

21. **Mensch, ärgere Dich dort, wo es hingehört:**
Von der Gefahr der Willkür im Umgang mit Frustration... S. 112
22. **Von Laisser-faire bis Dominanz:** Verschiedene Führungsstile
im Spiegel unseres beruflichen und zwischenmenschlichen
Alltags. S. 118
23. **Raus aus der Komfortzone:** Von Auswärtsspielen im täglichen
Leben und warum das Wunderbare dort passiert, wo man noch
nicht war..... S.127
24. **Laute Stars und stille Stars:** Über Leistungsträger und die ...
Menschen ohne die sie keine wären..... S. 132
25. **Der „Angstgegner“:** Schauen Sie Ihrer Angst in die Augen,
denn das ist es, was sie am wenigsten erwartet S. 137
26. **Viel Neid – viel Ehr’:** Über die verschiedenen Gesichter des
Neids und ihren Einfluss auf uns..... S. 143
27. **Wie der Zufall so will:** Warum die Ungewissheit viele Chancen
bietet S. 148
28. **Reden Sie nicht, kommunizieren Sie:**
Über die Qualität des Zuhörens und die Stärke
der sachlichen Argumentation S. 153
29. **Die Tatsachenentscheidung:** Warum Tatsachen
manchmal relativ sind und wir der Schiedsrichter
unseres Lebens sind S. 159
30. **Jeder ist ein Spielertrainer:** Fördern Sie andere,
dann fördern Sie auch sich selbst S. 165
31. **Der internationale Wettbewerb:** Persönliche Anforderungen
in Zeiten globaler Herausforderungen S. 168

32. **Verantwortung schafft Begeisterung:** Wie wir an Aufgaben wachsen und warum wir keine Scheu haben sollten, Fehler zu machen..... S. 172
33. **Kauf mich – nicht:** Warum wir uns von keinem Geld der Welt verrückt machen lassen sollten S.177
34. **Tiki-Taka – kurze Pässe, lange Wirkung:** Was wir von der spanischen Nationalmannschaft lernen können..... S. 182
- Nachtrag**..... S. 188
- Impressum** S. 188
- Quellenangabe**..... S. 189

Teil 1:

Individualität, Motivation, Ziele



Kapitel 1

Der tägliche Anpiff

Wie der Fußball unseren Alltag beeinflusst, auch wenn wir es gar nicht merken

„Fußball, das sind 22 Leute, die einem Ball hinterherrennen, ein Schiedsrichter, der dumme Fehler macht, und am Ende gewinnt Deutschland.“

(Gary Lineker, englischer Ex-Nationalspieler)

Wie hat Ihr Verein gespielt? Gewonnen? Gratulation! Verloren? Kommt vor. Eine Saison dauert 34 Spieltage. Abgerechnet wird zum Schluss. Da kann noch viel passieren. Da ist noch alles drin.

Bestimmt haben Sie die letzten drei Sätze schon mal gehört. Entweder im Radio oder in der Sportschau, von Trainern, Spielern oder Funktionären. Oder von Ihren Kollegen, wenn Sie zur Arbeit kommen und der vergangene Bundesligaspieltag analysiert wird. Zwei Themen gehen immer als zwischenmenschlicher Eisbrecher, bevor es losgeht mit dem Eigentlichen: Wetter und Fußball.

Wie das Wetter ist der Fußball viel mehr als eine bloße Erscheinung über die man gerne ein paar Floskeln austauscht. Er hat Auswirkungen auf unsere emotionalen Befindlichkeiten und damit auch auf unsere Zukunft. Genau genommen stellen wir in jedem Moment die Weichen dafür, wie es mit uns weiter geht.

Nicht umsonst gilt Fußball als die schönste Nebensache der Welt. Viele Fußballfans sind einfach besser drauf, wenn ihr Verein gewinnt. Sie sind fröhlicher, gelassener und entschlossener. Dementsprechend sind sie dem eigenen Erfolg näher als wenn Ihr Verein verloren hätte. Optimismus und Leidenschaft steckt an. Gereiztheit und Destruktivität schrecken ab. Nicht umsonst spricht man vom Mitfiebern. Hitze wirkt anziehender als Kälte.

Wie der Fußball unseren Alltag beeinflusst, merken Sie intensiv, wenn sogenannte große Spiele anstehen. Oder ein internationales Turnier. Wie jetzt die WM. Da fiebert plötzlich ein ganzes Land mit. Die Menschen beschäftigen sich mit fußballerischen Themen, die bisher nicht die geringste Rolle in ihrem Leben spielten. Und anschließend nie wieder spielen werden. Das sind sozusagen thematische One-Night-Stands, wenn z.B. ein Mann und eine Frau, die sich bisher nicht kannten, über das Thema Abseits miteinander ins Gespräch kommen und sich mögen lernen. Mitunter entstehen daraus sogar ernsthafte Beziehungen.

Manche Erscheinungsformen finden erst über den Fußball einen festen Platz im gesellschaftlichen Leben. Sicher erinnern Sie sich noch an die Fußball-WM 2006 in Deutschland. Bis dahin war das Public Viewing eher eine Randsportart in Sachen Medienkonsum. Seit der WM 2006 ist es in vielen Bereichen gängige Praxis geworden, sich mit anderen Menschen in der Öffentlichkeit zu Live-Übertragungen zu treffen.

Eine erstaunliche Entwicklung gibt es z.B. seit 2006 in Köln am Brüsseler Platz. Bis zur Fußball-WM trafen sich dort höchstens vereinzelt Innenstädter auf einen Plausch. So wie man es von südlichen Ländern kennt, wo die Plätze in den Städten abends belebt sind. Als zur WM dort Public Viewing veranstaltet wurde, erkannten immer mehr Menschen, wie nett dieser Platz doch ist. In den Folgejahren wurde der Brüsseler Platz im Sommer immer mehr zum Treffpunkt für die Kölner. Jahr für Jahr schreiben sie dort seit 2006 ihr eigenes Sommermärchen bei Kölsch und Cola. Der Fußball hat es möglich gemacht.

König Fußball bringt Menschen nicht nur zusammen. Er kann sogar mit Vorurteilen aufräumen. Als im Frühjahr 2013 Bayern München und Borussia Dortmund in das Champions-League-Finale einzogen, gab es in Großbritannien eine erstaunliche Reaktion. Denn gleich zwei deutsche Mannschaften trafen sich in Wembley zum Spiel um die europäische Fußballkrone. Und das im Heiligtum des englischen Fußballs!

Weit verbreitet wurde hierzulande angenommen, da könnte es in England zum kollektiven Unmut kommen. Doch es war nur ein Ausdruck der German Angst, wie die Briten gerne sagen. Im Gegenteil reagierten die Briten sehr anerkennend, als München und Dortmund als Finalisten feststanden. Und mehr noch: Die britischen Medien verknüpften den Erfolg unserer beiden derzeit besten Teams mit der deutschen Wirtschaftskraft und anderen sogenannten deutschen Tugenden wie Disziplin, Einsatz und Durchhaltevermögen in positivem Kontext. Das kannte man bisher von den englischen Boulevardzeitungen meistens anders.

Daneben lobten die Briten die deutsche Nachwuchsförderung. Denn was in Wembley mit Schweinsteiger, Müller, Reus, Neuer, Hummels und Konsorten auf dem Platz stand, davon können die Engländer aktuell nur träumen. Der große Erfolg britischer Mannschaften in den letzten Jahren war maßgeblich durch ausländische Stars geprägt. Inzwischen gilt der deutsche Fußball auf der britischen Insel als Synonym für ein entscheidendes Merkmal des langfristigen Erfolgs: Es heißt nicht nur, intensiv in Richtung eines definierten Ziels zu arbeiten. Es bedeutet vor allem, die eigenen Stärken aus sich selbst heraus zu entwickeln und zu optimieren.

Oder anders gesagt: Machen Sie das Beste aus dem, was Ihnen eigen ist. Dann erreichen Sie am sichersten das, was Ihnen noch nicht eigen ist. Vielleicht nicht immer so schnell wie Sie sich das wünschen mögen. Jedoch umso nachhaltiger und damit umso erfüllender im Sinne Ihres Glücksgefühls.

An solchen Entwicklungen sehen wir, was für einen nachhaltigen Einfluss der Fußball auf unseren Alltag hat. Auch wenn es auf den ersten Blick vielleicht gar nicht auffällt.

Kapitel 2**Das Rotationsprinzip:
Sinnierst Du noch oder rotierst Du schon?**
Wie Sie Ihre Stärken und Ziele wirkungsvoll aufstellen

„Wir überlegten, jemanden vom Arbeitsamt zu holen, der den Spielern Alternativberufe zeigt.“

(Christoph Daum)

Das Rotationsprinzip existiert schon lange. Es bezeichnet den regelmäßigen Wechsel eines Veranstaltungsortes wie bei der Fußball-WM schon seit 1930. Im modernen Fußball kennen wir die Rotation als taktisches Manöver im Sturm, wenn die Angreifer ihre Positionen wechseln. Damit sollen Freiräume geschaffen und der Gegner unter Druck gesetzt werden. Mit dem Ziel einer stärkeren Durchschlagskraft.

Bei unserem Gehirn handelt es sich um ein riesiges Netzwerk aus Informationen, Assoziationen und Interpretationen. In einem schier endlos verzweigten System interagieren unsere Gedanken und Wahrnehmungen, Hoffnungen und Ängste ständig miteinander und beeinflussen unsere Stimmung. Je nach Tagesform assoziieren wir dieselbe Information mit unterschiedlichen Dingen.

Nehmen wir einmal ein weniger schönes Beispiel aus dem Alltag: Wir haben einen wichtigen Termin mit einem Kunden. Während wir uns schon auf dem Weg zu ihm befinden, sagt er telefonisch ab. An einem Tag, an dem wir schon anderweitigen Ärger zu verarbeiten haben oder wir mit dem sprichwörtlichen linken Bein aufgestanden sind, ärgern wir uns natürlich umso mehr. Dann kann es sein, dass wir in eine negative Wahrnehmungsrotation geraten. Möglicherweise hat sich sogar die Welt gegen uns verschworen. Dem ist natürlich nicht so. Die Menschen sind mit viel zu vielen anderen Dingen beschäftigt als sich ausgerechnet gegen uns zu verschwören. Warum auch? Wir machen nur unsere Arbeit.

Mit einer positiven Grundstimmung reagieren wir auf schlechte Nachrichten gelassener. Dann denken wir positiv, können einer Absage vielleicht sogar etwas Gutes abgewinnen. Wir zeigen mehr Verständnis, weil der Kunde gerade viel um die Ohren hat. Dann ist es sogar besser, das Gespräch findet zu einem Zeitpunkt statt, an dem er den Kopf frei hat. Dann ist er nicht nur aufmerksamer Ihren Interessen gegenüber. Dann sind Sie wahrscheinlich auch besser und überzeugender im Gespräch mit ihm als wenn Sie sowieso schon mit dem linken Bein unterwegs sind. Im Grunde ist es „nur“ eine Frage der Perspektive und unserer Wahrnehmung.

Am besten reagieren Sie beim Anruf des Kunden verständnisvoll. In diesem Fall können Sie sich denken, wie diese Kundenbeziehung weiter gehen wird: Das nächste Mal wird er den Termin einhalten. Und woran liegt's? Wir sind empathisch und locker genug, weil wir spüren, dass unsere Gedanken mit uns rotieren statt gegen uns. Das kommt auch bei anderen Menschen entsprechend positiv an.

Fußball funktioniert ähnlich wie das menschliche Denken. So ist es kein Wunder, dass man nach verloren gegangenen Bundesligaspielen die Trainer oft sagen hört: „Wir waren mental nicht auf der Höhe.“

Ottmar Hitzfeld war definitiv mental auf der Höhe als er seinerzeit beim FC Bayern München das Rotationsprinzip einführte. Zunächst staunten viele Fachleute nicht schlecht. Denn bis dahin galt das Motto „Never change a winning team“ wie in Stein gemeißelt. Angesichts vieler englischer Wochen auf der einen und vieler guter Spieler auf der anderen Seite entschloss sich Ottmar Hitzfeld aus einer gewissen Luxusnot heraus zu diesem radikalen Schritt und setzte einige seiner Stars nach einem Einsatz für das nächste Spiel auf die Bank. Vielen Spielern schmeckte das natürlich nicht. Sie beschwerten sich. Ottmar Hitzfeld hat das jedoch nicht gemacht, damit seine Spieler ihn zum Rotieren bringen. Denn wie gesagt: Hitzfeld war der Trainer. Er ließ rotieren und er gab das Ziel vor. Und das hieß: Gewinn der Champions-League.

1999, gleich in seiner ersten Saison in München, war es dann soweit. Jedenfalls beinahe. Bis zur 119. Minute im denkwürdigen Champions-League-Finale in Barcelona führte Bayern 1:0 gegen Manchester United. Uli Hoeneß und Karl-Heinz Rummenigge öffneten auf der Tribüne in Gedanken schon die Champagnerflaschen. Dann nahm die Tragik in aller Härte ihren Lauf. Zunächst fiel kurz vor Schluss der Verlängerung das 1:1. Damit nicht genug. Als die Spieler um Mehmet Scholl, Mario Basler und Giovanni Elber noch größte Mühe hatten, ihre Fassung für das folgende Elfmeterschießen wieder zu finden – so nahm man an – passierte der Super-GAU. Manchester, Ecke, Tor, 2:1, Schlusspfiff. König des europäischen Fußballs war Manchester United. Bayern München war am Ende. An diesem Tag trank der Fußballgott Guinness statt Weißbier.

Von Hitzfelds Rotationsprinzip wollte danach keiner mehr etwas wissen. Und was machte Hitzfeld? Er ließ weiter rotieren. Denn er war zutiefst überzeugt davon und es konnte ihm auch niemand ausreden. Warum auch? Schon bis dahin war er ein erfolgreicher Trainer und in der folgenden Saison wurden die Münchner einmal mehr Deutscher Meister. Mit Hitzfelds Rotationsprinzip.

Seine endgültige Bestätigung fand Hitzfeld in der Saison 2000/2001. Im denkwürdigen Bundesligafinale degradierte der FC Bayern München in letzter Spielminute den schon sicher geglaubten Deutschen Meister Schalke 04 zum Meister der Herzen. Zwei Wochen später gewannen die Münchner zudem die Champions League im Elfmeterschießen gegen den FC Valencia. Oliver Kahn hielt drei Elfer, wurde zum Held der Helden und ganz Bayern rotierte vor Glück. In diesem Jahr trank der Fußballgott Weißbier.

Inwieweit hat nun das Rotationsprinzip mit dem damaligen Triumph der Münchner zu tun? Natürlich waren sie direkt nach der dramatischen Niederlage gegen Manchester zutiefst enttäuscht, kraftlos, vielleicht sogar wütend auf sich selbst. Denn sie haben sich – auf gut deutsch – diese Wurst noch in den letzten Sekunden vom Teller nehmen lassen. In den Tagen danach waren sie niedergeschlagen und kaum ansprechbar. Das ist völlig normal. Niederlagen müssen

verarbeitet werden. Und wie ist es heute? Es gibt eine interessante überlieferte Aussage von Mehmet Scholl, ein paar Jahre nach dem verloren gegangenen Finale, auf die Frage, wovor er heute noch Angst habe: „Vor Krieg und Oliver Kahn.“

Wer einmal etwas sicher Geglaubtes verloren hat, sich anschließend nicht in Selbstmitleid ertränkte, sondern an sich arbeitete, dem wird so etwas nicht wieder passieren. Er wird einerseits demütiger und realistischer, weil er weiß, wie schnell sich die Dinge ändern können. Andererseits wird er selbstbewusster und entwickelt mentale Stärke für das nächste Mal, wenn er in eine entscheidende Situation gerät. Sein Wissen um die eigenen Fähigkeiten bleibt stabiler. Er lässt sich - sozusagen - nicht mehr so schnell von einem Misserfolg auskontern.

In diesem Sinne möchte ich Ihnen jetzt beschreiben, wie Sie das Rotationsprinzip für Ihr Denken nutzen und verinnerlichen können:

Stellen Sie sich vor, Sie sind Fußballtrainer. Ihre Gedanken sind Ihre Spieler. Im Tor spielt Ihre Hoffnung. In der Abwehr rechts und links sind Ihre Erfahrungen. Im Zentrum spielen Ihre Gewohnheiten, ebenso auf der Sechs, der Schaltzentrale im Mittelfeld. Das Spiel nach vorne macht Ihr Wille, rechts und links unterstützt durch Ihre Talente und Stärken. Dann brauchen Sie noch jemanden, der die Tore schießt: Ihre Ziele. Im Spiel gegen: Ihre Angst.

Nun sind Sie dran. Visualisieren Sie Ihre Mannschaft. Halten Sie sich zunächst die einzelnen Positionen vor Augen. Ihre schwächeren genauso wie die stärkeren. Am besten machen Sie eine Zeichnung. Wie Sie es von Fußballübertragungen im Fernsehen kennen, wenn die Mannschaftsaufstellungen präsentiert werden. Auch erfolgreiche Trainer wie Pep Guardiola, Jürgen Klopp und José Mourinho visualisieren ihre Aufstellungen auf Papier oder am Computer.

Dann lassen Sie Ihre Mannschaft erst einmal spielen, wie sie will. Damit werden Sie sich Ihres Gedankenteams bewusst.

Dann beobachten sie das Zusammenspiel. Auch wie sich Ihre negativen und positiven Wahrnehmungen im Wege stehen. Lassen Sie rotieren. Ersetzen sie z.B. eine negative Assoziation aus Ihrer Vergangenheit durch eine positive. Die haben Sie. Ganz bestimmt. Vielleicht ist sie - bildhaft gesprochen - im Moment nur verletzt. Oder auch schon beim Warmlaufen.

Halten Sie sich die Situation vor Augen. Sie stehen an Ihrem mentalen Spielfeldrand. Denn SIE sind der Trainer. Sie haben das Heft in der Hand. Es ist Ihre Mannschaft. Es ist Ihr Kopf. Es ist Ihr Leben. Sie müssen nur wissen, wo Sie mit ihm hinwollen.

Seien Sie dabei geduldig mit sich. Nichts geht von jetzt auf gleich. Sie sind erst am Anfang Ihrer Saison. Vieles muss sich einspielen. Erwarten Sie nicht zu viel auf einmal. Mit der Zeit werden Sie merken, wie sich die Dinge in Ihrem Leben positiv verändern. Dann grübeln Sie nicht mehr.

Wenn Sie wüssten, was Sie können, dann würden Sie rotieren. Positiv, dynamisch und zielführend:

- 1. Es sorgt für Abwechslung in Ihrem Kopf.**
- 2. Es gibt Ihren tatsächlichen Stärken eine Chance.**
- 3. Es nimmt negativen Erfahrungen die Macht über Sie.**
- 4. Es schafft Flexibilität in Ihrem Denken und Handeln.**
- 5. Es schafft Raum für Ihre wirklichen Ziele.**

Kapitel 3

Der Ball ist rund wie unser Kopf

Wie unsere Gedanken die Richtung ändern können (über die vier Stufen der persönlichen Entwicklung)

„Wenn Franz Beckenbauer sagt, wir spielen künftig mit viereckigen Bällen, dann wird mit viereckigen Bällen gespielt.“

(Rudi Assauer)

Auch wenn Franz Beckenbauer als Lichtgestalt gilt, macht nicht alles hell, was scheint. Natürlich hat Franz Beckenbauer nie vorgeschlagen, mit viereckigen Bällen zu spielen. Rudi Assauer war auch seinerzeit klug genug, diesen Spruch mit Humor zu versehen.

Die Vorstellung, ein viereckiger Ball holpert über den Platz, während 22 Fußballspieler probieren, ihn ins gegnerische Tor zu befördern, ist ja durchaus amüsant. Vielleicht sehen wir ein solches Spektakel einmal in einer TV-Show mit Stefan Raab. Denn da gehört es hin. Nicht in die Fußballbundesliga.

Nicht nur für den Fußballsport macht es Sinn, dass der Ball rund ist. Einen viereckigen Kopf brauchen wir auch nicht. Im Gegenteil. Wir würden noch mehr anecken, als wir es mit rundem Kopf schon tun.

In anatomischer Hinsicht hat die Evolution das mit unserem runden Kopf gut hinbekommen. Nicht nur äußerlich. Unser Gehirn ist aus gutem Grund kein viereckiger Kasten wie ein PC. Was innerhalb unseres Kopfes passiert, ist in der Summe eigentlich unvorstellbar. In jeder Sekunde interagieren Milliarden von Zellen, verarbeiten Informationen und Emotionen. Botenstoffe transportieren sie zu anderen Stellen unseres Körpers. Ansonsten könnte Franz Beckenbauer so einen Vorschlag gar nicht machen. Während die Idee zu einer Äußerung in unserem Gehirn entsteht, sorgt das Zusammenspiel zwischen Neurotransmittern, Nerven und Muskeln schon dafür, dass sie Sekundenbruchteile später über unsere Lippen kommt.

Neben seiner immensen Komplexität und Leistungsfähigkeit zeichnet eine weitere Eigenschaft das menschliche Gehirn aus, die für unser Leben mitentscheidend ist: Unser Gehirn ist flexibel, dynamisch und anpassungsfähig. Das bedeutet, unser Denken kann sich nachhaltig verändern – und damit auch unser Leben. Unser Gehirn schafft dafür die Voraussetzungen. In welche Richtung, das entscheiden Sie selbst, indem Sie es mit entsprechenden Informationen und Perspektiven füttern.

Wenn wir uns darüber bewusst werden, welche Fähigkeiten wir haben, bekommen wir einen besseren Überblick, was es bis zu unserem Ziel bedarf. Denn machen wir uns nichts vor. Unsere Fähigkeiten nützen uns nur etwas, wenn wir sie auch anwenden. Das reine Wissen darüber macht uns vielleicht ein bisschen klüger, aber nicht glücklicher. Glücklich macht uns die Kombination aus Wissen, Wollen und Handeln.

Denken Sie z.B. an das Champions-League-Finale in Wembley. An Arjen Robben. Der Niederländer ist ein erstklassiger Fußballer. Das wissen wir alle. Robben hat jedoch bis zum 25. Mai 2013 alle großen Endspiele, bei denen er gespielt hat, verloren. Dementsprechend nervös war er auf dem Platz. Er vergab mehrere gute Chancen. Viele Beobachter befürchteten schon, dass er wieder nicht kaltschnäuzig genug sein würde, wenn es darauf ankäme. Keiner konnte eine bessere Antwort auf diese Befürchtungen liefern als Arjen Robben selbst. Deshalb hat er es dann einfach gemacht. Kurz vor Schluss. In der 89. Minute. Auf den letzten Drücker belohnte Robben sich selbst. Oder besser gesagt: Seine unbewusste Kompetenz belohnte ihn mit der Fähigkeit, in diesem Moment genau das Richtige zu tun. An diesem Abend ist dem Holländer nicht nur ein Stein vom Herzen gefallen, sondern die Zugspitze. Und dem ganzen FC Bayern gleich mit.

In der Psychologie spricht man von den vier Stufen der persönlichen Entwicklung. Sie reicht von der unbewussten Inkompetenz bis zur unbewussten Kompetenz. Um uns in eine bestimmte Richtung zu bewegen, zu unseren Zielen, ist es gut zu wissen, wo wir aktuell sind.

Die vier Stufen der menschlichen Entwicklung sind bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt und ineinander verschachtelt. Wenn sie z.B. zum ersten Mal in Ihrem Leben als Schiedsrichter ein Fußballspiel leiten, als Referent einen Vortrag vor vielen Leuten halten, als Bergsteiger Ihren ersten Berg besteigen, als Künstlerin Ihren ersten Auftritt haben oder Ihren ersten Marathon absolvieren, dann wissen Sie anschließend: Diese Aktion wird Ihr Leben verändern. Und nicht nur das: Sie hat bereits Ihr Leben verändert. Denn Sie verändern Ihr Leben schon zu dem Zeitpunkt, an dem Sie ein Ziel nachhaltig fokussieren. Weil Sie Ihr Ziel ab diesem Moment immer wieder visualisieren, verändert sich Ihr Denken. Die eigentliche Ausführung erfüllt Ihr Leben umso mehr mit Selbstbewusstsein und weiteren Plänen.

Die vier Stufen der persönlichen Entwicklung im Einzelnen:

1. Stufe: Unbewusste Inkompetenz: In dieser Phase unserer Entwicklung wissen wir nicht, was wir nicht wissen. Wir wissen auch nicht, was wir nicht können. Stellen Sie sich einen kleinen Jungen vor. Vielleicht sind Sie selbst dieser Junge. Vieles macht dieser Junge zum allerersten Mal im Leben. Oft weiß er nicht, was es damit auf sich hat. Wer die Gefahren nicht kennt, kann auch nicht darüber nachdenken und urteilen. Der kleine Junge macht es einfach. So lernt er spielerisch. Mit der typischen kindlichen Unbekümmertheit. Ich kenne es z.B. aus meiner Kindheit, dass wir mit einem Plastikball Fußball spielten. Für meine Freunde und für mich, alle zwischen vier und sechs Jahren alt, war dieser knautschige Plastikball ganz normal. Es störte uns nicht, dass er zickzack flog, wenn ein bisschen Wind aufkam. Wir dachten, das muss so sein. Wir waren unbewusst inkompetent. Doch das störte uns nicht. Wir kannten es ja nicht anders. Bis wir eines Tages einen Lederball bekamen. Und siehe da: Dieser Ball flog geradeaus. Auch bei leichtem Wind. Da erfuhren wir erst richtig, was es heißt, Fußball zu spielen. Mit einem echten Lederball ist es gleich viel erwachsener als mit einem Plastikball. Ein Plastikball kam uns nicht mehr vor die Füße. Wir waren jetzt richtige Kicker. Jedenfalls kamen wir uns so vor.

2. Stufe: Bewusste Inkompetenz: Wenn wir wissen, was wir noch nicht wissen, wissen wir schon einiges. Das Gefühl eines professionellen Lederballs am Fuß ist für Kinder z.B. wie eine Offenbarung des Fußballgotts. Bewusste Inkompetenz zeigt uns nicht nur, was wir bisher an Möglichkeiten verschenkt haben. Es bedeutet den ersten Schritt zur positiven Veränderung. Scheuen Sie sich dabei nicht, Fehler zu machen. Sie sind geradezu notwendig für unsere persönliche Entwicklung. Der Ball fliegt ja nicht öfter ins Tor, weil er aus Leder ist, sondern weil Sie schießen üben. Wie Sie Fehler machen können und dennoch Freude dabei haben, darauf werde ich später noch ausführlich eingehen.

3. Stufe: Bewusste Kompetenz: In dieser Phase entwickeln Sie ihre konkreten Fähigkeiten und Kompetenzen, die Sie zum Erreichen Ihres Ziels benötigen. Denn einige wesentliche Erfahrungen haben Sie gemacht. Denken Sie an den kleinen Jungen. Er hat nicht nur erlebt, dass ein Lederball besser fliegt als ein Plastikball. Er hat auch erfahren: Je öfter er damit spielt, desto besser wird seine Technik. In der Phase der bewussten Kompetenz ist der kleine Junge vielleicht schon aktiver Fußballer und bekannt dafür, starke Freistöße zu schießen. Das Wenn-Sie-wüssten-was-Sie-können wird zum Weil-Sie-wissen-was-Sie-können. Nun können Sie auch erkennen, ob das, was Sie tun, wirklich etwas für Sie ist. Ob Sie damit glücklich werden können, wenn Sie weitermachen, ohne sich etwas vorzumachen. Wenn ja, ist es sehr gut, dann machen Sie sich auf zur vierten Stufe.

4. Stufe: Unbewusste Kompetenz: Indem Sie tun, was Sie können, werden Sie immer besser darin. Ihre Fähigkeiten haben Sie sich einverleibt. Ihre täglichen Handlungen machen Sie automatisch. Sie wissen jedoch, dass es keinen Grund gibt zu denken, Sie seien schon meisterlich. Im Gegenteil. Sie lernen jeden Tag gerne dazu, sind offen dafür, noch besser zu werden und viel dafür zu tun. Vor allem lassen Sie sich durch Rückschläge nicht von Ihrem Weg abbringen. Das sind die Merkmale unbewusster Kompetenz. Sie machen einen Könnler zum Meister, einen Wissenden zum Experten und einen Profi zum Champion. Nach diesem Prinzip funktioniert

die unbewusste Kompetenz in allen Lebensbereichen. Interessanterweise bewegen sich gar nicht so viele Menschen auf der vierten Stufe wie man glauben könnte. Erfreulicherweise hat das nichts damit zu tun, dass es nicht zu schaffen ist. Es bedarf nur eine Menge an Engagement und die Bereitschaft, Dinge hinter sich zu lassen, von denen wir glauben, sie seien wichtig für uns. Offenheit für Veränderung, Motivation zur Weiterentwicklung, die Bereitschaft zum Loslassen alter Routinen – wenn Sie es schaffen, diese Merkmale in Ihr tägliches Handeln zu integrieren, sind Sie auf einem guten Weg zum Champion Ihres eigenen Lebens. Nicht nur, weil Sie wissen, was Sie können. Vor allem, weil Sie immer besser darin werden, es umzusetzen. Wenn Sie wüssten, wie schön das ist, dann hätten Sie schon längst damit angefangen.

Kapitel 4

Reden Sie nicht darüber - tun Sie es

Vom richtigen Timing, um Pläne zu schmieden und sie umzusetzen

„Wir wollen ja auch Meister werden, wir wissen nur noch nicht, in welchem Jahrhundert.“

(Thomas von Heesen)

Als Thomas von Heesen diesen Spruch zum Besten gab, war er Trainer von Arminia Bielefeld. Mit seiner langjährigen Erfahrung als Spieler wusste er, wovon er spricht. Deutscher Meister wurde er 1982 mit dem Hamburger SV. Ein Jahr später kam es noch besser. Der HSV gewann mit dem legendären Trainer Ernst Happel die Champions League (damals noch Europapokal der Landesmeister) gegen Juventus Turin und feierte den größten Erfolg in der Vereinsgeschichte.

Thomas von Heesen, der talentierte Dribbler mit Auge, war gerade einmal 22 Jahre alt, spielte anschließend noch elf Jahre für den HSV. In der Nationalmannschaft konnte er sich nicht durchsetzen, aber er war ein Bundesligaspieler auf beständig hohem Niveau. Damit absolvierte er eine Karriere, die sich viele Jugendfußballer wünschen ohne gleich nach allen Sternen greifen zu wollen, die ein Fußballerleben mit sich bringen kann. Und warum machte von Heesen diese Karriere? Weil er wusste, was er wollte und weil er tat, was er am besten konnte: Fußball spielen. So oft es ging.

Heute heißen die großen Talente des deutschen Fußballs Mario Götze, Mesut Özil, Marco Reus, Mats Hummels, Manuel Neuer, um nur einige zu nennen. Wenn es nach Fußballdeutschland geht, werden diese Jungs in Brasilien Weltmeister. Endlich wieder ein Titel. Endlich der vierte Stern auf dem Nationaltrikot. Endlich beweisen, dass sie es können, wenn sie es müssen. Denn dass die deutsche Nationalmannschaft einen grandiosen Fußball spielen kann, hat sie oft genug gezeigt. In Freundschaftsspielen, in Qualifikationsspielen

und in Turnierspielen. Nur am berühmten letzten Quäntchen hat es noch gefehlt. Italien und Spanien kochten bisher zwar auch nur mit Wasser. Jedoch abgebrühter.

Mit Nervenstärke, Spielwitz und Teamgeist will die deutsche Nationalmannschaft die schmerzlichen Niederlagen gegen Italien und Spanien vergessen machen und wir werden ihr alle die Daumen drücken. Denn wenn vorne auf der BILD-Zeitung stehen sollte „Wir sind Weltmeister“, dann haben wir auch über den Fernseher irgendwie mitgespielt, mitgefiebert, mitgelitten und mitgefeiert. Auf jeden Fall wären wir mächtig stolz auf „unsere Jungs“. Wenn sie wüssten, wie wir ihnen die Daumen drücken.

Nehmen Sie die Fußball-WM als Beispiel dafür, wie wichtig das Timing ist. Den Ort des Geschehens kennen wir: Brasilien, Südamerika. Der Zeitpunkt des Finales ist bekannt: 13. Juli 2014. Das Ziel des Vorhabens ist definiert: Weltmeister werden.

Vier Wochen lang muss die Nationalmannschaft dafür auf höchstem Niveau spielen. Dafür muss sie nicht nur körperlich, sondern auch mental absolut fit sein. Das bedeutet, sie muss sich auch zwischenmenschlich gut verstehen. Interne Querelen sind der Anfang vom Ausscheiden aus dem Turnier.

Auf die Gefahren und Chancen, die sich in einem Team aus Individualisten ergeben, komme ich im zweiten Teil des Buches noch eingehend zu sprechen. Sie können sich jedoch vorstellen, dass sich auch Jogi Löw und seine Kollegen darüber viele Gedanken machen und Sie können sich sicher sein: Der DFB hat die in seinen Augen bestmöglichen Vorbereitungen getroffen, damit die WM für das deutsche Team erfolgreich verläuft. Das tun andere Nationen natürlich auch. Insofern können wir sehr gespannt sein, welche Mannschaft ihre Strategie am besten umsetzen und ihre mentale Stärke am wirkungsvollsten auf den Platz bringen kann.

Genau das ist auch Ihr Job in Bezug auf Ihr Ziel. Machen Sie einen Plan. Wenn Sie keinen Plan aufstellen, gleichen Sie einem Blatt im

Wind. Vielleicht haben Sie Glück und der Wind trägt Sie zu Ihrem Ziel. Diese Wahrscheinlichkeit ist sehr gering. Es wäre, als ob Sie morgens aus dem Haus gehen würden und genau in diesem Moment käme unverhofft ein Taxi vorbei. Während Sie verduzt schauen, steigt der Taxifahrer aus, nimmt Ihre Tasche, legt sie in den Kofferraum, fährt Sie zu Ihrem Arbeitsplatz und bezahlt IHNEN dafür den Betrag, der auf dem Taxameter steht. Damit nicht genug. Kaum aus dem Taxi gestiegen, kommt Ihr Chef auf Sie zu und überreicht Ihnen den Schlüssel zu seinem Büro. Ab sofort sind Sie der Chef. Sie bekommen das doppelte Gehalt. Dafür brauchen Sie nur noch die Hälfte zu arbeiten.

Ein schöner Traum, nicht wahr? Ein Sommermärchen geradezu. Ich will auch gar nicht sagen, dass es unsinnig ist, solche Träume zu haben, wenn wir uns gut damit fühlen. Gut ist, was gut tut.

Ein solcher Traum wird nur kaum in Erfüllung gehen. Das sollten wir bedenken. Denn er hat mit der Realität wenig zu tun. Das unterscheidet den Traum vom Plan. Ein Plan beinhaltet konkrete Handlungsschritte. Es bedeutet, den Traum selbst zu gestalten, indem Sie das Leben an den Hörnern packen.

Wenn Sie wissen, was Sie können, dann verlassen Sie sich nicht darauf, dass ein Wunder passiert. Dann machen Sie es einfach selbst. Dann sorgen Sie dafür, dass Ihr Traum Wirklichkeit wird. Und das ist für Sie völlig selbstverständlich.

Insofern stelle ich Ihnen nun fünf Fragen:

1. Wohin möchten Sie, was wollen Sie erreichen?
2. Was können Sie heute tun, um Ihrem Ziel näher zu kommen?
3. Was können Sie in den nächsten 30 Tagen dafür tun?
4. Wo ist Ihr Notizblock, um diesen Plan zu skizzieren?
5. Wer kann Sie dabei wie unterstützen?