



DANIEL COYLE

**TALENT
TO GO**

*52 Tipps für mehr
Erfolg im Leben*

Inhalt

Über den Autor

Titel

Impressum

Widmung

Zitat

Einleitung

Teil 1

Tipp 1

Tipp 2

Tipp 3

Tipp 4

Tipp 5

Tipp 6

Tipp 7

Tipp 8

Tipp 9

Tipp 10

Tipp 11

Tipp 12

Teil 2

Tipp 13

Tipp 14

Tipp 15

Tipp 16

Tipp 17

Tipp 18

Tipp 19

Tipp 20

Tipp 21

Tipp 22

Tipp 23
Tipp 24
Tipp 25
Tipp 26
Tipp 27
Tipp 28
Tipp 29
Tipp 30
Tipp 31
Tipp 32
Tipp 33
Tipp 34
Tipp 35
Tipp 36
Tipp 37
Tipp 38
Tipp 39
Tipp 40
Tipp 41
Tipp 42

Teil 3

Tipp 43
Tipp 44
Tipp 45
Tipp 46
Tipp 47
Tipp 48
Tipp 49
Tipp 50
Tipp 51
Tipp 52

Glossar

Anhang

Weiterführende Literatur

Danksagung

Über den Autor

Daniel Coyle ist Journalist und Bestsellerautor, er schrieb unter anderem *DIE TALENT-LÜGE* und *DIE RADSPORT-MAFIA UND IHRE SCHMUTZIGEN GESCHÄFTE*. Er schreibt regelmäßig für *OUTSIDE*, *SPORTS ILLUSTRATED* und die *NEW YORK TIMES*. Coyle lebt mit seiner Frau und ihren vier Kindern in Ohio und Alaska.

DANIEL COYLE

TALENT TO GO

*52 Tipps für mehr
Erfolg im Leben*

Übersetzung aus dem Amerikanischen
von Ulrike Bischoff

BASTEI ENTERTAINMENT 

BASTEI ENTERTAINMENT

Vollständige E-Book-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Bastei Entertainment in der Bastei Lübbe AG

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
»The Little Book of Talent. 52 Tips for Improving Your Skills«

Für die Originalausgabe:
Copyright © 2012 by Daniel Coyle
Published by arrangement with Bantam Books, an imprint of
The Random House Publishing Group, New York

Für die deutschsprachige Ausgabe:
Copyright © 2014 by Bastei Lübbe AG, Köln
Textredaktion: Dr. Matthias Auer, Bodman-Ludwigshafen
Illustrationen im Innenteil: © Oliver Weiss, Berlin
Umschlaggestaltung: Christina Seitz, Berkheim
Einband-/Umschlagmotiv: © shutterstock/Vectorpro
Datenkonvertierung E-Book: Greiner & Reichel, Köln

ISBN 978-3-8387-5330-0

www.bastei-entertainment.de
www.lesejury.de

Für Jen

*»Wir sind das, was wir wiederholt tun.
Vorzüglichkeit ist daher keine Handlung,
sondern eine Gewohnheit.«*

Aristoteles

EINLEITUNG

Die Entstehungsgeschichte dieses Büchleins

Im Rahmen eines Auftrags für eine Zeitschrift begann ich vor einigen Jahren Talentschmieden zu besuchen: winzig kleine Einrichtungen, die eine große Zahl von Sportlern, Künstlern, Musikern, Wirtschaftsexperten, Mathematikern und anderen Fachleuten von Weltklasseformat hervorbringen. Dazu gehörten:

- ein maroder Moskauer Tennisclub, der in den vorangegangenen drei Jahren mehr Top-20-Tennisspielerinnen hervorbrachte als die gesamten Vereinigten Staaten;
- ein bescheidenes Musikcamp in den Adirondacks, in dem Studenten innerhalb von sieben Wochen Fortschritte machen wie sonst in einem ganzen Jahr;
- eine Schule in der Innenstadt von San Mateo, Kalifornien, die es innerhalb von vier Jahren schaffte, dass ihre Schüler bei landesweiten Mathematikprüfungen nicht mehr wie sonst auf den hinteren Rängen landeten, sondern besser abschnitten als 96 Prozent der Teilnehmer;
- ein Gesangsstudio in Dallas, das in den vergangenen zehn Jahren Popmusik-Talente hervorbrachte, die Millionen Dollar einspielten;
- eine Ski-Akademie in Vermont mit nur hundert Studenten, aus der in den vergangenen vierzig Jahren fünfzig Olympiateilnehmer hervorgingen.

Meine Recherchen führten mich auch in Talentschmieden anderer Art: in die Labors und Forschungszentren der USA, die sich mit der neuen Wissenschaft der Talentförderung befassen. Jahrhundertlang gingen die Menschen instinktiv davon aus, Talent sei weitgehend angeboren, eine Gabe, die man bei der Geburt mitbekomme. Dank der Arbeiten zahlreicher Wissenschaftler wie Dr. K. Anders Ericsson, Dr. Douglas Fields und Dr. Robert Bjork werden die alten Ansichten zum Thema »Talent« mittlerweile jedoch revidiert. An ihrer Stelle setzt sich eine neue Sichtweise durch, nach der Talent weniger von den Genen als von unserem Handeln bestimmt wird: speziell von der Kombination aus intensiver Übung und Motivation, die zu Gehirnwachstum führt.¹ Aus meinem Projekt entwickelte sich dann mein Buch *Die Talent-Lüge - Warum wir (fast) alles erreichen können*, das beschreibt, wie Talentschmieden die natürlichen Mechanismen des Gehirns erfolgreich nutzen, um Talente zu fördern und Fähigkeiten zu verbessern.

Meine Reisen hatten jedoch auch unerwartete Nebenwirkungen. Denn ich bin nicht nur Journalist, sondern auch Vater von vier Kindern, ehrenamtlicher Baseball-Trainer und mit einer Frau verheiratet, die Hockey spielt. Und als Familie schlagen wir uns täglich mit den üblichen Fragen nach und Sorgen wegen der Förderung von Fähigkeiten und Fertigkeiten herum. Wie können wir unserer Tochter helfen, das Einmaleins zu lernen? Wie erkennen wir den Unterschied zwischen einem echten Talent und einem flüchtigen Interesse? Wie lässt sich Motivation am besten steigern? Wie ermuntern wir zu Leistungsverbesserungen, ohne zu Psycho-Eltern zu werden oder gestresste, unglückliche Kinder zu produzieren? Es stellte sich heraus, dass meine Besuche in diesen bemerkenswerten Einrichtungen mir nicht nur Chancen in journalistischer Hinsicht eröffneten, sondern es

mir auch ermöglichten, ein besserer Trainer und ein besserer Vater zu werden.

Dieser Prozess begann schon, als ich die erste Talentschmiede, den Tennisclub Spartak in Moskau, besuchte. Gleich am ersten Morgen sah ich eine ganze Reihe von Tennisspielern ihre Schläger in Zeitlupe schwingen, ohne Ballkontakt, während ein Trainer kleine, präzise Korrekturen an ihrer Haltung vornahm. Mir fiel auf, dass die Trainer regelmäßig gemischte Altersgruppen zusammenstellten. Und ich bemerkte die gebannt, durchdringenden Blicke, mit denen die jüngeren Spieler die älteren Stars beobachteten, als ob sich dadurch die Bilder einer perfekten Vor- und Rückhand ins Gehirn einbrennen würden. In meinem Kopf begann langsam ein Gedanke Gestalt anzunehmen:

So etwas könnte ich zu Hause auch gebrauchen.

Von da an notierte ich mir jeden kleinen Ratschlag und jede potenziell hilfreiche Methode, auf die ich stieß, in meinem Notizbuch und markierte die Seite mit einer leuchtend pinkfarbenen Haftnotiz. So schrieb ich mir Tipps auf wie: *Neue Bewegungen immer übertreiben. Den Übungsraum verkleinern*; oder (mein Favorit): *Viele Nickerchen machen*. Im Laufe des Jahres wuchs am Rand meines Notizbuchs ein ganzer Wald aus Haftnotizen.

Die Ratschläge hatten eine positive Wirkung – eine ziemlich positive sogar, den schnellen, stetigen Fortschritten nach zu urteilen, die meine Kinder beim Geige- und Klavierspielen, meine Frau im Hockey und das Little-League-Team, das ich trainierte, mit Blick auf seine Bilanz von Siegen und Niederlagen machten (10:3; meine Mannschaft, die bisher immer schlecht abgeschnitten hatte, stieg sogar beinahe in die Regionalliga auf). Nachdem dann mein Buch *Die Talent-Lüge* erschienen war, hörte ich von Beispielen, in deren Rahmen anhand der dort beschriebenen Methoden eigene Programme zur Talentförderung entwickelt wurden. Diese Beispiele

bezogen sich auf eine Schule in Maine, einen Ausbildungskurs für Krankenpflege in Minnesota, eine Golf-Akademie in Florida, einen Vorbereitungskurs für die Aufnahmeprüfungen an der Universität in Kalifornien, eine College-Basketballmannschaft der ersten Liga, ein Software-Unternehmen, Ausbildungseinheiten militärischer Spezialtruppen und Profiteams in verschiedenen Sportarten. Ich reiste damals immer noch umher, besuchte noch mehr Talentschmieden, sprach mit weiteren Meistertrainern und sammelte noch mehr pinkfarbene Haftnotizen. Irgendwann wurde mir schließlich klar, dass ich alle diese Ratschläge strukturieren und zusammenfassen sollte.

Das ist in dem nun vorliegenden Buch geschehen.

Es enthält eine Sammlung einfacher praktischer Tipps zur Verbesserung unserer Fähigkeiten. Sie stammen direkt aus den von mir besuchten Talentschmieden und von Wissenschaftlern, die sie erforschen. Die Ratschläge sind in der Praxis erprobt, wissenschaftlich fundiert und vor allem kurz und bündig. Denn letztlich manövriert man alle uns durch ein hektisches, komplexes Leben. Ob als Eltern oder Lehrer, Kinder oder Trainer, Künstler oder Unternehmer, wir alle möchten unsere Zeit und Kraft bestmöglich nutzen. Wenn es um die Förderung unserer Talente geht, könnten wir eine Bedienungsanleitung gut gebrauchen, die uns sagt: *Tu dies, tu das nicht*. Wir könnten einen Meistertrainer gut gebrauchen, der gleichsam ständig in unserer Tasche steckt. Wir könnten mit anderen Worten ein kleines Buch gut gebrauchen.

Wie dieses Buch am besten zu benutzen ist

Fangen wir mit dem Grundlegenden an:

1. Wir alle besitzen Talente.