

“MENTALITÄT SCHLÄGT TALENT!”

*Oliver Kahn*



# MINDSET

DENKEN WIE EIN  
TOP-KEEPER

## LETZTER MANN HÄLT TORWART- & FUSSBALLSCHULE

VOM NLZ-TORWARTTRAINER UND INHABER EINER  
TORWART- & FUSSBALLSCHULE

FLORIAN KIJEK



**GUDE!** Mein Name ist Florian Kijek

Ich arbeite als Torwarttrainer in einem Nachwuchsleistungszentrum (NLZ) und bin Inhaber der „Letzter Mann hält - Torwart- und Fussballschule“.

In meiner täglichen Arbeit begleite ich Torhüter:innen auf unterschiedlichen Leistungsniveaus - von der Basis und dem ambitionierten Nachwuchs bis hin zum leistungsorientierten NLZ-Bereich.

Zuvor war ich unter anderem als Torwarttrainer bei den Juniorinnen und Frauen von Eintracht Frankfurt tätig und konnte dort wertvolle Erfahrungen im Profifussball sammeln.

Mein Trainingsansatz basiert auf klaren Grundlagen, Spielnähe und individueller Entwicklung. Für mich steht nicht die schnelle Lösung im Vordergrund, sondern der nachhaltige Weg: saubere Technik, gutes Entscheidungsverhalten, mentale Stabilität und eine Persönlichkeit, die Verantwortung übernimmt.

Mit meiner eigenen Torwart- und Fußballschule „Letzter Mann hält“ verfolge ich das Ziel, Torhüter:innen gezielt auf die Anforderungen des modernen Fußballs vorzubereiten – unabhängig davon, ob der Weg in ein NLZ führt oder einfach das nächste persönliche Leistungslevel erreicht werden soll.

Dieses E-Book ist aus der täglichen Praxis entstanden und soll dir Orientierung geben, worauf es wirklich ankommt, wenn du dich als Torhüter:in weiterentwickeln und das nächste Level erreichen willst – mental wie sportlich.

Im Tor entscheidet nicht nur Talent. Entscheidend ist, wie du denkst, mit Druck umgehst und jeden Tag auf den Platz gehst.

Dieses Buch soll dir zeigen, welche Einstellung, Disziplin und Mentalität notwendig ist, um als Torhüter:in konstant auf hohem Niveau zu performen. Jede Trainingseinheit, jeder Fehler und jede ehrliche Selbstreflexion formt dein Mindset und bringt dich deinem Ziel näher.

Torhüter:in zu sein bedeutet Verantwortung – für deine Entwicklung, deine Entscheidungen und dein Team. Die größten Fortschritte entstehen oft im Hintergrund: in harter Arbeit, im Umgang mit Rückschlägen und in der Bereitschaft, ständig an dir zu arbeiten.

Durch meine aktuelle Position und Erfahrungen im NLZ des FSV Frankfurt, meiner vergangenen Erfahrungen bei Eintracht Frankfurt und in meiner eigenen Torwartschule weiß ich, welche mentalen Faktoren den Unterschied zwischen Talent und Leistung machen.

Wenn du bereit bist, Verantwortung zu übernehmen und deine Denkweise auf das nächste Level zu bringen, begleite ich dich mit diesem Buch Schritt für Schritt auf deinem Weg.

## Einleitung

Ein Torwart steht permanent unter Beobachtung. Ein Fehler reicht – und jeder sieht ihn. Keine Ausreden, kein Verstecken. Genau deshalb entscheidet im Tor nicht nur Talent. Nicht nur Technik. Nicht nur Athletik. Entscheidend ist vor allem das Mindset.

Dieses E-Book handelt nicht davon, wie man spektakulär fliegt oder perfekte Paraden zeigt. Es geht um das, was davor passiert: die Gedanken, die Haltung und die mentale Stärke, die einen Keeper in Drucksituationen stabil machen.

Top-Torhüter unterscheiden sich selten nur durch ihre körperlichen Fähigkeiten. Sie unterscheiden sich durch ihre Reaktion auf Fehler. Durch ihre Ruhe unter Druck. Durch ihre Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen und trotz Rückschlägen weiterzumachen.

Ein starker Keeper denkt anders. Er versteht, dass Selbstvertrauen nicht entsteht, wenn alles perfekt läuft, sondern wenn man gelernt hat, mit schwierigen Momenten umzugehen. Er weiß, dass Fokus trainierbar ist. Dass mentale Stärke kein Zufall ist. Und dass die größte Konkurrenz oft nicht auf dem Platz steht – sondern im eigenen Kopf.

Dieses Buch soll dir helfen, genau dieses Denken zu entwickeln. Egal, ob du ambitionierterer Nachwuchstorwart bist, bereits auf hohem Niveau spielst oder einfach lernen willst, mental stabiler aufzutreten: Die Prinzipien eines Top-Keeper lassen sich weit über den Fußball hinaus anwenden.

Du wirst lernen:

- wie du mit Fehlern umgehst, ohne daran zu zerbrechen
- wie du auch unter Druck klar bleibst
- wie du echtes Selbstvertrauen aufbaust
- warum Disziplin wichtiger ist als Motivation
- und weshalb mentale Stärke jeden Unterschied machen kann

Denn am Ende gewinnt nicht immer der Talentierteste. Oft gewinnt derjenige, der am klarsten denkt, wenn es schwierig wird.

# 1. Die richtige Einstellung entwickeln

Im Tor entscheidet nicht nur Technik oder Athletik, sondern vor allem deine innere Haltung.

Gerade auf NLZ-Niveau macht oft den Unterschied, wie du Situationen bewertest und mit ihnen umgehst - nicht nur, wie du sie spielst.

Zu einer starken Einstellung gehören:

- Klarer Fokus auf Entwicklung statt kurzfristige Ergebnisse
- Akzeptanz, dass Fehler Teil des Lernprozesses sind
- Bereitschaft, Verantwortung für Leistung zu übernehmen
- Konstante Arbeitsmentalität - unabhängig von Stimmung oder Ergebnis

## **Merksatz:**

Deine Einstellung bestimmt, wie du mit Erfolg, Fehlern und Druck umgehst.

## **Praxis-Tipp:**

Reflektiere nach jedem Training nicht nur deine Leistung, sondern vor allem deine Denkweise in bestimmten Situationen.



## 2. Umgang mit Fehlern lernen

Fehler sind im Torwartspiel unvermeidbar – entscheidend ist deine Reaktion & Haltung darauf!

Hier trennt sich definitiv, wer stabil bleibt und wer den Kopf verliert und einbricht.

Wichtige Grundlagen im Umgang mit Fehlern:

- Sofortiges Abschließen der Szene (keine Gedankenschleifen)
- Fokus auf die nächste Aktion statt auf den Fehler
- Objektive Analyse statt emotionaler Bewertung
- Schnelle mentale Reset-Fähigkeit

### Merksatz:

Nicht der Fehler entscheidet über dein Niveau, sondern wie schnell du ihn verarbeitest.

### Praxis-Tipp:

Entwickle ein festes „Reset-Ritual“ nach Fehlern (z. B. klatschen, tief durchatmen, klarer Kommando-Shift).



### 3. Selbstvertrauen aufbauen

Selbstvertrauen ist kein Gefühl, das zufällig entsteht, sondern das Ergebnis von Vorbereitung, Wiederholung und ehrlicher Arbeit.

Gerade im NLZ ist es wichtig, auch unter Druck auf deine Fähigkeiten zu vertrauen.

Bausteine von echtem Selbstvertrauen:

- Technische Sicherheit durch wiederholtes Training
- Positive Erfahrungsspeicherung (Erfolge bewusst wahrnehmen)
- Realistische Selbsteinschätzung deiner Stärken
- Konstanz im Training und Spiel

**Merksatz:**

Selbstvertrauen entsteht nicht im Spiel - sondern in der Vorbereitung davor.

**Praxis-Tipp:**

Führe ein kurzes Leistungsprotokoll, in dem du täglich 2-3 Dinge festhältst, die du gut umgesetzt hast.



## 4. Drucksituationen kontrollieren

Druck ist im Torwartspiel kein Ausnahmezustand, sondern absolute Normalität.

Entscheidend ist, ob du unter Druck klar bleibst oder blockierst und Fehler machst.

Wichtige Fähigkeiten im Umgang mit Druck:

- Ruhige Atmung zur Stabilisierung deiner Kontrolle
- Klare Entscheidungsroutrinen statt Zögern
- Fokus auf Aufgabe, nicht auf Ergebnis
- Emotionale Kontrolle nach Fehlern oder Gegentoren

**Merksatz:**

Druck verschwindet nicht - du lernst nur, ihn zu steuern und mit ihm umzugehen.

**Praxis-Tipp:**

Simuliere Druck im Training bewusst (Zeitlimit, Konsequenzen, Wettkampfsituationen/Gegnerdruck).



## 5. Fokus und Konzentration verbessern

Ein Torhüter kann sein Spiel nicht nur durch Aktionen, sondern auch durch Unaufmerksamkeit aus den Augen verlieren.

Konzentration und ein stabiles, positives Mindset sind deshalb mit deine wichtigsten Fähigkeiten.

Zentrale Elemente des Fokus:

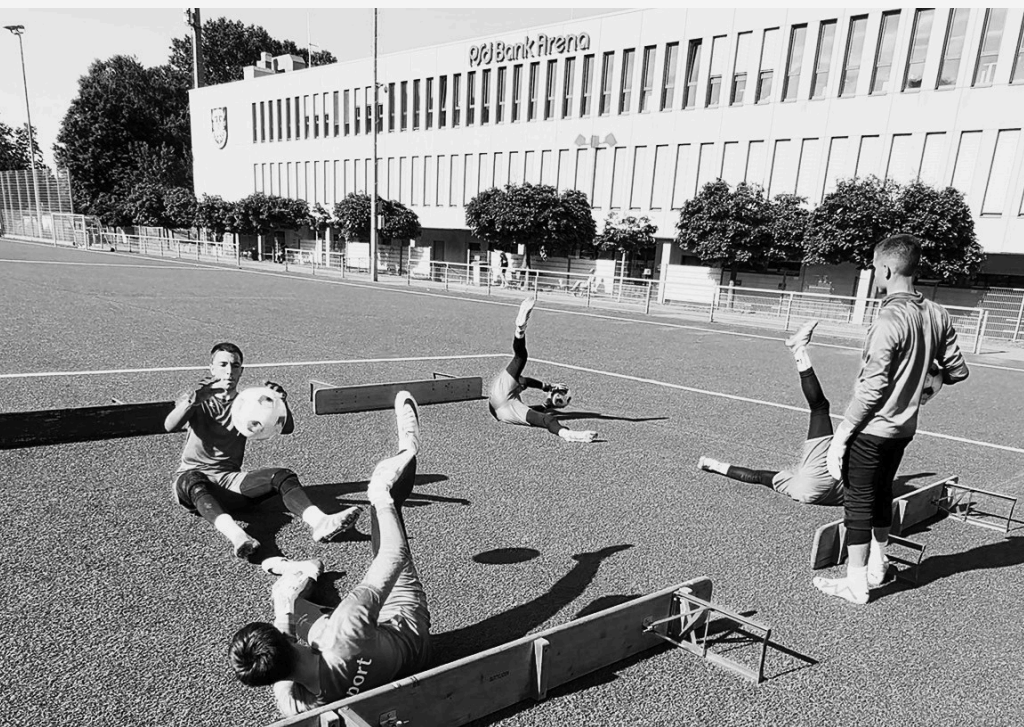
- Permanente Spielbereitschaft, auch ohne Ballkontakt und Beteiligung
- Aktives Scannen des Spielfelds
- Kurze mentale Reset-Zyklen nach jeder Aktion
- Vermeidung unnötiger Ablenkungen

**Merksatz:**

Ein Moment ohne Fokus kann ein ganzes Spiel negativ beeinflussen oder sogar entscheiden.

**Praxis-Tipp:**

Arbeite mit klaren Fokus-Ankern (z. B. Ball, Gegner, Raum), um deine Aufmerksamkeit aktiv zu steuern.



## 6. Disziplin vor Motivation setzen

Motivation schwankt – Disziplin bleibt konstant. Auf NLZ-Niveau reicht es nicht, nur dann zu trainieren, wenn du Lust hast. Auch nicht, wenn du dieses Level erreichen willst. Konstanz und Disziplin bringen dich weiter, alles andere ist nur ein Jojo-Effekt!

Wichtige Prinzipien:

- Feste Routinen unabhängig von Stimmung
- Langfristiges Denken statt kurzfristiger Emotionen
- Verlässlichkeit im Training und Alltag
- Konsequenz in allen kleinen Entscheidungen

**Merksatz:**

Disziplin ist das, was du tust, wenn Motivation fehlt.

**Praxis-Tipp:**

Erstelle feste Wochenstrukturen, die nicht von deiner Tagesform abhängig sind.



## 7. Verantwortung übernehmen

Als Torhüter:in bist du nicht nur Spieler:in, sondern Führungsperson im Spiel. Deine Sicht und dein Einfluss sind von entscheidender Bedeutung.

Deine Entscheidungen beeinflussen das gesamte Team. Keine andere Position ist isoliert betrachtet so entscheidend wie deine!

Zentrale Verantwortungsbereiche:

- Klare Kommunikation mit der Abwehr
- Aktive Steuerung der Defensive
- Übernahme von Entscheidungen im Strafraum
- Vorbild durch Körpersprache und Auftreten

**Merksatz:**

Ein Top-Keeper wartet nicht auf Verantwortung - er übernimmt sie und steht zu ihr!

**Praxis-Tipp:**

Arbeite bewusst an deiner Kommunikation im Training, auch in einfachen Spielsituationen. Sei präsent, sei laut und unübersehbar.



## 8. Mentale Stärke im Training entwickeln

Mentale Stärke entsteht nicht im Spiel, sondern im täglichen Training und im Alltag. Ständig und überall!

Jeder Tag und jede Einheit sind Möglichkeiten, deine Stabilität zu verbessern und mentale Stärke Stück für Stück zu entwickeln.

Wichtige Aspekte:

- Konstante Intensität unabhängig von der Übung
- Umgang mit Fehlern im Training wie im Spiel
- Konzentration auch bei monotonen Aufgaben
- Wettbewerbsdenken in jeder Einheit

**Merksatz:**

Wie du trainierst, ist wie du spielst. Spielnähe!

**Praxis-Tipp:**

Behandle jede Trainingseinheit wie ein Pflichtspiel in deiner mentalen Vorbereitung.



## 9. Selbstreflexion als Erfolgsfaktor nutzen

Entwicklung passiert nur, wenn du dein eigenes Verhalten ehrlich analysierst.

Ohne Reflexion bleibt Fortschritt zufällig. Folgende Methodik solltest du anwenden:

1. Ausführung
2. Reflexion/Evaluation
3. Korrigierte/verbesserte Ausführung

Zentrale Elemente:

- Objektive Bewertung deiner Leistung
- Erkennen wiederkehrender Muster
- Ableitung konkreter Verbesserungen
- Ehrlicher Umgang mit Schwächen

**Merksatz:**

Was du nicht reflektierst, kannst du nicht verbessern.

**Praxis-Tipp:**

Nutze nach jedem Training 3 Fragen: Was war gut? Was war schlecht? Was mache ich morgen besser?



## 10. Denken wie ein Top-Keeper

Der Unterschied zwischen Talent und Leistung liegt also in deinem Denken und deinem **MINDSET**.

Top-Keeper zeichnen sich durch Klarheit, Ruhe und Konsequenz aus. **TÄGLICH.IMMER!**

Wichtige mentale Eigenschaften:

- Stabilität unter Druck
- Schnelle Entscheidungsfähigkeit
- Fehlerresistenz
- Konstante Leistungsmentalität

**Merksatz:**

Top-Keeper spielen nicht nur anders - sie denken anders.

**Praxis-Tipp:**

Beobachte Profitorhüter gezielt nicht nur technisch, sondern analysiere ihre Entscheidungen und Reaktionen in allen Abläufen und insbesondere in Druckmomenten.



## Abschluss & Ausblick

Mindset ist die Grundlage für alles im Torwartspiel.

Die zehn Kapitel dieses Buches zeigen dir, worauf es wirklich ankommt, um dich als Torhüter:in zu entwickeln und dein Mindset richtig stark aufzustellen:

Einstellung, Umgang mit Fehlern, Selbstvertrauen, Druck, Fokus, Disziplin, Verantwortung, mentale Stärke, Selbstreflexion und die Denkweise eines Top-Keepers.

Alle diese Bereiche hängen zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Entscheidend ist nicht ein einzelner Faktor, sondern dein gesamtes Verhalten im Training und Spiel - besonders in den Momenten, die niemand sieht.

Der Weg nach oben ist nicht linear. Es wird gute und schwierige Phasen geben. Wichtig ist, wie du damit umgehst: bleibe konsequent, lernbereit und ehrlich zu dir selbst.

Nachhaltige und echte Entwicklung ist kein einmaliger Erfolg, sondern ein täglicher Standard.

Nutze dieses Buch als Orientierung, arbeite aktiv an dir und überprüfe regelmäßig dein Mindset.

Denn am Ende gilt:

Nicht der talentierteste Torhüter setzt sich durch, sondern der mental stabilste. Weiter. Immer weiter!

„Als Torhüter musst du mental stark sein. Ein Fehler kann das Spiel entscheiden, also darfst du nie den Kopf verlieren.“

**Philipp Grubauer - NHL Eishockeygoalie & Deutscher Eishockey Nationalspieler**

## Dein nächster Schritt

Lesen und Lernen gibt dir Orientierung - dein Mindset entscheidet, ob daraus Entwicklung wird.

Wenn du als Torhüter:in wirklich das nächste Level erreichen willst, reicht es nicht, Inhalte zu kennen. Entscheidend ist, dass du deine Denkweise veränderst: wie du mit Fehlern umgehst, wie du unter Druck reagierst und wie konsequent und ehrlich du an dir arbeitest!

Genau darum geht es in meiner Arbeit in der „Letzter Mann hält - Torwart- und Fußballschule“ und im NLZ: nicht nur Technik zu verbessern, sondern vor allem das Mindset zu stärken, das dich in deinem Spiel stabil macht.

- klare Strukturen im Training und in deiner Entwicklung
- ehrliches Feedback für deine persönliche Weiterentwicklung
- Fokus auf mentale Stärke, Entscheidungen und Verantwortung

Egal, wo du gerade stehst - dein nächster Schritt beginnt im Kopf.

Übernimm Verantwortung für deine Entwicklung. Arbeite konsequent an deiner Denkweise und setze das um, was dich wirklich weiterbringt.

Denn am Ende gilt:  
Nicht das Wissen entscheidet - sondern das Mindset, mit dem du es umsetzt!

Sportliche Grüße  
Florian Kijek

**LETZTER MANN HÄLT  
TORWART- &  
FUSSBALLSCHULE**