



Michael Draksal

Zitate für Sportler

Eine inspirierende Sammlung

Michael Draksal

Zitate für Sportler

Eine inspirierende Sammlung

Über den Autor

Michael Draksal, Jahrgang 1973, ist Sportwissenschaftler mit eigener Beratungspraxis in Leipzig. Seit 1996 berät er Sportler und deren Angehörige, sowie Trainer vom Nachwuchs- bis in den Profibereich.

Schwerpunkte: Trainingslehre, Sportpsychologie, Laufbahnberatung, Karrieremanagement.

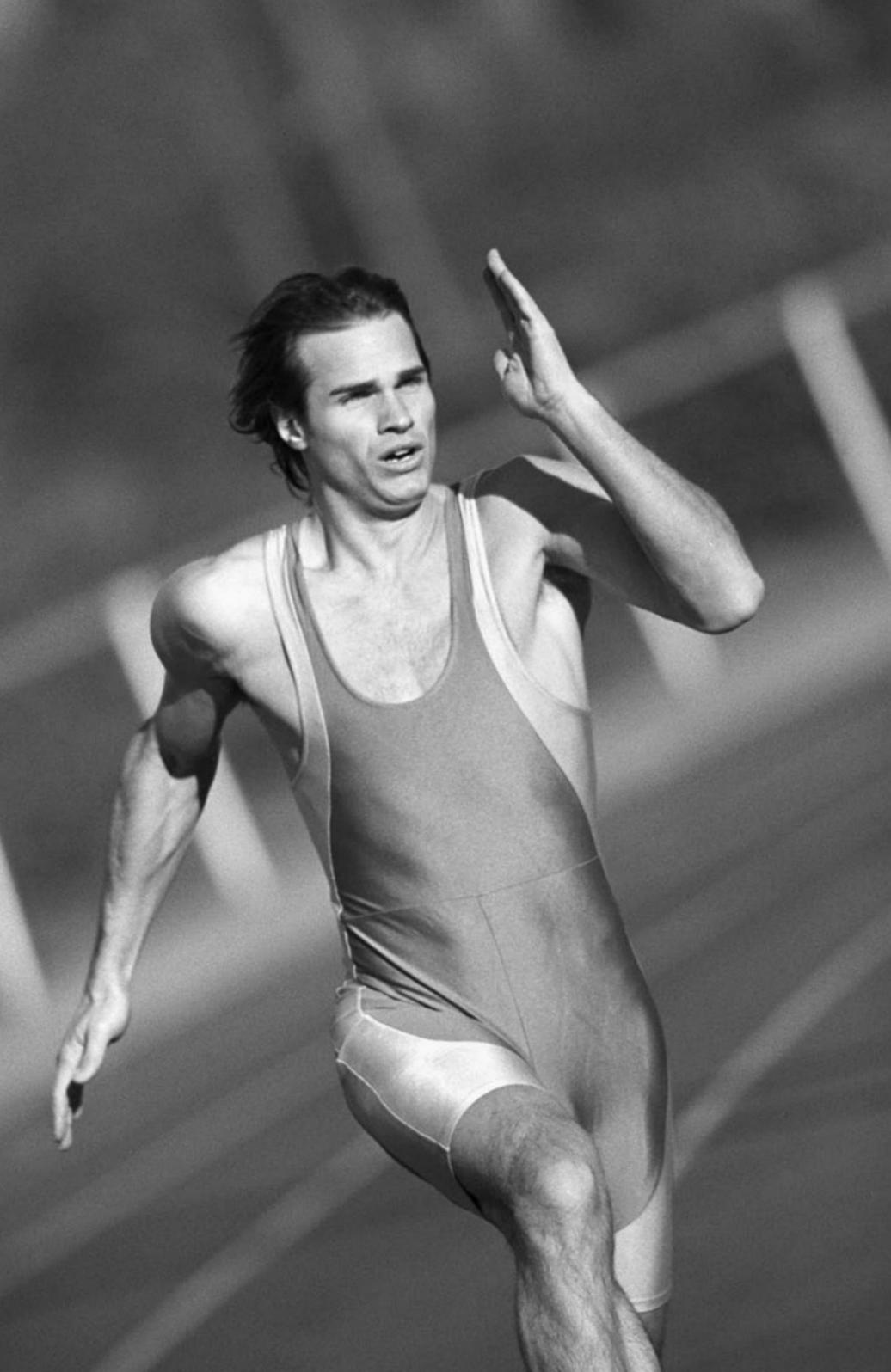
Sein Motto:

«Alles gelingt dem, der zu warten versteht.»

(Wolfgang Pauli – in Anlehnung an Henry W. Longfellow)

Mehr Infos unter:

www.wettkampfvorbereitung.de



Draksal, Michael (2006).
Zitate für Sportler. Eine inspirierende Sammlung.
ISBN 978-3-932908-27-9. Leipzig: Draksal.

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
Deutschland

Lektorat: Dana Krätzsch
Grafik und Satz: Kathrin Wüstenberg, Katja Krüger
Fotos: Téo Lannié, PhotoAlto.de

Der Text darf nur für den privaten Eigenbedarf herauskopiert werden!
Wenn Sie Interesse an einer kommerziellen Nutzungslizenz haben,
nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

www.draksal-verlag.de

Die unerlaubte Verwendung von urheberrechtlich geschützten Texten
ist kein Kavaliersdelikt, sondern eine Straftat! Holen Sie sich die Lizenz,
wenn Sie die Texte kommerziell nutzen möchten.

Weitere interessante Produkte in unserem Shop:
www.wettkampfvorbereitung-shop.de

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb
der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbe-
sondere für die Vervielfältigung oder auszugsweise Vervielfältigung,
Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme, sowie
für die Verwertung in Beratungen, Seminaren und Vorträgen.

© 2006 Draksal Fachverlag, Leipzig

Einleitung	15
Zitate für Sportler	19
Anfang	19
Angst und Gefahr	23
Arbeit und Übung	27
Ärger	31
Begeisterung	33
Bleib wie du bist und ändere dich	35
Coaching	39
Dankbarkeit	45
Ehrgeiz	47
Einstellung	49
Entschlossenheit	53
Erfahrung	55
Erfolg	59

Fehler	63
Fragen	67
Freundschaft	69
Geduld und Disziplin	73
Gesundheit	77
Glück	81
Handeln	85
Heimat	89
Hindernisse	91
Hoffnung	95
Humor	99
Kleinigkeiten	103
Konkurrenz	107
Kritik	111
Lob und Anerkennung	115

Misserfolge	119
Motivation	123
Respekt und Achtung	127
Sei du selbst	129
Siegen	131
Team	133
Vorbild	135
Wagnisse	137
Wege	141
Ziele und Ideale	143
Zielstrebigkeit	147
Zufriedenheit	149
Index	151



Einleitung

Situationen, in denen es schwer fällt, die richtigen Worte zu finden, sind nur allzu bekannt. Der Einstieg einer Rede will gestaltet sein, ein Gespräch soll aufgelockert, komplizierte Argumente sollen auf den Punkt gebracht werden. Speziell im Sport muss der entscheidende Punkt einer Trainingseinheit noch einmal kompakt zusammengefasst oder zu Beginn als emotionale Einstimmung herausgestellt werden. Hier die richtigen Worte zu finden, ist nicht nur eine Sache von geschickten Rhetorikern, sondern kann erlernt werden! Nützlich und beliebt ist dafür die Verwendung von Zitaten.

Zitathandbücher, Foren im Internet – fast überall steht eine Vielzahl von Zitaten zur Auswahl, die zwar meist nach Stichwörtern geordnet, jedoch für den Einzelnen kaum zu überblicken sind.

Dieses Handbuch ist speziell für Sportler und Trainer zugeschnitten. Zu diesem Zweck sind die Zitate nach spezifischen Themenbereichen und Situationen zusammengestellt und geordnet, so dass die Auswahl des passenden Zitats erleichtert wird.

Was muss bei der Verwendung von Zitaten beachtet werden? Welche Grundregeln gibt es für den erfolgreichen Einsatz von Zitaten?

Oberstes Prinzip ist die Sparsamkeit. Wer zu häufig Zitate verwendet, wird schnell als Sprücheklopfer abgestempelt und die Information oder der Gedanke, der vermittelt werden soll, kommt beim Adressaten überhaupt nicht an. Die Gefahr, dass das Zitat überhört wird und seine Wirkung verliert, steigt.

Mündliche Zitate sollten, um dieser Gefahr entgegenzuwirken, kurz und klar verständlich gehalten werden, so dass der Zuhörer gut folgen und sich das Zitat einprägen kann.

Verwende nur Zitate, die dich persönlich ansprechen und deine Zustimmung oder deinen Widerspruch herausfordern und die im jeweiligen Kontext von Nutzen sind. Willst du als Trainer deinen Sportlern beispielsweise klar machen, dass Rauchen nicht nur der Gesundheit, sondern eben auch der Leistungsfähigkeit im Sport schadet, wäre es unpassend, Mario Basler zu zitieren, der bekanntermaßen selbst gern geraucht hat.

Gerade mit Zitaten, die wie ein gehobener Zeigefinger wirken, solltest du vorsichtig umgehen. In älteren Zitaten ist dieser Ton häufig zu finden, der auf uns heute eher arrogant und anmaßend wirkt. Diese Zitate solltest du kommentieren oder scherzhaft verwenden.

Wenn du diese wenigen Grundregeln beherzigst, steht einer erfolgreichen Verwendung von Zitaten nichts mehr im Wege!

Ich verwende Zitate gerne in der bekannten Sandwich-Form: Das Thema der Beratungseinheit wird mit einem Zitat eingeleitet. Dann wird bis ins kleinste Detail trainiert. Und am Ende der entscheidende Fortschritt in einem passenden Zitat zusammengefasst.

«Wer sein Ziel kennt, findet den Weg.»
Laotse

In diesem Sinne, viel Spaß und viel Erfolg mit dem Zitateschatz, der hier für dich zusammengestellt wurde.



Michael Draksal, im Juli 2006
draksal@wettkampfvorbereitung.de



Anfang

Eine Reise von tausend Meilen
beginnt mit dem ersten Schritt.

Laotse

Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen.

Aristoteles

Anfangs wollt' ich fast verzagen, und ich glaubt', ich trüg'
es nie; und ich hab' es doch getragen –
aber fragt mich nur nicht: wie?

Heinrich Heine

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

Demokrit

Allem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt
und der uns hilft zu leben.

Hermann Hesse

Aller Anfang ist schwer, jawohl; aber das rechtzeitige
Aufhören ist eine noch schwierigere Kunst.

Johannes Scherr

Auf jedes Ende folgt wieder ein Anfang,
auf jedes Äußerste folgt eine Wiederkehr.

Lü Bu We

Aus kleinem Anfang entspringen alle Dinge.

Marcus Tullius Cicero

Der Anfang fürchtet oft, womit das Ende scherzt.

Andreas Gryphius

Die Mitte der Nacht ist auch schon der Anfang eines
neuen Tages.

Johannes Paul II.

Aller Anfang ist schwer, doch ohne ihn kein Ende wär'.

Aus Deutschland

Anfangen ist leicht, beharren eine Kunst.

Johann Wolfgang von Goethe