

Kick it like ... Angerer, Keßler & Co.

## **Was wir von den deutschen Fußballnationalspielerinnen lernen können**

Zehn Siege aus zehn Spielen in der WM-Qualifikation, Welttorhüterin 2014 und Weltfußballerin 2014 in den eigenen Reihen – die aktuelle Bilanz der deutschen Damenfußballnationalmannschaft ist beeindruckend. Nationaltorfrau Almuth Schult hat in 17 Spielen kein einziges Tor kassiert und knüpft mit ihrem Erfolg nahtlos an den ihrer Mannschaftskollegin Nadine Angerer, Welttorhüterin des Jahres 2013, an. Nachdem die deutschen Kickerinnen 2013 bereits Europameister wurden, stehen die Chancen gut für ein erneutes Fußball WM-Finale mit deutscher Beteiligung im kanadischen Vancouver im Juli. Doch was macht die deutschen Spielerinnen so stark?

„Zum Erfolg der deutschen Fußballfrauen tragen mehrere Faktoren bei“, erklärt Antje Heimsoeth, Expertin für Selbstführung, mentale Stärke und Motivation. „Zum einen hat die Mannschaft ein unterstützendes Umfeld, zum anderen herrscht großer Zusammenhalt untereinander, das schenkt zusätzliches Selbstvertrauen.“ Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Glaube an sich selbst sind entscheidend, um das volle Leistungspotenzial abrufen zu können, weiß die Expertin. „Das Wissen um eigene Stärken und bereits errungene Siege gibt Kraft und Zuversicht, das verleiht dem Team in kritischen Momenten den nötigen Drang nach vorne.“

Der deutsche Fußball ist von starken Frauen geprägt. Silvia Neid, die seit 2005 das Nationalteam trainiert, gelang etwas, was vor ihr noch kein männlicher DFB-Kollege schaffte: Beim WM-Debüt als Cheftrainerin holte sie 2007 auf Anhieb den WM-Sieg. Mit Blick nach Kanada sagt die Erfolgstrainerin: „Wir gehen total konzentriert in die Spiele. (...) Aber wir wissen, dass wir weiter an uns arbeiten müssen.“ (dfb.de-Gespräch der Woche). Diese Zielstrebigkeit gehört zu den herausragenden Eigenschaften der Fußballdamen. Nationaltorfrau Almuth Schult bringt die nötige Einstellung auf den Punkt: „Ich versuche, mich im Training weiterzuentwickeln, im Spiel alles zu geben und zu zeigen, dass ich eine gute Torhüterin bin. Von Nadine Angerers Erfahrung kann ich nur profitieren.“ (dfb.de).

Abseits des Rasens ist die Bilanz weiblicher (Top) Performer noch verbesserungswürdig. Trotz Frauenquote und demografischem Wandel sind nur etwa 15 Prozent Frauen im oberen Management. Was hilft weiblichen Führungskräften auf dem Weg an die Spitze? „Sie können sich einiges vom Damenfußball abschauen“, meint Antje Heimsoeth. „Statt gegeneinander zu integrieren nützt es viel mehr, zu kooperieren und sich gegenseitig zu unterstützen – insbesondere wenn es gilt, Neuland zu erobern.“ Desweiteren sollten Managerinnen sich bewusst machen, dass sie aufgrund ihrer Leistung weit gekommen sind. „Die meisten mussten viel Fleiß und Disziplin investieren, um zur Führungsebene zu gelangen. Doch noch immer herrschen bei vielen Selbstzweifel vor. Das bremst statt zu beflügeln!“ Es gelte, den Fokus auf die Stärken zu richten und sich nicht durch die Fokussierung auf vorhandene Schwächen ständig selbst abzuwerten. Heimsoeth: „Wir Frauen müssen lernen, uns selbst die beste Freundin zu sein.“

Eine grundsätzlich positive Einstellung sei der Türöffner zum eigenen Potenzial. „Eine optimistische Sichtweise lässt uns besser mit Herausforderungen umgehen und sorgt für mehr Lebenszufriedenheit. Probleme gehören zum Leben. Aber wir kommen besser mit ihnen zurecht, wenn wir trotz allem positive Ereignisse und Erfolgserlebnisse im Fokus behalten. Unser Denken beeinflusst unser Glücksempfinden.“ Statt über Dinge zu jammern, die sich nicht ändern ließen, sei es

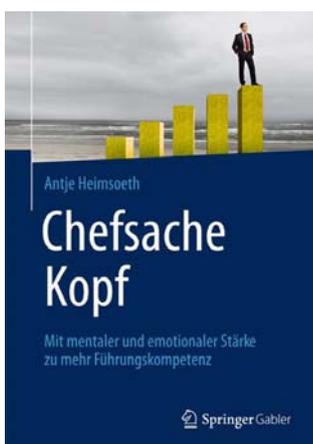
nutzbringender, sich aufs Fortkommen zu konzentrieren. „So, wie der DFB fürs Damenteam gute Voraussetzungen schafft, bietet auch das Leben außerhalb des Fußballs viele Entwicklungsmöglichkeiten. Dafür sollten wir dankbar sein und vorhandene Chancen nutzen. An dieser Erkenntnis mangelt es leider noch oft.“

Was die Fußballerinnen eint, ist ihr unbedingter Wille zum Sieg und ihre Leidenschaft für das, was sie tun. Von vielen lange belächelt, sind sie stets weiter ihren Weg gegangen, haben ihr Ziel nie aus den Augen verloren und permanent an sich gearbeitet. Das verlangt emotionale und mentale Stärke – und diese lässt sich aufbauen, auch abseits des Rasens. „Verschiedene mentale Techniken helfen, die persönlichen positiven Überzeugungen zu festigen, das persönliche Energiemanagement und die eigene Leistungsfähigkeit zielgerichtet zu optimieren, um den vielfältigen Ansprüchen, die an eine weibliche Führungskraft gestellt werden, gerecht zu werden“, sagt Antje Heimsoeth.

Die Keynote-Speakerin und Bestsellerautorin gibt ebenso Spitzensportlern (Olympiasieger), Teams, und Bundestrainern wie Top-Managern und Führungskräften mentale Tipps, wie sie es schaffen, im entscheidenden Moment Höchstleistungen zu bringen. Erfolgreiche Menschen seien vor ihrem realen Erfolg bereits im Kopf Gewinner, so Heimsoeth. „Sie kommen dorthin, wo sie hin wollen, kraft ihrer Gedanken und inneren Bilder, dank ihres Muts, ihrer Disziplin und ihrer Leidenschaft. Sie denken nicht, wie viele von uns, zu klein, sondern groß.“ Kopf und Fuß können im Falle der deutschen Fußball-Damen zu einer erfolgreichen Symbiose im Stadion von Vancouver führen. Zeit für den Rest der Damenwelt, an die Spitze zu stürmen.

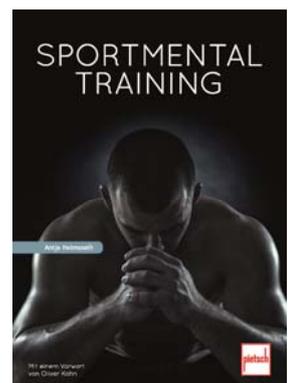
Hier einige Aspekte in Stichworten, die Antje Heimsoeth im Vortrag näher ausführen könnte:

- **Stärken stärken:** nicht Defizite in den Mittelpunkt stellen, sondern mit vorhandenen Ressourcen effektiv arbeiten, Stärken stärken, Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstbewusstsein aufbauen
- **Zielorientierung:** gemeinsam Ziele ausarbeiten (Zielcollage), die richtige Formulierung eines Ziels, Zielvisualisierung, Trainieren der Konzentrationsfähigkeit
- **Selbstmotivation:** Freude, Begeisterung und Hingabe schaffen, den berühmten Funken entzünden, neue Reize setzen, verbindliche Wertekultur etablieren – die Führungskraft als Antreiber, Animateur und Anker
- **Glaube** an sich selbst
- **Verarbeitung von Stresssituationen:** verschiedene Techniken der Selbstregulation, Angstmanagement, der richtige Umgang mit Emotionen wie z.B. Wut oder Enttäuschung, Techniken der Blitzentspannung
- **Erfolgreiche Bewältigung von Krisen und Konflikten:** Konfliktbearbeitung, Niederlagen als Chancen begreifen, Würdigung des Gegners, Triple A (Akzeptieren, Analysieren, Abhaken)



Sie möchten ein Give-away für Ihre Kunden oder Mitarbeiter zum / nach dem Vortrag?

Sehr gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot!



[www.antje-heimsoeth.com](http://www.antje-heimsoeth.com)

[info@antje-heimsoeth.com](mailto:info@antje-heimsoeth.com)