

# 10 Punkte für eine erfolgreiche Karriere als Turnierspieler

- **Konzentriere dich nur auf die Dinge, die du kontrollieren kannst**

Es gibt Dinge, die Du beeinflussen kannst: Disziplin, Fleiß und Konzentration gehören dazu. Auch wie und was du trainierst, liegt in deiner Hand. Es gibt wenig Sinn, sich über Dinge den Kopf zu zerbrechen, auf die man keinen Einfluss hat. Hierzu gehören z. B. Schiedsrichterentscheidungen, Zuschauer, Wind etc. generell all die äußeren Faktoren. Bei Turnieren ist es in aller Regel die Auslosung, die man nehmen muss, wie sie ist. Siege und Niederlagen von anderen kannst du ebenfalls zur Kenntnis nehmen, sie werden dich aber nicht zu einem besseren Spieler machen.

- **Trainiere jeden Tag intensiv und konzentriert – Dein Tennisleben wird es Dir danken**

Letztlich sind Deine Leistungen im Spiel nur die Summe und das Ergebnis deiner täglichen Anstrengungen auf und abseits des Platzes. Verschwende keine Zeit.

- **Es gibt ein vorher und ein nachher – nimm jedes Match ernst, löse dich aber wieder davon, sobald es vorüber ist.**

Nur maximale Anstrengung wird Dir helfen, realistisch einzuschätzen, wo du stehst. Nutze also die Erfahrungen, die Dir ein Turniermatch bringen kann, die Guten wie die Schlechten. Ist das Match vorbei, ist eine Analyse mit ein bisschen Abstand sehr hilfreich. Irgendwann sollte man aber ein Match abhaken. Lass den emotionalen Ballast zurück und vermeide auf alle Fälle, dass das Ergebnis eines Spiels Dein nächstes Match negativ beeinflusst.

- **Es ist, wie es ist!**

Hätte, wenn und aber. Diese und andere emotional behafteten Beurteilungen haben bei der Analyse Deiner Leistung nichts zu suchen. Betrachte jedes Match kühl und objektiv – was habe ich gut gemacht und was muss ich verbessern? Dann trainiere dementsprechend.

- **Stell Dein Ego zurück. Hör auf, Dich ständig zu vergleichen.**

Dein Level im Tennis verändert sich ständig. Du bist richtig gut im Vergleich zu manchen Spielern und schlecht im Vergleich zu anderen. Du trainierst im Vergleich zu manchen Spielern sehr gut, aber wiederum furchtbar im Vergleich zu anderen. Doch wen interessiert das? Konzentriere dich darauf, was Du verbessern musst und wie Du das tun kannst. Entdecke Dein Potenzial und schöpfe es aus. Alles andere ist unbedeutend.

- **Sei so gut wie du sein kannst.**

Wenn Du Dein Tennis wirklich ernst nimmst, wäre eine mangelhafte Fitness ein Armutszeugnis. Es gibt viele Dinge, die Du nicht kontrollieren kannst, aber Fitness ist eine Sache des Willens und der Anstrengung. Setze Dich in dieser Sache maximal ein – sonst verhinderst Du Deinen eigenen Erfolg.

- **Dein Gegner bist auch Du selbst.**

Die größte Herausforderung im Tennis ist, es zu verstehen, dass es im Match auch um einen selbst geht, nicht nur um den Gegner. Egal, gegen wen Du spielst, das Ziel ist, immer ein mentales und physisches Level zu erreichen, das es einem erlaubt, sein Potenzial auszuspielen. Nur dann kannst Du im nächsten Schritt Dein Spiel leichter auf den jeweiligen Gegner anpassen. Im Grunde ist das auch schon alles, was man tun kann. Gewinnen oder Verlieren liegt nicht immer in Deiner Hand.

- **Suche den Wettkampf und genieße die Herausforderung.**

Sich den Wettkampfgeist anzueignen, ist unerlässlich für den Erfolg im Tennis und dafür gibt es nur einen Weg: den Erfolg regelmäßig aufs Spiel zu setzen und die direkte Auseinandersetzung zu suchen. Scheu nicht vor dem Kampf zurück, suche ihn und versuche, ihn zu genießen. Versuche so oft wie möglich gegen Deine Angstgegner anzutreten. Versuche auch im Training gegen unangenehme Gegner zu spielen. Der Turnierplatz ist keine Wohlfühl-Oase – also darf es auch der Trainingsplatz nicht sein.

- **Vergiss niemals, dass Tennis nur ein Spiel ist.**

Tennis ist so fordernd, dass es oft unser ganzes Leben ausfüllt. Für den Lauf der Welt ist es allerdings ziemlich unbedeutend. Tennis ist kein Lebensinhalt – es ist das, was Du gern tust. Es ist nur ein Spiel. Natürlich steckt jeder nur in seiner eigenen Haut. Aber ab und zu aus dieser Haut herauszuschlüpfen, kann jedem helfen, den Blick für das Wesentliche nicht zu verlieren. Und das macht einen auch gelassener im Umgang mit Misserfolg und dem richtigen Einordnen von Erfolg.

- **Habe Spaß.**

Nur wenn man etwas wirklich gern und mit Leidenschaft angeht, wird man sich auch entsprechend ins Zeug legen, um Erfolg zu haben. Arbeite hart und nimm Tennis ernst, aber vergiss niemals den Spaß dabei.