



BESTSELLERAUTOR  
**MARTIN ROONEY**

# **COACH TO COACH** DEIN PERFEKTES MINDSET

Einer der weltbesten Coaches zeigt, wie man besser wird: als Manager, Vorgesetzter, Sportler, Ehepartner oder Freund

# Lob für *Coach to Coach*

»Wenn Sie in Ihrem Beruf und in Ihrer Familie Großartiges leisten wollen ... lesen Sie dieses Buch!«

## **Dan Gable**

*Olympischer Goldmedaillengewinner, dreimaliger Trainer des olympischen US-Ringer-Teams*

*15 NCAA-Mannschaftstitel im Ringen, University of Iowa Trainerbilanz: 355-21-5*

»Manche Bücher liest man zur Unterhaltung. Manche liest man zur Erleuchtung. Coach to Coach bietet beides.«

## **Coach Lou Holtz**

*1988 NCAA National Champions im Football, Notre Dame Der einzige Trainer, der sechs verschiedene College-Teams zu Bowl-Endspielen führte  
College Football Hall of Fame*

»Coach to Coach macht uns bewusst, welchen großen Einfluss Coaches haben. Wenn Sie mehr Menschen helfen und das Leben anderer positiv beeinflussen wollen, lesen Sie dieses Buch!«

## **Jon Gordon**

*Autor der Bestseller The Energy Bus, The Carpenter und Training Camp*

»In Coach to Coach geht es um persönliche Entwicklung durch Sport. Martin Rooney trifft auf sehr klare Art und Weise den Nagel auf den Kopf: Beim Coaching auf oberstem Niveau geht es um Beziehungen, Charakterbildung und Verantwortung.«

## **Anson Dorrance**

*22 NCAA Championships im Frauenfußball, University of North Carolina 1991  
Weltmeisterin mit der US-Fußballnationalmannschaft siebenmalige NCAA  
Women's Soccer Coach of the Year und 1987  
NCAA Men's Coach of the Year  
U.S. National Soccer Hall of Fame*

»Den richtigen Coach zur richtigen Zeit zu finden, hat mein Leben stark beeinflusst. Es war in der Sport- und Geschäftswelt noch nie so wichtig wie heute, verantwortungsbewusste und ethische Coaches zu haben. Coach to Coach gibt praktische und benutzerfreundliche Tipps, wie man diese Art von Coach für jemanden sein kann.«

## **Shawn Johnson**

*Olympische Gold- und Silbermedaillengewinnerin im Kunstturnen Siegerin der ABC-Sendung »Dancing with the Stars«*

»Coach to Coach behandelt die Herausforderungen und Freuden, die ein Leben als Coach bringt. Wer diese einfachen Coaching-Strategien befolgt, wird nicht umhinkönnen, mehr Menschen zu helfen.«

**Phillip Fulmer**

*1998 National Champions im Football, University of Tennessee College Football Hall of Fame*

»Coach to Coach ist ein Muss für alle, die die beste Version ihrer selbst sein wollen – ob als Coaches, Lehrer, Ehepartner oder Eltern. Martin Rooney kombiniert wunderbare Lektionen mit einer interessanten Geschichte. Ich habe schon viele Bücher zum Thema Führung gelesen und glaube, dass Coach to Coach sich zu einem Klassiker für Coaches entwickeln wird, vom Jugendsport bis hin zu den Profis.«

**Mark Krikorian**

*Head Coach im Frauenfußball, Florida State 2014 und 2018 NCAA National Champions*

»Athleten zu coachen bedeutet so viel mehr, als ihnen eine Sportart beizubringen. Man bringt ihnen bei, im Leben großartig zu sein. Was sie auf dem Platz lernen, ist das, was sie außerhalb des Platzes tun. Coachen Sie mit Herz und Verstand, seien Sie offen und finden Sie in jedem Spieler etwas Wertvolles ... bilden Sie Synergien und beobachten Sie, wie etwas Magisches passiert. Coach to Coach ist Ihr Handbuch dafür, wie man Menschen inspiriert und ihnen hilft, ihre Träume zu verwirklichen.«

**Rudy Ruettiger**

*Inspirierte den Blockbuster-Film Rudy*

»Coach to Coach erinnert uns an die einfachen Coaching-Prinzipien, die Resultate bringen. Ob Sie bei den Olympischen Spielen mit Athleten arbeiten oder jungen Schwimmern technische Grundlagen beibringen: Coaches, Trainer, Mentoren und Lehrer sollten die Ideen in diesem Buch umsetzen, um den jungen Leuten, die wir das Privileg haben zu coachen, das bestmögliche Coaching zu bieten.«

**David Marsh**

*12 NCAA-Mannschaftstitel im Schwimmen, Auburn University Head Coach des olympischen US-Schwimmteams der Frauen von 2016  
Coach von 54 Olympioniken aus 21 Ländern*

»Coach to Coach ist ein dringend benötigtes Handbuch, das Ihnen beibringen wird, wie man andere inspiriert. Als mein Coach für die NFL Combine holte Martin das Beste aus mir heraus und hat seine Coaching-Strategien nun zu einer einfachen Philosophie für alle gemacht. Diese fesselnde Sportgeschichte wird

Ihnen zeigen, wie Sie ein besserer Coach werden können, egal wen Sie coachen.«

**Chris Long**

*2018 Walter Payton NFL Man of the Year, zweimaliger Super-Bowl-Champion*

»Martin Rooney täuscht mit Coach to Coach nach rechts an, bricht dann nach links aus und erzielt wieder einen Touchdown! Als Coach ist man nach der Lektüre besser. Mehr gibt es nicht zu sagen. Dieses Buch sollte für alle Coaches auf sämtlichen Ebenen zur Pflichtlektüre werden, damit sie lernen, Beziehungen aufzubauen und einen Beitrag zu leisten. Danke, Martin, dass du mich besser gemacht hast.«

**Gunnar Peterson**

*Leitender Kraft- und Konditionstrainer, Los Angeles Lakers*

»Beim Coaching geht es darum, alles in seiner Macht Stehende zu tun, um das Beste aus jemandem herauszuholen. Auch die größten Coaches der Welt brauchen an bestimmten Punkten in ihrer Karriere Unterstützung. In seinem Buch Coach to Coach bietet Martin Rooney diese Unterstützung anhand einer inspirierenden Geschichte. In jedem Kapitel steckt eine fantastische und nachvollziehbare Lektion. Dieses kleine Buch wird Ihnen helfen, der Coach zu sein, den Athleten aus den richtigen Gründen in Erinnerung behalten.«

**Liane Blyn**

*Leiterin der Sports Performance, Arizona State University  
Mehrfache Weltmeisterin und Weltrekordhalterin im Powerlifting*

»Als Martial-Arts-Kämpfer verlässt man sich stark auf seine Coaches. Martin war auch mein Coach und er konnte mir immer helfen, indem er das Richtige zur richtigen Zeit sagte. Anhand der Geschichte in Coach to Coach bringt er einem auf meisterliche Weise bei, wie man Beziehungen zu Kämpfern aufbaut und besser mit ihnen kommuniziert, um sie auf ihren nächsten Kampf vorzubereiten.«

**Jim Miller**

*Der erste Kämpfer in der Geschichte der UFC, der es auf 30 Kämpfe brachte,  
bestritt mehr Kämpfe als jeder andere in der Geschichte der UFC im Octagon*

»Nach 33 Jahren als Coach weiß ich, dass mehr dazugehört als reine Technik und Taktik. Es geht auch um die Menschen und wie man sie sowohl als Spieler als auch als Persönlichkeiten weiterentwickeln kann. Ich habe Martin jahrelang beim Coachen zugesehen und weiß, dass er immer beides tat. Coach to Coach ist ein wertvolles Referenzwerk, das im Bücherregal jedes Coaches stehen sollte.«

**Greg Toal**

*2009 und 2011 U.S. Highschool National Champions im Football, Don Bosco  
Trainerbilanz: 305-55-2*

»Um als Coach Erfolg zu haben, muss man sympathisch und glaubhaft sein und als gutes Beispiel für das ganze Team vorangehen. In jedem dieser Bereiche hat Martin Rooney als Coach und Leader Standards gesetzt. Wenn Sie inspirierende Geschichten mit einprägsamen Charakteren, die einfache Wahrheiten vermitteln, mögen, ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Ich empfehle es allen, die sich als Coach sehen.«

**Jeffrey Gitomer**

*Autor der Bestseller YES Attitude und The Little Red Book of Selling*

»Zum Coaching gehört mehr als die strategischen, technischen und taktischen Aspekte einer bestimmten Situation. Coaching umfasst auch Mentoring, Führung und Persönlichkeitsentwicklung. Ein wirklich guter Coach vermittelt Werte wie Disziplin, Resilienz und Stärke, um Individuen besser zu machen. Coach to Coach kann Ihnen dabei helfen.«

**Joe Kenn**

*Leitender Krafttrainer, Carolina Panthers 2015 NFL Strength Coach of the Year*

»Coach to Coach bietet einen leicht zugänglichen Blick in die frustrierende, aber gleichermaßen aufregende Welt des Coachings. Ich würde dieses Buch jedem empfehlen, der sich als Coach verbessern will, egal in welchem Sport.«

**Tony Veney**

*Head Coach für Leichtathletik, Ventura College 2017 USA Track and Field Coach/Educator of the Year*

»Für alle Coaches, die ihre ganze Zeit damit verbringen, in andere zu investieren, aber das Gefühl haben, dass niemand je Zeit hat, in sie zu investieren. Martin Rooney hat ein offenes Ohr für euch und Coach to Coach ist Lektion Nummer eins.«

**Nick Winkelman, PhD**

*Leiter Athletic Performance and Science der Irish Rugby Football Union*

»Coach to Coach hat mich daran erinnert, warum ich coachen wollte. Jeder Athlet hört irgendwann mit dem Sport auf und braucht Skills fürs echte Leben. Dieses Buch inspiriert Coaches dazu, positive Vorbilder zu sein und solche Skills zu vermitteln. Wer dieses Buch liest, wird mehr Menschen helfen, erfolgreich zu sein.«

**Shauna Robbock**

*Olympische Silbermedaillengewinnerin im Bobfahren Assistenztrainerin des US-Nationalteams im Bobfahren Mitglied im President's Council on Sports, Fitness, & Nutrition*

**Martin Rooney**

**COACH TO COACH**  
DEIN PERFEKTES MINDSET

**Einer der weltbesten Coaches zeigt, wie man  
besser wird: als Manager, Vorgesetzter,  
Sportler, Ehepartner oder Freund**

**BESTSELLER AUTOR  
MARTIN ROONEY**

**COACH TO COACH**  
**DEIN PERFEKTES MINDSET**

**Einer der weltbesten Coaches zeigt, wie man  
besser wird: als Manager, Vorgesetzter,  
Sportler, Ehepartner oder Freund**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@finanzbuchverlag.de](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

1. Auflage 2020

© 2020 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© 2020 by Martin Rooney. All rights reserved.

All Rights Reserved. This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Ronit Jariv

Lektorat: Anja Hilgarth

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: © Martin Rooney privat

Abbildungen Innenteil: Shutterstock/Ceyhun

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-95972-366-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-675-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-676-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Für meinen alten Coach Bill Scarola, der mir beigebracht hat, dass man zuerst selbst brennen muss, bevor man jemand anderen für etwas entflammen kann.

»Wir wollen vor allem jemanden, der uns dazu inspiriert, das zu sein, von dem wir wissen, dass wir es sein können.«

Ralph Waldo Emerson<sup>1</sup>

»Wenn wir die Menschen nur nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter; wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.«

Johann Wolfgang von Goethe, *in »Wilhelm Meisters Lehrjahre«*

# INHALT

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

VORWORT

EINLEITUNG

**1** DER TUNNEL

**2** DAS HAMSTERRAD

**3** ESKALATION AUF DEM PLATZ

**4** EINE TASSE KAFFEE

**5** ENTHUSIASMUS

**6** ULTIMATUM

**7** DAS RICHTIGE ZIEL

**8** DIE ENTSCHULDIGUNG

**9** DIE WAHRE DEFINITION

**10** DIE GOLDENE REGEL

**11** EIN WENDEPUNKT

**12** DIE ZWEI FÄHIGKEITEN

**13** DIESCHULD ZUWEISUNG

**14** DER GEHEIME MOVE

**15** DER HEILIGE GRAL

**16** WAS IST EIN COACH?

**17** DER GROSSE TAG

**18** EINE TÜTE ERDNÜSSE

DANKSAGUNGEN

ÜBER DEN AUTOR

## VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

Wenn Leute mich fragen, wer mein bester Coach war, sind sie oft überrascht, wenn ich antworte: »Meine Mutter«.

Meine Mutter war Sportlehrerin und Trainerin, und wie man sich vorstellen kann, legte sie bei meiner Erziehung Wert auf Gesundheit, Fitness und Sport.

Meine Mutter ist Deutsche, und meine Eltern lebten fünf Jahre vor meiner Geburt in Deutschland. Ich wuchs sowohl mit der deutschen Sprache als auch mit dem für die USA typischen Stolz auf meine Herkunft auf.

In diesem Buch werden Sie etwas über die fünf wirkungsvollsten Wörter erfahren, die ein Coach zu jemand anderem sagen kann: *Ich bin stolz auf dich*.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen nicht nur hilft, als Coach stolz auf andere zu sein, sondern auch auf sich selbst.

Obwohl es sich vielleicht sehr amerikanisch anhört, schreibe ich es trotzdem: Ich bin stolz auf mich, und ich bin stolz darauf, Deutscher zu sein.

Es ist mir eine große Ehre, dass mein Buch in die Sprache übersetzt wurde, die ich liebe und mit der ich aufwuchs.

Als ich vor einem Jahrzehnt anfang, in Deutschland aufzutreten, erinnerte mich mein Vater, der ein sehr guter Ruderer war, daran, dass es zu der Zeit, als er Deutsch lernte, das Wort »Coach« noch nicht gab. Nur den Begriff »Trainer«.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch helfen, sich über die wahre Bedeutung des Wortes »Coach« Klarheit zu verschaffen, denn Klarheit bedeutet Macht.

Und um es ganz klar zu sagen: Kein Beruf hat mehr Macht, Dinge zu bewirken, als der des Coaches.

*Martin Rooney*

*Cornelius,*

*NC 2020*

# VORWORT

In diesem Buch wird Martin Rooney versuchen, Sie davon zu überzeugen, dass Coaches den wichtigsten Job der Welt haben. Und obwohl das erst mal ziemlich weit hergeholt klingt, halte ich es für wahr.

Aber ich will die Idee noch einen Schritt weiter führen. Wenn ich Sie fragen würde: »Wer sind die wichtigsten Coaches in der Welt?«, würden Sie wahrscheinlich Staatschefs, mächtige Wirtschaftsbosse oder Spitzentrainer von Sportorganisationen nennen. Sie würden vielleicht einen Coach nennen, der Sie persönlich beeinflusst hat, zum Beispiel einen besonderen Lehrer oder Mentor, der Ihnen im Leben sehr geholfen hat.

Obwohl ich auch der Meinung bin, dass all diese Menschen extrem wichtig sind, habe ich eine persönlichere Antwort. Seit ich selber den Wechsel vom Profisportler zum Trainer vollzogen habe, weiß ich, dass der wichtigste Coach der Welt die Person ist, die unsere Kinder coacht. Und dieses Erkenntnis ist der Grund, warum ich voll hinter der Aussage und der Mission dieses Buchs stehe.

Ich kenne Martin Rooney schon seit 20 Jahren, habe mit ihm zusammen trainiert. In vielen Fitness- und Trainingskreisen wird er aufgrund seines Fachwissens hochgeschätzt. Aber dieses Wissen ist nur ein Grund, warum ich ihm als Coach meine Kinder anvertraut habe. Der andere Grund: Ich wusste, dass er sie aufgrund seiner Fähigkeit, eine Verbindung zu ihnen aufzubauen, dazu bringen konnte, dieses Wissen auch praktisch umzusetzen.

In den Jahren, in denen er meine Jungs coachte, sah ich Martin dieselben Strategien einsetzen, die er in diesem Buch beschreibt. Ich weiß deshalb, dass sie funktionieren.

Wenn Sie nach einfachen und effektiven Prinzipien suchen, wie man ein großartiger Coach wird, werden Sie sie hier finden. Aber dieses Buch reicht weit über den Sport hinaus. Ich halte es für ein inspirierendes Buch, das Sie zu einem besseren Menschen machen kann und zu jemandem, der andere besser machen kann. Meine Söhne hatten beide das Glück, später in der NFL zu spielen, aber sie lernten von Martin Dinge, die sie auch außerhalb des Platzes verwenden konnten. Sein Coaching-Stil hat ihnen auch wertvolle Lehren über das Siegen im Spiel des Lebens vermittelt.

Ganz gleich, ob Sie sich als Coach sehen oder nicht: Sie werden die Informationen aus dieser leicht verständlichen Lektüre verwenden können, um anderen zu helfen. Wenn ich Sie darin coachen könnte, wie man dieses Buch am besten benutzt, würde ich Ihnen raten, die darin enthaltenen Lehren sofort in der Praxis anzuwenden, solange sie Ihnen noch frisch im Gedächtnis sind. Denn wie *Coach to Coach* betont: Es reicht nicht, die Lehren zu kennen; man muss sie auch in die Tat umsetzen.

Ich würde mir wünschen, dass alle Coaches auf der ganzen Welt dieses Buch lesen. Und Sie sollten das auch hoffen, denn einer davon könnte Ihr Land lenken und ein anderer vielleicht die Zukunft Ihrer Kinder beeinflussen.

*Phil Simms*

*Super Bowl XXI MVP*

*Analyst bei Inside the NFL*

*Prominenter Sportkommentator bei CBS*

# EINLEITUNG

Die Welt braucht bessere Coaches.

Ob Sie's glauben oder nicht: Auch Sie sind ein Coach. Man muss keine Mannschaft trainieren oder eine Firma leiten, um sich diesen Titel zu verdienen. Wenn Sie eine Mutter oder ein Vater sind, ein Mannschaftskamerad, eine Kollegin oder ein Freund, dann sind Sie für irgendjemanden täglich auf einem bestimmten Gebiet ein Coach.

Leider gibt es für diese Aufgabe kein offizielles Anleitungsbuch. Deshalb hoffe ich, dass diese kurze, aber aussagekräftige Geschichte für Sie zu einer Art Leitfaden werden kann.

Ein Coach zu sein, ist meiner Meinung nach der ehrenvollste Titel, den man haben kann. Wenn jemand Sie »Coach« nennt, übergibt diese Person Ihnen die Zügel zu einem Bereich ihres Lebens. Sie gewährt Ihnen Kontrolle und hofft, dass Sie ihr helfen werden, dorthin zu kommen, wo sie hinwill.

In diesem Buch geht es nicht um neueste wissenschaftliche Erkenntnisse oder technisches Trainings-Know-how, die einem helfen, Spiele zu gewinnen. Die hier vorgestellten Ideen sind viel einfacher, reichen aber viel tiefer. Es geht um die emotionalere Seite des Coachens, von der man heutzutage nur wenig zu sehen bekommt.

Ich glaube, wir warten alle darauf, dass jemand wie der alte Coach in diesem Buch auftaucht und uns hilft, unsere Probleme zu lösen. Ich hoffe, dass Sie nach der Lektüre nicht