

# Inhalt

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Einleitung von Prof. Dr. Stefan Etzel</b>                                                      | 8  |
| Biographische und sportpsychologische Analysen<br>und was wir daraus lernen können                | 9  |
| Vorwort von Paulo Taicher, dem brasilianischen Tennisstar                                         | 15 |
| Zur Struktur und zum Inhalt des Buches                                                            | 16 |
| <b>Eine wegweisende persönliche Entscheidung<br/>von Tomás nach dem Finale von Wimbledon 1985</b> | 19 |
| Weggabelungen im Leben sind immer auch Entscheidungssituationen                                   | 21 |
| Warum Weggabelungen so wichtig sind!                                                              | 23 |
| Der Traum von der großen Karriere                                                                 | 23 |
| Ziele verfolgen durch Zielimagination                                                             | 24 |
| Andre Agassi und der Drache                                                                       | 26 |
| <b>Das Tennis in Novo Hamburgo hat eine lange Tradition</b>                                       | 28 |
| Anlagen und Umwelt als wichtige Determinanten<br>der persönlichen Entwicklung                     | 28 |
| „King Richard“ und der Ehrgeiz                                                                    | 29 |
| <b>Die ersten Tennisspieler der Familie: Werner und Clarice Behrend</b>                           | 30 |
| Geprägt von den eigenen Wurzeln:<br>Wie Familie und Familienhistorie unsere Identität formen      | 31 |
| Julius und die Schönheit des Spiels                                                               | 32 |
| <b>Tomás als ein Teil der „großen Familie“</b>                                                    | 33 |
| Die Macht der Überzeugung:<br>Wie gelernte Glaubenssätze Erfolg und Misserfolg lenken             | 34 |
| Positives Denken                                                                                  | 36 |
| Motivation, Erfolgsstreben und zugrunde liegende Glaubenssätze                                    | 36 |
| Der junge Roger                                                                                   | 37 |
| <b>Der erste nationale Titel mit 16 Jahren</b>                                                    | 38 |
| Entwicklung des Selbstbewusstseins                                                                | 39 |
| Selbstkenntnis & Selbstentwicklung – Selbstreflexion                                              | 40 |
| <b>Auf dem Weg nach Deutschland</b>                                                               | 41 |
| Chancen ergreifen: Die Psychologie hinter erfolgreichem Handeln                                   | 42 |
| Mut, Selbstbewusstsein & Wirksamkeit:<br>Mutig das eigene Leben gestalten                         | 44 |
| <b>Ein nicht ganz so einfacher Start in Deutschland</b>                                           | 45 |

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Eine psychologische Perspektive auf das Navigieren<br>und Wachsen in neuen Umgebungen                | 47 |
| Selbstmanagement und Organisation                                                                    | 48 |
| Zwischen kulturellen Welten: Andrea Petkovic erzählt                                                 | 50 |
| <b>Gewinn des Doppeltitels in einem der größten<br/>Tenniswettbewerbe im Jugendtennis</b>            | 51 |
| Erfolge als Bausteine:                                                                               |    |
| Wie sie das Selbstvertrauen weiter festigen können                                                   | 52 |
| Selbstbewusstsein, Mut, Erfolge und Selbstwirksamkeit!                                               | 53 |
| <b>Briefe an die Familie: Träume, Ängste, Ziele und Sorgen</b>                                       | 55 |
| Management der eigenen Gefühle: Gesunder Umgang mit Emotionen                                        | 56 |
| Emotionsmanagement: Gefühle beim Namen nennen                                                        | 58 |
| <b>Vierfacher Gewinn des Gaucho-Titels<br/>an der Seite seiner großen Vorbilder Mattar und Motta</b> | 59 |
| Auf den Spuren des Erfolgs: Effektives Lernen am Modell                                              | 62 |
| Lernen am Modell:                                                                                    |    |
| Wie berühmte Tennisspieler von ihren Vorbildern gelernt haben!                                       | 64 |
| Lernen durch Vorbilder: Doch wie funktioniert das genau?                                             | 65 |
| <b>Marko, eine Schlüsselfigur in der Karriere von Tomás</b>                                          | 66 |
| Mentoring und Coaching: Der richtige Mentor bewirkt wahre Wunder                                     | 69 |
| Förderung durch einen Mentor bei Profis:                                                             |    |
| Beispiele für gefestigte Partnerschaften                                                             | 70 |
| <b>„Funker Behrend“: Tomás bei der Bundeswehr</b>                                                    | 71 |
| Flexibilität als Schlüsselmerkmal                                                                    |    |
| für eine erfolgreiche soziale Interaktion                                                            | 72 |
| <b>Kerstin, meine wundervolle Wegbegleiterin</b>                                                     | 73 |
| Wenn die richtige Lebensgefährtin alles verändert                                                    | 76 |
| Coaching: Die Rolle des Coaches einnehmen                                                            | 77 |
| Berühmte Spieler und ihre Partner                                                                    | 78 |
| <b>Das Telefon klingelt: Larri und Guga brauchen Hilfe</b>                                           | 80 |
| Netzwerke: Die Kraft der sozialen Unterstützung                                                      | 82 |
| Starker Zusammenhalt: Erfolgreiche Zusammenarbeit in Teams                                           | 84 |
| <b>Mein erster Sieg in Melbourne</b>                                                                 | 85 |
| Visualisierung von Schlüsselerlebnissen                                                              |    |
| und wie sie spätere Leistungen beflügeln                                                             | 86 |
| Visualisieren: Die Liste erfolgreicher Beispiele ist lang                                            | 87 |

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tomás als Ersatz für Guga?</b>                                                      | 89  |
| Anerkennung als Treibstoff: Die zusätzliche Dynamik von extrinsischen Motivatoren      | 91  |
| Motivation und Erfolgsstreben: Interne vs. externe Motivatoren                         | 92  |
| <b>Niederlage gegen ein „halbes Kind“: Rafael Nadal</b>                                | 93  |
| Wie Reframing hilft Niederlagen erfolgreich zu nutzen                                  | 94  |
| Emotionsmanagement:                                                                    |     |
| Mit Druck und Misserfolgen umgehen durch Reframing                                     | 95  |
| Selbstcoaching bei kritischen Erfahrungen                                              | 96  |
| Wie erfolgreiche Tennisspieler Niederlagen „verarbeiten“                               | 98  |
| <b>Tomás schafft ein historisches Comeback</b>                                         | 99  |
| Voll im Tunnel: Spitzenleistungen trotz Handicaps                                      | 100 |
| Flow und Gedankenmanagement                                                            | 101 |
| Der Inbegriff von Fairplay: Gottfried von Cramm                                        | 102 |
| <b>Der Davis-Cup-Ruhm war nur zwei Zentimeter weit entfernt</b>                        | 103 |
| Verpasste Chancen, Wege zur Neuausrichtung                                             | 105 |
| Stressmanagement: Mit Druck und Misserfolgen umgehen                                   | 107 |
| Andere Spieler berichten: Noch einmal Andrea Petkovic                                  | 108 |
| <b>Roland Garros: Fast eine Majestätsbeleidigung gegen den ehemaligen Champion</b>     | 109 |
| Eigene Maßstäbe entwickeln und eigene Leistungen gegen starke Gegner richtig einordnen | 113 |
| Wie erfolgreiche Spieler ihre Gegner studieren – Rafael Nadal                          | 116 |
| <b>Carlos Moyá: Einmal gewinnen ist gut, zweimal ist besser!</b>                       | 117 |
| Wie soziale Vergleiche unser Selbstbild formen                                         | 120 |
| Selbstkenntnis und Selbstentwicklung durch soziale Vergleiche                          | 121 |
| <b>Mein Lieblingsgegner aus den Top 15</b>                                             | 122 |
| Die Körpersprache der Sportler                                                         | 124 |
| Matchplan: Meine Stärken gezielt einsetzen                                             | 125 |
| <b>Vier Niederlagen in Folge</b>                                                       | 127 |
| Der richtige Weg im Umgang mit Niederlagen                                             | 129 |
| Die Emotionen kontrollieren: Björn Borg                                                | 130 |
| Emotionsmanagement: Mit Druck und Misserfolgen umgehen                                 | 130 |
| <b>Üben, Üben, Üben und nochmals Üben</b>                                              | 133 |
| Trainingsmethoden aus der Sportpsychologie                                             | 134 |
| Lernpsychologie: Die Magie der Wiederholung                                            | 135 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lernprofi sein, sich ständig weiterentwickeln                            | 136 |
| Schon Gottfried von Cramm trainierte seine Automatismen                  | 137 |
| Felix Hutt arbeitet als eine Regel heraus...                             | 138 |
| <b>Der Tag an dem Federer „einem Behrend“ gegenüberstand</b>             | 138 |
| Mein eigenes Anspruchsniveau:                                            |     |
| Zum Umgang mit großen Herausforderungen                                  | 141 |
| Motivation und Erfolgsstreben                                            | 143 |
| Das erste Mal gegen die Nummer 1 der Weltrangliste                       | 144 |
| <b>Ein Schreck in Bosnien und ein Halbfinale, das nie gespielt wurde</b> | 145 |
| Zur Psychologie von Fokus und Konzentration                              | 147 |
| Fokussiert bleiben: Der richtige Umgang mit „Energieräubern“             | 150 |
| Ein Spieler mit außergewöhnlicher Konzentrationsfähigkeit:               |     |
| Novak Djokovic                                                           | 151 |
| <b>Ein Blick vom Balkon der Queen</b>                                    | 152 |
| Schlüsselerlebnisse an magischen Orten                                   | 154 |
| Das erste Mal Wimbledon:                                                 |     |
| Federer, Williams, Nadal und Murray berichten                            | 155 |
| <b>Das Spiel gedreht gegen die ehemalige Nummer Eins der Welt</b>        | 158 |
| Druck erfolgreich zu sein: Strategien zur Bewältigung von Stress         | 160 |
| Frustrationstoleranz entwickeln                                          | 162 |
| Frustrationstoleranz und Gedankengewitter – Felix Hutt                   | 162 |
| Stressresistenz: Mit Anforderungen und Stress umgehen                    | 164 |
| Wie andere Spieler mit verlorenen Punkten umgehen                        | 165 |
| <b>Ein aufregender Abschluss des Jahres 2005:</b>                        |     |
| <b>Brasiliens Nummer Eins und ATP-Bestplatzierung</b>                    | 166 |
| Selbstbewusstsein: Der Weg zur richtigen Selbstwahrnehmung               | 167 |
| Wie Champions ihre Einstellungen verändern: Rafael Nadal                 | 169 |
| Selbstkenntnis & Selbstwahrnehmung: Selbstbild vs. Fremdbild             | 169 |
| Das sagen Andere über Tomás: Was sind seine Stärken?                     | 171 |
| <b>Einer der besten Tennisspieler in der Geschichte von Brasilien</b>    | 175 |
| Gauchos in den Top 100 der ATP                                           | 175 |
| Ziele und Anspruchsniveau richtig zu setzen ist auch                     |     |
| ein Schlüssel zum Glück                                                  | 176 |
| Charisma – Das Wunder der Wertschätzung und Dankbarkeit                  | 177 |
| Dankbarkeit und Charisma bei den Profis                                  | 179 |
| <b>Ein Blick in die Gegenwart und in die Zukunft</b>                     | 180 |

|                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tomás Behrend Tennis Academy (ToBe Academy)                                                                          | 183 |
| Die Familiensaga geht weiter: Ben und Noah                                                                           | 184 |
| Tomás als Referent und als National President der GPTCA                                                              | 185 |
| Sportpsychologie für Manager                                                                                         | 187 |
| <b>Diagnostische Erkenntnisse, Ableitung eines mentalen Erfolgsprofils, Selbsteinschätzung und Selbstentwicklung</b> | 190 |
| Tomás' Erfolgspersönlichkeit: Eine psychodiagnostische Analyse                                                       | 190 |
| <b>Ableitung eines mentalen Erfolgsprofils</b>                                                                       | 196 |
| Eigene Stärken- und Entwicklungsfelder reflektieren:                                                                 |     |
| Selbsteinschätzung und Leitfragen                                                                                    | 196 |
| Leitfragen                                                                                                           | 197 |
| Mentalität                                                                                                           | 198 |
| Handeln                                                                                                              | 199 |
| Selbstführung                                                                                                        | 201 |
| Persönlichkeit                                                                                                       | 202 |
| <b>Selbsteinschätzung und Perspektivwechsel</b>                                                                      | 204 |
| Selbstentwicklung und die 1%-Methode                                                                                 | 204 |
| <b>Anhang</b>                                                                                                        | 212 |
| Begriffsklärungen & Wissenswertes                                                                                    | 212 |
| Highlights und Impressionen                                                                                          | 217 |
| Online-Assessments: Moderne Psychodiagnostik im Sport                                                                | 226 |
| Ausblick                                                                                                             | 228 |
| Danksagungen                                                                                                         | 229 |
| Impressum                                                                                                            | 231 |