

Inhalt

1	Vorwort Elgert & Höwedes	7
2	Einleitung	13
3	Das Fußball-Mindset für Erfolg beim Fußball, im Business und beim Lernen ...	17
	Was ist das Fußball-Mindset?	17
	Wer bist Du und worin besteht Deine Herausforderung?	23
	Visualisierung des Erfolgs	27
	Mentale Stärke und Leidenschaft stehen am Anfang von allem	34
	Mentale Stärke im Fußball	40
	Mentale Stärke im Business	44
	Mentale Stärke beim Lernen	49
	Mein unerwartetes Wembley-Tor mit der Nationalmannschaft	52
	Das brutale Ende der Profikarriere	56
4	Der Weg zum Erfolg	61
	Ohne Ball? – Ohne mich!	61
	Einstieg ins Profigeschäft	69

Viel, viel besser als alle anderen werden	74
Was es bedeutet, Profifußballer zu sein	80
Durchhaltevermögen	83
Der Weg in die Nationalmannschaft	87
Wie Musik meine Karriere gerettet hat	89

5 Unbequeme Wahrheiten 95

Fußball spielen müssen	95
Das Hobby zum Beruf machen?	114
Du musst als Profifußballer vor-altern	119
Alle lieben Dich, aber niemand interessiert sich für Dich	121
Alle sehen die Vorteile, keiner sieht die Nachteile	123
Das Innenleben eines Profivereins	125
Der Vereinswechsel	128
Plötzlich bist Du in einer anderen Stadt	132
Das denkt ein Profifußballer wirklich	135
Das fühlt ein Profifußballer wirklich	139
Das tiefe Loch nach dem Ende der Karriere	143
Geld im Fußball: Eine Geschichte über Schmerzensgeld	147
Warum Männer im Fußball mehr verdienen als Frauen	150

6 Die Schattenseiten 153

Der Umgang mit Ruhm – Leben in der Öffentlichkeit	153
Wenn die Polizei Dir helfen muss	157
Schulnoten im Kicker	159
Verpasste Zeit	160

7	Die Versuchungen	163
	Von Bentleys und Ferraris	163
	Was würdest Du mit 18 Jahren mit dem ganzen Geld machen?	165
	Essen als Profifußballer	167
	Drogen und Alkohol	170
	Partys	173
	Partnerschaften	174
8	Hürden	179
	Wenn der Traum zu platzen droht	179
	Mit Rückschlägen umgehen	182
	Mit Verletzungen umgehen	185
	Comeback	190
	Mit Felix Magath umgehen	192
	Verpasste Meisterschaft	199
9	Mit dem Wissen von heute	203
	Plötzlich stehst Du vor der Kamera (Der Fluch der Medien	203
	Warum Du einen guten Physiotherapeuten brauchst	208
	Warum Du einen guten Mental-Trainer brauchst	211
	Warum es mir wichtig ist, mein Wissen zu teilen	215
10	BONUS	219
	Angebote von Juventus Turin und Real Madrid	219
	Spielen mit Weltstars	221
	Als Fan beim Pokalfinale	222
11	Über Christian Pander	225

2

Einleitung

Was tust Du, wenn sich Dein Leben von einem Moment auf den anderen ändert?

Ich war in persönlicher Bestform, hatte einige erfolgreiche Bundesligaspiele hinter mir und eine Einladung zur Nationalmannschaft in der Tasche, als wir gegen den VfB Stuttgart antraten. Es war der neunte April 2005: In der 37. Minute ruinierte ich mein Knie und blieb auf dem Rasen liegen. Ein stechender Schmerz und tausend Fragen schossen mir durch den Kopf: Warum musste das ausgerechnet jetzt passieren? Warum ich?

Wie konnte das geschehen? Und allen voran: Werde ich jemals wieder Fußball spielen können? Die Komplexität meiner Verletzung hatten die Chirurgen in dieser Art noch nicht gesehen. Nicht einmal die besten Ärzte Deutschlands konnten mit Sicherheit sagen, ob ich es noch einmal zurück in den Profifußball schaffen würde. Plötzlich quälte mich die Existenzangst und ich stellte meine Identität infrage. Ich war Profisportler – aber was, wenn die Karriere jetzt vorbei war? Meine Leidenschaft war der Fußball. Bereits von klein auf tat ich nichts anderes, als Bälle zu kicken. Ehrgeiz, Disziplin und eben jene unbändige Leidenschaft ließen meinen

Traum von der Profikarriere in jungen Jahren wahr werden. Vom Nachwuchs bei Schalke schaffte ich es in die Bundesliga. Ich war schnell, treffsicher und bester Linksverteidiger der Königsblauen. Hatte es sich nun ausgeträumt? Doch ich besann mich. Das konnte es noch nicht gewesen sein. Ich führte mir vor Augen, was ich alles schon überstanden, welche Rückschläge ich schon weggesteckt hatte und dass ich trotzdem immer wieder aufgestanden war.

Auch wenn das hier eine der größten Hürden meiner Karriere war, die alles bis dahin in den Schatten stellte, wollte ich nicht aufgeben. Ich fokussierte ich mich auf das, was ich tun konnte, um meine Genesung zu unterstützen und auf den Rasen zurückzukehren. Ich war noch nicht fertig mit dem Profifußball. Und der Profifußball nicht mit mir. Ich schaffte es zurück in die Mannschaft, auf das Spielfeld und sogar in die Nationalmannschaft. Das hätte ich mir als Siebenjähriger nicht träumen lassen, als ich das erste Mal zum Fußballtraining fuhr.

Obwohl, irgendwie ja schon. Die folgenschwere Knieverletzung von 2005 sollte nicht die letzte bleiben, doch jeder weitere Rückschlag machte mich mental stärker und festigte mein Mindset. Ich wusste nun, worauf es ankam. Später zeigte mir diese Zeit, wie es für mich nach meiner Profikarriere weitergehen sollte: Ich wollte zukünftig anderen helfen, die Ähnliches durchmachen müssen wie ich während meiner aktiven Zeit. Jeder erleidet Rückschläge und harte Zeiten, aber niemand muss daran zugrunde gehen. Ich wollte für andere derjenige sein, der mir damals fehlte – und genau das mache ich heute.

In diesem Buch findest Du deshalb nicht nur spannende Geschichten aus dem Alltag eines Profifußballers. Es gibt Dir auch handfeste Impulse, wie Du Dir ein Mindset aufbauen kannst, das Dich zu neuen Erfolgen führt. Niederlagen werden zu Erfahrungen und Herausforderungen zu Chancen. Auf diese Weise meisterst Du jede noch so schwere Hürde mit links.

