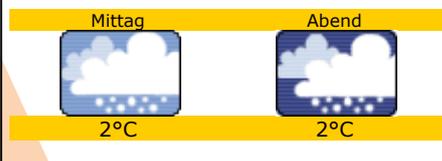


„Glück ist meist nur ein Sammelbegriff für Tüchtigkeit, Klugheit, Fleiß und Beharrlichkeit!“

Charles Kettering, amerik. Philosoph

Das Wetter in Bad Aibling:



Speisekarte:

Mittagessen:

Zartes Lachsfilet mit Dillkartoffeln,
Zucchini Gemüse, Salat & Dessert

Abendessen:

Brotzeit & Leberkäse & Kartoffelsalat

12 - nachdem sich diese Schulwoche bereits wieder auf der Zielgeraden befindet, sind es nur noch 12 Tage an der DFI Privatschule bis zu den heißersehnten Winterferien!

Während die Hälfte unserer Schüler dann 4 komplette Wochen zuhause sein wird, sind es für die andere Hälfte „nur“ 3. Denn diese rund 45 Jungs haben sich für unsere London Reise angemeldet, die am 06.01.2013 starten wird.

Aufgrund der vorliegenden Anmeldungen steht fest, dass wir sehr starke Mannschaften stellen, die sich mit Sicherheit hervorragend präsentieren werden.

Stand gestern Abend haben wir in unserem Komfort-Reisebus noch drei Plätze frei. Wer sich einen davon sichern möchte, sollte sich im Laufe der nächsten 48 Stunden bei Karo Lohwasser im Sekretariat anmelden.

DIE FRAGE NACH DEM GLÜCK

Nachdem er mit einem einzigen Schlag seinen Abschlag in das Zielloch schlug, also ein so genanntes „Hole-in-One“ schaffte, fragte ein Reporter Gary Player, einen der erfolgreichsten Golfspieler aller Zeiten, wie es denn ist, solch ein Glück zu haben. Er antwortete: „Ja, es war schon großes Glück, mit einem 260-Meter-Schlag dieses kleine Loch zu treffen. Aber wissen Sie was? Je häufiger ich trainiere, umso öfter habe ich dieses unerschämte Glück.“

„Glück ist meist nur ein Sammelbegriff für Tüchtigkeit, Klugheit, Fleiß und Beharrlichkeit“, sagte einst der amerikanische Philosoph Charles Kettering. Sein Zitat sagt aus, je engagierter und zielorientierter wir arbeiten bzw. trainieren, desto häufiger steht uns auch das Glück zur Seite.

Glück kann man erzwingen, habe ich in der Vergangenheit immer wieder von Sportlern gehört. Wenn du immer weiter machst und nicht aufgibst, dann stellt sich auch das Glück ein, das ist die einhellige Erkenntnis vieler Spitzensportler.

Nehmt Euch das zu Herzen und seid Euch dieser Tatsache bewusst: Wenn Ihr zielstrebig, fleißig und mit Spaß und Begeisterung an Euren Zielen arbeitet, und wenn Ihr vor allem niemals aufgibt, dann steht Euch das Glück regelmäßig zur Seite!

PROBETRaining

Dienstagabend waren einige unserer U17 Spieler zum Probetraining nach Rosenheim eingeladen und hinterließen dort durchaus gute Eindrücke, die wir an dieser Stelle gerne kurz zusammenfassen:

Evren Turan zeigte sich im gesamten Training überaus engagiert und überzeugte vor Allem durch seinen Antritt mit und ohne Ball.

Xin Steinhoff bestach durch seine gute Technik, durch seine gute Stabilität und Koordination. Auch im Spiel zeigte er sich sehr häufig und war sehr oft am Ball. Insgesamt war er aber etwas verspielt, was er relativ schnell zu spüren bekam, denn seine Gegenspieler waren rigoros im Zweikampf.

Maximilian Pfeifer wusste ebenfalls auf sich aufmerksam zu machen. Er war sehr wendig und antrittsschnell, mit und ohne Ball. Er lief im Spiel sehr viel und war sehr bissig in den Zweikämpfen. Allerdings war er noch verspielter als Xin, hin und wieder machte er einfach einen Haken zuviel.

Brian Morehead konnte nicht überzeugen und präsentierte sich leider schwach. Seine Technik ließ zu wünschen übrig und sein Zweikampfverhalten war eine Katastrophe.

Lucas Kucz gefiel durch seine gute Technik, versteckte sich aber insgesamt zu sehr, sodass die Trainer recht wenig über ihn sagen konnten. Für einen Spieler, mit den Ansprüchen von Lucas, war das dann definitiv zu wenig.

Tobias Scheifl konnte die Trainer am besten überzeugen. Er zeigte Präsenz, ein klasse Passspiel mit beiden Füßen, er war der Beste von allen bei den Stabilitätsübungen, hat einen guten Schuss und ein Top Zweikampfverhalten.

Alle Jungs dürfen sich noch zwei weitere Male beim TSV 1860 präsentieren, d.h., es ist bisher weder etwas gewonnen, noch etwas verloren...

NACHTRAG

In meinem gestrigen Beitrag über unsere Stützpunktspieler, die für die Hallensichtung geladen sind, habe ich doch glatt einige Jungs vergessen. Neben Manuel, Marco und Finn, sind auch Tion, Stefan, Michael, Samuel und Thomas in den Kader berufen worden.



**Deutsches
Fußball Internat**
Hier wachsen Persönlichkeiten

Hallo Jungs!

Die Impulsvorträge, "Die Macht meiner Einstellung" im Mentaltraining sind vorüber. Neben theoretischem Input, habt Ihr natürlich auch praktische Anwendungen in ersten Ansätzen gesehen - und die freiwilligen Interessierten unter Euch sogar erleben können.

Denkt nur an den Gang über den Zielbalken von Lukas sowie die Verknüpfung von Affirmationen mit aktiver Körperübung von letztem Sonntag, damit Ihr Eure Emotionen noch besser spüren und in Zukunft gezielt noch besser aktivieren und einsetzen könnt. Ferner haben wir aus der Vielfalt von mentalen Übungen erste Visualisierungen sowie Ansätze zur Entspannung und Aktivierung kennengelernt. Darüber hinaus haben wir Übungen zur Motivation und Zielsetzung sowie zur Steigerung des Selbstbewusstseins behandelt (Wahrnehmungs- und Selbsteinschätzungstest).

All diese Werkzeuge stehen Euch also ab sofort selbstverantwortlich zur Verfügung, damit Ihr in Zukunft flexibel und schnell auf die großen Herausforderungen in Eurer Karriere reagieren und die Richtung selbst gestalten könnt!

Aber es gibt natürlich noch weitere Ansätze und Übungen, z.B. aus den Bereichen Konzentration, Teamgeist, Umgang mit Angst, Kommunikation oder Routinen. Wichtig ist, egal welche Übung Ihr in Zukunft für Euch als Hilfe einsetzt, dass Ihr sie regelmäßig anwendet - wie z.B. Euer Stärkenbuch. Frei nach dem Sprichwort, „Steter Tropfen höhlt den Stein!“ Das hilft Euch, eingefahrene Denkpfade zu verlassen und neue Wege für Euch zu öffnen!

Beim "Geburtstagskuchen" haben ja auch einige richtig emotional und lautstark zumindest ihre Stimmbänder trainieren können - andere haben sich eher ruhig und aufmerksam verhalten. Wer dabei langfristig eine nachhaltige Wirkung des Mentaltrainings für sich mit nach Hause nehmen konnte, kann jeder von Euch für sich selbst am besten entscheiden.

Viel Freude beim Fahren auf Eurer Landstraße - oder dem Highway! Denn Ihr wisst ja: Eure Landkarte ist nicht das Gebiet! Wir sehen uns!

Barbara Kreis-Engelhardt

kreis-engelhardt@ammersee-mental-akademie.de