

Die richtige Einstellung

Die richtige Einstellung ist wahrscheinlich das Allerwichtigste im Sport. Einen Anfang kannst Du als Spieler mit dem Selbsttest „[Kannst Du ein guter Spieler werden?](#)“ machen.

Wenn es läuft, dann haben wir (fast) alle eine gute Einstellung. Aber eine wirklich gute Einstellung ist weit mehr als das. Was machst Du, wenn Dein Team verliert, die [Schiedsrichter](#) schlecht sind, Deine Mitspieler Dir nicht den Ball geben, Deine Schüsse alle an den Pfosten gehen oder der Trainer Dich für etwas kritisiert, was Du gar nicht Schuld bist? Bist Du auch einer der Spieler, die dann den Kopf hängen lassen, nicht mehr verteidigen, [Trainer](#) und Mitspieler anmeckern und lustlos über's Spielfeld laufen? Dann hast Du sicherlich nicht die richtige Einstellung!

Eine gute Einstellung ist etwas, das man nur sehr schwer lernen kann. Dazu gehört es, Mitspieler aufzubauen, von sich selbst immer Höchstleistungen zu fordern (auch im [Training](#)), unter Druck keine Nerven zu zeigen, den Anweisungen des [Trainers](#) zu folgen. Wenn der [Trainer](#) beispielsweise sagt, Du sollst bis zur Mittellinie und zurück laufen, dann solltest Du sogar noch ein Stück weiter als die Mittellinie laufen. Spieler mit einer richtigen Einstellung prahlen nach dem Spiel nicht damit, wie super sie gespielt haben, sondern denken über ihre Fehler nach, damit sie beim nächsten Mal noch besser spielen können.

Kannst Du Dir vorstellen, daß Du eine Deiner Meinung nach unberechtigte Kritik Deines [Trainers](#) einfach hinnimmst und sie als hilfreiche Erinnerung auffaßt, anstatt Dich darüber aufzuregen und Deine Konzentration zu verlieren? Das können zwar nicht viele Spieler, aber möglich ist es. Spieler mit einer solchen Einstellung sind etwas besonderes. Sie sind ein Glücksfall für jeden [Trainer](#), helfen erfolgreich Mannschaften

zu formen. Eine gute Einstellung zu zeigen, bedeutet, immer Dein Bestes geben zu wollen, Dich auf Dein Spiel zu konzentrieren. Die Verwirklichung ist natürlich sehr schwer.

Bist Du persönlich noch in der Lage zu kämpfen, wenn Du nicht mehr kannst, Deine Beine schwer sind und die vollkommen erschöpft bist? Oder bist Du gar nie völlig erschöpft? Kannst Du die Kritik Deines [Trainers](#) während des Spiels akzeptieren, obwohl Du denkst, daß er Unrecht hat?