

*Magdalena Neuner*

*Christopher Spall Christian Grams*

# PEAK PERFORMER

VON SPITZENLEISTERN  
LERNEN, DAS ECHTE LEBEN  
ZU MEISTERN



# CONTENT

- 208 *Die Formel  
für Spitzenleistung*  
210 *Peak Performer auf einen Blick*

7  
29  
55  
79

103  
129  
  
155

181

**Zusammendenken, was zusammengehört** [Intro](#)

**Leistungsfreude:** Ohne Fleiß kein Preis oder ohne Preis kein Fleiß [Kapitel 1](#)

**Leistungsgrenzen:** Sieh deine Limits oder alles hat Konsequenzen, du musst sie aushalten können [Kapitel 2](#)

**Leistungskrise:** Oben steht, wer Niederlagen als Lernorte begreift oder warum uns kein Tief nachhaltig umhaut [Kapitel 3](#)

**Leistungsfokus:** Ganz bei der Sache sein oder auf was es im Leben ankommt [Kapitel 4](#)

**Leistungswettbewerb:** Immer einen Schritt voraus oder warum die größten Überraschungen nur Normalität darstellen [Kapitel 5](#)

**Leistungsantrieb:** Schubkraft von innen und außen oder die einzigartige Suche nach dem eigenen Gipfel [Kapitel 6](#)

**Leistungserfolg:** Eigene Maßstäbe finden oder mit der Peak Performer-Formel immer vorwärts [Kapitel 7](#)

# Leistungsfreude: Ohne Fleiß kein Preis oder ohne Preis kein Fleiß

*Kapitel 1*





August 2009. Lars Bender, gerade mal 20 Jahre alt, wechselt vom TSV 1860 München zu Bayer Leverkusen. Ein Sprung nach oben. Der nächste Karriereschritt. Lars hat viele Hoffnungen, vielleicht sogar Nationalelf? Aber jetzt muss er erstmal Fuß fassen. Allein in der Fremde. Jupp Heynckes, Trainer bei Bayer 04, ist voller Vorfreude: »Ich hoffe, dass sich Lars Bender bei uns gut integriert und seine Chance suchen wird.« Es gibt nur ein Problem: Die ersten zwölf Wochen verbringt Lars abends im Hotel. Fern von Familie und Freunden. Zum ersten Mal in seinem Leben fühlt er sich allein. »Ein richtiger Cut«, sagt er heute, »es fehlten die Nähe, die Wärme, das gewohnte Umfeld.«

Peak Performern ist das Management von Widerständen nicht fremd. Ob sie Lust haben oder nicht, die Sonne scheint oder Regen vom Himmel fällt. Sie gehen auf Position. Strengen sich an. Bereiten sich körperlich und mental auf ihren nächsten Einsatz vor.

Zunächst bemerkt Lars, dass er körperlich und kräftemäßig nicht ganz mithalten kann, hier in der höheren Liga. »Es war eine Challenge, Niveau und Tempo mitzugehen.« Um den Anschluss zu finden, musste er nicht nur sein Gefühl von Einsamkeit überwinden, »sondern auch mehr und härter trainieren«. Was ihm den nötigen Push gegeben hat? Sich zu vergegenwärtigen, dass er genau dort ist, wo er hinwollte.

## **Und wenn man mehr will, wird es zunächst immer schwieriger. Im Grunde ein Naturgesetz.**

Der Löwen-Sportdirektor Miki Stević sagt zum Abschied: »Die Tür steht immer offen.« Doch für Lars ist zurück keine Option. »Auf der Leiter gibt es nur eine Richtung – nach oben.« Auf die nächste Stufe. Also

beißt er sich hin, wie er sagt. Verbessert sich Woche für Woche. Holt auf. Und erfährt am eigenen Leib, was er von klein auf kennt: Harte Arbeit zahlt sich aus. Anfangs bleibt seine Position im defensiven Mittelfeld umkämpft, doch schon in der Saison 2011/12 etabliert er sich sowohl in der Liga als auch in der Champions League als Stammspieler und spielt die meisten Partien über die volle Zeit.

## **Leistung und Gegenleistung sind das Spiel des Lebens. Du bekommst nichts umsonst. Nur wer sät, kann ernten.**

**MAGDALENA** »Das deckt sich mit meiner Erfahrung. Ohne Fleiß, Disziplin, Selbstüberwindung und eine gewisse Härte gegen sich selbst geht es nicht. Nur wer sich mehr anstrengt, hat überhaupt die Chance, mehr zurückzubekommen. Auch wenn die Ernte, um im Bild zu bleiben, sehr unterschiedlich aussehen kann. Die allerwenigsten schaffen es tatsächlich an die Spitze, erhalten Medaillen, Pokale, Sponsorenverträge. Und doch kenne ich so gut wie keinen ehemaligen Leistungssportler, der diese intensive, anstrengende, entbehrungsreiche Zeit missen möchte. Es war die beste Phase ihres Lebens, sie konnten sich voll und ganz ihrer Leidenschaft widmen und haben mehr denn je gelernt – auch über sich selbst. Was zeichnet mich aus, wo will ich hin, was steckt in mir, welche Widerstände kann ich aus eigener Kraft überwinden? Sei es körperlich oder mental. Auch wenn ich der Trainingsphilosophie von so manchem Trainingszentren oder Sportgymnasien

»Es macht ungemein viel Spaß, seinen Ehrgeiz zu wecken – dieser **Spaß** zeichnet für mich echte Peak Performance erst aus!«

*Tobias Angerer*

kritisch gegenüberstehe – zu viel Druck, zu wenig Individualität, zu wenig Mensch –, möchte ich keine generelle Wertung vornehmen. Ich selbst bin als Jugendliche nicht auf ein Sportgymnasium gegangen, sondern bei meiner Familie wohnen geblieben. Es war mir wichtig, mein gewohntes Umfeld um mich zu haben.«

Der Dokumentarfilm *Stams* von Bernhard Braunstein liefert einen Einblick in diese Welt und zeigt den Alltag in Österreichs erfolgreichster Kaderschmiede für zukünftige Skiprofis. Jedes Jahr melden sich junge Sportler und Sportlerinnen an, weil sie von Weltmeisterschaften und Olympia träumen. Doch der Weg dorthin ist voller Dornen. Verletzungen, Entbehrungen, stilles Leid.

## **Am Ende schaffen es trotz eisernen Willens nur die allerwenigsten sich im Spitzensport durchzusetzen.**

CHRISTIAN »Zwei Prozent im Skisport, im Fußball noch weniger! Angesichts dieser Zahlen verstehе ich, warum Lars und Sven Bender in Gesprächen so oft betonen, dass man auch die Leistung all jener honorieren sollte, die es nicht ins Rampenlicht geschafft haben. Neben Passion, innerem Antrieb und viel, viel Training spielen Faktoren eine Rolle, die man nicht zu hundert Prozent beeinflussen kann. Das gilt auch für die Arbeitswelt. Die Bereitschaft, ein Unternehmen zu gründen, muss per se gewürdigt werden,



ganz gleich, ob das Unterfangen klappt oder nicht. Hierzulande werden Gründer, die es nicht schaffen oder gar in die Insolvenz schlittern, nicht nur nicht gesehen, sie sind gesellschaftlich erledigt, gebrandmarkt.«

Springen wir an dieser Stelle zu Speed-Bergsteiger Benedikt Böhm, der in sich selbst seinen härtesten Trainer gefunden hat. 2019, das Jahr ist nur wenige Tage alt, sitzt er mit sechs befreundeten Extrem-Ausdauersportlern gemütlich beim Mittagessen zusammen. Gemeinsam erinnern sie sich an ihre »Hannibal-Mission« 13 Jahre zuvor. Mit Tourenskiern ging es querfeldein über die Alpen. Ausgangspunkt: Ruhpolding, Oberbayern. Endpunkt: Kasern, Italien. Die Bilanz nach zweieinhalb Tagen spricht für sich: 210 Kilometer, 13 000 Höhenmeter, 360 Blasen über 14 Füße verteilt. Nicht alle haben die Aktion geschafft, »sie war grandios, aber auch sehr anstrengend und sehr, sehr schmerzvoll«. Dennoch blickt Böhm neugierig in die Runde und fragt: Warum es nicht noch einmal wagen? »Die Bedingungen sind in diesem Winter perfekt. Nur würde ich diesmal nonstop durchlaufen, ohne Pause. Steigerung muss sein.« Alle schauen ihn entgeistert an, erinnern sich an die Qualen von damals und lehnen ab, sind aber letztlich doch bereit, ihn wenigstens etappenmäßig zu begleiten.

Am 9. März macht sich Benedikt Böhm auf den Weg. Nach 110 Kilometern, gerade mal der Hälfte, hat er schlimme Verletzungen an den Fersen, mehr Fleischwunden als Blasen. Doch aufgeben ist für ihn keine Option. Er entscheidet: »Ich werde meine Energie nicht länger für den Kampf gegen den Schmerz verschwenden, er wird nicht weggehen, sondern mit jedem Schritt stärker. Um durchzukommen, nehme ich ihn an, akzeptiere ihn ab sofort als meinen Begleiter.« Böhm hat mit