







© 2023 Samuel Samiris

Lektorat von: Sami Duymaz

Coverdesign von: Sami Duymaz

Satz & Layout von: Michaela Franz

Herausgegeben von: Sami Duymaz

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926  
Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Sami Duymaz, Hauptstr.27, 95182 Tauperlitz, Germany.

## Buchbeschreibung

### **Der Weg zur sportlichen Exzellenz.**

Mentale Stärke im Training und Wettkampf.

Dieses Buch ist ein umfassender Leitfaden für Sportler und Trainer, die nach Spitzenleistungen streben. Der Fokus liegt auf der oft vernachlässigten, aber entscheidenden Komponente des Sports – der mentalen Stärke. Anhand prägnanter Analysen, praktischer Tipps und persönlicher Erfahrungen bietet dieses Buch einen tiefen Einblick in die Welt des mentalen Trainings.

Die Leser werden durch verschiedene Aspekte der mentalen Stärke geführt, beginnend mit der Bedeutung von Selbstreflexion und dem Verständnis der eigenen Denkmuster. Es werden wirksame Techniken zur Steigerung der Motivation, Konzentration und Spielfreude behandelt, die für nachhaltige Leistung entscheidend sind.

Besondere Aufmerksamkeit wird dem Konzept des „mentalnen Gewichts“ gewidmet, das verdeutlicht,

wie Gedanken und Emotionen die sportliche Performance beeinflussen.

Der Autor betont die Notwendigkeit, sich bewusst auf jedes Training und jeden Wettkampf vorzubereiten, und warnt vor dem Trugschluss, dass einmalige Anstrengungen ausreichen, um kontinuierlich exzellente Leistungen zu erbringen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Bedeutung der Selbstkontrolle, um in emotional herausfordern den Situationen nicht die Fassung zu verlieren. Die Themen Eitelkeit, übersteigertes Ego und ihre Auswirkungen auf die Einsichtsfähigkeit werden ebenso beleuchtet wie der Umgang mit Frustration und Wut.

Mit einem diplomatischen Blick auf Trainer-Spieler-Beziehungen werden Ansätze zur Kommunikation und Verhaltensmodifikation aufgezeigt, um ein unterstützendes und förderliches Umfeld zu schaffen.

Insgesamt ist dieses Buch nicht nur ein Ratgeber für sportliche Höchstleistungen, sondern auch eine inspirierende Ressource, die den Weg zur mentalen Stärke aufzeigt – ein unverzichtbares Element auf dem Weg zur sportlichen Exzellenz.

## Der Autor

Sami Duymaz, der Autor dieses Buches, ist eine herausragende Persönlichkeit im Bereich des Sports mit einer beeindruckenden Erfahrung von mehr als 30 Jahren. Seine Tätigkeiten als Trainer und Sportler haben zu zahlreichen Erfolgen geführt. Darunter spricht er mit Weltmeister- und Europa-meistertitel. Durch seine tiefgehende Erforschung der menschlichen Psyche und Emotionen ist er im Ausland als Nationaltrainer im mentalen Bereich gefragt.

Duymaz wird für seine Fähigkeit geschätzt, nicht nur die physische, sondern auch die mentale Seite des Sports zu verstehen und zu fördern. Seine Trainingsmethoden und Coaching-Ansätze sind bekannt dafür, die mentale Stärke von Athleten zu entwickeln und zu optimieren.

Als Autor hat Sami Duymaz eine Vielzahl von Büchern veröffentlicht, die sich auf die Psyche und

die emotionale Intelligenz im Sport konzentrieren. Seine Werke bieten nicht nur fundierte Einblicke, sondern präsentieren auch praxisnahe Lösungen für Sportler und Trainer auf der Suche nach Spitzenleistungen.

Aufgrund seiner umfassenden Erfahrung und seiner tiefgehenden Kenntnisse der menschlichen Psyche ist Sami Duymaz ein gefragter Experte und Nationaltrainer, der die nächste Generation von Sportlern auf dem Weg zu sportlicher Exzellenz begleitet.

Sami Duymaz, auch bekannt unter dem Pseudonym Samuel Samiris, hat maßgeblichen Einfluss im Bereich der Sportpsychologie und Persönlichkeitsentwicklung erzielt. Seine Bücher, insbesondere „Das Kraftwerk Mentale Stärke 1“ und „Das Kraftwerk Mentale Stärke 2“, haben weltweite Anerkennung gefunden und spiegeln seinen tiefgreifenden Erfolg wider. Diese Werke wurden ins Englische übersetzt und decken einen globalen Bedarf an Einblicken in mentale Stärke und psychologische Strategien im Sport.

Über seine renommierte Serie zur mentalen Stärke hinaus hat Sami Duymaz unter seinem Pseudonym

eine vielfältige Palette von Büchern verfasst, die verschiedene Aspekte von Sprache, Kommunikation, Gesundheit, Beziehungen, gesellschaftlichen Fragen, Philosophie und Religion abdecken.

Einige seiner bemerkenswerten Werke sind:

„Hörigkeit, Glauben und Erwachen“

„Eine Reise durch die Tiefen der Menschlichen Psyche und den Aufruf zur Befreiung“

„In der Bilderflut gefangen: Die Macht der Medien und die Illusion der Meinungsfreiheit“

„Reflexionen des Lebens“

„Vom Glanz der Werte: 7 Kurzgeschichten über wahre Bereicherung“

„Der Mahner aus der Ferne: Der Ausverkauf von Deutschland“

„Wer und was wir wirklich sind! Die Matrix und ihre Vorhaben“

„Die verborgene Macht in uns allen: Der Freund in uns und die Gefahr“

„Lebenshilfe für jugendliche Straftäter: Selbstreflexion und Suggestion“

„Die Befreiung aus meiner dunklen Gedankenwelt: Dunkle Gedanken“

„Life Support for Young People Offender: Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung“

„Das Kraftwerk Mentale Stärke: Die Psyche im Spiel“

„Das Kraftwerk Mentale Stärke 2: Die Psyche im Spiel“

Diese umfangreiche Sammlung zeigt Sami Duymaz' multidimensionalen Ansatz zum Verständnis der menschlichen Psyche und bietet wertvolle Einblicke in verschiedene Lebensbereiche, die Gesellschaft und die persönliche Entwicklung.

Seine Werke finden weiterhin weltweit Anklang und haben einen nachhaltigen Einfluss auf Menschen, die nach Selbstverbesserung und mentaler Widerstandsfähigkeit streben.

## **Das Kraftwerk mentale Stärke 3**

Die Einsicht in die Psyche des Spielers

## Buchbeschreibung

### Auf dem Weg zur Spitzenleistung im Profisport

In der hochkompetitiven Welt des Profisports sind körperliche Stärke und technische Fähigkeiten oft nicht mehr allein ausschlaggebend für den Erfolg. Der Schlüssel zu Spitzenleistungen liegt zunehmend in der mentalen Stärke der Athleten. „Das Kraftwerk mentale Stärke 3“ ist ein Buch, das den

Fokus auf diese entscheidende, oft unterschätzte Dimension des Spitzensports legt.

Diese Reise durch die Psychologie des Profisportlers beginnt mit der Erkenntnis, dass der wahre Wettkampf nicht nur auf dem Spielfeld oder der Strecke stattfindet, sondern auch im eigenen Geist. Hier kommt der „Affen im Kopf“ ins Spiel – ein unermüdlicher Sammler von Informationen, Bildern und Emotionen, der die mentale Landschaft formt.

Durch die sorgfältige Analyse einzigartiger psychologischer Herausforderungen im Profisport werden in diesem Buch Wege aufgezeigt, wie Athleten nicht nur die physischen, sondern auch die mentalen Barrieren überwinden können.

Von der positiven Selbstprogrammierung bis zur Entwicklung von Resilienz und Selbstakzeptanz. Das Buch bietet einen umfassenden Ansatz zur mentalen Stärkung.

## Über den Autor Sami Duymaz

Der Autor ist seit seinem 16. Lebensjahr im Sport tätig, hat nicht nur als Sportler und Trainer, sondern auch ehrenamtlich im mentalen Bereich gewirkt. Mit seiner Expertise hat er Teams zum Aufstieg geholfen und Weltmeister sowie Europameister unterstützt. Sein umfassendes Wissen im mentalen

Bereich spiegelt sich in seinen Bestsellern wider, die nicht nur auf Deutsch, sondern auch auf Englisch veröffentlicht wurden. Bald wird sein erstes Buch „Das Kraftwerk mentale Stärke“ auch auf Türkisch erhältlich sein, da er explizit von der Nationalmannschaft darum gebeten wurde. Sami Duymaz wurde ebenfalls gebeten, diese Mannschaft mental zu unterstützen. Aufgrund des Erdbebens ist dies jedoch momentan nicht möglich.

Mit bereits 28 veröffentlichten Büchern und seinem Engagement in der Lebenshilfe, wo er psychologische und seelische Aufklärung betreibt, hat der Autor seine Leidenschaft für den Sport und die mentale Stärke zu seiner Berufung gemacht. Seine Bücher sind nicht nur gefragt, sondern dienen auch als wegweisende Quelle für Menschen, die ihre eigenen mentalen Grenzen überwinden wollen.

## Der Autor Sami Duymaz

## Vorwort

Ich habe mehrere Bücher zu diesem Thema verfasst, darunter auch solche, die sich mit der menschlichen und frühen kindlichen Psyche beschäftigen. Alles steht miteinander in Verbindung, daher variieren die Spieler in ihren Persönlichkeiten und ihrer Psyche.

Damit meine ich, dass verschiedene Charaktere aufgrund ihrer Erziehung und des Umfelds unterschiedlich geprägt werden. Niemand ist identisch, daher ist es wichtig, auf jeden Profispieler individuell einzugehen.

Weltmeister wie Earl Strickland aus den USA unterscheiden sich in ihrer Persönlichkeit deutlich von deutschen Spielern wie Joshua Filler, Ralf Eckert oder Oliver Ortmann. Dennoch teilen sie alle die gleiche psychologische Grundstruktur, weisen jedoch unterschiedliche Motivationen und Charaktereigenschaften auf.

Oftmals entspricht das Bild, das wir anderen als Sportler vermitteln, nicht der Realität, denn das, was wir vorgeben zu sein, ist das, was wir gerne sein wollen.

## Warum ich das schreibe?

Wenn ein Trainer einen Spitzensportler weiterhelfen möchte, muss er über solche Kenntnisse in Sportpsychologie verfügen. Fehlt ihm dieses Wissen, setzt er sich mit einem Profispielern auseinander, der im Grunde noch nicht in die Rolle hineingewachsen ist, die er vorgibt. Als Trainer und Sportpsychologe müssen die vielen Komponenten der Psyche verstanden werden. Nur so ist es möglich, hinter die Fassade des Menschen zu blicken und zu erkennen, wer er wirklich ist. Was er verschweigt und was er nur vorgibt zu sein. Es ist entscheidend, den Menschen in seiner wahren Verfassung zu sehen, denn das repräsentiert seinen momentanen Status quo.

Es sei jedoch dazu gesagt, dass dieses Verhalten völlig normal ist, da wir alle danach streben, uns von unserer besten Seite zu zeigen und erfolgreich zu sein. Dennoch kann unser Ego darin übersteigert sein und weigert sich oft, Versagen anzuerkennen.

Auch die Eitelkeit und der damit verbundene Status haben mit Abstufungen ein Problem und suchen,

ähnlich wie das Ego, oft nach Ausreden und Schuldigen.

Ein ambitionierter Sportler mit viel Ehrgeiz kann aufgrund seiner Anstrengungen und Qualen oft Schwierigkeiten haben, dies zu akzeptieren, und stellt sich dementsprechend dagegen.

In dem Moment wird Übermut oft gemeinsam mit Ablehnung geboren.

Das ist vergleichbar damit, als würde ich mit jemandem sprechen, der unbedingt Rennfahrer werden will, so denkt und fühlt, jedoch noch nie ein Auto gefahren ist.

Diese Haltung zeigt Selbstüberschätzung und Übermut. Solche Sportler können beratungsresistent sein oder werden.

Hier entsteht ein Wille, der in Zaum gehalten werden muss.

Ein weiteres Beispiel verdeutlicht, wie weit der Geist und das Ego davon galoppiert sind und die Realität verleugnen.

Ein junger Mann brüstet sich vor seinen Freunden, bald 160 Kilogramm im Bankdrücken zu schaffen, schafft jedoch nur 75 Kilogramm.

Sein Geist/Ego sind gedanklich längst weiter, doch der Körper hinkt hinterher.

Der Frust ist geboren. Der Ehrgeiz und das Ego werden nicht schnell genug mit Erfolgen gefüttert, und er fühlt sich schlecht, ja, als Versager.

Die Scham und der Frust möchten sich verstecken.

Durch die geistige Annahme, dass wir derjenige sind, der wir sein wollen, aber noch nicht sind, entsteht Jähzorn, Selbstzweifel, zusammen mit blinder Wut.

Die Wut ist blind, weil das Ego die Realität ausblendet und nicht sehen will.

Diese Konstellationen und andere führen dazu, dass wir im Training scheinbar weit vorangeschritten sind, aber in Wirklichkeit hinterherhinken.

Falsche und unehrliche Selbstreflexion führt dazu, dass wir das glauben, was uns das Ego vorgibt. Wir wollen all dies glauben, denn all dies sind schöne Gedanken, die unserer Seele sehr guttun. Ein Trainer sollte all dies wissen und verstehen, diplomatisch sein und fürsorglich. Wenn der Sportler um diese Psyche weiß, kann er sich selbst helfen und sich ehrlich reflektieren.

Wir nehmen dem Spieler ab, dass er viel weiter ist, als er tatsächlich ist, und obwohl das manchmal zutrifft, ist es nicht immer der Fall, weil die Sicherheit fehlt und die Konstanz.

Wir bringen dem Rennfahrer bei, wie er in der Kurve gegenlenken muss, setzen jedoch voraus, dass er bereits weiß, dass die Reifen zuerst ausreichend aufgewärmt sein müssen.

Es wäre nicht korrekt, pauschal zu sagen, dass dieser Mensch ein Lügner ist. Vielmehr wird sein Verhalten durch das Ego angetrieben, das oft dazu neigt, die Realität zu verzerrn.

Der Selbstbetrug baut sich aus und muss gesehen werden. Deshalb ehrliche Selbstreflexion.

Das Ego ist oft gedanklich weiterentwickelt, bringt aber auch die Eitelkeit mit sich, die es schwer macht, Schwächen zuzugeben und zu akzeptieren. Daher kann das, was dieser Mensch mitteilt, von einem übersteigerten Selbstbewusstsein oder einer Wahrnehmungsverzerrung beeinflusst sein, ohne dass dies zwangsläufig als Lüge interpretiert werden sollte.

All dies und vieles mehr ist äußerst wichtig, um sich selbst zu verstehen und ehrlich zu reflektieren.

Diese Ehrlichkeit gegenüber sich selbst ist entscheidend, um im mentalen Bereich weiter zu wachsen. Wer nicht aufrichtig zu sich selbst ist, neigt dazu, auch andere zu täuschen und nach Rechtfertigungen zu suchen. Ein Trainer, der dieser Herausforderung nicht gewachsen ist, wird bald aufgeben und resignieren.

Ich kläre dies als Mentaltrainer von vornherein ab. Wenn keine Einsicht vorhanden ist, lasse ich die Person einfach zurück oder sie bezahlt mir eine ent-