

Sandro Stäheli

# CHAMPION FÜRS LEBEN

Warum im Sport nur  
echte Persönlichkeiten  
ganz nach oben kommen

Dein Turbo  
zum Erfolg!



# VORWORT VON GERY BÜSSER

Ich habe Sandro Stäheli kennengelernt, als er 16 Jahre alt war.

Kreuzbandriss. Von da an war Sandro einige Jahre regelmässiger „Gast“ bei uns. Denn es blieb leider nicht bei dieser einen Verletzung.

Psychologisches und mentales Training, ob im Sport oder im Business, waren damals noch wenig verbreitet, hatten sogar den Touch, etwas „speziell“ zu sein. Die psychologische und mentale Mitbetreuung übernahmen stattdessen meist der Coach, der Physiotherapeut oder der Arzt mit regelmässigem Austausch. Denn jede Verletzung hat neben einem physischen Anteil auch eine psychische Seite, die verarbeitet werden muss, um umfassend wieder „fit“ zu werden.

In meiner eigenen 25-jährigen Tätigkeit im Berufssport, in welcher ich den Schwerpunkt eher im Teamsport habe, hat sich die Integration und Reha-Behandlung von Verletzten deutlich verändert und spezialisiert. Was früher, aber auch heute noch, unter „Betreuerarbeit“ definiert wird, enthielt immer einen grossen Anteil an persönlichen, Vertrauen herstellenden und motivierenden Aspekten. „Die gute Seele“ im Hintergrund war und ist für viele die Basis und der Jungbrunnen ihrer Leistungsfähigkeit.

Heute wird im Leistungssport vieles zunehmend spezialisiert. Der Athlet wird in seiner objektivierbaren Leistung so gläsern durchleuchtet und klassifiziert und so individuell optimiert, dass dabei die ganzheitliche und schwieriger zu fassende Persönlichkeitskomponente aus dem Fokus gerät. Es scheint mir aber eine gefährliche Tendenz, die sportliche Leistungsfähigkeit eines Athleten robotermässig maximieren zu wollen, ohne seine Individualität und Kreativität zuzulassen, zu unterstützen und zu stärken.

Sandro habe ich als sehr leidenschaftlichen, akribischen und ambitionierten Leistungssportler kennengelernt, der nicht zuletzt durch seine Verletzungen und Entwicklungen, aber auch durch seine Laufbahn bzw. Karriere mit jahrelanger Führungs- und Coachingenerfahrung in der Bankenwelt einen grossen und wertvollen Bogen in der ganzheitlichen und spezialisierten Athletenbetreuung und -entwicklung spannt.

Insofern freue ich mich sehr, dass Sandro mit diesem Buch, vor allem aber mit seiner Arbeit einen wichtigen Beitrag für die mentale Entwicklung der Athleten leistet. Dass er diese Arbeit ganzheitlich versteht und breiter fasst. Ich bin überzeugt, dass es eben nicht nur darum geht, auf den Punkt Leistung abrufen zu können. Es geht auch darum, dies innerhalb eines glücklichen und erfüllten Sportlerlebens zu tun und daran zu wachsen.

Sandro stellt in seiner Arbeit die Selbständigkeit und Mündigkeit des Athleten und des Menschen in den Vordergrund. Er vermittelt Wege und Techniken, wie Sportler mit mentalem und psychologischem Training resilienter und selbständiger werden, mit Anspannung und Entspannung umzugehen lernen und mit regelmässigem mentalem Training ein gutes und gesundes Gleichgewicht zur hohen physischen Leistungskultur finden.

Der Erfolg kommt auch hier eben erst mit dem Tun.

Mit diesem Verständnis wird Sandro sicher noch vielen Athleten helfen sich weiterzuentwickeln.

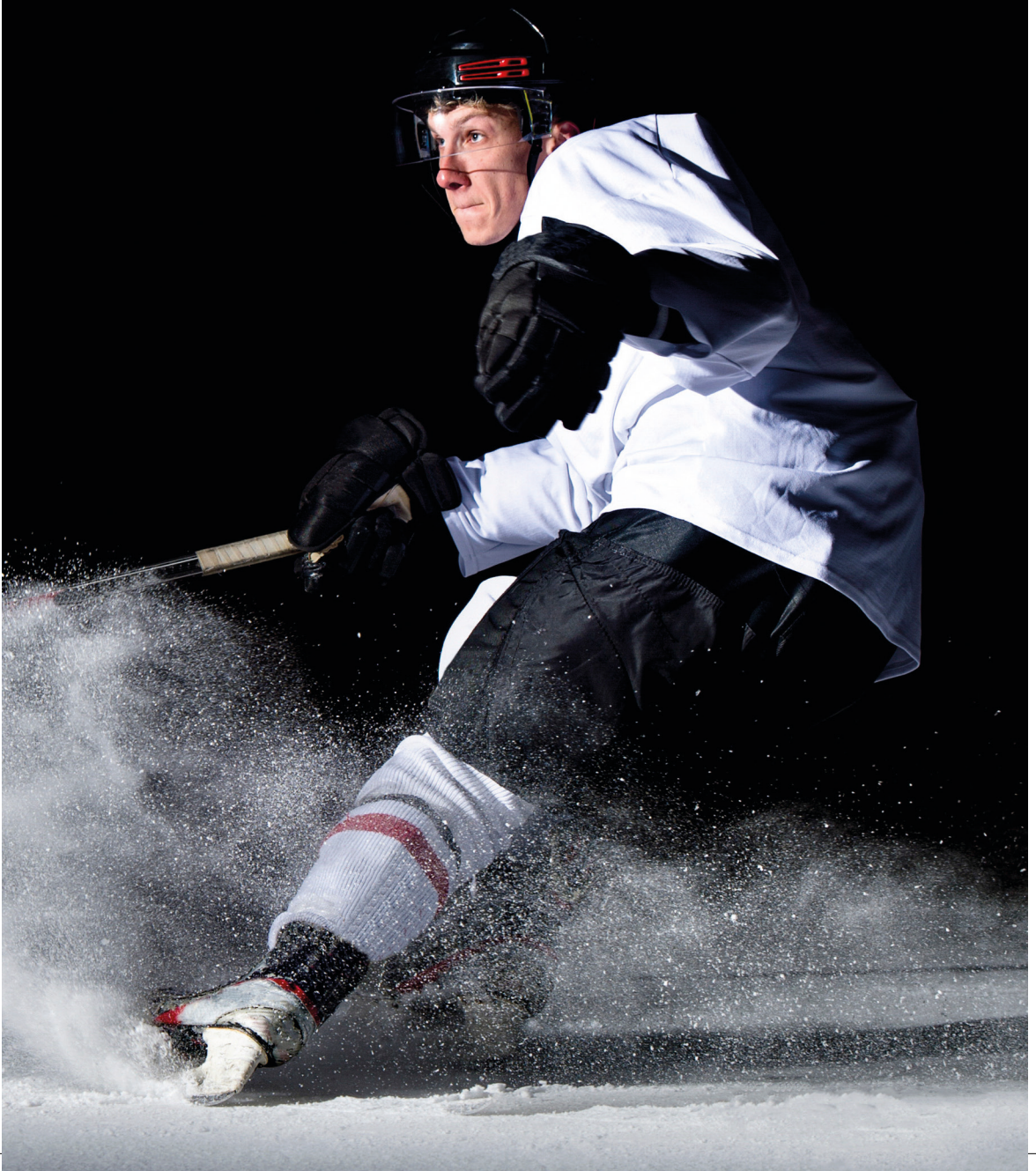
Gery Büsser

Chefarzt Sportmedizin bei Schulthess Klinik Zürich,  
Swiss Olympic Medical Center und Medical Team ZSC Lions

## **INHALT**

Du kannst alles verlieren!	6
Kapitel 1: Druck	12
Kapitel 2: Zug	22
Kapitel 3: Angst	34
Kapitel 4: Kraft	42
Kapitel 5: Team	54
Kapitel 6: Echt	64
Faul	76
Kapitel 7: Sinn	80
Kapitel 8: Tun	90
Kapitel 9: Champ	100
Du kannst nur gewinnen!	110
Über den Autor	116

# KAPITEL 1: DRUCK



Das Eis spritzt nur so weg, als er die Schlittschuhe quer stellt und vor der Bande abbremst, hinter der ich ihm beim Training zusehe. In der vollen Montur eines Eishockeyspielers wirkt er noch grösser, als er eh schon ist. Breite Schultern. Muskulöse Arme, die den Stock virtuos handhaben. Erwachsen sieht er aus. Dabei ist er gerade erst einmal 16. Ein junges Talent, das schon seit der Kindheit von der ganz grossen Karriere träumt. Von der Schweizer Nationalmannschaft. Von Weltmeisterschaften. Olympischen Spielen. Der NHL in den Staaten. Er will in die Fussstapfen all der grossen Schweizer NHL Stars treten. Davon träumt er, seitdem er auf Schlittschuhen stehen kann. Davon hat er geträumt, bis ...

Ja, bis dieser Traum für das junge Talent alle Magie verloren hat. Ich sehe es ihm an, als er seinen Helm abnimmt. Stell' dir bitte einen Blick vor, der von Zweifeln erzählt, von Sorgen und von Versagensängsten. ‚Hab' ich wirklich das Zeug zum Spitzenathleten?‘ ‚Oder war's das schon? Hab ich meine Leistungsgrenze bereits erreicht? Warum sind andere besser?‘ Seine Gedanken drehen sich zunehmend darum, wie er noch besser werden kann und wie es ihm endlich gelingt, seine Abschlussstärke zu verbessern und mehr Scorerpunkte zu machen.

All dies drückt ihn, wie ich es auch an seiner Haltung auf dem Eis sehen kann. Hier steht ein junger Sportler vor mir, für den Eishockey das Ein und Alles ist. Der es einfach liebt, zu spielen. Dem es dennoch immer weniger Freude macht, auf dem Eis zu stehen. Je mehr er den steigenden Druck auf seinen breiten Schultern spürt, desto mehr merkt er, dass er diesem mental einfach nicht gewachsen ist.

## **AUF DEM AUGE BLIND**

„Er ist sehr schnell, technisch einer der Besten und hat ein super Spielverständnis, aber es fehlen einfach die Tore“, hatte mir sein Vater einige Tage vor meiner ersten Begegnung mit seinem Sohn Boris erzählt. „Er ist so gut, hat so viel Potenzial und Talent. Das sagt auch sein Trainer. Aber immer wenn es darauf ankommt, im Spiel, ist davon nichts mehr spürbar.“

Er kann sein ganzes Leistungsvermögen einfach nicht abrufen, scheitert an kleinen Dingen. Wir wissen nicht, woran es liegt. Wir wissen nicht, was wir noch machen können.“

Ich war nicht die erste Adresse für den Vater gewesen. Er hatte sich an den Trainer gewandt. Versucht, mit jemandem im Verein zu sprechen. Aber nirgendwo war er wirklich durchgedrungen. Nicht, dass er unfreundlich behandelt worden wäre. Er hatte einfach das Gefühl gehabt: ‚Ich bin mit dem Problem allein‘ – und mit diesem Gefühl lag er meiner Erfahrung nach nicht falsch.

Auch Boris fühlte sich, wie ich in unseren Gesprächen schnell erfuhr, allein – wobei ihm gar nicht klar war, warum überhaupt. Seine Eltern kümmerten sich aufopfernd um ihn und unterstützten ihn total in seinem Traum, einer der weltbesten Eishockeyspieler zu werden: fuhren ihn dorthin, fuhren ihn hierhin. Investierten auch finanziell in seine Karriere. Er war ständig mit seinen Teamkollegen zusammen und trainierte sechsmal die Woche. Dazu kamen dann auch extra Trainingslager. Und einen Manager hatte er nun auch ... Also, warum sollte er sich da alleine fühlen?

Weil er in einem System als Sportler aufwuchs, das auf diesem emotionalen Auge blind ist: Das nur unaufmerksam blinzelt, wenn es um die mentale Fitness der Athleten geht – und so zulässt, dass diese unter dem Druck, den der Sport nun einmal mit sich bringt, oft einknicken.

## **SCHLEICHEND UNTER DRUCK**

Die Sportwelt, von den Verbänden über die Berichterstattung der Medien, der Öffentlichkeit, bis hinein in die Mannschaften, Trainerstäbe und Staffs, ist von einem Denken geprägt, dass Sportler als Resultatlieferanten sieht und eigentlich nur an den Besten interessiert ist.

Damit will ich dir nicht erzählen, dass Leistungsdenken schlecht sei oder dass es ohne das ginge. Auf keinen Fall. Ich steh' auf Leistung.

Ich bewundere Menschen, ob im Sport oder im Beruf oder in der Familie, die aus ihren persönlichen Möglichkeiten das Beste herausholen wollen. Und ich will auch den Leistungsdruck nicht verfeuern. Jeder Mensch, der seine Träume erreichen möchte, spürt Druck.

LEISTUNG FIND' ICH COOL – UND  
ICH BEWUNDERE MENSCHEN,  
DIE DAS BESTE AUS SICH HERAUSHOLEN.

Aber ... In einem Umfeld, das nur die Resultate im Blick hat, das die Menschen, welche diese Resultate bringen, nur durch die „Zahlen, Daten, Fakten“-Brille der Erfolgsstatistiken sieht: Da wird der Druck zu einer Belastung, die Menschen belastet, sie klein macht, ihnen die Freude nimmt.

Und das geht schleichend. Das baut sich langsam auf. Ohne dass irgendjemand schuld daran wäre.

Boris selbst nahm immer mehr diese Haltung an, deren Kern es ist, sich um die permanente Optimierung der eigenen Leistung zu kümmern. Permanent. Das rückte immer mehr in den Vordergrund. Überlagerte alles andere, vor allem die Freude am Sport. Boris lachte verlegen, als ich ihn fragte: „Wann hast du denn zuletzt einfach mal so aus Freude gespielt? Einfach so zum Spass? So wie früher, als du noch ein kleiner Junge warst? Als du deine Freunde immer wieder ausgespielt hast und mit dem Puck alles anstellen konntest?“ – Er war überhaupt nicht mehr auf die Idee gekommen. Und das ist aus meiner Perspektive als Mentaltrainer ein entscheidender Punkt: Mental gesund ist es, wenn Leistungswille und Freude am Tun nebeneinander bestehen.

Nicht in jedem Moment. Manchmal ist es einfach so, dass sich ein Mensch durchbeissen muss, um die Leistung zu bringen. Nicht in jedem Moment scheint die Sonne. Und ein harter, knackiger Anstieg, den du beim Strassenrennen hinauffahren musst, ist ein Berg. Den musst du bezwingen. Diese Schmerzen gilt es auszuhalten.



MENTAL GESUND IST ES, WENN  
LEISTUNGSWILLE UND FREUDE  
AM TUN NEBENEINANDER BESTEHEN.

Aber grundsätzlich sollte das so sein, dass der Leistungsdruck nicht so dominant wird, wie es ein Denken von „Menschen gelten nur was, wenn sie Resultate bringen“ eben mit sich bringt. Gedanken, die viele Athleten beschäftigen.

## **NICHT IM GLEICHGEWICHT**

Ein solches Denken bedient sich auch Konkurrenzsituationen, um dafür zu sorgen, dass bessere Resultate erzielt werden. Dann werden auch in Mannschaften Konkurrenzen aufgebaut: Welcher Torhüter steht beim entscheidenden Wettkampf auf dem Platz? Wer schafft es in das Olympiakader oder ins WM-Team? An dem sprichwörtlichen Satz „Konkurrenz belebt das Geschäft“ ist schon viel Wahres dran – doch auch hier: Reines „Resultate bringen“-Leistungsdenken sorgt dafür, dass die Menschen, die solchen Konkurrenzsituationen ausgesetzt sind, mental in Schieflage geraten – und dann auch nicht die Leistung erbringen, zu der sie fähig wären. Auch wenn sie noch härter trainieren, um ihren Traum zu erreichen – sie erreichen so dennoch nicht den Flow-Zustand, der nötig ist, um die Leistung, ihr volles Potenzial, mit voller Konzentration und einem Maximum an Passion auch im richtigen Moment umzusetzen.

REINES „RESULTATE BRINGEN“-LEISTUNGSDENKEN  
BRINGT MENSCHEN, OB IM SPORT, IN DER SCHULE,  
IM BUSINESS, MENTAL IN SCHIEFLAGE.

Was bringt den einzelnen Sportler noch aus dem Gleichgewicht?

Sportler sein bedeutet heutzutage auch Unternehmer sein: Das eigene Training, die optimale Ernährung, gezielte Regeneration, gleichzeitig das Kümern um Sponsoren und Marketing und die öffentliche Wahrnehmung.

Dazu kommen die ungleich verteilten finanziellen Ressourcen je nach Sportart und Leistung. All diese Aspekte erzeugen Druck auf den Sportler und verlangen bei einem Athleten unternehmerisches Denken: ‚Ist meine Leistung gut genug? Meine Person interessant genug? Meine Zukunftsprognosen genug erfolversprechend? Bin ich gut genug organisiert?‘

Die Sportwelt ist immer auch ein Showbusiness. Jedenfalls dann, wenn es um Leistungssport geht. Das ist so. Sport ist einfach eine wesentlich unromantischere Angelegenheit als viele von aussen betrachtet denken. Und ich möchte diesen Show-Aspekt auch gar nicht kritisieren. Aber dennoch muss ein Sportler mit diesem Anspruch auch erst einmal klarkommen und gleichzeitig die Chancen darin erkennen – einen Umgang damit finden, der ihn nicht auf eine Weise unter Druck setzt, dass er einbricht: weder als Leistungsträger noch als Persönlichkeit.

Zum Beispiel auch der Zeitdruck, der für die Athleten immer grösser wird: Die Saison in vielen Sportarten wird länger. Die Vorbereitungszeit gleichzeitig kürzer. Der Trainingsplan wird immer gedrängter. Die Qualität der Trainings zwischen der Saison noch viel bedeutender. Das Zeitfenster, in dem Sportler erfolgreich aktiv sein können, wird immer kleiner.

Der Druck, dem Sportler ausgesetzt sind – und das sehe ich bei den Menschen aus der Businesswelt, die mich um Rat fragen, ebenfalls – bringt viele gesundheitliche Risiken mit sich.

Und da möchte ich jetzt gar nicht das ganz grosse Fass „Doping“ aufmachen.

Aber sein Leben permanent mit Leistungsoptimierung zu verbringen. Sein Leben, wie es im Spitzensport nun einmal der Fall ist, ganz dem Erfolg zu widmen. Sein Gewicht optimal zu halten und zu verbessern. Seine Fitness zu optimieren. Ständig unterwegs zu sein. Von Wettkampf zu Wettkampf. Zum Training. Wenig Pausen. Wenig Zeit für sich.

Zu oft in der Anspannung und viel zu selten in der Entspannung – all das birgt die Gefahr von gesundheitlichen Problemen in sich, weil in der heutigen Sportwelt etwas ganz Entscheidendes nicht gewährleistet ist.

## **WIE ZITRONEN**

Laien stellen sich den Spitzensport oft so vor, als wenn es dabei hochprofessionell zugeht. Immer. Das tut es nicht.

Denn im Spitzensport sind Menschen am Arbeiten, die Trainer, die Funktionäre, und diese stehen gleichfalls unter Druck. Viele von ihnen waren zuvor selbst Athleten, haben das System in ihrer aktiven Zeit als Athlet genauso erlebt und geben es genauso weiter – das ist nahezu ein in sich geschlossener Kreislauf.

Und dieser Kreislauf dreht sich eben nur darum, dass der Beste überlebt. Die anderen müssen schauen. Und wenn es bei den Besten des Jahres im folgenden Jahr nicht mehr so läuft, dann müssen sie auch wieder schauen ... Breite entsteht dadurch nicht, zudem fehlt die systematische und ganzheitliche Begleitung des jeweiligen einzelnen Athleten.

Dieser Kreislauf läuft darauf hinaus, dass das System die Sportler wie Zitronen auspresst. Sportler sind nur so lange für das System interessant, wie sie ihre Top-Leistungen bringen.

Es fehlt in diesem System ein regelmässiger, individueller Dialog mit den Athleten, und zwar nicht nur mit den Besten, sondern in der Breite. Das wäre dann professionell. Solche bilateralen Gespräche finden jedoch meist eher zufällig statt, im Vorbeigehen mit dem Trainer, Physiotherapeuten oder Sportarzt: „Wie geht es dir eigentlich gesundheitlich? Wie fühlst du dich? Hast du Beschwerden?“

Es geht nicht, dass es zum Beispiel im Falle einer Verletzung heisst: „Okay, dann kommst du wieder, wenn du gesund bist.“

Es geht nicht, dass Mentaltraining nur auf die Funktion der Leistungsoptimierung und auf den Nutzen, „möglichst grosse und saftige und genau passend zum Verzehr reife Zitronen“ heranzuzüchten, reduziert wird. Oder, wenn es um mentale Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen geht, als Hokuspokus abgestempelt wird.

Das ist keine gute Struktur, das ist kein professioneller Umgang mit den Athleten, weil diese – wie eben Boris – alleingelassen werden. In ihrer Entwicklung als Sportler. In ihrer Entwicklung als Menschen. Weil der Druck, der auf den einzelnen Sportler ausgeübt wird, gerade auch auf die Jungen, die am Anfang ihrer Entwicklung stehen, mitverantwortlich dafür ist, dass echte Champions nicht entstehen können.

ECHTE CHAMPIONS KÖNNEN  
SO NICHT ENTSTEHEN.

Weil der Druck, dem wir in diesem Kapitel in der Sportwelt nachgespürt haben, sich quer durch unsere Gesellschaft zeigt, in den Familien, in den Schulen, in der Businesswelt, im Umgang der Menschen mit sich selbst.

Weil in diesem System die mentale Gesundheit eine viel zu geringe Rolle spielt.

Was spielt dabei noch eine Rolle? Dazu mehr in den folgenden Kapiteln. Und was kannst du tun, um echte Champions möglich zu machen, selbst ein echter Champion zu werden? Hab ein wenig Geduld ...



## ZUM AUTOR

„Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“ – Sandro Stäheli ist in der Schweiz in einem Umfeld gross geworden, das seinen schon als Kind vorhandenen Ehrgeiz gepusht hat. Leistung war für ihn schon immer wichtig. Und das ist bis heute so: Leistung findet er cool – und er bewundert Menschen, die das Beste aus sich herausholen. Als Sportler. Im Business. Im Leben.

Er selbst hat einige Jahre gebraucht, bis er für sich das Betätigungsfeld gefunden hat, in dem er leidenschaftlich gerne sein Bestes gibt. Als ambitionierter Ausdauerathlet begeistern ihn Skitourenwettkämpfe, Radrennen und Bergläufe. Aber den Weg zu einer eigenen Spitzensportlaufbahn ist er in letzter Konsequenz nicht gegangen. Warum?

Er hat eine Führungsausbildung im Militär absolviert. Er hat Karriere im Schweizer Bankenwesen gemacht und ist schnell in seinem Job aufgestiegen. Er hat gemerkt, dass ihm eine Führungsposition liegt. Wie gerne er als Ausbilder arbeitet. Sandro Stäheli hat erfahren, wie sehr er mit Menschen und mit Zahlen kann – und beides hat ihm Freude bereitet. Aber eine Frage liess ihn dabei nicht los: Hätte es vielleicht doch für eine Spitzensportkarriere gereicht?

Bis er sich 2017 zu einem Coaching und Mentaltraining bei Nicole Brandes entschloss und für sich herausfand, was wirklich sein Traum ist, für den zu gehen er bereit ist: Spitzensportlern dabei zu helfen, ihre Träume, sportlich und auch finanziell, zu realisieren.

Als Mentaltrainer coacht er heute Athleten und Olympioniken auf ihrem Weg an die Spitze. Er ist stolz, auf die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit diesen Ausnahmetalenten. Selbstverständlich sind die für seine Leser interessanten Beispiele aus seiner Coachingpraxis in seinem Buch dementsprechend verfremdet. Als Autor zeigt er vielen Menschen, weit über den engeren Kreis der Top-Athleten hinaus, wie ihnen Mentaltraining dabei helfen kann, „Champions ihres Lebens“ zu werden.

Wie sie sich zu leistungsfähigen und erfüllten Persönlichkeiten entwickeln können. Wie sie dadurch auch andere Menschen positiv beeinflussen.

Denn die mentale Stärke ist für Sandro Stäheli ein wichtiger Faktor, der jeden Bereich unseres Zusammenlebens voranbringt und gesünder macht: unsere Familien, unsere Unternehmen, unsere Gesellschaft.

Wenn du mehr über Sandro Stähelis Arbeit und über die Möglichkeiten, die dir Mentaltraining bietet, erfahren möchtest, schreibe ihm bitte eine E-Mail: [info@we2-coaching.ch](mailto:info@we2-coaching.ch)

# IMPRESSUM

Erscheinungsjahr: 2022

1. Auflage

Copyright: Sandro Stäheli

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Layout: Gorus Media GmbH

Umschlaggestaltung & Satz: Gorus Media GmbH

Verlag: Sandro Stäheli

Printed in Germany

Druck: Flyeralarm

Coverbild: 103tnn/stock.adobe.com

Produziert von: Gorus Media GmbH

Foto: Armon Ruetz

ISBN: 978-3-98617-034-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Gorus Certified Publication ist ein Qualitätssiegel für Bücher, die im Selbstverlag ihrer Autoren erscheinen. Es stellt für Sie, den Leser, die konzeptionelle, gestalterische und textliche Qualität sicher. Dafür wurde dieses Buch von einer Jury aus erfahrenen Buchprofis detailliert geprüft und nach den Qualitätskriterien bewertet, die die Unternehmensgruppe Gorus in jahrzehntelanger erfolgreicher Arbeit im deutschsprachigen Sachbuchmarkt entwickelt hat. Nur Büchern, die diesen Kriterien genügen, wird das Gütesiegel verliehen.

Weitere Informationen: [www.certified-publication.de](http://www.certified-publication.de)