

Inhalte aus dem «Mental-Leadership Mentoring Programm SPORT»:



- **#Du bist mehr als der Athlet#**

In diesem Part gehen wir voll auf dich und deine Persönlichkeit ein. Du bist mehr als der Sportler in seinem Trikot. Du bist mehr als dein Name. Du bist der Motor für all deine Erfolge. Gemeinsam schauen wir tief in deine Persönlichkeit. Du entdeckst Talente, innere Antreiber und Sehnsüchte, die dir ganz neue Erkenntnisse und Perspektiven bieten. Gerade als Sportler, der im Fokus steht, der permanent unter Leistungs- und Erfolgsdruck steht ist es nicht ganz so einfach all seine Rollen zu erkennen und zu leben. Nur wenn all deine Rollen erfüllt und gesättigt sind, wirst du zufrieden und gesund dein Leben bestreiten. Wenn du private Probleme, Sorgen und Ängste hast, wird sich das irgendwann auch auf deine Leistungen im Sport auswirken. Klar ist auch mir der Satz bekannt: «Das muss man trennen können, da muss man Profi genug sein». Die einen können es etwas besser, anderen gelingt es nicht so. Einige verdrängen es einfach und warten bis das Pulverfass explodiert. Du musst aber gar nichts, du darfst alles. Zufriedenheit und Gesundheit sind schlussendlich die Fundamente für Erfolg. Wenn du dich und deine Persönlichkeit kennst, wenn du weisst für was du stehst und wofür du brennst, wird der Erfolg dein treuer Begleiter. Auch dein Team, dein Verein und gar deine ganze Organisation wird von dieser Erkenntnis profitieren. Du erschaffst somit eine wahre «Win-Win-Situation». Wenn du zufriedener, erfüllter und somit erfolgreicher wirst, wirst du auch in deinem Umfeld dafür sorgen, dass sich die Menschen in die gleiche Richtung entwickeln werden. Du erzeugst eine Sogwirkung und nutzt deinen Flow optimal aus.

- **#Wohin soll die Reise gehen – Masterplan Vision#**

Als Sportler bist du mit Zielen mehr als vertraut. Es gibt tagtäglich Ziele die verfolgt und natürlich im Idealfall erreicht werden müssen. In deiner Persönlichkeitsentwicklung spielen Ziele natürlich auch eine grosse Rolle. Ich gehe aber gar noch einen Schritt weiter und lass dich deine Vision erforschen, erkennen und ausarbeiten. Dein Leben ist mehr als deine sportliche Karriere. Dein Leben bestimmst du. Wohin soll deine Reise gehen. Eine Vorstellung wohin die Reise gehen soll, welche Vision und damit verbunden welche Mission du verfolgst, erleichtert dir das Navigieren deines Lebensweges enorm. Wenn du deine Vision kennst fallen dir automatisch auch all deine Entscheidungen viel leichter. Es gibt nicht gut oder schlecht. Es gibt nur förderlich oder nicht so förderlich für deine Vision. Gerade bei Entscheidungen wie Transfers, resp. nächste Karriereschritte, kann dies sehr hilfreich sein.

Die Konsequenzen für all deine Entscheidungen trägst schlussendlich nur du, du ganz alleine. Je mehr du dich kennst, je mehr du auf deine Intuition hören und vertrauen kannst, desto leichter wird es dir fallen Entscheidungen zu treffen.

- **#Lass das Feuer brennen#**

Wofür brennst du? Was treibt dich an? Welches sind deine Talente? Was motiviert dich? Motivation vs. Inspiration! Was bedeutet Erfolg für dich! Wann fühlst du dich erfolgreich? Umsetzungsziele vs. Ergebnisziele.

Diesen Punkten gehen wir nach. Du entdeckst und erkennst deine Motive etwas zu tun. Wenn du die Sinnhaftigkeit für dein Tun kennst, wirst du diese positive Energie ausstrahlen und auf andere übertragen. Natürlich bist im Sport mit dem Konkurrenzdenken vertraut und verbunden. Was auch absolut in Ordnung ist. In der Persönlichkeitsentwicklung geht es aber nicht darum besser zu sein als ein anderer. Es gibt in der Persönlichkeitsentwicklung keine Konkurrenz. Du bist der einzige Protagonist in diesem Spiel. Du bist der einzige Star! Wenn du in der Persönlichkeitsentwicklung wirklich bei dir angekommen bist wirst du merken: «Wenn es mir gut geht, wird es auch anderen gut gehen». Genauso ist es in deinem Sport. Wenn du besser wirst, wirst du automatisch dafür sorgen, dass dein Umfeld besser wird! Dein ganzer Verein wird von deinem Drive und deiner Ausstrahlung inspiriert. Du bist die Nummer eins – dies mag nun egoistisch und überheblich klingen. Wenn du aber auf deiner Reise der Persönlichkeitsentwicklung begriffen und erkannt hast, welche Kraft hinter dieser Denkweise steckt, wirst du es nie zu Ungunsten andere ausnutzen! Wenn dein Feuer brennt, können auch andere in deiner Wärme und deiner Glut beginnen zu zünden.

- **#Pfiffe statt Applaus#**

Gemeinsam Erfolge feiern, gemeinsam Emotionen wecken und gemeinsam Ziele erreichen. Dies ist eine grosse Aufgabe jedes Sportes. Sport verbindet. Doch wo die Sonne scheint wird auch mal der Regen fallen. Es wird Zeiten geben in deinem Leben und deiner Karriere die nicht einfach zu meistern sind. Du bewegst dich in einer ergebnis- und leistungsorientierten Welt. Du musst liefern, dies hast du sicherlich schon oft gehört! Du musst aber nicht liefern – du willst liefern! Die Frage ist, kannst du liefern? Bist du in der Lage alles abzurufen und dein volles Potential auf die Strasse, resp. auf den Rasen zu bringen. Hast du Ängste und Sorgen die dich hindern erfolgreich zu sein. Ich begleite dich durch diese Ängste. Denn merke dir, eine Angst wirst du nur besiegen, wenn du durch die Angst gehst! Wir lösen deine Blockaden auf, damit du wieder befreit und ohne Ballast deine Leistungen abrufen kannst. Wie gesagt, im Leben wird nicht immer nur die Sonne scheinen. Auch werden dich die Fans nicht immer nur als ihren Helden in den Himmel hochloben und dir zu klatschen. Es wird Krisen geben, es wird Widerstände und auch Niederlagen geben. Die Ereignisse die eintreffen können wir bis zu einem Teil (nicht) steuern. Doch wenn sie kommen, dann kommen sie. Wir können sie nicht ändern, was wir aber tun können, wir können reagieren. Die Reaktion ist wichtig! Es soll dir nicht den Boden unter den Füßen wegziehen, wenn mal ein Unwetter aufkommt. Wir nutzen den Wind der uns entgegenweht und bauen Windmühlen! Wir produzieren Energie! Deine Energie! Du wirst gestärkt aus jeder Krise rausgehen. Du wirst immer mehr lernen und reifen. Es wird immer weniger Rückschläge geben. Schlussendlich bewertest du die Situationen und du betitelst diese als Niederlage oder Rückschläge! Deine Denkweise ist entscheidend – du bist entscheidend.

- **#Stressmanagement#**

Stress wirst du immer haben. Stress brauchst du auch. Du lernst deinen Stress kennen. Du lernst ihn zu akzeptieren und somit kannst du viel besser mit ihm umgehen. Ich verspreche niemandem, dass er nach meinen Begleitungen nie mehr Stress haben wird. Erstens verspreche ich gar nie etwas, weil du verantwortlich für alles in deinem Leben bist und zweitens wäre es fahrlässig und kontraproduktiv den Stress aus unserem Leben zu eliminieren. Wir brauchen Stress und wir unterscheiden zwischen positivem und negativem Stress. Nur Entspannung wird dir genauso nicht guttun, wie nur immer Anspannung. Die Balance ist wichtig und entscheidend. Du kannst ja auch nicht völlig entspannt auf den Platz gehen. Deine Muskeln brauchen eine gewisse Spannung, deine Konzentration braucht eine gewisse Spannung und deine Pumpe, also dein Herz, braucht den Impuls, den Motor in Schwung zu bringen.

Ich zeige dir Tools die dir im Umgang mit Druck- und Stresssituationen helfen können. Wenn du im roten Bereich drehst, können dir diverse Tools helfen innert wenigen Sekunden wieder runterzukommen. Gleiches gilt auch für die Aktivierung. Es gibt diverse Tools und Rituale die dich pushen können.

Schlussendlich sollen der ganze Stress, die ganzen Erwartungen und der Druck nicht der Grund dafür sein, dass du dein unglaubliches Potential nicht abrufen kannst. Schliesslich ist Sport nur ein Spiel. Ein Spiel das dir unglaublich Freude bereitet und dir Erfüllung gibt! Du wirst Druck von aussen in diesem Business nie verhindern können, du kannst aber entscheiden, was löst bei mir negativen Druck aus. Du wirst in der Lage sein, negativen Druck in positive Energie umzuwandeln!

- **#Glaube schlägt Wille#**

Gerade im Sport ist es essentiell was wir denken. Unser Glaube kann bekanntlich Berge versetzen. Deine Denkweise ist nicht nur für deine Karriere als Sportler entscheidend, nein, unser Mindset beeinflusst unser ganzes Leben. Hast du Glaubenssätze die dich hindern voll durchzustarten? Glaubenssätze die dir mehr schaden als sie dich nach vorne bringen? Wir harmonisieren gemeinsam diese Glaubenssätze. Dadurch wirst du eine ganz andere Sicht auf die Dinge haben und viel lockerer und leichter deinen Weg gehen. Du wirst hinderliche Steine aus dem Weg räumen. Es ist entscheidend was du glaubst! Und glaube bitteschön nicht einfach alles was du hörst oder was man dir sagt. Es gibt nicht die eine Wahrheit! Es gibt nur deine Wahrheit. Wenn du verstanden hast, welche Macht unser Glaube hat, wirst du viel bewusster und achtsamer unterwegs sein. Gerade bei negativen Glaubensätzen ist es sehr gefährlich diese einfach so stehen zu lassen. Der Mensch tut bekanntlich alles, damit sein Glaube bestätigt wird! Sei es noch so schädlich und hinderlich für ihn. Du kannst noch so viel trainieren und investieren, du wirst nie die Ziele erreichen, wenn du nicht daran glaubst! «Glaube schlägt Wille; Immer». Wille ist eine Grundvoraussetzung. Du willst am Morgen aufstehen, du willst ins Training, du willst gewinnen, du willst Spass haben, du willst alles geben. Das hört sich nun fast zu schön an um wahr zu sein. Klar wirst auch du mal einen schlechten Tag haben, etwas weniger motiviert sein, aber wenn du wahren Leadership verkörperst, wird es nie am Willen scheitern – NIE!

Wenn du dich intensiv mit dem mentalen Bereich auseinandersetzt, wirst du schon nach kurzer Zeit erste Erfolge einfahren. Doch es ist wie beim Sport. Nur einmal trainieren macht dich noch lange nicht fit. Es benötigt Routine. Du wirst in der Lage sein die mentalen Aspekte in deinen Alltag zu integrieren. Das du mit wenig Aufwand sehr effizient sein wirst. Wenn du mental stark bist, wirst du andere in deinem Umfeld inspirieren. Sie werden sich erkunden, was du für einen Wandel gemacht hast, sie werden von deiner Wirkung und deinem Flow angezogen. Mental stark heisst auch, du strahlst eine starke Mentalität aus. Du weisst selber wie entscheidend die Mentalität im Sport ist!

- **#Der Vorhang fällt – das Spiel ist aus – der Traum ist geplatzt#**

In jedem Anfang liegt ein Zauber heisst es so schön. In jedem Ende aber auch, denn jedes Ende ist ein Anfang. Irgendwann wirst du altersbedingt nicht mehr in der Lage sein Leistungs-Profisport zu betreiben. Es ist wie bei jeder Arbeit, irgendwann hat man seine Dienste getan und man darf/muss abtreten. Bereite dich schon früh auf dieses Szenario vor. Geniess jeden Moment deiner Karriere. Saug jede Erfahrung auf! Du wirst es erst vermissen, wenn du es nicht mehr hast. Im Leben ist immer entscheidend, dass man Herr seiner Lage ist. Ich denke gerade beim Karriereende ist es wichtig, selber zu entscheiden wann dieser Moment ist. Nicht immer ist dies möglich. Eine schwere Verletzung kann dein Leben von heute auf morgen auf den Kopf stellen. Du kannst das Ereignis nicht ändern, deine Reaktion ist aber entscheidend. Mit deiner starken Persönlichkeit wirst du diesen Schlag auffangen. Du weisst ja, du bist mehr als nur ein Sportler. Du bist ein einzigartiger und individueller Mensch. Du wirst nicht lange jammern, du wirst Lösungen sehen und diese umsetzen.

Für viele junge Sportler kann der Moment kommen wo ein Traum platzt. Seit frühester Kindheit gibst du Vollgas für deinen Traum. Du willst Profisportler werden. Du weisst, es schaffen es pro Jahrgang nicht allzu viele. Dennoch glaubst du daran (was absolut richtig und wichtig ist) und gibst jeden Tag alles. Du investierst viel Zeit und Energie. Deine Jugend ist geprägt und bestimmt durch den Sport. Wenn dann dieser Traum platzt kann dies ein herber Einschnitt in dein Leben sein. Wichtig ist nun aber, mit deinem gestärkten und positiven Mindset weiter deinen Lebensweg zu gestalten. Du kannst nun denken es war alles Zeitverschwendung und ich hätte mich besser mit Freunden getroffen oder wäre auf Partys gegangen. Ist dir überlassen, ist deine Denkweise. Du bist verantwortlich für dich und dein Wohl. Zieh aber das positive aus dieser Lebensschule Sport. All deine Eigenschaften und Fähigkeiten die dich als Sportler auszeichnen oder ausgezeichnet haben, kannst du in anderen Bereichen gewinnbringend einbringen.

Du bist mehr als nur ein Sportler, ich wiederhole mich. Natürlich vermittele ich in meinen Begleitungen nicht den Eindruck, dass es einer meiner Klienten nicht schafft. Die Erfahrung spricht aber halt einfach eine andere Sprache. Mir ist es ein Anliegen, diese Menschen zu begleiten, ihnen zu helfen den Fallschirm zu ziehen damit sie nicht zu hart aufprallen. Solange es möglich ist werden wir alles tun damit der Traum wahr wird, dass die Ziele erreicht werden. Wir arbeiten an deiner Persönlichkeit, damit du in diesem sogenannten Haifischbecken Profisport schwimmen und bestehen kannst. Wenn es aber dann Tatsache ist, dass du den Traum Profisportler nicht realisieren wirst, dann fahren wir die Flügel aus und du wirst wie ein Adler abheben und dein Leben in vollen Zügen geniessen und erfolgreich gestalten. Natürlich bilden Fussballvereine oder andere Sportorganisationen in erster Linie Sportler aus. Dies ist ein Geschäftsmodell. Talente zu entwickeln, zu integrieren und wenn möglich gewinnbringend zu

www.simon-zweifel.ch

info@simon-zweifel.ch

079 647 14 83

verkaufen. Dies ist Teil des Geschäftes und absolut legitim. Man muss es nur wissen, resp. man muss lernen damit umzugehen. Ja, man ist in erster Linie Spieler, man ist in manchen Fällen gar ein Produkt oder eine Ware. Es ist immer auch die Frage, als was siehst du dich? Ich appelliere mit meiner Arbeit an die Menschlichkeit. Die Vereine machen grösstenteils hervorragende Arbeit. Für die Reintegration in die Arbeitswelt, resp. etwas überspitzt gesagt für die Resozialisierung in das Leben und die Gesellschaft ausserhalb der Sportwelt sind sie jedoch nicht, oder nur bedingt, verantwortlich und dies würde ihren Rahmen auch sprengen. Daher ist es mir ein Anliegen gerade solche Menschen zu begleiten. Keiner soll sich als gescheitert anschauen, jeder soll die wunderbaren Erfahrungen mitnehmen und diese als Sprungbrett für eine Karriere ausserhalb des grünen Rasens oder der grossen Stadien nutzen können.

- **#Kommunikation#**

Nach Spielen oder Wettkämpfen hören wir oft, man habe halt nicht gut miteinander kommuniziert. Es ist nicht nur im Sport so. Jede Beziehung die in die Brüche geht hat mitunter ihren Ursprung in fehlender oder nicht tiefgründiger Kommunikation. Wenn du deine Persönlichkeit, deine Vision, deine Ziele und Wünsche wie auch deine Bedürfnisse und Sehnsüchte kennst, wirst du automatisch in der Lage sein, diese besser zum Ausdruck zu bringen. Du wirst dich öffnen und du wirst dich besser ausdrücken können. Viele Menschen reden viel und sagen nichts. Oft ist der Grund für Missverständnisse auch, dass sich unsere Kommunikation viel zu oberflächlich zeigt. Wir gehen viel zu wenig zum Kern. Wir sprechen zu wenig unserer Bedürfnisse aus. Du wirst lernen und begreifen, wie du deinen Standpunkt klar vertrittst ohne dabei jemanden mit einer anderen Meinung zu verletzen. Gerade für den Teamspirit ist Kommunikation enorm wichtig. Es ist aber nicht nur die verbale Kommunikation von Bedeutung, nein, auch deine Körpersprache, deine nonverbale Kommunikation sagt sehr viel über dich und deine Persönlichkeit aus.

Du wirkst auf andere und gibst damit Signale. Du entscheidest welche Signale du gibst; gib die für dich richtigen! Weiter ist auch die Kommunikation mit dir selber entscheidend. Wie sprichst du mit dir? Wie sprichst du über dich?