

KAFFEPAUSE

Was uns interessiert
in Sport und Business.

Fragen von



André

und



Torsten

Antworten von

Dr. Tom Kossak

Tom ist promovierter Sportpsychologe und Partner der Sportpsychologie München. Er betreut Spitzenathletinnen und -athleten sowie nationale Mannschaften im Eishockey und Ski Alpin, und unterstützt Führungskräfte in Performance-Kontexten. Sein Fokus: mentale Stärke, Teamresilienz und die Übertragung sportlicher Erfolgsprinzipien in Organisationen.



Sportliches Mindset im Business
Du arbeitest mit Top-Athletinnen, Nationalteams und
Führungskräften. Welche Denkweisen sind im Business
ähnlich wie im Sport, und wie überträgst du deine
Methoden auf beide Felder?



André



Im Sport wie im Business geht es darum,
Leistung gesund zu entwickeln. Beide Welten
kennen Druckmomente, aber im Unternehmen
steht oft die langfristige Leistungsentwicklung
im Vordergrund – also wie man Stress und
Energie über längere Zeit managt. Im Sport
bereiten wir uns oft auf diesen einen Moment X
vor, aber im Business ist es eher ein Marathon
als ein Sprint.



Torsten

Strukturiertes Umfeld

Als Sportpsychologe hast du erkannt: Erfolg braucht mehr als Talent. Erfolg braucht System. Gestaltest du beim Athleten-Coaching Systeme, die auch in Unternehmen gelten könnten?



Erfolg ist nie nur die Leistung eines Einzelnen – selbst im Einzelsport nicht. Ein gutes System hat immer ein klares Ziel, definierte Rollen und ein gemeinsames Commitment. Und genauso wie im Sport braucht es im Unternehmen diesen Teamspirit und ein starkes Vertrauen. Wenn all das zusammenkommt, entsteht ein System, das sowohl im Sport als auch im Business zum Erfolg führt.

Zitatfrage

Du sagtest: „Mentale Stärke ist kein Zufall. Mentale Stärke ist trainierbar.“ Wie lebst du dieses Motto konkret mit deinen Klientinnen und Klienten aus beiden Bereichen?



André

Ich verstehe das Gehirn wie einen Muskel, den man trainieren kann. Durch wiederholtes Üben bestimmter mentaler Routinen werden neuronale Bahnen gestärkt, und mit der Zeit wird das Abrufen dieser mentalen Stärke ganz selbstverständlich. Wenn man mentales Training nicht als einmaligen Trick sieht, sondern als etwas, das man kontinuierlich übt, dann entsteht eine stabile Basis. So wird es leichter, Leistung gezielt abzurufen, ohne dem Zufall ausgeliefert zu sein.



Führung im Kopftraining
Welche Führungsprinzipien leitest du aus deiner Arbeit
im Spitzensport ab – etwa im Umgang mit Druck, Fehlern
oder Dynamik – und wie vermitteln sie sich im
Unternehmenskontext?



André

Ob im Sport oder im Unternehmen, viele
Prinzipien gelten in beiden Welten. Vertrauen
in Form von psychologischer Sicherheit ist die
Basis dafür, dass Menschen offen miteinander
umgehen und sich weiterentwickeln können.
Nur wenn sich Menschen trauen, auch
kritische Themen offen anzusprechen, kann
echte Entwicklung stattfinden. Ein genauso
wichtiges Führungsprinzip basiert auf der Self-
Determination Theory: Wenn wir die
Grundbedürfnisse der Menschen erfüllen,
bleiben sie intrinsisch motiviert.





Torsten

Entwicklung statt Momentaufnahme
Mentales Training reduziert sich nicht nur auf den Saisonhöhepunkt. Wie begleitest du Menschen nachhaltig, damit sie nicht nur punktuell und einmalig 100 % geben, sondern langfristig leistungsfähig bleiben?



Es ist unglaublich spannend, Menschen über viele Jahre zu begleiten, weil sich psychologische Entwicklungen langfristig entfalten und immer weiter stabilisieren. Ich liebe es, diese mentale Stärke planmäßig und nachhaltig aufzubauen, egal ob im Sport oder in anderen Feldern. Gerade im Unternehmenskontext spielen Themen wie Energie- und Stressmanagement eine zentrale Rolle, um langfristige Leistungsfähigkeit zu sichern.



Torsten

Selbstreflexion und Weiterentwicklung
Du arbeitest mit Menschen in Hochleistungssituationen.
Wie sorgst du selbst dafür, dass du in einer sich
wandelnden Welt sport- und businessorientierter
Anforderungen nicht stehen bleibst?

Ich bereite jeden Vortrag und Workshop individuell vor und integriere immer neue Impulse. Für mich ist es wichtig, wissenschaftlich auf dem Laufenden zu bleiben und gleichzeitig alles praxisnah umzusetzen. Ich lese aktuelle Studien, höre Podcasts, tausche mich mit Kollegen aus und gehe auf Fachkonferenzen. So bleibe ich am Puls der Zeit und kann mich auch an große Veränderungen wie die KI-Revolution anpassen. Letztlich geht es darum, gemeinsam mit den Menschen flexibel zu bleiben und ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen, gerade in einer Welt, die sich ständig verändert.





Torsten

Gesundheit und mentale Balance

In deiner Arbeit geht es nicht nur um Leistung, sondern auch um Gesundheit und Balance. Wie vermittelst du dieses Verständnis an die Menschen, mit denen du arbeitest?

Für mich sind Leistung und Gesundheit keine Gegenspieler. Gerade in meiner Arbeit mit Chirurgen erlebe ich, wie augenöffnend es ist zu erkennen: Nur wer Energie hat, kann Leistung bringen. Wer sich mit starkem Willen ins Burnout arbeitet, hat Leistung missverstanden. Wie beim Handyakku – wer nur mit 20 % startet, darf sich über Erschöpfung nicht wundern. Kleine, alltagstaugliche Energierituale und der bewusste Umgang mit Energieräubern sind der Schlüssel zu nachhaltiger Leistungsfähigkeit.



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



André



Besonders freue ich mich über den Start unserer neuen App myinnerplay. Sie hilft nicht nur Athleten, gezielt die Emotionen zu erzeugen, die Spitzenleistung ermöglichen. Denn Gefühle steuern unser Verhalten – wer sie beeinflussen kann, hat Einfluss auf seine Leistung. Mit der App wird das erstmals greif- und überprüfbar. Das ist nur der erste Schritt – wir entwickeln sie mit dem Feedback der Nutzer weiter und freuen uns über Unterstützer, die dieses Projekt spannend finden.



**Vielen Dank, Tom, für das offene und
inspirierende Interview. Wir wünschen dir
weiterhin viel Erfolg in deiner Arbeit mit
Athletinnen, Athleten und Führungskräften.
Und persönlich alles Gute für deine Zukunft.**



NEUER PARTNER

Fit-Otel & IN:MIND — Gesundheit, die unterwegs wirkt

Fit-otel steht für gesunde Leistungsfähigkeit auf Geschäftsreisen. Die Plattform verbindet Hotels, die Bewegung, Regeneration und Ernährung bewusst fördern – damit Menschen auch unterwegs in ihrer Balance bleiben.



Andrea Alessandri
IN:MIND



Rainer Speich
Fit-Otel

Gemeinsam mit IN:MIND entsteht eine Expertenbörse für ganzheitliche Gesundheit. Dort zeigen sich Trainer und Spezialisten für alle zentralen Säulen der Prävention: Kraft, Ausdauer, funktionelle Bewegung, Schlaf, Stresskompetenz, mentale Stärke und Ernährung. Hotels können daraus individuelle Gesundheits- und Eventangebote gestalten – von der Planung bis zur Umsetzung.

So entsteht eine Plattform für Gesundheitshotels, Trainer und Unternehmen, die modernes BGM leben und Mitarbeitende nachhaltig stärken möchten.

Fit-otel & IN:MIND – weil echte Leistung im Gleichgewicht entsteht.

Und weil Gesundheit dann wirkt, wenn Menschen sie selbst erleben und aus eigenem Antrieb in ihr Leben integrieren.



**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

Windacher Str. 6 | 86922 Eresing

André Fuhr

☎ +49 170 4737328

✉ andre@spielintelligent.de

Reineburgstr. 21 | 32312 Lübbecke