

# ERFOLG IST EINE FRAGE DER HALTUNG

SUCCESS IS A  
MiNDSET

Begeisterung

Wille

Mut

Gespür

Eigenverantwortung

[www.vorarlberg.at/mindset](http://www.vorarlberg.at/mindset)

# ERFOLG IST EINE FRAGE DER HALTUNG

SUCCESS IS A  
MiNDSET

Hartes Training, besonderes Talent und körperliche Fähigkeiten sind wichtig für die sportliche Leistungsfähigkeit.

Darüber hinaus ist für jeden Erfolg auch die innere Haltung entscheidend. Die Einstellung zum Training, zum Wettkampf, zu sich selbst und zu anderen beeinflusst unsere Leistung wesentlich.

SUCCESS IS A MINDSET – deshalb muss die Entwicklung einer landesweiten Erfolgskultur für den Sport auch Faktoren wie Begeisterung, Mut, Wille, Gespür und Eigenverantwortung berücksichtigen und stärken.

Natürgemäß haben diese mentalen Erfolgsfaktoren für jeden Sportler, Trainer und Betreuer eine ganz individuelle Bedeutung. Gerne unterstützen wir Euch dabei, diese zu finden und zu entwickeln.

SUCCESS IS A  
MiNDSET



## Begeisterung

„Begeisterung ist Dünger fürs Gehirn und bewegt mehr als jeder Leistungsdruck.“  
(Gerald Hüther, Neurobiologe)

Erst wenn wir emotional mit etwas verbunden sind, eine Beziehung aufgebaut haben, spüren wir das Feuer brennen.

Wer Begeisterung für den Weg empfindet, wird scheinbar unerreichbare Ziele erreichen. Man spürt ehrliche Freude am Sport, am Training, am besser werden – und plötzlich wird alles möglich. Nicht nur für sich selbst, denn echte Begeisterung springt auch auf andere über.



## Gespür

Erfolgreiche Sportler und Trainer haben ein besonderes Gespür für Situationen, Chancen, für sich selbst und für andere Personen. Wie kann man eine solche Intuition entwickeln?

Natürlich braucht es mehr als Verstand. Nur wer die Signale des Körpers und seine Gefühle wahrnimmt, kann sie auch verstehen. Erst dann kann man entscheiden: Ist das Training, das Umfeld, das Team oder der Spielzug stimmig? Stimmt das Gefühl für mich? Wer richtig in sich hineinhört, entwickelt dieses untrügliche Gespür, wann man im Wettkampf punkten kann. Diesen berühmten Instinkt, wann es sich lohnt anzugreifen und Chancen zu nutzen.



## Wille

Unsere Muskeln mögen noch so stark und ausdauernd sein. Erst der Wille treibt sie an. Es ist unser freier Wille, auf das eine zu verzichten und das andere bedingungslos zu wollen. Letztendlich entscheidet jeder selbst, was wertvoll, bedeutungsvoll und sinnvoll für ihn ist.

Aber nur wer es „frei-willig“ tut, wird mit Hingabe trainieren und sich entschlossen dem Wettkampf stellen. Unser Wille ist ein starker Faktor auf dem oft langen Weg zum Erfolg. Und er hilft uns in jedem einzelnen Moment, das maximal Machbare herauszuholen.



## Eigenverantwortung

Eigenverantwortung verlangt, Entscheidungen zu treffen und für das, was ich tue, aber auch für das, was ich nicht tue, Verantwortung zu übernehmen und dafür einzustehen.

Bin ich als Sportler bereit, mit meiner Leistung, meiner Gesundheit, meinen Teamkollegen, ja selbst mit meinen Gegnern verantwortungsvoll umzugehen? Suche ich Fehler bei anderen Menschen oder den Umständen?

„Eigen-Verantwortung“ ist immer meine eigene Antwort auf diese Fragen. Sie ist nicht immer bequem, weil man die Konsequenzen tragen muss. Gerade deshalb macht Eigenverantwortung stark.



## Mut

Habe ich den Mut die Komfortzone, meinen sicheren Hafen zu verlassen? Oder lähmt mich die Angst vor Neuem? Es braucht Selbstvertrauen und eine solide Basis um kontrollierbar „volles Risiko“ zu gehen. Dazu muss man seine Grenzen kennen. Das Scheitern ist in Kauf zu nehmen, aber im entscheidenden Moment darf man nicht zögern.

„Am Start denkt man nicht mehr“, sagte einst Marc Girardelli und meinte damit, dass man sich ab diesem Zeitpunkt mit Vertrauen seinen Reflexen und antrainierten Fähigkeiten hingeben soll.

Ist Mut also die Abwesenheit von Angst? Wohl eher die Bereitschaft, die Angst zu akzeptieren und sich mit ihr auseinanderzusetzen. Mut ist das Vertrauen in die eigene Lebenskraft. Meist gelingt es! Manchmal muss man jedoch auch „Demut“ vor den Gegebenheiten zeigen und sich zurücknehmen.

Für alle, die an ihrer Haltung zum Erfolg arbeiten wollen, bietet das Olympiazentrum Vorarlberg verschiedenste Zugänge, Prozesse und Methoden an. Trainer, Eltern und Sportler können die 5 Erfolgsfaktoren unter Anleitung für sich hinterfragen und deren Bedeutung bewusst machen. Dadurch kann es gelingen, die eigene Haltung zu diesen zu stärken oder vielleicht eine neue, gewinnbringendere Haltung zu entwickeln.

Die Zugänge und Prozesse sind an die Bedürfnisse von unterschiedlichen Zielgruppen angepasst. Trainer, Sportler und auch Eltern von Nachwuchssportlern erhalten ein spezielles Angebot. Selbstverständlich kann dabei sowohl auf Einzelpersonen als auch auf Gruppen eingegangen werden.

Olympiazentrum Vorarlberg GmbH  
Höchsterstr. 82, 6850 Dornbirn  
T +43 5572 24465 600  
mindset@olympiazentrum-vorarlberg.at  
www.olympiazentrum-vorarlberg.at