

# SPIEL INTELLIGENT!

## *Das Gespräch*



**Lars Riedel**

Torsten Schäfer und André Fuhr

## Die Vorbereitung war wie immer. Die Durchführung eine große Überraschung.

90 Minuten hat sich Lars Riedel gemeinsam mit seinem Manager Michael Dominger Zeit genommen. Geplant war ein strukturiertes Gespräch über Leistung und Systematik. Bekommen haben wir weit mehr: Anekdoten vom „schlacksigen Lars“ in den Anfängen bis zu den großen Erfolgen auf olympischer Bühne.

Es ging um Zweifel, Wiederholung, technische Detailarbeit. Und um die unspektakulären Routinen hinter spektakulären Momenten.

Dieses Gespräch war keine reine Rückschau.

Es war ein Blick in die Mechanik von Hochleistung.



Als Olympiasieger und mehrfacher Weltmeister im Diskuswurf prägte Lars über Jahre die internationale Weltspitze durch technische Präzision, Konstanz und mentale Stabilität. Nach seiner aktiven Karriere arbeitet er als Speaker und Mentor an der Schnittstelle von Sport, Führung und Wirtschaft. Sein Fokus liegt auf nachhaltiger Leistungsfähigkeit, Entscheidungsstärke unter Druck und dem Transfer von Hochleistungsprinzipien in Organisationen.



Torsten

## Die Mechanik hinter Jahrzehnten Weltklasse

Im Gespräch wurde schnell klar, dass es weniger um einzelne Titel ging als um die Mechanik dahinter: Was unterscheidet kurzfristigen Erfolg von echter Dominanz über Jahrzehnte? Wie definiert man neue Ziele, wenn die größten bereits erreicht sind? Und warum ist Wiederholung – das scheinbar

Unspektakuläre – oft der entscheidende Faktor für nachhaltige Leistung? Lars Riedel sprach über Training als System, über die besondere Mentalität eines Favoriten und über den Unterschied zwischen Performen und Führen. Es ging um Routinen, Identitätswechsel und darum, wie man über viele Jahre mental stabil bleibt – auch dann, wenn Erwartung und Druck wachsen.

Wenn ich heute über „Erfolg“ spreche, klingt das für viele nach Gold, nach Titeln, nach dem einen Moment, in dem alles aufgeht. Ich verstehe das. Dieser Flash ist real. Nach Höhen und Tiefen, nach Verletzungen, nach zähen Phasen einmal oben zu stehen – in einem großen Wettkampf – das ist einfach geil. Das ist der Moment, den dir niemand mehr nehmen kann. Und genau so habe ich es auch gesagt: Mein Olympiasieg 1996 in Atlanta. Den kann mir keiner mehr nehmen.



Aber wenn ich ehrlich bin: Die spannende Frage ist nicht, wie sich der Moment anfühlt. Die spannende Frage ist, wie du dahin kommst. Und warum manche nur kurz auftauchen, während andere über Jahre dominieren.

### **Der „schlacksige Lars“ und der Punkt, an dem Dominanz überhaupt erst entsteht**

Ich war am Anfang nicht dieser fertige Weltklasse-Athlet. Eher das Gegenteil. Schlacksig. Groß. Und nach den ersten Trainingseinheiten hatte ich durchaus den Gedanken: „Warum mache ich das hier eigentlich?“ Ich wollte sogar die Sportart wechseln, weil ich dachte, mit meiner Größe und Statur könnte Handball besser passen. Rückblickend ist genau das typisch: In der Anfangsphase hast du noch keine Beweise, dass sich der Aufwand lohnt. Dominanz entsteht nicht vor dem ersten Erfolg. Dominanz entsteht nach den ersten Erfolgen. Dann verändert sich etwas: Du merkst, dass du wirklich gewinnen kannst. Plötzlich beginnst du, anders zu denken. Nicht mehr nur „mitmachen“, sondern „entwickeln“. Nicht mehr nur „Wettkampf“, sondern „System“.

Und dieses System besteht aus vielen Faktoren, die zusammenspielen müssen. Talent reicht nicht. Fleiß allein reicht auch nicht. Es ist ein Zusammenspiel aus Technik, Rhythmus, Regeneration, mentaler Stabilität, Umfeld.

Aber vor allem aus einer Sache, die ich immer wieder betone: Du musst Bock auf alles haben, was du anfängst. Nicht nur im Wettkampf. Vor allem im Training.

**Diskuswurf ist keine Kraftfrage. Es ist eine Präzisions-Disziplin.**

Viele denken beim Diskus: „Der ist groß, der ist stark, der wirft weit.“ So einfach ist das nicht. Diskuswurf ist komplizierte Technik. Ziel ist nicht „irgendwie weit“, Ziel ist der ideale Wurf. Präzision heißt hier: Du wirfst aus dem Käfig nicht in eine riesige Richtung, sondern im Kern durch ein auf 40° begrenztes Fenster und du musst dabei maximale Weite erzeugen. Das ist Technik, Timing, Winkel, Spannung, Rhythmus.

Und deshalb ist das Training für mich immer Detailarbeit gewesen. Wiederholung. Wiederholung. Wiederholung. Grundlagen zehntausend Mal üben, bis sie in Fleisch und Blut übergehen. Dann passiert etwas Entscheidendes: Im Training feilst du an Details. Aber im Wettkampf geht die Schere auseinander. Diejenigen, die Wiederholung nur als Fleißaufgabe sehen, bleiben stehen. Diejenigen, die Wiederholung als System begreifen, werden stabil besser.

Das ist übrigens auch einer der größten Denkfehler im Business: Wiederholung wird unterschätzt. Alle wollen die große Idee, die große Strategie. Aber kaum jemand hat Lust auf „Grundlagen 10.000 mal“. Und am Ende entscheidet genau das über Stabilität und Erfolg.

## **DDR-Qualität, Methodik und das „Zeig doch erstmal, was du kannst“**

Ich bin in einem System groß geworden, in dem die Qualität der Trainingseinheiten sehr hoch war. Du hattest Trainer, die methodisch gearbeitet haben, die wirklich bis ins kleinste Detail der Stellung des rechten Fußes geschaut haben. Ich habe später selbst in Interviews gesagt, dass bei mir die Grundlagen im DDR-Trainingssystem gelegt wurden und ich davon Methodik und Technik mitnehmen konnte.

Nach der Wende hat sich vieles verändert. Aber ich habe auch Menschen getroffen, die offen für Neues waren. Ich habe öffentlich darüber gesprochen, dass ich nach der Wende Karlheinz Steinmetz kennengelernt habe (damals Bundestrainer Diskus), der unterschiedliche Methoden zusammengebracht hat und offen für neue Ansätze war.

Dieses „Zeig doch erstmal, was du kannst“! Das ist im Sport normal. Und es ist auch in Unternehmen so. Bevor du über Programme, Konzepte und Strategien redest, zeig erstmal Substanz. Zeig erstmal Leistung. Und dann entwickelst du das System weiter.

## **Regeneration ist kein Nebenthema. Sie ist ein Leistungsthema.**

Ich war viel verletzt. Und ich habe etwas gelernt, das viele erst sehr spät verstehen: Regeneration ist nicht „Pause, weil ich schwach bin“. Regeneration ist ein Tool.

In einem Interview habe ich beschrieben, dass wir uns sogar zunutze gemacht haben, dass meine Leistungen nach kleineren Verletzungsphasen teilweise besser wurden oder „explodiert“ sind. Und dass wir darum bewusst Regenerationsphasen eingebaut haben, inklusive „Mittagsschlaf“ und auch kompletter Pausen vor Wettkämpfen.

Das passt komplett zu meiner eigenen Erfahrung: Diese zwei bis drei Tage Trainingspause – richtig eingesetzt – haben meinem Nervensystem geholfen, schnell zu regenerieren. Ich habe das in meine Routinen eingebaut. Und gleichzeitig sage ich auch klar: Viele dieser Erfahrungen passen nur auf mich. Andere Athleten könnten das vielleicht nicht eins zu eins adaptieren. Leistung ist individuell, nicht copy-paste.

Und ja: Schlaf ist ein Riesenthema. Ich fand den Gedanken stark, den ich auch öffentlich formuliert habe: Am Abend vor dem Wettkampf schläft kaum jemand perfekt. Anspannung. Entscheidend ist oft die Nacht davor, also zwei Nächte vor dem Wettkampf.

Mein Physiotherapeut hat dazu einmal einen Satz gesagt, den ich nie vergessen habe: „In der Ruhe liegt die Kraft, in der Pause wachsen die Muskeln.“ Und das ist nicht nur Biologie. Das ist vor allem auch Psychologie.



## **Mentale Stabilität: außen cool bleiben, innen arbeiten**

Diskus ist ein extrem fordernder Wettkampf. Du hast diese drei bzw. sechs Versuche. Du kannst dich nicht verstecken. Vor 85.000 Zuschauern in Atlanta schon gar nicht. Da ist nichts mit „mal schauen“.

Und gleichzeitig gilt: Egal, was innerlich passiert, nach außen musst du ruhig bleiben. Cool. Du musst deinen Weg finden. Und ja, du musst manchmal auch diese „kleinen Spielchen“ mitmachen, die in Wettkämpfen dazugehören. Ich erinnere mich an Situationen im Call-Room, an extrem kräftige amerikanische Athleten, an diese Atmosphäre. Und an das Gefühl: Die gucken dich an, und du bist für die erstmal nicht der Prototyp. Ich hatte meine Rituale, meine Vorbereitung – teilweise sehr ruhig, sehr nach innen. Und wenn andere das nicht ernst nehmen: egal. Du musst es ernst nehmen.

In einem WM-Bericht über 1999 in Sevilla wird sehr gut beschrieben, wie Konzentration nach außen manchmal komisch wirken kann – fast wie Tränen – aber in Wahrheit war es bei mir komplette Fokussierung, weil ich mit Rücken- und Hüftproblemen überhaupt erst werfen konnte. Und ich war nach Bronze nicht zerstört, sondern zufrieden, weil ich an meine Grenze gegangen bin. Genau so wird es dort wiedergegeben.

Das ist ein Punkt, den viele falsch verstehen: Du gewinnst nicht nur, wenn du Gold holst. Du gewinnst auch, wenn du dein Maximum unter deinen Bedingungen abrufst.

## **Ich war nicht der Stärkste. Aber ich war effizient.**

Das ist einer meiner ehrlichsten Sätze über mich: Ich war nicht der stärkste Sportler. Nicht der beweglichste. Nicht der fleißigste. Aber ich war effizient! In allem, was ich im Sport und danach im Business getan habe.

Effizienz heißt: Das Richtige tun. Nicht alles tun. Und vor allem: konsequent tun. Beharrungsvermögen ist für mich einer der unterschätztesten Erfolgsfaktoren. Du brauchst diese Konsequenz in den kleinen Dingen. In den Details. In den Routinen.

Ich habe mich sogar über Eindrücke und Gerüche in der Trainingshalle auf Erfolg konditioniert. Manche halten das für esoterisch – ist es nicht. Das ist Assoziationslernen. Du verbindest Ort, Ritual, Gefühl, Fokus. Und dann kannst du Leistung abrufen, wenn es zählt.

## **Kaffee als Ritual: neu denken, neu wirken**

Ein kleines Beispiel, das oft hängen bleibt: Früher habe ich nach Kaffee schlecht geschlafen. Und irgendwann habe ich gemerkt: Ich kann das auch anders denken. Ich habe Kaffee als Ritual eingeführt – nicht als „Koffein-Kick“, sondern als bewussten Startpunkt für Fokus. Und am Ende hat mir genau dieses Umdeuten geholfen, Leistung besser zu strukturieren. Es klingt banal. Aber Leistung besteht aus solchen scheinbar banalen Entscheidungen.

Ein Punkt, der oft unterschätzt wird, ist das bewusste Runterkommen. Hochleistung bedeutet nicht nur maximale Spannung, sondern auch gezielte Entspannung. Ich habe mir dafür eigene Rituale geschaffen. Manchmal war es etwas so Einfaches wie Dame spielen – aber nicht klassisch. Wir haben es umgedreht gespielt: Gewonnen hat nicht, wer dem anderen alle Steine abgenommen hat, sondern wer zuerst keine eigenen Steine mehr hatte.

Das klingt banal, ist es aber nicht. Es zwingt dich, dein Denken zu drehen. Nicht nur reagieren, sondern antizipieren. Nicht nur Druck erzeugen, sondern bewusst loslassen. Für mich war das ein mentales Tool – um Abstand zu gewinnen, Perspektive zu wechseln und Spannung kontrolliert abzubauen. Denn Leistung entsteht nicht nur aus maximalem Fokus, sondern aus der Fähigkeit, zwischen Spannung und Lockerheit bewusst zu wechseln.

### **Träume, Dankbarkeit, Belohnung – und Zwischenziele**

Wenn ich heute über Erfolgsfaktoren spreche, nenne ich zwei Dinge, die zusammengehören:

1. Träume von deinen großen zukünftigen Erfolgen.
2. Sei dankbar für alles Erreichte. Und für alle, die dich begleitet haben.

Das ist kein Kalenderspruch. Das ist ein mentales System: Zukunft erzeugt Zug. Dankbarkeit stabilisiert. Beides zusammen gibt dir Richtung und Erdung.

Und dann kommt etwas, das viele Unternehmen vergessen: Belohnung. Ich frage in Firmenseminaren gern: „Habt ihr nach einem erfolgreichen Jahr auch entsprechend gefeiert?“ Lange Gesichter, fragend, verneinend. Der Körper braucht Belohnung für mentale und physische Anstrengung. Sonst bekommst du irgendwann nur noch Stress. Aber kein echtes Erleben von Fortschritt.

Zwischenziele sind dabei zentral. Und sie müssen aus dem Inneren kommen. Nicht aus PowerPoint, nicht aus KPI-Listen. Auch Trainingserfolge musst du innerlich planen, sonst realisierst du sie nicht.

### **Wettkampf neu definieren – und warum das Publikum manchmal irritiert guckt**

Auf Firmenevents stelle ich gern eine Frage, die erstmal simpel klingt, aber Leute sofort aus der Komfortzone holt: „Definiert, was ein Wettkampf ist.“ Da kommen abstruse Antworten. Und genau deshalb funktioniert es: Es lädt zum Mitdenken ein. Es animiert, es provoziert.

Am Ende lande ich oft bei dem Satz, den ich in Seminaren als Schlusssatz nutze – und dann siehst du in fragende Gesichter im Auditorium:

„Im Wettkampf gibt es einen Sieger, aber viele Gewinner.“

Weil das die Realität ist. Sieger ist Ergebnis. Gewinner ist Entwicklung. Gewinner ist, wer aus dem Prozess etwas macht, das bleibt.

## **Fehler, Angst und der Vogel hinter dem Rücken**

Ein letztes Thema, das mir wichtig ist: Fehler. Angst vor Fehlern ist nicht per se schlecht. Sie ist ein Schutzmechanismus – solange du sie nicht zur Bremse machst. Ich nutze dafür gern ein plastisches Bild: Wir haben alle Angst vor Autos. Wir haben gelernt, dass wir sonst überfahren und schwer verletzt werden können. Diese Angst hat einen Sinn. Aber wenn du daraus ableitest, dass du nie mehr eine Straße überquerst, bist du nicht sicher – du bist unfrei.

Und manchmal erzähle ich am Ende meiner Seminare eine alte Geschichte. Zwei junge Burschen wollen einen weisen Mann bloßstellen. Einer hält einen kleinen Vogel hinter dem Rücken in seinen geschlossenen Händen. Sie treten vor ihn und fragen: „Was halte ich in meinen Händen? Ist es lebendig oder tot?“ Der Plan ist klar: Sagt der Weise „lebendig“, wird der Junge den Vogel zerquetschen. Sagt er „tot“, lässt er ihn fliegen. Egal, was der Weise sagt – er soll falsch liegen.

Der alte Mann schaut den Jungen an und sagt ruhig:

„Ob das Tier lebt oder nicht, liegt ganz allein in deinen Händen.“

Genau darum geht es.

Im Sport. Im Business. Im Leben.

Verantwortung liegt nicht im System, nicht im Gegner, nicht im Umfeld. Sie liegt bei dir. Denn gewinnen heißt nicht nur Erster werden. Gewinnen heißt, Verantwortung zu übernehmen. Für das, was du in den Händen hältst.

Darüber hinaus  
Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung,  
die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch  
teilen möchtest?



André

Über den Sport hinaus ist mir wichtig, dass ich das, was ich gelernt habe, weitergebe. Ich bin Markenbotschafter für verschiedene Produkte und Projekte, vor allem im Bereich Nahrungsergänzung und Gesundheit. Das sind Themen, die mich nicht nur aus sportlicher Sicht interessieren, sondern aus Überzeugung. Regeneration, Versorgung, Leistungsfähigkeit – das endet nicht mit dem letzten Wettkampf. Gleichzeitig arbeite ich an mehreren Projekten, die sich gerade in Vorbereitung befinden. Der Schwerpunkt liegt dabei klar auf Gesundheit und nachhaltiger Leistungsfähigkeit. Ich möchte meine Erfahrungen weitergeben – nicht nur über Vorträge, sondern auch über konkrete Produkte und Strukturen, die Menschen im Alltag unterstützen können. Mir ist wichtig, die nächste Generation mitzunehmen. Im Sport, im Business, in Verbänden, in meinen eigenen Unternehmen. Vielfalt ist dabei kein Selbstzweck – sie ist notwendig. Wer lange leistungsfähig bleiben will, muss bereit sein, neue Wege zu gehen. Und dabei sein eigenes Tempo zu bestimmen.







Lieber Lars, wir danken dir sehr für die 90 intensiven Minuten, für deine Offenheit und für die vielen persönlichen Einblicke.

Wir wünschen dir privat weiterhin Gesundheit, Energie und Freude an neuen Wegen. Und beruflich viel Erfolg dabei, deine Erfahrungen als Impulsgeber weiterzugeben und Menschen für nachhaltige Leistungsfähigkeit zu begeistern.



# UNSERE PARTNER



[www.axel-schulz.com](http://www.axel-schulz.com)



**Gesund reisen**

[www.fit-otel.de](http://www.fit-otel.de)

[www.spielintelligent.de](http://www.spielintelligent.de)





**Wenn auch du Lust hast, deine  
Erfahrungen zu teilen und Teil  
unserer ☕ **KAFFEPAUSE** zu  
werden – schreib uns einfach!**

**Torsten Schäfer**

☎ +49 162 6030358

✉ [torsten@spielintelligent.de](mailto:torsten@spielintelligent.de)

Windacher Str. 6 | 86922 Eresing

**André Fuhr**

☎ +49 170 4737328

✉ [andre@spielintelligent.de](mailto:andre@spielintelligent.de)

Reineburgstr. 21 | 32312 Lübbecke