

# Inspirationen

Folgende Zitate sind nur einige aus dem Buch. Sie sollen als Inspiration und Denkanstöße dienen.



„Disziplin, Willenskraft, Präzision – das sind die Gründe für meinen Erfolg“.

**Michael Schumacher**

7-facher Weltmeister Formel 1



„Mich treibt der Wille an, Herausforderungen anzunehmen. Die Lust auf Neues ebenso wie die Freude, sich zu verbessern. Um große Leistungen zu schaffen, muss man mit Disziplin an die Sache gehen. Ich habe immer Spaß daran, mich weiterzuentwickeln.“

**Britta Heidemann**

Olympiasiegerin im Fechten



„Gerade im Leistungssport kann die Missachtung des systematischen Zusammenspiels von Belastung und Erholung drastische Konsequenzen nach sich ziehen. Man spricht zunächst vom »Übertraining«, einem Krankheitsbild, das letztendlich auf zu geringe Erholungs- und Regenerationspausen zurückzuführen ist.“

**Sven Hannawald**

Olympiasieger und Weltmeister im Skispringen

# Inspirationen



„Ich nehme dann nichts mehr um mich wahr, nicht die Zuschauer, nicht die Gegner, einfach nichts. Denn sonst schwimmst du mit angezogener Handbremse.“

**Paul Biedermann**

Weltmeister im Schwimmen



„Für viele ist Messi der Beste, in meinem Kopf bin ich es.“

**Christiano Ronaldo**

5-facher Weltfussballer



„Wenn du versuchst etwas zu erreichen, werden auf dem Weg Hindernisse sein. Ich hatte sie; jeder hatte sie. Aber Hindernisse müssen dich nicht aufhalten. Wenn du gegen eine Wand rennst, dreh dich nicht um und renne weg. Überlege dir einen Weg, wie du darüber klettern, hindurch gehen oder um sie herum gehen kannst.“

**Michael Jordan**

Olympiasieger und 6-facher NBA Champion im Basketball

# Inspirationen



„Erst die Angst vor den Fehlern bringt die Fehler hervor!“

**Franz Beckenbauer**

Fussballweltmeister als Trainer und Spieler



„Wenn ich mich auf einen Kampf vorbereite, bereite ich mich auch auf eine Rolle vor. Man muss sich im Kopf mit seiner Performance im Ring auseinandersetzen, das ist ähnlich wie bei einem Schauspieler.“

**Wladimir Klitschko**

Olympiasieger und Weltmeister im Boxen



„Die gnadenlose Selbsterforschung, das ist eine Erfahrung, die manche Menschen vielleicht noch nie gemacht haben, Leistungssportler schon gar nicht. Wir sind es gewohnt, in einer Art Superman-Modus zu leben. Schwächen? Ich doch nicht. Um die düsteren Sätze aus Kindheit und Jugend zu finden, muss man sich ehrlich machen und ganz offen in sich selbst und seiner Vergangenheit herumforschen: Was sind die Erlebnisse von früher, aus der Schule, aus dem Sportverein, von Eltern, Geschwistern, Lehrern, Trainern, Freunden, Feinden, die bis heute bitter nachklingen?“

**Jan Frodeno**

Olympiasieger und Ironmen Gewinner

# Inspirationen



„Nur wenn ich entspannt und ruhig bin, bin ich empfindsam genug, das Wasser zu fühlen.“

**Franziska van Almsick**

Welt -und Europameisterin im Schwimmen



„Rechtzeitig vor Matchbeginn absolvierte ich bestimmte Atem-, Stretch- und Yogaübungen, um meine Konzentrationsfähigkeit aufzubauen, um dann auf dem Platz diese Fokussierung abrufen zu können.“

**Boris Becker**

Wimbledonsieger im Tennis