



# Buch Ich.

## Erfolg kommt von innen

Oliver Kahn  
riva, 2008  
Listen now

- play
- pause

00:00  
00:00

## Rezension

Oliver Kahn, lange Jahre Torhüter der deutschen Fußball-Nationalmannschaft, gilt als hart, verbissen und unbeugsam. Als Fußballer feierte der „Titan“ internationale Triumphe. Doch hinter diesem Erfolg steht mehr als nur ein unbedingter Wille zum Sieg. In seinem zweiten Buch setzt sich Kahn mit dem Thema Erfolg auseinander und gibt Tipps für ein erfolgreiches Leben. Längst nicht alle davon sind neu, manche banal. Aber Kahn schreibt packend und praxisorientiert, ergänzt seine Ratschläge mit Checklisten und Illustrationen und spart nicht mit Beispielen aus seiner Fußballerkarriere. Es sind diese unmittelbaren Einblicke in Kahns Hirn, die sein Buch besonders interessant machen. Wie er sich vor einem Elfmeterschiessen in seinen „Tunnel“ verkriecht – ein Lehrstück in Sachen Konzentration. Wie er seinen Körper nach einem 0:5 zwingt, aufrecht zu bleiben – eindrücklich. Ungeschminkt geht der vermeintlich Unbesiegbare auch auf seine Schwächen ein und zeigt, dass hinter der harten Fassade eine starke Persönlichkeit steckt. *BooksInShort* empfiehlt das Buch allen, die im Leben erfolgreich sein wollen – selbst dann, wenn sie mit Fußball nichts am Hut haben.

## Take-aways

- Wer Erfolg haben will, braucht Ziele, die zu ihm passen.
- Der Weg zum Ziel ist nicht einfach: Rechnen Sie mit Rückschlägen, aber betrachten Sie sie als Herausforderungen.
- Bleiben Sie authentisch. Hören Sie anderen zu, aber verbiegen Sie sich nicht.
- Fürchten Sie sich nicht vor großen Zielen: Gehen Sie den Weg dorthin – jedoch mit kleinen Schritten.
- Gewöhnen Sie sich die Körpersprache eines Siegers an. Gehen Sie aufrecht, auch wenn Sie niedergeschlagen sind.
- Halten Sie auch in Extremsituationen an Ihren Werten fest. Das macht Sie glaubwürdig.
- Beschäftigen Sie sich nicht zu sehr mit Ihren Konkurrenten – das lähmt nur.
- Geben Sie Fehler zu und nehmen Sie kurzfristige negative Folgen in Kauf. Langfristig werden Sie damit an Autorität gewinnen.
- Vor belastenden Situationen helfen Rituale, die immer gleich ablaufen. Sie nehmen Ihnen die Nervosität.
- Bewahren Sie sich bei allem Ehrgeiz die Lust an dem, was Sie tun. Sonst brennen Sie schnell aus.

## Zusammenfassung

### Authentisch und erfolgreich sein

Erfolg fällt einem nicht einfach so zu, sondern ist stets das Produkt harter Arbeit. Der erste Schritt auf dem Weg zum Erfolg ist Authentizität: Verbiegen Sie sich nicht, sondern seien Sie Sie selbst. Dabei können Sie durchaus verschiedene Ich-Rollen verkörpern, die zu unterschiedlichen Lebensbereichen gehören. Ein prominenter

Sportler kann z. B. in drei verschiedene Ich-Rollen schlüpfen: in ein Wettkampf-Ich, in ein privates Ich und in ein Waren-Ich, d. h. in das Ich, das in der Öffentlichkeit gezeigt und vermarktet wird. Diese Ich-Rollen können sehr unterschiedliche Züge annehmen – es ist klar, dass sich ein Fußballer im Spiel anders verhält als zu Hause bei seiner Familie –, dennoch sind sie eng miteinander verknüpft. Und sie dürfen sich auch nicht zu sehr ins Gehege kommen, sonst schadet man sich damit selbst. Ist die Ich-Rolle einmal geprägt, kann das bereits zum Erfolg beitragen – z. B. wenn Ihr Wettkampf-Ich als unbeugsam gilt und der Gegner allein deshalb schon so viel Respekt vor Ihnen hat, dass er einen Angriff gar nicht erst in Erwägung zieht.

## **Ziele als Grundlage des Erfolgs**

Warum aber sollten Sie überhaupt Erfolg haben wollen? Ganz einfach: Wenn Sie sich im Leben nicht weiterentwickeln, bleiben Sie stehen. Und Stillstand bedeutet Rückschritt. Sobald Sie jedoch etwas verändern wollen, wachsen Sie und entwickeln sich. Sie nehmen Ihr Leben aktiv in die Hand und gestalten es selbst. Wenn Sie etwas erreichen wollen, müssen Sie sich Ziele setzen, aber nicht irgendwelche: Das Ziel muss zu Ihnen passen, muss etwas sein, das Ihnen Spaß macht und lohnenswert erscheint. Nur dann werden Sie die Kraft haben, es auch zu erreichen. Um sich zu motivieren, stellen Sie sich vor, wie es wäre, bereits am Ziel zu sein. Lassen Sie sich durch Niederlagen nicht entmutigen, die steckt jeder ein – selbst Oliver Kahn verlor sein erstes Bundesligaspiel mit 0:4. Denken Sie nicht nur an das große Ziel, sondern setzen Sie sich kleine Zwischenziele, die Ihnen zeigen, dass Sie noch auf dem richtigen Weg sind. Außerdem müssen Sie bereit sein, Ihre Ziele, falls nötig, zu korrigieren.

## **Der Weg zum Ziel**

Sie haben Ihr Ziel gefunden und sind von diesem begeistert. Diese Begeisterung ist eine gute Voraussetzung für den Erfolg. Ebenso wichtig aber ist: Rechnen Sie damit, dass auch Tiefschläge kommen, dass etwas nicht so klappt wie geplant, auch dass andere sich Ihnen in den Weg stellen und Sie fertigmachen wollen. Wappnen Sie sich schon vorher gegen mögliche Schwierigkeiten. Am besten geht das durch ermutigende Gedanken, etwa durch die Vorstellung, dass Sie innerlich immer weiter wachsen, dass Sie stark sind, Unterstützung haben und alles richtig machen werden. Packen Sie sich sozusagen einen mentalen Erste-Hilfe-Koffer. Haben Sie das Gefühl, die Leute belächeln Sie? Dann sagen Sie sich: Umso besser, dann können die mich noch kennenlernen. Wenn etwas schief geht, quälen Sie sich nicht mit Selbstvorwürfen, sondern motivieren Sie sich immer wieder von neuem. Oliver Kahn praktiziert die Step-Motivation, eine Motivationstechnik der kleinen Schritte, mit der große Ziele verfolgt werden können. Da Kahn jedes Fußballspiel als einen eigenständigen Schritt begreift, ist er imstande, in jeder Situation volle Leistung zu bringen.

## **Erfolg und Werte**

Jeder Mensch hat Werte, nach denen er leben möchte. Gleichzeitig schwankt er ständig zwischen gutem und schlechtem Verhalten. Nicht immer schafft er es, dem Ideal, das ihm vorschwebt, gerecht zu werden. Wichtig ist es, seine eigenen Grenzen zu kennen und eine gewisse „Knautschzone“ zu akzeptieren. Auch in Extremsituationen sollte man immer versuchen, an seinen Werten festzuhalten. So wird man eine glaubwürdige Persönlichkeit und in Kahns Fall auch ein erfolgreicher Sportler. In einer Fußballmannschaft hat der Torhüter eine besondere Rolle. Er ist der einzige Spieler, bei dem fast jeder Fehler schwerwiegende Konsequenzen hat, wie im Finale der Weltmeisterschaft 2002, als Deutschland gegen Brasilien durch einen Fehler Kahns mit 0:2 verlor. In solchen Situationen braucht es Mut und Aufrichtigkeit, um zu seinen Fehlern zu stehen, auch wenn das kurzfristig negative Folgen haben kann. Wer solche Tugenden zeigt, wird damit langfristig an Autorität gewinnen.

## **Die Fähigkeit zum Erfolg**

Vielleicht wird Ihnen angst und bange, weil Ihr Ziel Ihnen unerreichbar fern und eigentlich unmöglich erscheint. Hier gilt: Wagen Sie deshalb das Mögliche. Das heißt nicht, dass Sie Ihr großes Ziel aufgeben sollen. Aber in der Situation, in der Sie gerade stecken, sollten Sie das tun, was Sie jetzt gerade tun können, nicht mehr. Lassen Sie sich nicht entmutigen, machen Sie den ersten Schritt, einen, der möglich und realistisch ist, und schon haben sich Ihre Chancen verbessert, auch Ihr ganz großes Ziel zu erreichen. Nehmen Sie sich die Apple-Gründer Steve Jobs und Steve Wozniak zum Vorbild. Wenn man ihnen am Anfang ihrer Karriere erzählt hätte, dass sie Computer zu konstruieren haben, wie Apple sie heute anbietet – dann hätten sie vermutlich allen Mut verloren. Aber sie arbeiteten erst mal mit den bescheidenen Mitteln, die ihnen zur Verfügung standen – und schufen eine Ikone.

„Wenn das Glück so nett ist, mir zu helfen, freu’ ich mich. Aber ich muss mich zumindest auf mich verlassen können, falls das Glück grad mal keine Zeit für mich hat.“

Lassen Sie sich auch nicht entmutigen, wenn andere Menschen in Ihrer Umgebung begabter sind als Sie. Talent ist nicht unbedingt eine Voraussetzung für Erfolg, manchmal sogar eher hinderlich. Begabten Menschen fällt lange alles einfach zu, ohne dass sie sich anstrengen müssen. Wenn dann die ersten Schwierigkeiten kommen, brechen sie oft zusammen, weil sie nie gelernt haben zu kämpfen. Auch im Fußball gibt es viele junge Talente, die hochgejubelt werden und dann versagen, weil der Erwartungsdruck zu hoch ist und sie mit Schwierigkeiten nicht umgehen können. Oliver Kahn galt in seiner Jugend als nur mäßig talentiert, spielte nie in der besten Junioren-Auswahl – aber er hatte den Willen, ein guter Torwart zu werden. Was Sie für den Erfolg brauchen, ist nicht so sehr Talent, sondern vielmehr einen starken Willen.

## **Power Thinking**

Gedanken beeinflussen unser Handeln und damit unseren Erfolg. Das heißt nicht, dass Sie immer und überall positives Denken praktizieren müssen, um erfolgreich zu sein. Überzogenes positives Denken schlägt schnell in Selbstbetrug um. Besser ist „Power Thinking“: Machen Sie sich bewusst, was Sie denken. Dazu gehören auch Ihre Ängste und Befürchtungen. Stellen Sie sich dann Ihr Ziel vor Augen, und sortieren Sie alle Besorgnisse aus, die mit dem Ziel nicht direkt etwas zu tun haben. Setzen Sie den übrigen Bedenken bewusst einen ermutigenden Gedanken entgegen. Überhaupt sollten Sie von Zeit zu Zeit einmal Ihre Gedanken „entrümpeln“, sich negative Überzeugungen bewusst machen und diese in positive umwandeln. Wenn Oliver Kahn sich nicht fit fühlte, gab er das vor sich selbst zu. Dann aber hakte er die Tatsache ab, weil sie an seinem Ziel, das Spiel zu gewinnen, nichts änderte – und konzentrierte sich auf das, was für ihn sprach.

## **Sprechen Sie auch Körpersprache?**

Körpersprache ist ein weiterer wichtiger Punkt. Wer schon durch seine Haltung und sein Auftreten Zuversicht und Siegeswillen ausstrahlt, kommt leichter zum Ziel als jemand, der mit hängenden Schultern daherkommt. Das gilt gerade für Sportler in schwierigen Wettkampfsituationen. Wer auch unter Druck Überlegenheit ausstrahlt,

demoralisiert seinen Gegner und erhöht dadurch seine Siegchancen. Beim Elfmeterschießen kann man z. B. oft schon an der Körpersprache des Schützen erkennen, ob er treffen wird oder nicht: Wischt sich der Schütze erst noch die Hände an der Hose ab, oder steckt er sich kurz vorm Anlauf noch das Trikot in die Hose, hat er im Prinzip schon verloren. Machen Sie bei einer Niederlage nicht den Fehler, an eine Schicksalsmacht zu glauben, gegen die Sie nichts ausrichten können. Sie werden nicht vom Pech verfolgt. Auch wenn es einmal nicht klappt: Beim nächsten Mal können Sie es schaffen.

## Sich nicht ablenken lassen

Um erfolgreich zu sein, müssen Sie natürlich etwas können. Deshalb ist gute Vorbereitung unerlässlich. Schlechte Vorbereitung schafft nur zusätzlichen Stress, der sich vermeiden lässt. Versuchen Sie, perfekt zu sein, lassen Sie sich von Ihrem Streben nach Perfektion zu Höchstleistungen antreiben. Aber vermeiden Sie ablenkenden Perfektionismus, der nur Zeit kostet und den Mut zum Handeln nimmt. Außerdem brauchen Sie Disziplin. Seien Sie streng mit sich, vergessen Sie aber auch nicht, sich immer wieder zu entspannen. Vor belastenden Situationen ist eine gewisse Routine wichtig, d. h. dass man Dinge nach einem bestimmten Ritual erledigt, das einem die Nervosität nimmt.

„Erfolg ist immer der Augenblick, in dem etwas Altes endet – und etwas Neues beginnt.“

Jeder Mensch ist in ein Umfeld eingebunden, das auch seinen Erfolg beeinflusst, positiv oder negativ. Zu diesem Umfeld zählen Familie und Freunde, aber auch Presse und Öffentlichkeit sowie Konkurrenten. Freunde und Familienangehörige, die einen unterstützen, sind ein wesentlicher Faktor für Erfolg. Deshalb sollten Sie immer darauf achten, dass Sie Menschen in Ihrer Nähe haben, die zu Ihnen stehen. Hüten Sie sich gleichzeitig vor jenen, die Sie bremsen und entmutigen wollen. Wer in der Öffentlichkeit steht, bekommt es notwendigerweise mit der Presse zu tun, aber er sollte darauf achten, dass er sein Verhalten nicht zwanghaft an der öffentlichen Meinung ausrichtet, sondern authentisch bleibt. Unterstellungen und Fehlinterpretationen der Presse kann man sowieso nicht verhindern. Auch mit Konkurrenten hat man es immer zu tun, gerade im Sport. Der richtige Umgang mit ihnen will gelernt sein. Man muss wissen, was die Konkurrenz macht, aber wer sich zu sehr auf seine Gegner konzentriert, lähmt sich nur und schwächt seine Erfolgchancen. Beobachten Sie die Konkurrenz, versuchen Sie es besser zu machen – und dann vergessen Sie die anderen und konzentrieren sich auf Ihr eigenes Ziel.

## Niederlagen

Wer Erfolg hat, muss auch Niederlagen einstecken. Was nach oben steigt, fällt irgendwann wieder nach unten, das ist ein physikalisches Gesetz. Versuchen Sie deshalb erst gar nicht, krampfhaft Fehler zu vermeiden – dann geht es erst recht etwas schief. Üben Sie stattdessen, mit Niederlagen konstruktiv umzugehen. Dazu gehört erst einmal, die Niederlage nicht schönzureden, sondern sie einzugestehen. Versuchen Sie, aus Ihren Fehlern zu lernen. Im Finale der Champions League 1999 führte der FC Bayern gegen Manchester United kurz vor Schluss mit 1:0 und kassierte dann in drei Minuten Nachspielzeit noch zwei Tore. Diese Niederlage war bitter, aber sie hat den Spielern auch gezeigt, dass ein Sieg immer möglich ist, solange das Spiel noch läuft, auch wenn die Lage hoffnungslos aussehen mag. Versuchen Sie herauszufinden, ob Ihr Scheitern nicht auch positive Seiten hat. Machen Sie sich klar, welche Faktoren Sie nicht beeinflussen konnten und wo Sie in Zukunft etwas ändern können. Wenn Sie Ihr ursprüngliches Ziel nicht erreichen konnten, suchen Sie sich ein neues. Als Oliver Kahn an der Weltmeisterschaft 2006 seinen Stammspielerplatz als Nationaltorwart an Jens Lehmann abgeben musste, entschied er sich bewusst dafür, auch die Rolle des Ersatztorwarts als Herausforderung anzunehmen.

## Die dunklen Seiten des Erfolgs

Erfolg ist schön, aber er birgt auch Gefahren. Wer erfolgreich sein will, muss kämpfen, sich auf sein Ziel konzentrieren. Doch damit geht die Gefahr einher, dass man übertreibt und seine Grenzen nicht akzeptiert. Wer nur noch sein Ziel vor Augen hat und darüber alles andere vergisst, bricht irgendwann zusammen. Das kann paradoxerweise gerade dann passieren, wenn man nach vielen Jahren endlich an seinem Traumziel angekommen ist. Oliver Kahn hatte das 1999 erreicht: Er wurde zum ersten Mal zum besten Torhüter der Welt gewählt – und erlitt im selben Jahr einen Burnout. Vernachlässigen Sie deshalb das Leben nicht, und machen Sie sich immer wieder bewusst, was Ihnen an Ihrer Tätigkeit Freude macht – jagen Sie nicht nur dem Erfolg nach, sondern bewahren Sie sich die Liebe zu dem, was Sie tun.

## Über den Autor

**Oliver Kahn** startete seine Torhüterkarriere 1975 im Alter von sechs Jahren beim Karlsruher SC. Er machte das Abitur und begann ein Studium der Wirtschaftswissenschaften. Mit der deutschen Nationalmannschaft und dem FC Bayern München gewann er zahlreiche Titel. Nach der Saison 2007/08 beendete er seine Profikarriere.

---