

## Vorwort

### **"Warum dieses Buch das fehlende Puzzlestück für Fußballer ist"**

Dieses Buch lässt dich nicht nur mental stärker, sondern auch körperlich und emotional befreiter spielen auf dem Platz. Es ist keine Anleitung, keine Sammlung von Methoden und keine Strategie, die du einfach anwenden kannst, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Es geht auch nicht nur um Mindset – es geht um ein neues Bewusstsein für das Zusammenspiel von Körper, Geist und Emotionen.

Wenn du auf dem Platz stehst, geht es um Leistung. Schnelligkeit, Kraft, Präzision – das sind bisher die Dinge, die über Erfolg oder Niederlage entscheiden. Doch was, wenn das alles nur die Oberfläche ist?

Es gibt genügend Bücher, die beschreiben wie wichtig das richtige Mindset für den Erfolg im Fußball ist. Einige Spieler erleben, wie mentale Stärke den Unterschied macht – und wie schwer es sein kann, nach Verletzungen zurückzukommen. Doch eine Frage bleibt offen:

Warum kommen Verletzungen immer wieder? Warum zweifeln selbst die talentiertesten Spieler an sich? Warum gibt es Fußballer, die körperlich auf höchstem Niveau sind – und trotzdem nie ihr volles Potenzial abrufen?

Ich habe in meiner Arbeit mit vielen Profis genau diese Muster beobachtet. Verletzungen, die sich wiederholen, obwohl medizinisch alles "in Ordnung" scheint. Blockaden, die nicht aus Muskeln oder Gelenken stammen, sondern aus tief verwurzelten Ängsten, Zweifeln oder ungelösten Emotionen.

Die Wahrheit ist: Dein Körper ist kein Gegner. Dein Körper spricht mit dir. Die Frage ist nur, ob du zuhörst.

Die Schulmedizin behandelt Symptome – aber sie stellt selten die Frage nach der Ursache. Ein gezeirrter Muskel, ein instabiles Knie, immer wieder dieselben Schmerzen – das sind oft nicht nur physische Probleme. Sie sind ein Ausdruck von inneren Spannungen, von Mustern, die unbewusst ablaufen, von Stress, den dein Körper auf seine eigene Weise verarbeitet.

Trainer sprechen über mentale Stärke – und ja, sie ist wichtig. Aber mentale Stärke ist nur ein Teil der Wahrheit. Wenn du deinen Körper wirklich verstehen willst, musst du tiefer gehen. Dann erkennst du, dass du nie wirklich begrenzt warst – außer durch das, was du über dich selbst glaubst.

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber. Es gibt dir keine Techniken an die Hand, die du einfach abarbeiten kannst. Es ist eine Einladung, Fußball aus einer neuen Perspektive zu betrachten – und dich selbst auf eine Weise kennenzulernen, wie du es bisher nicht getan hast.

Denn am Ende entscheidet nicht nur dein Körper über deine Karriere. Nicht nur dein Mindset. Sondern das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

**Bist du bereit, wirklich hinzusehen?**