

# ANTJE HEIMSOETH

---

## ERFOLG BEGINNT IM KOPF

### Was wir vom Fußball lernen können

#### Lernen von unseren Weltmeistern

##### Wir sind so stark wie unsere Überzeugungen (Pep Guardiola)

Der Countdown läuft, bald messen sich Mannschaften aus aller Welt bei der Fußball-Europameisterschaft in Frankreich. Ein Großteil ihres Erfolgs bestimmen sie dann allerdings nicht mit ihren Füßen, sondern mit dem Kopf. Zwar sind Fitness, Technik und Taktik Grundvoraussetzungen für den Sieg. Doch der entscheidende Faktor für das Erreichen des EM-Finales sind die mentale und emotionale Stärke eines Teams. Das gilt übrigens auch abseits des Rasens: Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Glaube an sich selbst bilden die Basis jeden Erfolgs – ob auf dem Fußballfeld oder auf dem Parkett.

Die Herausforderungen für Trainer und Team sind im Kern dieselben, die Manager und Mitarbeiter meistern dürfen: im entscheidenden Moment Höchstleistung bringen, unter hohem Druck blitzschnell richtige Entscheidungen treffen, effektiv Ziele erreichen, gut zusammenarbeiten, Stärken gezielt einsetzen, Niederlagen gewinnbringend verarbeiten u.v.m. Zum Erfolg im Fußball tragen mehrere Faktoren. 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. 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.

Eine grundsätzlich positive Einstellung ist 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 lassen, ist es nutzbringender, sich aufs Fortkommen zu konzentrieren.

Was die Fußballer eint, ist ihr unbedingter Wille zum Sieg und ihre Leidenschaft für das, was sie tun. Sie gehen ihren Weg, verlieren ihr Ziel nie aus den Augen und arbeiten permanent an sich. 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 Führungskraft gestellt werden, gerecht zu werden.

Die Erfolgstaktiken des internationalen Spitzenfußballs lassen sich deshalb hervorragend auf die Handlungsstrategien von Führungskräften in der Wirtschaft übertragen. Jedes Spiel, jede Herausforderung ist anders – um damit erfolgreich umzugehen, braucht es die Bereitschaft von Teamplayern und Leader, sich ständig weiterzuentwickeln.

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.

# ANTJE HEIMSOETH

---

## ERFOLG BEGINNT IM KOPF

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:** Setzen Sie sich klare, große, positive Ziele. Zielcollage, Zielvisualisierung  
2014 war Jogi Löws Ziel: Weltmeister werden! Das Ziel hat er erreicht.
- **Selbstmotivation:** Lernen Sie sich selbst motivieren  
„So, und jetzt zeig der Welt, dass du besser bist als Messi!“ sagte Jogi Löw bei der Einwechslung im WM Finale zum späteren Siegtorschützen Mario Götze.
- **Denken Sie positiv:** an sich selbst glauben; positive Gedanken, Gedankenhygiene
- **Erfolge feiern:** Wann wurde zum letzten Mal eine La-Ola-Welle in Ihrem Büro gemacht?  
Wann wurde ein Abschluss gefeiert?
- **Jeder Einzelne ist wichtig:** Nationalspieler Emre Can twitterte #JederFuerJeden#Die Mannschaft.
- **Fehler machen** – Aus Fehlern lernen  
Triple A: akzeptieren – analysieren – abhaken
- **Stressbewältigung, Entspannung und Regeneration:** Gönnen Sie sich unbedingt Pausen
- **Rituale** und Routinen
- **Emotionen zeigen:** Pep Guardiola weint, Frodeno ballt die Siegerfäuste, Robert Harting zerfetzt sein Trikot.
- **Erfolgsstrategien entwickeln**
- Gewinnen und Verlieren lernen

