

**BESTSELLERAUTOR
MARTIN ROONEY**

© des Titels »Coach to Coach« von Martin Rooney (ISBN 978-3-95972-366-4)
2020 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

COACH TO COACH DEIN PERFEKTES MINDSET

**Einer der weltbesten Coaches zeigt, wie
man besser wird: als Manager, Vorgesetzter,
Sportler, Ehepartner oder Freund**

© des Titels »Coach to Coach« von Martin Rooney (ISBN 978-3-95972-366-4)
2020 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Für meinen alten Coach Bill Scarola,
der mir beigebracht hat,
dass man zuerst selbst brennen muss,
bevor man jemand anderen
für etwas entflammen kann.

»Wir wollen vor allem jemanden, der uns dazu inspiriert, das zu sein, von dem wir wissen, dass wir es sein können.«

Ralph Waldo Emerson¹

»Wenn wir die Menschen nur nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter; wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.«

Johann Wolfgang von Goethe,
in »*Wilhelm Meisters Lehrjahre*«

1 eigene Übersetzung, Original: »Our chief want is someone who will inspire us to be what we know we could be.« (Anm. d. Red.)

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

Wenn Leute mich fragen, wer mein bester Coach war, sind sie oft überrascht, wenn ich antworte: »Meine Mutter«.

Meine Mutter war Sportlehrerin und Trainerin, und wie man sich vorstellen kann, legte sie bei meiner Erziehung Wert auf Gesundheit, Fitness und Sport.

Meine Mutter ist Deutsche, und meine Eltern lebten fünf Jahre vor meiner Geburt in Deutschland. Ich wuchs sowohl mit der deutschen Sprache als auch mit dem für die USA typischen Stolz auf meine Herkunft auf.

In diesem Buch werden Sie etwas über die fünf wirkungsvollsten Wörter erfahren, die ein Coach zu jemand anderem sagen kann: *Ich bin stolz auf dich.*

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen nicht nur hilft, als Coach stolz auf andere zu sein, sondern auch auf sich selbst.

Obwohl es sich vielleicht sehr amerikanisch anhört, schreibe ich es trotzdem: Ich bin stolz auf mich, und ich bin stolz darauf, Deutscher zu sein.

Es ist mir eine große Ehre, dass mein Buch in die Sprache übersetzt wurde, die ich liebe und mit der ich aufwuchs.

Als ich vor einem Jahrzehnt anfang, in Deutschland aufzutreten, erinnerte mich mein Vater, der ein sehr guter Ruderer war, daran, dass es zu der Zeit, als er Deutsch lernte, das Wort »Coach« noch nicht gab. Nur den Begriff »Trainer«.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch helfen, sich über die wahre Bedeutung des Wortes »Coach« Klarheit zu verschaffen, denn Klarheit bedeutet Macht.

Und um es ganz klar zu sagen: **Kein Beruf hat mehr Macht, Dinge zu bewirken, als der des Coaches.**

Martin Rooney
Cornelius, NC
2020

VORWORT

In diesem Buch wird Martin Rooney versuchen, Sie davon zu überzeugen, dass Coaches den wichtigsten Job der Welt haben. Und obwohl das erst mal ziemlich weit hergeholt klingt, halte ich es für wahr.

Aber ich will die Idee noch einen Schritt weiter führen.

Wenn ich Sie fragen würde: »Wer sind die wichtigsten Coaches in der Welt?«, würden Sie wahrscheinlich Staatschefs, mächtige Wirtschaftsbosse oder Spitzentrainer von Sportorganisationen nennen. Sie würden vielleicht einen Coach nennen, der Sie persönlich beeinflusst hat, zum Beispiel einen besonderen Lehrer oder Mentor, der Ihnen im Leben sehr geholfen hat.

Obwohl ich auch der Meinung bin, dass all diese Menschen extrem wichtig sind, habe ich eine persönlichere Antwort. Seit ich selber den Wechsel vom Profisportler zum Trainer vollzogen habe, weiß ich, dass der wichtigste Coach der Welt die Person ist, die unsere Kinder coacht. Und diese Erkenntnis ist der Grund, warum ich voll hinter der Aussage und der Mission dieses Buchs stehe.

Ich kenne Martin Rooney schon seit 20 Jahren, habe mit ihm zusammen trainiert. In vielen Fitness- und Trainingskreisen wird er aufgrund seines Fachwissens hochgeschätzt. Aber dieses Wissen ist nur ein Grund, warum ich ihm als Coach meine Kinder anvertraut habe. Der andere Grund: Ich wusste, dass er sie aufgrund seiner Fähigkeit, eine Verbindung zu ihnen aufzubauen, dazu

bringen konnte, dieses Wissen auch praktisch umzusetzen.

In den Jahren, in denen er meine Jungs coachte, sah ich Martin dieselben Strategien einsetzen, die er in diesem Buch beschreibt. Ich weiß deshalb, dass sie funktionieren.

Wenn Sie nach einfachen und effektiven Prinzipien suchen, wie man ein großartiger Coach wird, werden Sie sie hier finden. Aber dieses Buch reicht weit über den Sport hinaus. Ich halte es für ein inspirierendes Buch, das Sie zu einem besseren Menschen machen kann und zu jemandem, der andere besser machen kann. Meine Söhne hatten beide das Glück, später in der NFL zu spielen, aber sie lernten von Martin Dinge, die sie auch außerhalb des Platzes verwenden konnten. Sein Coaching-Stil hat ihnen auch wertvolle Lehren über das Siegen im Spiel des Lebens vermittelt.

Ganz gleich, ob Sie sich als Coach sehen oder nicht: Sie werden die Informationen aus dieser leicht verständlichen Lektüre verwenden können, um anderen zu helfen. Wenn ich Sie darin coachen könnte, wie man dieses Buch am besten benutzt, würde ich Ihnen raten, die darin enthaltenen Lehren sofort in der Praxis anzuwenden, solange sie Ihnen noch frisch im Gedächtnis sind. Denn wie *Coach to Coach* betont: Es reicht nicht, die Lehren zu kennen; man muss sie auch in die Tat umsetzen.

Ich würde mir wünschen, dass alle Coaches auf der ganzen Welt dieses Buch lesen. Und Sie sollten das auch hoffen, denn einer davon könnte Ihr Land lenken und ein anderer vielleicht die Zukunft Ihrer Kinder beeinflussen.

Phil Simms

Super Bowl XXI MVP

Analyst bei Inside the NFL

Prominenter Sportkommentator bei CBS

EINLEITUNG

Die Welt braucht bessere Coaches.

Ob Sie's glauben oder nicht: Auch Sie sind ein Coach. Man muss keine Mannschaft trainieren oder eine Firma leiten, um sich diesen Titel zu verdienen. Wenn Sie eine Mutter oder ein Vater sind, ein Mannschaftskamerad, eine Kollegin oder ein Freund, dann sind Sie für irgendjemanden täglich auf einem bestimmten Gebiet ein Coach.

Leider gibt es für diese Aufgabe kein offizielles Anleitungsbuch. Deshalb hoffe ich, dass diese kurze, aber aussagekräftige Geschichte für Sie zu einer Art Leitfaden werden kann.

Ein Coach zu sein, ist meiner Meinung nach der ehrenvollste Titel, den man haben kann. Wenn jemand Sie »Coach« nennt, übergibt diese Person Ihnen die Zügel zu einem Bereich ihres Lebens. Sie gewährt Ihnen Kontrolle und hofft, dass Sie ihr helfen werden, dorthin zu kommen, wo sie hinwill.

In diesem Buch geht es nicht um neueste wissenschaftliche Erkenntnisse oder technisches Trainings-Know-how, die einem helfen, Spiele zu gewinnen. Die hier vorgestellten Ideen sind viel einfacher, reichen aber viel tiefer. Es geht um die emotionale Seite des Coachens, von der man heutzutage nur wenig zu sehen bekommt.

Ich glaube, wir warten alle darauf, dass jemand wie der alte Coach in diesem Buch auftaucht und uns hilft, unsere

Probleme zu lösen. Ich hoffe, dass Sie nach der Lektüre nicht mehr auf ihn warten, sondern hinaus in die Welt gehen, seine Lehren anwenden und für jemand anderen genau so ein Coach werden.

Eins verspreche ich Ihnen: Wenn Sie einfach nur die »Goldene Regel« dieses Buchs beherzigen und anwenden, wird sich Ihr Leben und das der Menschen um Sie herum verbessern. Ein guter Coach wird dadurch reicher, dass er das Leben anderer Menschen bereichert.

Ich lade Sie auch ein, Ihre eigenen inspirierenden Coaching-Erlebnisse zu teilen oder zu berichten, wie Sie einige Ideen aus diesem Buch eingesetzt haben, um das Leben eines anderen Menschen zu verbessern. Sie erreichen mich über Martin@CoachingGreatness.com.

Woher ich weiß, dass die praktische Umsetzung der Erkenntnisse in diesem Buch Ihr Leben nachhaltig verändern kann? Weil es bei mir funktioniert hat.

Martin Rooney
Cornelius; NC
2020

© des Titels »Coach to Coach« von Martin Rooney (ISBN 978-3-95972-366-4)
2020 by FinanzBuch Verlag. Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

© des Titels »Coach to Coach« von Martin Rooney (ISBN 978-3-95972-366-4)
2020 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

DER TUNNEL



PLÖTZLICH WAR ER DA.

Viel schlimmer konnte es nicht werden. Sie hatten schon wieder verloren. Auf dem Weg in die Kabine war Brian Knight bewusst, dass er ganz allein dastand.

Während er vom Spielfeld in den »Tunnel«, den Gang zu den Kabinen, ging, dachte er daran, sich durch einen Seitenausgang zu verdrücken. Ihm war überhaupt nicht danach, jetzt vor die Mannschaft oder die anderen Coaches zu treten. Und er spürte, dass sein Job auf der Kippe stand.

Aber wenn er sich jetzt heimlich davonschlich, würde es zu Hause auch nicht viel besser sein, dachte er deprimiert. Seine Kinder würden schon schlafen – wieder ein Tag, an dem er sie nicht gesehen hatte. Und sich leise neben seine schlafende Frau ins Bett zu legen, würde ihn nur an die zunehmende Entfremdung zwischen ihnen erinnern.

Rechnungsstapel und Stresslevel stiegen stetig an. Vielleicht war es langsam an der Zeit, den Trainerjob an den Nagel zu hängen und sich einen »richtigen« Job zu besorgen.

»Nicht dein bester Tag, was, Bri?«, ertönte da plötzlich eine heisere Stimme scheinbar aus dem Nichts.

Brian drehte sich um und erblickte einen älteren Mann von etwa Mitte sechzig, der ein paar Meter entfernt von ihm im Tunnel stand und seine Arme und Handflächen gegen die kühle Mauer drückte.

»Wie bitte?«, erwiderte Brian pikiert.

»Ich sagte, dass das heute wohl nicht dein bestes Spiel war«, antwortete der Fremde. »Es ist ziemlich offensichtlich, dass die Defense² der Grund für eure Niederlage war. Das war keine Glanzleistung.«

Das machte Brian wütend. Mit vor der Brust verschränkten Armen erwiderte er: »Hören Sie mal, ich weiß nicht, wer Sie sind oder wie Sie hier reingekommen sind, aber Sie haben sich den Falschen zum Ärgern ausgesucht.« Mit diesen Worten trat Brian einen halben Schritt näher an den Mann heran.

Den Mann schien diese angedeutete Aggression zu amüsieren. Er drückte sich von der Wand ab, hielt die Hände dicht am Körper und trat bis auf einen halben Meter an Brian heran. »Beruhige dich, Junge. Die Lage ist scheinbar schlechter als zu meiner Zeit. Ich will dich nicht runtermachen, sondern dich aufbauen.« Und mit einem Lächeln, das Brian etwas den Wind aus den Segeln nahm, fügte er hinzu: »Ich glaube nicht, dass du heute Abend zweimal verlieren willst.«

Der Mann strahlte ein Selbstbewusstsein und einen Seelenfrieden aus, die Brian faszinierten. Und er konnte noch etwas anderes spüren. Es war nicht Aggression. Eher so etwas

2 Die Defense stellt im American Football die verteidigende Mannschaft dar. (Anm. d. Red.)

wie Mitgefühl. Er verstand. Zögerlich erwiderte Brian das Lächeln.

»Keine Sorge, Junge, alles wird auf wundersame Weise gut«, sagte der Fremde.

In diesem Moment wurde die Tür zur Umkleidekabine aufgerissen und der Cheftrainer brüllte: »Knight, beweg deinen Arsch hier rein. Wir wollen die Mannschaftsansprache halten.«

Brian drehte sich um, um sich von dem Mann zu verabschieden, aber dieser war verschwunden. Brian war verblüfft. Wo war er hergekommen und woher kannte er seinen Namen? Doch bevor Brian noch weiter über diese seltsame Begegnung nachgrübeln konnte, wurde erneut nach ihm gerufen. Schnell machte er sich auf in die Kabine, um seinen üblichen Verpflichtungen nach einem Spiel nachzukommen.

Der Rest der Nacht verlief wie immer. Zumindest fast. Sie gingen das Spiel noch mal durch, machten Pläne für die kommende Woche. Dann die lange Fahrt nach Hause. Aber anstatt mit einem Gefühl von Hilflosigkeit einzuschlafen, hatte Brian zum ersten Mal nach langer Zeit das seltsam optimistische Gefühl, dass alles gut werden würde, genau wie der Unbekannte gesagt hatte.

© des Titels »Coach to Coach« von Martin Rooney (ISBN 978-3-95972-366-4)
2020 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

DAS HAMSTERRAD



Jeder Tag lief gleich ab – und nicht auf eine gute Art.

Das frühe Aufstehen war seit vielen Jahren für Brian zur Gewohnheit geworden, aber das hieß nicht, dass es leicht war. Der allmorgendliche Knoten im Magen wurde immer größer und es fiel ihm zunehmend schwerer, um 4 Uhr morgens aus dem Bett zu rollen. Immer öfter wünschte er sich, einfach liegenblieben zu können.

Brians zwei Töchter fingen mit zunehmendem Alter auch an zu bemerken, dass ihr Papa nur selten zu Hause war. Wenn er abends nach Hause kam, schliefen sie entweder schon oder er war zu erledigt, um noch viel mit ihnen zu machen. Wie die meisten Väter schaffte er es hin und wieder zu einem Abendessen nach Hause oder zu einer Schulaufführung, aber sein Gewissen sagte ihm, dass das nicht genug sei. Neulich hatte seine Älteste ihm Spielgeld angeboten dafür, dass er etwas länger zu Hause bei ihr blieb. Das hatte wehgetan.

Auch in seiner Ehe lief es nicht gut. Seine Frau Kelly hatte seinen Traum, ein erfolgreicher College-Coach zu sein, immer unterstützt, aber die zwei Umzüge und seine

ständig länger werdenden Arbeitstage forderten ihren Tribut. Kelly kümmerte sich um die Mädchen und arbeitete gleichzeitig als Grafikerin, sie unterhielten sich also meist nur über Termine und Abläufe. Kelly wirkte in letzter Zeit distanziert, schien oft frustriert und weniger an seinem Traum interessiert. Der deutlichste Beweis dafür war, dass sie schon über eine Saison lang nicht mehr zu einem Spiel gekommen war. »In guten und in schlechten Zeiten« hatte es bei der Trauung geheißen. Jetzt, wo die Zeiten schlechter wurden, schien Kelly sich nicht mehr an ihr Versprechen zu erinnern.

Brian brannte immer noch für Football. Sport hatte in seinem Leben immer eine besondere Rolle gespielt. Als seine aktive Sportlerlaufbahn als Linebacker im College zu Ende gegangen war, bot sich der Wechsel zum Coach an. Doch nun, fast ein Jahrzehnt später, fühlte er sich unvorbereitet. Und dieser Mangel an Selbstbewusstsein wurde zu einem Teufelskreis aus negativen Gedanken und mangelnder Einsatzbereitschaft. In seinem tiefsten Inneren wusste er, dass er mit dieser Einstellung über kurz oder lang seinen Job verlieren würde.

Auf dem Platz hatte Brian sich immer hervorgetan. Als er an seiner Alma Mater vom aktiven Sportler zum Trainer wurde, kannte er die Athleten, die ihn als ehemaligen Starspieler und Mannschaftskameraden respektierten. Das erlaubte es ihm, an den Schwächen der Spieler zu arbeiten und die Defense zu verbessern. Man wurde auf ihn aufmerksam und er stieg die Karriereleiter hoch, wechselte zu einem renommierteren College-Team.

Erfolg führt oft zu noch mehr Erfolg, auch wenn dieser gar nicht auf deinen Mist gewachsen ist. Auf seiner zweiten Trainerstelle gewann Brians Team die Conference Champion-

ship³ und verpasste nur knapp einen nationalen Titel. Die Spieler seiner zweiten Mannschaft waren auf einem viel höheren Level als bei seinem ersten Trainerposten, doch er selbst hatte keinen großen Einfluss auf sie. Nach diesem Erfolg und nachdem zwei Spieler seines Teams First Round Picks im NFL-Draft⁴ geworden waren, galt Brian dennoch als Spitzen-Coach, der Sportler auf das höchste Niveau bringen konnte. Sein Marktwert stieg.

Doch nach dem zweiten Wechsel, auf seine derzeitige Position, ging es plötzlich bergab. Oder man könnte auch sagen, dass Brians tatsächliche Fähigkeiten als Coach ans Tageslicht kamen. Brian wurde Mitglied des Staffs eines angesagten und auf nationaler Ebene bekannten Cheftrainers, der es sich zur Aufgabe gemacht hatte, ein ehemaliges Spitzenteam zu altem Glanz zu führen. Kein leichtes Unterfangen. Die Spieler hatten zwar nicht dasselbe Kaliber wie die in seinem früheren Team, aber Brian freute sich auf die Herausforderung (sowie auf das höhere Gehalt und das höhere Prestige).

Die Probleme fingen für Brian an, als die Spieler nicht auf seinen Coachingplan anzuspringen schienen. Seine aktive Zeit als Spieler lag nun zehn Jahre zurück, er hatte zwei Kinder und war einige Kilo schwerer. Brian hatte weder den Respekt der Spieler noch die Fähigkeit, einen Draht zu ihnen aufzubauen. Das Gleiche passierte zu Hause mit seiner Fami-

-
- 3 Bei der Conference Championship werden die beiden Teams ermittelt, sie sich im entscheidenden letzten Spiel – dem Superbowl – gegenüberstehen werden. (Anm. d. Red.)
 - 4 Während des NFL-Drafts wählen die Mannschaften junge Spieler vom College oder Amateurspieler aus. Dabei gilt: Die Ziehung der Spieler aus dem Pool erfolgt ausgehend vom schlechtesten Team der vergangenen Saison aufsteigend zum Super-Bowl-Gewinner. First Round Picks sind diejenigen Spieler, die in der ersten der sieben Runden ausgewählt wurden. (Anm. d. Red.)

lie. Als defensiv ausgerichteter Mensch legte er sich diesen Mangel an Akzeptanz vom Team und seiner Familie als »ihr Pech« zurecht. Doch der Cheftrainer und Kelly machten deutlich: Wenn Brian das Problem nicht löste und die Kurve kriegte, würde es Brian sein, der Pech haben würde.