Britta Heidemann

Erfolg ist eine Frage der Haltung

BRITTA
HEIDEMANN

ERFOLG IST EINE FRAGE DER HALTUNG

Was Sie vom Fechten
für das Leben
lernen können

ARISTON

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter http://dnb.ddb.de abrufbar.

© 2011 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Unter Mitarbeit von Lothar Linz und Manfred Kaspar
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design,
unter Verwendung eines Fotos von Kay Blaschke
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany 2011

ISBN 978-3-424-20061-4

Meinen Eltern

INHALT

Vorwort 9

1 Der Gang auf die »Planche« – die Fechtbahn wartet 13
Einführung ins fechterische Denken 15
Die Planche des Lebens 17

2 »En garde« – die richtige Ausgangsposition entscheidet 21
Alles eine Frage der Einstellung 23
Die körperliche Basis 44
Das innere Gleichgewicht 54

3 »Allez« – los geht's: das Gefecht beginnt 63
Die Strategien des Fechtens und die ersten Treffer . . 65
Angriff, Verteidigung und Gegenoffensive 74
Tempo und Mensur: das richtige Maß entscheidet . . 97

4 Wertvolle Auszeit: die Minutenpause 111
Durchatmen und Kraft tanken 114
Fehleranalyse und Taktikbesprechung 122
Erfolgsfaktor Zeiteinteilung 131

5 Die Abschlusstreffer – mentale Stärke zeigen 143
Selbstsicher in die letzte Phase des Gefechts 146
Der Umgang mit Druck 161
Sonderfall »Sudden Death« 176
Die letzten Sekunden 180

6 »Touche« – das Gefecht endet 191
Der Siegtreffer 196
Der Moment der Niederlage 197

7 Der Gang von der Fechtbahn 201
Sieg und Niederlage richtig verarbeiten 204
Die Balance wiederfinden 223
Auf zu neuen Taten 243

Nachwort 246

Glossar 249

Danksagung 255

VORWORT – VOR DEM GEFECHT

»14:10 … Einer fehlt noch zum Olympiasieg – und DAS IST ER! Mit einem Doppeltreffer gewinnt Britta Heidemann dieses Gefecht mit 15:11! Sie hat gesagt: Das sind meine Olympischen Spiele, und es SIND ihre Olympischen Spiele. Gold für Britta Heidemann!«

Diese Sätze habe ich seit meinem Olympiasieg in Peking mittlerweile hunderte Male bei Videoeinspielungen gehört. Es sind die Aufnahmen vom olympischen Finale im Damendegen in Peking am 13. August 2008 um 16 Uhr mitteleuropäischer Zeit. Ich habe gerade gegen die Rumänin Ana Maria Branza die Goldmedaille gewonnen und der Fernsehmoderator der ARD, Michael Drevenstedt, schreit diese Sätze euphorisch in sein Mikrofon.

Wenn ich diese Filmsequenz sehe, ist es mir immer wieder unbegreiflich, dass wirklich ich es bin, die dort oben auf der Fechtbahn steht, die sich, so scheint es zumindest, kaum richtig freuen kann, die die Arme in die Höhe streckt und dabei ziemlich kaputt aussieht. Die ganze lange Zeit der Vorbereitung hat an diesem Tag ihren Höhepunkt gefunden und – wie Sie sich sicher vorstellen können – ich war einfach nur noch platt! Aber ich war auch unsagbar zufrieden mit mir. Und ir-

gendwie fühlte ich, dass dieser Sieg die fantastische Konsequenz aus all der Anstrengung, Disziplin und Willensstärke war, die ich an den Tag gelegt hatte. Dieser Weg zum Erfolg war aber nicht geprägt von Verbissenheit und großem Leiden, sondern er hatte vor allem mit Freude und mit dem Spaß am Vorwärtskommen zu tun. Während der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele habe ich meine eigenen Vorstellungen und Ideen mit eingebaut und immer wieder Richtig und Falsch abgewogen.

Um ans Ziel zu gelangen, sind harte Arbeit und eine gewisse, teils intuitive, aber zum großen Teil auch bewusst gesteuerte Fähigkeit zum effizienten Einsatz aller zur Verfügung stehenden Kräfte sicherlich erforderlich. Schon früh habe ich gelernt: »Von nichts kommt nichts!« Aber der Weg zum Ziel kann auch viel Spaß machen und ich finde, dass das Streben nach Leistung und Willensstärke nicht im Widerspruch zu einem zufriedenen und glücklichen Leben steht, sondern dass sich beides im Gegenteil wunderbar ergänzt. Deshalb ist es mir ein Anliegen, diese Erkenntnis mit Ihnen zu teilen.

Seit meinem Olympiasieg in Peking 2008 werde ich oft gefragt, wie ich es schaffe, so erfolgreich zu sein, dabei glücklich und ausgeglichen zu wirken und zudem noch so viele Dinge neben dem Sport zu bewerkstelligen. Ich glaube, dass es ein paar einfache, grundsätzliche »Stellschrauben« gibt, die, richtig eingestellt, schnell zu einem zufriedeneren Leben führen können. Ich bin zudem davon überzeugt, dass die meisten Menschen zwar ahnen, warum sie sich in ihrer aktuellen Situation nicht erfüllt fühlen, aber einfach nicht wissen, wie sie das ändern können.

Das Fechten vereint bereits in seiner Grundstruktur viele der Komponenten, die man braucht, um das Leben zu meis-

tern, und bietet durch seine Vielfältigkeit ein breites Spektrum an Möglichkeiten, zum Erfolg zu gelangen. In meinem Sport gibt es kleine und große, kräftigere und schlankere Athleten, die jeweils mit unterschiedlichen Mitteln ihre Ziele erreichen. In diesem Buch möchte ich Ihnen unter anderem anhand der Beschreibung eines fiktiven Gefechtes nahebringen, was für mich persönlich der Schlüssel zum Erfolg war und noch immer ist. Mein Sport, die chinesische Kultur, meine Erziehung und die duale Karriere – also das parallele Vorantreiben von Sport und Schule bzw. Studium – sind dabei die Pfeiler, die mich und mein Leben geprägt haben und weiterhin viel zu meiner Stabilität beitragen. Beim Fechten sind zum einen wohlüberlegte Entscheidungen vor allem im taktischen und strategischen Bereich von zentraler Bedeutung, zum anderen aber auch gefühlsgeleitete Reaktionen, wie sie im »wahren Leben« ebenfalls wichtig und richtig sind. Intuition, das Bauchgefühl, spielt auch im Fechtsport eine große Rolle.

In meinem bisherigen Leben gab es natürlich zahlreiche »Gefechte«, die nichts mit dem Sport zu tun hatten, zum Beispiel das Durchsetzen als Jüngste in der Schule, der Kampf gegen manchen uneinsichtigen Dozenten an der Uni, das Aufrechterhalten von Freundschaften trotz zeitlicher Einschränkungen, das Aushalten von Auseinandersetzungen und der Umgang mit Neid. Auch das Meistern dieser Herausforderungen lässt sich für mich am besten anhand meiner Erfahrungen aus dem Fechten beschreiben. Ich sehe das Leben als Kampf füreinander, miteinander und gegeneinander – und als ein immer wiederkehrendes Duell mit sich selbst. Es ist auch ein Kampf um Entscheidungen – man muss sich oft durchringen und durchkämpfen, um seine Vorhaben zu erreichen.

Dabei erlebe ich beim Fechten immer wieder, dass die Erfüllung nicht im Gesamtsieg liegen muss, sondern dass sich jeder andere Ziele steckt. Man kann auch Zufriedenheit darin finden, bei einem Gefecht gegen den gleichen Gegner einen Treffer mehr zu setzen als beim letzten Mal.

Ich möchte Sie daher mitnehmen auf eine Reise in die faszinierende Welt des Fechtens, in der Sie sicherlich viele Lebenssituationen wiedererkennen werden. Begleiten Sie mich also auf die »Planche«, die Fechtbahn des Lebens. Denn durchs Leben fechten müssen wir uns alle.

1 DER GANG AUF DIE »PLANCHE« – DIE FECHTBAHN WARTET

Wir befinden uns jetzt kurz vor dem Gefecht, also sozusagen auf dem Weg zur Planche – und so langsam müssen wir uns auf uns selbst konzentrieren, denn der richtige Fokus ist extrem wichtig. Bevor wir uns ins Gefecht stürzen, werde ich Sie noch einmal ausführlicher mit dem Fechten an sich vertraut machen, speziell mit den Regeln und Grundprinzipien des Degenfechtens.

Ich spaziere durch das Olympische Dorf und kann es kaum glauben, dass jetzt tatsächlich Olympische Spiele anstehen. Dass ich mich als Weltranglisten-Erste für dieses Ereignis qualifiziert habe. Dass ich überhaupt dabei bin. Jeden Tag ergreift mich hier das Erlebnis Olympia von Neuem und es nimmt mich gefangen.

Ich setze mich in einen der vielen Pavillons und sinniere über meine Chancen am Finaltag. Es gefällt mir überhaupt nicht, dass trotz meiner guten Vorleistungen gar nichts klar ist und mir keiner eine Garantie dafür geben kann, dass ich zumindest ins Halbfinale oder sogar ins Finale kommen werde. Ich möchte gerade zum Telefon greifen und dieses Dilemma mit einer Teamkollegin, die alles von zu Hause aus verfolgt, besprechen, als eine frühere Mannschaftskollegin vorbeigefahren kommt, die jetzt als Offizielle mit dabei ist. Sie sitzt auf einem der vielen Fahrräder, die das Deutsche

Team angeschafft hat, um die langen Wegezeiten zu verkürzen, und fragt mich, ob ich auf den morgigen Wettkampf gut eingestimmt sei. »Ja, das bin ich«, sage ich ihr. Daraufhin antwortet sie, dass ihr das bisher alle gesagt hätten. Super!, denke ich. Aber sie hat Recht: Es ist wirklich alles offen. Ich traue mich kaum, wieder aufzustehen und weiterzugehen. Die Tage bis zum Wettkampf sind irgendwie verflogen, morgen ist es so weit. Ich weiß, dass diese Konfrontation unausweichlich ist. Trotzdem belastet mich das – zum Glück begegnet mir Sylvia Henn, die Physiotherapeutin unseres Fechtteams, und fragt mich, ob wir zur Mensa schlendern und uns einen Kaffee holen sollen. Gut, dass sie da ist und mich noch einmal ablenkt.

Ich sitze auf meinem Bett. Es ist jetzt schon nach 22 Uhr, aber ich kann noch nicht schlafen – zum Glück fängt der Wettkampf morgen erst um 15 Uhr nachmittags an. Ich beschließe, noch einige Telefonate zu führen, mit meinem Freund, meiner Teamkollegin, meiner besten Freundin, meinem Bruder Gerrit. Alle leisten ihren Beitrag dazu, dass ich mich in einem mental guten Status halte. Da es so warm ist und es im Apartment ziemlich hallt, gehe ich nach draußen vor das Gebäude der Deutschen Mannschaft. Dabei treffe ich meinen Turnfreund Fabi Hambüchen, der mir viel Glück für den Wettkampf wünscht, mich umarmt und sagt: »Hau rein, Große, mach se platt!« Der Bundestrainer der Florettfechter, die morgen parallel mit uns ihren Wettkampf haben, sitzt vor dem Eingang auf einer Bank und zwinkert mir zu: »Das machste morgen, Britta!«

Während ich telefoniere, nicke ich immer wieder vorbeilaufenden deutschen Teamkollegen zu, die auch langsam zu Bett gehen. Viele schieben den guten Wünschen für den Wettkampf und einem Schulterklopfen kleine Bemerkungen hinterher, die auf meinen Telefonmarathon abzielen. Offensichtlich sieht man mich hier ständig mit dem Handy in der Hand herumlaufen. Egal, ich gehe aufs Zimmer

und fange an zu lesen. Ken Folletts Buch »Die Säulen der Erde« gehören die letzten Stunden meiner Wettkampfvorbereitung. Gegen ein Uhr schalte ich das Licht aus und träume von Tom Builder, der Hauptfigur des Romans, von mittelalterlichen Märkten, meiner ersten Gegnerin und klirrenden Degen.

Fechten ist eine traditionelle Form der Auseinandersetzung mit einem Gegner. Ob mit Säbeln, Degen oder Schwertern – seit der Antike ziehen Menschen auf diese Weise in den Kampf, um sich mit ihren Kontrahenten zu messen. Neben dem Ringen und dem Boxen gehört das Fechten zu den Sportarten, die auch Teil der ersten Olympischen Spiele der Neuzeit 1896 in Athen waren. Was ist für uns aber so anziehend an der Kunst des Fechtens? Lassen Sie mich Ihnen kurz das Wesen des Fechtens aufzeigen, in das Sie im weiteren Verlauf des Buches immer tiefer eintauchen werden.

EINFÜHRUNG INS FECHTERISCHE DENKEN

Das Fechten hat mich schon immer fasziniert. Nachdem ich mit dem reinen Schwimmsport aufgehört hatte, wechselte ich zum Modernen Fünfkampf, einer historischen Kombination aus Reiten, Fechten, Schießen, Schwimmen und Laufen. Schon nach kurzer Zeit entschied ich mich dazu, mich vollständig dem Fechtsport zu widmen. Vor allem die psychischen Herausforderungen und die große Bedeutung von strategischem Geschick und technischen Fertigkeiten zogen mich schnell in ihren Bann. Beim Fechten spricht man zur gleichen Zeit von Kampfsport und Fechtkunst – die Vereinbarkeit dieser Elemente hatte mich sofort fasziniert.

Während ich es aus meinen Erfahrungen mit dem Laufen und Schwimmen gewohnt war, gegen die körperlichen Grenzen anzulaufen beziehungsweise anzuschwimmen, habe ich beim Fechten zum ersten Mal den Kampf gegen den Kopf kennengelernt. Für mich bedeutet das, ein Gefecht gewinnen zu können, ohne an rein körperliche Grenzen gestoßen zu sein. Es heißt, dass man sich während eines Gefechtes gedanklich zurückziehen und aufgeben kann, ohne dass es nach außen sofort sichtbar ist.

Bleibe ich beim Laufen auf der Zielgeraden stehen, um mir die Schnürsenkel zu binden, weil ich kurz durchschnaufen möchte, dann sieht das jeder – und es macht sich vor allem auf der Stoppuhr bemerkbar. Beim Fechtsport liegt die Verantwortung der eigenen Anstrengung noch mehr bei mir selbst, weil eben keiner von außen ganz genau beurteilen kann, ob ich bei dem einen oder anderen Treffer nur etwas Pech hatte oder ob ich unkonzentriert und mit meinen Gedanken ganz woanders war. Wie im richtigen Leben hängt es ausschließlich von einem selbst ab, wie man sich verhält und was man aus seinen Chancen macht. Es geht um die Momente im Leben, in denen man beispielsweise seinen Freunden erzählt, dass man einen Job wollte, sich sehr darum bemühte – und ihn trotzdem nicht bekam: Wenn Sie von Ihrer Bewerbung erzählen würden, wer könnte dann schon überprüfen, wie groß Ihr Einsatz tatsächlich war? Ob Sie wirklich alles gegeben haben? Ob Sie überdurchschnittlich viele Bewerbungen geschrieben, sich vor dem Vorstellungsgespräch ausführlich vorbereitet und sich eingehend über das Unternehmen informiert haben? Außer in sehr jungen Jahren, wenn die Eltern einem noch über die Schulter schauen, gibt es bei solchen Dingen in der Regel keine Kontrolle.

Keine Frage, natürlich scheitert man auch ab und zu trotz größter Anstrengung. Ich meine hier aber die grundsätzliche und umfassende Selbstverantwortlichkeit für das eigene Leben, die man übernehmen muss. Auch und gerade als Fechter muss man sich immer wieder vor sich selbst rechtfertigen und die eigene Leistung hinterfragen. Es sind genau diese Fragen, die man zu stellen – und möglichst ehrlich zu beantworten hat, wenn man erreichen möchte, was man sich vorgenommen hat. Genau das ist die eigentliche Kunst beim Fechten: Sich mental mit dem inneren Selbst auseinanderzusetzen, gegen die eigenen Gedanken zu kämpfen, sich im inneren Dialog zu überwinden, sich selbst einzugestehen, dass man noch mehr geben kann, dass man sich nicht ablenken lassen darf. Denn all das muss man zu steuern und zu kontrollieren versuchen.

Absolute Konzentration, der Fokus auf das Wesentliche und Disziplin im richtigen Moment – das sind die zentralen Dinge, die ich speziell durch das Fechten gelernt habe und die mir auch bei den Auseinandersetzungen auf der Fechtbahn des Lebens äußerst nützlich sind.

DIE PLANCHE DES LEBENS

Das Degenfechten kennen die meisten von Ihnen sicher vor allem in der traditionellen Form des Duells, beispielsweise aus historischen Filmen wie den »Drei Musketieren« nach Alexandre Dumas' Roman. Die Zuschauer sind noch heute beeindruckt von den geschickten Paraden und Ausweichmanövern, mit denen sich die Helden mit ihren Degen am Ende immer gegen ihre Widersacher durchsetzen. Legenden wie D'Artagnan, deren Finesse und Cleverness bis heute nichts an Faszination

verloren haben, scheinen uns magisch anzuziehen. Auch wenn für mich ein Gefecht im Hollywood-Film natürlich kein »echtes« Fechten ist, wird die Kernbotschaft dahinter durchaus transportiert: Wer im Duell den Gegner als Erster traf, hatte ihn verletzt oder entscheidend geschwächt – er hatte den Punkt gemacht. Auch im heutigen Degenfecht-Sport gilt der komplette Körper von Kopf bis Fuß als Trefferfläche.

Diese Form des Fechtens erfordert den höchsten Grad an Konzentration. Die vermeintlich simple Regel »Wer trifft, der trifft« spiegelt zwar die reale Duellsituation am besten wider, ermöglicht aber auch »Zufallstreffer« des schwächeren Gegners, sobald der stärkere Fechter einen Fehler begeht. Genauso kann es ein sogenanntes »Double«, also einen Doppeltreffer geben, wenn beide Kontrahenten gleichzeitig punkten.

Dieser Umstand lässt das Fechten mit dem Degen zu einer spannenden Nervenprobe werden, bei der ich mich als Fechterin gegen jeden noch so schwachen Gegner aufs Höchste motivieren und extrem konzentriert ans Werk gehen muss, um den nächsten Treffer zu setzen und zu gewinnen. Auch ich habe schon manches Gefecht an schwächere Gegner verloren, weil ich nicht ganz bei der Sache war und sich insgesamt beim Fechten schnell eine Situation entwickelt, in der David gegen Goliath gewinnen kann.

Das macht das Fechten für mich so lebensnah und deshalb finde ich es auch so interessant, Ihnen darüber zu erzählen und Sie mit zu meinem olympischen Finalgefecht zu nehmen. Es werden sich zwar wohl nur die Wenigsten von Ihnen auf die reale Fechtbahn begeben, aber sie ähnelt der Planche des Lebens sehr. Viele Gesetzmäßigkeiten und Regeln gelten für beide Welten. Und die Planche des Lebens müssen wir alle betreten, ob wir wollen oder nicht. Es gibt immer wieder neue

Aufgaben und Auseinandersetzungen, Erfolge und Niederlagen, Freudentaumel und Frust. Das Leben ist voll von Winkelzügen, Zwickmühlen und Gewissensbissen, von Paraden, Finten und taktischen Angriffen. Es ist durchsetzt mit Situationen, in denen wir uns für Angriff oder Verteidigung entscheiden müssen.

Wir müssen uns den Herausforderungen stellen, die das Leben für uns bereithält. Wir können dabei den Mut zeigen, die Dinge, die wir ändern möchten, anzugehen und mit Entschlossenheit für unser Glück zu kämpfen. Wir können die Weichen so stellen, dass wir ein zufriedenes Leben führen. Antrieb und Wille sind die Voraussetzungen für das Erreichen unserer Ziele und Träume.

Gehen Sie selbstbewusst durchs Leben – wenn Sie sich den unvermeidlichen Duellen stellen und sie ausfechten, ist schon ein großer Schritt zu mehr Zufriedenheit getan.

Um auf der manchmal unwegsamen Fechtbahn des Lebens zu bestehen, gilt es zunächst einmal, die richtige Haltung anzunehmen.

2 »EN GARDE« – DIE RICHTIGE AUSGANGSPOSITION ENTSCHEIDET

Die internationale Sprache des Fechtens ist Französisch. Deshalb ist das französische Kommando »En garde«, also der Appell »in Stellung zu gehen«, für den Fechter der Moment, in dem er beginnt, sich auf den bevorstehenden Kampf zu fokussieren und sich dafür in die Position zur Aufnahme des Gefechtes zu begeben. Vor dem Startkommando gibt es außerdem noch die Frage »Êtes-vous prêtes?«, also: »Seid ihr bereit?«. Denn darauf kommt es an: Bin ich gut vorbereitet?

Diese Frage stelle ich mir, während ich in dem Bus sitze, der mich und einige meiner Mitstreiterinnen zur olympischen Fechthalle bringt. Bevor es für mich dort auf die Planche geht, atme ich noch einmal tief durch und überlege ein letztes Mal, ob ich in der Vorbereitung auch alles richtig gemacht habe. Bin ich mental und körperlich in der richtigen Verfassung? In den letzten Tagen habe ich eine Achterbahnfahrt der Gefühle durchlebt. Ich war hysterisch, ängstlich, gut gelaunt, gereizt, aufgedreht und nervös.

Ich finde es nicht leicht zu beurteilen, ob ich gut oder schlecht abschneiden werde. Ich merke nur, dass ich irgendwie etwas neben mir stehe. Das ist in der Regel ein gutes Zeichen. Oder? Es ist ge-

rade sehr schwierig, mich selbst und meinen Zustand einzuschätzen. Ich schaue starr aus dem Fenster und traue mich eigentlich gar nicht, weiter nachzudenken. Ich rufe mir lieber ins Bewusstsein, dass ich das, worum es heute geht, kann – dass ich es will und dass es sich bald herausstellen wird, ob ich auch wirklich all das umsetzen kann, was ich mir vorgenommen habe.

Der Bus hält vor der olympischen Fechthalle. Ich muss Tränen der Nervosität unterdrücken. Am liebsten würde ich mich der Situation nicht stellen. Ich ahne, dass es alles andere als ein einfacher Weg wird. Ich ziehe meine leichte, viel zu dünne Deutschlandjacke fester um den Körper. Es ist kalt im Bus. Die Tür öffnet sich und ich steige aus. Ich zeige meine Olympia-Akkreditierung vor und nähere mich dem Eingang des olympischen Gebäudekomplexes, aus dem die unterkühlte Luft der Halle strömt. Ich gebe mir einen Ruck, möchte mir nicht anmerken lassen, dass auch ich angespannt bin. Ich beruhige mich damit, dass ich mich hier in Peking pudelwohl fühle, wir bislang eine fröhliche und harmonische Wohngemeinschaft in unserem Apartment hatten und ich glücklich bin mit den vielen Sportfreunden um mich herum. Ich bin »fit wie ein Turnschuh« und ausgeschlafen. Ab jetzt liegt es an mir, diese gute Grundlage zu nutzen. Dann schreite ich ohne Zögern in das Dunkel des Eingangsbereichs.

Ob wir für die anstehenden Aufgaben und Gefechte des Lebens die richtige Einstellung mitbringen, ob wir unseren Körper so trainieren und pflegen, dass er belastbar ist, und ob wir zumindest versuchen, ein inneres Gleichgewicht herzustellen, ist allein unsere Entscheidung. Ich halte diese Dinge allerdings für die Basis jedes Erfolgs.

Ein Gefecht wird nicht erst im Moment des konkreten Schlagabtauschs gewonnen. Der Sieg beginnt mit einer lan-

gen Vorlaufzeit, auch wenn wir häufig nicht bemerken, was alles bereits von uns in den Momenten vor der tatsächlichen Konfrontation, also vor dem Gespräch mit dem Vorgesetzten, vor der Wettkampfsituation im Sport oder vor sonstigen anstrengenden Aufgaben, unterbewusst gedanklich gesteuert wird.
Wir Menschen beschäftigen uns ständig mit dem, was vor uns liegt. Als Sportlerin nehme ich das sehr bewusst wahr – und leite daraus die Sicherheit ab, dass die genannten Faktoren ausschlaggebend für den jeweiligen persönlichen Umgang mit den verschiedenen Lebenssituationen sind.

ALLES EINE FRAGE DER EINSTELLUNG

Wann immer ich zu meinem Leben, meinen Siegen und dem Weg dahin befragt werde, bringe ich als Erstes eine meiner Grundüberzeugungen ins Gespräch: Meiner Meinung nach ist die grundsätzliche Einstellung zum Leben und zu dem, was im eigenen Leben passiert, die Basis für alles Weitere. Bevor man in das Thema des »Wie?« einsteigt, ist es noch viel wichtiger, dass man für sich das »Was?« und, noch wichtiger, das »Dass!« geklärt hat.

Man kann viel über das Erreichen von Zielen und über Motivation und die verschiedenen Methoden des effizienten Arbeitens philosophieren – solange man für sich selbst nicht entdeckt hat, dass es darauf ankommt, Chancen nutzen zu wollen, offen für Neues zu sein und etwas erreichen zu wollen, ist es für weiterführende Überlegungen noch zu früh. Auch die grundsätzliche Bereitschaft, das Leben positiv zu betrachten, ist wichtig, um etwas Konstruktives für sich selbst

ARISTON

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Britta Heidemann

Erfolg ist eine Frage der Haltung
Was Sie vom Fechten für das Leben lernen können

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-424-20061-4

Ariston

Erscheinungstermin: September 2011

Für alle Gefechte des Lebens – gewinnen mit der Weltmeisterin

Um erfolgreich zu sein, braucht man nicht nur Motivation, Disziplin und Durchhaltekraft. Die Freude an der eigenen Leistung und Zufriedenheit sind mindestens genauso wichtig. Britta Heidemann, die erfolgreichste deutsche Degenfechterin, zeigt, dass jeder aus sich das Beste herausholen und für alle Gefechte des Lebens gewappnet sein kann. Dabei geht es weniger um unser Gegenüber als vielmehr um die eigene Einstellung – im Wettkampf ebenso wie auf der Fechtbahn unseres Lebens.

Herausforderungen anzunehmen ist die beste Voraussetzung für Erfolg, weiß die Olympiasiegerin, Welt- und Europameisterin Britta Heidemann. Wenn wir uns um unsere eigene innere Haltung bemühen, statt uns die ganze Zeit mit unserem Gegenüber zu beschäftigen, gelangen wir am besten ans Ziel. Denn beim Fechten ebenso wie abseits der Fechtbahn geht es vor allem um unsere mentale Stärke. Nicht nur »dass« wir die Dinge angehen, sondern »wie« wir dies tun, ist entscheidend – es ist alles eine Frage der Einstellung. Klären wir also, wer der Gegner ist – unser Gegenüber oder wir selbst? Befassen wir uns mit Strategien, um unsere Ziele zu erreichen. Schöpfen wir Kraft in den Pausen eines Gefechts, aber auch zwischen verschiedenen Gefechten. Dann sind wir für alles gewappnet.