

Vorwort

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, ist für mich ein großer Traum in Erfüllung gegangen.

Als ich mich vor vielen Jahren dazu entschieden habe, Sportpsychologie zu studieren und diesen Weg einzuschlagen, hätte ich mir niemals vorstellen können, eines Tages ein Buch über dieses Thema zu schreiben. Ehrlich gesagt war ich damals schon froh, überhaupt einen Platz in diesem Berufsfeld zu finden.

Als ich mein Studium abgeschlossen hatte, steckte die Sportpsychologie im deutschen Leistungssport noch in den Kinderschuhen. Viele konnten mit diesem Beruf kaum etwas anfangen. Immer wieder wurde ich gefragt, ob ich mir wirklich sicher sei, diesen Weg gehen zu wollen. Es gäbe doch kaum Stellen. Manche rieten mir sogar, mir lieber etwas anderes zu suchen.

Und tatsächlich war der Einstieg alles andere als einfach. Es gab kaum Strukturen, viele Vereine hatten noch nie mit einer Sportpsychologin zusammengearbeitet und ich musste zunächst erklären, was Sportpsychologie überhaupt ist, bevor ich zeigen durfte, welchen Mehrwert sie haben kann. Gleichzeitig war ich selbst Berufsanfängerin und musste meinen eigenen Platz in einem System finden, das lange von traditionellen Vorstellungen geprägt war und in dem ich mich als junge Frau im Männerfußball zunächst einmal beweisen musste.

Auch wenn der Weg nicht immer leicht war, kann ich heute mit voller Überzeugung sagen, dass ich meinen absoluten Traumberuf gefunden habe. Ich durfte Mannschaften und Menschen auf ihrem Weg begleiten, eine Europameisterschaft und Weltmeisterschaft mit erfolgreichen Titeln erleben, den Aufstieg des Hamburger SV mitgestalten und Momente miterleben, die ich nie vergessen werde und die für immer bleiben. Momente purer Freude,

Erleichterung, Druck, Unsicherheit, Tränen und großer Emotionen.

Vor allem durfte ich aber lernen und erleben, dass hinter jeder Leistung ein Mensch steht. Dieser Gedanke ist zum Fundament meiner Arbeit geworden.

Noch immer wird Sportpsychologie häufig mit Krisen in Verbindung gebracht. Viele verbinden meine Arbeit immer noch mit einer Schwäche, die behoben werden muss oder mit Leistungsproblemen. Viele denken noch immer, dass man erst dann eine Sportpsychologin aufsucht, wenn etwas nicht mehr funktioniert.

Ein großes Anliegen dieses Buches ist es für mich deshalb, hier für ein Umdenken zu sorgen. Auch wenn Krisen und schwere Zeiten immer auch eine Chance sind, genau hinzuschauen und selbstverständlich einen großen Anteil in meiner täglichen Arbeit darstellen, ist mein Verständnis von Sportpsychologie ein anderes.

Sportpsychologie beschäftigt sich mit der Frage, wie Gedanken, Emotionen, Motivation und Verhalten unsere Leistungsfähigkeit beeinflussen. Sie hilft uns zu verstehen, warum Menschen unter Druck unterschiedlich reagieren, weshalb manche Rückschläge gut bewältigen und andere daran verzweifeln, warum wir manchmal unser volles Potenzial abrufen können und manchmal weit hinter unseren Möglichkeiten bleiben. Vor allem aber beschäftigt sie sich mit dem Menschen hinter der Leistung. Denn jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte, seine Persönlichkeit, seine Erfahrungen, seine Werte und seine Überzeugungen mit. All das beeinflusst, wie wir Entscheidungen treffen, mit Fehlern umgehen oder Herausforderungen erleben.

In meiner Arbeit stand es für mich nie im Mittelpunkt meinen Spielern möglichst viele mentale Techniken beizubringen. Mein Ziel war es immer, Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst besser zu verstehen. Denn wer sich selbst versteht, kann sich

auch bewusster führen. Und das wiederum ist ein wichtiger Baustein für langfristige mentale Stärke.

Wenn wir auf den Leistungssport schauen, erkennen wir schnell, dass Leistung aus unterschiedlichen Bausteinen entsteht: Technik, Taktik, Athletik und Regeneration. Für all diese Bereiche gibt es Trainingspläne, Experten und vorgesehene Zeiten im Alltag. Das ist selbstverständlich auch völlig zu Recht so. Doch wie viel Zeit investieren wir eigentlich in die mentale Dimension? Wie oft trainieren wir bewusst unseren Umgang mit Druck? Wie häufig reflektieren wir unsere Gedanken? Unsere Emotionen? Unsere Aufmerksamkeit? Unsere Werte?

Diese Frage stelle ich meinen Athleten oder Mannschaften immer am Anfang einer Zusammenarbeit. Meine Erfahrung lautet, dass Mentalität etwas ist, was häufig einfach vorausgesetzt wird und was „da“ ist oder nicht. Häufig wird der Mentalität vor allem dann eine große Wichtigkeit zugesprochen, *wenn es drauf ankommt*. Dennoch findet sich dieses Thema kaum in irgendwelchen festen Abläufen oder Trainingsplänen wieder. Dabei wissen wir alle, dass gerade auf höchstem Niveau häufig nicht mehr Technik, Taktik oder Fitness allein den Unterschied machen – denn meistens verfügen hier alle Athleten über ein ähnlich hohes Leistungsniveau. Entscheidend wird dann vielmehr, wer sein Potenzial in entscheidenden Momenten tatsächlich abrufen kann.

Für mich gehört die mentale Dimension deshalb genauso selbstverständlich in den Trainingsplan wie Technik-, Athletik- oder Taktiktraining, und nicht erst dann, wenn Schwierigkeiten auftreten. Sportpsychologie sollte als fester Bestandteil jeder Entwicklung angesehen werden. Denn genauso wie wir nicht erwarten würden, technisch besser zu werden, ohne Technik zu trainieren, sollten wir auch nicht erwarten, mental stärker zu werden, ohne uns bewusst Zeit für unsere

mentale Entwicklung zu nehmen. Du kannst dieses Buch als eine Einladung sehen, genau das zu tun.

Im ersten Moment könnte man denken, dieses Buch ist ein weiteres „höher, schneller, weiter“-Buch zur Selbstoptimierung und schnellen Veränderung. An diesem Punkt kann ich dir direkt sagen, dass dies nicht der Fall ist. Natürlich geht es um Veränderung, doch zunächst geht es vor allem darum, dich selbst besser zu verstehen. Denn ich bin überzeugt davon, dass nachhaltige Veränderung immer mit Verstehen beginnt.

Bevor wir unser Verhalten verändern können, müssen wir verstehen, was in uns passiert. Warum wir denken, fühlen und handeln, wie wir es tun. Erst auf dieser Grundlage können Methoden ihre Wirkung entfalten.

Deshalb beschäftigen wir uns zunächst mit den psychologischen Mechanismen hinter Druck, Unsicherheit und Leistung. Erst danach lernst du konkrete Werkzeuge kennen, die dich dabei unterstützen können, bewusster mit diesen Situationen umzugehen. Und am Ende steht die Frage, wie du lernst, dich selbst bewusst zu reflektieren und zu führen.

Du musst dieses Buch dabei nicht perfekt durcharbeiten. Du musst nicht jede Übung machen. Und du musst auch nicht mit jeder Perspektive übereinstimmen. Möglicherweise gibt es Kapitel, die dich besonders berühren, während andere für dich gerade weniger relevant sind. Das ist völlig in Ordnung. Ich wünsche mir einfach für dich, dass du ein oder zwei Gedanken findest, die dich auch dann noch begleiten, wenn du dieses Buch längst wieder zugeschlagen hast.

Die Beispiele in diesem Buch stammen überwiegend aus dem Fußball. Dort durfte ich in den vergangenen Jahren die meisten Erfahrungen sammeln und Menschen auf ihrem Weg begleiten. Die psychologischen Mechanismen, über die wir sprechen werden, gelten jedoch weit über den Sport hinaus. Ganz gleich, ob du eine andere Sportart ausübst, in einem Unternehmen Verantwortung trägst oder dich persönlich weiterentwickeln

möchtest, lade ich dich ein, die Inhalte immer wieder auf deine eigene Lebensrealität zu übertragen.

Dieses Buch ist außerdem in einer Lebensphase entstanden, die meinen Blick auf vieles verändert hat. Während ich daran geschrieben habe, wurde ich zum ersten Mal Mutter und war in Elternzeit. Wer selbst Kinder hat weiß, dass mit einem Baby nicht plötzlich mehr Zeit entsteht. Der Alltag wird voller, unvorhersehbarer und richtet sich auf einmal nach diesem kleinen Menschen, der vollkommen auf einen angewiesen ist.

Dennoch hat mir diese Zeit auch beruflichen Abstand geschenkt. Zum ersten Mal seit vielen Jahren war ich nicht mehr jeden Tag mitten im Profifußball. Ich konnte zurückblicken, Erfahrungen sortieren, Zusammenhänge erkennen und den roten Faden meiner Arbeit aufschreiben. Dieses Buch ist deshalb nicht nur das Ergebnis wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Erfahrungen, sondern auch einer Lebensphase, die mir einen neuen Blick auf meinen Beruf und auf das Leben ermöglicht hat.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichte ich in diesem Buch auf die gleichzeitige Verwendung männlicher, weiblicher und diverser Sprachformen. Selbstverständlich sind immer alle Menschen gleichermaßen gemeint.

Ich wünsche dir jetzt in erster Linie viel Neugier beim Lesen, Neugier auf die Psychologie hinter der Leistung, Neugier auf die Menschen, mit denen du zusammenarbeitest, aber vor allem Neugier auf dich selbst.

Teil 1: Was in dir passiert

Bevor wir über Veränderung sprechen, geht es zunächst um etwas anderes: um Verstehen. In diesem ersten Teil des Buches geht es nicht darum, sofort besser zu funktionieren, schneller zu reagieren oder gezielt an deinem Verhalten zu arbeiten. Auch wenn genau das viele mit den Begriffen High Performance oder Mentale Stärke verbinden: immer stark sein, immer funktionieren, immer höher, schneller, weiter. Doch für mich bedeutet High Performance etwas anderes. Es geht darum, einen Schritt zurückzutreten und wahrzunehmen, was überhaupt in einem passiert.

Was passiert in dir, wenn Unsicherheit entsteht?

Was passiert um dich herum, wenn Druck zunimmt?

Und vor allem: Wie reagierst du darauf – oft, ohne es zu merken?

High Performance beginnt für mich also mit *Bewusst-Sein*.

Viele Athleten haben früh gelernt, Dinge schnell verändern zu wollen: Gedanken „wegmachen“, Emotionen „in den Griff bekommen“, Unsicherheit „abschalten“. Doch darin liegt oft das Problem. Wer zu früh versucht, etwas zu verändern, ohne es wirklich verstanden zu haben, bleibt an der Oberfläche.

Ich möchte dich in diesem ersten Teil dazu einladen, tiefer zu gehen. Hin zu dem, was unter der Oberfläche passiert. Hin zu deinen Mustern, die automatisch ablaufen. Hin zu deinem Autopiloten. Es geht darum, Raum zu schaffen für Gedanken, für Emotionen, für Reaktionen und das, ohne sie sofort zu bewerten oder verändern zu wollen.

Denn wahre mentale Stärke zeigt sich für mich nicht darin, alles sofort im Griff zu haben. Sie zeigt sich darin, wie ehrlich du bereit bist hinzuschauen, wie tief du gehst und wie

klar du erkennst, was wirklich in dir passiert. Erst auf dieser Grundlage wird echte Veränderung möglich.

Kapitel 1 Wenn alles auf dem Spiel steht

Der Schlusspfiff ertönt. Jubel. Erleichterung. Umarmungen.

Wir haben es geschafft. Die Gruppenphase haben wir souverän gemeistert, mit drei Siegen gegen Portugal, Frankreich und Schottland. Wir sind dabei dominant und selbstbewusst aufgetreten und waren stabil über alle Phasen hinweg geblieben. Nun stehen wir im Viertelfinale der U17-Europameisterschaft in Ungarn gegen die Schweiz.

Ich stehe an der Seitenlinie und beobachte die Jungs. In mir spüre ich Freude, Stolz, Leichtigkeit und einen Druck, der abfällt. Doch während wir feiern, weiß ich gleichzeitig: Jetzt beginnt ein anderer Teil des Turniers.

Drei Tage später ist es so weit. Wir bestreiten unser erstes K.o.-Spiel bei dieser EM und wissen, dass diese Reise an diesem Tag enden kann. Ein Spiel. Alles oder nichts.

Seit drei Jahren begleite ich die Mannschaft der U17-Junioren des Deutschen Fußball-Bunds als Teampsychologin und habe die Entwicklung der Jungs ab der U15 miterlebt. Drei Jahre haben wir auf diesen Moment hingearbeitet. Drei Jahre Training, Lehrgänge, Gespräche, Rückschläge und Entwicklung. Drei Jahre gemeinsame Reise.

Psychologisch verändert sich in so einem K.o.-Modus alles, obwohl es derselbe Sport ist, dieselbe Dauer des Spiels und derselbe Platz. Während der Gruppenphase bleibt mental immer eine Hintertür offen: Es wird noch ein nächstes Spiel geben; das Torverhältnis kann eine Rolle spielen; die Gegner auf dem anderen Platz. Im K.-o.-Spiel existiert diese Hintertür nicht mehr. Der Druck steigt und die Ungewissheit wächst.

Die Ausgangslage ist brutal einfach. Wenn wir dieses Spiel verlieren, reisen wir am nächsten Tag ab. Das Turnier ist vorbei. Die Chance auf die Weltmeisterschaft ist vorbei. Und auch unsere gemeinsame Zeit als Jahrgang ist vorbei. Unsere Wege würden sich trennen. Für einige Spieler wäre damit vielleicht auch der Traum von einer großen Karriere beendet.

Fünfzehn Minuten lang läuft alles nach Plan. Wir sind fokussiert, unser Spielplan geht auf und wir strahlen absolute Dominanz und Selbstvertrauen aus. Doch dann passiert es. Ein Zweikampf im Strafraum. Der Gegenspieler geht zu Boden. Der Schiedsrichter zögert nicht: Elfmeter für die Schweiz. Rote Karte für uns. Wir sind in Unterzahl und liegen mit 0:1 hinten. Das bedeutet 75 Minuten lang ein Mann weniger, und wir müssen unbedingt ein Tor schießen. Neben mir auf der Bank spüre ich sofort eine Veränderung. Unruhe, Fluchen, Sätze fallen wie: „Das kann doch nicht sein“, oder: „Wie sollen wir das jetzt noch drehen?“ Die Unsicherheit ist greifbar. Sie breitet sich schnell und fast automatisch aus.

In solchen Momenten zeigt sich die wahre Qualität eines Teams. Natürlich sind technische Qualität und taktische Disziplin im Fußball von enormer Bedeutung für den Erfolg. Dennoch kann kein Team gewinnen, ohne dass es über mentale Stärke in schwierigen Situationen verfügt, und über die Fähigkeit, mit maximaler Unsicherheit souverän umzugehen.

Wir hätten in diesem Moment die Kontrolle über uns, unser Selbstvertrauen und unsere Struktur verlieren können. Doch stattdessen geschieht etwas anderes. Die Jungs rücken enger zusammen. Einer macht einen Fehler und die anderen stehen dafür ein. Es sind keinerlei Vorwürfe, Schuldzuweisungen oder inneres Zerfallen zu sehen. Tatsächlich merkt man kaum, dass wir in Unterzahl spielen. Die Jungs haben die Ungewissheit direkt angenommen, sind im Hier und Jetzt geblieben und bestreiten das Spiel weiterhin so, wie wir es uns vorgenommen hatten.

Als wir in die Halbzeit gehen, bin ich gespannt auf die Kabine. Doch dort braucht es kaum eine Ansprache. Die Jungs regulieren sich selbst. Sie kommunizieren. Sie strukturieren.

„Wir bleiben bei uns.“

„Wir verteidigen unser Tor.“

„Wir schaffen das ins Elfmeterschießen.“

Kein Wort über den Schiedsrichter, über Pech oder Ungerechtigkeit. Der Fokus liegt klar auf unserer Handlung und dem, was wir kontrollieren können.

In diesem Moment wird für mich sichtbar, was mentale Stärke im Leistungssport wirklich bedeutet. Es geht dabei nicht um die Vermeidung von Unsicherheit. Es geht darum, in ihr navigieren zu können und sich zu kontrollieren.

Kurz nach der Halbzeit fällt in der 49. Spielminute das 1:1. Von da an verteidigten wir unser Tor, als hinge unser Leben davon ab, mit Klarheit, Disziplin und vollem Fokus auf uns. Jeder Sprint, jeder Zweikampf und jeder Atemzug sind fokussiert auf die Gegenwart. Das Spiel geht ins Elfmeterschießen – und wir gewinnen. Später gewinnen wir sogar das Turnier und werden Europameister. Einige Monate später schreiben wir Geschichte und werden auch noch Weltmeister.

Viele sprechen heute von diesen Titeln. Für mich begann jedoch alles in diesen 75 Minuten Unterzahl gegen die Schweiz. In diesem Moment wurde für mich sichtbar, wozu diese Mannschaft mental fähig war. Viele Spieler verlieren in solchen Momenten ihre mentale Klarheit. Der Fokus rutscht ins Außen, zum Schiedsrichter, zum Gegner, zur Ungerechtigkeit oder zu der Angst vor den Konsequenzen, sollte das Spiel verloren gehen. Und dort beginnt oftmals der Leistungsabfall. Was ich in diesen 75 Minuten Unterzahl gesehen habe, war das Gegenteil davon: Die Jungs blieben im Innen, im Moment und bei sich. Bei dem, was sie kontrollieren konnten.

Im Leistungssport entscheidet sich Erfolg oder Misserfolg selten nur über Technik, Taktik oder Talent. Oft sind es die Momente unter Druck, in Unsicherheit und an den Grenzen der eigenen Komfortzone, die den Unterschied machen. Vielleicht hast du dich schon mal gefragt, warum manche Menschen gerade in solchen Situationen klar, ruhig und handlungsfähig bleiben, während andere ins Zweifeln geraten. Dieses Buch wird es dir zeigen.

Mentale Stärke oder Mentalität ist für mich mehr als nur ein Schlagwort. Gerade im Leistungssport wird dieser Begriff fast schon inflationär benutzt und dabei oft viel zu einfach gedacht. Denn mentale Stärke ist vielschichtig, individuell und zeigt sich in ganz unterschiedlichen Facetten. Es gibt nicht den einen „perfekt mental starken“ Sportler. Mentale Stärke bedeutet nicht, dass ein ruhiger Spieler plötzlich zum lautstarken Anführer werden muss. Sie bedeutet vielmehr, den eigenen Weg zu finden. Dieser Weg muss authentisch sein und zur eigenen Persönlichkeit passen.

Der Weg zur mentalen Stärke ist deshalb kein äußerer, sondern ein innerer Prozess. Ein Prozess der Selbstreflexion, des ehrlichen Hinschauens und des Verstehens. Es geht nicht darum, möglichst viele Tools zu sammeln und sie im richtigen Moment anzuwenden. Es geht darum, sich selbst, seine eignen Gedanken, Muster und Reaktionen besser kennenzulernen. Und das kann auch mal unangenehm sein. Doch genau darin liegt die Entwicklung. Denn nur, wenn wir einen Schritt zurücktreten, innehalten, und wirklich hinschauen, erkennen wir, wo wir stehen und wo wir ansetzen können.

So ist auch dieses Buch aufgebaut: Wir beginnen im Inneren. Wir beschäftigen uns mit Gedanken, Überzeugungen und innerer Haltung. Erst wenn dafür ein echtes Verständnis entsteht, schauen wir uns Methoden und Strategien an, die dich zusätzlich unterstützen können. Die Inhalte dieses Buches sind in erster Linie im Leistungssport verankert. Doch du wirst schnell merken, dass es um mehr geht als nur sportliche Leistung. Es geht um eine Reise zu dir selbst. Wie tief du dabei gehen möchtest, entscheidest du selbst. Du kannst dieses Buch lesen und Impulse mitnehmen, oder es Schritt für Schritt durcharbeiten, die Übungen nutzen und es als Begleiter auf deinem ganz eigenen Weg zu mentaler Stärke verstehen. So oder so: Es lohnt sich, dranzubleiben.

Unsicherheit ist kein Sonderfall – sie ist Struktur

Was wir in diesem Viertelfinale erlebt haben, war kein Ausnahmezustand. Es war lediglich eine verdichtete Form dessen, was Leistungssport grundsätzlich ausmacht.

Im Profifußball ist Unsicherheit allgegenwärtig. Du weißt nicht, ob du spielst. Du weißt nicht, wie dein Körper morgen reagieren wird. Du weißt nicht, ob du nach einer Verletzung wieder auf dein Niveau kommst. Du weißt nicht, ob dein Trainer dir vertraut. Du weißt nicht, ob dein Vertrag verlängert wird. Du weißt nicht, ob dein größter Konkurrent gerade an dir vorbeizieht. Und selbst wenn alles gut läuft, bleibt immer die letzte Ungewissheit, wie das nächste Spiel ausgehen wird. Im Profifußball wird ständig bewertet, selektiert, verglichen – ein System, das auf Wettbewerb basiert. Und damit ist auf individueller Ebene vor allem eins entscheidend: Leistung.

Nach vielen Jahren als Sportpsychologin habe ich erkannt, dass die eigentliche Herausforderung im Leistungssport nicht primär im Druck oder in der Belastung liegt, sondern in der allgegenwärtigen Unsicherheit und vor allem im individuellen Umgang damit.

Denn Unsicherheit ist zunächst einmal etwas, das im Außen existiert: Rahmenbedingungen, Entscheidungen anderer, unvorhersehbare Entwicklungen. Druck hingegen entsteht im Inneren. Er ist die Antwort auf diese Unsicherheit und geprägt davon, wie wir Situationen bewerten, welche Bedeutung wir ihnen geben und was wir an uns heranziehen.

Natürlich gibt es auch äußeren Druck durch Trainer, Öffentlichkeit oder Medien. Doch entscheidend ist, was daraus in uns entsteht. Zwei Spieler können in derselben Situation sein und sie völlig unterschiedlich erleben. Während der eine sich blockiert fühlt, bleibt der andere handlungsfähig – und darin liegt der Unterschied. Denn nichts beeinflusst unsere Leistung stärker als der eigene Umgang mit Unsicherheit. Wer

lernt, sich in ihr zu orientieren, anstatt gegen sie anzukämpfen, hat einen entscheidenden Vorteil.

Wie genau dieser innere Druck entsteht und wie du lernen kannst, anders damit umzugehen, werden wir uns im weiteren Verlauf dieses Buches Schritt für Schritt gemeinsam anschauen. Doch zunächst lohnt es sich, einen genaueren Blick darauf zu werfen, warum unser Gehirn Unsicherheit so schwer aushält und warum du mit diesem Gefühl nicht allein bist.

Warum unser Gehirn Unsicherheit hasst

Unser Gehirn ist nicht dafür gemacht, mit Unsicherheit entspannt umzugehen. Aus evolutionsbiologischer Sicht war es überlebenswichtig, Gefahren frühzeitig zu erkennen und möglichst schnell einschätzen zu können. Sicherheit bedeutete Kontrolle und Kontrolle bedeutete Überleben. Unsicherheit hingegen aktiviert in unserem Gehirn ähnliche Prozesse wie reale Bedrohungen.

Die psychologische Forschung beschäftigt sich schon lange damit, warum Unsicherheit uns so stark belastet. Bereits in den 1950er- und 1960er-Jahren untersuchten Wissenschaftler, wie Menschen auf vorhersehbare und unvorhersehbare Stressoren reagieren. Stressoren sind dabei nichts anderes als äußere oder innere Auslöser, die in uns Stressreaktionen hervorrufen, also Situationen, Anforderungen oder Gedanken, die wir als herausfordernd, bedrohlich oder überfordernd wahrnehmen.

In einem klassischen Experiment wurden Versuchspersonen in zwei Gruppen eingeteilt. Beide erhielten identische, unangenehme elektrische Reize. Der entscheidende Unterschied bestand darin, dass die eine Gruppe genau wusste, wann der Reiz auftreten würde, während die andere keine Information darüber hatte, ob oder wann der Reiz kam.

Das Ergebnis war eindeutig: Die Personen, die im Ungewissen gelassen wurden, zeigten deutlich stärkere Stressreaktionen. Ihr Herzschlag beschleunigte sich, die Muskelspannung nahm zu,

sie berichteten von großer Angst und einem Gefühl der Hilflosigkeit. Mit anderen Worten: nicht der Reiz selbst verursachte den größten Stress, sondern die Ungewissheit darüber, ob oder wann er kommen würde.

Dieses Experiment macht sichtbar, dass unser Gehirn mit Belastung und sogar physischem Schmerz besser zurechtkommt als mit Unklarheit. Wenn wir wissen, was auf uns zukommt, können wir uns innerlich und mental darauf einstellen. Fehlt diese Orientierung, schaltet unser System in Alarmbereitschaft.

Übertragen auf den Fußball und den Leistungssport insgesamt lässt sich das bestätigen: Eine klare Aussage wie „Du spielst heute nicht“ ist viel leichter zu verarbeiten als ein permanentes Schweben im Ungewissen – mal für ein paar Minuten eingesetzt zu werden, und mal gar nicht.

Unser System im Alarmmodus

In Situationen wie dem angesprochenen Viertelfinale passiert nicht nur etwas im Spiel, sondern es passiert vor allem etwas in uns. Unser System schaltet in einen Modus, der darauf ausgelegt ist, schnell zu reagieren. Nicht zu reflektieren, nicht abzuwägen, sondern zu handeln.

Studien aus der Neurowissenschaft zeigen, dass unvorhersehbare Situationen die Aktivität in der Amygdala, einem zentralen Teil unseres Gehirns, erhöhen. Dieses System fungiert als eine Art Alarmschaltzentrale: Es reagiert schnell, automatisch, und oft, bevor unser bewusster Verstand überhaupt eingreifen kann. Noch bevor wir aktiv denken, geht der Körper bei Unsicherheit in Alarmbereitschaft. Unsere Herzfrequenz steigt, die Muskeln spannen sich an, die Atmung wird flacher und schneller, der Fokus verengt sich. Der Körper bereitet sich auf eine mögliche Bedrohung vor, obwohl rein objektiv gar keine unmittelbare Gefahr besteht.

Dieses Reaktionsmuster lässt sich vereinfacht in drei grundlegende Strategien einteilen: *Fight, Flight or Freeze*.

Oder zu Deutsch: kämpfen, flüchten oder erstarren. Diese sogenannten „Überlebensreaktionen“ sind tief in uns verankert und laufen automatisch ab.

Übertragen auf den Leistungssport zeigt sich das auf unterschiedliche Weise: Ein Spieler geht in den Fight-Modus, wird überaktiv, vielleicht sogar hektisch oder unangemessen aggressiv. Ein anderer rutscht in Flight, zieht sich zurück, vermeidet Verantwortung oder spielt „auf Sicherheit“. Und wieder andere erleben eine Art Freeze und fühlen sich blockiert, treffen keine klaren Entscheidungen mehr oder haben das Gefühl, „nicht mehr richtig ins Spiel zu kommen“.

Wichtig ist, dass keine dieser Reaktionen „falsch“ ist. Sie sind natürliche, menschliche Antworten auf Unsicherheit. Doch gerade darin wird deutlich, warum Unsicherheit im Leistungssport so herausfordernd ist. Denn während unser Gehirn versucht, uns zu schützen und nach Orientierung sucht, verlangt das Spiel bzw. der Sport häufig genau das Gegenteil: Klarheit im Kopf, Flexibilität im Handeln und den Mut, Entscheidungen unter Unsicherheit zu treffen. Stattdessen übernimmt aber häufig dieser andere Mechanismus die Führung. Einer, der schneller ist, aber nicht immer hilfreich. Wir wechseln in eine Art Autopilot.

Wenn Unsicherheit auftritt, versucht unser System, sie so schnell wie möglich zu reduzieren. Typische Reaktionen sind: Schuldzuweisungen, Kontrolle im Außen suchen, Grübeln über Szenarien, Vermeidung, oder emotionales, impulsives Reagieren und Handeln.

Mit „Außen“ ist dabei alles gemeint, was außerhalb unserer direkten Kontrolle liegt, wie andere Personen, Entscheidungen des Trainers, des Schiedsrichters, der Spielverlauf oder andere äußere Umstände. Genau das habe ich auf der Bank gespürt, als wir nach 15 Minuten in Unterzahl gerieten. Die Unruhe, die Suche nach Erklärungen, die gedankliche Bewegung ins Außen. Dies war also kein Zeichen von Schwäche, sondern reine Biologie und Evolution.

Der Wendepunkt zur High Performance

In diesem Viertelfinale war die Unsicherheit maximal.
Rote Karte. Rückstand. Unterzahl. K.-o.-Spiel.

Was den Unterschied machte, war die Fähigkeit zur Regulation.
Die Spieler akzeptierten die Situation. Sie blieben bei ihrer
Handlung. Sie fokussierten sich auf das, was im nächsten
Moment zu tun war. Hier beginnt für mich mentale Stärke.

Sie ist das Ergebnis klarer innerer Prozesse, die
entscheiden, worauf du deinen Fokus richtest, wie du mit Druck
umgehst und welche Entscheidungen du unter Unsicherheit
triffst. Und das sind alles Dinge, die sich trainieren lassen.
Genauso wie Technik, Taktik oder Fitness.

In den kommenden Kapiteln zeige ich dir, welche
psychologischen Mechanismen unter Unsicherheit wirken und
welche Werkzeuge dir helfen, in entscheidenden Momenten stabil
zu bleiben. Doch vor allem geht es um eine innere Haltung dem
System, dem Druck und der Unsicherheit gegenüber. Mit „System“
meine ich dabei das gesamte Umfeld des Leistungssports: die
Dynamiken von Wettbewerb, Bewertung und Vergleich, Erwartungen
von Trainern, Medien und Umfeld sowie die ständige
Auseinandersetzung mit Leistung und Ergebnissen. Mithilfe
dieser Haltung und den passenden Werkzeugen findest du zu
deinem persönlichen High-Performance Mindset.

Zusammenfassung Kapitel 1

- Leistungssport ist von Unsicherheit geprägt: Entscheidungen, Aufstellungen, Wettkampfergebnisse oder Verletzungen lassen sich nie vollständig kontrollieren.
- Unser Gehirn reagiert auf Ungewissheit mit einer Stressreaktion. Evolutionsbedingt versucht es, Unsicherheit schnell zu reduzieren und Kontrolle herzustellen.
- Diese Reaktion führt häufig dazu, dass unser Fokus nach außen rutscht zu Schiedsrichtern, Gegnern, Bewertungen oder möglichen Konsequenzen.
- Wenn Athleten ihre Aufmerksamkeit in diesen äußeren Bereich verlagern, verlieren sie häufig ihre mentale Klarheit und damit ihre Leistungsfähigkeit.
- Mentale Stärke beginnt deshalb mit der Fähigkeit, den Fokus auf das Hier und Jetzt und auf die eigene Handlung zu richten.

Kapitel 2 Wenn der Autopilot übernimmt

Nachdem wir nun wissen, dass Unsicherheit im Leistungssport allgegenwärtig ist, wollen wir uns der Frage zuwenden, warum wir oft so schlecht mit ihr umgehen können. Es ist nicht nur wichtig, das Konzept der Unsicherheit zu verstehen, sondern auch die eigene Reaktion darauf. Erst dann können wir ansetzen und optimieren.

Stell dir folgende Situation vor.

Ein Spieler sitzt am Abend vor dem Spiel in der Spieltags-Besprechung und wartet auf die Aufstellung. Die Namen werden vorgelesen. Und plötzlich merkt er: Sein Name fällt nicht. Er sitzt auf der Bank. Dabei stand er im letzten Spiel noch in der Startelf. Er hat gespielt, Leistung gebracht und sich als Teil der Mannschaft gefühlt. Und jetzt sitzt er auf einmal draußen. Der Trainer erklärt nichts weiter. Kein Gespräch. Keine Begründung. Einfach eine Entscheidung.

Vielleicht denkt der Spieler zunächst noch: *„Nächstes Spiel bin ich wieder dran.“* Doch es bleibt nicht bei diesem einen Spiel. Im nächsten Spiel kommt er nur für zehn Minuten rein. Im darauffolgenden Spiel gar nicht mehr. Dann wieder fünf Minuten. Die Situation bleibt unklar.

In dieser Situation beginnt etwas, was ich bei meiner Arbeit als Sportpsychologin immer wieder beobachte: Der Autopilot. Der Spieler beginnt zu grübeln:

„Warum spiele ich nicht mehr?“

„Was habe ich falsch gemacht?“

„Hat der Trainer etwas gegen mich?“

„Bin ich nicht gut genug?“

Die Gedanken drehen sich immer schneller. Und mit ihnen kommen Emotionen, Frust, Enttäuschung und Wut.

Beim nächsten Training kommt er schon mit diesem inneren Zustand auf den Platz. Vielleicht zeigt sich sein Fight-Modus: Er flucht über den Trainer, beschwert sich bei Mitspielern, geht in den Widerstand. Oder Flight: Er zieht sich zurück, spricht weniger und vermeidet Verantwortung auf dem Platz. Oder Freeze: Er wirkt gehemmt, zögert in Entscheidungen und spielt nicht mehr frei auf.

Sein Fokus liegt nicht mehr auf seiner Leistung, sondern auf dem, was er für unfair hält. Sein Blick richtet sich nach außen. Zum Trainer, zu den Entscheidungen, auf die er keinen Einfluss hat und so gerät er Tag für Tag tiefer in eine Negativspirale. Der Autopilot übernimmt. Im Training ist er weniger präsent. Seine Entscheidungen dauern länger. Seine Aktionen wirken unsauberer. Kleine Fehler passieren häufiger. Der Trainer sieht das und der Spieler interpretiert es als Bestätigung: *„Siehst du, ich bekomme sowieso keine Chance.“*

Woche für Woche verstärkt sich diese Dynamik. Am Ende ist der Spieler nicht nur aus der Startelf geflogen, er wird aus dem Kader gestrichen und darf nicht einmal mehr auf der Bank sitzen. Was ursprünglich mit Unsicherheit begann, endet in einem echten Leistungsabfall.

Wenn Leistung zur Identität wird

Warum trifft eine solche Situation viele Spieler so hart? Von außen betrachtet könnte man sagen: „Dann spiel halt weiter gut im Training und hol dir deinen Platz zurück.“ Doch das ist oft leichter gesagt als getan. Für viele Profifußballer fühlt sich diese Situation deutlich existenzieller an. Der Fußball ist für sie nicht einfach ein Beruf. Er ist oft der zentrale Teil ihrer Identität.

Viele Spieler beginnen mit fünf oder sechs Jahren zu spielen und ordnen ihr Leben diesem Sport unter: Familie, Schule, Freizeit, Freundschaften, Wohnorte – einfach alles richtet sich nach dem Fußball. Über Jahre hinweg entsteht eine klare

Selbstbeschreibung: *Ich bin Fußballer. Ich bin Innenverteidiger. Ich habe einen guten linken Fuß, ein starkes Zweikampfverhalten* und so weiter.

Oftmals beobachte ich, dass es vielen Spielern schwer fällt über den Fußball hinaus Persönlichkeitsmerkmale oder Stärken zu formulieren. Wenn also dieser Teil der Identität plötzlich ins Wanken gerät, sei es durch fehlende Einsatzzeit, einer Verletzung oder einem Trainerwechsel, entsteht schnell eine tiefere Unsicherheit: *„Was bleibt von mir, wenn der Fußball wegbricht?“*

Diese Frage wird selten laut ausgesprochen. Sie ist den meisten wahrscheinlich auch nicht richtig bewusst. Doch sie wirkt im Hintergrund. Je stärker sich die eigene Identität ausschließlich über die sportliche Rolle definiert, desto bedrohlicher fühlt sich jede Form von Unsicherheit im sportlichen Kontext an. Deshalb reagieren manche Spieler in solchen Situationen besonders heftig. Nicht, weil sie „zu sensibel“ sind, sondern weil ihr inneres System versucht, eine Identitätsbedrohung zu bewältigen.

Auch bei Verletzungen beobachte ich diese Dynamik häufig. Fällt ein Spieler längere Zeit aus, verliert er nicht nur Trainingszeit oder Spielpraxis. Er verliert einen Teil der Rolle, über die er sich selbst definiert.

Dieses Phänomen ist im Profisport besonders sichtbar, aber es ist kein ausschließlich sportliches Problem. In vielen Bereichen unserer heutigen Leistungsgesellschaft definieren Menschen ihren Wert stark über ihre Leistung, ihre Rolle oder ihren Beruf. Erfolg wird zum Maßstab für ihren Selbstwert.

Wenn diese äußeren Strukturen ins Wanken geraten, entsteht schnell eine ähnliche Frage wie im Sport: *Wer bin ich, wenn diese Rolle wegfällt?* In solchen Momenten wird der Autopilot besonders aktiv.

Was ist der Autopilot?

Der Autopilot ist ein psychologischer Mechanismus, der aktiviert wird, wenn unser System Unsicherheit oder Bedrohung wahrnimmt. In solchen Momenten übernimmt nicht mehr unser bewusster, reflektierter Teil die Führung. Stattdessen greifen automatisierte Muster.

Das Gehirn versucht, Energie zu sparen und schnell zu reagieren. Es greift auf gespeicherte Erfahrungen, Bewertungen und Glaubenssätze zurück. Entscheidungen entstehen dann nicht mehr bewusst, mit gedanklicher Klarheit, sondern schnell und unbewusst.

Um zu verstehen, warum unser Autopilot in Drucksituationen so stark wird, arbeite ich in meiner sportpsychologischen Arbeit häufig mit einem einfachen Bild: dem Eisbergmodell.

In vielen Bereichen der Psychologie, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung wird das sogenannte Eisbergmodell verwendet und dient als anschauliche Erklärung dafür, wie menschliches Verhalten entsteht. Ein Eisberg besteht aus zwei Teilen. Ein kleiner, bewusster Teil ragt über die Wasseroberfläche hinaus und ist sichtbar. Der weitaus größere, unbewusste Teil liegt darunter verborgen. Übertragen auf menschliches Verhalten bedeutet das: Der sichtbare Teil, etwa 20 Prozent des Eisbergs, steht für das, was wir beobachten können:

- Verhalten auf dem Platz
- Entscheidungen im Spiel
- Körpersprache
- Kommunikation
- sichtbare Leistung

Doch der größere Teil, etwa 80 Prozent, bleibt unsichtbar, unter der Oberfläche. Dort wirken Prozesse, die unser Verhalten maßgeblich beeinflussen:

- Gedanken
- Emotionen
- Glaubenssätze
- Erfahrungen
- Werte
- Ängste und Erwartungen

Hier unten sitzt der Autopilot. Dort werden blitzschnell Bewertungen vorgenommen, Bedeutungen zugeschrieben und Reaktionen vorbereitet und das meistens, ohne dass wir es bewusst merken.

Was wir dann auf dem Platz sehen, ist nur das Ergebnis dieses inneren Prozesses. Die Spitze des Eisbergs. Gerade unter Druck werden aber die „unsichtbaren“ unbewussten Prozesse besonders aktiv. Wenn ein Spieler plötzlich nicht mehr in der Startelf steht, reagiert er also nicht nur auf die Situation selbst. Unter der Oberfläche laufen gleichzeitig viele automatische Bewertungen ab: *„Bin ich gut genug?“*, *„Verliere ich meinen Platz?“*, *„Was denken die anderen über mich?“*

Der Autopilot ist also nichts anderes als die schnelle, automatische Verarbeitung all dessen, was unter der Oberfläche liegt. Diese inneren Prozesse beeinflussen dann wiederum das Verhalten auf dem Platz. Von außen sehen wir nur die Spitze des Eisbergs: die Leistung. Doch die eigentliche Dynamik, das, was zu dieser Leistung führt, entsteht darunter.

Warum Unsicherheit den Autopiloten aktiviert

Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, Bedrohungen möglichst früh zu erkennen. Unsicherheit gehört zu den stärksten Auslösern für diese Alarmreaktion. Wenn wir nicht wissen, was passieren wird, versucht unser System sofort, diese Lücke zu schließen. Das Gehirn beginnt, Szenarien zu konstruieren, mögliche Konsequenzen abzuwägen und Antworten zu finden. Das Problem

ist, dass diese Szenarien nur selten neutral sind. Sie werden stark von dem, was im Eisbergmodell unterhalb der Wasseroberfläche liegt, unbewusst von unseren Erfahrungen, unseren Erwartungen und unseren inneren Überzeugungen geprägt. Gerade im Leistungssport, wo viel bewertet, verglichen und entschieden wird, interpretiert unser System Unsicherheit häufig als potenzielle Bedrohung und der Autopilot wird aktiviert. Er versucht, schnell zu reagieren, Kontrolle zurückzugewinnen und Energie zu sparen. Doch dabei greift er auf automatisierte Muster zurück, wie unsere Gedanken, Emotionen und Überzeugungen. Diese sind uns oftmals nicht bewusst und daraus beginnt die Dynamik, die viele Sportler aus schwierigen Phasen kennen und die auch in dem oben genannten Beispiel verdeutlicht ist. Es sind Dynamiken, die mir in meiner Arbeit tagtäglich begegnen.

Warum High Performer den Autopiloten erkennen müssen

Ein entscheidender Unterschied zwischen guten und außergewöhnlichen Athleten liegt darin, wie schnell sie bemerken, was gerade in ihnen passiert. Wenn du ein High-Performance-Mindset entwickeln möchtest, geht es nicht darum, niemals Unsicherheit oder Angst zu empfinden oder niemals emotional zu reagieren. Denn der Autopilot ist nicht das eigentliche Problem. Problematisch ist es vielmehr, wenn er unbemerkt übernimmt. Solange ein Athlet nicht erkennt, dass sein System bereits im Alarmmodus ist, hält er seine Gedanken, seine Impulse und seine Wahrnehmung oft für die objektive Wahrheit. Dann fühlt sich der Frust berechtigt an. Die Wut auf den Trainer erscheint logisch und die Zweifel sind real. Genau das macht den Autopiloten so tückisch. Die eigenen Gedanken und Gefühle fühlen sich in dem Moment absolut plausibel und wahr an. Oft begreift ein Spieler dann nicht: *„Ich bin gerade im Autopiloten.“* Er denkt: *„Der Trainer hat ein Problem mit mir und ich werde unfair behandelt.“*

Je länger dieser Zustand unbewusst bleibt, desto stärker beeinflusst er Verhalten und Leistung. Der Fokus verschiebt sich weg vom eigenen Einflussbereich, hin zu Bewertungen, Interpretationen und äußeren Umständen und hier verlieren Athleten ihre Klarheit.

High Performer haben deshalb nicht unbedingt bessere Gedanken oder weniger Emotionen. Sie haben nur ein besseres Bewusstsein für ihre inneren Prozesse. Sie merken früher, wenn ihr Fokus kippt. Sie erkennen schneller, wenn sie nicht mehr bei ihrer Handlung sind und dadurch entsteht etwas Entscheidendes: ein Moment der Wahl. Denn erst, wenn ich merke, dass ich gerade unfrei, wie unter innerem Zwang reagiere, kann ich mich bewusst neu ausrichten.

Wie gelingt das? Der erste Schritt ist Wahrnehmung. Der amerikanische Autor Stephen R. Covey brachte einen zentralen Gedanken des österreichischen Psychiaters Viktor Frankl in seinem Buch *Die 7 Wege zur Effektivität* treffend auf den Punkt:

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Gerade im Leistungssport entscheidet dieser kleine Raum oft über Leistung. Der Reiz kann vieles sein: eine Entscheidung des Trainers, ein Fehler im Spiel, ein Gegentor oder eine Phase, in der die eigene Rolle unsicher wird. Der Autopilot reagiert sofort. Doch wenn es dem Spieler gelingt, diesen kurzen Moment zwischen Reiz und Reaktion bewusst wahrzunehmen, entsteht die Freiheit den Fokus zurückzuholen, und dadurch hat er die Wahl, nicht impulsiv zu reagieren und kann sich wieder auf die eigene Handlung konzentrieren.

Es geht also zunächst darum, die eigenen Muster zu erkennen.
Zum Beispiel:

- In welchen Situationen werde ich innerlich hektisch?
- Wann richte ich meinen Fokus nach außen?
- Woran merke ich körperlich, dass mein System in Alarm geht?
- Was passiert dann mit meiner Körpersprache, meinen Entscheidungen oder meiner Kommunikation?

Je besser ein Athlet diese Frühwarnsignale kennt, desto früher kann er einschreiten und seinen „Raum“ neu gestalten.

Manche merken es zuerst an ihrem Körper: an Spannung im Kiefer, einem flachen Atem oder innerer Unruhe. Andere merken es an ihren Gedanken: wenn sie nur noch um Bewertungen, Konsequenzen oder Ungerechtigkeit kreisen. Wieder andere erkennen es an ihrem Verhalten: wenn sie gereizter reagieren, hektischer spielen oder sich zurückziehen.

Der Schlüssel für High Performance liegt dann darin, diese Signale nicht zu bewerten, sondern sie als Information zu verstehen. Nicht: *Warum bin ich schon wieder so?* Sondern: *Interessant, mein System springt gerade an.*

Allein diese innere Verschiebung verändert bereits etwas. Sie schafft Abstand zwischen Reiz und Reaktion. Und genau in diesem Abstand liegt die Chance auf eine andere Entscheidung. Doch dieser Raum entsteht nicht einfach von selbst. Er muss aktiv wahrgenommen und genutzt werden. Ein erster Schritt kann dabei überraschend simpel sein: innehalten. Ein bewusster Atemzug. Ein kurzer Moment, in dem du dich innerlich fragst: *Was passiert hier gerade in mir?* Allein diese Frage unterbricht den Autopiloten.

Im nächsten Schritt geht es darum, den Fokus wieder bewusst auszurichten: *Was liegt jetzt in meinem Einfluss? Was ist meine nächste sinnvolle Aktion?*

Damit verschiebt sich die Aufmerksamkeit weg von Bewertung und Emotion hin zu Handlung und Einfluss. Manche Athleten arbeiten zusätzlich mit kurzen, klaren Selbstinstruktionen: *„Nächste Aktion.“*

„Bei mir bleiben.“

Diese kleinen Anker helfen dem Gehirn, aus dem Alarmmodus zurück in einen handlungsfähigen Zustand zu kommen. Dabei geht es nicht darum Emotionen zu unterdrücken oder „wegzumachen“, sondern trotz dieser Emotionen weiter handlungsfähig zu bleiben. Deshalb beginnt mentale Stärke mit Bewusstheit.

Wer seinen Autopiloten nicht erkennt, wird von ihm gesteuert. Wer ihn erkennt und bewusst eingreift, gewinnt die Möglichkeit zurück, sich selbst zu führen. Wie du diesen Raum nutzen und gestalten kannst, schauen wir uns im weiteren Verlauf des Buches nochmal genauer an.

Reflexion – Dein Autopilot unter Druck

Denke an eine Situation aus deinem Sport, in der deine Rolle plötzlich unsicher wurde. Vielleicht hast du weniger Einsatzzeit bekommen, bist aus dem Kader gefallen oder hast eine Verletzung erlebt. Nimm dir einen Moment und reflektiere:

- Welche Gedanken sind dir in dieser Situation als erstes durch den Kopf gegangen?
- Welche Emotionen hast du gespürt?
- Hat sich dein Verhalten im Training oder im Wettkampf verändert?
- Woran hast du gemerkt, dass dein Fokus stärker im Außen lag als bei deiner eigenen Leistung?

Der erste Schritt aus dem Autopiloten ist *Bewusst-Sein!*

Zusammenfassung Kapitel 2

- Unsicherheit im Leistungssport kann schnell den Autopiloten aktivieren, einen automatischen unbewussten Mechanismus, der unser Verhalten unter Druck steuert.
- Wenn Athleten ihre Rolle oder Einsatzzeit verlieren, kann das besonders belastend sein, weil sich ihre Identität häufig stark über den Sport definiert.
- Eisbergmodell: Viele der Prozesse, die unser Verhalten beeinflussen, laufen unterhalb der bewussten Wahrnehmung ab. Nur ein kleiner Teil unseres Verhaltens ist sichtbar, während Gedanken, Emotionen und Überzeugungen unter der Oberfläche wirken.
- Unser Gehirn interpretiert Unsicherheit häufig als potenzielle Bedrohung und versucht dann, Kontrolle zurückzugewinnen. Dabei greift es auf den Autopiloten zurück.
- Der Autopilot an sich ist nicht das Problem. Leistungsabfall entsteht vielmehr dadurch, dass wir nicht bemerken, dass er aktiv ist.
- High Performer unterscheiden sich dadurch, dass sie früher wahrnehmen, was in ihnen passiert.
- Mentale Stärke beginnt mit *Bewusst-Sein*: Wer erkennt, wann der Autopilot anspringt, schafft einen Raum zwischen Reiz und Reaktion und damit innere Freiheit und die Möglichkeit, sich bewusst neu auszurichten.