
Nachwort

Wenn mentale Stärke mehr ist als ein Training

Mentale Stärke beginnt nicht bei Perfektion, sondern bei Präsenz. Nicht bei der Frage, wie wir funktionieren, sondern bei der Fähigkeit, mit uns selbst in Verbindung zu bleiben, wenn der Druck steigt, der Applaus ausbleibt oder das Leben aus dem Takt gerät.

Wir dürfen seit vielen Jahren mit beeindruckenden Menschen arbeiten und haben uns auch durch sie fachlich weiterentwickelt:

- ✓ Mit Spitzensportlern und Nachwuchsathleten, die ihre Leistung verbessern wollen und den Kopf – das Mentale – als Ressource erkennen
- ✓ Mit Profis, vor allem aus dem Fußball, die sich nach schweren Verletzungen oder Phasen mit Rückschlägen zurückgekämpft haben
- ✓ Mit Musikerinnen und Musikern, die ihre innere und äußere Präsenz (wieder-)entdeckt haben
- ✓ Mit Führungspersönlichkeiten, die mit klarem Kopf und den Menschen zugewandt durch unsichere Zeiten gehen

Und immer wieder zeigt sich:

Mentale Stärke ist keine Formel.

Sie ist eine Haltung.

Eine Entscheidung.

- ✓ **Für Fokus**, wenn alles um Sie herum ablenkt
- ✓ **Für Willenskraft**, wenn das Aufgeben näher liegt als das Weitermachen und niemand mehr an Sie glaubt – außer Ihnen selbst

- ✓ **Für Kompetenzüberzeugung**, auch wenn Zweifel laut werden und der Vergleich mit scheinbar Stärkeren, Erfolgreicheren verlockend erscheint

Das Schreiben dieses Buches war für uns mehr als ein gemeinsames Projekt. Es war ein Diskurs. Nicht immer waren wir als Autoren zunächst einer Meinung. Das liegt auch daran, dass wir einen etwas unterschiedlichen fachlichen Hintergrund haben, den wir aber in seiner Kombination als inhaltlich bereichernd erleben. Über das Ergebnis, das Sie jetzt in den Händen halten, freuen wir uns.

Die Zusammenarbeit war auch für uns die Möglichkeit, voneinander für die Praxis zu lernen und das Beste – wissenschaftlich begründet *und* praxiserprobt – in diesem Buch festzuhalten. Wir wünschen uns, dass Sie von den kraftvollsten Methoden aus der Sportpsychologie, aus dem Mentaltraining und dem Coaching diejenigen nutzen, von denen Sie in Ihrem sportlichen und privaten Alltag besonders profitieren.

Wenn Sie bis hierhin gelesen haben, dann halten Sie nicht nur ein Fachbuch in der Hand. **Dann haben Sie eine Einladung angenommen:**

- ✓ Die Einladung, neue mentale Stärke bei sich zu entdecken
- ✓ Die Einladung, sich zu erinnern, was Sie trägt
- ✓ Und die Einladung, vor dem Hintergrund Ihrer persönlichen Geschichte Ihren eigenen Spielplan (weiter) zu schreiben – mit klarem Kopf, offenem Herzen und innerer Überzeugung

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen.

Hans-Dieter Hermann und Sharon Paschke