

## Inhalt

### Wenn Träume fliegen lernen – vier kurze Geschichten 9

- In das österreichische Nationalteam 9
- Zum FC Bayern 10
- Ein besonderer Schulaufsatz 11
- Berufsberatung 11
- Die Auflösung 13
- Ein besonderes Merkmal 15

### Die 11 Gesetze der Motivation im Spitzenfußball 17

1. **Gesetz: Klare Ziele vor Augen haben 18**
  - Ohne Ziele keine Motivation 19
  - Zwei Dimensionen – Aktivitäts- und Ergebnisziele 22
  - Kurz-, mittel- und langfristige Ziele 22
  - Ziele im Unterbewusstsein – ein später Transfer 28
  - Wie motivierende Ziele formuliert sind 29
2. **Gesetz: Die «richtigen» Ziele finden – die eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen 32**
  - Die Ziele-Hierarchie 32
  - Modell zur Auswahl der «richtigen» Ziele – vier Bereiche 36
3. **Gesetz: Der Erfolg findet zuerst im Kopf statt – Mentales Training 43**
  - Die zweite Chance 43
  - Die Macht der Gedanken 45
  - Erfolgreiche Spieler träumen 49
  - Lust und Schmerz 50
  - Innere Filme 52
  - Grundsätze des Mentalen Trainings 53

Die 11 Gesetze der Motivation im Spitzenfußball

---

- 4. Gesetz: Auf die eigenen Stärken vertrauen – ein starkes Selbstwertgefühl entwickeln 60**
  - Ein Jahrhundert-Ereignis 60
  - Die vier Sensoren des Selbstwertgefühls 62
  - Als Jüngster zum Elfmeterschießen 72
  
- 5. Gesetz: Höchste Konzentration, optimale Vorbereitung und absolute Konsequenz 74**
  - Konzentration nach 120 Minuten 74
  - Im Hier und Jetzt 75
  - Störquellen ausschalten 77
  - Rituale helfen 79
  - Stress und Erregung 81
  - Die Ruhetypen 82
  - Die Actiontypen 83
  - Mehr trainieren als andere 85
  - Warum Herbert Prohaska doch länger ÖFB-Teamchef blieb 88
  - Warum Ernst Happel niemals Maradona trainierte 90
  
- 6. Gesetz: Spielen mit Freude und Begeisterung 92**
  - 1,5 Milliarden Menschen 92
  - Körper und Geist stimulieren 94
  - Ein Fußballmärchen 95
  - Über den Zapfenstreich 96
  - Solange es Spaß macht 98
  
- 7. Gesetz: Mut zum Risiko haben 102**
  - Ein etwas anderes Elfmeterschießen 102
  - Auf der Suche nach Erfolg oder Angst vor Misserfolg 104
  - Wer nichts riskiert, kann nichts gewinnen 108
  - Mit Mut zum Erfolg 111

«Du Hosenscheißer»	114
Das Risiko liegt im Auge des Betrachters	115
<b>8. Gesetz: Ein schlechter Verlierer sein</b>	<b>118</b>
Ein Gesetz nur für Torleute?	118
In letzter Minute	120
AS Roma gegen Juventus Turin – beinahe eine Rauferei	123
Zwei wichtige Einschränkungen	125
<b>9. Gesetz: Sich über einen Sieg freuen und aus einer Niederlage lernen</b>	<b>129</b>
Samba um die Cornerfahne	129
Es fehlten nur zwei Minuten	132
Ein Ausflug in die amerikanische Baseball-Liga	134
Aus Niederlagen lernen	138
<b>10. Gesetz: Für ein positives Teamklima sorgen</b>	<b>141</b>
Meister nach Teamentwicklungs-Seminaren	141
Balance zwischen ICH und WIR	143
Nur die Mannschaft kann Berge versetzen	147
Die Salzburger «Pastarei» – ein Ritual, das zusammenschweißt	151
Warum Ernst Happel als Trainer heute scheitern würde	153
<b>11. Gesetz: Das persönliche Umfeld professionell gestalten</b>	<b>155</b>
Drei Faktoren für ein professionelles Umfeld	155
Eine 24-Stunden-Betreuung	157
Ein professionelles Umfeld erfordert Disziplin	158
Kraftquelle Familie	159

Die 11 Gesetze der Motivation im Spitzenfußball

---

**Nachspielzeit 163**

Was Motivation wirklich bedeutet 163

Selbsttest Motivtendenz 165

Meine vorherrschende Motivtendenz-Auswertung 167

**Verlängerung 171**

**Spielerdaten 173**

Dank 181

Literatur 183