

Motivationscoach Dirk Schmidt:

## Mach's wie die Fohlen: Gewinn' erst im Kopf.

Schaut man auf die Bundesliga-Tabelle, traut man seinen Augen kaum. Borussia Mönchengladbach ist ganz oben mit dabei. Da stehen am Niederrhein die Freudentränen dem Wasserstand im Rhein nicht nach.

Vor gut einem Jahr spukte noch das Abstiegsgespenst durch den Fohlenstall. Kritische Beobachter fragten sich, ob die Mannschaft jemals wieder richtig Fußball spielen wird. So kopflastig, so kraftlos schlichen die Spieler mit dünner Brust und gesenktem Blick über den Platz.

Heute geht es um ganz andere Fragen: Kann Gladbach sogar Deutscher Meister werden? Was hat Lucien Favre mit dieser Mannschaft gemacht? Wer soll die Fohlen stoppen? Ja, Gladbach ist wieder wer.

Was anmutet wie ein niederrheinisches Wunder, ist jedoch gar keins. Es ist das Ergebnis eines konkreten, mutigen Plans, aus den Nöten neue Tugenden zu machen und damit wieder sportlich erfolgreich zu sein.

Denn jede Abwärtsspirale hat einen großen Vorteil: Irgendwann ist es genug. Da spürt man, es hat keinen Sinn mehr, über die Lage zu diskutieren. Da ist der Leidensdruck so groß, um zu wissen und zu spüren: Jetzt hilft nur MACHEN und VERÄNDERN. Schlechter geht es nicht.

In Mönchengladbach haben sich die Verantwortlichen für einen radikalen Schnitt entschieden. Mit Lucien Favre kam ein Trainer an den Niederrhein, der in seiner Philosophie die Kopfarbeit als wesentliches Erfolgsmerkmal betrachtet. Als Sportmentaltrainer begrüße ich das natürlich. Denn die mentale Stärke ist DER Grundstein für Erfolge aller Art. Wer im Kopf fit ist, schaltet schneller auf dem Fußballplatz. Wenn die Schalthebel im Gehirn nicht mit Angstkleister und lähmenden Denkmustern verklebt sind, dann klappt's umso besser mit dem berühmten "Umschalten von Abwehr auf Angriff." Man muss sich nur anschauen, wie kraftvoll, selbstbewusst und kreativ die Gladbacher Mannschaft heute das Mittelfeld überbrückt und Konter einleitet.

Sie wirkt wie befreit. Dann spürt man, was Lucien Favre gemacht hat und was mentale Stärke bewirken kann. Plötzlich landet der Doppelpass nicht mehr beim Gegner, sondern da, wo er hin soll.

Sicher ist das "Gewinnen im Kopf" nicht so einfach, wie es sich liest. Erstens wären sonst alle Teams erfolgreich, was logischerweise gar nicht geht. Wo es Gewinner gibt, muss es auch Verlierer geben. Zweitens ist Mönchengladbach ein Bundesligaverein. Um die Spieler kümmert sich ein ganzer Stab von Experten in psychischer und physischer Hinsicht.

Ein Verbandsliga-, Landesliga- oder gar Kreisligaclub kann da nicht mithalten. Schon gar nicht, wenn die Spieler auch noch 40 Stunden in der Woche einem Hauptberuf nachgehen. Drittens kommt es bei mentaler Stärke immer auf das WIE an bzw. auf den Weg dorthin.

Auch wenn die Funktionsprinzipien im menschlichen Gehirn ähnlich sind, ist jeder Mensch anders. Verschiedene Erfahrungen und Denkmuster führen zu unterschiedlichen Charakteren. Und bei einer Fußballmannschaft hat ein (Mental-) Coach mindestens elf verschiedene Typen auf einem Haufen. Sie sollen nicht nur jeder für sich mental möglichst fit sein. Sie sollen auch noch möglichst effektiv und erfolgreich miteinander interagieren. Da ist viel Know-how und Fingerspitzengefühl gefragt.

Im positiven Fall, wenn das Umfeld stimmt, wenn die Vereinsführung und die Fans an die Veränderung glauben, ihr eine reale Chance geben, dann kann man erleben, was Gladbach zur Zeit erlebt: Es entsteht ein positiver Flow, die Abwärtsspirale von einst kehrt sich um ins Gegenteil. Oder wie man im Fußballerjargon so schön sagt: Die haben einen Lauf!

Aber wie gesagt, mentale Stärke ent-

wickelt sich nur, wenn man den Weg dorthin tatsächlich geht anstatt ihn nur zu kennen. Positive Veränderung entsteht durch das Tun. Nicht durch das Warten auf die berühmten besseren Platzverhältnisse, auf einen besseren Schiedsrichter oder auf schönere Trikots. Das wissen Sie so gut wie ich.

Erfolg ist fühlbar. Oder besser gesagt: Erfühlbar. Möchten Sie mehr darüber wissen? Dann lassen Sie uns gerne darüber sprechen. Denn mit mentaler Stärke zum Erfolg, basierend auf dem Willen zur Veränderung, auf Vertrauen, Disziplin und Offenheit, das ist mein Job.

Aktuell unterstütze ich beispielsweise erfolgreich das Zweitliga-Handballteam. Wenn Sie möchten, mache ich das auch mit Ihrer Mannschaft. Denn der stärkste Gegner ist nicht der Tabellenführer. Es ist die eigene Angst. Sie in den Griff bekommen, ist der beste und nachhaltigste Weg zum Erfolg. Dann gelingen in der Zukunft sogar Dinge, die man heute vielleicht gar nicht zu glauben wagt.

Fragen Sie beispielsweise mal in Mönchengladbach, wer dort vor einem Jahr ernsthaft glaubte, dass Reus, Arango & Co. heute um die Champions-League mitspielen. Möglich ist viel. Man muss es nur tun.



Motivationscoach Dirk Schmidt schreibt für FaN

### Das Buch „Motivation“ von Dirk Schmidt

#### Motivation

88 Strategien, Impulse und Tipps für eine hohe Selbstmotivation  
2011. 292 S. Br. EUR 39,95  
ISBN 978-3-8349-2614-2

Motivation ist der Motor des Erfolgs. Alles, was wir Menschen schaffen, als Einzelne oder als Gemeinschaft, kommt über unseren Geist, über unser Denken und Fühlen - kurz: über unsere Motivation. Die Welt ist letztlich immer das, was wir von ihr denken. Und jeder denkt sich die Welt so, wie er sie will. So ist jeder für sich verantwortlich, für sein Handeln wie für sein Denken. Wer

einen Schuldigen sucht, der für seine Situation verantwortlich ist, macht sich zum Opfer. Opfer verharren in ihrer Stellung und handeln nicht, sie jammern nur. Der Motivationsexperte Dirk Schmidt erläutert Hintergründe und vermittelt sehr anschaulich 88 Impulse für mehr Motivation. Eine äußerst anregende Lektüre!





### MOTIVATIONSTAG - Gewonnen wird im Kopf

Vorab: Sie werden einen ganzen Tag lang geballte Power und Motivation erleben können!

Im Tagesseminar von Herrn Dirk Schmidt werden Ihnen Strategien und Motivationsimpulse vermittelt, die zum beruflichen und privaten Erfolg der Teilnehmer führen. Hierbei stellt der Sport eine Metapher für das Leben dar. Auch für die „Unsportlichen“ unter uns. Die wertvollen Tipps verleihen Ihnen mehr Souveränität in Ihrem Berufs- und Privatleben.

#### Motivation mit Langzeitwirkung:

- Welche Strategien kann man vom Spitzensport anwenden, damit Sie und Ihr Team mehr Erfolg im beruflichen Alltag haben?
- Basis einer starken Führungspersönlichkeit = Selbstmanagement
- Mit der optimalen Einstellung den beruflichen Alltag meistern = Steigerung der Eigenmotivation

- Die Kraft kommt von innen = Limitierende Überzeugungen oder positive Glaubenssätze
- Die Macht meiner Gedanken = Mentale Visualisierung
- Der Turbo auf dem Weg zum Erfolg = Ziele
- Wie verändere ich dauerhaft und nachhaltig meine Gewohnheiten?

Weitere Informationen zum **MOTIVATIONSTAG** erhalten Sie unter: <http://www.dirkschmidt.com/angebote/seminare/motivationstag.html>

Als Bonbon erhalten Mitglieder des Fußballverbandes Niederrhein einen Vorzugspreis. Die reguläre Teilnahmegebühr beträgt 199,- Euro\* / pro Person, FaN-Leser erhalten bei Vorlage des Magazins einen Vorzugspreis von nur 99,- Euro\*.

\*Alle Preise zuzüglich 19 % MwSt.



**Schöner Tag. Mit freundlichem Diebels.**