

STEPHAN SIGG

# START KLAR

SPORTLICHE  
JUGENDGEBETE FÜR TEAMPLAYER  
UND EINZELKÄMPFER



TYROLIA



## STEPHAN SIGG

Bist du eine Sportkanone – oder schaust du lieber anderen beim Sporteln zu? Egal ob du Freizeitsportler, auf dem Weg zum Profi oder einfach nur Zuschauer bist, der Spiele und Wettkämpfe bequem vom Sofa aus oder inmitten der Fans am Spielfeldrand als Zuschauer verfolgt, es ist oft für alle Beteiligten ein Wechselbad der Gefühle: Freude, Hoffnung, Spannung, Frust und Enttäuschung – alle Emotionen sind dabei. Manchmal alles andere als einfach, damit umzugehen.

Beim Sport sind Durchhaltewillen, der Glaube an dich selbst und Zusammenhalt wichtig. Doch um richtig durchstarten zu können, kann Energie von oben nicht schaden. Und dafür hältst du ein wichtiges „Tool“ für Training, Spiel und Wettkampf in den Händen. Es eignet sich, um das Beste aus dir herauszuholen, mit allen Herausforderungen klarzukommen und immer die Gelassenheit zu bewahren. Ob du auf dem ersten oder auf dem letzten Platz landest, es gibt da jemanden, der immer hinter dir steht.









**In unserem Team hat jeder Platz:**  
die Lauten, die Leisen,  
die Schüchternen, die Mutigen,  
die Softies und die Hau-Draufs,  
die Ehrgeizigen, die Entspannten,  
die Zielstrebigen, die Chaotischen,  
die Schnellstarter, die Durchhalter.









**Wenn Jesus ein Fußballteam trainiert hätte,  
hätte er Klartext gesprochen:**

Wie groß ist euer Zusammenhalt?

Liebt ihr den nächsten Spieler wie euch selbst?

Verzeiht ihr jedes Foul?

Versucht ihr es auch dann noch einmal, wenn ihr auf  
dem allerletzten Platz gerankt seid?

Und welche Antworten hätten wir ihm gegeben?





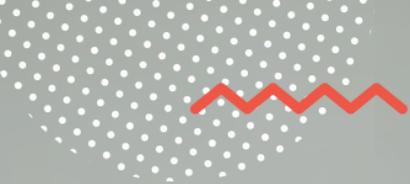
Ich schau nach links,  
ich schau nach rechts  
und fühl mich mies:

Die anderen sind viel schneller,  
stärker, eleganter,  
ausdauernder, trainierter,  
und dann schau ich mich im Spiegel an  
und du erinnerst mich:

**Warum trainierst du nicht einfach für dich?**  
**Das ist ein Fitnessstudio und kein Vergleich-Club!**









**Meine Packliste für das Training:**

Sportschuhe,  
T-Shirt und Hose,  
Duschlotion, die Wasserflasche  
und den Powerriegel  
- vergesse ich nie.

Flüstere mir beim Packen eine Erinnerung ins Ohr:

**auf keinen Fall vergessen**  
**- jede Menge Gelassenheit.**





Wir brauchen keinen nächsten Kevin Hart,  
keinen neuen Rekord,  
keine Millionen-Prämien-Absahner.  
**Wir brauchen grandiose Fairplayer,  
Gute-Laune-Verbreiter, Mutmacher.**  
Erinnerst du alle aufstrebenden Talente,  
alle Nachwuchsspieler daran?

