



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)





**Sabine Deplazes**

# **Herz-Energie am Spielfeldrand**

**sentimental - emotional und so mental!**



© 2019 Sabine Deplazes

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7497-6790-8  
Hardcover: 978-3-7497-6791-5  
e-Book: 978-3-7497-6792-2

---

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors  
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige  
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglich-  
machung.

Aufgrund der Schweizer Rechtschreibung wird auf „ß“ verzichtet.

Bilder: Sabine Deplazes

Mein Dank gilt an dieser Stelle Herrn Doubli vom tredition Verlag. Ich  
habe seine kompetente, freundliche und unkomplizierte Betreuung in  
der Schlussphase sehr geschätzt.

---



### **An meinen Sohn**

Danke, dass ich dieses Buch veröffentlichen darf. Es ist deine Geschichte, die ich als Mutter am Spielfeldrand begleiten durfte. Ich habe alles aus meiner Sichtweise und mit meinen ganz persönlichen Emotionen geschrieben. Es war ein wichtiger Prozess für mich. Mir ist bewusst, dass du alles mit deinen eigenen Emotionen und einer anderen Reife empfunden hast.

### **An meine Tochter**

Danke für deine wertvolle Zeit, welche du meinem Buchprojekt geschenkt hast. Eine bessere Lektorin hätte ich nicht an meiner Seite haben können.

### **An meinen Mann**

Danke für die Unterstützung in allen Bereichen. Da wo es Gelassenheit brauchte, hast du diese gezeigt. Dort wo ich mit meiner Unruhe oft alle überforderte, hast du mit deiner Ruhe für die nötige Ausgeglichenheit gesorgt. Überall wo ich bei der Umsetzung dieses Buches an meine technischen Grenzen kam, hast du mir weitergeholfen – nicht selten mit beiden Händen am Kopf und einem Schmunzeln auf den Lippen.

---

Schön, dass es euch genauso in meinem Leben gibt!



## Inhalt

Vorwort	10
Menschen an meiner Seite	12
Über mich	13

## **Teil 1**

**Das Spiel beginnt, mit Herz-Energie am Spielfeldrand!**

### Aufwärmphase

Motivation	17
Gefühle	24
Ziele	29

### Anpfiff

Verspielte Leidenschaft	36
Druckphase	45
Durchhaltewillen	50

### Pausenpfiff

Entscheidungen und Auseinandersetzungen	57
Prioritäten	74
Richtungswechsel	78

### Schlusspfiff

Erkenntnisse	94
--------------	----

---

Analyse	97
Dankbarkeit	102
<b><u>Nach dem Spiel ist vor dem Spiel</u></b>	
Starkes Denken	106
Herz folgen - Ziele setzen - Tun!	108
Fazit	110

## Teil 2

**Das nächste Spiel kann beginnen, mit Selbsterkenntnissen  
am Spielfeldrand!**

### **Selbsterkenntnisse am Spielfeldrand**

Einleitung	117
------------	-----

### **Mentales Training im Sport - Lerntagebuch**

Startschuss	120
Mitten im Prozess	142
Auf der Zielgeraden	151

### **Mentales Training im Sport – Transferarbeit**

Rückblick	155
Mein Prozess während der Ausbildung	156
Meine Selbst -, Fach -, Methodischen – und Sozialkompetenzen	158
Nächster Schritt	160

---

## Vorwort

Meine Motivation genau zu diesem Thema zu schreiben entsteht anfangs September 2016, als die Fussballeuphorie meines Sohnes, durch eine erste Verletzung, eine Wende nimmt. Es ist der Beginn einer Verletzungsserie, die kein Ende zu nehmen scheint. Ein Kindertraum zerplatzt wie eine Seifenblase und Visionen schreien förmlich nach einem Richtungswechsel. Die Idee, all das Miterlebte, Mitgefühlte und alle meine Emotionen als Mutter am Spielfeldrand niederzuschreiben, hat sich seit diesem Tag immer mehr gefestigt. Wie das Leben so spielt, darf ich ständig wertvolle Begegnungen machen, die mich nicht vom Weg abkommen und mich an mein Projekt glauben lassen. Es sind Begegnungen mit Eltern, die in mir das Gefühl wecken, dass uns genau das-selbe Thema beschäftigt. Allen voran die Gespräche mit Müttern motivieren mich dieses Thema aufzugreifen und niederzuschreiben. Sie geben mir das Gefühl, sie stehen, genau wie ich, allein da und finden keine Anlaufstelle. Sie vermissen die Kommunikation in dieser erfolgsorientierten Sportlerwelt genauso, wie ich das tue.

Die täglichen Begegnungen mit mir selbst und die Auseinandersetzungen mit meinem Sohn sind wichtige Faktoren, die mich immer wieder hinsetzen lassen und mir beim Schreiben alles klarer und sachlicher aufzeigen.

Da gibt es auch besondere Situationen, besondere Begegnungen, denen ich von meiner Idee erzählen kann. Begegnungen mit Menschen, die mich motivieren und mir immer wieder Mut machen, alles niederschreiben und mein Buchprojekt zu verwirklichen. Diese Begegnungen sind wichtig. Sie zeigen mir auf, dass es beim Schreiben, genauso wie beim Sport, von grosser Bedeutung ist, an sich selbst zu glauben, um persönliche Ziele zu verwirklichen.

Es geht in diesem Buch sehr wohl um den Junioren Leistungssport, um all die Hochs und Tiefs, Freuden und Schwierigkeiten, die der Sport mit sich bringt. Ich schreibe das alles mit den Gefühlen als Mutter am Spielfeldrand nieder und nicht aus Sicht des Nachwuchs-Leistungssportlers.

Es gibt viele schöne Momente, die ich dank dem Sport miterleben darf und in diesem Buch teilen möchte. Genauso möchte ich auf die Stolpersteine und Schwierigkeiten aufmerksam machen, die mich als Mutter immer wieder aufs Neue herausfordern. Diese Momente wo eben nicht alles geradlinig läuft. Diese vielen Hürden sind auch der Grund, weshalb ich alles so kritisch betrachte und hinterfrage.

In der Rolle als Mutter haben wir Frauen viel mehr Einfluss auf Herzensangelegenheiten als wir denken. Warum sollen wir diese Eigenschaft nicht auch am Spielfeldrand ausschöpfen? Durch unser Verhalten können wir vielleicht etwas bewirken, dass wieder mehr Herzenergie in die immer mehr geld - und machtgesteuerte Sportwelt fliessen lässt. Da sind wir nämlich definitiv angekommen.

## **Menschen an meiner Seite**

An erster Stelle möchte ich hier meine Familie erwähnen. Mein Mann, meine Tochter und mein Sohn unterstützen mich bei allen meinen Herzensangelegenheiten. Es sind meine Lieblingsmenschen. Sie geben mir den nötigen Raum und die Zeit, meine Projekte und Visionen zu verwirklichen. Ihr Vertrauen in meine persönlichen Ziele ist mein grösster Antrieb, diese umzusetzen. Ich bin glücklich zu sehen, dass auch meine Kinder ihren Träumen folgen. Mit ihren eigenen Herzmenschen an der Seite bereichern sie unsere Familie.

Weitere wichtige Menschen an meiner Seite sind meinen Eltern. Bei ihnen finde ich immer ein offenes Ohr, in allen möglichen Lebenssituationen. Sie nehmen sich stets Zeit, sich meine Ideen anzuhören. Ihr ehrliches Interesse und ihre fürsorglichen Ratschläge sind mir wichtig. Sie haben mir und meinen Geschwistern prägende Werte mit auf den Weg gegeben. Diese verbinden uns alle auf eine besondere Weise.

Meine wenigen, aber aufrichtigen Freunde, die mich auf meinem Weg begleiten, sind für mich unersetzlich. Dass sie mich und meine Ruhelosigkeit immer wieder aushalten und verstehen, ist von unbezahlbarem Wert. Zu ihnen habe ich eine spezielle Verbindung. Sie führen mich immer wieder zu meinem Herzgefühl zurück, wenn ich mich zu stark im Aussen verliere.

## Über mich

Gerne möchte ich mich kurz vorstellen.

Mein Name ist Sabine Deplazes, ich bin 1971 am schönen Zürichsee geboren und wohne immer noch in der Region. Seit 1996 bin ich verheiratet und Mutter einer Tochter (1998) und eines Sohnes (2000).

Am stärksten geht mein Herz in der Rolle als Mutter und Familienmensch auf. Auch in meinem Geschäft, dass ich seit 1995 selbständig führe, kann ich mich stets entfalten.

Im Frühjahr 2018 habe ich den «Themenraum» ins Leben gerufen, um Menschen die Möglichkeit zu geben, ihre Themen, Ideen und Visionen weiterzugeben.

In der Rolle als Mutter eines jungen Sportlers, habe ich eine ganze Menge von Emotionen, Hochs und Tiefs mitgetragen. Begleitend am Spielfeldrand, habe ich im kleinen Rahmen wertvolle Erfahrungen gesammelt. Viele Situationen haben mich oft gefordert und nachdenklich gestimmt. All das hat mich zu Ausbildungen im Sportmental- und mentalen Bereich, sowie im Autogenen Training geführt. Daraus ist der Kraftort für «Starkes Denken» entstanden.

«Herz folgen - Ziele setzen - Tun!» ist eines meiner Lebensmottos. Genau darum ist dieses Buch entstanden. Ich freue mich sehr, meine Erfahrungen, Gefühle und Gedanken zu teilen.

## **Teil 1**

Das Spiel beginnt, mit Herz-Energie am Spielfeldrand!

## **Aufwärmphase**

*«Du musst bereit sein, die Dinge zu tun, die andere niemals tun werden, um Dinge zu erreichen, die andere nie erreichen werden!»*

*(Les Brown)*



## Motivation

«Erinnere dich immer daran, warum du angefangen hast.»

(Unbekannt)

Was für ein schönes Wochenende darf ich verbringen, ganz viel Zeit mit meiner Familie. Ganz entspannt zu Hause im Garten, bei schönstem Wetter mit sommerlich warmen Temperaturen und das im April. Am nahe gelegenen, wunderschönen Zürichsee verweilen wir uns zu viert. Wir starten bereits unser Kugelgrill mit fein zubereiteten Grilladen. Meine Kinder legen, im noch ziemlich kalten See, eine Schwimmstrecke bis zum Floss und retour zurück. Natürlich mit einem Zwischenhalt, in Form einer genussvollen Sonnenauftankpause, auf der schwimmenden Holzinsel. Viel Zeit mit meinem Mann, meiner Tochter und meinem Sohn habe ich immer schon verbracht. Für mich als Familienmensch nicht wegzudenken, aber schon lange bin ich nicht mehr so relaxt. Wie gut das doch tut, dieses Gefühl von «Es ist gut so, wie es ist», ohne Wenn und Aber ganz tief im Herzen zu spüren.

Dankbar kann ich zurückblicken auf eine emotionale, lehrreiche und wertvolle Zeit. Ich muss zugeben, so ganz wird dieser «Was-Wäre-Wenn» - Gedanke kaum verschwinden. Ein bisschen Wehmut wird sich bestimmt wieder einmal melden und mein kritisches Hinterfragen wird wohl auch niemals ganz aufhören. Aber an diesem Wochenende darf ich frei sein von all diesem Ballast.

Mit diesem guten Gefühl möchte ich nun beginnen, dieses Buch zu schreiben. Es brennt schon lange in mir und heute ist der richtige Moment, um damit anzufangen. Ich weiss, dass ich es nun in Dankbarkeit tun kann.

Enttäuschungen, Schuldgefühle, Vorwürfe und Selbsttäuschungen sind grosse Themen in diesem Buch. Genau diese Gefühle sind es ja schliesslich auch die mich dazu bewegen, alles niederzuschreiben. Gefühle wie

Dankbarkeit, Glück, Stolz und Selbsterkenntnisse gehören aber genauso dazu, um hier anzukommen, wo ich jetzt bin.

Ich schreibe «Herzenergie am Spielfeldrand» mit den Emotionen einer Mutter. Vielleicht muss ich noch erwähnen, dass ich ein sensibler, emotionaler, kritischer, ein klein bisschen ironischer und zynischer Mensch bin. So lässt sich meine Gefühlswelt sicher besser verstehen und meine kritischen Äußerungen besser nachvollziehen. Ich bin aber in dieser Hinsicht schon viel zahmer und friedlicher geworden. Wir alle reifen mit Erfahrungen und Begegnungen, die wir auf unserem Lebensweg machen dürfen und wir machen alle auf verschiedenen Wegen unterschiedliche Prozesse durch. Es gibt eine ganze Menge an Dingen im Leben, die wir nicht einfach an einer Schule oder in einem Kurs lernen können. Die Lebensschule funktioniert mit «learning by doing» und es ist kein Zertifikat oder Diplom, das einem Auszeichnet. Die Verhaltensweise, was wir aus Situationen lernen und wie wir uns Mitmenschen und der Umwelt gegenüber verhalten, ist unser Zeugnis.

Einer meiner Grundeinstellung zum Leben ist «Herzenergie und positives Denken». Das habe ich auch stets versucht meinen Kindern zu vermitteln. Der einzige Wegweiser bei allen Entscheidungen im Leben ist das Herzgefühl. Das haben wir alle mit auf den Weg bekommen und wenn wir diesem Gefühl folgen, sind wir immer bei uns selbst und müssen uns nicht ständig mit anderen vergleichen. Nur mit dieser ganzen Herzenergie können wir unserem eigenen Lebensplan folgen und ihn erfolgreich ausleben.

Es tönt alles so einfach, schön und gut. Ist es auch, solange man Herzentscheidungen für sich selbst treffen muss. Betrifft es das Mitentscheiden für die Kinder, stellt sich das ganze schon viel schwieriger dar. Woher weiss ich den Lebensplan meiner Kinder und wie weit darf ich sie diesen Plan schon in den jüngsten Jahren ihres Daseins leben lassen? Wo muss ich mich an die Leitlinie halten, an die gesellschaftlichen Pflichten? Welche Werte muss ich als Mutter vertreten und meinen Kindern mit auf den Weg geben, damit sie nicht nur als Traumtänzer durchs Leben gehen? Sich an die Erwartungen der vorgegebenen Normen zu halten und sich darin trotzdem so frei wie möglich zu entfalten, ist eine

ziemliche Herausforderung. Es ist für mich ein erzieherischer Spagat und verlangt ständiges in mich hineinhorchen.

Wie viele wunderschöne Momente gehen mir durch den Kopf, wenn ich an den Spielfeldrand zurückdenke. Eine ganze Menge von glücklichen Augenblicken durfte ich erleben und bringen mich heute noch zum Lächeln.

*«Die schönsten Momente im Leben sind die,  
die uns beim Nachdenken ein Lächeln schenken!»*  
(Unbekannt)

Durch Kinder bekommen wir die Möglichkeit, die Welt noch einmal ganz bewusst durch Kinderaugen zu sehen. Wir können ganz viel von ihnen lernen, zum Beispiel Träume zu haben und Ziele zu verfolgen. Hinzufallen und wieder aufzustehen, flexibel zu handeln und beweglich zu bleiben. Neugierig, offen und zeitlos zu sein und vor allem, Dinge zu tun, die uns glücklich machen. Jedoch dürfen wir auch nicht vergessen, den Kindern einen sicheren Rückhalt zu bieten. Wichtig ist vor allem, ihnen eine gesunde Balance aus unseren eigenen und den gesellschaftlichen Werten und Normen zu vermitteln.

Die Kinder auf ihrem Weg zu begleiten, sie in ihren Leidenschaften zu unterstützen und ihnen ihre Träume und Ziele zu lassen, ist eine schöne Verantwortung für uns Eltern. Sie dabei immer realitätsbezogen zu unterstützen und das Feingefühl zu entwickeln, zwischen Motivation, Ansporn und Druck zu unterscheiden, ist oftmals keine leichte Aufgabe. Ihnen Lob zu schenken, ohne ihnen das Gefühl zu geben, nur durch Leistung wertvoll zu sein und sie schon früh zu lernen, was uns Erwachsenen oft selbst schwerfällt: Träume zu haben, auf das Herzgefühl zu hören und die eigenen Wege und Ziele immer wieder neu zu überdenken. Eine Leidenschaft kann schnell zu einem Weg werden, der Leiden schafft.

Kinder bleiben für immer unsere Kinder. Wir freuen uns mit ihnen, wir leiden mit ihnen, ganz einfach; wir fühlen mit ihnen. Es ist eine emotionale Verbundenheit, die ein Leben lang da ist. Diese Verbundenheit ist einem stetigen Wandel unterlegen.

Sind die Kinder noch klein, sind wir für sie wichtige Vorbilder und Führungspersonen. Wir leben ihnen unser Leben vor und möchten das Beste für sie. Kinder lernen schnell durch beobachten und nachahmen. Kinder unterscheiden auch schnell zwischen echt und unecht, zwischen aufrichtigen Emotionen und vorgespielten Gefühlen. Sie erweitern ihren Horizont ständig, suchen sich eigene Idole ausserhalb des Familienkreises und erfinden sich so ständig selbst neu. Sie schlüpfen immer wieder in andere Rollen und verweilen darin, solange sie sich darin glücklich fühlen und sich damit identifizieren können. Kurz gesagt, sie folgen ihrem Herzen und leben diese Energie und Freude. Eine wunderbare Eigenschaft, die irgendwann beim Erwachsenwerden leider sehr oft den Zauber verliert. Die einzige wahre Aufgabe von uns Erwachsenen ist es, den Kindern genug Zeit zu geben und zu lassen, um immer wieder herauszufinden, was sie glücklich macht. Denn was gibt es besseres als glückliche Kinder? Daraus kann es glückliche Erwachsene geben und glücklich sein ist etwas vom Besten, was uns allen auf unserem Lebensweg passieren kann.

Es liegt in unserer Natur, den Kindern die Welt zu zeigen, wie wir sie sehen und ihnen das beizubringen, was uns selbst wichtig erscheint. Wir möchten sie gerne von den Sachen überzeugen, die uns begeistern und die wir mit unserer eigenen Kindheit in Verbindung bringen. Ich denke, es ist wichtig, das richtige Feingefühl zu haben, um die Bedürfnisse von jedem einzelnen Kind zu spüren. So kann es seinen eigenen Willen entwickeln und sich frei entfalten. Das ist für Eltern keine einfache Aufgabe. Manchmal kommt die Ernüchterung, dass Interessen und Leidenschaften jedes einzelnen Familienmitgliedes in völlig andere Richtungen gehen. Diese Erfahrung habe auch ich machen dürfen.

Alle Versuche von meinem Mann, zusammen mit unserem Sohn ferngesteuerte Autos zu fahren, Drachen steigen zu lassen oder im Keller