

**Alexander Reyss**

**11**

**KÖPFE**

**1 ZIEL**



**Wie Fußballprofis, Trainer und Fans von den  
Geheimnissen der Motivation profitieren**

**Vorwort von Erich Ribbeck**

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

11 Köpfe – 1 Ziel

**Allgemeiner Hinweis:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

**Alexander Reyss**

**11**

**KÖPFE**

**1 ZIEL**



**Wie Fußballprofis, Trainer und Fans von den  
Geheimnissen der Motivation profitieren**

MEYER & MEYER VERLAG

## 11 Köpfe – 1 Ziel

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht 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 verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2018 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1269-4

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

Vorwort von Trainer Erich Ribbeck .....	8
Einleitung .....	12
<b>Kapitel 1: Motivation durch Leidenschaft Fußball .....</b>	<b>20</b>
1.1 Es ist doch nur ein Spiel – Nein, es ist viel mehr als nur ein Spiel! .....	21
1.2 Was Menschen zum Fußballspielen motiviert .....	23
1.3 Motivation fördern – Klassische Sichtweise .....	24
1.4 Selbstanalyse: Was motiviert mich, Fußball zu spielen? .....	25
1.5 7 Spielregeln der modernen Motivationsforschung .....	30
<b>Kapitel 2: Was motiviert Sie Tag für Tag? .....</b>	<b>32</b>
2.1 Die „11 Köpfe – 1 Ziel“-Persönlichkeits-Analyse .....	32
2.2 16 persönliche Antreiber und Ziele für ein sinnerfülltes Leben .....	33
2.3 Mein Motivations-Profilung .....	36
2.4 Motivations-Profilung: der Selbsttest .....	37
2.5 Motivations-Profilung: die Auswertung .....	45
2.6 Pässe zu mehr Selbsterkenntnis .....	46
<b>Kapitel 3: Werden Sie der Mensch, der Sie wirklich sein können und wollen! .....</b>	<b>50</b>
3.1 Was sind Antreiber oder Motive? .....	52
3.2 Was ist Motivation? .....	53
3.3 Motivation und Motive sind ein Team .....	55
3.4 Leistungsmotivation – Antreiber/Motive bewusstmachen und im Leben leben! .....	58
3.5 Ihre stärksten Antreiber und der Einfluss auf Ihr Leben! .....	61

3.6	Der Fußabdruck des Ichs .....	63
3.7	Unzufriedenheit besiegt Motivation und Leistung .....	64
3.8	Das Leben: Ein Zweikampf mit sich selbst .....	67
3.9	Wenn das innere persönliche Gleichgewicht gestört ist .....	71
3.10	Antreiber und persönliche Kompetenzen .....	77
<b>Kapitel 4: Motivation und Antrieb zur Leistungsentfaltung .....</b>		<b>80</b>
4.1	Fußball, auch lebenslanges Lernen .....	81
4.2	Motivation Fußball und ein sinnerfülltes Leben .....	83
4.3	Lothar Matthäus: der vergoldete Weltmeister-Schuh .....	86
4.4	Sebastian Deisler: Handschlag und 10 Mio. Handgeld .....	87
4.5	Ziele, um erfolgreich treffen zu können .....	88
4.6	Selbstzweifel, Unzufriedenheit erkennen und reduzieren .....	93
4.7	Ursachen für Demotivation und schlechte Leistungen .....	95
4.8	Unser Autopilot, das Unterbewusstsein .....	97
4.9	Persönliche Stärken und Potenziale nutzen .....	102
<b>Kapitel 5: Motivations-Profilung: Welpokal für Ihr Leben! .....</b>		<b>106</b>
5.1	Die klassische Psychologie wird auf den Kopf gestellt .....	108
5.2	Präsenz und Aufmerksamkeit fördern .....	112
5.3	16 Antreiber: mehr als nur ein Ziel! .....	121
5.4	Führungs- und Teamarbeit verbessern .....	122
5.5	Die Geheimnisse persönlicher Motivation entschlüsseln .....	123
<b>Kapitel 6: Leistungssteigerung durch motivierende Kommunikation .....</b>		<b>176</b>
6.1	Kommunikation und Bedeutung .....	177
6.2	Kommunikation, die positive Wirkung zeigt .....	180
6.3	Kommunikation zur Selbstmotivation .....	184



6.4	Kommunikation zur Leistungssteigerung .....	188
6.5	Kommunikationskonflikte und deren Ursachen verringern .....	189
6.6	Blinde Flecken bewusstmachen .....	193
6.7	Leistungssteigerung: Gefühle und Emotionen verstehen .....	200
6.8	Leistungssteigerung: Glaubenssätze verstehen .....	204
<b>Kapitel 7: Sportliche Ziele und persönliche Leistungen optimieren ..... 208</b>		
7.1	Die Antreiber aus leistungsoptimierter Sicht .....	210
7.2	Schwul ist cool – Ewald Lienen macht Mut zum Coming-out .....	249
7.3	Mehr Gesundheitsförderung und Lebensqualität .....	250
7.4	Partnerschaft und glückliche Beziehungen .....	253
7.5	Welcher Partner passt nun zu mir? .....	254
7.6	Darauf sollten Sie bei der Partnerwahl achten .....	256
<b>Kapitel 8: Wie geht es weiter mit dem Motivations-Profilings? ..... 260</b>		
8.1	Weitere Einsatzfelder des Motivations-Profilings .....	261
8.2	Kommunikation mit dem Autor Alexander Reyss .....	267
Literatur .....		
Bildnachweis .....		272



# VORWORT

VON TRAINER  
ERICH RIBBECK



## **Leistung und Leidenschaft fördern: Mythos Motivation!**

Fußball hat mein gesamtes Leben stark geprägt – bis heute. Ich habe schon als Junge begeistert Fußball gespielt. Später war ich in Bezug auf meinen Ehrgeiz und meinen Drang nach Erfolg als Spieler in Wuppertal und unter Trainer Hennes Weisweiler bei Viktoria Köln eher der durchschnittliche Fußballer, der froh war, wenn er vom Trainer aufgestellt wurde und spielen konnte. Während der Spielerkarriere studierte ich an der Sporthochschule Köln auf Lehramt Sportlehrer und machte dort meinen Abschluss als Diplomsportlehrer und bei Hennes Weisweiler mein Fußballtrainer-Diplom.

Nach dem Studium arbeitete ich als Diplomsportlehrer an einem Remscheider Gymnasium und bekam bald mein erstes Co-Trainerangebot von Hennes Weisweiler für Borussia Mönchengladbach. Dort arbeitete ich noch nebenberuflich, ebenso ein Jahr später als Cheftrainer bei Rot-Weiß Essen. Vor genau 50 Jahren bekam ich ein Angebot von der Frankfurter Eintracht als Cheftrainer.

## **Lehrer oder Trainer? Sicherheit oder Leidenschaft?**

Weiterhin Diplomsporthelehrer am Gymnasium oder hauptberuflich als Fußballlehrer arbeiten, das war nun die Frage. Sicherheit im Lehrdienst, oder sollte ich die Chance nutzen, mit dem, was ich noch mehr liebte, mein Geld zu verdienen? Nach intensiven Gesprächen mit meiner Frau ließ ich mich beurlauben und startete in Frankfurt als Trainer. Es war zunächst keine leichte Aufgabe für mich, mit vielen gleichaltrigen oder wenig älteren Spielern zu arbeiten. Es wurden letztlich fünf zum Teil schöne Jahre Trainertätigkeit in Frankfurt, dann folgten fünf Jahre Trainertätigkeit beim 1. FC Kaiserslautern.

Was mir immer und bis heute wichtig ist, ist, eine persönlich positive Beziehung zu Spielern und Menschen aufzubauen. Zu meiner Zeit nahm man sich als Trainer oder Co-Trainer sowie die Spieler untereinander noch viel mehr Zeit für den persönlichen Kontakt und positiven Austausch.

Um das spielerische und mentale Potenzial eines Spielers und einer Mannschaft zu stärken oder zu optimieren, ist es sehr wichtig zu wissen, wie die einzelnen Spieler denken und fühlen. Im heutigen Fußballbusiness benötigt man mehr Spezialisten, die mit den Spielern arbeiten, alles ist komplexer geworden, jedoch kann nur einer der führende Kopf oder Chef sein, so meine Meinung. Es ist für mich heute nicht immer selbstverständlich erkennbar, wer im Verein wirklich das Sagen hat. Mir war es persönlich als Trainer wichtig, dass ich die nötigen Entscheidungen selbst treffen konnte und war mir dieser Verantwortung sehr bewusst.

## **Leistung durch Vertrauen und persönliche Beziehungen!**

Große Bedeutung hatte es für mich, jungen Spielern Chancen zum Spielen zu geben und sie in die von mir trainierten Mannschaften einbauen zu können. Ein ehrlicher, offener, fairer und wertschätzender Umgang mit den Spielern, den Vereinsmitarbeitern und den Medien hatte für mich bei allem Alltagsdruck eine hohe Priorität. Im schnelllebigen Bundesliga-Alltag ist der wertschätzende Umgang miteinander so gar nicht mehr möglich, oder wird so nicht mehr gelebt, da zu viele unterschiedliche Interessen aufeinandertreffen.

Die Zeit, die heute ein Trainer oder die Spieler bekommen, Trainer, Mannschaft und Spieler intensiv kennenzulernen, ist nicht mehr so, wie zu meiner Zeit. Daher ist es wichtig, sich als Spieler, Trainer und Mensch intensiv mit der positiven Psychologie und den in „11 Köpfe – ein Ziel“ vorgestellten Erkenntnissen zu beschäftigen. Diese moderne Herangehensweise ist eine sehr effiziente, effektive und objektive Methode, wie man selbst und die wichtigsten Menschen im direkten Umfeld motiviert werden.

Heute sind andere Spielertypen, Führungspersönlichkeiten und Akteure im Fußball und in der Wirtschaft gefragt, sowie solche neueren Methoden, als es noch zu meiner Zeit üblich war.

### **Geld heilt nicht mentale Wunden!**

Man verdient heute im Profi-Fußball als Trainer und Spieler sehr viel Geld, daher ist ein persönliches Scheitern heute finanziell besser abgesichert. Wenn man als Mensch sehr ehrgeizig ist, den Erfolg und das Gewinnenwollen in sich trägt, dann helfen einem auch ein paar Millionen Euro mental nicht viel, wenn man persönlich seine Ziele nicht erreicht. Tragische Geschichten von Menschen, die finanziell abgesichert, aber für sich persönlich gescheitert sind, gibt es im Fußball wie im gesamten Leben genug. Daher ist es mir besonders wichtig, Ihnen zu empfehlen, sich mehr mit sich selbst, Ihren Stärken und Ihren Potenzialen zu beschäftigen.

Wir alle müssen heute mehr denn je mit Veränderungen und einem immensen Druck umgehen können, ihn wohl sogar zur Leistungsentfaltung mögen, denn sonst ist man ständig negativ gestresst, was zu mentalen und körperlichen Blockaden führt. Auf dieser Basis ist im Profifußball, aber auch im Businessleben sowie im privaten Leben keine Top-Leistung, Liebe, Vertrauen und langfristig gute vertrauensvolle Zusammenarbeit möglich. Daher wollte ich unter den heutigen Voraussetzungen kein Trainer mehr sein.

### **Mentale Stärke stärken!**

Wie keine andere Sportart versteht es der Fußball, Emotionen zu wecken. Positive wie negative. Nur, wer sich selbst gut führt, körperlich und mental, kann auch andere Menschen gut führen. Nur wer sich selbst vertraut, empathisch und authentisch ist in dem, was er tut, dem vertrauen auch die Spieler, die Familie oder die Mitarbeiter. Die innere Einstellung und Haltung prägt unser Auftreten, unsere Wirkung, unser Handeln, Denken und Fühlen und macht sehr oft den kleinen feinen Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg aus. Glück spielt auch immer eine Rolle, denn nicht immer gewinnt die bessere Mannschaft.

Wie jedoch ein Spieler, die Mannschaft mental mit einem unglücklichen Rückstand, Niederlagen, Verletzungen, Fehlentscheidungen, Vereinswechsel, Trainerwechsel oder dem Karriereende umgeht, hat sehr viel mit gegenseitigem Vertrauen, mentaler Stärke und einer in sich reflektierten stabilen Persönlichkeit zu tun.

## **Positive Leidenschaft fördern!**

Kaum etwas verdient das Attribut „wahre Leidenschaft“ mehr als der Fußball. Im Spiel liegen Erfolg und Misserfolg, Trauer und Freude, Glückseligkeit und Betrübtheit so eng beieinander wie nirgendwo anders. Was in unserer heutigen Gesellschaft nach Leistung, Status, Bestätigung und Erfolg zählt, ist wohl einzig und allein der Sieg und damit der Erfolg. Der heutige Fußball ist ein Milliardenbusiness geworden, eine Ware, die fast täglich angeboten und konsumiert wird. Neben all dem Glanz und Erfolg, den zu verdienenden Millionen gibt es auch viele traurige und dunkle Seiten. In einem Geschäft, in dem Männer-Freundschaften so wie zu meiner Zeit gar nicht mehr so entstehen oder über das ganze Leben Bestand haben.

Das ist schade, denn gerade die positiven Verbindungen untereinander, sich zu unterstützen und sich gegenseitig auch außerhalb des Platzes zu helfen und füreinander da zu sein, machen ein Team besonders und schweißen es zusammen. Solche Teams verarbeiten Misserfolg und schwierige Phasen besser.

Beachten Sie sich selbst und Ihre Mitmenschen in Zukunft mit mehr individueller Wertschätzung, Respekt und Toleranz.

*Ihr Erich Ribbeck*

# EINLEITUNG

FASZINATION FUSSBALL,  
LIEBE UND LEIDENSCHAFT,  
VIEL MEHR ALS NUR  
EIN SPIEL!



*Ich sage nur ein Wort: „Vielen Dank!“ (Horst Hrubesch)*

Danke, dass der Meyer und Meyer Verlag, meine Frau, meine Kinder und meine Kunden mir viele Impulse, die Gelegenheit und die Zeit gegeben haben, „11 Köpfe – 1 Ziel“ zu schreiben. Als Kind habe ich fast jeden Tag mit Kumpels begeistert auf dem Bolzplatz, auf dem Schulhof, ob mit Fußball, Tennisball, Cola-Dose etc. Fußball gespielt, obwohl ich es wirklich nie gut konnte. Der Wille, die Ausdauer und meine Motivation trieben mich innerlich an, mehr daraus zu machen, aber ich hatte nicht genügend Talent.

Wenn ein Mensch alles auf einmal besitzt, wie ein besonderes Talent, Willenskraft, Ausdauer (etwas Glück gehört auch immer dazu), die passenden sportlichen, privaten und beruflichen Rahmenbedingungen – ach ja, das hätte ich fast vergessen – die so wichtige individuelle Förderung, wird meistens ein wirklich guter Fußballspieler oder Sportler aus ihm.

Ich möchte mit „11 Köpfe – 1 Ziel“ allen interessierten Lesern viele neue Impulse geben, ihre individuelle Lebensqualität zu verbessern. Es werden sich ihnen ganz neue Möglichkeiten ergeben, eine nachhaltig positive Veränderung ihrer Lebensqualität im beruflichen und privaten Umfeld zu erreichen. Im gesamten Leben geht es immer um Ziele. Ziele sind leichter zu treffen, wenn man sie kennt und die Ziele zu einem persönlich passen.

Lesen Sie sich nach Ende des Buchs die nun folgenden ersten Impulse und Beispiele bitte noch einmal durch. Lesen sich die Beispiele nun anders? Haben Sie Antworten, welche sich mit dem neuen Verständnis aufgrund der besseren Kenntnis der motivationspsychologischen Forschungen nun auf tun, was Ihnen beim ersten Lesen nicht so bewusst war?

Das würde mich sehr freuen, denn dann haben Sie ein erstes Ziel schon erreicht: Ihre persönliche Wahrnehmung wurde geschärft. Das erste Ziel zu bewussteren Entscheidungen in Ihrem Leben, Entscheidungen, die wirklich Ihre sind.

*Wer im Leben kein Ziel hat, der verläuft sich! (Hennes Weisweiler)*

## IMPULS 1

### **Fußball, der Volkssport Nr. 1**

Was macht Fußball zum Volkssport Nr. 1 der meisten Länder? Neben den vielen sportlichen Facetten des Fußballs sind gerade die Faktoren Geselligkeit und Gemeinschaftsgefühl etwas, was den Fußball zur beliebtesten und weitverbreitetsten Sportart der Welt macht. Um die 280 Millionen Menschen spielen auf der Welt aktiv Fußball. Um die 40 Millionen Menschen sind in über 330.000 Vereinen weltweit organisiert.

Milliarden von Menschen lieben es, sich Fußball im Fernsehen anzuschauen. Über 12 Millionen Menschen schauen sich Jahr für Jahr die Spiele der Fußball-Bundesliga im Stadion an.

- Was also motiviert Menschen am Sport Fußball?
- Was demotiviert, verunsichert oder frustriert Fußballer, Trainer und Fans auf und neben dem Platz?
- Was führt zu körperlichen und/oder seelischen Verletzungen?
- Welche Antreiber und Grundbedürfnisse werden im Sport Fußball bei Sportlern, Trainern und Fans sehr gut befriedigt, sodass Milliarden Menschen Fußball so lieben?

## IMPULS 2

### **Darf ein Profifußballer schwul sein und sich outen?**

*„Ich denke, dass das sehr wichtig ist. Viele Leute haben Probleme mit ihrer eigenen Sexualität. Fußballer sind für viele Vorbilder. Wenn sie aufstehen, können sie etwas verändern“ (Thomas Hitzlspergers Antwort auf eine Frage von Clarence Seedorf)*

Was ist schon normal? Wenn das persönlichste Gefühl und die persönliche Neigung zur täglichen inneren Zerreißprobe führt und eine nicht kommunizierbare Belastung in der Außenwahrnehmung und bei den Fans wird, gibt man oft das Innerste nicht preis. Welche Folgen hat das für die Persönlichkeit, die Leistung, die Lebensqualität?

Erst wenige Spieler haben sich lange nach Karriereende geoutet. In Insiderkreisen spricht man davon, dass immer schon mehrere Nationalspieler im Kader waren, die schwul sind, was doch kein Problem sein sollte, oder? Der Fan, die Presse weiß nur nicht zu 100 %, um wen es sich hier handelt. Die Ängste und Folgen sind immens groß, sich zu outen. Im Frauenfußball ist es schon lange kein wirkliches Tabuthema mehr, dass es lesbische Spielerinnen gibt, die offen dazu stehen. Sie spielen weiter Fußball, sogar sehr guten Fußball. Wo ist der erste männliche Profi, der die mentale Stärke hat, sich klar zu positionieren?

Für viele Spieler, Medien, Sponsoren und Fans ist es immer noch unvorstellbar, dass ein oder mehrere Leistungsträger/Nationalspieler sich während ihrer Karriere outen und dennoch gibt es mehr davon, als wir uns vorstellen können.

- Wie fühlen sich Spieler, Trainer, Schiedsrichter, Fans und Menschen allgemein, wenn sie im Leben mehrere Rollen schauspielen und nicht der sind, der sie sein möchten?
- Was würden Sie hier aktiv tun wollen, damit es zu mehr Offenheit kommt?
- Welche Antreiber sprechen dafür, es zu tun, welche sprechen dagegen?
- Was würde passieren, wenn sich alle schwulen Fußballspieler und Trainer, Manager etc. gleichzeitig outen würden?

### **IMPULS 3**

#### **Motivation und Höchstleistungen oder Depression und Angst liegen nah beisammen!**

*„Mein Problem ist, dass ich immer sehr selbstkritisch bin, auch mir gegenüber.“  
(Andreas Mller)*

Warum schaffen es einige Sportler und Persönlichkeiten über Jahre, dem täglichen Leistungsdruck sehr gut standzuhalten, wobei andere damit mental ein Problem haben und wieder andere daran zerbrechen?

Sebastian Deisler sagte in einem Interview der Berliner Morgenpost von 2009 nach frühzeitigem Karriereausstieg: „Ich war nicht geschaffen für dieses Geschäft!“ Ein Ausnahmetalent, wie es vor ihm und nach ihm in Deutschland nur wenige gab, ein Nationalspieler



und Ausnahmesportler, der dem mentalen Druck in dem Umfeld, in dem er sich aufhielt, auf Dauer nicht wirklich gewachsen war.

Sebastian Deisler ist kein Einzelfall. Robert Enke, der sich vor einen Zug warf und von dem bekannt war, es sogar in seinem Buch steht, dass er sehr viel Wert auf persönliche Anerkennung legte und ihm Lob sehr wichtig war, was fehlte ihm im täglichen Leben? Weshalb war er so mit Selbstzweifel beschäftigt? Der Selbstmordversuch des Schiedsrichters Babak Rafati und viele andere Beispiele werfen einen Schatten auf das so heute knallharte leuchtende Fußballgeschäft.

Die selbstkritischen Menschen und die Menschen, die mit Unsicherheiten, Ängsten und Druck nicht so gut umgehen können, haben es immer schwer im Leistungssport. Mit einem individuelles Personal Coaching wird hier auch schon einiges für diese Sportler getan. Das Motivations-Profilung jedoch wird diesen Menschen und allen anderen Menschen viele neue Tipps für ein Mehr an Gesundheit, Zufriedenheit, Motivation und Erfolg geben.

Neben den mental nicht so starken Spielern und Menschen gibt es natürlich auch die vielen Erfolgsgeschichten der besonders mental starken Fußballspieler, wie beispielsweise die eines Robert Lewandowskis, eines Lionel Messis, eines Cristiano Ronaldos, eines Oliver Kahns, Miroslav Kloses u. v. m. Top Leistungen zu zeigen auf Weltklasseniveau, und dies unter mentalem Höchstdruck über viele Jahre hinweg, dies zeichnet diese und weitere hier nicht genannte Spieler aus.

- Welche Antreiber stehen für mentale und psychologische Stabilität?
- Welche Ausprägungen welcher Antreiber führen dazu, dass man sein Talent und seine Trainingsleistungen nicht im Wettkampf zeigen kann?
- Wie können Talent, Persönlichkeit und optimale Rahmenbedingungen Leistung, Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg fördern?

## IMPULS 4

### **Mentale Stärke kommt von innen!**

*„Darüber muss sich jeder Einzelne ein Urteil machen. Ich mache das jedenfalls nicht.“ (Oliver Kahn auf die Frage, ob ein Tor auf seine Kappe gegangen sei)*

„Ich. Erfolg kommt von innen“, so heißt das erfolgreiche Buch von Ex-Nationaltorwart und Bayern-Torwart Oliver Kahn. Was machte Oliver Kahn so anders und erfolgreich? Laut persönlicher Aussage war es nicht das Talent, sondern seine individuelle Persönlichkeit mit dem individuellen Streben nach Leistung, Erfolg, Durchsetzungsvermögen und vielem mehr.

Wie geht es ihm heute und wie haben er und Tausende Ex-Profifußballer den Sprung ins Leben nach dem aktiven Profifußball hinbekommen? Ab und an sehen wir einige Ex-Topstars in den Medien, was machen sie aber den Rest der Woche, des Jahres? Wie geht es den Fußballern, die verletzungsbedingt ihren großen Traum vom Profi, Nationalspieler etc. an den Nagel hängen mussten?

Einige wenige, die ich kennenlernen durfte, sind heute glücklich und erfolgreich, andere hadern noch immer mit ihrem Schicksal. Wenn das Wörtchen „wenn“ nicht wär...

Was wären Sie, wenn Sie in bestimmten Lebenssituationen andere Entscheidungen getroffen hätten oder sich früher Ihrer Stärken und Potenziale bewusst gewesen wären?

Was unterscheidet die langjährigen Profifußballer und die langjährigen Stars überhaupt von anderen talentierten Fußballern und Freizeitkickern? Ich bin einigen Nachwuchstalenten begegnet, die in der Jugend besser waren als manch bekannter Bundesliga-Star oder Nationalspieler. Was haben die Stars anders gemacht? Wie setzt man sich erfolgreich gegenüber anderen Mitkonkurrenten durch? Wie wichtig sind die innere Einstellung, die persönliche Wirkung und der tägliche Wille zum Erfolg und die Ausdauer, ein Ziel fokussiert zu verfolgen? Was bleibt dabei auf der Strecke? Welchen Preis zahlt man heute als Star?

Was benötigen Fußballer heute und morgen an Talent, an mentaler Stärke, Resilienz, an individueller Förderung, persönlicher Ansprache, Trainingsgestaltung und Lebensführung, um Höchstleistungen abrufen zu können?

Was passiert mit dem jungen Profifußballer und Menschen dahinter, wenn die Medienpräsenz, die Gehälter, die Erwartungen an sich selbst und die von Sponsoren, Zuschauern etc. weiter steigen?

Viel zu oft bleibt nämlich die individuelle Persönlichkeit des Fußballers auf der Strecke in einem knallharten Business, in dem es um Millionen geht und nicht unbedingt um den Wohlfühlfaktor des Spielers. Ich bin mir sicher, auch hier wird sich noch eine Menge ändern müssen, denn Menschen, die sich wohlfühlen im täglichen Tun, sind nachweislich gesünder, zufriedener, selbstmotivierter, leistungsfähiger und die Leistung ist stabiler.

- Ist das nicht der langfristig bessere Weg, dies bei möglichst jedem Fußballer zu fördern?
- Könnte sich dies nicht auch auf den Marktwert positiv auswirken?

Ja, tut es. Aber was schon über Jahrzehnte anders durch Berater etc. gelebt wird, ändert sich nicht von heute auf morgen. Auch hier wird sich etwas ändern.

Denn es passt nicht jeder Top-Spieler zu jedem Top-Verein, nicht jeder Spieler entfaltet sein bestes Leistungsvermögen unter jedem Trainer. So geht es Ihnen als Leser und Fußballfan doch auch, oder?

- Wie gehen Ihr Chef, Ihre Kollegen, Ihre Freunde mit Ihnen um?
- Für wen bringen Sie automatisch die beste Leistung?
- Was motiviert Sie, was demotiviert Sie und warum?

## IMPULS 5

### Die Kunst der Motivation

*„Ich hatte das Talent für die Landesliga, den Kopf für die Bundesliga, herausgekommen ist die 2. Bundesliga.“ (Jürgen Klopp über seine Spielerkarriere)*

Persönliche Leistungsentfaltung, Selbstmotivation und die eigene Lebensqualität neu betrachten bedeutet: Motivation, Leidenschaft, Begeisterung und Leistung ist nicht automatisch beim Öffnen der Augen zu Beginn eines neuen Tages da. Motivation, Begeisterung, Leidenschaft, Leistung und Erfolg entsteht jedoch ganz einfach und quasi automatisch durch das Tun der Dinge, die jeder von uns am liebsten tut. Wir wissen oft nur nicht, was uns am meisten guttut. Wenn doch, dann sind wir meistens in unserem Element, in unserer Welt, das Leben, eine Tätigkeit hat einen tieferen Sinn...

Was würden Sie idealerweise Tag für Tag tun, wenn Sie finanziell unabhängig und frei von irgendwelchen anderen Verpflichtungen wären?

Was, wie viel und warum jeder Mensch jeden Tag etwas ganz Individuelles anstrebt und Tag für Tag zum Glücklichein benötigt, ist im Unterbewusstsein komplex verankert. Mit den Erkenntnissen aus der im Buch beschriebenen wissenschaftlich validierten Methodik kann dies innerhalb von 20 min und der Beantwortung von 144 Items über einen Motivations-Profilings-Test (muss individuell inkl. Beratungszeit bestellt/gekauft werden) grafisch dargestellt werden.

Dann folgt ein persönlicher und intensiver vierstündiger Reflexions-/Beratungsprozess, auf den im Buch nur am Ende kurz eingegangen wird. Unsere Psyche ist zwar sehr komplex, lässt sich jedoch ähnlich einem individuellen Nummern-Code, den wir eintippen, um unser Handy benutzen zu können, individuell und vereinfacht abbilden.

Wie viel Leistung ein Fußballer gerade in Top-Spielen abzurufen vermag, liegt an seiner inneren Motivation und an der täglich bewussten Motiverfüllung, denn zufriedene und glückliche Fußballer bringen konstantere und bessere Leistungen und sind weniger

verletzt als die mit den besten Verträgen, aber einem nicht stimmigen sportlichen/privaten Umfeld.

Der Einsatz modernster Motivationsdiagnostik/Mentaldiagnostik macht es sich heute zum Ziel, tägliches Wollen, Können und Dürfen bewusst zu machen. In der täglichen Arbeit mit den Sportlern versucht man dann diese Erkenntnisse möglichst kongruent zu machen.

Jürgen Klopp war einer der ersten, der versuchte, die Erkenntnisse aus der modernen Motivationsforschung für sich und seine Ziele positiv zu nutzen und auf den Fußball zu übertragen. Der heutige Trainer vom FC Liverpool, Meistertrainer von Borussia Dortmund, damals noch Spielertrainer und später Trainer bei Mainz 05, unternahm zunächst einen Selbstversuch, und das Ergebnis traf, wie er selbst sagte, „zu 98 % Klopp“.

Für Jürgen Klopp dann Grund genug, auch seine Spieler in die Reflexion mit sich selbst zu schicken. Dabei kam z. B. heraus, dass viele Spieler eine hohe Priorität haben, mit der eigenen Familie viel Lebenszeit zu verbringen.

Dieser intrinsisch basierte Wunsch wurde als ein vorhandenes Defizit im aktuellen Leben der Mainzer Profis identifiziert. Eine von vielen Maßnahmen aus dieser Erkenntnis war, dass Jürgen Klopp im Mainzer Stadion am Bruchweg eine Kinderbetreuung einrichten ließ. Somit konnten die Spieler ihre Frauen, Kinder, Großeltern und Freunde mit ins Stadion nehmen.

Die Spieler wiederum liefen unter den Augen ihren Partnerinnen, Kindern, Eltern und Freunden zu erstarkter Höchstform auf. Auch wenn der psychologische Effekt dieser Maßnahme und einiger weiterer wichtiger Maßnahmen sich nicht so leicht messen lässt, wie die Zeit in einem 100-m-Lauf, so wird er garantiert seinen Anteil daran gehabt haben, dass der FSV 2004 endlich in die Bundesliga aufstieg und sich dort bis heute erfolgreich hält.

Neben Klinsmann, Klopp, Rangnick, Slomka, Hecking, Lienen, Schmadtke, Stevens, van Marwick, Möhlmann, Labbadia etc. wollen immer mehr Menschen im Umfeld Fußball heute wissen, wie man z. B. die Spieler gezielt in der Leistung und Motivation unterstützen kann. Sie möchten wissen, wie die Sportler ticken und was zur Optimierung der körperlichen und mentalen Leistung nötig ist. Je früher man in der Arbeit mit den Sportlern damit anfängt, umso besser.

Rangnick sagte einmal in einem Interview: „Es hat ein Umdenken stattgefunden. Es wird hintergründiger berichtet. Einen Beitrag dazu hat Jürgen Klinsmann geleistet, der als Bundestrainer die psychologischen Hilfsmittel offen angewandt und dem Druck der Medien standgehalten hat.“

Die Inhalte dieses Buchs versuchen, eine komplexe psychologische Thematik zum Faktor Mensch und die Einzigartigkeit der Persönlichkeit verständlicher zu machen.

Es soll Berührungängste mit dem Thema Psyche und Psychologie lösen. In einer Zeit, in der immer mehr Menschen im Leben mit psychosomatisch bedingten Krankheiten ausfallen, Schicksale und Fälle wie die von Robert Enke oder Sebastian Deisler sind vielen noch immer in Erinnerung.

Ich bin mir sicher, dass einige Schicksalsschläge hätten vermieden werden können und auch weitere vermieden werden können, wenn man sich mehr mit der Individualität der Persönlichkeit beschäftigen würde statt auf die reine Gewinnmaximierung monetärer Art. Eine beiderseitige Betrachtung wird sich extrem lohnen, glauben Sie mir. Das Gleiche gilt auch für alle Unternehmen und Menschen.

- Was möchten Sie am liebsten sofort in Ihrem Leben verändern und warum?
- Welche Antreiber können im Fußball als Spieler, als Trainer, als Fan sehr gut ausgelebt werden, welche nicht so gut?

# KAPITEL 1

## MOTIVATION DURCH LEIDENSCHAFT FUSSBALL



Leidenschaft Fußball. Was löst es aus, was empfinden Sie als Spieler, Trainer und Fan, wenn es um Fußball geht? Viele Menschen lässt es kalt, Milliarden von Menschen aber nicht. Ist es wirklich nur ein normales Spiel, in dem es Sieg, Niederlage oder ein Unentschieden gibt? Der leidenschaftliche Fußballfan und die Profis erleben freitags, samstags, sonntags und montags, wenn die Ligen spielen, dienstags, mittwochs und donnerstags, wenn die Europapokale laufen, das Gegenteil. Sie halten den Atem an, wenn der Ball auf die Eckfahne zurollt und ungewiss ist, ob er sie links oder rechts passiert. Weil es einen Unterschied macht, einen wirklich großen Unterschied, ob es Ecke gibt oder Einwurf.

Es macht mehr denn je einen Unterschied, ob es ein Fußballspiel ohne Videobeweis gab oder es ihn nun gibt. „Ist doch egal“, ist kein Satz aus der Fußballwelt. Es ist nie egal, in jeder Situation liegt der Kern von Triumph, Enttäuschung oder Depression. Sieg oder Niederlage entscheiden für den Fußballfan, welcher Mensch er ist, ein fröhlicher, umgänglicher oder ein grimmiger, unleidlicher. Ein Spiel, das so stark über individuelle Befindlichkeiten herrscht, ist nicht nur ein Spiel, es ist eine Macht. Zudem geht es um Geld, sehr viel Geld. Da diese Macht und das Geld, das mit Fußball verdient wird, weltweit herrscht, ist Fußball eine Weltmacht.

## **1.1 ES IST DOCH NUR EIN SPIEL - NEIN, ES IST VIEL MEHR ALS NUR EIN SPIEL!**

Und diese Macht wird von Jahr zu Jahr noch stärker, alles, was dann mit Fußball zu tun hat. Wie aber geht es dem Menschen, dem Fußballspieler, dem Fan, den Menschen, die sich mit Fußball identifizieren? Was ist hier schon noch normal? Gerade wenn wir einmal 5, 10, 20, oder 50 Jahre zurückdenken. Was war damals der Fußball? Auch schon sehr wichtig. Der WM-Triumph der deutschen Mannschaft von 1954 hat Deutschland in weiten Teilen aus dem Trauma des Kriegs befreit. Wir waren wieder wer. Fußball vereint die Welt, Fußball spricht eine ganz eigene Sprache.

Wenn der Tag des Spiels gekommen ist, wenn das Stadion ächzt und brüllt wie ein Tier, wenn der Ball rollt, sind die üblen Geschichten vergessen. Der aufgeklärte Fußballfan kann sich selbst hundert Gründe nennen, warum er beim Anpfiff nicht ins Fieber fallen soll, warum es nun reicht und nicht mehr mit ihm, nie wieder ... und fällt dennoch ins Fußball-Fieber.

Nach fünf Minuten ist er an dieses Spiel verloren, selbst wenn es schlecht ist, er schimpft und hasst, doch im nächsten Moment ist es wieder Liebe, große Liebe für einen Spieler, eine Mannschaft. Was also steckt dahinter, hinter diesem kleinen, runden Ball? Was löst es bei Ihnen aus?

Fußball kann überall gespielt werden, in jedem Land. Es reichen eine freie Fläche und ein paar ineinander gewickelte Socken oder eine Dose. Es ist also leicht, Fußball zu spielen, aber warum schauen so viele zu? Zum einen, weil sie selbst spielen oder gespielt haben. Zum anderen hat es mit Räumen zu tun, mit Verdichtung und Öffnung. Es ist diese spezielle Mischung von Gewühl und Befreiung, die es nur auf großen Spielfeldern gibt. Zudem gleicht der Fußball in seinen vielen Facetten, Höhepunkten und Niederlagen dem wahren persönlichen Leben.

Man mag den Fußball auch für das Gedribbel und Gegrätsche, aber die großen, erhabenen Momente sind die langen Pässe, die langen Läufe, die das Spiel öffnen. Nur im Fußball konnte Günter Netzer aus der Tiefe des Raumes kommen. In keinem anderen Mannschaftssport gibt es eine solche Vielfalt an Spielsituationen.

Fußball ist dem Leben näher als Basketball oder Handball, wo das Spiel aus der Konfrontation von Angriff und Abwehr besteht. Beim Fußball gibt es ein Mittelfeldspiel und das Mittelfeld ist der Ort des normalen und täglichen Lebens. Aus dem Mittelfeld heraus entwickeln sich Sieg oder Niederlage, Triumph oder Depression, im Mittelfeld droht das Leben zu versacken, im Mittelfeld verbringt man wartend seine Zeit, gleichsam mit müßigem Ballgeschiebe, bis sich vielleicht doch eine Chance ergibt. Aber Tore sind selten, im Leben wie im Fußball.



Natürlich sitzt nicht jeder im Stadion und erkennt dort ein Gleichnis für seinen Alltag. Man kann es auch so betrachten: alkoholfreies Bierchen, Wurst, was zu gucken, zu schimpfen und zum Jubeln haben, mit 60.000 anderen tüchtig brüllen und feiern – das bedeutet immer einen guten Nachmittag, man kann die Sorgen des Alltags mal 90 min vergessen oder hintenanstellen. Wer von uns mag das nicht?

Es ist aber nicht zu leugnen, dass der Fußball die gesamte Gesellschaft abbildet und in sie hineinwirkt. Frankreich hat sich als Einwanderungsland erst wirklich akzeptiert und gemocht, als die Einwandererkinder Zinedine Zidane oder Marcel Desailly 1998 den WM-Titel im eigenen Land geholt haben, auch wenn die Kraft des großen Vorbilds nicht reichte, um die Aufstände in den Vororten im vergangenen Jahr zu besänftigen.

In Deutschland wuchs ab dem Jahr 2001 erstmals eine Generation von Kindern heran, die ihre Nationalmannschaft nicht am weißen Trikot und am weißen Gesicht erkennt. Patrick Owomoyela (2004 erstes Spiel in der Nationalmannschaft) und Gerald Asamoah (2001 erstes Spiel in der Nationalmannschaft) sind deutsch und dunkel. Es ist der Fußballplatz, wo gerade die weniger weltoffenen Bürger ihre Vorurteile überdenken müssen, wo Globalisierung eingeübt und erfolgreich vorgelebt wird.

Wer einen Verein liebt, ist längst Internationalist oder müsste es sein. In einem Bundesligaspiel stehen manchmal nur drei, vier Deutsche auf dem Rasen. Schön wäre, könnte man jetzt schreiben, was logisch klingt: Wer Rassist ist, kann nicht mehr Fußballfan sein. Leider gilt das nicht für alle. Es gibt leider noch immer Rassismus im Stadion und aktuell viel zu viel davon auf der Welt.

Der Kameruner Eto'o vom FC Barcelona wollte 2006 das Spielfeld in Saragossa verlassen, weil manche Zuschauer seine Aktionen mit Affengeräuschen begleitet haben. Auch Oliver Kahn kannte dies von gegnerischen Fans, ließ sich aber nicht aus der Konzentration bringen und nahm es mit Humor und aß vor dem gegnerischen Fanblock eine der ihm zugeworfenen Bananen.

Was im Jahr 2016 passierte, ist noch gar nicht lange her, aber bei vielen schon wieder vergessen. DFB-Präsident Reinhard Grindel sagte der *Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung*, es sei „einfach geschmacklos“, die Popularität Boatengs und der Nationalmannschaft „für politische Parolen zu missbrauchen“.

Millionen Menschen liebten die Nationalmannschaft, „weil sie so ist, wie sie ist“, sagte Grindel. Boateng sei ein „herausragender Spieler und ein wunderbarer Mensch, der sich übrigens auch gesellschaftlich stark engagiert und für viele Jugendliche ein Vorbild ist“. Grindel reagierte auf eine Äußerung Gaulands über Boateng in der *FAZ*.

Der AfD-Vize sagte über den Innenverteidiger von Bayern München, dieser werde zwar als Spieler der Nationalmannschaft geschätzt; dies bedeute aber nicht, dass er nicht als

fremd empfunden werde. Boateng ist in Berlin geboren und aufgewachsen, sein Vater ist Ghanaer, seine Mutter Deutsche. „Die Leute finden ihn als Fußballspieler gut. Aber sie wollen einen Boateng nicht als Nachbarn haben“, sagte Gauland.

Boateng sagte später in einem Interview in der *FAZ* Folgendes auf die Frage, ob er sich vorstellen könnte, Mannschaftskapitän der Nationalmannschaft zu werden:

*„Als erster farbiger Kapitän wäre das mit Blick auf die Integration auch ein starkes Zeichen nach außen, auf das ich sehr stolz wäre.“ (Jérôme Boateng)*

Es wäre ein tolles Zeichen, oder? Jung genug ist er ja, mal schauen, was noch alles passiert.

## 1.2 WAS MENSCHEN ZUM FUSSBALLSPIELEN MOTIVIERT

Die Antreiber, Werte und Motive, die Menschen zum Fußballspielen seit Hunderten von Jahren und uns seit der jüngsten Kindheit antreiben, sind vielfältig, aber bisher nur teilweise untersucht. Hier ein paar Motive, die bisher gut untersucht und uns vielleicht auch schon bekannt sind. Mehr zur Thematik kommt später, denn es gibt hier viele neue Forschungen und Erkenntnisse zum Thema Antreiber, Werte und Motive.

### DIE MEISTEN BISHER BEKANNTEN MOTIVE IM FUSSBALL

- Bewegungsmotiv (Fußball macht Spaß)
- Gesundheitsmotiv (Fußball macht/ist gesund)
- Leistungsmotiv (man will etwas durch/im Fußball erreichen)
- Spielmotiv (sehr ähnlich dem Bewegungsmotiv)
- Anschlussmotiv (soziale Kontakte durch Sport)

Motive im Fußball sind stabile Persönlichkeitsmerkmale, die Einfluss darauf haben, wie sich ein Fußballer in einer bestimmten Situation verhält. Wenn bestimmte Verhaltensweisen immer wieder gezeigt werden, hat dies somit auch mit unserer Persönlichkeit zu tun. Es handelt sich dann um zeitlich überdauernde (zeitstabile) und persönlichkeitspezifische (individuelle) Wertedispositionen.

## **MOTIVATION**

Motivation bezeichnet hingegen das auf emotionaler bzw. neuronaler Aktivierung beruhende tägliche Streben nach Zielen oder wünschenswerten Zielobjekten.

Man unterscheidet allgemein zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation:

### **Intrinsische Motivation**

Anstrengung ist abhängig von Faktoren, die in der Person liegen (z. B. Interesse), es bedarf keines äußeren Anreizes wie Applaus, Geld etc.

### **Extrinsische Motivation**

Anstrengung ist abhängig von äußeren Faktoren (z. B. Belohnung, Zwang, Geld); fallen diese Faktoren weg, wird das gezeigte leistungsorientierte oder kämpferische Verhalten nicht mehr gezeigt. Das Mittel für den Zweck ist nicht mehr vorhanden. Da der Endzweck kein intrinsisch motiviertes Motiv oder mehrere Motive hat, ist diese Motivation nicht stabil und leicht zu stören oder zu zerstören.

## **1.3 MOTIVATION FÖRDERN – KLASSISCHE SICHTWEISE**

- Neugier wecken (Anwendungsmöglichkeiten – Fußballer mit klaren, zu ihren Zielen passenden Trainingszielen sind höher motiviert und bringen bessere Leistungen)
- Lob, Belohnung und individuelle Wertschätzung beim Fußball erleben
- Vernünftiges Maß zwischen Über- und Unterforderung wählen
- Für langfristige Ziele erreichbare Zwischenziele setzen
- Angemessene Vergleiche anstellen (nur Vergleichbares vergleichen)
- Wettkämpfe/Herausforderungen nach unterschiedlichen Mustern anbieten
- Angebote für unterschiedliche Beanspruchung bereitstellen
- Herstellen sozialer Bezüge
- Den Teamgedanken und die Gemeinsamkeiten fördern

## FÖRDERUNG DER INDIVIDUELLEN LEISTUNGSMOTIVATION IM FUSSBALL

- Neugier-Motiv ansprechen (Aufgaben mit relativer Neuheit, Komplexität und Ungewissheit oder Beständigkeit, Wiederholungen – je nach individueller Neugier-Ausprägung).
- Subjektive Erfolgswahrscheinlichkeit („Hoffnung auf Erfolg“) erhöhen.
- Erfolgsanreize schaffen (Vorsicht: Extrinsisch motivierte Lernende lernen nichts mehr, sobald Belohnung wegfällt, bzw. die extrinsische Belohnung nicht im Anreiz der eigenen intrinsischen Belohnungsfaktoren liegt).
- Furcht vor Misserfolg minimieren (Angst vermindert intellektuelle Leistungsfähigkeit, fördert Flucht- und Vermeidungsverhalten, erzeugt evtl. aggressives Verhalten).
- Individuelle Bedürfnisse des Fußballers, zudem Alter, Herkunft, Prägung etc. beachten (Immer Sicherheit und Anerkennung vermitteln).

### 1.4 SELBSTANALYSE: WAS MOTIVIERT MICH, FUSSBALL ZU SPIELEN?

*„Ich verspreche niemals irgendetwas. Nicht meiner Mutter. Nicht meinen Fans.“  
(Cristiano Ronaldo)*

Nehmen Sie sich für folgende Übung mindestens 20-30 min Zeit. Egal, ob Sie am Rechner ein neues Word-Dokument öffnen oder Sie sich mit einem weißen Blatt Papier und Stift ausstatten. Gönnen Sie sich die Zeit. Wenn Sie mögen, lassen Sie Musik im Hintergrund spielen, bearbeiten Sie es gemeinsam mit dem besten Freund, oder nehmen Sie sich einfach die Zeit in der Umgebung, die Sie am liebsten haben. Sie können die Fragen nacheinander oder durchmischt beantworten. Stichworte reichen aus, natürlich können Sie auch ganze Sätze schreiben.

#### **Werden Sie sich Ihrer wichtigsten Einstellungen bewusster!**

- Weshalb haben Sie mit Fußballspielen angefangen?
- Was macht Ihnen besonderen Spaß daran?
- Welche schönen Momente konnten Sie mit dem Fußballspielen bereits genießen?
- Weshalb investieren Sie so viel Lebenszeit in den Fußball und nicht in etwas anderes?
- Wo haben Sie bzw. spüren Sie beim Fußballspielen starke Emotionen?

**Listen Sie Ihre bisherigen Erfolge, Ihre Stärken und Potenziale auf!**

- Weshalb spielen Sie, wo Sie jetzt spielen, und nicht ein oder zwei Ligen tiefer?
- Weshalb spielen Sie nicht ein bis zwei Ligen höher?
- Was hat Sie bisher stark gemacht?
- Was haben Sie bisher alles erreicht?
- Wie haben Sie das erreicht?
- Wer ist Ihr größter Förderer, wer Ihr größter Kritiker?
- Was wollen Sie noch erreichen?
- Was werden Sie dafür tun?
- Wer kann Ihnen bei der Zielerreichung helfen?
- Was werden Sie dafür weniger tun können oder aufgeben?

**Analysieren Sie die aktuelle Situation**

- Was hat sich verändert im Vergleich zu den letzten Wochen?
- Wie sehr sind Sie gerade motiviert?
- Wenn Sie nicht so motiviert sind, überlegen Sie einmal, was dazu geführt haben könnte, dass Sie im Moment demotivierter sind.
- Was macht Ihnen gerade nicht so viel Spaß?
- Welche Ursachen liegen bei Ihnen?
- Welche Ursachen liegen an Ihrem direkten Umfeld?
- Sind es eher Veränderungen im Training, außerhalb des Platzes, vielleicht im privaten Bereich?
- Welchen Einfluss haben Sie auf die neuen Bedingungen?
- Können Sie etwas aktiv daran ändern?
- Was werden Sie ändern?
- Mit wem müssen Sie darüber sprechen?
- Wen und was benötigen Sie, um langfristig die negativen Bedingungen zu vermeiden?
- Woran merken Sie, dass sich etwas Positives in Ihrer täglichen Motivation und Leistungsentwicklung tut?

**Formulieren Sie Ihre wichtigsten Ziele schriftlich, realistisch, messbar, terminiert**

- Wo wollen Sie als Sportler und Mensch hin?
- Was möchten Sie alles erreichen?
- Wie realistisch sind Ihre Ziele?
- Was tun Sie alles zur Erreichung des Ziels?
- Welche Hindernisse können Sie erwarten?
- Was sind Ihnen wichtige Etappen/Zwischenziele zum Ziel?
- Wer kann Ihnen behilflich sein?
- Wann sprechen Sie ihn an?
- Können Sie bestimmte Aspekte Ihrer Leistung anhand von festen Werten (min, s, m, kg, Trainingseinheiten...) messen?
- Was können Sie als nächstes tun, um Ihren Zielen step by step näherzukommen?

**Wichtig ist bei der Zieldefinition und Zielsetzung, dass Sie auf dem Boden der Tatsachen bleiben.** Speziell durch die Professionalisierung im deutschen Nachwuchsfußball ist die Anzahl an richtig guten Fußballern für die Bundesliga und höherem Amateurfußball enorm gestiegen.

Klar, der Traum vom Adler auf der Brust kann schöne Gefühle auslösen und ist ein geniales Ziel. Seien Sie jedoch vorsichtig mit dem Setzen von zu hohen Zielen, denen Sie vielleicht ständig hinterherlaufen. Solche Ziele können einen auch sehr stark unter Druck setzen, gerade dann, wenn man sie anderen Menschen, die keine Leistungssportler sind, anvertraut.

Möglicherweise können Ihnen vertrauliche Gespräche mit Mitspielern, älteren Spielern im Verein bzw. ehemaligen Mitspielern und Trainern helfen, Ihr Leistungsniveau richtig einzuschätzen.

Zudem ist der Aspekt der Messbarkeit Ihrer Ziele sehr wichtig. In den sportlichen Leistungstests sehen Sie Ihren Zustand schwarz auf weiß. Was oft nicht berücksichtigt wird, ist, wie stark ein talentierter Fußballer ist, oder ein Profi in Bezug auf seine mentale Stärke und seine mentalen Reserven. Talent allein reicht schon lange nicht mehr, um ein herausragender Fußballer zu sein.

**Bitte beachten Sie auch Folgendes:** Sitzen Sie zurzeit nur auf der Bank, bedarf es schon ein wenig mehr Einfallsvermögen, Ihre Leistung anhand von Trainingsspielen einzuschätzen. Hier kann ich Ihnen ein analytisches Trainingstagebuch empfehlen, mit dem Sie Ihre Leistungen protokollieren können.