

Arne Greskowiak

# Bessermacher

Von Spitzensportlern lernen

Mit Alexander Haubrichs



FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024

Alle Rechte vorbehalten

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

Satz: Zero Soft, Timisoara

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60138-5

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83405-9

# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Vorwort. ....  | 7   |
| Teil 1: Ein Profi werden.....                            | 11  |
| Kapitel 1: Purpose – Die Suche nach der Bestimmung ..... | 13  |
| Kapitel 2: Der harte Hund .....                          | 22  |
| Kapitel 3: Selbst und ständig.....                       | 33  |
| Kapitel 4: Ackern – die Basis des Erfolgs .....          | 41  |
| Kapitel 5: Becoming a Pro .....                          | 47  |
| Kapitel 6: Der Weg ist das Ziel .....                    | 56  |
| Kapitel 7: Profis richtig führen .....                   | 64  |
| Kapitel 8: Ein besonderer Anführer.....                  | 71  |
| Teil 2: Being a Pro – Ein Profi sein .....               | 83  |
| Kapitel 1: Coaching .....                                | 85  |
| Kapitel 2: Mindset .....                                 | 96  |
| Kapitel 3: Ernährung .....                               | 129 |
| Kapitel 4: Training .....                                | 144 |
| Kapitel 5: Regeneration.....                             | 165 |
| Teil 3: Der Weg zum Champion .....                       | 173 |
| Kapitel 1: Starting a Career .....                       | 175 |
| Kapitel 2: Lernen von den Champions .....                | 181 |
| Kapitel 3: Alter ist nur eine Zahl .....                 | 191 |
| Kapitel 4: Schritte zum besseren Ich .....               | 200 |
| Nachwort .....   | 205 |



# Vorwort

Als die Schlusssirene in Manila ertönte, gab es kein Halten mehr. Dennis Schröder, Franz Wagner, Daniel Theis & Co. feierten den Triumph bei der Basketball-Weltmeisterschaft – und ich war mittendrin im Trubel. Doch schon wenige Stunden nach diesem Moment des größten Triumphs, den ich als Athletikcoach erleben durfte, gingen meine Gedanken schon wieder nach vorne. Zur nächsten Aufgabe, zum nächsten Training und irgendwann in dieser Zeit auch dahin, das alles zu Papier zu bringen.

Wenn nicht jetzt, wann dann sollte ich meine Erfahrungen aus mehr als zehn Jahren Coaching teilen? Bronze, Silber oder Gold – eine Medaille für Deutschland zu gewinnen, ist ein absoluter Sportlertraum. Und ich war gleich dreimal binnen kürzester Zeit dabei: Nach Bronze bei der Heim-EM 2022 gelang Dennis Schröder & Co. im Sommer 2024 der große Triumph bei der Basketball-WM. Ungeschlagen wurde das Team Weltmeister, ein sensationeller Erfolg.

Zwischen diesen Turnieren durfte ich an der Bande stehen, als Bundestrainer Harold Kreis die deutsche Eishockey-Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft in Finnland bis ins Finale führte, wo sie erst im Endspiel in Tampere ihren Meister in Kanada fand.

Das waren unvergessliche Momente, und ich bin froh und dankbar, dass ich diese fantastischen Mannschaften und außergewöhnlichen Sportler als Athletiktrainer bei diesen Erfolgen unterstützen durfte. Doch was für mich eigentlich zählt, ist der Weg, den ich zum Ziel gemacht habe, der Prozess, nicht das Ergebnis. Das hat mich glücklicher werden lassen, zufriedener. Und warum das so ist, welchen Weg ich gegangen bin und wie auch du es schaffen kannst, das will ich dir in diesem Buch vermitteln.

Mir macht es am meisten Spaß, wenn ich mich jeden Tag ein wenig weiterentwickeln, ein wenig stärker, schlauer, entspannter –

einfach besser werden kann. Das mag nicht immer gelingen, aber doch versuche ich es und stecke nie auf. Das ist auch der Antrieb bei der Arbeit mit meinen Sportlern. Irgendwann hat mal einer meiner Profis die Frage, warum er Zusatzschichten bei mir schob, mit fünf einfachen Worten beantwortet: „Weil Arne ein Besser-macher ist.“

Dieses Lob hat mich mit großem Stolz erfüllt, das war für mich wertvoller als eine Medaille. Denn das ist der Kern meiner Leidenschaft, meine Bestimmung: Ich will Menschen besser machen. Wie das geht? Wie man Sportler auf ein neues Level bringt, Mannschaften reif für Titel macht, Menschen zu einem gesünderen, glücklicheren Ich verhilft? Dem will ich hier auf den Grund gehen.

Ich lasse dabei meine Stationen Revue passieren, und dabei kamen mir viele lehrreiche Begegnungen, jede Menge inspirierende Menschen und prägende Ereignisse in den Sinn, die mich geformt haben und die mich zu dem werden ließen, der ich heute bin. Jemand, dem es gelingt, Menschen besser zu machen. Doch bin ich weit entfernt von perfekt. Ich habe noch eine Menge zu lernen, will mich in vielen Bereichen weiterentwickeln. Aber das ist das Leben! Da gibt es viel zu tun, und das ist gut so! Womit wir schon am ersten Punkt der Dinge angelangt wären, die uns zufriedener und ausgeglichener machen: ein gesunder Mix aus Anspannung und Entspannung, aus positivem Stress und Erholung.

Aber wie können wir immer besser werden? „Wenn es einfach wäre, würde es jeder machen“, lautet eines meiner Credos. Die Wahrheit nämlich ist: Es gibt Gründe, warum die deutschen Basketballer oder die Eishockey-Cracks diese Erfolge erzielen konnten. Neben viel Talent, guter Menschenführung, Wille und dem nötigen Glück war es vor allem viel Arbeit, sich im richtigen Moment in Topform mit den besten Mannschaften der Welt messen zu können.

Dieses Buch ist keine Pille, die schnellen Erfolg bei wenig Aufwand verspricht. Wir finden nicht die Wundermaschine, die aus Menschen Superhelden macht. Oder vielleicht doch. Aber anders, als man denkt. Denn diese Wundermaschine ist das menschliche Gehirn,

das in jedem Alter in der Lage ist, sich neue Routinen anzueignen, neue Pfade zu beschreiten.

Ich bin überzeugt: Es gibt einen Weg zu einem besseren, gesünderen, glücklicheren Leben. Zu mehr Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit. Ich habe in den vergangenen Jahren viel Wissen gesammelt, das ich bis heute an meine Sportler und Kunden weitergebe. Und: Ich lerne umgekehrt jeden Tag von ihnen. Von Stars wie Dennis Schröder und Leon Draisaitl, die jeden um sich herum in Training und Spiel besser machen, von Top-Trainern wie Gordon Herbert oder Harold Kreis, die es mit Kommunikation und Arbeit schaffen, ihre Mannschaften zu entwickeln, von führenden Managern, Unternehmern, TV-Stars und Entertainern. Das sind die Menschen, die mich besser machen.

All ihre großen und kleinen Erfolgsgeschichten möchte ich in diesem Buch zusammenzuführen. Ich versuche zu zeigen, wie wichtig es ist, unsere Bestimmung zu finden, ihr zu folgen, wenn wir ein Highperformer sein wollen, ein Leistungsträger, ja vielleicht sogar ein wahrer Champion. Ich versuche herauszufinden, was uns auf dem Weg zu mehr Glück im Weg steht – und wie wir es überwinden können.

Am Anfang steht der Weg, sich ein Leben aufzubauen, zu wachsen und zu lernen. Im zweiten Teil beleuchte ich das Fundament jeder Höchstleistung, die vier Säulen Training, Ernährung, Regeneration und Mindset – aber auch, wie man als Coach oder Führungspersönlichkeit diese Dinge bei anderen steuern kann.

Dann kommen wir zum goldenen Schluss: Was macht die wirklichen Champions aus? Was haben die Stars, das sie vom Rest unterscheidet? Was können wir von ihnen lernen? Wie hält man sich möglichst lange auf einem Topniveau, ob nun im Sport oder im Beruf?

Egal, ob du Athlet bist oder mitten im Berufsleben stehst – nutze die Erfahrungen aus dem absoluten Spitzensport, um dir ein Umfeld zu schaffen, in dem du nachhaltig erfolgreich sein kannst. Mach dich auf den Weg zu einem besseren Ich – dieses Buch nimmt dich gerne mit ...





# Teil 1

## Ein Profi werden



# Kapitel 1

## Purpose – Die Suche nach der Bestimmung

### Schule und der Systemfehler Arne

Die Welt um uns herum dreht sich immer schneller, die Nachrichten überschlagen sich, die sozialen Netzwerke stehen nie still. Nicht selten bleibt dabei das Ich auf der Strecke. Wer bin ich? Wo will ich hin? Was ist meine Bestimmung? Die Frage nach dem großen Sinn, sie stellt sich gerade jungen Erwachsenen immer drängender. „Purpose“ heißt das Zauberwort – und früher oder später muss jeder für sich eine Antwort finden.

Dem einen wird vielleicht schon in der Kindheit klar, welchen Weg er einschlagen will. Bei mir hat es eine ganze Weile gedauert. Um ehrlich zu sein: In der Schule hatte ich überhaupt keine Ahnung, wohin mich dieses Leben führen würde. Ich bin in Hannover geboren, aber zusammen mit meiner Schwester in Köln aufgewachsen – und dort bin ich bis heute zu Hause.

Sport hat immer eine große Rolle gespielt, das haben uns unsere Eltern vorgelebt. Ich ließ mich anstecken und war selbst sehr aktiv. Mit 13 bin ich zum Handball gekommen. Ich glaube, ich war ein einigermaßen guter Spieler und habe alle Jugendmannschaften durchlaufen, aber für eine Profikarriere hat es nicht gereicht. Diese Tür öffnete sich mir also nicht.

Und andere erst einmal auch nicht, denn das System Schule und Arne, das hat nie so richtig zusammengepasst. Ich tat das Nötigste, kam stets irgendwie durch, aber der große Ehrgeiz wollte sich nicht entwickeln. Nach mehreren Schulwechseln hielt ich dann am Wirt-

schaftsgymnasium in Leverkusen meinen Schulabschluss in der Hand und hatte keine Ahnung, was ich mit meinem Leben anfangen sollte. Die Berufsorientierungstage und Jobmessen waren alle ergebnislos verlaufen, und so war ich sehr dankbar, dass mir der Pflichtdienst – damals musste man noch zwölf Monate entweder in der Bundeswehr oder im Zivildienst ableisten – noch eine Denkpause verschaffen würde.

Zur Musterung auf dem Kreiswehrrersatzamt in Köln ging ich eigentlich mit dem Plan, eine entspannte Zivildienstzeit zu verbringen, in der ich ein wenig mit den Jungs chillen konnte. Als ich den Raum betrat, fragte mich die Verwaltungsangestellte: „Was für eine Einheit könnten Sie sich bei der Bundeswehr vorstellen?“ Ich zuckte mit den Schultern. „Eigentlich sehe ich da keinen Platz für mich.“

Doch noch während ich diese Worte aussprach, fiel mein Blick auf einen Flyer auf dem Schreibtisch. Die Gebirgsjäger suchten Verstärkung. Mein Interesse war geweckt. „Wenn ich dort hingehen könnte, würde ich das machen“, sagte ich. „Können Sie Ski fahren?“, fragte die Beamtin. „Selbstverständlich“, antwortete ich, „ich habe letztes Jahr sogar eine Skilehrerausbildung beim Deutschen Alpenverein gemacht.“

Die Entscheidung war gefallen. Ein paar Monate später machte ich mich auf die über siebenstündige Zugfahrt nach München, stieg dann in den Regionalzug nach Bad Reichenhall um. Es war eine Reise wie ans andere Ende der Welt. Nein, in eine ganz neue Welt. Denn zum ersten Mal in meinem Leben betrat ich eine Kaserne. Ich schaute noch einmal auf den Brief, den ich ein paar Wochen zuvor erhalten hatte, und meldete mich bei der 3. Kompanie des Gebirgsjägerbataillons 231. Da hieß es erst einmal warten. Mit ein paar anderen Rekruten stand ich im Treppenhaus, direkt vor mir lehnte ein Neuling an der Wand, die Hände in den Hosentaschen vergraben, sein Gesichtsausdruck zeugte von Langeweile.

In diesem Moment kam ein Soldat in Uniform vorbei. Seine Schulterklappen machten deutlich, dass er nicht ganz unten in der Befehlskette stand. In einem Tonfall, der Respekt einforderte, raunzte

der Offizier den jungen Rekruten an: „Die Mauer steht auch ohne Sie.“ Sichtlich überrascht stellte sich der Kamerad gerade hin. Der Soldat fuhr fort: „Ach, und haben Sie heute Geburtstag?“ „Nein“, stammelte der Neuling verschüchtert. „Dann nehmen Sie die Hände von der Kerze.“ Schnell zog er sie aus der Hosentasche. Ich traute meinen Ohren nicht. Kaum angekommen, hagelte es Sprüche, wie man sie sonst nur aus Filmen kannte.

Die ersten Tage waren karg, hart und von Drill und Übungen geprägt. Alles war neu. Die Menschen, mit denen ich zu tun hatte. Das Leben in der Stube, zu sechst im ersten Stock der Kaserne, ganz am Ende des Gangs. Das Aufstehen um 4.30 Uhr, das Essen nach Zeitplan. Zum ersten Mal in meinem Leben hatte ich eine klare, vorgegebene Struktur, an die ich mich halten musste. Ich merkte schnell, dass ich mit meiner aufmüpfigen Art aus der Schulzeit nicht weit kommen würde. Bei den Gebirgsjägern funktionierte alles nur, wenn ein Rädchen ins andere griff. Hier wurde weniger Spaß verstanden, sondern viel Wert darauf gelegt, dass alles so gemacht wurde, wie es vorgeschrieben war.

Doch ich hatte mich im Handumdrehen an die neuen Routinen gewöhnt. Ich merkte schnell, wenn man morgens um halb fünf aufstehen muss, ist es gut, abends nicht zu spät ins Bett zu gehen. Es ergab plötzlich Sinn, seine sieben Sachen zusammenzuhalten, die Dinge gut und ordentlich zu behandeln und auf seine Habseligkeiten aufzupassen.

## Das Lehrjahr bei der Bundeswehr

Hier bei der Bundeswehr galt das Credo: „Lernen durch Schmerz.“ Wenn du bei einer Übung nicht aufpasst, dass dein Schlafsack nicht nass wird, wird die Nacht eiskalt und unangenehm feucht. Es war hart, aber ich mochte dieses Leben. Ich ging darin auf und wurde, ohne es gleich zu merken, zum Anführer der Gruppe. Zuerst in meiner Stube, wenn es darum ging, die allgemeine Ordnung aufrecht-

zuerhalten, Absprachen zu treffen und sich gemeinsam das Leben zu erleichtern. Später auch bei Übungen.

Die drei Monate Grundwehrdienst waren für mich eine sehr wertvolle Zeit. Für jemanden, der aus gutbürgerlichen Verhältnissen kommt, dem es an nichts fehlt, der jederzeit auf einen vollen Külschrank zurückgreifen kann, der selbst entscheiden kann, wann er abends ins Bett geht oder was er anzieht, war es anfangs ein Kulturschock. Nie zuvor hatte mir jemand gesagt, wie ich mich zu verhalten hatte. So mancher Lehrer kann sicher heute noch ein Lied davon singen, wie ich in der Schule über Dinge wie Befehl und Gehorsam gedacht habe.

Plötzlich wurde mir vorgeschrieben, wie ich meine Haare zu tragen und meinen Bart zu rasieren hatte. Der schulterlange blonde Schopf fiel dem Langhaarschneider zum Opfer, es blieb ein nur drei Millimeter raspelkurzer Schnitt. Auch der Dreitagebart war vorerst Geschichte. Morgens mussten alle Rekruten antreten, und der Gruppenführer kontrollierte aus nächster Nähe den Erfolg der Morgentoilette.

Der neue Lebensstil hatte aber nicht nur Auswirkungen auf meine Selbstorganisation und Ordnung. Schon nach wenigen Wochen merkte ich, dass sich meine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert hatte. Die Schlafroutine, das regelmäßige, aber nicht überkalorische Essen, die klaren Abläufe im Alltag und das tägliche Training taten mir gut. Ich war topfit und fühlte mich auch so.

Dann war die Grundausbildung vorüber. Nach drei Monaten erhält jeder Soldat eine sogenannte „Verwendung“. Für mich und die Rekruten, die mit mir begonnen hatten, war vorgesehen, dass wir nach Wildflecken verlegt werden. Dort bildet die Bundeswehr Soldaten aus, die in den Einsatz gehen. Dazu brauchten sie Statisten, die Demonstranten spielten, als Fahrer bei einer Autodurchsuchung mitmachten und so weiter. Mein absoluter Alptraum, schließlich hatte ich mich für den Wehrdienst entschieden, um bei den Gebirgsjägern zu sein. Natürlich war der Einsatz in Wildflecken wichtig, aber er hatte nichts mit meiner Motivation zu tun, mich zum Wehrdienst zu melden.