

# DAS INNERE SPIEL

*„Every game consists of two parts, an outer game and an inner game.  
The former is played against opponents; the latter is played within the mind of the player.“*  
- Timothy Gallwey

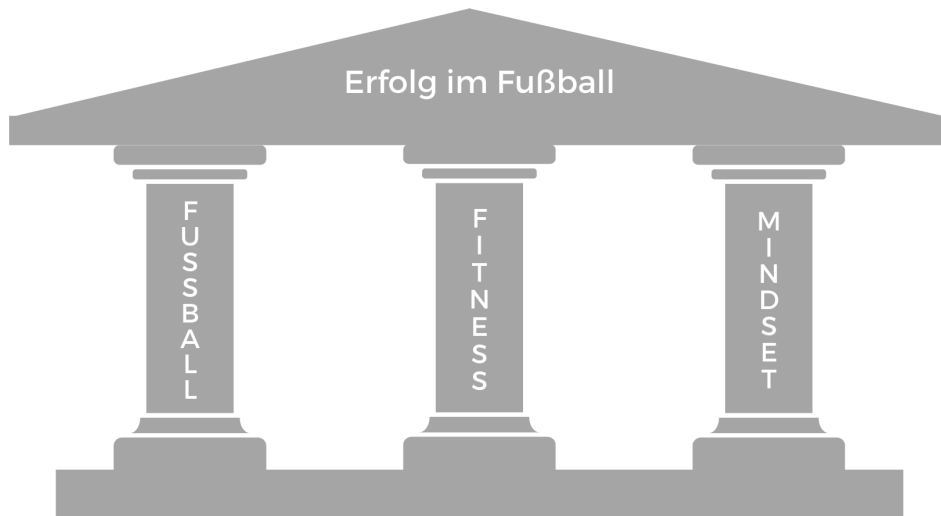
## **Mentalcoaching im (Profi-) Fußball** Wie du mit mentalem Training alles aus dir und deiner Karriere herausholst

Autor: Julius Duchscherer

<https://www.juliusduchscherer.com/>



# Fußballerischer Erfolg baut auf 3 Säulen auf



1) **Fußball** - deine fußballerischen Fähigkeiten, also deine Technik, deine Ballkontrolle und dein taktisches Verständnis

2) **Fitness** - deine körperlichen Fähigkeiten, also deine Fitness, deine Schnelligkeit und deine Athletik

3) **Mindset** - deine mentalen Fähigkeiten, also dein Mindset, deine mentale Stärke und alles, was sich im Kopf abspielt

Die meisten Fußballer trainieren die ersten beiden Säulen. Aber wenn du nach einem Fehler anders spielst, wenn du im Training besser bist als im Spiel, wenn du unter Druck verkrampfst, wenn du auf dem Platz zu viel darüber nachdenkst, dann fehlt meistens keine Technik und auch keine Fitness, sondern **mentale Freiheit**.

Fußball wird nicht nur mit den Füßen und dem Körper gespielt - sondern vor allem mit dem Kopf. Mentaltraining ist deshalb mittlerweile kein "*nice to have*", sondern ein "*must have*". Leichtigkeit führt zu Leistung.



# Meine Story



**Ich kann dir mit meiner eigenen Erfahrung bestätigen, dass der Kopf der entscheidende Faktor ist...**

In vielen Phasen meiner Karriere - ob im NLZ beim **SV Wehen Wiesbaden** oder später in der Regionalliga bei **TuS Koblenz** - stand ich mir selbst im Weg.

- Ich hatte Angst, Fehler zu machen.
- Nach Fehlern war ich vorsichtiger.
- Ich habe mich zu viel verglichen.
- Ich habe zu viel darüber nachgedacht, was andere denken.
- Im Training war ich lockerer als im Spiel.
- Ich habe mir selbst Druck gemacht.
- Ich habe oft nicht befreit Fußball gespielt.

Als ich dann mit einem Fußball-Stipendium in die **beste College-Liga der USA** gewechselt bin, war ich auf einmal ein komplett anderer Spieler: viel befreiter, viel selbstbewusster und viel besser. Mit dem Flug hatte ich mich fußballerisch und körperlich nicht verändert, aber im Kopf...



Seit dieser Erkenntnis vor mittlerweile über 13 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit dem mentalen Bereich. Ich bin heute die Unterstützung, die ich damals auch gebraucht hätte.

Ich habe sehr viel Zeit, Geld und Energie investiert, um an mir, meiner sportlichen und persönlichen Entwicklung zu arbeiten. Außerdem habe ich in den letzten Jahren mit hunderten Spieler vom Jugend- bis in den Profibereich zusammengearbeitet. All diese Erfahrungen und Erkenntnisse fließen heute in meine Arbeit ein.

Mittlerweile betreue ich Spieler bis in die Bundesliga - manche von ihnen spielen sogar Europa League, Champions League und Nationalmannschaft



# Success Stories

Ich bin sehr dankbar für das Vertrauen und die Offenheit der Spieler... nur so sind Erfolgsgeschichten wie diese überhaupt möglich.

PAUL NEBEL | 1. FSV MAINZ 05

## Von der Regionalliga zum Leistungsträger in der Bundesliga

Paul spielte zu Beginn unserer Zusammenarbeit überwiegend für den 1. FSV Mainz 05 in der Regionalliga Südwest. Dann wurde er zum KSC ausgeliehen und kam dann zurück nach Mainz.

- ✓ Stammspieler in der 2. Liga
- ✓ Sprung in die 1. Bundesliga
- ✓ Stammspieler & Leistungsträger
- ✓ Berufung in die Nationalmannschaft



ENZO LEOPOLD | HANNOVER 96

## Vom Ersatzspieler zum absoluten Stammspieler und Kapitän

Enzo war zu Beginn unserer Zusammenarbeit in seiner ersten 2. Liga Saison bei H96. Er wurde immer mal wieder eingewechselt, spielte aber im Schnitt nur knapp 40 min pro Spiel.

- ✓ Als Stammspieler etabliert
- ✓ Leistungsträger geworden
- ✓ Frühzeitige Vertragsverlängerung
- ✓ Zum Kapitän berufen



CEDRIC EUSCHEN | 1. FC BOCHOLT

## Von "Ich höre auf mit Fußball" zur besten Saison aller Zeiten

Cedric wechselte gerade von Energie Cottbus zu Bocholt und hatte nach einer schwierigen Phase den Spaß am Fußball verloren. Er überlegte sogar mit dem leistungsorientierten Fußball aufzuhören...

- ✓ Spaß und Freude am Fußball wiedergefunden
- ✓ Als Stammspieler etabliert
- ✓ Beste Saison seiner Karriere (25 Scorer)
- ✓ Umgang mit dem Fußball-Business



MARA TAURIELLO | FC BASEL

## Vom Jugendbereich zum ersten Profivertrag

Mara spielte zu Beginn unserer Zusammenarbeit für den FC Aarau und war Teil der Jugend Nationalmannschaft der Schweiz. Sie wollte mental arbeiten, um alles aus sich herauszuholen.

- ✓ Persönliche Weiterentwicklung
- ✓ Fußball und Schule unter einen Hut bekommen
- ✓ Erfolgreiche Saison im Damenbereich
- ✓ Erster Profivertrag



TIM NEUBERT | SV WEHEN WIESBADEN

## Vom Jugendbereich zum ersten Profivertrag

Tim war gerade in der U16 als wir mit der Zusammenarbeit begonnen. Er wusste, dass er in allen Bereichen besser werden muss, um seinen Traum vom Profifußball zu erreichen.

- ✓ Kleine Details optimiert
- ✓ Leistungsträger geworden
- ✓ Als U19 Spieler bei den Profis in der 3. Liga
- ✓ Erster Profivertrag



CAULY OLIVEIRA SOUZA | FC SAO PAULO

## Ein Profi arbeitet professionell in jedem Bereich

Cauly war zu Beginn unserer Zusammenarbeit schon Fußballprofi auf höchstem Niveau. Sein innerer Anspruch brachte ihn dazu, in jedem Bereich professionell zu arbeiten, um wirklich alles aus sich und seiner Karriere herauszuholen.

- ✓ Performance unter Druck
- ✓ Lukrative Vertragsverlängerung
- ✓ Wechsel zu einem der größten Clubs Brasiliens
- ✓ Innere Ruhe und Zufriedenheit

*\*Ich teile diese Testimonials nicht, um zu zeigen, wie cool ich bin, sondern um zu beweisen, dass der mentale Bereich wichtig ist, um Leistung abzurufen - besonders im Profifußball.*

Weitere Erfolgsgeschichten und Referenzen unter:

<https://www.juliusduchscherer.com/mentalcoaching>



@ Julius Duchscherer 2026  
Alle Rechte vorbehalten.

Die meisten Spieler haben nicht zu wenig Talent. Sie spielen in vielen Phasen nicht befreit auf und lassen dadurch Potential liegen.

Es gibt noch viele weitere [Erfolgsgeschichten](#) von Spielern aus unterschiedlichen Ligen, mit verschiedenen Hintergründen, Situationen und Zielen.

Die besten Spieler der Welt arbeiten immer mit Experten zusammen: Athletiktrainer, Physiotherapeut, Ernährungsberater, Koch, und auch Mentalcoach. Topstars wie zum Beispiel Erling Haaland, Mo Salah, Gregor Kobel, Cristiano Ronaldo, Giulia Gwinn, Mia Ham, Lionel Messi, Lebron James, Novak Djokovic, Tom Brady, Michael Jordan, Kobe Bryant, ... haben das bestätigt.

Ich arbeite sehr **performance-orientiert**. Mein Fokus liegt also immer darauf, wie Spieler es schaffen, noch mehr Leistung abzurufen und noch mehr aus sich und ihrer Karriere herauszuholen. Egal wie es läuft, es gibt fast immer kleine Dinge, die noch einen großen Unterschied machen können. Und gleichzeitig sind es oft subtile oder unsichtbare Themen, die viel bewirken. Viele meiner Spieler performen auf höchster Ebene und arbeiten mental.



# Mentale Muster & Blockaden

**Die meisten Spiele haben keine mentalen Probleme, sie haben mentale Muster:**

- Sie sind zu kritisch mit sich selbst und machen sich zu viel Druck
- Sie beschäftigen sich im Spiel zu lange mit ihren Fehlern und verstecken sich
- Ihr Selbstvertrauen hängt davon ab, ob es gut läuft, der Trainer hinter ihnen steht oder die erste Aktion funktioniert
- Sie spielen im Training besser als im Spiel
- Sie trauen sich wenig zu und spielen lieber sicher
- Sie sind nach Kritik vom Trainer oder anderen Spielern eingeschüchtert
- Sie vergleichen sich mit anderen
- Sie sind auch privat schlecht drauf, wenn es im Fußball nicht läuft
- Sie grübeln darüber, was andere über sie sagen oder denken
- Sie sind nicht konstant genug - mal spielen sie gut, mal schlecht
- Sie sind Kopfmenschen und nutzen ihre nachdenkliche Art nicht für sich
- Sie verlieren den Spaß und die Freude am Fußball spielen
- Sie spielen nicht wirklich befreit auf
- ...

**Die gute Nachricht: Du kannst an all diesen Mustern arbeiten!**



# 4C Methode der mentalen Stärke

Das Mindset, um ganz nach oben zu kommen, besteht aus 4 Komponenten:



Mehr dazu im Call.

## Von Fußballer zu Fußballer

Viele Spieler wissen eigentlich, dass sie mental mehr machen sollten.

Aber der Verstand will Sicherheit. Deshalb kommen Gedanken wie:

- *“Ich bekomme das schon alleine hin.”*
- *“So schlimm ist es noch nicht.”*
- *“Ich habe keine Zeit und kein Geld dafür.”*
- *“Ich mache erstmal weiter wie bisher.”*

Und genau deshalb bleiben viele länger an denselben Themen hängen. Das kann sie sehr viel kosten...



Wenn ich auf meine Karriere zurückschaue, dann weiß ich, dass noch mehr drin gewesen wäre... Ich wusste leider damals nicht, dass man im mentalen Bereich arbeiten kann. Und ich hatte auch niemanden, der mir das gezeigt hat.

Ich bereue nichts, weil ich es nicht besser wusste. Aber ich bin mir sicher, dass mentales Training mir damals sehr geholfen hätte. Gerade als Kopfmensch.

Ich habe in den letzten Jahren mit hunderten Spielern in den verschiedensten Situationen gearbeitet. Mentalcoaching funktioniert... ziemlich sicher auch für dich!

Vielleicht hast du dich auf den letzten Seiten an mehreren Stellen wiedererkannt. Glaub mir: Du bist nicht der Einzige.

Und du musst deinen Weg nicht alleine gehen.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, sich selbst im Weg zu stehen.

Und ich weiß auch, wie es sich anfühlt, wieder befreit Fußball zu spielen.

Ich freue mich darauf, mit dir im Detail über eine mögliche Zusammenarbeit zu sprechen. Auf alles was kommt!

Julius



PS: Lass uns gemeinsam das innere Spiel gewinnen!

