

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

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

– Aufbruch

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

– Wettkampf

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

– Entwicklung

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

– Über den Tellerrand

Egal ob Sport die schönste Haupt- und dein sonstiger Alltag die notwendige Nebensache ist: Es schadet niemandem, in unserem vierten Themenblock über den Tellerrand hinauszuschauen, sich über Tabuthemen Gedanken zu machen und dabei den Humor nicht in der Umkleidekabine zu lassen.

Damit du nicht von einem Thema dominiert wirst und ein Vierteljahr durchhalten musst, um zum nächsten vorzudringen, haben wir uns dazu entschlossen, alle vier Blöcke auf das ganze Jahr zu verteilen. Wir hoffen, dass dein Leseerlebnis auf diese Weise möglichst abwechslungsreich und spannend bleibt. Wenn du gerade

Inspiration zu einem bestimmten Themenbereich brauchst, findest du nach kurzem Blättern oder durch einen Blick ins Inhaltsverzeichnis den gewünschten Input.

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

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

UNSERE EMPFEHLUNGEN

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

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

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

– **Springe spontan von A nach B!**

Wir möchten dich hiermit herzlich dazu einladen, das Buch zu jedem beliebigen Zeitpunkt deines Lebens an irgendeiner Stelle aufzuschlagen. Wenn dir weder das Zitat noch unsere Gedanken dazu gefallen, mach am besten gleich einen Ausfallschritt zur nächsten Seite. Im Idealfall gleicht das Lesen einer spielerischen Einheit statt einem harten Zirkeltraining. Der Spaß steht im Vordergrund.

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

Der tägliche Athlet ist kein packender Thriller. Du wirst das Buch nicht atemlos an einem regnerischen Wochenende verschlingen wollen. Das ist

gut so und stört uns nicht im Geringsten. Vermeide, dass sich nach einigen Seiten am Stück alles zu einem großen Mindset-Brei vermischt. Nimm dir alle Zeit der Welt und noch ein bisschen mehr. Es ist ein Marathon, kein Sprint.

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

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

– **Challenges für dich!**

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

FRAGEN & ANTWORTEN

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

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

Die Suche nach aktuellen, seriösen und verifizierten Quellenangaben zu allen Zitaten ist für die meisten Autoren - auch für uns - ungefähr so lustig

wie ein Barfußlauf durch das Death Valley zur Mittagszeit. Wir haben uns nach bestem Wissen und Gewissen bemüht, sind uns aber der enormen Fehleranfälligkeit bewusst. Wir bitten hier um Nachsicht und freuen uns über konstruktive Kritik, statt über erhobene Zeigefinger. Wir sind nicht perfekt, sondern auf der Suche nach spannenden Perspektiven und neuen Denkansätzen.

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

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

– **Phrasen über Phrasen und weiter?**

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

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

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

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

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

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

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

Denn wir sind überzeugt, dass die meisten intelligenten Sprüche der Geschichte wahrscheinlich von Frauen stammen.