

SIEGESMENTALITÄT

"Winning is not a sometime thing...it's an all the time thing. You don't win once in a while... you don't do the right thing once in a while...you do them right all the time. Winning is a habit."
Vince Lombardi

Kein Mensch wird zum Sieger geboren.

Ein Mensch, der das Zeug zum Sieger hat, der hat es sich erarbeitet. Er besitzt Siegesmentalität und lebt dadurch wie ein Sieger.

Das was er macht, macht er mit 100%. Wenn er aufwärmt, macht er es mit 100%, wenn er regeneriert, macht er es mit 100% und wenn er schießt, dann macht er es mit 100%.

Er macht es mit Konzentration und Ernsthaftigkeit und verliert trotzdem dabei nie seine Leidenschaft und den Spaß daran.

Die richtige Einstellung für eine erfolgreiche Karriere, wird einem nicht in die Wiege gelegt, sondern ist erlern- und trainierbar!

- ✓ **Konzentration + Disziplin** -> Im Hier und Jetzt!
=> "wenn ich schieße - schieße ich; wenn ich dehne - dehne ich; wenn ich schlafe - schlafe ich; wenn ich esse - esse ich!"
Bewusst das tun, was ich gerade tue mit all meinen Sinnen (hören, sehen, schmecken, riechen, fühlen), nur dann bin ich mit 100% dabei und lasse mich von nichts Anderem ablenken.
- ✓ **Körpersprache** -> Ist die eines Siegers => groß und aufrecht!
Gehe ich im Alltag immer wieder gebückt, mach mich in privaten Situationen kleiner als ich bin anstatt größer, wird es kaum gelingen, dass ich unter Stress dann plötzlich groß und aufrecht stehe. Stehe ich wie ein Verlierer, habe ich bereits verloren.
- ✓ **Respekt** -> vor meinem Talent, vor meinem Körper und vor meinen Mitmenschen!
Ein Sieger ist ein Vorbild! Respektiere ich nicht die Menschen, die mir im Alltag begegnen, respektiere ich auch nicht meinen Gegner. Respektiere ich nicht meinen Gegner -> erhöhe ich damit seine Chancen mich zu besiegen.
- ✓ **Selbstbewusst + richtige Selbsteinschätzung** -> ich glaube an mich!
Und zwar nicht nur nach siegen, denn das ist leicht. Ein starkes Selbstbewusstsein zeigt sich darin, dass ich auch aus einer Niederlage aufrecht herausgehe, weil ich daraus gelernt habe, weil ich deshalb noch härter trainiere, weil ich weiß, dass mich die Niederlage noch besser macht.
- ✓ **Balance** -> zwischen Ernst und Spaß!
Trotz der harten Arbeit, heißt es "Fußball spielen" -> Der Spaß und die Liebe beim Spielen, sind die Belohnung für die erbrachte Leistung. Sie geben dir die Kraft für die harten Stunden.

"So wie ich trainiere, werde ich spielen. Trainiere ich wie ein Verlierer, werde ich verlieren. Trainiere ich wie ein Sieger, werde ich siegen!"
Karoline Turner