

W. TIMOTHY GALLWEY
Tennis – Das innere Spiel



GOLDMANN

Buch

Jedes Spiel besteht aus zwei Teilen: einem äußeren und einem inneren. Beim äußeren Spiel geht es um technische Vervollkommenung. Beim inneren Spiel setzen wir uns mit Konzentrationsschwäche, Nervosität, Selbstzweifeln und Selbstkritik auseinander. Die Siege im inneren Spiel bringen wertvollen Gewinn in puncto Spielfreude, der wesentlich zu späteren Erfolgen beiträgt – auf dem Tennisplatz wie im Leben. W. Timothy Gallwey zeigt, wie wir das innere Spiel meistern und dadurch unsere Ressourcen optimal nutzen können. Ob Sie nun einen Roman schreiben, bei der Arbeit vorankommen oder nach einem stressigen Tag einfach nur entspannen wollen, Gallwey zeigt Ihnen, wie Sie Ihr volles Potenzial ausschöpfen können. Ganz gleich, welche Ziele Sie verfolgen, *Tennis – Das innere Spiel* weist den Weg zu langfristigem Erfolg. Dieses Buch erscheint als erweiterte Neuauflage des gleichnamigen Coaching-Klassikers, jetzt mit einem Vorwort von Bill Gates.

Autor

W. Timothy Gallwey ist Autor mehrerer Bestseller zum Thema Mentaltraining im Sport. Darüber hinaus entwickelte er eine erfolgreiche Methode zur Persönlichkeitsentwicklung, die sich in den vergangenen zwanzig Jahren im Bereich Coaching etabliert hat. Gallwey lebt in Malibu, Kalifornien.

W. TIMOTHY GALLWEY

Tennis – Das innere Spiel

Durch entspannte Konzentration zur Bestleistung

Der Coaching-Weltbestseller
jetzt mit Einleitung von Bill Gates

Aus dem Amerikanischen von
Werner Roller und Anu Katariina Lindemann

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 1974 unter dem Titel »The Inner Game of Tennis«
bei Random House Inc., New York, die erweiterte Neuausgabe erschien 2024
beim selben Verlag unter demselben Titel.

Die deutsche Erstausgabe erschien 1977 bei Wila Verlag Wilhelm Lampf KG, München.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967



1. Auflage

Erweiterte Neuausgabe Juni 2025

Copyright © 1974 der Originalausgabe: by W. Timothy Gallwey

Copyright des Wortes vorab © Bill Gates 2022, 2024 (Der Text stammt aus

»The Best Guide to Getting Out of Your Own Way« von Bill Gates, ursprünglich
erschienen auf GatesNotes.com am 21. November 2022.)

Copyright des Vorwortes © Zach Kleinman 2008

Copyright des Nachwortes © Pete Carroll 2008, 2024

Copyright © 2025 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Ralf Lay

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

EB · CB

ISBN 978-3-442-18032-5

www.goldmann-verlag.de

Für meine Eltern, die mich zum Spiel brachten,
und für Prem Rawat, der mir zeigte,
was Gewinnen bedeutet.

Was ist das wirkliche Spiel?

Es ist das Spiel, in dem das Herz angesprochen wird,
das Spiel, in dem du angesprochen wirst.

Es ist das Spiel, das du gewinnen wirst.

Prem Rawat

Inhalt

Ein Wort vorab von Bill Gates	9
Vorwort von Zach Kleinman	14
Einleitung	17
1. Überlegungen zur Psychologie des Tennisspiels	20
2. Die Entdeckung von Selbst 1 und Selbst 2 ...	30
3. Selbst 1 beruhigen	38
4. Selbst 2 vertrauen	72
5. Technik entdecken	104
6. Gewohnheiten ändern	141
7. Konzentration lernen	162
8. Rollenspiele auf dem Platz	200
9. Die Bedeutung des Wettkampfs	223
10. Das Innere Spiel jenseits des Tennisplatzes ..	239
Schlusswort	259
Danksagung	264
Nachwort von Pete Carroll	270

Ein Wort vorab von Bill Gates

Die beste Anleitung,
um sich selbst nicht mehr im Weg zu stehen

Als Roger Federer seinen Rücktritt bekannt gab, dachte ich an einen faszinierenden Einblick, den er mir mal in seinen Spielstil gab: Einer der Schlüssel zu seinem Erfolg, so erzählte er mir, sei seine unglaubliche Fähigkeit, einen kühlen Kopf zu bewahren und ruhig zu bleiben. Jeder, der Roger einmal spielen gesehen hat, weiß, was er damit meinte. Wenn er bei einem Match in Rückstand geriet, wusste er zwar, dass er sich vielleicht ein bisschen mehr anstrengen musste, aber er machte sich auch nie allzu viele Sorgen. Und wenn er einen Punkt gewann, dann verschwendete er nicht viel Energie darauf, sich selbst zu beglückwünschen. Sein Stil war das Gegenteil von jemandem wie John McEnroe, der all seine Emotionen zeigte und noch mehr.

Es freute mich, Roger über dieses Element seines Spiels sprechen zu hören, denn es ist etwas, das ich seit Mitte der 1970er Jahre in mein eigenes Spiel zu integrieren versuche, als ich zum ersten Mal auf Timothy Gallweys

bahnbrechendes Werk *Tennis – Das innere Spiel* stieß. Es ist das beste Buch über Tennis, das ich jemals gelesen habe, und seine fundierten Ratschläge lassen sich zudem auch auf viele andere Bereiche des Lebens anwenden. Ich verschenke es noch heute gerne an Freunde.

Als *Das innere Spiel* 1974 erstmals veröffentlicht wurde, war es direkt ein großer Erfolg. Gallwey, ein erfolgreicher Tennistrainer aus Südkalifornien, führte die Idee ein, dass Tennis aus zwei verschiedenen Spielen besteht. Es gibt das äußere Spiel, also den technischen Teil – wie man den Schläger hält, wie man den Arm bei der Rückhand streckt und so weiter. Das ist der Teil, auf den sich die meisten Trainer und Spieler konzentrieren.

Gallwey erkannte die Bedeutung des äußeren Spiels an, aber was ihn wirklich interessierte und was seiner Meinung nach bei den meisten Menschen fehlte, war das Innere Spiel. »Dies ist das Spiel, das im Kopf des Sportlers stattfindet«, schrieb er. Im Gegensatz zum äußeren Spiel, bei dem Ihr Gegner die Person auf der anderen Seite des Netzes ist, wird beim Inneren Spiel »gegen Hindernisse wie Konzentrationsschwäche, Nervosität, Selbstzweifel und Selbstverurteilung gespielt. Kurz gesagt: Es wird gespielt, um alle Denkgewohnheiten zu überwinden, die eine hervorragende Leistung verhindern.«

Diese Vorstellung gefiel mir so gut, dass ich das Buch sogar gleich mehrmals las, was für mich ungewöhnlich

ist. Bevor ich es gelesen hatte, sagte ich mir bei fast jedem Spiel irgendwann: »Ich bin so sauer, dass ich diesen Schlag verfehlt habe. Ich bin ja so schlecht.« Diese negative Selbstbestärkung würde zurückbleiben, sodass ich während des nächsten Punkts immer noch über den schlechten Schlag nachdachte. Gallwey stellte nun Wege vor, solche negativen Gefühle loszulassen und sich nicht mehr selbst im Weg zu stehen, um sich auf den nächsten Punkt einzustimmen.

Gallwey hatte eine besondere Erkenntnis, die verrückt klingt, wenn man sie zum ersten Mal hört. »Das Geheimnis, ein Spiel zu gewinnen«, so schrieb er, »liegt darin, sich nicht zu sehr anzustrengen.«

Aber wie kann man erwarten zu gewinnen, wenn man sich *nicht* zu sehr anstrengt? »Wenn ein Tennisspieler ›in der Zone‹ ist, denkt er nicht darüber nach, wie, wann oder wo er den Ball schlagen soll«, schrieb Gallwey. »Sie versuchen nicht, den Ball zu treffen, und nach dem Schlag denken sie nicht darüber nach, wie gut oder wie schlecht das war. Der Ball scheint durch einen Vorgang getroffen zu werden, der keinerlei Nachdenken erfordert.«

Beim Inneren Spiel geht es wirklich um Ihre Gemütsverfassung. Hilft es Ihnen, oder schadet es Ihnen? Die meisten von uns verfallen allzu leicht in Selbstkritik, die unsere Leistung dann noch mehr hemmt. Wir müssen

aus unseren Fehlern lernen, ohne uns zwanghaft mit ihnen zu beschäftigen.

Gallwey und seine Leser stellten schnell fest, dass es beim Inneren Spiel nicht ausschließlich um Tennis geht. Später veröffentlichte er ähnliche Bücher über Golf, Skifahren, Musik sowie über den Arbeitsplatz.

Obwohl ich in meinen Zwanzigern mit dem Tennisspielen aufhörte, damit ich mich auf Microsoft konzentrieren konnte, und erst in meinen Vierzigern wieder damit anfang, hatten Gallweys Erkenntnisse einen subtilen Einfluss darauf, wie ich bei der Arbeit auftrat. Obwohl ich zum Beispiel viel von Selbstkritik halte und in Bezug auf meine eigene Leistung objektiv bin, versuche ich, es so wie Gallwey zu machen: auf eine konstruktive Art und Weise, die meine Ergebnisse verbessert.

Und obwohl ich nicht immer perfekt darin bin, versuche ich, Teams auf die gleiche Weise zu führen. Vor Jahren gab es einen Vorfall, bei dem ein Microsoft-Team einen Fehler in einer Software entdeckte, die bereits an die Geschäfte ausgeliefert worden war. (Das geschah zu einer Zeit, als Software noch auf CDs verkauft wurde.) Sie würden die Software zurückrufen müssen, was für das Unternehmen mit erheblichen Kosten verbunden wäre. Als sie mir die schlechte Nachricht überbrachten, machten sie sich große Vorwürfe. Daraufhin sagte ich zu ihnen: »Ich bin froh, dass Sie zugeben, dass Sie die CDs

ersetzen müssen. Heute haben Sie viel Geld verloren. Kommen Sie morgen wieder und versuchen Sie, es besser zu machen. Und lassen Sie uns herausfinden, wie es zu dem Fehler kommen konnte, damit so etwas nicht noch mal passiert.«

Im Laufe der Jahre hat sich das Tennisspiel weiterentwickelt. Heutzutage haben die besten Spieler der Welt einen ganz anderen Stil als die Champions von vor fünfzig Jahren. Aber das Innere Spiel des Tennis ist heute genauso aktuell wie im Jahr 1974. Auch wenn sich das äußere Spiel verändert hat, ist das Innere Spiel das gleiche geblieben.

Dies ist eine gekürzte Fassung von *The Best Guide to Getting Out of Your Own Way* (dt.: Die beste Anleitung, um sich selbst nicht mehr im Weg zu stehen), ursprünglich erschienen auf GatesNotes.com.

Vorwort von Zach Kleinman

Ich habe Tim Gallwey und den Lehren des *Inneren Spiels* im Tennis bereits vertraut, bevor wir uns begegnet sind. Dieses Vertrauen entstand im Jahr 1974, als ich das Buch las, das Sie jetzt in Händen halten. Tim bestätigt, dass der Weg, auf dem ich mich befinde, der richtige ist und dass ich noch tiefer einsteigen könnte. Und das tue ich. »Es geht nicht um Tennis«, erinnert er mich. »Es geht nicht um Sieg oder Niederlage; wenn wir hier sind, um Erfahrungen zu machen, sind wir frei.« Siege sind mir allerdings nach wie vor lieber als Niederlagen. Nach dreißig Jahren zeigt er mir immer noch, wie man Vertrauen hat, und er hat mich zum Lehrer des Inneren Spiels geadelt. Tim lebt sein Werk, und als mein Mentor und Role Model hat er mich damit betraut, Einsicht in sein fortdauerndes Lernen zu nehmen und dabei mitzuwirken. Ich schätze ihn vor allem dafür: Er ist eine Quelle bedingungslosen Interesses.

Eines Tages hatte er sogar noch mehr recht als sonst. Es war der letzte Tag des ersten »Inner-Game-Workshops« für Tennislehrer. Einige Monate zuvor hatte ich ihm zwar bei einem Intensivkurs für das Innere Spiel as-

sistiert, aber erst bei dieser Workshop-Woche hatte ich meine erste »Privatstunde« bei Tim (dreißig Leute sahen zu). Er schlug Eigenverantwortung vor. »Bring Eigenverantwortung zum Ausdruck. Werde zum Urheber deines eigenen Schlags«, lautete sein freundlicher Vorschlag. Ich fand in mir selbst eine Präsenz, die eine neue und zugängliche Vorstellung in die Schläge einfließen ließ. Mein Unterricht und mein Spiel gewannen sofort eine neue Dimension hinzu, und das nicht nur aus der Eigenverantwortung heraus. Es konnte alles Mögliche sein, was ich mir vorstellte. Ich wurde der Urheber, der Schöpfer des nächsten Punkts: meines Lebens.

Am Freitag, dem 10. Dezember 1976, um etwa 14.30 Uhr nachmittags, veränderte Tim Gallwey mein Leben, als er intuitiv vorschlug: »Zach, geh nach Hause. Geh, unterrichte und komm dann zum nächsten Workshop wieder.«

»Kommt nicht infrage«, erwiderte ich mit neu entdeckter Stärke und Sicherheit. Und dann sagte ein stärkerer Instinkt in mir: »Ich bin *hier*. Ich werde helfen, assistieren und lernen.«

Tim lächelte.

Ich blieb. Aber was ließ mich tatsächlich dableiben? Es ist ein Zauber, den ich empfinde, wenn ich zum Unterrichten und Lernen mit Tim auf dem Platz stehe. Sein gedankenreicher, einfacher, provokativer Ansatz wirkt

als bestmögliche Anregung auf mich als Lehrer, Spieler und Mensch.

Seit jenem lebensverändernden Augenblick, in dem ich einer neu entdeckten Eigenverantwortung Ausdruck verlieh, vertraute ich Tims Instinkten, und ich tue das weiterhin. Ich bin immer noch in Los Angeles, arbeite mit dem Prozess des Inneren Spiels und erweitere ihn in Intensivkursen – Gruppen- und Einzelunterricht auf Tennis- und Golfplätzen, in Konzertsälen und Billardhallen. Und fast täglich lerne, entwickle und übe ich mich weiterhin gemeinsam mit Tim – auf dem Platz und darüber hinaus – im Ausdruck unserer inneren und äußeren Spiele.

Zach Kleinman
Coach, Sports and Life

Einleitung

Jedes Spiel besteht aus zwei Teilen, einem äußeren und einem inneren. Das äußere Spiel wird gegen einen äußeren Gegner ausgetragen, um äußere Hindernisse zu überwinden und ein äußeres Ziel zu erreichen. Das gute Beherrschen dieses Spiels ist das Thema vieler Bücher, die Anweisungen geben, wie man einen Tennis-, Golf- oder Baseballschläger führen und welche Arm-, Bein- oder Körperhaltung man dabei einnehmen sollte, um Spitzenergebnisse zu erzielen. Für die meisten ist es aber aus irgendeinem Grund leichter, diese Anweisungen im Gedächtnis zu behalten, als sie in die Praxis umzusetzen.

In diesem Buch wird die These vertreten, dass kein Spiel meisterhaft oder auch nur befriedigend betrieben werden kann, wenn man den relativ vernachlässigten Fertigkeiten des Inneren Spiels nicht eine gewisse Aufmerksamkeit widmet. Dieses Spiel findet im Kopf des Spielers statt und wird gegen Hindernisse wie Konzentrationsschwäche, Nervosität, Selbstzweifel und Selbstkritik ausgetragen. Es wird, um es ganz kurz zu sagen, gegen alle Denkgewohnheiten gespielt, die herausragenden Leistungen im Weg stehen.

Wir fragen uns oft, warum wir an einem Tag so gut spielen und am darauffolgenden so schlecht, warum wir während eines Wettkampfs verkrampfen oder leichte Bälle verschlagen. Und warum es so lange dauert, eine schlechte Gewohnheit abzulegen und eine neue zu entwickeln. Siege im Inneren Spiel bringen vielleicht keinen Zugewinn für den Trophäenschrank, aber sie sind mit wertvollen Belohnungen verbunden, die dauerhafter sind und erheblich zum persönlichen Erfolg beitragen können, im Leben allgemein wie auch speziell auf dem Tennisplatz.

Der Akteur des Inneren Spiels schätzt die Kunst der entspannten Konzentration mehr als alle anderen Fertigkeiten. Er entwickelt eine solide Basis für das eigene Selbstvertrauen und lernt, dass das Geheimnis für den Spielerfolg darin liegt, diesen nicht durch übermäßige Anstrengung zu suchen. Sein Ziel ist eine Art des spontanen Spiels, die nur dann gelingt, wenn das Denken ruhig ist und im Einklang mit dem Körper zu sein scheint, der auf überraschenden Wegen die eigenen Grenzen immer wieder überwindet. Der Spieler des Inneren Spiels entwickelt außerdem – während er die üblichen Blockaden im Wettkampf überwindet – einen Siegeswillen, der all seine Energie freisetzt und auch durch einen Spielverlust niemals gebrochen wird.

Es gibt einen sehr viel natürlicheren Lernprozess, der sich auch auf fast alle anderen praktischen Tätigkeiten

anwenden lässt, als den meisten Menschen bewusst ist. Er gleicht dem Prozess, den wir alle durchlaufen, aber schon bald wieder vergessen haben, als wir das Gehen und Sprechen lernten. Er bedient sich der intuitiven Fähigkeiten des Verstandes sowie der rechten und linken Hirnhälfte. Dieser Prozess muss nicht erlernt werden; wir kennen ihn bereits. Wir müssen nur jene Gewohnheiten *verlernen*, die ihn stören, und dann den Dingen ihren Lauf lassen.

Das Innere Spiel ist bestrebt, das im menschlichen Körper angelegte Potenzial aufzuspüren und zu erkunden. In diesem Buch geschieht das mit dem Medium Tennis.