

SASCHA RÖSLER, TEAMMANAGER VON FORTUNA DÜSSELDORF

# „Sport- Mentaltraining ist eine Riesen-Hilfe“



Auf dem Fußballplatz galt er als Motivator, der seine Mannschaftskollegen mitreißen konnte. Mentale Stärke war für Sascha Rösler aber nicht nur als Spieler wichtig – auch heute, nach dem Karriereende, spielt das Thema eine wichtige Rolle für ihn. Gerade hat er ein Fernstudium zum „Sport-Mentaltrainer“ erfolgreich abgeschlossen.

12 Monate dauerte die berufsbegleitende Weiterbildung beim Düsseldorfer IST-Studieninstitut. Auf dem Stundenplan standen Themen wie „Grundlagen der Sportpsychologie“, „Kommunikation“, „Teamcoaching“, „Motivationstraining“, „Mentaltraining im Leistungs- und Breitensport“ oder „Entspannungstechniken“. Nach der bestandenen Abschlussprüfung hielt er im März sein IST-Diplom in den Händen. „Im Sport ist das Mentale unheimlich wichtig und mit entscheidend“, so Rösler zu seinen Beweggründen, die Weiterbildung belegt zu haben. „Da ich mir auch vorstellen kann, irgendwann als Trainer zu arbeiten, hat mich gerade diese Schiene sehr interessiert.“

Möglich war die Weiterbildung für Rösler, weil Sie als Fernstudium angeboten wurde: „Da ich ja nebenher bei der Fortuna gearbeitet habe, war das für mich sehr wichtig. So konnte ich mir die Zeit selbst einteilen und Arbeit und Weiterbildung miteinander verbinden.“



Schon als Spieler kannte sich Sascha Rösler mit Aufstiegen aus - nach seiner Profi-Karriere durchlief er ein Fernstudium, um sich gezielt weiterzubilden.

## ZUR PERSON

» Sascha Rösler stand im Alter von fünf Jahren erstmals auf dem Fußballplatz. Zwischen 1995 und 2013 war der am 28. Oktober geborene Tettlinger als Fußball-Profi in der 1. und 2. Bundesliga aktiv, unter anderem mit Stationen bei Alemannia Aachen, Borussia Mönchengladbach und SpVgg Greuther Fürth. Insgesamt viermal stieg Rösler von der 2. in die 1. Liga auf, kam zudem achtmal für die U21-Nationalmannschaft zum Einsatz und erzielte in der Saison 2011/2012 das Tor des Monats Juli 2011 mit einem sehenswerten Fallrückzieher. Seit dem 1. Oktober 2015 fungiert Rösler als Teammanager von Zweitligist Fortuna Düsseldorf.

### Tagesgeschäft bei der Fortuna

Aktuell ist Sascha Rösler als Teammanager bei Fortuna Düsseldorf tätig. Seine Hauptaufgaben liegen dabei im organisatorischen Bereich. „Man kann es in zwei Sparten aufteilen“, erklärt der 38-Jährige: „Zum einen das Tagesgeschäft mit dem wöchentlichen Ablauf. Dazu gehören Dinge wie zum Beispiel das Hotel zu buchen, den Bus zu bestellen oder eventuell die Flugreisen zu organisieren. Meine Aufgabe ist es aber genauso, die Spieler bei persönlichen Dingen, wie etwa der Wohnungssuche, zu unterstützen. Die zweite Sparte ist die langfristige Planung. Dort wird dann die Sommer- oder Wintervorbereitung geplant, mit Trainingslagern und Freundschaftsspielen.“

Vor der Weiterbildung „Sport-Mentaltraining“ hatte Rösler bereits die Weiterbildung „Sportmanagement“ belegt, ebenfalls beim IST-Studieninstitut. Diese Kombination aus Management-Wissen und Know-how zum Mentaltraining im Sport ist aus seiner Sicht sehr sinnvoll: „Grundsätzlich ist es heutzutage wichtig, nicht nur auf eine Sache spezialisiert zu sein. Deshalb will ich mich möglichst breit aufstellen, um bestmöglich auf meine Aufgaben vorbereitet zu sein.“

### Mentaltraining für Sportler

In seiner Arbeit als Teammanager bei Fortuna Düsseldorf profitiert er von seinen Weiterbildungen: „Gerade das Sport-Mentaltraining ist für mich eine Riesen-Hilfe. Bei 26 Spielern und 15 Personen im Funktionsteam gibt es natürlich viele Probleme, auch im privaten Bereich. Dort kann ich in Gesprächen Hilfestellungen geben.“

Dass ein Mentaltrainer helfen kann, hat Rösler schon selbst in seiner aktiven Karriere erfahren. „In jungen Jahren war das noch undenkbar, dass man sich von dieser Seite Hilfe holt. Es galt als Zeichen von Schwäche. Das hat sich mittlerweile geändert. Ich habe früher alles auf Druck aufgebaut. Das ging immer nur so lange gut, wie ich Tore geschossen habe. Wenn ich

dann mal ein paar Spiele nicht getroffen habe, ist mir gefühlt der Boden unter den Füßen weggebrochen“, berichtet Rösler. „Durch die Arbeit mit einem Sportpsychologen haben wir das dann geändert, was mir unheimlich gut getan hat. Ich habe mich nicht nur auf Tore fokussiert, sondern darauf, einfach Fußball zu spielen. Auch habe ich daran gearbeitet, nicht mehr das Gefühl zu haben, ein schlechterer Mensch zu sein, wenn ich mal eine Phase hatte, in der ich schlechter gespielt habe. Es ging also darum, sich nicht nur über den Fußball zu definieren, sondern auch andere kleine Dinge im Leben wertzuschätzen.“

### Ein zweites Standbein

Fortuna Düsseldorfs Teammanager verfügt also sowohl über eigene Erfahrungen als auch das notwendige Fachwissen durch seine Weiterbildungen, um seinen Job gut ausüben zu können. Auch anderen Sportlern rät er, sich frühzeitig auf die Zeit nach der Karriere vorzubereiten: „Das ist sehr wichtig. Als Fußballer hast du das Problem, dass du dein ganzes Leben dieses eine Ziel hast. Wenn es dann mit der aktiven Karriere vorbei ist, fällt man erstmal in ein Loch und muss sich neue Ziele setzen. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig Gedanken zu machen und sich weiterzubilden. Mir haben die Weiterbildungen beim IST sehr gut gefallen, sie waren übersichtlich und gut strukturiert. Ich würde sie auf jeden Fall weiterempfehlen, da man sie als Fernstudium auch bequem von zuhause aus machen kann. Und trotzdem stehen einem jederzeit Mitarbeiter des IST-Studieninstituts mit Rat zur Seite.“

Eigene berufliche Ziele setzt sich Rösler aber auch nach Abschluss seiner Weiterbildungen: „Momentan fühle ich mich in meiner Funktion sehr wohl, aber sicherlich habe ich auch das Ziel, irgendwann selbst die Verantwortung für eine Mannschaft zu haben.“

Infos: [www.ist.de](http://www.ist.de)