



# Olympischer Sport

---

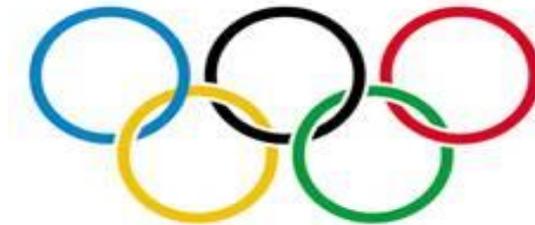
life  beats

lyondellbasell  
|     |     ||     ||

## Olympisches Credo & Motto

---

**„Das Wichtigste an den Olympischen Spielen ist nicht der Sieg, sondern die Teilnahme, wie auch das Wichtigste im Leben nicht der Sieg, sondern das Streben nach einem Ziel ist. Das Wichtigste ist nicht, erobert zu haben, sondern gut gekämpft zu haben“ – *Olympisches Credo***



Das olympische Motto besteht aus drei lateinischen Wörtern: ***Citius - Altius - Fortius***  
Sie bedeuten Schneller - Höher - Stärker.

# Wie lautet das Credo und das Motto bei LyondellBasell?

---

## *UNSERE VISION*

Wir arbeiten täglich daran, das am besten geführte und am meisten geschätzte Unternehmen unserer Branche zu sein – nicht nur heute, sondern auch morgen.

## *UNSERE MISSION*

Eine kontinuierliche branchenführende Leistung:

- indem wir unsere Kunden sicher und zuverlässig mit Qualitätsprodukten beliefern
- indem wir für Mitarbeiter und Aktionäre das Unternehmen ihrer Wahl sind
- indem wir in den Gemeinden, in denen wir tätig sind, ein verantwortlicher und guter Nachbar sind

## *UNSERE WERTE*

- Unser Anspruch ist, bei allem was wir tun, Spitzenleistungen zu erbringen
- Wir übernehmen Verantwortung und belohnen Leistung
- Wir glauben, dass wir zusammen stark sind

# Was haben wir mit den olympischen Spielen gemeinsam?



## Wir glauben, dass wir zusammen stark sind

- Die olympischen Spiele der Antike, ursprünglich ein religiöses Fest, begannen 776 v. Chr. und fanden in Olympia, im Westen der Halbinsel Peloponnes, statt.
- Im Laufe der Zeit wurden daraus die Spiele der Neuzeit, die über den Sport Frieden und Einheit innerhalb der internationalen Gemeinschaft fördern wollen.

## Weiterreichen der Fackel (des Wissens)

- Der olympische Fackellauf ist eine Zeremonie, bei der das olympische Feuer aus den Ruinen des Hera Tempels im griechischen Olympia bis ins jeweilige Gastgeberland getragen wird.
- Der olympische Fackellauf endet am Tag der Eröffnungszere-  
monie, wenn die Flamme in der Gastgeberstadt ankommt.  
Der Schlussläufer trägt die Flamme ins Stadion und entzündet  
das olympische Feuer, das während der gesamten Zeit der  
Spiele weiterbrennt und im Rahmen der Abschlussfeier  
gelöscht wird. Unsere "Fackel" des Wissens erlischt, wenn wir  
unser Wissen und unsere Erkenntnisse nicht wirksam  
dokumentieren und weitergeben.



# Was haben wir mit den olympischen Spielen gemeinsam?

---

## Wir übernehmen Verantwortung und belohnen Leistung

- Olympiamedaillengewinner erhalten von ihrem jeweiligen Olympischen Sportbund ein Preisgeld.
- Bei den Spielen der Antike gab es keine Gold-, Silber- oder Bronzemedaille. Damals gab es einen Olivenkranz, den nur der Gewinner erhielt.
- Unser Lohn sind sichere, gesunde und erfolgreiche Arbeitsplätze.

## Wir bereiten auf den Erfolg vor

- Die richtige Vorbereitung für eine gute Arbeitsleistung beinhaltet vor allem:
  - ERNÄHRUNG & FLÜSSIGKEITZUFÜHR
  - SCHLAF
  - MENTALE VORBEREITUNG



# Ernährung & Flüssigkeitszufuhr

---



- Für Leistungen auf olympischem Niveau ist die richtige Ernährung enorm wichtig. Beginnen Sie mit einem Frühstück in Form von komplexen Kohlehydraten und mageren Proteinen und essen Sie danach alle 3-4 Stunden wieder und innerhalb von 90 Minuten nach dem Training.
- Stärken Sie Ihr Immunsystem – Nur wer gesund ist, kann optimale Leistung bringen. Daher sollten Sie reichlich Antioxidantien und Superfoods über die Nahrung aufnehmen. Bauen Sie täglich bei Ihren Snacks und Mahlzeiten Vollkorn-Kohlenhydrate, magere Proteine und farbenfrohe Obst- und Gemüsesorten ein.
- Achten Sie stets auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – Trinken Sie mindestens 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem intensiven oder langanhaltenden Training ist ein Sportgetränk empfehlenswert, damit die Elektrolyte wieder ausgeglichen werden.

# Schlaf

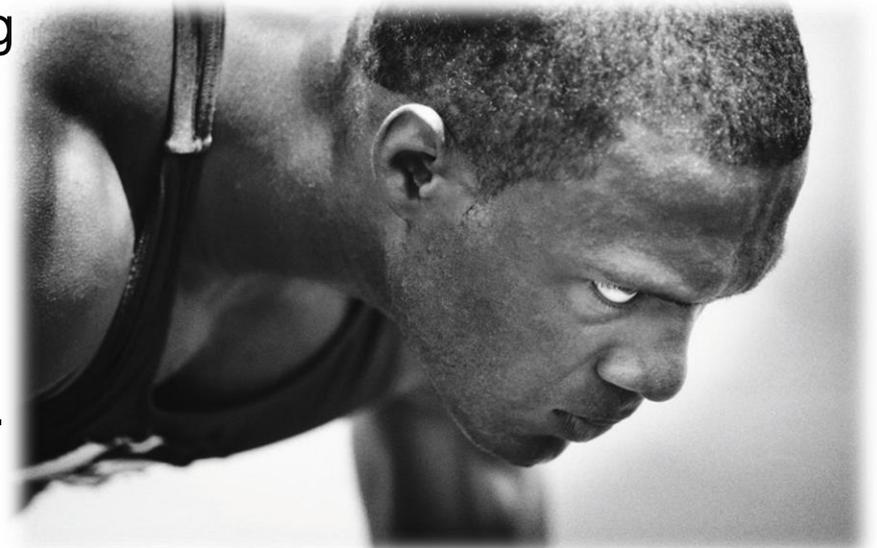
---

- Optimaler Schlaf führt zu optimaler Leistung.
- Hochleistungssportler, die hart trainieren, brauchen 8-10 Stunden Schlaf. Achten Sie auf eine gute Schlafqualität und gehen Sie möglichst vor 23 Uhr zu Bett.
- Für eine optimale Hormonausschüttung sollten Computer und Fernseher 30 Minuten vor dem Schlafengehen abgeschaltet sein, um den Einfluss elektromagnetischer Wellen zu vermeiden. Darüber hinaus sollte Ihre Schlafumgebung so dunkel wie möglich sein, denn um einzuschlafen brauchen wir das Hormone Melatonin. Das wird jedoch nur im Dunkeln ausgeschüttet.
- Als ideale Schlafumgebung werden kühlere Temperaturen und leichte Hintergrundgeräusche empfohlen.
- Vermeiden Sie Alkohol und das Drücken der Schlummertaste des Weckers.

## Mentale Vorbereitung

---

- “Wenn man das Elite-Level erreicht hat, ist 90% mentale Stärke und 10% physische Stärke. Man kämpft gegen sich selbst. Nicht gegen andere Sportler.”
  - *Dick Fosbury, US-Goldmedaillengewinner im Hochsprung.*
- Olympiateilnehmer investieren viel Zeit in die mentale Vorbereitung auf den großen Tag. Sie beinhaltet u.a.: Zielsetzung, Visualisierung und positives Denken.
- Durch jahrelanges mentales Training entwickeln Olympiasportler eine enorme mentale Stärke, mit der sie Ablenkung ausblenden, Stress und Angst reduzieren sowie den nötigen Fokus und die Ausdauer für eine optimale Leistung erreichen können.



# So wie die Olympioniken wollen auch wir zur Elite gehören!

Wie viel Prozent der Weltbevölkerung sind Olympioniken?

Zurzeit leben schätzungsweise 7.021.836.029 Menschen auf der Welt. An den Olympischen Sommerspielen 2012 nahmen 10.960 Athleten teil. Demnach treten 0,000001560845334% oder ein Ein-Millionstel der Weltbevölkerung in den Wettbewerben gegeneinander an.

Wie viele Länder nehmen an den olympischen Spielen teil?

In zahlreichen Ländern der Welt gibt es ein Nationales Olympisches Komitee, aktuell sind es genau 206.

Wofür stehen die olympischen Ringe und ihre Farben?



Die fünf olympischen Ringe symbolisieren die fünf Kontinente der Erde – Afrika, Amerika, Asien, Europa und Australien. Die fünf Farben der olympischen Ringe repräsentieren die Nationalflaggen aller Nationen.

Welche Athleten haben die meisten olympischen Medaillen gewonnen?

| Medaillenrekord   | Land        | Sport     | Medaillen insgesamt |
|-------------------|-------------|-----------|---------------------|
| Michael Phelps    | USA         | Schwimmen | 22                  |
| Larisa Latynina   | Sowjetunion | Gymnastik | 18                  |
| Nikolai Andrianov | Sowjetunion | Gymnastik | 15                  |

*Fakt: - Die Bestzeiten der Olympiasieger bei den Spielen 1912 in Stockholm/Schweden würden heute nicht einmal für die Qualifikation zu den Olympischen Jugendspielen reichen.*

# Olympische Sommerspiele 2016

---

Die nächsten olympischen Sommerspiele werden vom 5. - 21. August in Rio de Janeiro ausgetragen.

Offizielle Webseite:

<http://www.rio2016.com/>



## Zeigen Sie bei der Arbeit und zu Hause die gleiche Zielstrebigkeit, Dynamik und Entschlossenheit wie die Olympioniken .....

Bei den olympischen Wettbewerben entscheidet meistens nur eine Hundertstelsekunde oder die sprichwörtliche Haaresbreite zwischen Sieg und Niederlage.

Ein kurzer Konzentrationsverlust, unzureichendes Training oder schlechte Planung können zu unerwünschten Folgen führen, und zwar nicht nur für einen Olympiateilnehmer, sondern für jeden von uns.

Welche Tools nutzen Sie, um beruflich und privat erfolgreich zu sein?

- *Die Vorbereitungscheckliste hilft Ihnen, fokussiert zu bleiben und Ihre Aufgaben von Anfang bis Ende einwandfrei auszuführen.*
- *Halten Sie GoalZERO im Blick und geben Sie jeden Tag Ihr Bestes. GoalZERO erfordert Disziplin und Detailgenauigkeit in allen Lebensbereichen. Bei GoalZERO geht es um Verhaltensweisen und unsere Verpflichtung, bei allem, was wir tun, fehlerfrei zu arbeiten.*

### Achte auf die Signale Vorbereitungscheckliste



WAS KANN PASSIEREN?

WELCHE VORKEHRUNGEN MUß ICH TREFFEN?

ARBEITE ICH SICHER?

Fokus – Von Anfang bis Ende

# GoalZERO

*“Unterschätze nie die Macht der Träume und die Kraft des menschlichen Geistes. Das Potential für Größe steckt in jedem von uns.”*

– Wilma Rudolph, US-Leichtathletin und Goldmedaillengewinnerin



- Verfasser: Dan Medler (MIO)
- Quellen:
  - [www.olympic.org](http://www.olympic.org), Offizielle Webseite der Olympischen Bewegung
  - [www.olympic.org/ancient-olympic-games](http://www.olympic.org/ancient-olympic-games)
  - <http://www.olympic.org/olympic-torch-relay>