



VORWORT

Sport verbindet – dieses Sprichwort birgt eine Menge Wahrheit. So haben Dr. Christian Reinhardt und ich uns vor etwa vier Jahren durch unsere gemeinsame Passion einerseits für Fußball und andererseits für den Kampfsport Mixed Martial Arts (MMA) kennengelernt. Ich leitete zum damaligen Zeitpunkt noch redaktionell die Kampfsport-Zeitschrift GNP, er war und ist bis heute sehr erfolgreicher Sportpsychologe. Schnell wuchs die Idee einer Zusammenarbeit, aus der wenig später eine überaus erfolgreiche Titelgeschichte namens „Schlachtfeld-Psyche – Ein Mental-Coach verrät die Tricks der Stars“ entstand. Dr. Reinhardt

und Peter Sobotta, einer der besten MMA-Kämpfer Deutschlands, diskutierten darin die Vorteile einer sportpsychologischen Vorbereitung – damals noch weitgehend ein Tabu-Thema in der archaischen Welt des Kampfsports. (Eine leicht überarbeitete Version des Artikels findest du am Ende dieses Buchs.) Weil die Resonanz auf den Artikel derart positiv war und das Thema Sportpsychologie disziplinübergreifend immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit rückte, beschlossen wir, aus dem Artikel eine ganze Serie zu machen. Sie erschien in der Fitness- und Lifestyle-Zeitschrift Men's Fitness, die ich inzwischen inhaltlich betreute. Erneut war das Feedback überwältigend. Als sich uns schließlich die Möglichkeit bot, gemeinsam ein Buch zu schreiben,

mussten wir nicht lange überlegen.

Ein etwas anderer Ratgeber sollte es werden, der sich von der Vielzahl der bereits erschienenen Bücher zum Thema Mental-Coaching klar abgrenzt. Statt diffuser Motivationsparolen wollten wir dir als Leser praktische Handlungsstrategien an die Hand geben, mit denen du so schnell wie möglich reale Erfolge erzielen kannst. Unser Ziel war es, vom Einstieg über sportspezifische eine Brücke zu alltäglichen Problemstellungen zu schlagen und Techniken anzubieten, mit denen du dich in beiden Bereichen weiterentwickeln kannst. Ein entscheidendes Finalspiel und ein wichtiges Vorstellungsgespräch mögen vielleicht zwei verschiedene Situationen sein, die Werkzeuge, mit denen sie sich sicher und erfolgreich bewältigen

lassen, sind letztlich jedoch in weiten Teilen dieselben. Deshalb lassen sich viele Techniken aus der Sportpsychologie auch abseits des Sportplatzes, der Turnhalle und des Fitness-Studios mit gleichem Erfolg anwenden. Wir wollten deshalb grundlegende und spezifische sportpsychologische Methoden anschaulich an Beispielen erklären und anschließend auf Alltagssituationen übertragen. In jedem Kapitel sollte eine andere Situation aus dem Sport mit einer neuen Technik aus der Sportpsychologie aufgelöst werden und zwar auf einfach verständliche und leicht rezipierbare Art und Weise, sodass du zum Lesen dieses Buchs keinerlei psychologischen Vorkenntnisse benötigst. Ich glaube, das ist uns ganz gut gelungen.