

# VORWORT

Als Fußballprofi habe ich viele Situationen erlebt, in denen ich meine Leistung abrufen musste. Dabei zog ich meine Energie vor allem aus der Ruhe, die ich vor jedem Spiel suchte. So wenig Ablenkung wie möglich im Vorfeld half mir, mich optimal zu konzentrieren und dem Druck standzuhalten.

Gerade als Führungsspieler ist man vielen Drucksituationen ausgesetzt. Ein Beispiel dafür ist das letzte Zweitliga-Spiel 2003 gegen den SSV Reutlingen 05, in dem es um den Aufstieg ging. In der letzten Minute der Nachspielzeit gelang mir mit einem Kopfballtreffer das entscheidende 6:3. Mit diesem Ergebnis stieg die Eintracht wieder in die erste Bundesliga auf!

Meine heutige Tätigkeit als Jugendtrainer erlaubt mir einen neuen Blickwinkel auf das Thema ‚Druck‘, denn aus der Trainerposition entwickle ich Leistungsdruck auf Spieler. Da alle Spieler unterschiedliche Charaktere besitzen, gehen sie ebenso unterschiedlich mit diesem Thema um. Ich empfinde das oft als Gratwanderung: Fördern, aber nicht überfordern.

Neben dem sportlichen Aspekt besteht meine Aufgabe auch darin, zukünftige Profis auf das zusätzliche ‚Druckpaket‘ (Vorstand, Presse, Öffentlichkeit, Zuschauer etc.) vorzubereiten, das sie erwartet.

Viele denken, sie besitzen diese Widerstandskraft nicht. Dabei haben sie nur nicht gelernt, damit umzugehen. Wer jedoch schon als Jugendlicher weiß, wie er immer wieder selbst Lösungen finden und sich auf Situationen einstellen kann, hat die besten Chancen, erfolgreich zu sein. Denn: Erfolg entsteht im Kopf!

Dieses Buch ist eine gute Unterstützung dabei, sich seiner Stärken bewusst zu werden, herauszufinden, was in einem steckt und wie man in entscheidenden Situationen Leistung abrufen kann!

Ich wünsche allen Lesern viel Erfolg!

**Alexander Schur**

**ALEXANDER SCHUR**, Jahrgang 71

*Profispieler bei Eintracht Frankfurt von 1995 bis 2006*

*Jugendtrainer bei Eintracht Frankfurt seit 2007, zurzeit Trainer der U23*

*Seit 2008 betreibt Schur seine Fußballschule in Hofheim am Taunus*

*([www.alex-schur-fu3ballschule.de](http://www.alex-schur-fu3ballschule.de))*

