. Das ist ein Persönlichkeitstraining, das auf genetischer Grundlage sehr genau die Analyse der Stärken und Schwächen eines Menschen ermöglicht. Der Schatten steht bei uns für die Schwächen. Wenn

tungsfähig sein, wenn die Balance zwischen Körper und Geist gegeben ist. Viele begreifen erst dann die Einseitigkeit, wenn der Gegenpart betont wird.

**NK: Wo liegt der praktische Nutzen für die Teilnehmer, wenn sie sich tagelang unter Extrembedingungen durch die Wälder treiben lassen?**

**Hilgert:** Der direkte und ausschließliche Kontakt mit der Natur führt uns dorthin zurück, wo wir hergekommen sind. Eine für viele unglaubliche Erfahrung. Der Kopf wird frei, Wertvorstellungen werden korrigiert, die Kreativität wird angekurbelt. Durch diese wiedergewonnenen Fähigkeiten, gepaart mit einem starken neuen Teamgefühl, entsteht Dynamik, die in den Alltag kanalisiert wird.

**NK: Bei Ihren Veranstaltungen haben Sie meist tagelang bunt zusammengewürfelte Charaktere um sich versammelt. Werden die zum Team?**

**Hilgert:** Wir haben am Schluss ein Team, denn es gibt keine guten oder schlechten Persönlichkeiten, sondern nur voneinander verschiedene. Wenn die Teilnehmer das verstehen, schaffen wir Toleranz. Wer die Arten und Eigenarten anderer Persönlichkeiten toleriert, akzeptiert den Menschen und ist prinzipiell teamfähig.

**NK: Für wen eignet sich ein Outdoor-Training, wer sollte lieber zuhause auf dem Sofa bleiben?**

**Hilgert:** Es eignet sich für jeden, denn wir alle kommen aus der Natur und sollten trotz Laptop, PDA und Flatscreen das Wesentliche nicht aus den Augen verlieren.

**NK: Gibt es Teilnehmer, die ein solches Outdoor-Training mehrfach absolvieren?**

**Hilgert:** Es gibt sehr viele, die öfter buchen. Es geht den Leuten in dieser Zeit einfach verdammt gut, und das wollen sie immer wieder erleben. ■ (BS)

## Nahaufnahme: Michael Hilgert

Michael Hilgert ist seit mehr als 20 Jahren in der Fitness- und Seminarszene aktiv. Nach seinem Diplomstudium an der Sporthochschule des Saarlandes führte er über ein Jahrzehnt lang ein großes Fitness-Studio. Parallel dazu studierte er in Stockholm und erlangte den Grad des Chiropraktikers. Aufbauend auf diese Ausbildung wurde ihm nach weiteren Studien 1995 der Titel des „Master of Chiropractic“ verliehen. Als Inhaber einer Firma für Fitness- und Personaltraining arbeitet er sowohl im Freizeit- als auch im Leistungssportbereich. Ob-

wohl mit der Sportwissenschaft verwachsen, ist er nicht nur Theoretiker, sondern als Teilnehmer von Extremst-Bergläufen selbst aktiv. Sport ist für ihn nicht nur einfaches körperliches Tun, sondern eine Lebensphilosophie, die den Menschen als komplexes Ganzes sieht. Die Summe der Qualität der Einzelspieler lässt nur selten einen Rückschluss auf die Qualität der Mannschaft zu. Diese Prämisse ist eine seiner Grundaussagen und eine der fundamentalsten Grundlagen des von ihm entwickelten Teamtrainings.