

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort: Auf Umwegen zum Ziel	9
2	Leistungssport coacht auch jenseits des Spielfelds	15
	Interview Max Hartung	23
	Interview Thomas Weikert	26
3	F wie Focus – Wie du herausfindest, was du willst, und deine Ziele erreichst	29
	Finde deine Leidenschaft und dein Warum	29
	Interview Steffi Nerius	45
	Wie du eine eindeutige Positionierung erreichst	49
	Interview Mathias Mester	64
	Wie du dir konkrete Ziele setzt und verfolgst	69
	Interview Dr. Julian Hosp	83
	Wie du durch Flow produktiver wirst	86
	Interview Pauline Schäfer	102
	Interview Valerie Bures-Bönström	105
4	I wie Innovation – Wie du langfristig erfolgreich bleibst und persönliche Veränderungen meisterst	109
	Wie du dich regelmäßig neu erfindest	109
	Interview Niklas Kaul	124
	Persönliche Veränderungen in kleinen Schritten	128
	Interview Johannes B. Kerner	140

	Wie dich deine Umgebung formt und stärkt	144
	Interview Niklas Wellen	159
5	N wie Network – Wie du effektiv im Team arbeitest und ein moderner Leader wirst	163
	Geheimnisse der High-Performance-Teams nutzen	163
	Interview Lothar Linz	184
	Wie aus Einzelkämpfern echte Teamplayer werden	188
	Interview Andreas Kuffner	207
	Wie du Selbstorganisation im Team förderst	212
	Interview André Henning	231
6	E wie Energy – Wie du Geist und Körper stärkst und Durststrecken in Punktsiege verwandelst	239
	Wie du Drucksituationen entschärfst	239
	Interview Britta Steffen	255
	Interview Christian Pander	259
	Wie du nach Rückschlägen und Niederlagen neue Energie gewinnst	264
	Interview Frank Thelen	277
	Wie du deine Gesundheit förderst	280
	Interview Prof. Ingo Froböse	293
7	Rote Karte: Die Grenzen des Spitzensports. Was du nicht auf den Job übertragen kannst	299
8	Und jetzt fällt der Startschuss!	303
	Interview Klaus Greinert	307
9	Danksagung	313

2

Leistungssport coacht – auch jenseits des Spielfelds

18. August 2016. Die Sonne knallt unermüdlich auf den blauen Kunst-rasen im Stadion in Rio der Janeiro. Dann plötzlich – ein gellender Pfiff: Eine Gruppe Männer in weißen Trikots rennt los, dem Torwart in die Arme. Die deutschen Hockeyherren haben gerade im Pen-altyschießen gegen die Niederlande gewonnen und sich damit die Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen gesichert. Während Fans, Spieler und Trainerteam jubeln, liegt einer flach auf dem Boden, mit dem Gesicht nach unten. Es ist Kapitän Moritz Fürste: „Ich (...) heulte hemmungslos. Zunächst nur vor Freude, dann mischten sich auch Tränen der Wehmut dazu. Das war es jetzt. Nie mehr für Deutschland. Nie mehr Olympia!“¹ Der 31-Jährige hatte kurz vor dem Spiel verkündet, dass er seine Laufbahn in der Nationalmannschaft nun beenden würde. Für ihn ist dieser Triumph also nicht nur das erfolgreiche Ende einer der erfolgreichsten Hockeykarrieren überhaupt. Es ist auch ein Anfang: Der Anfang eines neuen Lebens – nach dem internationalen Leistungssport.

Heute, einige Jahre später, ist Moritz Fürste immer noch erfolgreich: Und zwar als Gründer. Gemeinsam mit Christian Toetzke hat er „Hyrox“ ins Leben gerufen, einen Indoor-Fitnesswettkampf mit verschiedenen Disziplinen wie Laufen, Medizinball-Werfen und Schlittenziehen. 2023 fanden bereits 40 Hyrox-Wettkämpfe rund um den Globus statt, von Hannover bis Hong-Kong traten rund 90.000 Sportler gegeneinander an.² Wie hat Moritz Fürste es in so kurzer Zeit

geschafft, eine eigene Marke zu entwickeln, zu etablieren und sogar international bekannt zu machen? Klar, der Weltmeister und Welt-hockeyspieler (2012) hat schon während seiner aktiven Sportkarriere studiert und gearbeitet. Aber wichtige Eigenschaften, um im Business erfolgreich zu sein, hat er aus dem Leistungssport mitgebracht. Und auch wenn Moritz Fürste, das wohl noch immer bekannteste Hockey-gesicht Deutschlands, unbestreitbar ein riesiges Talent hat mit Ball und Schläger umzugehen – das allein hat nicht dazu geführt, dass er an diesem heißen Donnerstag im August 2016 nach zwei olympischen Goldmedaillen auch noch eine in Bronze gewinnen konnte.

*„Harte Arbeit besiegt Talent,
wenn Talent nicht hart genug arbeitet.“*

Tim Notke, Highschool-Basketballtrainer

Wer über Jahre oder sogar Jahrzehnte hinweg Spitzenleistungen erbringen (und dabei nicht ausbrennen!) will, braucht mehr. Vor allem im Bereich der sogenannten Soft Skills. Wer sich die Werdegänge erfolgreicher Leistungssportler genauer anschaut, wird viele Parallelen finden; und zwar unabhängig davon, ob jemand allein auf einem Tenniscourt, an einem Skihang oder mit der Mannschaft auf dem Platz steht: Sie alle müssen beispielsweise flexibel, kritikfähig, diszipliniert, fokussiert und teamfähig sein. Doch nicht nur die Besten der Besten profitieren von diesen Eigenschaften; auch jene Sportler, die keine Dauergäste auf internationalen Siegertreppchen sind – zum Beispiel im späteren Berufsleben. So hat eine von der Deutschen Sporthilfe unterstützte Studie 2015 herausgefunden, dass ehemalige Athleten im Schnitt 700 bis 800 Euro monatlich mehr verdienen als Nicht-Sportler, obwohl sie sich in Alter, Ausbildung, Geschlecht, Familienstand und Arbeitsort ähnelten.³ Und auch immer mehr große Unternehmen erkennen den Wert ehemaliger Leistungssportler an: Obwohl diese durch den hohen Trainingsaufwand oft länger studieren und weniger Zeit haben, Praktika zu machen oder Auslandserfahrung zu sammeln, bekommen sie durch ein geändertes Bewerbungsverfahren die Chance, sich zu beweisen.

So haben zum Beispiel die Telekom, die Deutsche Post oder Daimler eigene Karriereportale entwickelt, über die sich ehemalige Athleten bewerben können – ohne direkt von einem Algorithmus wegen mangelnder Praxiserfahrung aussortiert zu werden.⁴ Auch KPMG freut sich über Bewerbungen von Leistungssportlern: „Teamfähigkeit, Durchhaltevermögen, der Umgang mit Rückschlägen, dieser Wille, auch mal in anstrengenden Zeiten weiterzumachen: Das ist etwas, das wir unglaublich zu schätzen wissen und was Absolventinnen und Absolventen mit Leistungssport hintergrund zumeist mitbringen“, erklärt mir Kirsten Kronberg-Peukert, Team Lead Recruitment Operations bei KPMG, in einem exklusiven Interview.

„Man kann sich dieses Sportler-Mindset definitiv auch als Nicht-Sportler aneignen. Ich würde sogar so weit gehen zu sagen, dass man das machen sollte! Wenn du da eine gute Basis hast, dann tut dir das in allen beruflichen Lebenslagen gut.“

Oskar Deecke, Hockeyolympiasieger

Auch ich habe schon erlebt, dass ich mit meinem Hockeysport in Bewerbungsgesprächen extrem punkten konnte: Entweder, weil die jeweiligen Gesprächspartner selbst sportinteressiert waren. Oder die Führungskräfte und Personalmitarbeitenden ganz offen betont haben, wie sehr sie insbesondere Teamsportler als potenzielle Mitarbeitende schätzten. Einmal driftete ein Bewerbungsgespräch so sehr in Richtung Sport ab, dass ich gar nicht mehr dazu kam, meinen beruflichen Werdegang zu skizzieren oder persönliche Stärken zu betonen! Die Tatsache, dass ich jahrelang Leistungssport betrieben habe, hatte ausgereicht, um direkt eine mündliche Zusage für den Job zu bekommen – auch wenn mich der Gesprächspartner ein paar Tage später etwas kleinlaut anrief und erklärte, dass er wohl etwas voreilig gewesen sei und ich doch noch das offizielle Assessment Center durchlaufen müsste. Den Job habe ich später trotzdem bekommen. Für Sascha L. Schmidt, Leiter des Center for Sports and Management an der WHU in Düsseldorf, dürfte das nicht überraschend sein; er sagt: „Ehemalige

Spitzensportler bringen viele der berufsrelevanten Persönlichkeitseigenschaften mit, nach denen in den Führungsetagen aller Industrien händierend gesucht wird.“⁵ Gemeinsam mit Thomas Saller hat Schmidt dieses Thema näher untersucht und herausgefunden, dass Sportler insbesondere „überdurchschnittliche Werte hinsichtlich Engagement, Disziplin und Stabilität“ aufweisen. Und diese Eigenschaften wirkten sich auch außerhalb des Sports aus; nicht nur im späteren Berufsleben, sogar schon in der Schule. So schließe fast jeder fünfte Spitzensportler – trotz hohen Trainingsaufwands und wenig Zeit zum Lernen – die Schule mit einem Notendurchschnitt von 2,0 oder besser ab, jeder zehnte sogar mit einem Durchschnitt von 1,5 oder besser.⁶ Aber was genau machen (ehemalige) Leistungssportler anders – und wie bringt uns das in unserem eigenen Berufsleben weiter?

„Wir brauchen mehr Bock auf Arbeit.“

Steffen Kampeter, Hauptgeschäftsführer der
Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände

„Schon wieder Montag...“ – „Meine Kollegen gehen mir auf die Nerven...“ – „Wie soll ich diese ganzen Mails beantworten und nebenbei noch in fünf Konferenzen sitzen?“ Solche Gedanken kennen wohl die meisten. Viel Arbeit, viel Stress, wenig Anerkennung durch den Chef und dann auch noch nervige Kollegen: Immer mehr Menschen sind mit ihrer derzeitigen Arbeitssituation unzufrieden. Extrem unzufrieden! Laut einer 2022 veröffentlichten Studie des Beratungsunternehmens McKinsey denken rund ein Drittel der Arbeitnehmer in Deutschland über Kündigung nach.⁷ Viele wünschen sich eine Vier-Tage-Woche bei vollem Lohnausgleich,⁸ flexible Arbeitszeitmodelle und die Option auf Home-Office.⁹ Je jünger die Arbeitnehmer sind, desto ausgeprägter sind diese Vorstellungen. Es gibt Menschen, die unterstellen der Generation Z (geb. 1995 oder später) daher pauschal eine gewisse Lustlosigkeit, gesunkene Disziplin, wenig Motivation. So lassen die Journalistinnen Franca Lehfeldt und Nena Brockhaus in ihrem Buch „Alte weise Männer“ zehn Herren Ü70 zu Wort kommen, die vor allem eine Auffassung teilen: Dass es in Deutschland an