

Inhalt

Kleine Speerwurf-Kunde.....	6
Vorwort	9
1. Kindheit und Jugend: Der eigenen Leidenschaft folgen.....	13
2. Die Wende: Der Umbruch als Neustart.....	21
<i>Woher kommt Motivation?</i>	31
Sportpsychologe und Managementberater Dr. Ulrich Kuhl über die Voraussetzungen für Höchstleistungen	
3. Erfolge & Niederlagen: Der Umgang mit Unwägbarkeiten	35
<i>Im Wettkampf mit sich selber</i>	51
Sportpsychologe und Managementberater Dr. Ulrich Kuhl über leistungsmotivierte Menschen	
4. Sieger-Psychologie: Kleine Schritte mit großer Wirkung	55
5. Medien und Mentales: Öffentliche Kritik und die Kraft der Gedanken	79
<i>Die anderen im Blick</i>	93
Sportpsychologe und Managementberater Dr. Ulrich Kuhl über freundschaftsmotivierte Menschen	

6.	Höhenflüge: Erfolgreiche Strategien auf dem Weg zur Weltmeisterschaft	97
7.	Abschied vom Leistungssport: Immer einen Plan B haben	103
	<i>Kontrollieren und beeinflussen – aber wen?</i>	114
	Sportpsychologe und Managementberater Dr. Ulrich Kuhl über machtmotivierte Menschen	
8.	Weltmeister-Coach: Eigenes Wissen weitergeben	121
9.	Lebenslinien: Wege, Ziele, Erfolge	139
	<i>Alternativen kennen und vorbereiten:</i>	145
	Sportpsychologe und Managementberater Dr. Ulrich Kuhl über die Zusammenarbeit mit Steffi Nerius	
10.	Mentaltraining: Von Ängsten und psychologischer Hilfe	151
	Danksagung	155
	Steffi Nerius: Erfolge und Medaillen	156

Vorwort

Ganz oben auf dem Siegertreppchen zu stehen, die Goldmedaille umgehängt zu bekommen, mit Gänsehaut auf dem Rücken die Nationalhymne zu hören – davon habe ich geträumt, seit ich als Kind mit dem Sport angefangen habe. Ich hatte keine Ahnung, wie lang und weit der Weg sein würde, der mich schließlich zu diesem Ziel führte. Ein Weg, der keineswegs nur gerade verlief, sondern der im Rückblick viele Brüche und Hindernisse aufweist. Aber dieser Traum gab mir die Kraft, zu üben und es immer wieder zu probieren. Bis zum glücklichen Ende, bis zum größtmöglichen Erfolg. Was ich mir im Laufe meiner 23-jährigen Karriere als Sportlerin aber erst noch aneignen musste, war das Wissen darum, dass körperliche Fitness und die richtige Technik im Spitzensport längst nicht alles sind. Genauso wichtig ist der Kopf, ist die mentale Stärke, mit der man in entscheidenden Momenten den Erfolg auf seine Seite ziehen kann.

Und für diesen Erfolg braucht man im Sport wie im »richtigen Leben« – neben einer Portion Glück – auch das richtige Handwerkszeug, die optimalen mentalen Strategien, um aus einer Situation das Beste herauszuholen. Geholfen hat mir dabei mein Mentalcoach Uli Kuhl, mit dem ich immer wieder darüber nachgedacht habe, wie ich mich neben dem körperlichen Training auch geistig gut auf große Herausforderungen vorbereiten kann und welche Kräfte es eigentlich sind, die mich in meinem Handeln antreiben und bewegen und die mir die Energie geben, bestimmte Ziele anzustreben und zu erreichen.

Diese Strategien, die mir beim Kampf um sportliche Siege geholfen haben, möchte ich Ihnen gerne näherbringen. Denn Strategien aus dem Sport kann man wunderbar auf den Alltag übertragen, auf private und berufliche Herausforderungen. Auch hier

kann man seine Erfolgsaussichten verbessern, wenn man an diese Aufgaben mit dem richtigen mentalen Rüstzeug herangeht. Natürlich kann ich Ihnen dafür keine Rezepte mit hundertprozentiger Erfolgsgarantie liefern. Jeder Mensch ist einzigartig, und das gilt auch für seine Motivation und sein Handeln. Dennoch gibt es mentale Techniken, die sich mit wenig Aufwand an die eigenen Bedürfnisse anpassen lassen. Manche dieser Strategien habe ich im Laufe meiner Karriere und vor allem als Jugendliche eher zufällig gelernt, zu anderen bin ich erst durch Misserfolge und Rückschläge gekommen, und wieder andere habe ich zusammen mit Uli Kuhl und Helge Zöllkau, meinem Trainer, entwickelt und sie meinem Arbeitsbereich, dem Sport, angepasst. Genauso können Sie diese Techniken und Strategien auch für Ihre privaten und beruflichen Ziele einsetzen.

Die Übertragung vom Leistungssport auf den Berufsalltag bietet sich an. Denn beim Sport geht es um ein klar definiertes Leistungsziel, das man erreichen möchte – ganz ähnlich, wie es bei Leistungszielen in der Arbeitswelt der Fall ist, etwa wenn ein bestimmtes Projekt oder ein Text bis zu einem festen Termin fertiggestellt werden muss oder wenn es, vielleicht anlässlich einer Messe oder eines Fachkongresses, darauf ankommt, an einem bestimmten Tag sein ganzes Wissen und Können in die Waagschale zu werfen, um die Zuhörer zu überzeugen. Manchmal geht es aber auch darum, nach beruflichen oder gesundheitlichen Nackenschlägen wieder zurück in die Spur zu finden, das eigene Engagement und die Lust an der eigenen Leistung wieder zu entdecken. Dabei spielen Motivation und Teamwork, Durchhaltevermögen und die Fähigkeit, Kritik anzunehmen und in eine bessere Leistung umzusetzen, eine wichtige Rolle – genauso wie im Sport. Denn es kommt bei guten Leistungen immer auf zweierlei an: einerseits auf den eigenen Leistungswillen, andererseits aber auch auf die Fähigkeit, sich in den richtigen Situationen Rat und Hilfe von anderen zu holen, deren Kompetenz anzuerkennen und ihr Wissen und Können wiederum für die eigene Arbeit zu nutzen. Expertentum und Teamfähigkeit sind da gleichermaßen gefragt, und gute Leistun-

gen kann am besten derjenige erbringen, der beides zu kombinieren weiß.

Probieren Sie es einfach einmal aus. Nicht jede Technik ist für jeden geeignet – auch ich musste die für mich passenden Strategien erst auswählen. Und nicht jede Technik erfordert Unmengen an Aktivitäten, Beratung oder Planung: Häufig reicht auch schon das analytische Nachdenken über die eigene Person aus, um Impulse für Veränderungen und Verbesserungen auszulösen. Zum Nachdenken und Ausprobieren möchte ich Sie gerne anregen und ich möchte Sie herzlich einladen, mich auf den folgenden Seiten auf dem Weg zu meinem persönlichen Erfolg zu begleiten, der anfang mit einer kindlichen Leidenschaft für Wurfgeschosse aller Art und der mich – mit manchen Umwegen – bis zur Weltmeisterschaft und zu meiner heutigen Tätigkeit als Trainerin führte.

I. Kindheit und Jugend: Der eigenen Leidenschaft folgen

Geboren wurde ich in Deutschlands Nordosten, auf Rügen. Dort, in Saßnitz, bin ich auch groß geworden. Und eigentlich bestand mein Leben, solange ich mich zurückerinnern kann, immer schon aus Sport. Schon im Kindergarten wollte ich immer alles Sportliche ausprobieren und habe Leichtathletik gemacht. Nicht nur in den Sportstunden, sondern auch sonst: Meine Eltern haben beide als Sportlehrer und Volleyballtrainer gearbeitet. Sie waren tagsüber in einer Turnhalle, die lag vielleicht zehn Minuten von meinem Kindergarten entfernt. Sobald ich Schluss hatte, bin ich immer sofort in die Sporthalle hinübergerannt und habe dort einen großen Teil meiner Freizeit verbracht. Man kann fast sagen, dass ich in dieser Halle groß geworden bin. Und weil mich meine Eltern sogar schon im Kinderwagen immer mitnahmen, wenn sie mit ihren Mannschaften zu Volleyballturnieren fuhren, kannte mich auch jeder in diesem sportlichen Umfeld. Alle haben sich um mich gekümmert, und Bälle waren mein liebstes Spielzeug: Volleybälle, Handbälle, Gymnastikbälle. Das war die eine Hälfte meiner Welt. Die andere war die Leichtathletik. Ich habe es immer schon gemocht, mich beim Sport körperlich zu verausgaben. Und geworfen habe ich auch schon als Kind. Als ich drei Jahre alt war, ist mein Bruder in die Schule gekommen. Er ist drei Jahre älter als ich, und er konnte zur Einschulung noch nicht richtig werfen. Meine Eltern fanden es als Sportlehrer aber wichtig, dass man als Schulkind werfen konnte. Sie sind deshalb mit uns zum Strand runtergegangen, um meinen Bruder mit Steinen werfen zu lassen und ihm die richtigen technischen Tipps zu geben. Ich bin als Dreijährige mitgegangen und habe immer nur zugehört und geschaut, was sie da so erklärt und gemacht haben, und nahm mir dann irgendwann

selber Steine und warf mit. So erlernte ich das Werfen eher nebenbei und zufällig.

Es hat nicht lange gedauert, da landeten meine Steine weiter draußen im Wasser als die meines Bruders. Das machte mir als kleiner Schwester natürlich unheimlichen Spaß, und so habe ich alles geworfen, was ich in die Finger bekam. Irgendwann bin ich mit meinem Vater in der Weihnachtszeit durch die Stadt gegangen, ich war vielleicht fünf oder sechs Jahre alt. Da hat er an einem Haus ein offenes Fenster entdeckt und gedacht, er könne mich ein bisschen ärgern. »Na? Kannst du da einen Schneeball reinwerfen?«, fragte er. Ich habe mir also einen Schneeball gemacht, gezielt – und ihn beim ersten Versuch genau in die Fensteröffnung geworfen. Wir sind dann ziemlich schnell abgehauen ... So habe ich immer alles geworfen, was nicht niet- und nagelfest war. Dann gab es da noch ein Weihnachtslied, bei dem der letzte Refrain endete mit: »... und dann werfen wir den Ball!« Das habe ich natürlich voller Inbrunst gesungen, immer wieder, und dazu die Wurfbewegungen gemacht.

Bei diesem Umfeld war es kein Wunder, dass ich schon früh Leichtathletik und Volleyball parallel betrieben habe. Außerdem sang ich auch noch in einem Chor, als Mädels gehörte das dazu. Mein wöchentliches Programm war gut ausgefüllt, so dass mein Vater mich in der dritten Klasse vor die Wahl stellte: »Du musst dich jetzt entscheiden – entweder Sport oder Chor.« Danach habe ich den Sport noch intensiver betrieben, bin immer wieder zu Leichtathletik-Meisterschaften gefahren, bei Kreismeisterschaften angetreten oder zu Volleyballspielen gegangen, um da meiner sportlichen Leidenschaft nachzugehen. Durch die Arbeit meiner Eltern als Sportlehrer wusste ich schon, dass die besten Spieler die Chance hatten, auf eine Sportschule zu gehen – das wollte ich auch unbedingt schaffen. Dieses Ziel habe ich mir schon früh gesetzt. Irgendwann gab es ein Sichtungsturnier, bei dem die Besten ausgewählt wurde. Es ging darum, wer auf die Sportschule gehen darf und wer nicht.

Dreizehn Jahre alt musste man sein, um als Leichtathletin oder Volleyballerin in der Sportschule aufgenommen zu werden. Da ich

ja beide Sportarten betrieb, hatte ich mich schon einmal informiert und herausgefunden, dass es für mich zwei Optionen gab: Für Volleyball wäre ich nach Berlin gegangen, die Leichtathletik-Sportschule lag in Rostock. Bei diesem Sichtungsturnier wurden nun alle Schülerinnen und Schüler vorgestellt, die in die engere Auswahl gekommen waren und innerhalb des nächsten Jahres die Chance hatten, als Sportschüler gefördert zu werden. Ich war vorher schon öfter als beste Spielerin im Volleyball ausgezeichnet worden und hatte deshalb fest damit gerechnet, zum Sichtungsturnier eingeladen zu werden. Aber diese Einladung kam nicht. Meine Enttäuschung war unglaublich groß. Mein Vater konnte sich als Sportlehrer erkundigen, warum ich nicht eingeladen worden war, und er erfuhr, dass mich die Verantwortlichen für zu klein hielten. Dabei war ich damals 1,64 Meter groß, aber das reichte den zuständigen Verantwortlichen nicht. Sie ließen mir ausrichten, dass ich im nächsten Jahr noch eine Chance bekommen würde, wenn ich bis dahin 1,72 Meter groß wäre. Mein Ziel war immer noch, unbedingt die Sportschule zu besuchen. Deshalb bin ich mit meinen Eltern zu einem Sportarzt gegangen. Der hat mich untersucht und meine so genannte FKH errechnet, die Finalkörperhöhe, die bei etwa 1,68 Metern liegen sollte. Für mich war das ein niederschmetterndes Ergebnis. Denn damit war klar: Die Sportschule für Volleyball war für mich nicht mehr erreichbar, dieser Plan hatte sich endgültig erledigt – auch, wenn ich heute 1,78 Meter groß bin.

Natürlich war ich niedergeschlagen, aber meinen Traum von einer Karriere als Sportlerin ließ ich mir nicht ausreden. Ich suchte mir ein neues Ziel: Statt über das Volleyballspielen wollte ich es jetzt über die Leichtathletik in die Sportschule schaffen. Ab diesem Zeitpunkt habe ich meine ganze Energie in diesen Bereich gesteckt, egal, ob das nun Weitsprung, Hürdenlauf, Werfen oder die Mittelstrecke war. Ich war so ehrgeizig, dass ich bei einer Kreismeisterschaft auf Rügen in sieben Disziplinen angetreten bin und sechs Mal gewonnen habe. Vom Kugelstoßen bis zum Sprint, vom Springen bis zum Hürdenlauf. Nur beim 800-Meter-Lauf hat es

nicht gereicht. Trotzdem hatte meine Strategie Erfolg: Ich durfte anschließend den Eignungstest bei den Leichtathleten machen und bin dann mit dreizehn Jahren zu Hause ausgezogen und auf die Sportschule in Rostock gegangen.

Wenn ich früher, als Kind, bei Ferienfreizeiten oder eine Zeitlang bei Bekannten untergebracht war, weil meine Eltern im Rahmen ihrer Arbeit für einige Tage verreisen mussten, dann gab es meistens dramatische Szenen. Nach spätestens vier Tagen war mein Heimweh immer so groß, dass meine Eltern mich abholen und zurück nach Hause bringen mussten, es ging nicht anders. Entsprechend mulmig war ihnen deshalb auch, als ich nach Rostock ging. Sie dachten, dass ich dort kaum die erste Woche überstehen würde. Aber für mich war dieser Umzug von Anfang an etwas anderes, denn die Sportschule war ja *mein* Ziel, dort wollte ich unbedingt hin. Ich hatte mir das so lange erträumt und so viel geübt und gekämpft, um die Aufnahmeprüfung zu schaffen, dass ich mir absolut sicher war, hier meinen Weg zu finden.

Als ich im September 1985 auf die Sportschule kam, war das für mich am Anfang eine harte Zeit, zumal ich sehr schüchtern und zurückhaltend war. Ich war dreizehn Jahre alt und wohnte zusammen mit vier anderen Mädchen in einem kleinen Zimmer. Meine pubertierenden Mitschülerinnen, die in ihrer Entwicklung etwas weiter waren als ich, waren nicht immer leicht zu ertragen. Da dachte ich: »Ach du Scheiße, wo bin ich hier gelandet?« Ich brauchte meinen Schlaf, und wenn die anderen dann um zehn Uhr abends noch herumkrakeelten, war ich manchmal schon ziemlich genervt und frustriert.

Der Tagesablauf in der Sportschule war stark durchorganisiert. Es gab dort für uns eine 24-Stunden-Betreuung, und der Nachtwächter kam morgens durch die Flure und rief in jedes Zimmer: »Guten Morgen, sechs Uhr, aufstehen!« Er hat das Licht angeknipst und ist dann weitergegangen. Aufstehen, anziehen, frühstücken – dann fing um sieben Uhr oder spätestens um halb acht der Unterricht an. Nach zwei oder drei Stunden Schule sind wir zur ersten Trainingseinheit gegangen. Die erstreckte sich über zwei

Stunden bis zum Mittagessen, danach gab es dann noch einmal zwei bis drei Stunden Unterricht, anschließend die zweite Trainingseinheit von sechzehn bis achtzehn Uhr. Nach dem Abendessen noch die Hausaufgaben, dann bald ins Bett – nur mittwochs nachmittags hatten wir frei. Das war ein straffes Programm und die Wochenendheimfahrten waren sehr anstrengend und wurden daher immer seltener, weil ich erst nach dem Training samstags mittags losfahren und dann nicht einmal 24 Stunden bei meinen Eltern sein konnte. Nach mehr als drei Monaten – im Dezember 1985 – war ich dann das erste Mal wieder länger zuhause bei meinen Eltern – und habe erst einmal angefangen zu heulen. Da kamen die ganzen Schwierigkeiten der letzten Wochen und Monate hoch, ich habe nur noch geweint und meinen Eltern gesagt, dass ich auf keinen Fall zurück in die Sportschule fahre und nur noch auf Rügen bleiben will. Sie haben sehr verständnisvoll reagiert, denn sie wussten aus eigener Erfahrung, wie es in einem Sportinternat zugeht.

Sie wussten, dass sich das Heimweh erfahrungsgemäß nach einem halben Jahr legt, dass man dann neue Perspektiven entwickeln kann. Und genauso war es auch: Nach zwei, drei weiteren Monaten hatte ich mich eingelebt und mit der neuen Umgebung arrangiert, ich wusste wieder, dass ich im Internat sein wollte, und der sportbetonte Alltag hat mir wieder großen Spaß gemacht. Erste Freundschaften entwickelten sich und es folgten drei wirklich schöne Jahre mit den Mädels aus unserem Fünfbettzimmer, bevor ich dann als ältere Schülerin erst in ein Dreierzimmer, dann in ein Doppelzimmer umzog – und mich mehr und mehr auf das konzentrierte, was mir damals wirklich wichtig war: der Sport.

Weltmeister-TIPP

Damals habe ich gelernt, wie wichtig es ist, seiner Leidenschaft zu folgen und das zu tun und anzustreben, was einem wirklich wichtig ist und was man unbedingt erreichen will. Mit anderen Wor-