



B42

NEUZUGANG FÜR'S TRAINER*INNEN-TEAM

DEINE 3 BENEFITS MIT B42 TEAM-TRAINING:

- ✓ **BESSER IM
GESAMTEN TEAM**
- ✓ **MEHR TRAINING MIT
BALL**
- ✓ **EINFACHE
HANDHABUNG**

**scrolle zu
deinem
bonus**



**“SPIELER WERDEN BEI
REGELMÄSSIGER NUTZUNG
DEUTLICH BESSER.”**

Heiko

**“DIE KOMPLETTE MANNSCHAFT WIRD
EHRGEIZIGER. DER WETTKAMPF WIRD
GEWECKT.”**

Kevin



B42

MOTIVATIONS-GUIDE

#BE FEARLESS.BE FOCUSED.B42



INHALT

- 03** Einleitung
- 03** #1 – SMARTe Ziele – die Champions League der Zielsetzung
- 05** #2 – Darf man Ziele ändern?
- 06** #3 – Motivationstipps
- 10** #4 – 5 Motivations-Hacks
- 12** #5 – Deine nächsten Schritte

ZUNÄCHST DAS WICHTIGSTE: BEVOR WIR DIR ZEIGEN, WIE DU LANGFRISTIG MOTIVIERT BLEIBST, MUSST DU DICH ZUNÄCHST VON EINEM GLAUBENSSATZ VERABSCHIEDEN: "ICH MUSS IMMER TOPMOTIVIERT SEIN!" KLARE ANTWORT: NEIN, MUSST DU NICHT!

Motivation kommt und geht und selbst die besten Spieler*innen der Welt sind nicht jeden Tag topmotiviert. Sie haben nur gelernt, auch an Tagen, an denen ihre Motivation nicht so stark ist, keine Ausreden zuzulassen und dennoch zu trainieren.

Und genau hier liegt der Unterschied: Allzu häufig nutzen wir unsere Motivationslosigkeit als Ausrede. Doch mit den **richtigen Zielen, Techniken und der nötigen mentalen Stärke** kannst du auch ohne viel Motivation dein Ding durchziehen.

SMARTE ZIELE - DIE CHAMPIONS LEAGUE DER ZIELSETZUNG

#1

"Kein Ziel zu haben, bringt ein Problem mit sich: Du kannst dein ganzes Leben lang, das Spielfeld rauf und runter rennen, ohne jemals zu treffen." (Bill Copeland)

Fangen wir bei deinen Zielen an. Warum spielst du überhaupt Fußball? Was willst du erreichen? Verletzungsfrei bleiben, den Stammsplatz erobern oder der Aufstieg mit dem Team?

Wahrscheinlich kannst du diese Fragen relativ schnell beantworten. Weil du sie dir höchstwahrscheinlich nicht zum ersten Mal stellst.

Wahrscheinlich hast du schon mal etwas von **SMARTen Zielen** gehört. Dein Ziele sollten also **spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert** sein.

"Ich will ein/e bessere/r Fußballer*in werden" ist dementsprechend kein passendes Ziel, "Ich werde bis zum letzten Saisonspiel mindestens 15 Tore erzielt haben!" hingegen schon.

Klingt eigentlich ganz einfach oder?

Du sorgst nur dafür, dass dein Ziel klar formuliert ist und du es irgendwie messen kannst, um am Ende festzustellen, ob du es erreicht hast oder nicht.

So weit so gut. Doch wie bestimmst du für dich das passende Ziel und wie schaffst du es, das ganze Jahr über motiviert an deinen Zielen zu arbeiten?



SMARTE ZIELE UND WIE DU SIE FORMULIERST

Nimm dir **Ziele**, die du für dich gut findest und fange mit dem **SMART-Prozess** an.

Als Ausgangs-Ziel nehmen wir bspw. „Ich will ausdauernder werden“

Ein **SMARTes Ziel** wäre dann beispielsweise:

„Ich habe bis zum 30. Juni meine Laufleistung über 10km um 5 Minuten verbessert.“

Hier nochmal eine kleine Übersicht für dich, um die **SMART-Methode** richtig zu nutzen:

S

- spezifisch:
Dein Ziel sollte
so klar wie
möglich sein.

M

- messbar:
Du kannst
deinen
Fortschritt
mit Zeiten,
Gewichten
oder
Ähnlichem
messen.

A

- attraktiv:
Dein Ziel
sollte dich
motivieren.
Du willst es
erreichen.

R

- realistisch:
Es sollte
möglich sein,
dein Ziel im
gesetzten
Zeitraum zu
erreichen.

T

- terminiert:
Du hast
ein klares
Enddatum, an
dem du dein
Ziel erreicht
haben willst.

#2

DARF MAN ZIELE VERÄNDERN?

Ein wichtiger Punkt für die **Motivation im Fußball** ist die regelmäßige Anpassung deiner Ziele. Denn was bringt es dir, wenn du dir ein Ziel setzt und krampfhaft daran festhältst, obwohl dieses Ziel nicht mehr realistisch ist.

Beispielsweise kannst du das Ziel haben, in der kompletten Saison 25 Tore zu machen.

Wie das Leben aber manchmal so spielt, hast du dich in der Hinrunde vielleicht verletzt und hast einen Großteil der Spiele

verpasst.

Viele Spieler machen jetzt den Fehler, dass sie weiterhin an ihren ursprünglichen Zielen festhalten und nichts verändern.

Aber ist es realistisch, plötzlich in der Rückrunde 20+ Tore zu erzielen?

Wahrscheinlich nicht. Was wiederum dazu führt, dass du am Ende der Saison unzufrieden und frustriert bist, weil du dein Ziel nicht erreicht hast.

VIEL SINNVOLLER WÄRE ES DOCH JETZT, DEIN ZIEL NEU ANZUPASSEN: STATT 25 TOREN, LIEGT DEIN NEUES ZIEL JETZT VIELLEICHT NUR NOCH BEI 15 TOREN.

Das klingt zwar erstmal so als würdest du deine Ziele zurückschrauben, doch **langfristig wirst du so viel erfolgreicher und motivierter sein.**

Wenn du immer nur Ziele verfolgst, die so groß sind, dass du sie nie erreichst, wirst

du früher oder später deine Motivation verlieren.

Wie du diese **SMARTen Ziele** noch weiter verfeinern kannst, erfährst du in den nächsten Motivations-Tipps.

#3

MOTIVATIONS-TIPPS**MOTIVATIONS-TIPP 1: ZWISCHENZIELE**

Du hast dir hoffentlich jetzt dein **SMART-Ziel** gesetzt. Eines, das dich wirklich voranbringt, das dir schon Energie gibt, wenn du es nur anschaust. Sehr gut gemacht!

Und jetzt geht es noch weiter!

Denn wie sieht es mit Zwischenzielen aus? Was ist mit monatlichen, wöchentlichen und täglichen Zielen? Was ist mit Zielen abseits von Toren, Punkten und Titeln?

Wie setzt du dir Zwischenziele?

Motivation lebt von deinem "Warum", dem Grund oder der großen Vision, weshalb du überhaupt spielst und erfolgreich sein willst. Doch du musst diese Motivation immer wieder mit kleinen Zielen füttern.

Es reicht nicht aus, zu sagen: "Ich will

Profifußballer*in werden!" oder "Ich will dieses Jahr Torschützenkönig*in werden!"

Du musst wissen, wie du diese **Ziele konkret erreichen** kannst und dir immer wieder kleine Zwischenziele setzen, um sicherzugehen, dass du vorwärts kommst.

Das bedeutet, dass du dein SMART-Ziel in kleinere Ziele herunterbrichst, die du dann nacheinander erreichst.

So bleibt deine **Motivation viel konstanter** oben, als wenn du nur ein großes Ziel in weiter Ferne erreichen willst.

Du nimmst dir also dein großes Ziel vor und überlegst dir dann ganz genau:

Was muss ich jeden Tag/jede Woche/in jedem Spiel/in jedem Training tun, um dieses große Ziel zu erreichen?

ZWISCHENZIELE AM BEISPIEL ERKLÄRT

Wenn du beispielsweise 20 Tore in der Saison machen willst, dann kannst du dieses Ziel in kleinere Ziele zerlegen:

ZWISCHEN-ZIEL 1:

In der Vorbereitung den B42 Score um 5 Punkte verbessern (zeigt, dass du deutlich fitter geworden bist)

ZWISCHEN-ZIEL 2:

In der Vorrunde 12 Tore machen (damit du in der Rückrunde einen Puffer hast)

ZWISCHEN-ZIEL 3:

In der Winterpause 1,5 Wochen regenerieren (körperlich + mental)

ZWISCHEN-ZIEL 4:

In der Winter-vorbereitung B42 Ausdauer-Wert um 10% verbessern

ZWISCHEN-ZIEL 5:

In der Rückrunde 8 Tore schießen

MOTIVATIONS-TIPPS

Wie klingt das für dich?

Schritt für Schritt zum großen Ziel

Jedes Mal, wenn du eines dieser Ziele erreicht hast, hast du einen Schritt nach vorn gemacht und das fühlt sich gut an. Jedes erreichte Ziel, auch wenn es noch so klein ist, ist ein Erfolg und **motiviert** dich.

Es ist also auch wichtig, immer wieder zu erkennen, dass es diese kleinen Erfolge gibt, die **in der Summe den großen Erfolg** möglich machen.

MOTIVATIONS-TIPP 2: ERFOLGSTAGEBUCH

Dieser Tipp wirkt wahre Wunder: Führe ein **Erfolgstagebuch**.

Das muss kein echtes Tagebuch sein. Ein Heftchen oder ein Stück Papier reichen aus. Mittlerweile gibt es auch viele Apps, in denen du einen Tagebucheintrag digital schreiben kannst. Der Einfachheit halber sprechen wir aber weiter von „Tagebuch“.

In dem Tagebuch beantwortest du dir jeden Tag nur zwei, einfache Fragen:



**WELCHE DREI ERFOLGE HABE ICH HEUTE
GEFEIERT BZW. WAS WAREN DREI DINGE, DIE
ICH HEUTE RICHTIG GUT GEMACHT HABE?**



**WAS KANN ICH MORGEN NOCH BESSER
MACHEN?**

Damit steigt nicht nur deine **Motivation**, sondern nachweislich auch deine **Konzentration** und dein **Selbstvertrauen** – wie Gehirnforscher Ian Robertson nachgewiesen hat.

Sinn und Zweck deiner Ziele ist es nicht, dass du dich nur einmal damit beschäftigst und sie dann beiseite legst. Wie heißt es so schön: „Aus den Augen aus dem Sinn.“

Deine Ziele geraten schnell in Vergessenheit, wenn du dich nicht immer wieder daran erinnerst.

Es geht aber noch weiter...

MOTIVATIONS-TIPP 3: VISUALISIERUNG

Es wird dir ungemein helfen, nicht nur über deine Ziele nachzudenken, sondern sie auch wirklich vor deinen Augen zu sehen. Denn dadurch rufst du sie dir immer wieder auch vors geistige Auge.

Zwei Möglichkeiten finden wir besonders spannend:

1. SCHREIB DEINE ZIELE AUF

Klingt zu einfach, oder?

Aber es ist wirklich unglaublich, welche **Kraft es fürs Unterbewusstsein** hat, wenn du deine Ziele nicht nur denkst, sondern aufschreibst.

Wir haben dir am Ende dieses Bonus eine **komplette Vorlage zum Ausdrucken** gepackt, mit der du dein Ziel oder deine Ziele ermitteln und aufschreiben kannst.

GEHEIMTIPP

WENN DU WILLST, SCHREIB IN DEIN ERFOLGSTAGEBUCH JEDEN ABEND NOCH EINMAL DEIN AUSFORMULIERTES ZIEL. SO BLEIBT ES DIR NOCH STÄRKER IM GEDÄCHTNIS UND DU SCHLÄFST SCHON MIT DEM MOTIVIERTEN GEDANKEN EIN, AM NÄCHSTEN TAG WIEDER LOSZULEGEN.

2. ZIEL-COLLAGE

Nimm dir dazu einen großen Bogen Papier. Alternativ kannst du – je nach technischen Fähigkeiten – auch digital arbeiten, indem du bspw. Photoshop benutzt.

Auf dieses Papier schreibst du ganz klar **dein Ziel, deine Motivation** und noch viel wichtiger: Du klebst **Bilder** von Dingen drauf, die deinen Traumzustand widerspiegeln. Du willst bspw. 35 Tore in der Saison schießen und bist Fan von Lewandowski? Dann motiviert dich bestimmt ein Bild, wie er die Torjägerkanone in die Höhe streckt.

Welche Bilder du nimmst, bleibt dir überlassen. Sie sollten nur eben mit deinem Ziel zu tun haben und dich motivieren.

Nimm diesen großen Bogen Papier und hänge ihn dir in deiner Wohnung auf. In der digitalen Variante kannst du entweder deinen Bildschirmhintergrund am Laptop so gestalten oder dir eine professionelle Leinwand im Internet bestellen.

Wichtig ist:

Schau vor jedem Training auf diese Ziel-Collage, damit du jedes Mal die Motivation spürst.

MOTIVATIONS-TIPP 4: HANDLUNGSZIELE

Neben dem Setzen von Zwischenzielen, solltest du auch darauf achten, dass deine Ziele nicht nur auf Ergebnisse im Spiel ausgelegt sind. Den Ausgang eines Spiels und den Verlauf einer Saison kannst du nie zu 100% selbst kontrollieren.

Es kann also passieren, dass deine Ziele plötzlich verschwinden, weil Spiele abgesagt werden, dein Trainer dich auf die Bank setzt oder du aufgrund einer Verletzung nicht spielen kannst.

Doch was dann?

HANDLUNGSZIELE AM BEISPIEL ERKLÄRT

Statt zu sagen „Ich will 20 Tore machen“ kannst du für dieses Ziel auch Handlungen identifizieren, die dich sehr wahrscheinlich dort hinbringen, wie beispielsweise:

- 3 Trainingseinheiten mit B42 pro Woche absolvieren
- 2 Läufe mit der B42 pro Woche absolvieren
- 20 Minuten vor jedem Team-Training Schusstechnik trainieren

Das sind Handlungen, die ziemlich sicher dafür sorgen, dass du das Ergebnisziel erreichst.

Der Unterschied ist aber, dass DU viel stärker in der Kontrolle darüber bist, ob du diese Ziele erreichst oder nicht.

Das macht es deutlich einfacher und motiviert mehr.

WIE SETZT DU DIR HANDLUNGSZIELE?

Ergebnisziele beziehen sich also konkret auf deine Spiele.

Handlungsziele sind unabhängig von deinen Spieleinsätzen und machen dich grundlegend zu einem/einer besseren Spieler*in, denn natürlich wirst du besser, wenn du diese Handlungen immer ausführst.

Die Handlungsziele ergeben sich dabei automatisch aus den **Leistungszielen**.

Wenn du weißt, welche Leistung du verbessern willst, dann ergibt sich daraus direkt eine konkrete Handlung für deinen Trainingsplan.

In deiner Zielsetzung sollten immer **alle Zieltypen** vorhanden sein.

So hast du auch bei Spielverschiebungen, Absagen oder ähnlichem weiterhin Ziele, auf die du dich konzentrieren kannst und die dich motivieren.

Das macht es deutlich einfacher und motiviert mehr.

5 MOTIVATIONS-HACKS

Wie anfangs erwähnt, wird es immer Momente geben, in denen du trotz passender Zielsetzung und guter Aufteilung deiner Ziele nicht so viel Motivation verspüren wirst.

Deshalb noch **fünf Hacks**, um deine Motivation im Fußball jederzeit kurzfristig zu steigern:

1. MUSIK UND BEWEGUNG

Kopfhörer aufsetzen, **Lieblingsmusik einschalten** und durch die Wohnung tanzen. Veranstalter eine kurze Home-Party nur für dich und du wirst merken, wie deine Energie und Motivation wieder auf ein ganz anderes Level steigen.

Alternativ kannst du dir auch einfach ein **Motivationsvideo** deines Lieblingsspielers/ deiner Lieblingsspielerin bei YouTube anschauen.

2. VISUALISIERUNG

Schließ deine Augen, mach dir nochmal kurz bewusst, warum du deine Ziele unbedingt erreichen willst und dann stell dir vor, wie gut es sich anfühlt, wenn du dein Ziel erreicht hast. Dein Gehirn kann nicht unterscheiden, ob du dir diesen Zustand jetzt gerade nur vorstellst oder ob es wirklich passiert.

Das Ergebnis: Deine Motivation im Fußball und deine Energie kehren zurück.

Das bedeutet also für dich: Egal ob kurzfristig oder langfristig, Motivation ist nichts, was einfach passiert, sondern ein Zustand, für den du immer wieder selbst sorgen kannst.

3. NIMM EINE KALTE DUSCHE

Dieser Tipp gefällt dir wahrscheinlich nicht sofort, aber probiere es einfach mal aus. Stell dich in die Dusche, dreh auf kalt und spür sofort, wie dein Körper wach und leistungsbereit wird.

Wenn du genug Energie hast, beende die Dusche und verfolge deine Ziele.

4. NUTZE DIE MACHT VON SOCIAL MEDIA

Soziale Medien sind Fluch und Segen. Aber wenn du einmal ins Tun kommst, können sie deinen Fortschritt stark beschleunigen.

Poste in Posts oder Storys, welche Fortschritte du erzielt hast. Du wirst sicherlich nach einiger Zeit immer mehr Beifall von Freund*innen bekommen. Jeder neue Post/jede neue Story, in der du bspw. deine Workout-Zeit in der B42 App teilst, sorgt für positive Verstärkung durch deinen Freundeskreis.

Nutze das Feedback in einem Motivations-Loch, um dich wieder hochzupushen.

(Wir freuen uns natürlich über deine Verlinkungen)

5. BRING DICH IN UNSERER FACEBOOK-GRUPPE EIN

Kein klassischer Motivations-Hack, zugegeben. Aber wir haben die Erfahrung gemacht, dass Fußballer*innen, die sich in unserer Gruppe einbringen, schneller zum Ziel kommen. Sie posten Fragen, feiern Erfolge oder lesen einfach interessiert mit. Das Wichtige ist aber, dass sie in einer **Gemeinschaft von Gleichgesinnten** sind. Dort gibt es Hilfestellungen und Motivation von Fremden, die zu Freunden werden können.

KOMM EINFACH VORBEI.

#5

DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

Sobald du dein Ziel kennst, solltest du dir darüber Gedanken machen, was du tun musst, um es zu erreichen.

DEINE ZIEL-VORLAGE

Auf der letzten Seite findest du eine Vorlage, die du **beliebig oft ausdrucken und bearbeiten** kannst.

Mit ihr kannst du nach dem oben beschriebenen System Ziele setzen, die dich als Fußballer*in oder als Mensch weiterbringen.

Wir empfehlen dir, unter deinem **Ziel zu unterschreiben**, damit du eine Art Verbindlichkeit dir selbst gegenüber aufbaust.

Wenn du dich intensiv mit deinen Zielen beschäftigt hast, wirst du auch merken, ob sie sich für dich passend anfühlen.

Nur so bist du in der Lage, den ganzen Weg schon vor dir zu sehen und dir die folgende Frage zu beantworten: "Bin ich bereit die nötigen Opfer für mein Ziel zu bringen?"

Denn egal, was du erreichen willst, du wirst dafür auf etwas Anderes verzichten müssen.

Je größer dein Ziel, desto größer ist tendenziell das Opfer.

Vielleicht musst du Zeit mit Freunden opfern, auf Partys verzichten oder in Zukunft deine Ernährung anpassen. Jedes Ziel fordert seine Opfer und du solltest dir darüber im Klaren sein, bevor du überhaupt startest.

Oft vergessen wir genau diesen Schritt und stellen dann im Laufe der Zeit fest, dass wir nicht bereit sind, für unser Ziel auf bestimmte Dinge zu verzichten.

Verzicht klingt immer erstmal negativ.

Die gute Nachricht für dich lautet allerdings: Wenn du wirklich deine eigenen Ziele verfolgst, dann bist du meistens gerne bereit, Opfer zu bringen und lässt dich davon nicht aufhalten. Die richtigen Ziele sind für dich also weit mehr als einfach nur irgendetwas, was du erreichen willst.



SIE SORGEN DAFÜR, DASS DU AM BALL BLEIBST.

SIE MOTIVIEREN DICH.

SIE MACHEN DICH GLÜCKLICH.

SIE MACHEN DICH BESSER.

A full-page background image showing two male soccer players on a grass field during sunset. The player on the right, with curly blonde hair, is holding a colorful soccer ball with both hands. The player on the left, with short dark hair, is in a ready stance with his fists clenched. The scene is backlit by the sun, creating a warm, golden glow and lens flare effects.

**WIR SIND ÜBERZEUGT, DASS DU ES SCHAFFEN
KANNST UND SIND IMMER FÜR DICH DA!**

DEIN TEAM VON B42

DEINE ZIELSETZUNG

NAME

DATUM

DEIN AUSGANGSZIEL



Versuche jetzt, es in die
SMART-Formel zu bringen

DEIN NEUES SMART-ZIEL

Spezifisch

Messbar

Attaktiv

Realistisch

Terminiert



Brich das SMART-Ziel in
SMARTe Zwischenziele auf:

ZWISCHENZIEL 1

ZWISCHENZIEL 2

ZWISCHENZIEL 3

ZWISCHENZIEL 4



Setze dir auch Handlungsziele, um die
volle Kontrolle zu behalten:

HANDLUNGSZIEL 1

HANDLUNGSZIEL 2



Bestätige jetzt mit deiner Unterschrift, dass
du diese Ziele wirklich erreichen willst