

Hier, ein paar interessante Ausschnitte, aus dieser erfolgreichen Rede

.....**Leistungsdruck ist sicher eine der unangenehmsten Nebenwirkungen, meiner** Meinung nach sogar die schlimmste. **Druck ist umfangreich**, kann von unzähligen unterschiedlichen Seiten ausgeübt werden **und führt in manchen Fällen zum Selbstzweifel**. Ob nun von Sponsoren, Trainern, oder sogar der Familie, **hat Leistungsdruck selten positive Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl**.

Hierzu möchte ich mich selbst als Beispiel anführen. Vergangenes Jahr trat ich in meiner Sportart, dem Sportklettern, bei einigen internationalen Wettbewerben an. Aus meinem ersten Europacup ging ich als Siegerin hervor, den 2. konnte ich ebenfalls für mich entscheiden. Dann kam die Jugendeuropameisterschaft in Schottland. Es gab keinen Tag an dem mein **Trainer nicht erwähnte, dass ich hierbei siegen oder zumindest einen Podestplatz** erreichen müsse. Ich kann wirklich sagen, dass ich wie der **Teufel trainierte, um dann, 1 Tag vor dem Abflug, mit Fieber im Bett zu liegen**. Obwohl ich mich viele Male bei meinem Trainer für „mein großes Vergehen“, krank zu werden entschuldigte, glaube ich, dass er mir erst nach meinem Gesamteuropacupsieg in den vergangenen Sommerferien verzieh. Er tröstete sich damit, dass die Jugendweltmeisterschaft ja noch im Kommen sei und somit noch nicht alles verloren. **Doch dann kam die Enttäuschung: Ich erreichte nur den 11. Platz**. Nicht einmal ein Finaleinzug. Obwohl ich mit ihm zu reden versucht habe, stand seine Meinung fest: **Mit mir will er nichts mehr zu tun haben**. Seither hat er kein Wort mehr mit mir gewechselt, meist grüßt er mich nicht einmal. Obwohl ich mir tausendmal die Frage gestellt habe, was ich nun wirklich falsch gemacht habe, bin ich nur zu einer Antwort gekommen: Ich bin 11. geworden. **Ich habe nicht den Erwartungen meines Trainers entsprochen und bin aussortiert worden**.

Das waren Momente, in denen ich mich wirklich gefragt habe, warum ich eigentlich Leistungssport betreibe. Hätte ich nicht ein viel einfacheres Leben, wenn meine größten Sorgen die nächste Lateinschularbeit und die Geburtstagsgeschenke für meine Eltern wären? Wenn ich die Zeit hätte, Hausübungen auch wirklich zu Hause erledigen zu können, anstatt in den Schulpausen?

Jetzt, **wo ich ohne meinen früheren Trainer klettere**, bin ich fest davon überzeugt, dass diese Entscheidung, eine **positive Auswirkung auf mich, mein Selbstwertgefühl** und vor allem auf meine **Leistungen** hat.

.....natürlich gibt es Schattenseiten, doch **das Gefühl, sein Ziel erreicht zu haben**, beziehungsweise **ganz oben am Podest zu stehen, lässt sich schwierig in Worte fassen**. In erster Linie **geht es um Leistung. Um Erfolg!**

Anmerkung:

Eva hatte den Mut und auch die Möglichkeit, sich aus diesem Leistungszwang zu lösen. Ihre Motivation hat nicht darunter gelitten, sie ist noch immer sehr zielstrebig und erfolgreich. (Nähere Informationen auf der Seite: [„Mentaltraining im Leistungssport“](#)).

Leider läuft so ein Prozess meist in die andere Richtung. In vielen Fällen wirkt sich der Leistungsdruck sehr negativ auf die Leistung und Motivation aus. Es sind dann im wichtigen Moment, Potential und Können nicht abrufbar.