

# DER TÄGLICHE ATHLET

**366 Mal Inspiration  
und Motivation für  
Fokus, Mindset  
und Erfolg**

**MAXIMILIAN BREBÖCK  
LEON BRUDY**



**MAXIMILIAN BREBÖCK  
LEON BRUDY**

# **DER TÄGLICHE ATHLET**

**366 Mal Inspiration und Motivation  
für Fokus, Mindset und Erfolg**

**FBV**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@finanzbuchverlag.de](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

Originalausgabe, 2. Auflage 2022

© 2021 by FinanzBuch Verlag,  
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Türkenstraße 89  
D-80799 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Petra Sparrer  
Korrektorat: Christine Rechberger  
Umschlaggestaltung: Karina Braun, München  
Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Rocksweeper  
Satz: ZeroSoft, Timisoara  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-425-8  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-797-6  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-798-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).

---

## INHALT

---

Warm-Up . . . . .	4
Taktikbesprechung . . . . .	7
Januar . . . . .	12
<i>Trainingsprogramm Winter</i> . . . . .	30
Februar . . . . .	47
März . . . . .	79
April . . . . .	113
<i>Trainingsprogramm Frühling</i> . . . . .	130
Mai . . . . .	147
Juni . . . . .	183
Juli . . . . .	217
<i>Trainingsprogramm Sommer</i> . . . . .	234
August . . . . .	253
September . . . . .	267
Oktober . . . . .	321
<i>Trainingsprogramm Herbst</i> . . . . .	337
November . . . . .	355
Dezember . . . . .	387
Siegerehrung . . . . .	421
Anhang . . . . .	422

---

## WARM-UP

---

»Die besten Bücher sind die, von denen jeder meint, er habe sie selbst schreiben können.«

BLAISE PASCAL, PHILOSOPH UND MATHEMATIKER

Nicht nur die Einleitung zu diesem Buch beginnt wie selbstverständlich mit einem Zitat – viele weitere werden folgen.

Es gab eine Zeit, da waren Zitate außergewöhnlicher Menschen für uns ungefähr so etwas wie ein buntes Eis im Schwimmbad: sehr befriedigend für einen Moment, aber ohne nachhaltige Wirkung. Das war seinerzeit nicht den Botschaften geschuldet, sondern unserer Unreife. Vor allem mangelte es uns an der Fähigkeit, den gelesenen Worten auch konkrete Taten folgen zu lassen.

Zitate mit wertvollen Inhalten gibt es viele. Sie sind nicht selten die Essenz gesammelter Erfahrungen eines Menschen zu einem Thema. Sie vermitteln die Weisheit der Alten, die Verwegenheit der Jungen oder die Warnung der Erfahrenen. Auf Zitate stößt man in Büchern, Zeitungen, Magazinen und auf Websites. Zu hören sind sie im Radio, in Podcasts und im Gespräch mit alten oder neuen Weggefährten. Hin und wieder stehen sie auch an *überraschenden* Orten wie auf Hauswänden, Einladungen, Speisekarten oder in Toiletten. Viele gehen im täglichen Lärm unter, andere führen zu kurzem innerlichem Nicken. Manche machen schwierige Zeiten erträglicher oder schöne Zeiten schöner.

Jahr für Jahr, Erfahrung für Erfahrung und Zitat für Zitat haben wir gemerkt wie hilfreich es ist, die Erfahrungen und Einschätzungen anderer Menschen nicht nur wahrzunehmen, sondern sie bewusst in unserem Leben anzuwenden. An Ideen mangelt es selten, unser aller Problem ist und bleibt die Umsetzung. Die besten Zitate sind daher die, die unser Leben tatsächlich verbessern oder einen konkreten Anstoß geben, etwas anzupacken, zu verändern und zu wagen.

366 Zitate, denen wir genau das zutrauen, haben wir in diesem Buch zusammengetragen.

*Der tägliche Athlet* ist ein Buch, welches wir – die Autoren – uns schon viel früher als Begleiter in unserem Leben gewünscht hätten. Wir sind Sportler aus Leidenschaft, aber weder Weltklasseathleten noch olympische Hochleistungssportler. Wir haben uns Ziele gesetzt. Wir waren motiviert im Training und nervös im Wettkampf. Wir haben einige Siege gefeiert und noch mehr Niederlagen verdaut. Wir haben gute Gewohnheiten aufgebaut und schlechte zu lange behalten. Wir haben über den Tellerrand geschaut, über uns selbst gelacht und manchmal auch geweint.

Für alle diese Situationen haben wir in der Vergangenheit den Rat von Experten, Mentoren und Vorbildern gesucht und manchmal in Form von passenden Zitaten gefunden. Aus dieser Suche ist über die letzten 20 Jahre eine große Sammlung entstanden, deren beste »Stücke« wir in diesem Buch mit unseren Lesern teilen möchten.

Die von uns ausgewählten Weisheiten und Denkanstöße kommen von Menschen, die ähnliche Situationen bereits erlebt und ihre hilfreichen oder tröstenden Gedanken dazu niedergeschrieben oder auf anderem Weg an uns weitergegeben haben. Wir sprechen von erfolgreichen Sportstars, charismatischen Anführern, genialen Nobelpreisträgern und großen Philosophen ebenso wie von unbequemen Denkern, schlaun Tüftlern und verwegenen Trainern. Wir sprechen aber auch von alltäglichen Helden, die trotz schwerer Schicksalsschläge oder ungünstiger Startvoraussetzungen Lösungen gefunden haben, statt in Selbstmitleid zu versinken. Wir sind davon überzeugt, dass du von vielen Zitaten, Geschichten und Persönlichkeiten in diesem Buch etwas für dein Leben als Athlet mitnehmen kannst, sei es ein neuer Blickwinkel auf alte Probleme, motivierende Gedanken oder einfach eine Anregung zum Nachdenken.

Eine Trennlinie zwischen Sport und Leben gibt es nicht. Das haben wir am eigenen Leib erfahren. Im Gegenteil, aus der Vogelperspektive betrachtet, wirkt der Sport wie eine einzige große Metapher für unsere menschliche Existenz. Du musst also kein guter Athlet sein, um dich von diesem Buch inspirieren zu lassen. Mit Sport musst du überhaupt nichts zu tun haben, um dich von diesem Buch motivieren und anregen zu lassen. Und schon Bill Bowerman, ein legendärer Leichtathletik-Coach und Unternehmer aus den USA, stellte ganz richtig fest: »*Wenn du einen Körper bast, bist du auch ein Athlet.*«

Wir laden dich ein, mit uns auf eine Lernreise durch ein ganzes Jahr, vielleicht sogar durch ein ganzes Leben zu gehen. Mögen dich die Zitate beschützen, motivieren, schmunzeln lassen oder auf neue Ideen bringen. Bei der Lektüre und deinen eigenen Reflexionen wünschen wir dir viel Vergnügen, beim Ausprobieren deiner neuen Ideen und bei der Beantwortung deiner Fragen den größtmöglichen Erfolg und Erkenntnisgewinn. Möge dir das Buch auf deinem weiteren Lebensweg als Athlet und als Mensch helfen.

Pura Vida,  
Max & Leon

---

## TAKTIKBESPRECHUNG

---

»That's why at the start of every season I always encouraged players to focus on the journey rather than the goal. What matters most is playing the game the right way and having the courage to grow, as human beings as well as [athletes]. When you do that, the [rest] takes care of itself.«\*

PHIL JACKSON, AMERIKANISCHER BASKETBALLTRAINER

»Ich kann niemanden etwas lehren. Ich kann sie nur zum Nachdenken anregen.«

SOKRATES, GRIECHISCHER PHILOSOPH

**A**ls Sportler wissen wir, wie wichtig und gesund gezieltes Training, gute Ernährung sowie ausreichend Schlaf und Regeneration für uns sind. Der entscheidende Einfluss unserer Psyche auf unseren Erfolg wird uns dagegen oft erst dann bewusst, wenn wir mit Motivationsproblemen zu kämpfen haben, im Training viel besser als im Wettkampf abschneiden oder andere mentale Baustellen entdecken, vor denen es sich nicht einfach weglaufen lässt. Genau wie wir unseren Körper mit Nährstoffen versorgen, müssen wir auch unseren Geist richtig ernähren. *Der tägliche Athlet* wird dir dabei helfen, mit inspirierenden Zitaten, motivierenden Geschichten und einem Blick hinter die Mindset-Kulissen erfolgreicher Menschen aus vielen verschiedenen Lebensbereichen. Dies ist ein Trainingsbuch für deinen Geist. Bevor wir gemeinsam auf den Platz laufen, gehen wir nochmals unseren Matchplan durch. Bereit?

---

\* Wir haben das Originalzitat an zwei Stellen minimal abgewandelt, damit sich alle Sportler und nicht nur Basketballer angesprochen fühlen. [athletes] haben wir statt basketball players und [rest] statt ring eingesetzt.



## AUFBAU DES BUCHS

Vom 1. Januar bis zum 31. Dezember findest du auf den folgenden Seiten pro Kalendertag jeweils ein Zitat, lernst seinen Verfasser besser kennen und erfährst, wie du das Zitat in deinem Leben anwenden kannst. An passenden Stellen haben wir weitere Erläuterungen zu den Tagen eingefügt.

Die 366\* Zitate sind vier Kategorien zugeordnet, die jedem Athleten aus dem eigenen Leben vertraut sind.

### - **Aufbruch**

Wenn man im Sport und im Leben etwas erreichen möchte, sind Motivation und realistische Zielsetzung ebenso wichtig wie gute Gewohnheiten und ein positives Umfeld, um den Prozess nicht auf halber Strecke abzubrechen. Um diese Themen geht es im ersten Teil.

### - **Wettkampf**

Du hast die Wahl: Trainingsweltmeister zu bleiben oder dich irgendwann den Gefahren und Chancen des Wettkampfs und deinem Lampenfieber zu stellen. In diesem Themenblock erfährst du, wie du in der Arena im Moment präsent bleiben und deine Selbstzweifel überwinden kannst.

### - **Entwicklung**

Als Sieger könntest du die Welt umarmen, als Verlierer googelst du gerade nach einer neuen Sportart? Unser dritter Themenkreis hilft dir, deine Triumphe und Stolpersteine sinnvoll einzuordnen, dir ehrliche Fragen zu stellen und über dich nachzudenken.

### - **Über den Tellerrand**

Egal ob Sport die schönste Haupt- und dein sonstiger Alltag die notwendige Nebensache ist: Es schadet niemandem, in unserem vierten Themenblock über den Tellerrand hinauszuschau-

---

\* Wir gehen von einem Schaltjahr aus, deswegen gibt es inklusive des 29. Februar 366 Tage.

en, sich über Tabuthemen Gedanken zu machen und dabei den Humor nicht in der Umkleidekabine zu lassen.

Damit du nicht von einem Thema dominiert wirst und ein Vierteljahr durchhalten musst, um zum nächsten vorzudringen, haben wir uns dazu entschlossen, alle vier Blöcke auf das ganze Jahr zu verteilen. Wir hoffen, dass dein Leseerlebnis auf diese Weise möglichst abwechslungsreich und spannend bleibt. Wenn du gerade Inspiration zu einem bestimmten Themenbereich brauchst, findest du nach kurzem Blättern oder durch einen Blick ins Inhaltsverzeichnis den gewünschten Input.

Jeweils Mitte Januar (Winter), Mitte April (Frühling), Mitte Juli (Sommer) und Mitte Oktober (Herbst) haben wir zudem eine Seite mit Challenges eingefügt, Herausforderungen, die dir helfen, vom Theoretiker zum Praktiker zu werden. Jede der vier Seiten besteht aus drei Aufgaben – eine für deinen Körper, eine für deinen Geist und eine für deine Interaktion mit deinen Mitmenschen. Daraus ergeben sich insgesamt zwölf Challenges – für jeden Monat des Jahres eine.

## UNSERE EMPFEHLUNGEN

Es steht uns nicht zu, dir vorzuschreiben, wie du dieses Buch lesen solltest. Nichts liegt uns ferner. Betrachte die folgenden Punkte daher eher als Kabinengeflüster unter Athleten der gleichen Sportfamilie:

- **Höre auf Teamkameraden in den Gastbeiträgen!**

Wir sind sehr glücklich darüber, dass wir einige Sportler und Trainer mit spannender Geschichte für Gastbeiträge gewinnen konnten. Ihre Artikel gewähren dir einen sehr direkten Einblick in ihr Mindset und ihre Psyche. Wir möchten dich ausdrücklich dazu ermutigen, dich nach Möglichkeit mit ihnen zu vernetzen, ihre Websites zu besuchen und ihnen weiter zu folgen.

- **Springe spontan von A nach B!**

Wir möchten dich hiermit herzlich dazu einladen, das Buch zu jedem beliebigen Zeitpunkt deines Lebens an irgendeiner

Stelle aufzuschlagen. Wenn dir weder das Zitat noch unsere Gedanken dazu gefallen, mach am besten gleich einen Ausfallschritt zur nächsten Seite. Im Idealfall gleicht das Lesen einer spielerischen Einheit statt einem harten Zirkeltraining. Der Spaß steht im Vordergrund.

– **Lies nicht zu schnell und nicht zu lange!**

*Der tägliche Athlet* ist kein packender Thriller. Du wirst das Buch nicht atemlos an einem regnerischen Wochenende verschlingen wollen. Das ist gut so und stört uns nicht im Geringsten. Vermeide, dass sich nach einigen Seiten am Stück alles zu einem großen Mindset-Brei vermischt. Nimm dir alle Zeit der Welt und noch ein bisschen mehr. Es ist ein Marathon, kein Sprint.

– **Reflektiere den Sinn der Zitate aus deiner Sicht!**

Du interpretierst eines der Zitate vollkommen anders als wir? Unsere Ableitungen machen für dich weniger Sinn, als Nebel in Tüten zu verkaufen? Wunderbar. Wir sind nicht so größenwahnsinnig zu glauben, dass wir die Deutungshoheit haben. Die Verfasser der Zitate sind die Stars, nicht wir. Steige selbst in den Ring, diskutiere mit Coaches, Teamkameraden oder deinen Bürokollegen über die Inhalte und Aussagen. So beschleunigst du deinen Lerneffekt und dein inneres Wachstum.

– **Challenges für dich!**

Kein Buch der Welt kann dir helfen, besser zu werden, wenn du die Inhalte und deine Vorsätze nicht umsetzen kannst. Es gibt unendlich viele Ideen, Tipps und Ratschläge zu allen möglichen Themen. Theoretisch weiß jeder, was zu tun ist, aber dieses Wissen in Taten umzusetzen ist das Problem. Ändere, tausche oder individualisiere die zwölf Herausforderungen nach Belieben. Wir geben dir nur Beispiele von Dingen, die wir selbst schon probiert haben. Hauptsache du schaffst es, zu handeln und hilfreiche Gedanken umzusetzen.

## FRAGEN & ANTWORTEN

Vor dem Startschuss wollen wir noch ein paar Fragen beantworten, die dir vielleicht während der Lektüre kommen. Wenn du weitere Anmerkungen, Fragen, Zitatvorschläge für die nächste Auflage oder sonstiges Feedback hast, schreib uns bitte eine Mail an buch@wissenswelle.com und athlet@lbrudy.com oder triff uns an jedem 29. Februar auf einem Sportplatz deiner Wahl.

– **Wie ist das mit den Quellenangaben?**

Die Suche nach aktuellen, seriösen und verifizierten Quellenangaben zu allen Zitaten ist für die meisten Autoren – auch für uns – ungefähr so lustig wie ein Barfußlauf durch das Death Valley zur Mittagszeit. Wir haben uns nach bestem Wissen und Gewissen bemüht, sind uns aber der enormen Fehleranfälligkeit bewusst. Wir bitten hier um Nachsicht und freuen uns über konstruktive Kritik, statt über erhobene Zeigefinger. Wir sind nicht perfekt, sondern auf der Suche nach spannenden Perspektiven und neuen Denkansätzen.

– **Warum sind manche Zitate auf Englisch und andere auf Deutsch?**

Wir haben uns dazu entschlossen, die Zitate englischsprachiger Verfasser im Original zu belassen, um den ursprünglichen Charme nicht zu gefährden. Falls du Verständnisprobleme haben solltest, findest du die deutschen Übersetzungen im Anhang. Alle anderen Zitate sind auf Deutsch.

– **Phrasen über Phrasen und weiter?**

Ein Buch über Mindset, Motivation und Inspiration kommt leider nicht ganz ohne Phrasen aus. Wir bitten aufrichtig, das zu entschuldigen. Andererseits glauben wir, dass nicht alles Gold ist, was glänzt, noch kein Meister vom Himmel gefallen ist und sind überzeugt, dass das Beste zum Schluss kommt.

- **Warum ist X nicht dabei, meine Sportart Y kommt nicht vor und überhaupt, wie kann man nur Z vergessen?**

Wir haben uns bemüht, eine ausgewogene Mischung aus Zitaten, Sportarten, Menschen und Geschichten zu finden, wissen aber um die Unmöglichkeit, es jedem Leser recht zu machen.

- **Warum kommen relativ viele Amerikaner vor?**

Das hängt zum einen mit unserer Begeisterung für den amerikanischen Sport zusammen, zum anderen gibt es einfach viele schöne und passende Zitate von Sportlern und Coaches aus den USA.

- **Warum liest man fast nur von Athleten und selten von Athletinnen?**

Für eine flüssigere Lesbarkeit haben wir uns in den meisten Fällen für den neutralen »Athleten« entschieden, womit wir alle Geschlechtsidentifikationen (weiblich, männlich, divers) ansprechen wollen. An der ein oder anderen Stelle ist die Suche nach dem Ursprung der Zitate etwas im Sand verlaufen. Dann liest du meist etwas von einer unbekanntem Sportlerin oder Autorin. Denn wir sind überzeugt, dass die meisten intelligenten Sprüche der Geschichte wahrscheinlich von Frauen stammen.

**JANUAR**

---

## I. JANUAR

---

»Everybody wants to be a bodybuilder, but nobody wants to lift no heavy-ass weights.«

RONNIE COLEMAN

US-amerikanischer Bodybuilder der 1990er- und 2000er-Jahre und bis heute Sport-Ikone. Achtmaliger Mr. Olympia, die höchste Auszeichnung im professionellen Bodybuilding.

Jeder Sportler strebt nach dem bestmöglichen Resultat. Endlich mal den lange angestrebten Halbmarathon laufen. Vielleicht sogar einfach nur den Strandkörper für den Sommer fit bekommen. Wir alle wollen unser Ziel erreichen. Aber – um es in den gepflegteren Worten des American-Football-Coaches Paul Bryant (mit sechs Meisterschaften einer der Größten seiner Zunft) auszudrücken: *»Es kommt nicht auf den Willen zum Sieg an – den hat jeder. Es zählt der Wille, sich auf den Sieg vorzubereiten.«*

Nicht selten ziehen wir unsere Motivation aus der Bewunderung von Sportlern auf der Höhe ihrer Leistung. Dennoch dürfen wir nicht vergessen, wie viel schweißtreibende Hingabe, Leidenschaft und Arbeit hinter diesen kurzen Momenten im Rampenlicht stecken. Oft ist auch ein Verzicht auf so manche schönen Dinge des Lebens notwendig. Nur wenn wir bereit sind, konstant Mühe, Arbeit, Aufopferung und ja, manchmal auch schmerzlichen Verzicht zu investieren, werden wir es schaffen, den Gipfel des Erfolgs zu erklimmen. Lernen wir also von diesen Größen ihres Sports. Wer sonst könnte wissen, was man investieren muss, um an die Spitze zu kommen, als diejenigen, die sich jahrelang dort halten konnten? Hast du ihren Siegeswillen? Hast du ihren Willen, die notwendige Arbeit für dein Ziel zu investieren?

---

## 2. JANUAR

---

»Sich selbst zu kennen ist der Anfang aller Weisheit.«

ARISTOTELES (384–322 v. CHR.)

Der griechische Universalgelehrte gilt als einer der bedeutendsten Philosophen aller Zeiten. Er wurde von Platon unterrichtet und begründete und beeinflusste maßgeblich viele Forschungsdisziplinen.

**S**elbsterkenntnis ist nicht gleich Selbstoptimierung. Die Bereitschaft und Offenheit, sich selbst besser kennenlernen zu wollen, bedeutet nicht automatisch, dass man unzufrieden ist oder gar undankbar für die Karten, die einem vom Leben ausgeteilt wurden. Es geht vielmehr darum, sich seiner individuellen Stärken und Schwächen überhaupt erst bewusst zu werden. Optimieren ist nur dann möglich, wenn man den Ausgangszustand kennt.

Athleten sind es gewohnt, ihren Körper zu trainieren. Ausdauer, Kraft und Koordination sind Grundvoraussetzungen für die meisten Sportarten. Seit einigen Jahren bekommt auch das mentale Training mehr Aufmerksamkeit. Zumindest im Spitzensport wird es mittlerweile als eine elementare Ursache von Erfolg und Misserfolg betrachtet.

Doch mentales Training ist um ein Vielfaches leichter und effizienter, wenn Sportler auch dazu bereit sind, sich selbst zu erforschen und besser einschätzen zu lernen. Ein Ziel ist es, sich selbst auch gerade dann der beste Freund zu sein, wenn der Stresspegel hoch ist und viel auf dem Spiel steht. Nur mit einem starken Fundament kann man bis in den Himmel bauen.



## 3. JANUAR

*An diesem Tag im Jahr 1969 wurde Michael Schumacher geboren.*

---

»Die Blumen der Sieger gehören in viele Vasen.«

MICHAEL SCHUMACHER

Er ist einer der größten Rennfahrer aller Zeiten, gewann siebenmal die Formel-1-Weltmeisterschaften und holte 91 *Grand Prix*-Siege. 2013 zog er sich bei einem Unfall schwere Verletzungen am Kopf zu und befindet sich seither in intensiver medizinischer Behandlung.

**D**u hast im Training gelitten. Du warst diszipliniert mit deiner Ernährung, deinem Schlaf, deiner Vorbereitung. Du hast die Nerven behalten, als es darauf ankam. Du, du, du? Nein, denn du bist niemals allein für deine Leistungen verantwortlich, deine Triumphe.

Wer hat dir wochen- oder monatelang den Rücken freigehalten, damit du trainieren kannst? Wer hat penibel darauf geachtet, dass dein Körper die richtigen Nährstoffe bekommt? Von wem hast du stets Aufmunterung und Zuspruch bekommen, als es wichtig für dich war?

Jeder Sportler, egal ob Einzelkämpfer oder Teamsportler, ob Superstar oder blutiger Anfänger, ob 18 oder 81 Jahre alt, hat Menschen in seinem Umfeld, die alles erst möglich machen. Die im richtigen Moment da sind oder zurückstecken. Genauso wie du dich von diesen Menschen nach Niederlagen oder Verletzungen trösten oder pflegen lässt, solltest du alle kleinen und großen Erfolgserlebnisse und Siege mit ihnen zelebrieren und dich regelmäßig bei ihnen bedanken. Respektiere ihren Anteil an deinem Leben als Athlet. Es ist keine Selbstverständlichkeit, dass sie dir helfen.

## 4. JANUAR

*An diesem Tag gewann Nick Saban im Jahr 2004 seine erste nationale Meisterschaft mit den LSU Tigers als Cheftrainer.*

---

»Becoming a champion is not an easy process. It is done by focusing on what it takes to get there and not on getting there.«

NICK SABAN

Der US-amerikanische College-Football-Coach gewann mit den Teams der Louisiana State University (LSU) Tigers und University of Alabama Crimson Tide bisher sieben nationale Meisterschaften als Cheftrainer.

**K**aum ein Trainer im American Football hat die vergangenen beiden Jahrzehnte so sehr geprägt wie Nick Saban. Mit dem University of Alabama Football Team etablierte er eine bislang selten erlebte Dominanz. Er ist alleiniger Rekordhalter für die meisten nationalen Meisterschaften im American College Football.

Oft bewundern wir solche Persönlichkeiten ehrfürchtig, wenn sie am Abend des Erfolgs ihre Trophäe in den Himmel recken. Wir wären aber auch nicht die erfolgsorientierten Sportler, die wir offensichtlich sind (immerhin liest du gerade ein Buch zu diesem Thema), wenn wir uns dabei nicht auch fragten: Wie machen sie das? Glauben wir den erfolgreichsten Trainern überhaupt? Sind es nicht die Pokale, Medaillen oder Championship-Ringe, die Siegertypen antreiben? Wirklich erfolgreiche Sportler wissen, dass das am Ende nur Symbole für das zuvor Geleistete sind. Sie lassen sich nicht von glänzendem Edelmetall blenden. Statt sich auf das zu konzentrieren, was nach all den vielen Schritten kommen könnte, richten sie ihre Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen Schritt, der notwendig ist. Das Erreichen des Gipfels ist dann nur die logische Konsequenz.

## 5. JANUAR

*An diesem Tag kam 1980 der Ex-Fußballer Sebastian Deisler zur Welt.*

---

»Ich war zu sensibel für das große Fußballgeschäft. Man muss härter sein als ich.«

SEBASTIAN DEISLER

Der ehemalige deutsche Fußballprofi und Nationalspieler beendete seine Fußballkarriere 2007 wegen Depressionen.

**D**er Meistertrainer und -spieler Jupp Heynckes hat mal über Sebastian Deisler gesagt, er sei das größte Talent des deutschen Fußballs. Keiner hat ihm seinerzeit widersprochen. Doch im Nachhinein sind nicht seine präzisen Pässe, seine großartige Technik oder seine geniale Spielübersicht seine größten Errungenschaften. Seine größte Leistung bestand darin, sich rechtzeitig vom Fußballgeschäft verabschiedet zu haben. Anzuerkennen, dass seine Depression nicht einfach wegzuschießen ist wie ein Ball aus der eigenen Abwehr. Der Verbleib im Fußballgeschäft war letztlich ein zu großes Risiko für die eigene seelische Gesundheit, das eigene Leben. Sebastian Deislers Zitat sollte Athleten nachdenklich machen. Falls du Leistungssportler oder (angehender) Profi bist, darfst du dir folgende Fragen stellen: Will ich wirklich für das große Geschäft bereit sein? Passe ich mit meinem Charakter in dieses System? Ist das Schmerzensgeld wirklich hoch genug für all das, was ich aufgeben muss?

Ähnliche Schlüsse zieht Sebastian Deisler, wenn er auf seine Zeit als Fußballer zurückschaut: *»Heute frage ich mich, ob das System, das ich verlassen habe, vielleicht kranker ist, als ich es war.«*

Lass dir deine Entscheidungshoheit von niemandem nehmen: Höre auf deinen Bauch und dein Herz. Mach eine Vollbremsung, solange du noch kannst. Du hast nur dieses eine Leben.

## 6. JANUAR

*An diesem Tag im Jahr 2002 gewann Sven Hannawald das letzte Springen der Vierschanzentournee. Damit gelang es ihm als erstem Skispringer überhaupt, alle vier Wettbewerbe zu gewinnen.*

---

»Ich bin kein Held. Im Schwimmbad hüpfte ich nur vom Ein-Meter-Brett. Höher traue ich mich nicht rauf.«

SVEN HANNAWALD

Nach dem Ende seiner Karriere im Wintersport war der ehemalige Skispringer Hannawald außerdem im Fußball und im Motorsport aktiv.

Wer's glaubt wird selig, möchte man Sven Hannawald zurufen. Jemand, der gar mal selbst auf einer Skisprungschanze stand und sich vor Schwindel festhalten musste, wird beim Lesen des Zitats wahrscheinlich einen Lachkrampf kriegen. Sven Hannawald, Meister aller Skisprungklassen, Gewinner der Vierschanzentournee, furchtloser Athlet, traut sich keinen Hopser vom Drei-Meter-Brett im Schwimmbad? Komm schon.

Er bewies in einer Sportart heldenhaften Mut, während den meisten von uns schon beim Gedanken an einen Sprung vor Schreck das Blut in den Adern gefrieren würde. Für seine Erfolge wurde er von den deutschen Medien und Skisprungfans einstimmig zum Helden auserkoren. Ein Mitspracherecht hatte er damals nicht. Niemand hat ihn um seine Meinung gebeten. Dabei wurde es einigen deutschen Sporthelden in der Vergangenheit nicht immer leicht gemacht. Ein normales Privatleben gab und gibt es nicht. Jeder möchte ein Stück des Starkuchens. Trotz all seiner Erfolge hat sich Sven Hannawald selbst nie so wichtig genommen, wie wir ihn machen wollten. Bester Beweis ist das hier angeführte Zitat. Wer braucht schon unnahbare Helden, wenn es humorvolle Vorbilder gibt.

---

## 7. JANUAR

---

»Das Staunen gehört zu den stärksten Kräften, die uns in die Wiege gelegt wurden. Und gleichzeitig ist es eine der schönsten Fähigkeiten, die es gibt.«

DAS ZITAT STAMMT AUS DEM BUCH *STILLE*  
VON ERLING KAGGE.

Der folgende Text ist ein Gastbeitrag von Anna von Boetticher, der deutschen Rekordhalterin im Apnoetauchen. Sie hat in zehn Jahren insgesamt 33 deutsche Rekorde und einen Weltrekord aufgestellt und in vier Weltmeisterschaften dreimal die Bronzemedaille geholt. Seit einigen Jahren berät sie tauchende Einheiten der deutschen Marine und arbeitet intensiv mit Spezialkräften der Kampfschwimmer und Minentaucher. Anna von Boetticher ist Autorin des Buchs *In die Tiefe: Wie ich meine Grenzen suchte und Chancen fand*. Weitere Infos unter: [www.annavonboetticher.com](http://www.annavonboetticher.com).

*Dieser Gedanke von Erling Kagge spricht mir aus der Seele. Wer in der Lage ist, über das Leben zu staunen und immer wieder und überall Dinge und Momente zu sehen, die überraschend, schön oder faszinierend sind, der ist auch in der Lage, immer wieder Glück zu empfinden und sich daran zu erinnern, was wirklich zählt.*

*Für mich bedeutet es, zu wissen, warum ich tauche. Was suche ich dort in der Tiefe der Meere? Unter dem Eis? Im Wettkampf? Wenn ich mich trainingsmüde fühle oder der Wettkampfstress bei einer WM mich fragen lässt: warum tue ich mir das an?, hilft es mir, den Kern meiner Motivation wiederzufinden, wenn ich meine Umgebung aktiv und intensiv wahrnehme.*

*Ein besonderes Beispiel war die Weltmeisterschaft 2013. Nach einem Unfall bei einem Weltrekordversuch im Schlittentauchen in der Disziplin »variables Gewicht« nur wenige Wochen zuvor, war aus verschiedenen Gründen eine Lawine von Anfeindungen in den Internetforen der Szene über mich hereingebrochen. Ich musste den Unfall selbst noch verar-*

*beiten, doch in diesem Klima konnte ich das Gefühl nicht abschütteln, etwas beweisen zu müssen. Ein denkbar schlechter Ausgangspunkt für einen extremen Tauchgang. Ich spürte den Druck von allen Seiten, fühlte mich schlechter und schlechter und überlegte, ob es besser wäre, nicht zu starten. Doch dann, auf dem Weg hinaus zum Training, wusste ich auf einmal wieder: Ich tauche, weil ich es von ganzem Herzen liebe, und ich werde äußeren Umständen weder erlauben zu bestimmen, wie ich meinen Tauchgang angebe, noch wie ich ihn erlebe. Ich ging ins Wasser und hatte einen Moment der großen Klarheit: Das Staunen war zurück. Wenig später tauchte ich im Wettkampf zwei deutsche Rekorde und holte einmal den vierten Platz und einmal Bronze. Doch viel wichtiger war: Ich erlebte das Wasser, sah die Farbe des Lichts in der Tiefe, ein einzigartiges schwarzblau, ich sah einen kleinen Fisch, der vor meiner Maske Schutz suchte, und ich wusste, wie ich tauchen werde und warum.*

*Für mich ist es essenziell wichtig, zu wissen, was ich an meinem Sport liebe, auch dann, wenn er richtig schwer ist. Ich schätze die vielen kleinen Momente und erlebe sie intensiv. Wenn man die Sache an sich nicht liebt, sind Rekorde und Erfolg nur wenig wert, denn sie sind in einem Moment vorüber. Dabei kann man über so vieles staunen. Über die eigene Fähigkeit, die sich entwickelt, oder über die eines Kollegen. Über den Regen, durch den man läuft, während sich alle anderen in Hauseingänge ducken. Über den grauen Himmel, der an einem schlechten Tag mit den unruhigen, anthrazitfarbenen Wellen am Horizont schwimmt. Wer staunen kann, immer wieder, hat den Motor des Lebens entdeckt.*

---

## 8. JANUAR

---

»No yes. Either HELL YEAH! or no.«

MEHRERE QUELLEN

Das Zitat wird je nach Quelle entweder James Altucher, amerikanischer Geschäftsmann, Autor und Podcaster, oder Derek Sivers, amerikanischer Autor, Musiker und Unternehmer, zugeschrieben.

Der nächste Schachzug steht an. Die nächste sportliche Aufgabe wartet. Dein neues Ziel muss definiert werden. »*Nach dem Spiel ist vor dem Spiel*«, hat schon Sepp Herberger gesagt.

Es stimmt: Als Athlet wartet immer die nächste Herausforderung, manchmal vielleicht sogar ein wildes Abenteuer auf dich. Schließlich willst du besser werden oder zumindest etwas erleben. Im Wettstreit mit dir selbst oder mit der Konkurrenz.

Doch gerade nach einem Wettkampf macht es oftmals Sinn zu pausieren und in Ruhe zu reflektieren. Ist der nächste Schritt wirklich das, was du willst, oder nicht eher nur der normale Weg, der von einem Athleten mit einem bestimmten Leistungsniveau einfach erwartet und eigentlich nicht hinterfragt wird? Begeistert dich die nächste Etappe auf deinem sportlichen Weg oder ist dein innerer Dialog eher verhalten und pflichtbewusst, im Sinne von »dann muss ich das wohl machen«?

Natürlich kann ein Mannschaftssportler nicht einfach innerhalb einer Saison aussteigen. Auch Einzelsportler müssen manchmal gewisse Pflichten erfüllen. Irgendwann bekommen beide aber die Möglichkeit, auf die Stopptaste zu drücken und zu entscheiden, ob sie so weitermachen wollen wie bisher.

Hilfreich, um sich selbst über den weiteren Weg klarer zu werden, ist die Frage: Begeistert mich die Aussicht wirklich? Warum solltest du deine kostbare Zeit für etwas einsetzen, das dich nicht euphorisiert? Gib dich nicht mit einem »ist ganz in Ordnung« zufrieden. Es ist entweder ein HELL YEAH! oder deine Lebenszeit nicht wert.

---

## 9. JANUAR

---

»You have to do stuff that average people don't understand because those are the only good things.«

ANDY WARHOL

Ist ein US-amerikanischer Künstler, Filmmacher, Verleger und Pop-Art-Ikone.

Ist dein Training nicht intensiv, wirst du im Wettkampf auch keine Intensität an den Tag legen können. Erledigst du deine Aufgaben durchschnittlich, wird auch dein Resultat nur Mittelmaß sein.

Berggipfel sind spitz, die Luft dort oben ist dünn. Oben gibt es nur für diejenigen Platz, die bereit sind, Außergewöhnliches zu leisten. Jeden Tag aufs Neue. Eine kleine Prise Talent gehört sicherlich dazu. Aber wir alle wissen: »*Hard work beats talent, if talent doesn't work hard.*« Deine Begabung mag dich vielleicht von einem höheren Ausgangspunkt starten lassen, aber erst die harte Arbeit ermöglicht es dir, in die höchsten Höhen zu gelangen, die Grenzen zu verschieben und aus dem Mittelmaß auszubrechen.



---

## 10. JANUAR

---

»If you don't think you were born to run, you're not only denying history.  
You're denying who you are.«

CHRISTOPHER McDOUGALL

Ist ein amerikanischer Autor und Journalist. Sein 2009 erschiene-  
nes Buch *Born to run* ist eines der erfolgreichsten Sportbücher  
der letzten Jahrzehnte.

**M**an könnte ergänzen: Der Mensch ist nicht nur zum Laufen, der Mensch ist zur Bewegung an sich geboren. Es gibt viele Tierarten, die eine bestimmte Bewegungsform viel besser können als wir: Affen können besser klettern, Geparden können schneller rennen und alle Fische können besser schwimmen als der Mensch. In Sachen motorische Vielseitigkeit macht uns allerdings niemand etwas vor. Der *Homo sapiens* ist der Zehnkämpfer der Erde.

Wir alle sind Athleten. Wir alle sind Sportler. Das flauschige Mittelgebirge, das sich momentan auf deinem Bauch befindet, ist nicht dein Schicksal, sondern optional. Du hast es jeden Tag selbst in der Hand, nein, du hast sogar die Verantwortung dir selbst gegenüber, genau das zu tun, was für deine Vorfahren selbstverständlich war: deinen Hintern zu bewegen. Mach jetzt den ersten Schritt! Aus Aufstehen wird Gehen, aus Gehen wird Laufen, aus Laufen wird Sprinten. Bewege dich wie deine Vorfahren mit dem Wissen von heute. Du bist ein Mensch. Du bist ein Sportler. Vergiss das nicht!

---

## 11. JANUAR

---

»If you're unwilling to leave someplace you've outgrown, you will never reach your full potential. To be the best, you have to constantly be challenging yourself, raising the bar, pushing the limits of what you can do. Don't stand still, leap forward.«

RONDA ROUSEY

Ist eine US-amerikanische *Mixed Martial Arts (MMA) Kämpferin*, Judoka, Wrestlerin und Schauspielerin. Als erste Frau überhaupt wurde sie in die Ultimate Fighting Championship aufgenommen, dem weltweit größten MMA-Wettbewerb. Zuvor war sie die erfolgreichste amerikanische Judoka der US-Geschichte.

**E**ntgegen der landläufigen Meinung von »*never give up*« und »*beat yesterday*« ist Aufgeben tatsächlich eine Kunst, die viele Champions beherrschen. Sie erkennen, wann der richtige Zeitpunkt für eine Richtungsänderung ist, oder wann es an der Zeit ist, etwas aufzugeben, das einfach nicht mehr funktioniert.

Sei es in ein neues Trainingsumfeld zu wechseln, sich von einer alten Trainingsmethode abzuwenden, die keine neuen Reize mehr setzt, oder eine andere Ernährungsform zu finden – um neue sportliche Wege bestreiten zu können, ist es entscheidend, immer wieder bei sich selbst anzusetzen. Zu hinterfragen, ob es Zeit für eine Veränderung ist. Genau wie unsere Muskeln benötigen auch unsere Persönlichkeiten stets neue Impulse, um Wachstum zu bewirken.

Herausfinden, wann es besser ist, nicht mehr einfach weiterzumachen, weil man schon so lange dabei ist, sondern einen Richtungswechsel einzuschlagen, ist eine wichtige Fähigkeit aller Champions. Dabei ist es entscheidend, dass du nicht aufhörst oder eine neue Richtung einschlägst, weil dir etwas hart oder schwierig erscheint. Orientiere dich neu, weil das Alte nicht das Richtige für dich war, weil du einen neuen Reiz brauchst.

---

## 12. JANUAR

---

»You might not make it to the top, but if you are doing what you love, there is much more happiness there than being rich or famous.«

TONY HAWK

Ist ein weltbekannter Skateboarder und wurde insgesamt elfmal Weltmeister. Durch seine Popularität und seine Aktionen als Unternehmer und Eventveranstalter leistete er Pionierarbeit für die globale Ausbreitung der Sportart.

Den wenigsten Sportlern ist der ganz große Wurf vergönnt. Und falls doch, dann ist er meist eine *once in a lifetime*-Erfahrung. Serienmeister und -sieger wie Roger Federer, Michael Phelps oder der FC Bayern sind mit ihren vollen Trophäenschränken die Ausnahme. Wenn du zu den restlichen 99,99 Prozent der Tennisspieler, Schwimmer und Fußballer gehörst, wirst du nie in den Genuss eines großen Titelgewinns oder eines Weltrekords kommen.

Ziemlich ernüchternd? Nicht unbedingt. Der Schlüssel zum Glück liegt nicht auf dem Boden irgendwelcher Pokale. Glück und Zufriedenheit findest du dort, wo du jetzt gerade bist, oder überhaupt nicht. Keine Trophäe, kein vollendetes Projekt und auch kein neuer Job kann dir das geben. Du musst die Vorstellung aufgeben, dass Glück immer genau da ist, wo du nicht bist. Genieße den Moment! Das ist die wahre Kunst in deinem (Sportler-)Leben.

---

## 13. JANUAR

---

»Das Schicksal fragt nicht.«

LUKAS MÜLLER

Der ehemalige österreichische Skispringer verbringt seit einem Sturz 2016 mit inkompletter Querschnittlähmung den Großteil seines Alltags im Rollstuhl.

Skispringen ist eine Sportart, die besonderen Mut erfordert. Äußere und innere Faktoren wie Form, Nervenstärke und Windverhältnisse müssen vom Moment des Starts am Balken bis zum Ausfahren nach der Landung perfekt ineinandergreifen. Unberechenbare Ereignisse können im Sekundenbruchteil aus der Siegerstraße eine Sackgasse werden lassen.

Das unberechenbare Schicksal spielte in der jungen Karriere von Lukas Müller eine entscheidende Rolle. Mit aufeinanderfolgenden Titeln bei der Ski-Juniorenweltmeisterschaft galt der Österreicher als die große Nachwuchshoffnung des ganzen Landes. Bei einem Sprung im Januar 2016 brach er sich allerdings bei einem schweren Sturz den sechsten und den siebten Halswirbel. Seitdem kämpfte sich Müller im Rollstuhl mühsam zurück auf die Füße und ins Leben. Als Trainer ist er seinem Sport treu geblieben, wenn auch in einer anderen Rolle als es sein ursprünglicher Plan war.

Doch was können die eigenen Pläne schon gegen das Schicksal ausrichten? Erst das Unvorhersehbare bringt uns auf genau die neuen Wege, die wir vorher nie für möglich gehalten hätten. Heute gibt Müller als Skisprungtrainer seine Erfahrungen und sein Wissen an andere Athleten weiter. Das Schicksal fragt nicht danach, wann es dich hart trifft. Aber du kannst mit deiner Antwort immer einen positiven Weg für dich finden.

---

## 14. JANUAR

---

»Mit gutem Beispiel voranzugehen, ist nicht nur der beste Weg, andere zu beeinflussen, es ist der einzige.«

ALBERT SCHWEITZER

Der bekannte Arzt, Philosoph und Universalgelehrte mit deutsch-französischen Wurzeln erhielt im Jahr 1952 den Friedensnobelpreis.

**D**eine Aktionen als Mannschaftssportler sind im Guten und im Schlechten ansteckend für dein Team. Auch wenn du Einzelsportler bist oder »nur« Ausdauer- oder Kraftsport praktizierst, beeinflusst du Menschen in deinem Umfeld. Das bedeutet Verantwortung und die Chance, auf das Geschehen einzuwirken. Das beginnt schon vor dem eigentlichen Auftritt. Mit wem würdest du lieber in ein Weltmeisterschaftsfinale einlaufen? Mit Thomas Müller, der dich vor dem wichtigsten Spiel eures Lebens zum Lachen bringt, oder mit einem Mitspieler, der Angst oder übertrieben großen Respekt vor dem Gegner ausstrahlt? Was bleibt bei deinem jungen Teamkollegen hängen, wenn er dir dabei zusieht, wie du deinem verletzten Gegner auf die Beine hilfst, obwohl ihr in Rückstand geraten seid und die Uhr gnadenlos läuft? Wie wichtig war es für die Mannschaft, als der Kapitän in der Halbzeitpause mit einer flammenden Rede Gänsehaut in dir und allen anderen erzeugt hat? Du bist kein unwichtiger Teil der Mannschaft. Du bist die Mannschaft. Nutze die spezifischen Charakteristika deiner Persönlichkeit, um dein sportliches Umfeld entweder zu begeistern, zu beruhigen oder aufzumuntern.

## 15. JANUAR

---

»Somewhere along the line we seem to have confused comfort with happiness.«

DEAN KARNAZES

Der US-amerikanische Ultramarathonläufer und Buchautor mit griechischen Wurzeln lief im Jahr 2006 an 50 aufeinanderfolgenden Tagen in allen 50 amerikanischen Bundesstaaten jeweils einen Marathon.

Die wohl häufigste Frage, die Ultralangstreckenläufern gestellt wird, ist: »Warum machst du das?« Oder gleich in der verschärften Version: »Bist du völlig verrückt geworden?« Der Amerikaner Dean Karnazes ist einmal 350 Meilen am Stück gelaufen. 80 Stunden und 44 Minuten war er dafür ununterbrochen und ohne längere Ruhepausen unterwegs. Für viele Menschen ist das komplett irre.

Für Karnazes und viele seiner laufenden Geschwister im Geiste ist jedoch etwas anderes viel verrückter, als lange am Stück zu laufen: im eigenen Leben nicht an die Grenzen zu gehen. Nicht erfahren zu wollen, wozu man wirklich im Stande ist, wie viel man wirklich leisten kann, auf innere und äußere Abenteuer zu verzichten. Bequemlichkeit ist dann am schönsten, wenn man sie sich verdient hat, nicht wenn sie zum Standard, zum Normalzustand wird. Für Dean Karnazes wäre das Leben der meisten anderen Menschen viel anstrengender und frustrierender als ein Ultramarathonlauf.

# TRAININGSPROGRAMM WINTER

»The resistance that you fight physically in the gym and the resistance that you fight in life can only build a strong character.«

ARNOLD SCHWARZENEGGER,  
SCHAUSPIELER, UNTERNEHMER, POLITIKER

## **Die tägliche Challenge für deinen Körper**

Körperliche Aktivität spielt in deinem Leben als Athlet wahrscheinlich schon eine große Rolle. Warum also nicht für einen Monat einen Schritt weiter gehen und täglich trainieren. So könntest du jeden Tag Liegestütze, Kniebeugen oder Sit-ups machen, eine kurze Runde laufen oder Seilspringen. Du wirst dich wundern, wie fit du durch diese zusätzlichen Minuten wirst.

## **Kälte: die Challenge für deinen Geist**

Vorbei sind die Zeiten als Warmduscher – diesen Monat duschst du kalt. Die Mutigen drehen während der gesamten Zeit unter der Dusche auf kalt, alle anderen am Ende jeder Dusche. Eine kalte Dusche hebt deine Stimmung, stärkt dein Immunsystem und verbessert deine Durchblutung. Das Kaltduschen erfordert eine kurze Überwindung und ist daher das perfekte Mindset-Training. Mehr dazu findest du im Tageseintrag zum Zitat von Wim Hof am 28. Dezember oder bei einer Internetsuche mit seinem Namen.

## **Die Challenge für deine Interaktion: freundliche Taten**

Selbstlose Taten stehen bei dieser Herausforderung im Mittelpunkt. Versuche sie eine Weile lang jeden Tag in dein Leben zu integrieren. Hilf einem jüngeren Athleten bei einer Übung, koche für deine Mannschaftskollegen, biete anderen Spielern an, sie zum nächsten Turnier mitzunehmen. Werde kreativ und entdecke, wie gut es tut selbstlos zu sein.

---

## 16. JANUAR

---

»Erhebe deine Worte, nicht deine Stimme, denn es ist der Regen, der die Blumen zum Wachsen bringt, nicht das Gewitter.«

DSCHALĀL AD-DĪN MUHAMMAD RŪMĪ – KURZ RUMI

War ein persischer Gelehrter (1207–1273) und gilt heute als einer der bedeutendsten persischsprachigen Dichter des Mittelalters.

Sport lebt von unserer Leidenschaft, einem Zustand der Begeisterung, der sich manchmal aber auch nur schwer steuern lässt. Nicht selten sind wir in den entscheidenden Situationen unseres Matches, Duells oder Wettkampfs heißblütig und emotionsgeladen.

Wie begegnest du in diesen Momenten deinen Teamkollegen, deinem Trainer und den Offiziellen am besten? Oder dir selbst? Wahrscheinlich nicht, indem du laut wirst, andere beleidigst oder alles besser weißt. Welcher Gefühlszustand hilft dir in diesen Momenten wirklich weiter?



## 17. JANUAR

*An diesem Tag im Jahr 1942 wurde Muhammad Ali unter seinem Geburtsnamen Cassius Marcellus Clay geboren.*

---

»I hated every minute of training, but I said, don't quit. Suffer now and live the rest of your life as a champion.«

MUHAMMAD ALI

War einer der erfolgreichsten Boxer (Spitzname »The Greatest«) und einer der einflussreichsten Sportler aller Zeiten. Auch abseits des Rings trat er in öffentliche Erscheinung, unter anderem als Gegner des Vietnamkriegs, Unterstützer der Gleichberechtigung von Afroamerikanern sowie der »Nation of Islam«.

Die Trainingsumgebung der Fitnessstudios hat sich in den vergangenen Jahrzehnten stark verändert. Aus den miefigen Keller-Muckibuden von früher sind gestylte, verglaste Fitnessstempel geworden. Wellness-Zusatzangebote statt puristischer Nasszelle, Smoothies in allen Farben statt dem grauen Proteinhake ohne Geschmack, und Trainingsangebote, die aus einer Wampe Sixpacks machen, nicht durch schweres Eisen, sondern durch Elektroimpulse. Spaß, Events und glückliche Sportler lassen sich besser vermarkten als Blut, Schweiß und Tränen.

Aber die Fitnessindustrie kann aufrüsten und ausschmücken wie sie will: Viele effiziente Trainingseinheiten werden auch in 100 Jahren noch keinen Spaß machen. Sie sind anstrengend, einsam und nicht glamourös. Doch wenn du als Athlet wirklich weiterkommen möchtest, sind sie alternativlos.

Du musst nicht wie Muhammad Ali jedes Training hassen. Du kannst aber deine Grenzen verschieben, statt deine Komfortzone einfach mit ins Fitnessstudio zu nehmen. Du musst auch leiden, statt dauergrinsend für Fotos auf dem sozialen Medium deiner Wahl zu posieren. Diese Aussicht mag unsexy oder sogar einschüchternd sein. Aber all das ist es wert, für deine Erfolge und deinen Stolz, es geschafft zu haben.

---

## 18. JANUAR

---

»It is more difficult to stay on top than to get there.«

MIA HAMM

Ist eine ehemalige US-amerikanische Fußballerin. Sie gewann die größten Auszeichnungen des Weltfußballs (Weltmeisterin, Olympiasiegerin, FIFA Weltfußballerin) allesamt zweimal. Hamm ist neben Michelle Akers eine von zwei Frauen in der FIFA-Liste der 125 besten lebenden Fußballer.

**Y**eah! Du hast es geschafft. All die monatelange Qual auf dem Trainingsplatz hat sich bewährt. Die Arbeit im Maschinenraum hat sich ausgezahlt. Jubelnd stehst du nun ganz oben. Am Ziel deiner Träume. Zeit, den kurzen Moment des Ruhms zu genießen. Der Platz an der Spitze ist hart umkämpft, die Luft dünn.

Schaffst du es mal ganz nach oben, kannst du nur kurz die Aussicht genießen. Jedenfalls, wenn du oben bleiben willst. Denn oben zu bleiben, ist noch viel schwieriger als nach oben zu kommen. Sehr wenigen Athleten gelingt das. Warum sonst scheitern so viele beim Versuch, ihre größten Erfolge zu wiederholen?

Egal wie viel du gewonnen hast: Es ist wichtig, dass du dir die Einstellung bewahrst, die dich ursprünglich an die Spitze gebracht hat.

---

## 19. JANUAR

---

»Two things define you: your patience when you have nothing and your attitude when you have everything.«

GEORGE BERNARD SHAW

Der irische Dichter, Politiker und Schriftsteller wurde 1925 mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet.

**E**rfolgreiche Menschen zu beobachten, kann hart sein. Gerade wenn der Kontrast zum eigenen Leben sehr groß erscheint. Statt Empathie empfinden wir häufig Neid. Doch woher kommt dieser Neid? Nur weil jemand anderes etwas erreicht hat, bedeutet es doch nicht zwangsläufig, dass weniger davon für dich da ist. Stattdessen ist Geduld der bessere Begleiter auf deinem Weg zu großen Taten. Übertragen auf unser Sportlerleben sind Einfühlungsvermögen und Selbstlosigkeit im Sieg genauso unerlässlich wie in der Niederlage. Missgunst und Besitzgier, wenn du noch nicht oben angekommen bist, sind genauso schlechte Ratgeber wie Überheblichkeit und Prahlerei, wenn du an der Spitze stehst.

---

## 20. JANUAR

*An diesem Tag im Jahr 1984 starb Johnny Weissmüller.*

---

»(It was then) I received my most important lesson – in swimming, or in life. Coach Bachrach told me to swim for form and not for speed. Throughout my career I swam for form; speed came as a result of it.«

JOHNNY WEISSMÜLLER

Als erster Mensch schwamm die US-amerikanische Schwimm-Ikone 100 Meter Freistil unter einer Minute. Fünf Olympiasiege im Freistil 1924 und 1928 sowie Bronze im Wasserball krönten neben unglaublichen 51 Weltrekorden seine eindrucksvolle Karriere.

Weissmüller war ein echter Athlet. Einer, der scheinbar mühelos zwischen Sportarten wechseln konnte. So zum Beispiel zwischen Schwimmen und Wasserball. In beiden Disziplinen konnte er olympische Medaillen abräumen. Er war so dominant, dass ihn das Olympische Komitee in einem Atemzug mit Legenden wie Mark Spitz und Michael Phelps nennt. Lediglich die damals geringere Anzahl an Veranstaltungen führte zu der kleineren Medaillensammlung Weissmüllers.

Vielleicht war es aber auch gar nicht schlecht, dass Weissmüller zwischen seinen Wettkämpfen noch Zeit für anderes hatte. Denn in den Pausen ging er gerne mal zum Sprungturm und unterhielt das Publikum mit diversen Kunststücken. Darin war Weissmüller so gut, dass er nach seiner Schwimmkarriere als Tarzan in zwölf Kinofilmen weltweite Berühmtheit erlangte.

All das passierte Weissmüller einfach so. So scheint es zumindest auf den ersten Blick. Vielleicht war es aber auch schlichtweg das Resultat seiner heute zitierten Einstellung. Statt auf das Resultat legte er seinen Fokus auf die Sache selbst. Er versuchte das Mittel, nicht den Zweck zu perfektionieren. Mit riesigem Erfolg!

---

## 21. JANUAR

---

»If you want to look good in front of thousands, you have to outwork thousands in front of nobody.«

DAMIAN LILLARD

Der US-amerikanische Basketballprofi, unter anderem in Diensten des NBA-Teams Portland Trailblazers, wurde mehrfach ins All-Star-Team der besten Spieler der Liga gewählt.

Es gibt Sportler, die ihre beste Leistung vor Zuschauern bringen, oder eben genau dann, wenn es darauf ankommt. Sie wachsen auf der kleinen oder großen Bühne des Sports über sich hinaus. Ihr körpereigenes Adrenalin wirkt so leistungssteigernd, dass es eigentlich auf der Dopingliste stehen müsste.

Nervenstarke Athleten sind beeindruckend und doch gibt es Kontrahenten, an denen du dich auf deinem eigenen Weg vielleicht noch mehr orientieren solltest. Es sind Sportler, die weder Applaus noch Drucksituationen brauchen, um ihre beste Leistung zu zeigen. Sie brauchen keine externen Anreize – ein Blick in den Spiegel genügt.

Die beiden Cross Fit Champions Katrín Davíðsdóttir und Matthew Fraser zählen zu den fittesten Sportlern weltweit und sind selbst ihre größten Kritiker. Sie zeigen um 6 Uhr morgens allein keine schlechtere Leistung als um 20 Uhr in einem ausverkauften Stadion.

Hartes Training zahlt sich immer aus. Es wirkt wie eine Rüstung für die entscheidenden Momente im Wettkampf, wenn du auch mental deine Bestform brauchst. Wenn du in deiner Sportart außergewöhnlich gut werden willst, musst du auch außergewöhnlich trainieren. An diesem Weg führt auch Nervenstärke nicht vorbei. Hartes Training wirkt sich auch positiv auf deine mentalen Fähigkeiten aus, Drucksituationen standzuhalten.

---

## 22. JANUAR

---

»Hey, isn't that John Candy.«

JOE MONTANA

Bekannt als einer der besten American-Football-Quarterbacks der Geschichte. Er spielte für die San Francisco 49ers und die Kansas City Chiefs und gewann insgesamt viermal den Super Bowl.

Es ist der Abend des heutigen Tags im Jahr 1988. In einer Defensivschlacht kämpfen die San Francisco 49ers gegen die Cincinnati Bengals um den Super Bowl. Drei Minuten vor Spielende gehen die Bengals mit drei Punkten in Führung. San Francisco hat den Ball und muss nun einen Touchdown erzielen, um das Spiel doch noch zu gewinnen. Ein Ballverlust, und die Niederlage wäre besiegelt. Vor diesem finalen Spielzug, versammeln sich die Offensivspieler der San Francisco 49ers im Kreis und warten auf den Schlachtplan von Spielmacher Joe Montana. Aber statt einer tiefsinnigen Rede über die Bedeutung der kommenden drei Minuten deutet Joe Montana auf die Tribüne, wo er den kanadischen Schauspieler John Candy entdeckte.

In einer Situation, in der die Anspannung sich beinahe zu verkrampfen drohte, gelang es Montana durch diese Geste, dass er und seine Teamkameraden so locker bleiben konnten, wie es für das Folgende unentbehrlich war. Nach Wiederbeginn nahm der Spielmacher der 49ers mit chirurgischer Präzision die Defensive der Bengals auseinander und gewann mit seinem Team schließlich den Super Bowl.

In den entscheidenden Momenten des Sports ist es oft diese konzentrierte Lockerheit, die den Unterschied macht. Sie ist die Basis für ein unerschütterliches Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Führungsfiguren schaffen es in solchen Momenten, voranzugehen. Sie geben ihrem Team genau das, was es braucht: Leichtigkeit und Vertrauen. Eine wahre Meisterleistung an Teamführung.

---

## 23. JANUAR

---

»Well you know, your plan sounds to me a lot like saving up sex for your old age. It just doesn't make a lot of sense.«

WARREN BUFFETT

Ist ein US-amerikanischer Investor und Milliardär. Seit Jahrzehnten zählt er zu den reichsten Menschen der Welt. Zusammen mit Bill Gates ist er Initiator der Kampagne *The Giving Pledge*, wobei sich Milliardäre verpflichten, mindestens die Hälfte ihres Vermögens für wohltätige Zwecke zu spenden. Er selbst gibt an, 99 Prozent seines Vermögens stiften zu wollen.

Es existiert die Vorstellung, dass wir zuerst gewisse Meilensteine erreicht haben müssen, um zu genießen. Erst wenn die Schäfchen im Trockenen sind, können wir uns Zeit für die schönen Seiten des Lebens nehmen. So auch in einer Anekdote, die Warren Buffett über einen Besuch an der Harvard Universität vor einigen Jahren erzählte. Dort kam er mit einem Absolventen der Uni ins Gespräch. Dieser junge Mann erzählte dem Milliardär, dass er nach seinem ersten Abschluss für einige bekannte Unternehmen gearbeitet hat und nun zurück an der Harvard Business School sei mit dem Plan, seinen Lebenslauf perfekt abzurunden, um schließlich für eine große Unternehmensberatung arbeiten zu können. Daraufhin entgegnete ihm Buffett, ob es wirklich das sei, was er tun möchte. Der junge Mann verneinte, aber dazu werde er »eines Tages kommen.« Das heutige Zitat gibt wieder, was Buffett von dieser Antwort hielt.

Athleten sind an einen gewissen Belohnungsaufschub gewöhnt. Wir schuften schweißtreibend, um am Ende der Saison einen Pokal in die Höhe recken zu können.

Warum sparen wir uns das Angenehme für den Feierabend, das Wochenende oder, noch schlimmer, für den Ruhestand auf? Und dann?

Verschiebe das, was dich glücklich macht, nicht auf morgen. Mach es jetzt!

---

## 24. JANUAR

---

»Winning is great, sure, but if you are really going to do something in life, the secret is learning how to lose. Nobody goes undefeated all the time. If you can pick up after a crushing defeat, and go on to win again, you are going to be a champion someday.«

WILMA RUDOLPH

Die US-amerikanische Leichtathletin war mehrfache Olympiasiegerin, Weltmeisterin und wurde zu einer internationalen Ikone der Leichtathletik. In den 1960er-Jahren galt sie als die schnellste Frau der Welt. Sie war zudem eine der bekanntesten dunkelhäutigen Frauen weltweit.

Die Leichtathletin Wilma Rudolph ist ein Leuchtturm für Sportler, die sich nach einer Niederlage am liebsten verkriechen wollen, und für alle Menschen, die sich von Schicksalsschlägen und harten Lebensumständen von ihren Träumen abbringen lassen. Als Frühgeburt kam sie mit einem Gewicht von nur zwei Kilogramm auf die Welt und war eines von 22(!) Kindern, die aus den beiden Eheverhältnissen ihres Vaters stammten. Rudolph litt an mehreren gefährlichen Kinderkrankheiten wie Scharlach und Lungenentzündung. Zudem erkrankte sie mit fünf Jahren an einer Kinderlähmung, die dazu führte, dass sie Kraft in ihrem linken Fuß und Bein verlor. Bis zum Alter von zwölf Jahren musste sie eine Beinstütze tragen.

Nach solch einem Lebensstart stellt man sich die Frage, ob die spätere Olympiasiegerin und Weltrekordhalterin in ihrem Zitat wirklich von sportlichen Niederlagen spricht. Niemand bleibt im Leben vom Start bis zur Ziellinie unbesiegt. Wilma Rudolph weiß, was das Wort »Kampf« bedeutet. Erinnere dich an ihre Geschichte, wenn das Schicksal es dir das nächste Mal schwer macht. Von ihr können wir alle das Aufstehen nach dem Hinfallen lernen.



## 25. JANUAR

---

»Die Möwen folgen dem Fischkutter, weil sie glauben, dass die Sardinen zurück ins Meer geworfen werden.«

ERIC CANTONA

Ist ein ehemaliger französischer Fußballspieler. Nach einem Kung-Fu-Tritt gegen einen pöbelnden Fan während eines Spiels wurde Cantona für acht Monate von jeglichem Spielbetrieb gesperrt. Das heutige Zitat ist seine Reaktion auf einer Pressekonferenz nach Bekanntgabe jener Sperre.

Was in aller Welt soll das denn heißen?, fragst du dich vielleicht gerade. Mit deinen Fragezeichen bist du nicht allein. Die Reporter auf der damaligen Pressekonferenz konnten sich auch keinen Reim darauf machen. Was war passiert? Am 25. Januar 1995 beim Spiel Manchester United gegen Crystal Palace hatte der Schiedsrichter den Spieler Eric Cantona des Felds verwiesen. Auf seinem Weg nach draußen beleidigte ein Zuschauer den Franzosen, der ihm prompt in Kung-Fu-artiger Manier einen Tritt verpasste. Cantona entkam zwar einer Gefängnisstrafe, wurde jedoch von der FIFA für acht Monate gesperrt.

In unserer zumeist glatten Sportwelt, der mehr und mehr die Charakterköpfe abhandenkommen, in der alles bis ins kleinste Detail analysiert werden muss und jedes Wort auf die Goldwaage gelegt wird, ist Cantonas Statement herrlich erfrischend: *»Diese Worte hatten keinerlei ernst gemeinte Bedeutung«*, äußerte er sich später in einem Zeitungsinterview angesprochen auf die Szene: *»Die Situation war sehr angespannt und ich wollte diese Anspannung lösen. Ich wusste, dass alle sofort analysieren wollten, was ich gesagt hatte. Sie hätten an meiner Stelle stehen und das große Unverständnis in all den Gesichtern sehen sollen. Umwerfend!«*

---

## 26. JANUAR

*An diesem Tag im Jahr 1961 wurde Wayne Gretzky geboren.*

---

»You miss 100 percent of the shots you don't take.«

WAYNE GRETZKY

Der Spitzname »The Great One« sagt es bereits: Gretzky gilt für viele als der beste Eishockeyspieler aller Zeiten. Er spielte 20 Seasons in der nordamerikanischen Profiliga NHL und ist dort bis zum heutigen Tag sowohl der erfolgreichste Torschütze als auch Passgeber.

Der Gedankengang eines imaginären Landesligaspielers mag vielleicht wie folgt aussehen: *»Ja, ja – der hat leicht reden. Ich kann mich doch nicht mit einer Eishockeylegende, einem Jahrhundertspieler vergleichen. Die Amis immer mit ihren Vereinfachungen. So leicht ist es eben nicht in der harten Welt des unterklassigen Sports. Ich weiß, wovon ich rede. Ich habe mir meinen Platz in der Landesliga hart erkämpft in den letzten Monaten – auch ohne überdurchschnittliche Technik oder Talent. Da werde ich einen Teufel tun und in einer entscheidenden Phase des Spiels auch noch versuchen, aufs Tor zu schießen. Zugegeben: Reizen würde es mich schon. Tief drin spüre ich, dass ich es kann. Andererseits will ich auf keinen Fall der Depp sein, der es in der entscheidenden Situation vergeißt.«*

Genau diese Einstellung macht einen der Unterschiede zwischen Weltklasse und Kreisklasse aus. Wayne Gretzky ist nicht als Eishockeylegende auf die Welt gekommen. Er hat sich nur wieder und immer wieder getraut, zu schießen. Er hat Verantwortung übernommen und sich seiner Versagensangst gestellt. Nicht zu schießen, bewahrt dich vielleicht davor, für einen Tag der Depp zu sein, aber auch davor, ein Held zu werden.

## 27. JANUAR

*Internationaler Tag des Gedenkens an die Opfer des Holocaust.*

---

»Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.«

VIKTOR FRANKL

Der Wiener Neurologe und Psychiater überlebte als einziger seiner Familie drei Jahre in verschiedenen Konzentrationslagern, darunter Dachau und Auschwitz. Später verarbeitete er seine Erlebnisse in seinem Buch *...trotzdem Ja zum Leben sagen*.

Die Verbrechen Nazideutschlands in den Konzentrationslagern sind in ihrer Grausamkeit kaum zu überbieten. Die Inhaftierten erlebten tagtäglich Horror, Angst und Schmerz. So auch Viktor Frankl, der jahrelang selbst in Gefangenschaft die Qual der Konzentrationslager ertragen musste. Er musste miterleben, wie seine Mutter und Ehefrau sowie sein Vater und Bruder ermordet wurden. Nach seiner Befreiung 1945 war nichts von seinem alten Leben übrig. Fast nichts.

Viktor Frankls Leben ist ein guter Beweis dafür, dass wir auch in den schlimmsten Situationen Gutes finden können. Bei der Verarbeitung seiner Zeit im Konzentrationslager gab ihm beispielsweise der Gedanke Hoffnung, dass das Erlebte ihn zu einem besseren Psychologen machen würde. Seiner Familie bliebe immerhin die tägliche Qual erspart, die er weiterhin in seiner Erinnerung durchleben musste.

Sein extremes Beispiel zeigt uns: Es kommt nicht auf das an, was uns widerfährt, sondern darauf, wie wir reagieren. Unsere Reaktion haben wir jederzeit unter Kontrolle.

---

## 28. JANUAR

---

»You gain strength, courage and confidence by every experience in which you really stop to look fear in the face. You are able to say to yourself, »I have lived through this horror. I can take the next thing that comes along.« You must do the thing you think you cannot do«.

ELEANOR ROOSEVELT

War eine amerikanische Diplomatin, Kämpferin für die Menschenrechte und als Ehefrau von Franklin D. Roosevelt von 1933 bis 1945 die First Lady der USA.

Dieses Zitat von Eleanor Roosevelt wird oftmals twittergerecht zu dem Satz abgekürzt: »*Do one thing every day that scares you.*« Die Botschaft ist nicht falsch: Es kann sich lohnen, auf Dinge zuzugehen, die dir Angst machen. Meist macht dich diese Erfahrung stärker. Auch wenn eine tägliche Überwindungsübung für viele Menschen wahrscheinlich eine zu große Hürde ist.

Die ursprüngliche Empfehlung Roosevelts geht über das gezielte Verlassen der flauschigen Komfortzone hinaus. Die Mechanismen von Angst und Nervosität funktionieren nicht immer vorhersehbar und linear. Sich dagegen zu rüsten, ist kein To-do, das man einfach abhaken kann.

Lähmende Angst kann einen Sportler aus heiterem Himmel überkommen. Sie kann hinterlistiger, kräftezehrender und gemeiner sein als jeder Gegner. In diesen Momenten gilt es, ruhig zu bleiben und der Angst in die unsichtbaren Augen zu schauen. Wenn du nicht auf ihre Provokationen und Aufforderungen eingehst, sondern Angst und Nervosität als alte Bekannte willkommen heißt, verlieren sie nach kurzer Zeit ihre Kraft und Macht über dich.

Es gilt daher, dich tatsächlich regelmäßig aktiv mit deinen Ängsten zu konfrontieren. Andererseits darfst du sie sogar begrüßen, wenn sie als ungebetene Gäste zu Besuch kommen. Beides klappt nicht von heute auf morgen, aber mit der Zeit wirst du in dieser Disziplin besser und besser werden.