

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieses Buch handelt vor allem von der Brillanz und Einmaligkeit seiner Protagonisten, die als Spitzenathletinnen und -athleten außerordentliche Leistungen in ihren Sportarten zeigen bzw. bewiesen haben. Sie gewähren uns einen exklusiven Einblick in ihre besten mentalen Techniken und Erfolgsrezepte für mentale Stärke. Wir Autoren sind dafür sehr dankbar und übernehmen das Schreiben dieses Vorworts daher nur, um euch als Leser mitzunehmen und zu zeigen, wie es zu der Idee kam, ein solches, etwas anderes sportpsychologisches Buch zu schreiben.

Wir sind angewandte Sportpsychologen. Das bedeutet, wir haben das Privileg, mit Menschen zusammenzuarbeiten, die im Leistungs- und Hochleistungssport zuhause sind. Dabei handelt es sich neben den Athletinnen und Athleten um deren Trainerinnen und Trainer, Eltern, Funktionäre, Pädagogen usw. Wir begleiten, beraten, beobachten und intervenieren.

Dabei verfolgt uns in der Regel ein Leitgedanke:

Was braucht es, um im entscheidenden Moment voll da zu sein?

Ein weiser Mensch sagte mal: „It's not a coaches' game- it's a players' game.“ Die Aufga-

be von uns als Sportpsychologen ist es, nicht unsere Lieblingstechnik auf jede Athletin und jeden Athleten anzuwenden, sondern mit den individuellen Stärken und Fähigkeiten der Athletinnen und Athleten zu arbeiten. Am Ende des Tages haben wir Sportpsychologen einen angenehm entspannten Job. Während es auf dem Feld in die Crunchtime geht, sitzen wir am Rand und können zuschauen. Natürlich lassen uns die Emotionen nicht kalt und wir fiebern leidenschaftlich mit. Aber wir müssen nicht unter maximalem Zeitdruck Entscheidungen treffen, wir müssen nicht in Bruchteilen von Sekunden reagieren, wir müssen nicht unter tausendfacher Beobachtung unsere Topleistung abrufen und wir müssen auch nicht in der Grauzone zwischen Niederlage und Sieg agieren. Athletinnen und Athleten müssen und dürfen das; diese emotionalen Grenzerfahrungen sind ihre Spielwiese. Sie begeben sich Woche für Woche, Jahr für Jahr in diese Momente, die mentale Stärke auf höchstem Niveau verlangen.

Wir sind total begeistert, dass die hier ausgewählten Sportlerinnen und Sportler in diesem Buch ihre Geschichten, Momente, Tipps und Techniken so offen und ehrlich teilen. Sie sorgen mit ihren unglaublichen Leistungen für die Gänsehautmomente, Jubelstürme und Siegesfeiern, für die wir alle den Sport so lieben. Ihnen gebührt daher unser größter Dank und dieses Buch als Bühne, weil sie uns mit ihren kurzen

Geschichten und Sportmomenten auf eine spannende Reise mitnehmen. Ihr seid wahre mentale Vorbilder! Danke Kristina, Tony, Andy, Leena, Lukas, Martyna, Lukas, Leonie, Matthias, Myrthe, Franziska und Timo!

Diese Sportlerinnen und Sportler als Persönlichkeiten haben uns inspiriert, dieses zu Buch zu schreiben. Es begann als eine kleine Idee und startete damit, Athletinnen und Athleten aus den unterschiedlichsten Sportarten zu befragen, was für sie mentale Stärke bedeutet. Welche Strategien sie nutzen, um „mit dem Kopf voll da zu sein“. Wir wollten die mentalen Geschichten, Tipps und Tricks der Sportlerinnen und Sportler, die hinter ihren außergewöhnlichen Leistungen stecken, erfahren. Wir waren auf der Suche nach den individuellen Taktiken von Top-Sportlerinnen und Sportlern. Vielleicht gibt es den einen oder anderen unter euch, der sich jetzt fragt: Warum interessiert euch das, ihr seid doch Experten in Sportpsychologie, ihr solltet doch wissen, was es in Momenten braucht, wo jede Kleinigkeit über Sieg oder Niederlage entscheidet? Unsere Antwort: Wie sich solche Situationen im Wettkampf anfühlen und wie man mit diesen umgeht, kann authentisch und lebhaftig am besten von denjenigen beschrieben werden, die es tagtäglich erleben und meistern.

Sportpsychologie ist ein so großes Wort und hat leider immer noch die Angewohnheit abzuschrecken. Viele Bücher über Sportpsychologie sind zudem sehr theorielastig und nicht immer anwenderfreundlich. Aus diesem Grund kommen in diesem Buch die Athletinnen und

Athleten zu Wort und berichten aus der Perspektive: „Von Sportlern für Sportler“. Es ist daher für alle gedacht, die als Akteure im Sport agieren, die einen Einblick in die Erfolgsrezepte von Weltklasseathleten bekommen wollen, die die Idole ihrer und anderer Sportarten besser kennenlernen möchten. Für alle, die mehr über die Vielfältigkeit mentaler Stärke lernen wollen und diejenigen, die Erfolgsgeschichten mögen, die Interesse an Sportpsychologie haben, die auf der Suche sind, ihre mentale Stärke zu verbessern und für alle, die einfach nur vom Sport fasziniert sind. Wir hoffen, dass wir mit diesem Buch einen anderen Blick auf Sportpsychologie geben können und gleichzeitig jede Leserin und jeder Leser eine Kleinigkeit für sich aus dem Buch mitnehmen kann.

Dazu haben wir das Buch in zwei Teile gegliedert. Teil A widmet sich ausschließlich den Profi-Sportlerinnen und Sportlern, die mentale Vorbilder sind. Hier findet ihr die jeweiligen Steckbriefe, spannende Geschichten und vielfältige, kreative mentale Tipps. Mit Teil B laden wir euch ein, die Techniken eurer Idole näher zu betrachten, selber auszuprobieren und einzuüben. Dieser Teil enthält beispielhafte Erklärungen, nützliche Hinweise und wissenswerte Details aus der Welt der Sportpsychologie.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen, beim Ausprobieren und mental stärker werden.

Eure Autoren,
Fanny, Simon, Nils & Henning

Juni 2020