



G A M M E  
S E E T &  
M A G I C

EINE EINLADUNG, MEHR ZU SEHEN

---

TIMO DIETZ

**LOSLASSEN  
jetzt lernen**

## **FÜR DICH.**

Das für dieses Buch gesammelte Fachwissen und die entsprechenden Erfahrungen sind das Resultat einer herz- und sinnerfüllenden Leidenschaft, welcher ich seit meinem fünften Lebensjahr nachgehe und die ich seit 2014 mit meinem vertrauten Geschäftspartner, innigen Freund und großen Vorbild **Maël Saugy** teilen darf. Wir freuen uns, mit diesem Werk einen Beitrag für die ambitionierte Tenniswelt leisten zu können und wünschen dir jetzt eine Vielzahl neuer Erkenntnisprozesse. Deine Erfolgserlebnisse beim Erfahren dieser sportlichen Kunst werden eine Weiterentwicklung deiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten unausweichlich machen.



## **ÜBER DEN AUTOR.**

Timo Dietz, geb. 1995 in Hannover, erlangte seine wichtigsten Erkenntnisse durch ein abgeschlossenes Studium der Volkswirtschaftslehre und Sportwissenschaften, in unzähligen Aus- und Weiterbildungen im Bereich der mentalen Gesundheit, vor allem aber in der härtesten Akademie unseres Lebens - dem Leben selbst.

Seine Kernkompetenz besteht darin, Individuen in ihrem Kern zu berühren, um sie an ihre wahre Größe zu erinnern. Ein besonders ausgeprägtes Einfühlungsvermögen unterstützt ihn dabei, das tieferliegende, schlummernde Potenzial eines Jeden zu entdecken und erblühen zu lassen.

Über mehrere Tausend begeisterte Tennisschüler\*innen geben der Trainingsphilosophie, welche durch vielfältige Visualisierungsmethodiken und der Verknüpfung zur eigenen Persönlichkeit geprägt ist, recht. In Fachkreisen wird der Autor dieses Buches darum als Pionier der mentalen Avantgarde des 21. Jahrhunderts gehandelt.

Ein Mensch, der es verstanden hat, durch das Medium Tennis Menschlichkeit zu lehren.

- Maël Saugy

# Inhaltsverzeichnis

VORWORT.

HAND AUFS HERZ.

HAND AUFS HERZ.

ABOUT FAILING & REFLECTING: MY STORY

MY STORY.

DER WEG ZUR LEICHTIGKEIT.

THE CORE OF FOUR

ERINNERN. VERTRAUEN. LOSLASSEN.

HAND AUFS HERZ.

VISUALISIERUNG.

DER KAI PFLAUME

LOSLASSEN.

HAND AUFS HERZ.

HAND AUFS HERZ.

ZIELEN.

HAND AUFS HERZ.

YESS EFFECT.

DEIN TENNIS IN VIER BILDERN

RESÜMEE.

## DIE BELIEBTESTEN LÖSUNGEN FÜR BEKANNTE PROBLEME

TRÄUMEN VERTRAUEN LOSLASSEN  
DER TRAUM.

HAND AUFS HERZ.

HAND AUFS HERZ.

HAND AUFS HERZ.

LITERATURVERZEICHNIS.

## VORWORT.

Dieses Buch ist eine Einladung. Eine Einladung an dich.

Hältst du es für möglich, dass die Auseinandersetzung mit deiner eigenen Persönlichkeit unausweichlich ist, um eine sportliche Leistung auf dein bisher höchstes Level zu heben? Das Wissen um grundlegende Gesetze des Lebens ist die Basis, um wahre Leichtigkeit zu erfahren und nachhaltig zu verinnerlichen.

In diesem Zusammenhang hat Tennis das Potenzial, ein ehrlicher Spiegel deiner mentalen Attitüde zu werden. Bestimmt wurde auch dir bereits einmal *die* eine Technik ans Herz gelegt. Eine Technik, die aus sportwissenschaftlicher Sicht die beste für dich sei. Und egal, ob es sich um Techniken für dein Training, deine Lernweise oder gar deine Lebensführung handelt – frage dich nun für einen Moment selbst, welche Menschen dir in deinem bisherigen Leben *wirklich* helfen konnten. Ich persönlich glaube nicht an die *eine* Technik. Weder für authentischen Erfolg, noch für andauernde Gesundheit oder persönliches Glück. Ich glaube an eine innewohnende, höhere *Kunst*.

Diese sogenannte Kunst habe ich für mich auf einem Weg entdecken können, der sich als eine Synergie aus moderner rationaler Wissenschaft und der ewigen subjektiven Philosophie versteht. Anders ausgedrückt: Wenn Mathematik auf Bewusstsein trifft, entsteht eine Dynamik, die wir alle bereits kennen, aber nur zu selten als wirklich beeinflussbar erleben. Stefano Elio D’Anna, Albert Einstein,

Ulrich Warnke und Dr. Joe Dispenza sind nur einige dieser bedeutenden Persönlichkeiten, die wirklich in der Lage sind, dem Menschen eine Art metaphorische Landkarte auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Verständnis in mehreren Lebensbereichen zu schenken.

Dieses Buch ist dazu gedacht, dir einen ehrlichen Weg aufzuzeigen. Den Weg zu den richtungsweisenden Erkenntnissen meines bisherigen Lebens. Dazu zählen nicht nur das finale Konzept hinter *Game, Set & Magic* und die mit einhergehenden Erfolgsgeschichten. Genauso möchte ich dich über meine Lektionen auf diesem Pfad und die mentalen Baustellen unseres menschlichen Daseins aufmerksam machen. Bevor wir jedoch zu den praktischen Umsetzungen kommen und du den Tennisplatz erneut betrittst, wirst du mit auf eine Reise in deine unbewussten und mentalen Abläufe genommen.

Eine kurze Warnung von meiner Seite: Der Grad deiner Fähigkeit zur Selbstreflexion wird über den „Schmerz“ entscheiden, welcher das Überdenken bisheriger Glaubenssätze mit sich bringen kann.

Meinen Erfahrungen nach kann wahres Wissen weder erlernt noch gelehrt werden, es kann lediglich erinnert werden. Der Schlüssel für die Ganzheit liegt - öfter als wir es für wahrhaben wollen - im *Einfachen* und *Natürlichen*.



**HAND AUFS HERZ.**

**Warum hältst du dieses Buch gerade in deinen  
Händen?**

Vermutlich denkst du gerade an eine ganz bestimmte Person, die dir dieses Buch empfohlen hat und es nur deswegen vor dir liegt. Jetzt wissen wir beide zumindest, *wie* das Buch in deine Hände gekommen ist, aber noch immer nicht, *warum* du deine Zeit diesen Zeilen widmest. Lies die Frage ruhig noch ein zweites Mal.

Es ist vollkommen menschlich, bei einer Frage nach dem *Warum* zuallererst an die Empfehlung eines bekannten Menschen oder auch an Rezensionen von Fremden zu denken. Von positiven Meinungen und Entwicklungen anderer inspiriert, lassen sich die eigenen Entscheidungen oftmals bequemer treffen. Der entscheidende Schritt, der hierbei gerne „vergessen“ wird, liegt darin, nicht bei der anderen Person zu verweilen, sondern einen wirklichen Bezug zu uns *selbst* herzustellen.

Denn auf diese Weise entziehen wir uns der Verantwortung, dass etwas Neues beziehungsweise eine Veränderung aus beliebigen Gründen bei uns selbst nicht funktionieren könnte. Anstatt dessen geben wir uns der unbewussten und tiefersitzenden Hoffnung hin, dass etwas außerhalb von uns existiere, dass das Tennisspiel spürbar einfacher und auch erfolgreicher gestalten könne. Es ist gut vorstellbar, dass dir die Antworten auf dein *Warum* erst im Verlaufe des Buches bewusster werden. Interessieren wir uns letzten Endes nicht alle für den schnellsten und zugleich angenehmsten Weg zu unserem Ziel? *Hand auf's Herz.*

Bist du überhaupt bereit, deine eigenen Überzeugungen für eine bestimmte Zeit in Frage zu stellen und dich für etwas zu öffnen, das dir in einigen Punkten „zu einfach um wahr zu sein“ vorkommen wird? Dabei ist nicht entscheidend, ob du

die bisherigen Überzeugungen unbewusst übernommen hast oder diese überhaupt der Wahrheit entsprechen.

Denn eine Entscheidung oder Handlung, die dich von Punkt A nach Punkt B gebracht hat, wird dich mit großer Sicherheit nicht von B nach C katapultieren. Gewöhne dich bestenfalls schon jetzt daran, dass das Fallenlassen alter und das Zulassen neuer Perspektiven unabdingbar sind, um die schöne Aussicht von Punkt C bestaunen zu können. *Game, Set & Magic* ist kein Technikratgeber im herkömmlichen Sinne, denn meine Botschaft an dich enthält weder eine neue Erfindung, noch eine unbestreitbare Lehre. Vielmehr sehe ich meine Mission darin, dein aktuelles Wissen zu reduzieren und dich an das zu erinnern, was schon seither als Grundprivileg in dir steckt. Ich möchte dich an die Selbstverständlichkeit erinnern, Tennis wieder mehr als spürbare Gedankenhygiene, anstelle einer Art Technik-Tourette zu betreiben.

*Hand auf's Herz.*

Kannst du eine rationale Erklärung dafür finden, warum ein innerer Hormoncocktail für Emotionsausbrüche und Gänsehautmomente der besonderen Art sorgt – den der Mensch *Liebe* nennt? Oder kennst du die genauen physiologischen Reizübertragungen in deinem Körper, die dafür sorgen, dass sich das hier Gelesene im Endeffekt positiv auf dein Tennis und deine Persönlichkeit auswirken kann?

Nein? Ich auch nicht. Und wir müssen auch nicht alles verstehen (wollen), damit es funktioniert. Es funktioniert einfach, auch ohne unser Wissen! Und das mit einer schier unglaublichen Zuverlässigkeit. Ich eröffne dir nicht *den* einen Weg. Ich werde dir meinen Weg verraten. Nahezu 10.000 Menschen, zwischen 5 und 94 Jahren, haben *Game,*

*Set & Magic* in über 30.000 Trainingseinheiten bei Maël und mir mittlerweile kennen und lieben gelernt. Wenn das eigene Tennisspiel das Potenzial hat, Gänsehautmomente und sogar Freudentränen zu erzeugen, dann ist es meine Pflicht gegenüber diesem Sport, meine Erkenntnisse in diese Welt – in *deine* Welt – zu tragen.

Es gibt die Weisheit: „Man kann das Pferd zum Wasser bringen, aber trinken muss es selbst.“ Wie schön, dass du den notwendigen Durst bereits mitbringst. Lass uns eine Synergie aus deiner Neugierde und den Potenzialen von *Game, Set & Magic* entdecken, um die mit einhergehenden Erfolgserlebnisse gemeinsam zu genießen.

Ich frage dich nun ein zweites Mal: Bist du bereit, mit Beginn dieses Buches deine alten Überzeugungen in Frage zu stellen?

**HAND AUFS HERZ.**

**Lernen oder Erinnern?**

**Kämpfen oder Vertrauen?**

**Festhalten oder Loslassen?**

**ABOUT  
FAILING  
&  
REFLECTING**

**MY  
STORY**

## MY STORY.

Für einen Jungen mit skandinavisch-blondem Kurzhaar, einer Schwäche für Haribo-Tüten vom Nachbarn, zu schüchtern für ein Fußballtraining mit seinen besten Freunden und mit neun Jahren noch immer fest die Hand der Eltern auf dem Weg zum Tennistraining haltend, grenzt es an eine Willkür der Natur, dass der gleiche Junge heute ein Buch über das Loslassen schreibt.

Mir persönlich gefällt der Gedanke, dass das Leben Pfade für uns parat hält, die beim ersten Hinsehen vermeintlich konträr zu unserem bisherigen Lebensweg stehen. Der genauere zweite Blick auf die Umstände offenbart uns jedoch dann, dass dem *Warum* auf ein Ereignis eine lange und unbewusste Vorbereitung nur durch uns selbst vorausgeht. Nur wenn wir unsere eigene Verantwortung wahrhaben und den Einfluss auf schöne und unangenehme Ereignisse entdecken möchten, beginnen wir, den Grundgesetzen unseres Lebens auch in alltäglichsten Situationen zu begegnen. In diesen Fällen verstecken wir uns leider noch zu häufig hinter Begriffen wie Zufall, Glück und Pech.

Hältst du es für möglich, dass vielleicht auch *du* ungünstige Umstände gelegentlich als Pech oder Unglück betitelst, um der Verantwortung bequem zu entgehen? Oder betrachtest du es als eine Art Energiemanagement, nicht jedem Umstand einen Spielraum für Eigenbeobachtung und Selbstoptimierung zu schenken?

Für mich und meinen Lebensweg war Tennis nicht immer eine Art Bestimmung, die bereits von der Wiege bis hin zu prestigeträchtigen Erfolgen in Stein gemeißelt war. Dennoch gab es nur wenige Phasen, in denen ich nichts für technische Fortschritte und besondere Momente des Sports übrig hatte. Weder die Pubertät, noch Veränderungen meiner Lebensmittelpunkte änderten etwas daran, dass sich Tennis zu den Wurzeln innigster Freundschaften, erfolgreicher Geschäftsbeziehungen und unvergesslicher Eskapaden mit dem Team entwickelte. Aus meiner heutigen Perspektive hatte dies einen ganz bestimmten Grund: Sowohl meine Eltern, als auch mein Trainingsumfeld legten ihre gesamte Aufmerksamkeit auf authentische Erfolgserlebnisse – menschlicher und sportlicher Natur. Erfolgserlebnisse, welche ich mir in meinem eigenen, ganz persönlichen Tempo selbst kreieren durfte.

Heute bin ich unendlich dankbar für dieses menschliche Vorgehen meiner unterschiedlichen Erziehungspersonen. Eventuell steckt doch ein Funken Wahrheit dahinter, dass man das Gute häufig erst erkennt, wenn man retrospektiv einen Blick auf das Erlebte wirft.

Erlebnis statt Ergebnis und Ergebnis durch Erlebnis.

Grundsätzlich strebt der moderne Mensch aber nach Momenten des Weckrufs, meist von außen. Wenn diese dann auch noch sehr plötzlich und heftig in unser bis dato funktionierendes Leben einschlagen, kann dies zum Überdenken und auch Verändern bisheriger Verhaltensmuster führen. Was hältst du also von dem Vorschlag, wenn wir die nicht vorhandenen Hiobsbotschaften einfach überspringen und uns Erfolgserlebnissen zuwenden, aus denen disruptive Veränderungen hervorgehen?



Im Alter von 16 Jahren begann ich, erstmals eigene Erfahrungen im Weitergeben von Wissen und Erfahrungen zu sammeln. Dieser Schritt führte mich zu den ambitionierten, aber zugleich unbeholfenen Versuchen, Erwachsenen meine Art des Tennis mit einer jugendlichen Note schmackhaft machen zu wollen. Ziemlich schnell eröffneten sich mir größere Fragen, die ich mir bis dato nie gestellt hatte und auch nicht stellen musste. Was ist denn überhaupt meine Art des Tennis? Und mit „Art“ ist in diesem Fall noch lange nicht die „Kunst“ gemeint, sondern das bewusste Überdenken, warum meine Vorhand so funktioniert wie sie eben funktioniert.

In den kommenden vier Jahren habe ich diverse Abschlüsse und Lizenzen rund um die Bereiche Tennis, Personaltraining und Rehabilitation gesammelt. Meine Vita komplementierte sich rasch und machte einen mittlerweile sehr professionellen Eindruck. Gefühlt entfernte ich mich zugleich aber immer weiter von der Wahrheit. Je mehr Wissen sich anhäufte, desto verkopfter entwickelten sich meine Lehrinhalte. Sind die sportwissenschaftlichen Details einer Sportart wirklich der Schlüssel für jene Menschen, die lediglich zwei- bis dreimal in der Woche etwaigen Sport schmerzfrei spielen und die Trainingseinheit mit einem After-Work-Getränk genüsslich ausklingen lassen wollen? Wir sprechen hier von nahezu 80 % aller Sportler, den Breitensportlern. Sollten diese Menschen den gleichen Lehrweg durchlaufen, wie es Leistungssportler mit Karriereambitionen von Stunde eins an tun?

Man braucht nur einen flüchtigen Blick in die Top 10 der ATP- und WTA-Weltrangliste zu werfen und selbst einem Tennisneuling fällt direkt auf, wie divers die Technikwelt erfolgreicher Schläge zu sein scheint. Was haben denn nun aber sämtliche Spieler gemein, um ein Teil dieser Elite zu sein? Welchen Aspekt haben sie verstanden, den Lieschen

Müller im Nachbarverein noch nicht verinnerlicht hat? Vergleiche man nur die weich-wie-Schlagsahne und harmonische Ballett-Rückhand eines Roger Federers mit der eher hektischen und peitschenähnlichen Vorhand des australischen Tennisunikats Nick Kyrgios. Jedem noch so fachfremden Zuschauer wird hier bewusst, dass diese beiden Spieler ihre technische Ausbildung wohl nicht beim gleichen Trainer erfahren haben können. Dennoch haben beide Spieler das Potenzial, am Ende einer Turnierwoche den Pokal in den eigenen Händen zu halten. Was genau diese Spieler beherrschen und wie wir es uns anschauen können, werde ich dir schon zeitnah erklären.

Aber weder Federers, noch Kyrgios, sondern mein eigener Weg führte mich mit frisch gebackenen 18 Jahren studienbedingt in den Süden Niedersachsens. Genauer gesagt nach Göttingen. Neben der Tatsache, dass ich mittels der Volkswirtschaftslehre ein wirtschaftliches Grundverständnis entwickeln und meiner Leidenschaft an der sportwissenschaftlichen Fakultät nachgehen wollte, fühlte es sich wie ein Stoß ins kalte Wasser an. Plötzlich kamen in mir wieder Gefühle hoch, die mir noch aus Kindheitstagen so vertraut schienen. Kommilitonen kennenlernen? Muss nicht sein. Selbstständigkeit im Alltag? Ausbaufähig. Aber einen neuen Tennisverein ausfindig machen? Unbedingt!

### **Ausgebildet. Gebräunt. Ahnungslos. Geerdet.**

Die wohl richtungsweisendste Entscheidung meines bisherigen Lebens sollte nicht lange auf sich warten lassen. Und diese hatte nichts mit meinem Studium oder meiner fachlichen Ausbildung zu tun. Es sollte meine *Ausbildung zum Menschen* werden. Der Traum, die persönliche Leidenschaft unter paradiesischen Bedingungen zum Beruf machen zu können, liegt wohl in jedem inneren Kind, egal wie alt man ist. Ob ich mit 18 Jahren wirklich an die Erfüllung dieses Traumes geglaubt habe? Eher nein. Doch