



## ZUM GOLDE DRÄNGT, AM GOLDE HÄNGT ...

### Warum unsere Fußballweltmeisterinnen dank Markus Hornig auch mental nicht zu schlagen waren.

„Tennis ist Fehlermanagement“ gibt mir Markus Hornig zur Antwort, als ich ihn danach frage, wie man in unserem Sport am besten „weiter“ kommt. Er selbst ist weit über den LTTC Kosmos hinaus bekannt als jemand, der ständig in Bewegung bleibt und in der - angeblich nur Frauen vorbehaltenen - Disziplin „Multitasking“ Rekorde aufstellen könnte. Jedenfalls wird man von der schier Fülle seiner Qualifikationen genau so erschlagen wie von der Anzahl seiner ausgeübten Professionen. Der A-Trainer des DTB war 5 Jahre als Trainer auf der ATP-Tour, wo er u.a. unseren heutigen Sportdirektor Markus Zoecke, Bernd Karbacher und David Prinosil trainierte. 1996 unterstützte er Michael Stich bei seinem Comeback und trainierte zusammen mit ihm beim LTTC. 1997 kam er dann zum LTTC und schaffte hier mit der Herrenmannschaft den Aufstieg in die 1. Bundesliga. Zur Zeit hilft er Daniel Altmaier, dem Sieger der diesjährigen Internationalen deutschen Jugendmeisterschaften, auf der ATP-Profitour dabei, Fuß zu fassen. Und das mit gehörigem Erfolg: Nach Sascha Zverev gilt

Daniel Altmaier - der kommende Saison auch für unsere 1. Herren spielen möchte - als eine der größten deutschen Tennishoffnungen und wird aktuell schon an Nummer 400 der Weltrangliste geführt.

Markus verfasst Sachbücher, schreibt Kolumnen, dreht Videotutorials und erkannte früh, dass es im Leistungssport neben der physischen Qualität auch immer um die psychische Belastbarkeit von Spitzensportlern gehen wird. So beschäftigte er sich schon Anfang 2002 intensiv mit den Themen den Themen Mentaltraining, sowie Selbst- und Leistungsmanagement. Um sich auch hier ganzheitlich und professionell engagieren zu können, absolvierte der ausgebildete Heilpraktiker für Naturheilkunde und Psychotherapie, Diplom-Mentaltrainer und Diplom-Biofeedbacktrainer noch gleich den Studiengang „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ an der Uni Bielefeld. Aktuell hat Hornig gerade in Berlin sein neu entwickeltes Trainingsprogramm vorgestellt. Unter dem Titel „Generation next leadership“ richtet es sich speziell an junge Nachwuchsführungskräfte und vermittelt u.a. elementare Techniken zur erfolgsorientierten Mitarbeiterführung.

Seine Berufung zum Mentalcoach im Trainerteam der deutschen Frauenfußball-Nationalmannschaft im Herbst 2011 bescherte ihm diesen Sommer das vielleicht schönste Erlebnis seiner bisherigen Laufbahn. Zwar war er auch schon während der Europameisterschaft in Schweden 2013 mit von der Partie, aber Olympische Spiele sind wohl nicht zu toppen. Jedenfalls glänzen seine Augen immer noch als er von der einzigartigen Atmosphäre im Olympischen Dorf und der tollen Stimmung nach dem gewonnenen Endspiel „Golden Girls“ in Rios legendärem Maracana-Stadion erzählt.

Dass der vielbeschäftigte „Multitrainer“ Markus Hornig auch ein Händchen für gut unterhaltende und informative Texte hat, beweist er mit seinen Kolumnen im „Focus“. Unter [www.focus.de/gesundheits/experten/hornig/](http://www.focus.de/gesundheits/experten/hornig/) können Sie seine Kolumnen lesen. Wir wünschen Ihnen dabei viel Vergnügen und Markus weiterhin so viel Elan und Erfolg. Weitere Infos unter: [www.markus-hornig.com](http://www.markus-hornig.com)

*Markus Sprungala*