

Inhalt

1. Einleitung	7
2. Der Traum von Olympischen Spielen	19
3. Die drei Kern-Faktoren für nachhaltigen Erfolg – Talent x Training x Mindset	39
4. Mindset »Be yourself – beyond winning«	61
5. Mindset »Be relentless – but smart«	89
6. Mindset »Defeat accelerates your improvement«	115
7. Mindset »Pressure is your privilege«	145
8. Mindset »Sing when you win – and next«	169
9. Fazit	201

Anhang

1. Selbstreflexionsfragen zu den fünf Mindsets	211
2. Systematische Review-Studie	214
3. Literaturliste	216
Stimmen zum Buch	219
Über den Autor	223

Wissenschaftliche Grundlagen, Quellen, Methodik und Validität

Die Entwicklung meiner Erfolgsformel habe ich an etablierten Theorien und vorhandenen empirischen Arbeiten gespiegelt. Besonders prägend waren jene Ansätze, die das Verhältnis von angeborenem Talent, gezieltem Training und mentaler Entwicklung beleuchten. Eine Auswahl der Management-Literatur und Studien, die mich am stärksten prägen, findet sich im Anhang. Sie bilden den theoretischen Rahmen, auf dem dieses Buch aufbaut.

2024 habe ich gemeinsam mit der Deutschen Sporthochschule Köln ein Forschungsprojekt zu »Erfolgsfaktoren individueller und kollektiver Spitzenleistungen in Sport, Wirtschaft und Gesellschaft« initiiert. Auszüge und Zwischenergebnisse sind in das Buch eingeflossen und entsprechend gekennzeichnet.

Alle verwendeten Daten, Zitate und Studien wurden sorgfältig ausgewählt, geprüft und kontextualisiert. Die im Buch getroffenen Aussagen basieren auf wissenschaftlich belegten Quellen, Fachliteratur und empirischen Untersuchungen – von der Sportwissenschaft über Ökonomie bis hin zu Führungs- und Organisationsforschung.

Für die inhaltliche Aufbereitung kamen verschiedene digitale Recherche- und Analysetools zum Einsatz, darunter auch KI-gestützte Systeme wie Perplexity. Ihre Nutzung diente ausschließlich der Informationsgewinnung und Strukturanalyse. Sämtliche Ergebnisse wurden redaktionell überprüft, auf Validität getestet und in den fachlichen Zusammenhang eingeordnet. Alle Schlussfolgerungen, Bewertungen und Interpretationen beruhen auf meiner persönlichen Analyse und fachlichen Einschätzung als Autor.

Hinweis im Sinne des Gleichbehandlungsgesetzes

Im vorliegenden Buch wird bei Personenbezeichnungen nach Möglichkeit die neutrale Form verwendet. Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.