

## 7 PUNKTE, UM IM FUßBALL ERFOLGREICH ZU WERDEN

Hast du den Traum, einmal Fußballprofi zu werden? Möchtest du in einer höheren Liga spielen? Oder möchtest du als ambitionierter Fußballer einfach alles aus dir herausholen?

Einmal in der Bundesliga spielen, in einem ausverkauften Stadium auflaufen, die Champions League Hymne unten auf dem Rasen hören, oder sogar sein eigenes Land in einer Weltmeisterschaft oder Europameisterschaft vertreten... ein Traum, mit dem wohl die meisten Fußballer aufwachsen.



Dieser Weg ist nicht einfacher, aber es lohnt sich, ihn zu gehen. Wenn du dazu bereit bist, dann fragst du dich vielleicht:

*„Was ist notwendig, um im Fußball erfolgreich zu werden?“*

**Im Folgenden findest du 7 Punkte, die du brauchst, um die Wahrscheinlichkeit zu steigern, dass du fußballerisch, aber letztendlich auch persönlich, erfolgreich wirst.**

## 1 – Das richtige Mindset

Fußball wird im Kopf entschieden. Das mag jetzt vielleicht komisch klingen, aber dein Erfolg im Fußball, aber auch grundsätzlich im Leben, ist Kopfsache.

Aspekte wie deine Athletik, deine Schnelligkeit, deine Fitness, deine Technik usw. spielen auf jeden Fall auch eine Rolle. Und auch Talent ist nicht unwichtig. Ohne ein gewisses Grundtalent ist es schwierig, es ganz nach oben zu schaffen. Talent alleine reicht aber nicht aus. Es stellt dich höchstens in die Tür. Ob du durch die Tür gehst, entscheiden Aspekte wie deine Einstellung, dein Charakter und deine Persönlichkeit.

Dein Mindset ist wichtiger, als deine körperlichen Voraussetzungen. Kennst du den Spruch: „Einstellung schlägt Aufstellung.“? Wenn du das richtige Mindset hast, dann kannst du dir alle anderen Aspekte antrainieren. Du kannst die Entscheidung treffen, mehr aus dir herauszuholen, dich weiterzuentwickeln und mehr an dir zu arbeiten.

Das ist deine Verantwortung. Es bringt nichts, sich über Dinge zu beschweren, die du nicht ändern kannst – über deine körperlichen Anlagen, den Trainer, den Platz, die Gegner, den Schiri... Du entscheidest, wie du darauf reagierst.

Michael Jordan hat einmal gesagt: *“The mental toughness and the heart are a lot stronger than some of the physical advantages you might have.”*

## 2 – Eine Vision & klare Ziele

Ohne Vision und ohne klare Ziele wirst du nicht wissen, welchen Weg du einschlagen musst. Wenn du nicht weißt, wo du hinmöchtest, dann kannst du keinen Plan machen und wirst letztendlich auch nicht ankommen.

Kannst du dir schon vorstellen, wie es einmal sein wird, wenn du es geschafft hast? Hast du eine Vision von deiner Zukunft?

Denn um es in den Worten von Per Dalin auszudrücken: *“Die Zukunft, die wir uns wünschen, werden wir nur bekommen, wenn wir eine Vision von ihr haben.”*

Egal ob Cristiano Ronaldo, Muhammad Ali, Novak Djokovic, Arnold Schwarzenegger oder Conor McGregor – jeder von ihnen hat schon früher gesagt, dass sie einmal an der Spitze ihres Sports stehen werden, bevor es überhaupt passiert ist. Sie hatten eine deutliche Vision.

Um deine Vision zu erreichen, benötigst du außerdem Zwischenziele, an denen du dich orientieren kannst.

Deine Vision, also dein Bild von der Zukunft, ist wie ein riesiger Steinblock. Wenn du davorstehst, dann fühlst du dich vielleicht winzig. Du kannst ihn keinen Zentimeter bewegen. Es scheint unmöglich, ihn umzuwerfen. Jetzt stell dir aber mal vor, es steht ein etwas kleinerer Steinblock davor. Und davor steht ein weiterer, kleinerer Steinblock. Und davor noch einer. Bis irgendwann ein ganz kleiner Steinblock am Anfang steht, den du umstoßen kannst. Und wenn der erste Steinblock fällt, dann fällt auch der nächste. Und das geht immer weiter, bis selbst der größte Steinblock fällt.

Das ist der sogenannte Domino-Effekt.

Die kleineren Steinblöcke stehen für die Ziele und Schritte auf deinem Weg zu deiner großen Vision (dem großen Steinblock).

Deine große Vision kannst du nur erreichen, wenn du sie in kleine Ziele unterteilst und dann mit dem ersten, für dich umsetzbaren Schritt und Ziel beginnst.

### 3 – Kontinuierliche Motivation

Ohne eine gewisse Eigenmotivation wirst du dich nicht langfristig die Dinge tun, die notwendig sind, um deine Vision und deine Ziele zu erreichen. Du brauchst kontinuierliche Motivation, um den langen und anstrengenden Weg zum fußballerischen Erfolg durchzustehen.

Die harten Trainingseinheiten. Die Extraeinheiten im Fitnessstudio. Die Rückschläge. Die Verletzungen. Der Leistungsdruck. Der Verzicht. Der Stress. Die schwierigen Phasen.

Das alles wirst du nur überstehen, wenn du Gründe dafür hast. Und genau das ist Motivation. Motivation kommt vom Wort Motiv, also dem Grund zu handeln.

**Es geht um die Frage: „Warum ist es wichtig für dich, dass du fußballerisch erfolgreich wirst?“**

Wenn du dein Warum kennst, dann ist das Wie egal. Wenn du wichtige Gründe hast, weshalb du es schaffen willst, dann wirst du Wege finden. Wenn nicht, dann wirst du Ausreden finden.

## 4 – Wirksame Routinen

Es gibt zwei Arten von Gewohnheiten. Gewohnheiten, die dich näher an dein Ziel bringen. Und Gewohnheiten, die dich weiter von deinem Ziel entfernen.

Wir Menschen sind das, was wir regelmäßig tun. Dein Erfolg hängt also von deinen täglichen Routinen ab. Um dich als Fußballer, aber auch als Mensch, weiterzuentwickeln, brauchst du wirksame, förderliche Routinen.

Dabei geht es nicht nur um die großen Handlungen und Entscheidungen. Es kommt vor allem auf die vielen kleinen Dinge an. Die kleinen Schritte, die du regelmäßig über einen langen Zeitraum hinweg durchführst, machen einen großen Unterschied.

Denn du wirst vom sogenannten Compound Effect (Zinseszins-Effekt) profitieren. Am Anfang wird es sich vielleicht so anfühlen, als ob gewisse Handlungen und Gewohnheiten keine Auswirkungen haben, aber mit der Zeit wird sich das exponentiell verändern. Deine Gewohnheiten machen dich zu dem, der du bist.

F. M. Alexander sagt sogar: *"People do not decide their future. They decide their habits, and their habits will decide their future."*

## 5 – Ein gesundes Selbstvertrauen

Selbstvertrauen gehört zu den wichtigsten Eigenschaften, um fußballerisch, aber auch persönlich erfolgreich zu werden. Du brauchst dieses Vertrauen, dass du deine gute Leistung abrufen kannst. Auch wenn der Leistungsdruck und der Stress hoch sind.

Viele Spieler bleiben unter ihren Möglichkeiten, weil sie dieses Vertrauen in sich selbst nicht haben. Sie gehen unsicher und zurückhaltend in Spiele und schöpfen ihr volles Potential nicht aus. Das beeinflusst ihre Leistung negativ. Das wiederum führt dazu, dass ihr Selbstvertrauen weiter sinkt. Das ist wie eine Spirale. Sie kann sich entweder nach unten oder nach oben drehen.

Du brauchst den Mut, dich Herausforderungen zu stellen. Dabei ist es ok, wenn du Angst oder Sorgen hast. Mutig zu sein bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Es bedeutet, trotz Angst zu handeln. Mit jedem Mal, wo du deinen Ängsten gegenübertrittst, zeigst du dir und deinem Körper, dass du diese Situationen meistern kannst. Dein Selbstvertrauen wird steigen.

Auf der anderen Seite solltest du auch nicht zu überheblich und von dir selbst überzeugt sein. Das kann nämlich dazu führen, dass du aufhörst, an dir zu arbeiten. Wenn du glaubst, etwas zu sein, hast du aufgehört etwas zu werden.

Deshalb ist es wichtig, dass du ein gesundes Selbstvertrauen hast. Und das baut darauf auf, dass du Selbstbewusstsein hast (dir also deiner selbst bewusst bist). Du solltest also wissen, was deine Stärken und Schwächen sind.

## 6 – Den 100%igen Glauben an dich selbst

Du kannst alles erreichen, was du willst, wenn du selbst an dich glaubst! Gerade als Fußballer ist das eine der entscheidenden Eigenschaften, um sein volles Leistungspotential abzurufen.

Wenn du nicht an dich glaubst, warum sollten andere es dann tun?

Das hängt mit deinem Selbstvertrauen zusammen und bestimmt, was du im Fußball aber auch im Leben überhaupt erst probierst.

Dein Glauben bestimmt deine Handlungen.  
Deine Handlungen bestimmen deine Ergebnisse.  
Deine Ergebnisse bestimmen deinen Glauben.

Das ist sozusagen eine sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Perfekte Beispiele dafür sind Zlatan Ibrahimovic und auch Cristiano Ronaldo. Sie sind zu 100% überzeugt von sich und wissen, dass sie die besten sind. Sie glauben fest daran und handeln auch so. Das hilft ihnen dabei, tatsächlich außergewöhnliche Leistungen abzurufen.

Muhammad Ali, einer der größten Boxer aller Zeiten, hat einmal gesagt: *“If my mind can conceive it, and my heart can believe it - I can achieve it.”*

Bevor irgendjemand anderes daran glaubt, musst du es glauben!

## 7 – Eine eigene Definition von Erfolg

Wir haben jetzt viel darüber gesprochen, fußballerischen Erfolg zu haben.

Aber was bedeutet Erfolg überhaupt? Grundsätzlich hat jeder eine andere Vorstellung davon, was Erfolg bedeutet. Und das ist auch gut so.

Du brauchst deine eigene Definition von Erfolg!

Oft wird Erfolg mit materiellen Dingen gleichgesetzt. Oder mit der Erreichung eines Ziels. Viele Spieler sind erst glücklich und zufrieden, wenn sie diesen Erfolg haben. Aber wie fühlen sie sich auf dem Weg dorthin?

*„Niemand, der jemals sein Bestes gegeben hat, hat es später bereut.“*  
– George Halas

Der größte Erfolg ist, wenn du später zurückblicken kannst und nichts bereust. Wenn du weißt, dass du alles aus dir herausgeholt hast. Dass du dir nichts vorwerfen kannst.

Der Weg zum Fußballprofi ist sehr schwierig. Die wenigsten werden diesen Traum erreichen. Wenn man Erfolg nur damit verknüpft, dann verpasst man den eigentlichen Erfolg. Erfolg ist jede Minute, die du lebst. Erfolg ist der Prozess. Erfolg ist nicht das Ziel, es ist der Weg. Erfolg ist das Streben danach, die beste Version von sich selbst zu werden – auf dem Fußballplatz und generell im Leben.

*"Success is peace of mind, which is a direct result of self-satisfaction in knowing that you made the effort to become the best of which you are capable of."*

– John Wooden



**Vielen Dank, dass du mir dein Vertrauen geschenkt hast. Ich hoffe, dass ich dir mit diesen 7 Punkten weiterhelfen konnte.**

**Mich würde es riesig freuen, wenn wir weiterhin in Kontakt bleiben.**

**Viele Grüße,**

**Dein Julius**

**PS: Enjoy the Process**



[@juliusduchscherer](https://www.instagram.com/juliusduchscherer)



[Julius Duchscherer](https://www.youtube.com/JuliusDuchscherer)

Mehr Informationen und Inhalte unter: [www.juliusduchscherer.com](http://www.juliusduchscherer.com)

\* Icons made by Freepik & Pixel perfect from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)