



# Weltmeister-Studie

AUF DER SUCHE NACH DER ERFOLGSFORMEL

marketagent.

**SPORTS**.election  
Legends. Marketing. Events

# Vorwort



*Erfolg ist kein Zufall. Viele Menschen tragen den Wunsch nach Erfolg in sich und bewundern erfolgreiche Menschen. Doch wie sieht der Bauplan für Erfolg und die erfolgreiche Überwindung von Krisen aus? Dieser Frage sind wir nachgegangen und haben 31 ausgewiesene Experten befragt, damit wir die ultimative Erfolgsformel für Sie extrahieren können. Lassen Sie sich inspirieren!*

ANDREAS HERALIC  
Geschäftsführer SPORTS.Selection

*Mit der Tinte für Erfolgsrezepte könnte man einen ganzen See füllen, denn nie war die gesellschaftliche Begehrlichkeit, erfolgreich zu sein, höher als jetzt. Doch was liegt näher, als jene zu fragen, die es wissen müssen? Nämlich Weltmeister\*innen, Olympionik\*innen und all jene, die es unserer Meinung nach verdient hätten. In einem einmaligen Studienprojekt haben wir die Ergebnisse von Spitzensportler\*innen jenen der Gesamtbevölkerung gegenübergestellt und so erstmals identifiziert, was uns nach ganz oben bringt.*



THOMAS SCHWABL  
Geschäftsführer Marketagent

# Auf der Suche nach einer Formel ...

**31**  
**Weltmeister\*innen**  
und jene, die es verdient hätten

ERFOLG & RESILIENZ

Wie unterscheiden sich  
Spitzensportler\*innen von der  
Gesamtbevölkerung?

**500**  
**Österreicher\*innen**  
rep. zwischen 14 und 75 Jahren

# Befragte Spitzensportler\*innen (1)



Alexandra Meissnitzer



Andreas Goldberger



Andreas Linger



Andreas Onea



Benjamin Raich



Christian Stangl



Christoph Sumann



Clemens Doppler



Elisabeth Görgl



Erich Artner



Fadi Merza



Felix Gottwald



Franz Stocher



Julian Knowle



Kira Grünberg



Mario Stecher

# Befragte Spitzensportler\*innen (2)



Marlies Raich



Michael Hadschieff



Michael Konsel



Michaela Dorfmeister



Mirna Jukić



Nicole Trimmel



Nicole Wesner



Stefan Koubek



Thomas Morgenstern



Toni Polster



Vanessa Herzog



Walter Ablinger



Werner Schlager

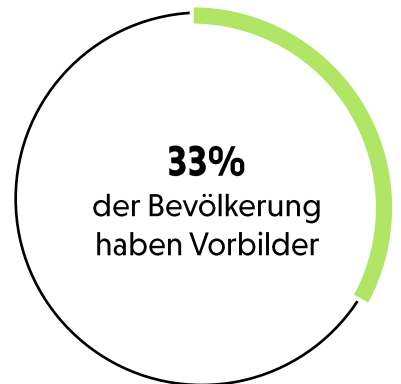


Wolfgang Fasching



Wolfgang Linger

# Vorbilder und ihre Eigenschaften



▶ Visionen und Ziele verfolgt

▶ Mentale Stärke, Einstellung, Ruhe, Gelassenheit, Fokus, Anpassungsfähigkeit, Mut

▶ Durchhaltevermögen („Stehauf-Qualität“), Wille, Hartnäckigkeit, Disziplin, Konsequenz, Ehrgeiz

▶ Selbstvertrauen / Vertrauen auf eigenes Gefühl

▶ Individualität, eigene Wege und Meinungen, individuelle Lösungsansätze

▶ Großes Herz, Fairness, Sympathie, Ausstrahlung, Humor, Coolness, Authentizität, Leidenschaft



*Als Kind orientiert man sich sehr oft an „Vorbildern“, „Idolen“, man möchte so sein wie sie, es ist aber unumgänglich zu erkennen dass man seinen eigenen Weg gehen muss und dass dieser komplett unterschiedlich ist zu jenem von jedem anderen. Ebenso ist es wichtig, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln, je früher umso besser.*

JULIAN KNOWLE

*Diese Menschen hatten eine unglaubliche Leidenschaft und Begeisterung für ihre Sache. Dass sie mutig waren und ein Risiko eingingen. Dass sie an Dinge geglaubt haben, die vorher scheinbar unmöglich waren.*

WOLFGANG FASCHING



*Unbedingter Siegeswillen und immer wieder aufstehen, obwohl es leichter gewesen wäre, liegen zu bleiben.*

CLEMENS DOPPLER



# A – Z der persönlichen Stärken

**A** Achtsamkeit  
Ausdauer  
Arbeitswille

**B** Begeisterung  
Beharrlichkeit  
Bodenständigkeit

**D** Dankbarkeit  
Demut  
Disziplin  
Durchhaltevermögen  
Durchsetzungsvermögen

**E** Ehrgeiz  
Emotionale Intelligenz  
Entbehrungen ertragen  
Entschlossenheit

**F** Fleiß  
Fokus

**G** Geduld  
Gelassenheit  
Gesundes Ego  
Glaubenskraft

**H** Harte Arbeit

**I** Integrität

**K** Können  
Körperliche Fähigkeiten  
Konsequenz

**L** Leidenschaft  
Leidensfähigkeit  
Lösungsorientierung

**M** Mentale Stärke  
Motivation  
Mut

**O** Offenheit  
Optimismus

**R** Resilienz  
Ruhe

**S** Selbstbewusstsein  
Selbsteinschätzung  
Selbstreflexion

**T** Talent

**W** Weitblick  
Weiterentwicklung  
Wille

**Z** Zielorientierung  
Zielstrebigkeit

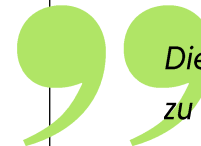


*100% Einsatz und das eigene  
Leben den Zielen unterordnen.*

L I Z Z G Ö R G L

*Ehrgeiz, der über das Maß anderer hinausragt.*

C H R I S T O P H S U M A N N



*Die Fähigkeit mit vollem Einsatz ein Ziel  
zu verfolgen, und das auch über  
längerem Zeitraum.*

W O L F G A N G L I N G E R

*Sie arbeiten um einen Tick mehr als der Großteil.*

M I C H A E L A D O R F M E I S T E R

# Wer Erfolg haben möchte, ...



*... muss die passende Umgebung haben, hart an sich arbeiten und dazu das nötige Quäntchen Glück haben.*

WERNER SCHLAGER

*... muss Einsatz zeigen.*

VANESSA HERZOG

*... darf viel üben und sich dabei die kindliche Begeisterung erhalten.*

FELIX GOTTWALD



*... muss beharrlich seine Ziele verfolgen und bereit sein, nahezu alles den Zielen unterzuordnen.*

NICOLE WESNER



*... muss ein Ziel haben, nie aufhören an sich zu arbeiten und letzten Endes in sich vertrauen.*

MARLIES RAICH

*... muss an sich glauben und auch bei Rückschlägen weiter machen.*

STEFAN KOUBEK

*... muss leidenschaftlich an seinen Zielen arbeiten!*

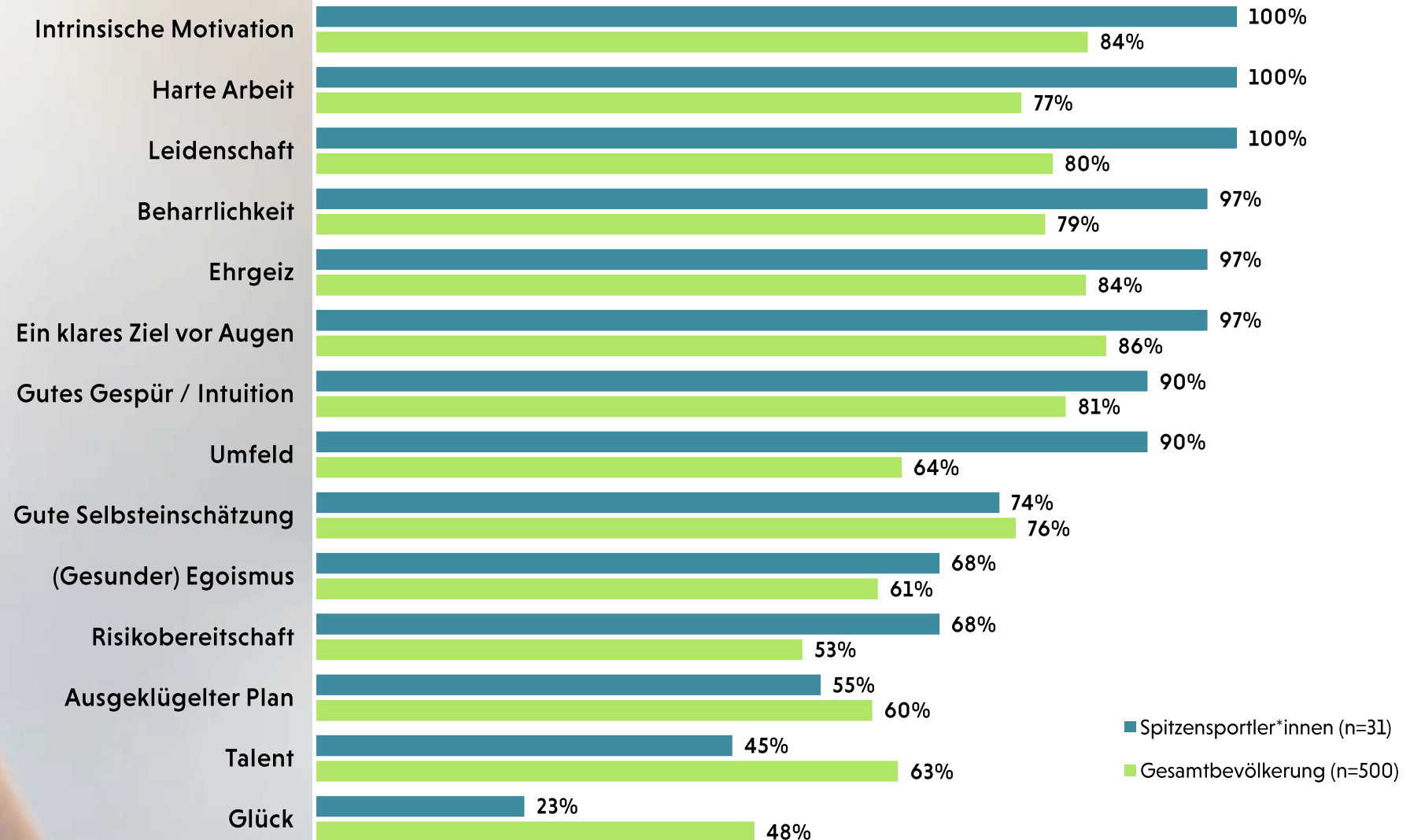
ERICH ARTNER

*... muss bereit sein, dafür Außergewöhnliches zu tun und muss ein gutes Gesamtpaket dabei haben.*

FRANZ STOCHER



# Erfolgsfaktoren



Wie stark beeinflussen die folgenden Faktoren Ihrer Einschätzung nach, wie erfolgreich man ist? | Top 2 Box: „sehr“ + „eher stark“

# Erfolgsfaktoren

IN W O R T E G E F A S S T



*Hard work beats talent! [...] Es gibt am Weg zum Erfolg keine Abkürzung. Wenn man gewillt ist, IMMER die Extra-Meile zu gehen, wird der Erfolg kommen.*

C L E M E N S D O P P L E R

*Ein Talent wird ohne harte Arbeit nicht erfolgreich sein.*

W E R N E R S C H L A G E R

*Erfolg ist nicht etwas, das einfach passiert – Erfolg wird erlernt, Erfolg wird trainiert. Gewinnen heißt, dass du bereit bist länger zu laufen, härter zu arbeiten und mehr zu geben als alle anderen.*

K I R A G R Ü N B E R G



*Um erfolgreich zu sein benötigt es eine Vielzahl an Bausteinen - ein Stein alleine ergibt kein Haus. [...] Erfolg basiert auf langfristiger Planung. Erfolg vs. Glück - auf was willst du setzen?*

N I C O L E T R I M M E L



*Ist das, was aus unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen er-folgt.*

F E L I X G O T T W A L D

# Einstellungen zu Erfolg

Wer nicht wagt, der nicht gewinnt



Erfolg bereichert das Leben



Erfolg macht glücklich



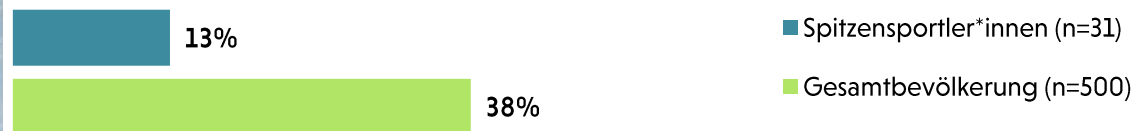
Der Weg zum Erfolg ist beschwerlich



Wer keinen Erfolg hat, ist selber schuld



Erfolg ohne Anerkennung ist wertlos



■ Spitzensportler\*innen (n=31)  
■ Gesamtbevölkerung (n=500)

Inwieweit spiegeln die folgenden Aussagen zum Thema Erfolg Ihre Einstellung dazu wider?  
| Top 2 Box: „passt sehr gut zu meiner Einstellung“ + „eher“

# Erfolg bedeutet auch ...

... Glück	MARIO STECHER	VANESSA HERZOG	... Verzicht
... Zufriedenheit	ANDREAS LINGER	BENJAMIN RAICH	... mit Niederlagen umzugehen
... Potenzialentfaltung	LIZZ GÖRGL	CHRISTIAN STANGL	... sich immer wieder nach Niederlagen aufzurappeln
... Persönliche Entwicklung	NICOLE WESNER	ANDREAS ONEA	... Verantwortung zu übernehmen
... Belohnung für die Arbeit	MARLIES RAICH	FRANZ STOCHER	... mit kleinen Schritten vorwärts kommen
... Bestätigung der erbrachten Leistung	MICHAEL KONSEL	THOMAS MORGENSTERN	... Hilfe von Außen annehmen
... Macht & Ruhm	FADI MERZA	TONI POLSTER	... sich nirgendwo unbeschwert bewegen zu können
... Commitment	STEFAN KOUBEK	WOLFGANG FASCHING	... das auch diese Stunden vergehen werden
... Wahrnehmung	WALTER ABLINGER		
... Das zu tun, das man gerne tut	NICOLE TRIMMEL		

# Sonnen- vs. Schattenseiten des Erfolgs

Anerkennung, Ruhm, Bewunderung, Ansehen  
Wertschätzung, Akzeptanz, (Selbst-)Bestätigung  
„DIESES“ Gefühl  
Innere Zufriedenheit  
Persönliche Erfüllung  
Finanzielle Absicherung / besseres Einkommen  
Vorbildwirkung / Einfluss  
Lohn für harte Arbeit  
Persönliche Entwicklung  
Stolz  
Dankbarkeit  
Freude  
Flow



Finanzielle Unsicherheit  
Innerer und äußerer Erfolgsdruck  
Niederlagen  
Unverständnis bei Misserfolg  
Neider / Hater / Missgunst  
Negative Berichterstattung  
Eingeschränkte Privatsphäre  
Entbehren / Verzicht  
Stress  
Einsamkeit  
Selbstzweifel  
Vergänglichkeit



*Man kann sich feiern lassen. Man kann Forderungen stellen. Man verdient mehr Geld. Man steht im Rampenlicht. Man lernt viele einflussreiche Menschen kennen. Man hat nach der Karriere ein gewisses Netzwerk, das man nutzen kann.*

M I C H A E L A D O R F M E I S T E R

# Sonnenseiten

*Ich würde 2 Arten der schönen Seiten unterscheiden: Zum einen ist es für mich eine persönliche Befriedigung, Erfüllung, Freude des Erreichten, Stolz, Dankbarkeit etc.*

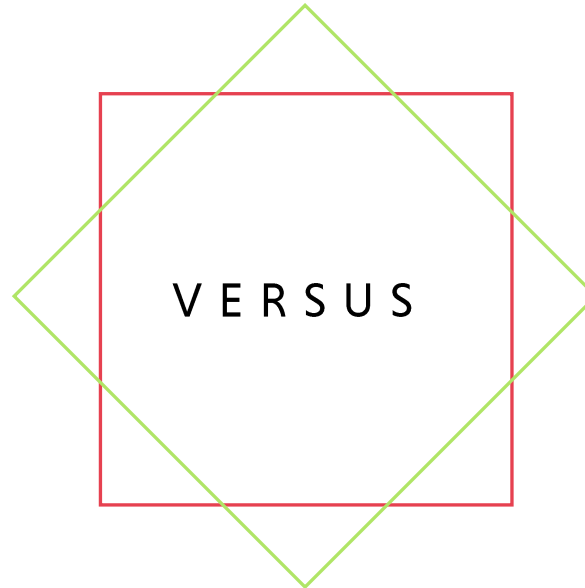
*Zum anderen öffnen sich durch den eigenen Erfolg auch andere Türen wie z.B. das Kennenlernen anderer Persönlichkeiten in Sport/Beruf etc. ...*

J U L I A N K N O W L E



*Das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Die Möglichkeit, einen Impact auf andere Menschen zu haben. Die Ermöglichung von Flexibilität und neue Möglichkeiten, die mit dem Erfolg kommen.*

A N D R E A S O N E A



*Den Weg dorthin sehen die wenigsten, die meisten wollen etwas erreichen, sind aber nicht bereit auch etwas dafür zu leisten und alles dafür zu geben.*

N I C O L E T R I M M E L

# Schattenseiten

*Die innere Erwartungshaltung ist permanent hoch, Ruhe zu finden ist demnach schwierig. Im Grunde war es nie genug...*

A L E X A N D R A M E I S S N I T Z E R

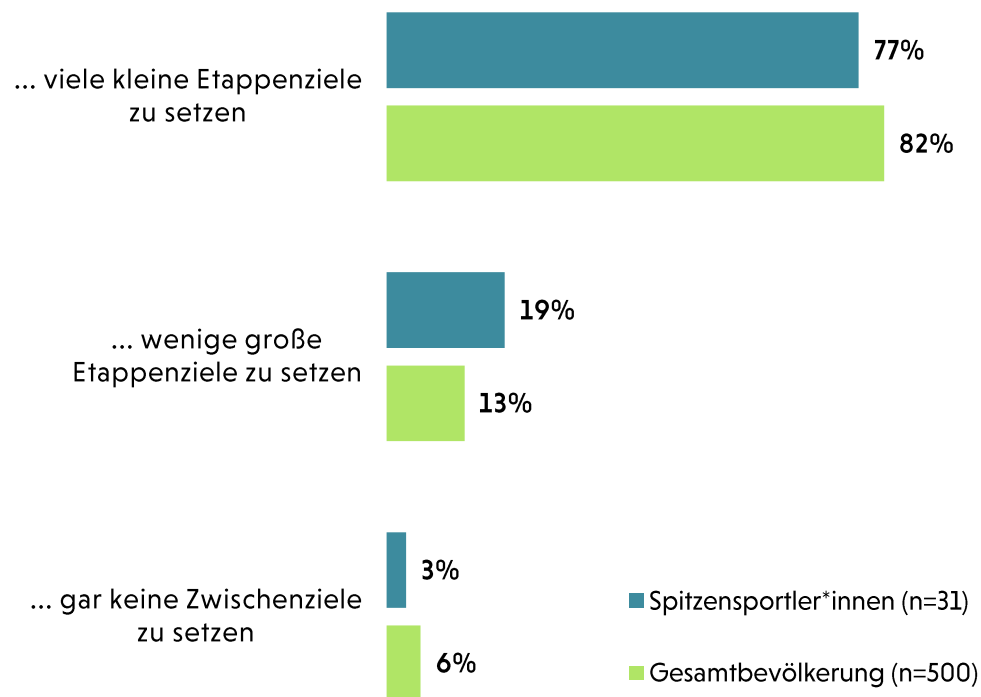
*Beruf in der Öffentlichkeit nichts bleibt verborgen, du kannst es dir nicht leisten Schwächen zu zeigen.*

T O N I P O L S T E R

# „Erfolg = Ziele zu erreichen“

ALEXANDRA MEISSNITZER

Auf dem Weg zum großen Ziel ist es besser, sich ...



“

*Als erstes brauchst du ein realistisches klar definiertes Ziel und musst es in Etappenziele aufteilen. Dann musst du dir einen Plan zurechtlegen [...].*

A N D R E A S G O L D B E R G E R

*Wichtig: Ehrgeizig aber nicht unrealistisch und man muss sich zu 100% mit den Zielen definieren können.*

W O L F G A N G L I N G E R

“

*Mut, sich selbst sehr ehrgeizige Ziele zu stecken. [...]*

A N D R E A S L I N G E R

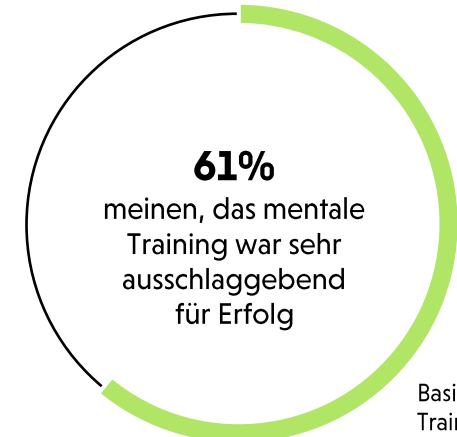
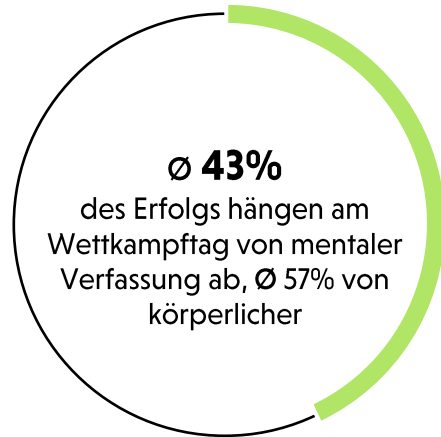
*Ein Ziel ist kein Ziel, wenn man am Weg stecken bleibt.*

W A L T E R A B L I N G E R

*Ziele braucht man, um den Erfolg einreihen zu können.*

M I C H A E L A D O R F M E I S T E R

# Mentale Stärke und ihre Rolle



Basis: haben Mental-  
Training gemacht, n=28

*Es gibt uns nur als Ganzes | als Einheit -  
herauszufinden wie diese Einheit ein faire  
Chance bekommt, bleibt wohl eine  
lebenslange Übung. [...]*

FELIX GOTTWALD

*Bei mir war der Trainingserfolg und die Trainingsfitness der  
Erfolgsschlüssel, als junger Wilder brauchte ich nix [...] später  
hätte ich auf Situationen vorbereitet sein sollen, dazu  
hätten Visualisierung und Affirmationen geholfen.*

MICHAEL HADSCHEFF

*Mentales Training sollte Teil des Trainings  
sein, um im Wettkampf es intuitiv abrufen  
zu können. [...]*

WOLFGANG FASCHING

*Erfolgreich war ich, wenn ich körperlich und mental perfekt eingestellt war.*

MICHAEL KONSEL

*Irgendwie glaube ich, dass ich das  
einfach in mir hatte bzw. habe.*

MIRNA JUKIĆ

# Mentale Strategien

DER SPITZENSSPORTLER\*INNEN

- Affirmationen | Gesetz der Anziehung
- Metaphern
- Visualisierungen
- Meditation
- Qi Gong
- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen
- NLP-Techniken
- Gespräche
- Vorbereitung | Training | Trainingserfolg



# Mentale Strategien

IN W O R T E G E F A S S T



*Visualisierungen. z.B: Ich bin ein nuklearbetriebener Eisbrecher, ich habe defacto unendliche Energie, nichts kann mich aufhalten.*

C H R I S T I A N S T A N G L

*Visualisierungen der Siegesfahrt.*

M I C H A E L A D O R F M E I S T E R

*Visualisieren war extrem wichtig, ich spielte den Wettkampf schon vorher durch. Ich stellte mir vor, dass ich mein Ziel schon erreicht habe. Gedankenregulierung, immer positiv Denken [...]*

A N D R E A S G O L D B E R G E R

*Permanente Visualisierungen von Erfolgen - bis hin zum Siegerinterview usw.*

F R A N Z S T O C H E R

*Immer wieder einen Perspektivenwechsel machen, dann lassen sich viele Probleme lösen.*

B E N J A M I N R A I C H



*Mentale Einstellung ist tägliches Training, das fliegt uns nicht einfach so zu [...] Ich trainiere täglich tausende Übungen, Metaphern, Visualisierungen, Affirmationen.*

W A L T E R A B L I N G E R

*Visualisierungen: den perfekten Sprung in Gedanken durchgehen, wie fühlt es sich an Erfolg zu haben, sein Ziel erreicht zu haben?*

K I R A G R Ü N B E R G

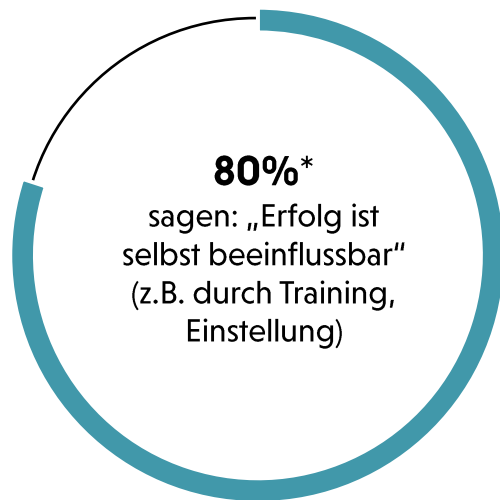


*Ich habe mir sehr viel angehört und ausprobiert, bis ich dann, den richtigen Weg zum positiven Denken gefunden habe.*

S T E F A N K O U B E K

# Beeinflussbarkeit von Erfolg

## Spitzensportler\*innen



## Gesamtbevölkerung



\*Median

$$E = mc^2$$

$$i\hbar \frac{\partial \psi}{\partial t} = H_x \psi(x, t)$$

$$X_{n+1} = \epsilon X_n (1 - X_n)$$

$$\partial^2 u$$

# Die Erfolgsformel

ZIEL + PLAN + LEIDENSCHAFT + WILLE  
+ HARTE ARBEIT + DISZIPLIN + MENTALE STÄRKE  
+ UMFELD + TALENT + GLÜCK + ...  
= ERFOLG



*Erfolgreich war ich, wenn alle Zahnräder ineinander greifen und das Gesamtsystem nahezu perfekt funktioniert. [...]*

THOMAS MORGENSTERN

# Selbstvertrauen

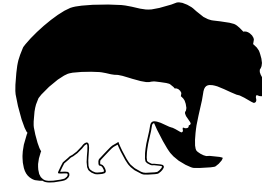
*Lass dich nicht unterkriegen, du bist ein Kämpfer.*

M I C H A E L A D O R F M E I S T E R

*Durchhalten, die anderen kochen auch nur mit Wasser. Lebe Deine Leidenschaft!*

M I C H A E L K O N S E L

R A T A N  
1 4 - J Ä H R I G E S I C H



*Dass Erfolg nicht das ist, was andere Menschen für einen selber bewerten, sondern dass man seinen eigenen Erfolg für sich bewerten soll!*

C L E M E N S D O P P L E R



*Verliere nie deine Neugier und den Willen es etwas besser machen zu können.*

M I C H A E L H A D S C H I E F F

*Bleib cool. Du weißt, dass du talentiert bist und super Voraussetzungen mitbringst. Geh deinen Weg, rechne mit Rückschlägen und verfolge deine Ziele [...]*

F R A N Z S T O C H E R

*Versuche deine innere Stimme zu finden und auf diese zu hören. [...] Du entscheidest was geht und was nicht geht.*

W O L F G A N G F A S C H I N G

*Nicht aufgeben, auch wenn andere das wollen.*

A N D R E A S O N E A

*Konzentriere dich auf dich selbst.*

L I Z Z G Ö R G L

*Du machst es für dich!*

C H R I S T I A N S T A N G L

*Go for It! Trau dich!  
Und lebe deinen Traum!*

M I R N A J U K I Ć

# Leidenschaft & Ziele

*Die eigenen Ziele klarer setzen, formulieren und visualisieren [...].*

WERNER SCHLAGER



*Folge deinem Herzen, deiner Passion und du wirst bereit sein jedes Hindernis dafür zu überwinden. [...] Bleib deiner Linie treu und vertraue deinem Weg.*

NICOLE TRIMMEL



*Hör deinen Trainern zu, frage, wie du besser werden kannst.*

TONI POLSTER

*Verfolge deine Ziele auf dem Weg zum Erfolg und lass dich nicht abbringen.*

VANESSA HERZOG

*Schau was dich begeistert, mach es mit Leidenschaft, setze dir Ziele und verfolge diese - dann wirst du Erfolg haben, wahrscheinlich aber nicht ohne den ein oder anderen Misserfolg auf dem Weg dorthin!*

ANDREAS LINGER

# Niederlagen

*Nach jedem Tief kommt wieder ein Hoch, bleib dran. Sei dir aber auch bewusst, dass es Niederschläge braucht, um daraus zu lernen und daran zu wachsen.*

K I R A G R Ü N B E R G



*Lerne schnell mit Misserfolg umzugehen, dann kannst du Erfolg auch leichter schätzen.*

C H R I S T O P H S U M A N N

*Wenn du erfolgreich sein willst dann musst du das lieben, was du machst und auch Rückschläge in Kauf nehmen. Du musst immer einmal öfter aufstehen als du hinfällst dann wirst du am Ende immer stehen bleiben.*

A N D R E A S G O L D B E R G E R



*Wenn du Erfolg hast genieße und speichere ihn. Bei Misserfolg glaub weiter an dich und rufe den Speicher ab.*

S T E F A N K O U B E K



*Tue das was du wirklich tun willst und gib dir dabei eine faire Chance - auch fürs Scheitern.*

F E L I X G O T T W A L D

*Wenn du mit Begeisterung, Zielstrebigkeit und Geschick an die Sache heran gehst wirst du sehr wahrscheinlich erfolgreich sein. Misserfolg ist immer möglich und auch okay, gehört sogar dazu. Bei Misserfolg lernt man sogar mehr und kann dadurch vielleicht gestärkt hervorgehen. [...] Du sollst dein Tun und die jeweilige Situation immer auch aus der Vogelperspektive ansehen und beurteilen, dadurch relativiert sich Vieles.*

B E N J A M I N R A I C H

# Die 10 Gebote des Erfolgs

1. Sei du selbst!
2. Glaube an dich!
3. Arbeite stets an dir selbst!
4. Setze dir Ziele!
5. Arbeite hart an deinen Zielen!
6. Sei konsequent!
7. Halte durch!
8. Umgib dich mit einem positiven Umfeld!
9. Lerne aus Niederlagen!
10. Lebe deine Leidenschaft!



1. *Finde heraus wofür du brennst. Man sollte immer für etwas brennen, egal ob Beruf | Privat | Hobby etc.*
2. *mit dem richtigen Plan und Willen ist alles möglich*
3. *das Gesetz der Anziehung beschreibt was du in deinem Leben anziehst*
4. *Vermeide Energievampire. Umgib dich nur mit positiv denkenden Menschen*
5. *Misserfolg gehört zum Erfolg dazu. Es ist nur wichtig, was du daraus lernst*

N I C O L E W E S N E R

# Niederlagen sind Teil des Erfolgs



*Der überwiegende Anteil von Leistungssportlern hat in seiner Karriere mehr Niederlagen als Erfolge. Es ist ein täglicher Kampf.*

C H R I S T O P H S U M A N N

*Erfolg kann auch eine Niederlage sein, wenn ich sie richtig einordne und daraus lerne.*

T O N I P O L S T E R

*Ohne Misserfolg gibt es keinen Erfolg.*

M I R N A J U K I Ć

*Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft hat schon verloren!*

T H O M A S M O R G E N S T E R N

*Um erfolgreich zu sein musst du auch den Misserfolg erleben. Diese Erfahrung ist meiner Meinung fast noch wichtiger als immer nur erfolgreich zu sein [...]*

N I C O L E T R I M M E L



*Erfolg bedeutet auch, Misserfolg zu akzeptieren.*

A L E X A N D R A M E I S S N I T Z E R

# Krisen sind Lehrmeister

*Ich habe am meisten aus Krisensituationen gelernt, egal ob im Sport oder im Beruf. Im Erfolg bist du nicht so zugänglich fürs Lernen wie nach Niederlagen [...]*

JULIAN KNOWLE

*So unangenehm Krisen auch sein mögen, sie haben auch oft etwas Gutes. Krisen geben Denkanstöße für Verbesserungen, Fortschritte und positive Entwicklungen. Die Bereitschaft sich einer Krise zu stellen ist essenziell.*

THOMAS MORGENSTERN

*Die Krisensituationen kommen früher oder später, um uns stärker zu machen, um uns zu lehren und uns wieder an uns selbst glauben zu lassen.*

MIRNA JUKIĆ

*Wenn du in Krisen bereit bist diese Erfahrungen anzunehmen, dann wirst du nachher stärker sein als vor der Krise!*

ERICH ARTNER

*Niederlagen machen stärker und schärfen die Perspektive.*

VANESSA HERZOG

*Aus Krisen geht man stärker hervor, wenn man sie analysiert und daraus lernt.*

MICHAEL KONSEL



# Das haben mich Krisen gelehrt ... (1)

*Ich lernte meine wirklichen Freunde kennen.  
Ich analysierte objektiv meinen Fehler und konnte mich  
daher verbessern. Fehler kann man machen, sollte aber  
nur einmal passieren.*

A N D R E A S   G O L D B E R G E R

*Ich lernte mich selber besser kennen.*

L I Z Z   G Ö R G L

*Man lernt wie´s nicht geht. Man lernt die guten  
Zeiten zu schätzen. Man besinnt sich auf die  
wirklich wichtigen Dinge.*

A N D R E A S   L I N G E R

*Verbessertes Selbstverständnis,  
Verbessertes Verständnis dafür, wie  
man wahrgenommen wird.*

W E R N E R   S C H L A G E R

*[...] Ziele sind nicht in Stein gemeißelt, oft müssen sie  
neu angepasst werden.*

M I C H A E L   H A D S C H I E F F

*In Krisensituationen lernt man sich noch besser  
kennen. Ich habe versucht noch konsequenter an  
mir zu arbeiten. Dann wieder erfolgreich zu sein ist  
eine Emotion, die unbeschreiblich ist.*

T H O M A S   M O R G E N S T E R N

*Nichts geschieht zufällig, ich muss mir selbst helfen,  
darf aber nicht zu stolz sein, um um Hilfe zu bitten.*

C H R I S T O P H   S U M A N N

# Das haben mich Krisen gelehrt .. (2)

*Das Leben geht immer weiter, mache das Beste daraus.  
Wenn sich eine Tür schließt, gehen andere Türen auf.  
Man muss diese nur erkennen und einen Schritt hinein  
wagen. Offen für neue Optionen zu sein.*

K I R A   G R Ü N B E R G

*Das Leben ist herausfordernd, aber lebenswert.*

W A L T E R   A B L I N G E R



*Konnte dadurch lernen wie man an sich  
bzw. an einer Situation wieder wächst.*

N I C O L E   T R I M M E L



*Dass das Leben weiter geht und, dass man immer  
Lösungen finden kann, egal wie aussichtslos es wirkt.*

A N D R E A S   O N E A

*Mich als Mensch nicht über den Erfolg zu  
definieren. Auch ohne großen Erfolg  
zufrieden zu sein.*

M A R L I E S   R A I C H

*Was einen nicht umbringt  
macht einen nur härter!*

F A D I   M E R Z A

*Dass mich Krisen nicht vom Erfolg abhalten können.*

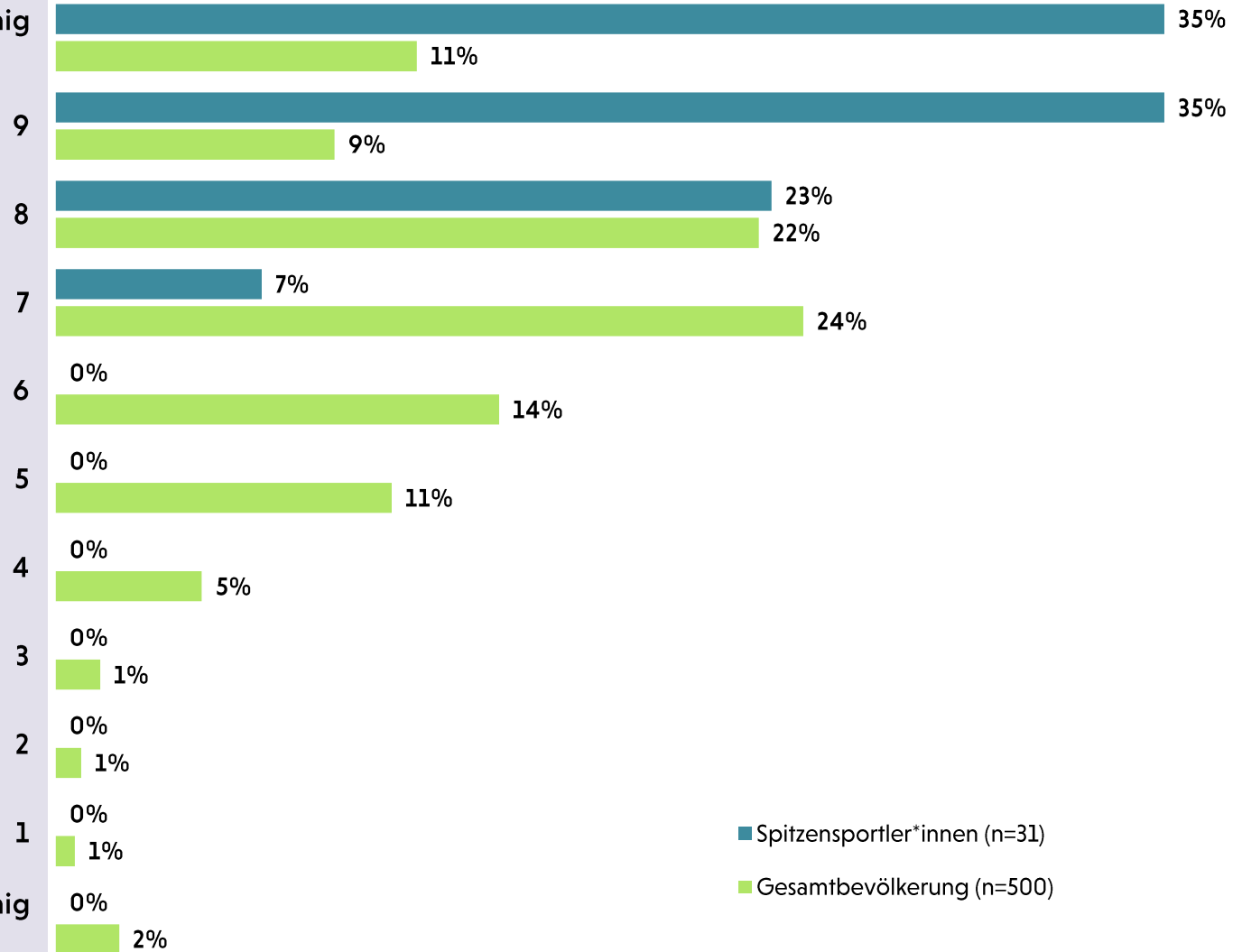
W O L F G A N G   L I N G E R

# Resilienz Barometer

10 = sehr widerstandsfähig  
gegen Krisen



0 = nicht widerstandsfähig  
gegen Krisen



■ Spitzensportler\*innen (n=31)

■ Gesamtbevölkerung (n=500)

[...] Auf einem Resilienz-Barometer - wie schätzen Sie Ihre Resilienz grundsätzlich ein?

# Gestärkt aus Krisen hervorgehen

DAS REZEPT DER SPITZENSPORTLER\*INNEN

Akzeptanz der Krise  
Analyse und Einordnung der Krise  
Vogelperspektive einnehmen | Big Picture sehen  
Selbstreflexion | Selbstkritik | Rückbesinnung  
Glaube an sich selbst | Selbstvertrauen  
Optimismus | positive Einstellung  
Geduld | Ruhe | Gelassenheit  
Hilfe annehmen | Gespräche führen  
Umfeld - Freunde, Familie, Manager, Trainer, Sponsoren, Ärzte, Therapeuten  
Verantwortung übernehmen & Entscheidungen treffen  
(Neue) Ziele fokussieren | (neuen) Plan verfolgen | Lösungsorientierung  
Veränderungsbereitschaft | Offenheit für Neues  
Aus Fehlern lernen  
Kampfgeist | Disziplin | **WEITERMACHEN**



# Krisenbewältigung

IN W O R T E G E F A S S T



*Um aus Krisen gestärkt hervor zu gehen muss man sie annehmen. Man muss sie natürlich auch analysieren und dann richtige, mutige und vielleicht auch schnelle Entscheidungen treffen. Es haben mir natürlich mein Umfeld, Familie, Trainer usw. geholfen. Am Ende muss man in sich hinein hören, überlegen und dann für sich die richtige Entscheidung treffen.*

B E N J A M I N R A I C H



*Meine Vertrauenspersonen, Ärzte, Therapeuten.*

*Bei Misserfolgen immer relativieren, analysieren und Wege entwickeln, um aus der Krise zu kommen.*

M A R L I E S R A I C H



*[...] Hilfe annehmen von außen und seine Hausaufgaben machen. Warum hab ich verloren? Wo hab ich Schwächen? Was muss ich noch dazu lernen?*

N I C O L E T R I M M E L

*Zuerst muss man einen Fehler oder Krise eingestehen. Danach objektiv analysieren warum es dazu gekommen ist. Aus Fehler lernen und nächstes Mal besser machen. Es gibt auch bei jedem negativem Erlebnis immer irgendetwas Positives. Krisen sollten als Chance gesehen werden.*

A N D R E A S G O L D B E R G E R

*Strategie = Niederlage analysieren, Schlüsse daraus ziehen und nur Positives abspeichern.*

M I C H A E L K O N S E L

# Krisenbewältigung

IN W O R T E G E F A S S T

*Der Rückhalt meiner Familie. Der Glaube an mich selbst. Und das Wissen, dass ich das alles nur für mich mache und ich niemandem irgendeine Rechenschaft schuldig bin.*

M I R N A J U K I Ć

*[...] Das Umfeld ist immer nur eine Hilfestellung aber tun musst Du's IMMER selber.*

J U L I A N K N O W L E

*Ich habe immer daran gedacht, warum ich den Weg gewählt bzw. warum und wie ich angefangen habe! Diese Gedanken haben mich immer aus Krisen wachgerüttelt.*

F A D I M E R Z A



*Unbändiger Glaube an sich selbst! Positives Denken, Akzeptanz der Dinge die man nicht ändern kann und an dem arbeiten, das man in der Hand hat.*

C L E M E N S D O P P L E R

*[...] Geholfen hat mir niemand, außer ich mir selbst. Mit einem Ur-Vertrauen in mich selbst habe ich sogar mitten in der Krise 100%ig gewusst, dass meine stärkste Zeit noch kommen wird.*

F R A N Z S T O C H E R

*Mein Umfeld. Ich wurde erzogen, dass ich meine Reaktion auf Krisen beeinflussen kann, auch wenn ich auf die Krise selbst keinen Einfluss haben kann.*

A N D R E A S O N E A

# Krisenbewältigung

IN W O R T E G E F A S S T



*Geholfen hat mir, dass ich mir sofort wieder neue Ziele gesetzt habe. Die Familie hat mich am Weg zurück ständig unterstützt und mir den Rücken freigehalten.*

M A R I O S T E C H E R

*Analysieren, verbessern und weiter gehts. Neue Ziele setzen und das Alte abschließen, wenn notwendig mit externer Hilfe.*

M I C H A E L H A D S C H I E F F

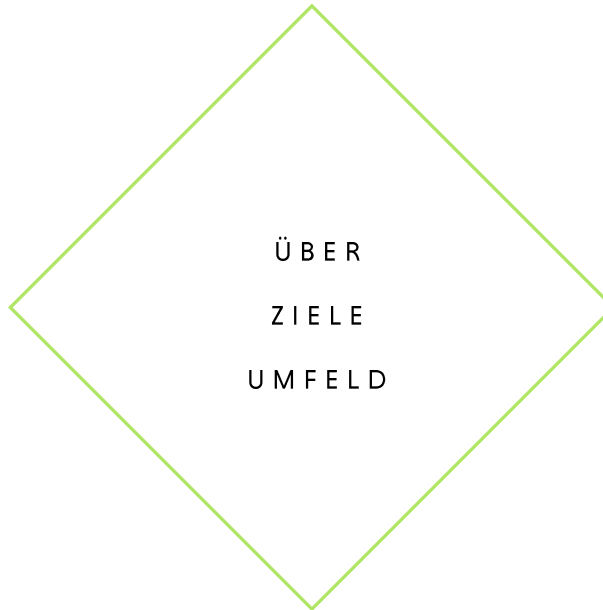
*Das gesamte Umfeld hat sehr geholfen. Die Ziele immer im Auge behalten bzw. wieder etwas adaptieren.*

W O L F G A N G L I N G E R



*Neue Ziele setzen. Professionelles Umfeld gestalten.*

A L E X A N D R A M E I S S N I T Z E R



*Immer nach vorne schauen, auf die nächste Aufgabe, Tag oder Training richten. Fokussiert bleiben. Mit Menschen in meinem engen Umfeld reden.*

M I C H A E L A D O R F M E I S T E R

*Familie, Freunde,... (Umfeld) und das große Ziel vor Augen zu haben. Analysieren, neue Optionen erkennen, eventuell Hilfe suchen, neue Ziele setzen, daran festhalten.*

K I R A G R Ü N B E R G



# Lebensschule „Spitzensport“

**94%**

hat der Leistungssport sehr  
dabei geholfen, gut mit  
Krisen umzugehen.

*Ich weiß, dass ich jede Krise überstehen werde. Ich war in meinem Sport oft an der Grenze zum Scheitern, habe aber immer wieder einen Weg gefunden und genau das macht mich heute extrem stark in Situationen wo es nicht so rund läuft.*

JULIAN KNOWLE

*Durch Krisen und Misserfolg lernte ich extrem viel fürs Leben nach dem Sport.*

ANDREAS GOLDBERGER

*Von kritischen Phasen, die ich als Berufssportler zu überwinden hatte, werde ich mein ganzes Leben profitieren.*

FRANZ STOCHER

# Umgang mit Krisen

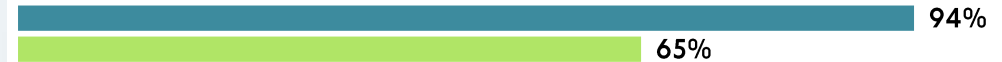
Ich bin Optimist und zuversichtlich, dass ich Krisen gut überwinde



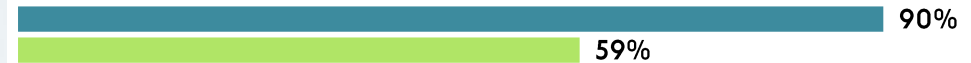
Ich kann mich und meine Leistung sehr gut einschätzen



Nach Rückschlägen setze ich mir schnell wieder neue Ziele



Es gelingt mir bei Krisen die Opferrolle schnell zu verlassen



Niederlagen sehe ich als Chance, um es besser zu machen



Ich bin ein selbstbewusster Mensch



Krisen gehören zum Leben dazu und sind nicht vermeidbar



Krisen sehe ich als zeitlich begrenztes Ereignis



Krisen sind notwendig, um sich weiterzuentwickeln



In Krisensituationen habe ich ein gutes soziales Netzwerk



Ich bin ein ausgeglichener Mensch



Ich konzentriere mich in einer Krise auf mich



In Krisensituationen wende ich mich an Profis, die mich beraten



Rückschläge nehme ich mir sehr zu Herzen



Wenn etwas nicht nach Plan läuft, wirft es mich leicht aus der Bahn

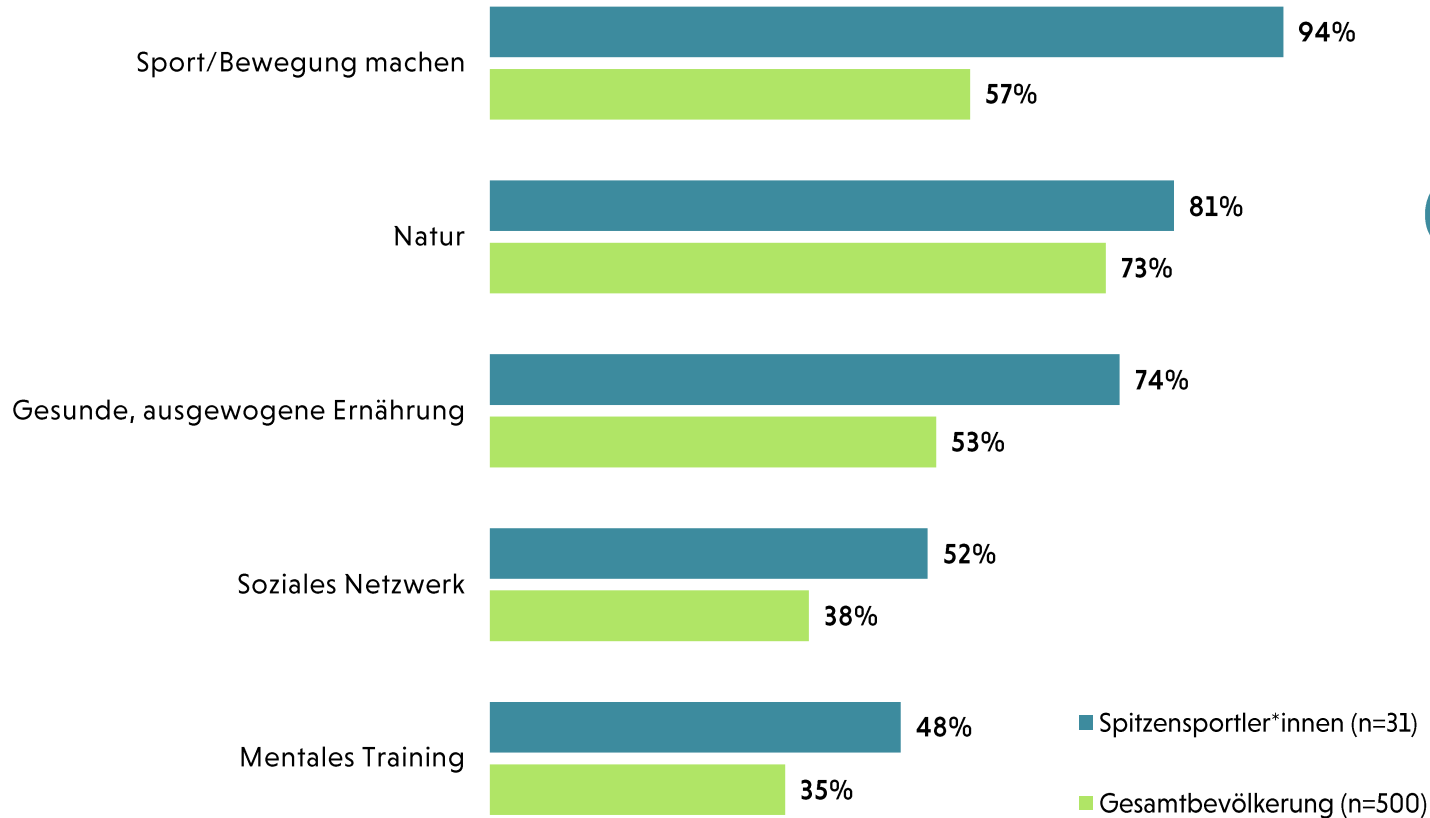


■ Spitzensportler\*innen (n=31)

■ Gesamtbevölkerung (n=500)

Inwieweit treffen diese Aussagen auf Sie zu? | Top 2 Box: „trifft voll und ganz zu“ + „eher“

# Stärkung in einer Krise durch ...

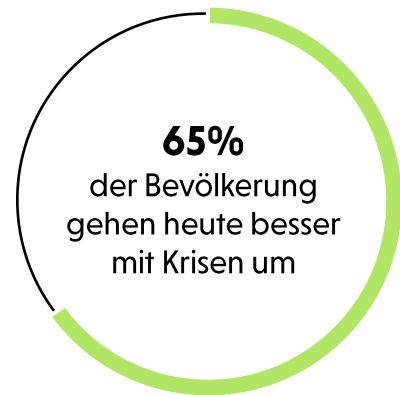
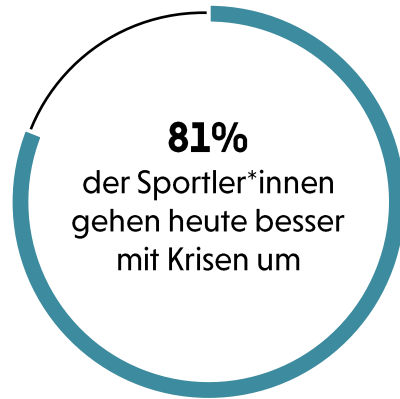


*Jede\*r braucht sein ganz persönliches Rezept, um Ruhe zu finden, Kraft zu schöpfen, Ausgleich zu belastenden Situationen schaffen zu können. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Bewegung an der frischen Luft bzw. in der Natur für mich DER Kraftspender schlechthin ist.*

FRANZ STOCHER

Inwieweit stützen Sie sich in einer Krise auf folgende Faktoren, um sich wieder zu stärken / wiederaufzurichten? | Top 2 Box: „stütze mich sehr darauf“ + „eher“

# Umgang mit Krisen im Laufe der Jahre



▶ Erfahrung

▶ Gelassenheit

▶ Vertrauen

▶ Selbstkenntnis

▶ Aufmerksamkeitssteuerung

Hat sich Ihr Umgang mit Krisen (z.B. Rückschläge, Niederlagen, Verluste) im Laufe der (Erwachsenen-)Jahre verändert?

# Umgang mit Krisen im Laufe der Jahre

IN W O R T E G E F A S S T

“

*Ich habe Krisen durchlebt, erlebt und gesehen, dass so gut wie alles überstanden werden kann. Durch Krisen habe ich gelernt positive Dinge zu suchen und zu sehen. Dadurch kann ich besser mit Krisen umgehen.*

K I R A G R Ü N B E R G

”

*Gehe ruhiger an die Sache heran und versuche mit klarem Kopf eine Lösung zu finden.*

S T E F A N K O U B E K

*Ich richte meine Aufmerksamkeit nur noch auf die Dinge, die ich beeinflussen kann.*

C L E M E N S D O P P L E R



# Abschließender Rat (1)



*Nach jedem Bergab kommt bestimmt immer ein bergauf! Deshalb niemals den Kopf hängen lassen, immer an dich glauben und sich mit positiven Menschen umgeben.*

F A D I M E R Z A

„*Einmal öfter aufstehen als hinfallen.*  
M A R I O S T E C H E R

*Hab den Mut zur Veränderung. Lass dir helfen wenn du es selber nicht schaffst. Nimm Schwung in der Talsohle einer Krise.*

C H R I S T O P H S U M A N N

*Erleben statt überleben.*

W O L F G A N G F A S C H I N G

„*[...] Lieber mal eine falsche Entscheidung treffen als keine Entscheidung treffen, sonst passiert nie etwas.*

A N D R E A S G O L D B E R G E R

*Glauben Sie an sich selbst. Krisen sind da, um daran zu wachsen. Und geben Sie sich nie mit dem Erreichten zufrieden!*

M I C H A E L K O N S E L

# Abschließender Rat (2)

*Sich mit sich selbst auseinander setzen,  
es geht immer weiter*

L I Z Z G Ö R G L



*Nie den Blick auf die Dinge verlieren, die  
einen begeistern und Spaß machen!*

A N D R E A S L I N G E R

*Wir haben alle Talente und Stärken. Auf diese  
Fähigkeiten sollte sich jede/r Einzelne besinnen und  
das beste daraus machen, damit ein erfolgreiches  
(=glückliches) Leben gelingt...*

F R A N Z S T O C H E R

*Jeder hat sein Leben selbst in der Hand, darum kann jeder  
aus seinem Leben alles schaffen, wenn man nur will.*

M I C H A E L A D O R F M E I S T E R



*Glaube an die Veränderung und suche das  
Positive. Erfinde dich immer neu.*

M I C H A E L H A D S C H I E F F

*Nie vergessen, dass man nicht alleine  
ist. Sich selbst treu bleiben, an sich  
glauben und nie aufgeben!*

M I R N A J U K I Ć



# Kontakt

SPORTS.Selection

Andreas Heralic

[andreas@heralic.at](mailto:andreas@heralic.at)

[www.sports-selection.at](http://www.sports-selection.at)

**SPORTS.**election  
Legends.Marketing.Events

MARKETAGENT

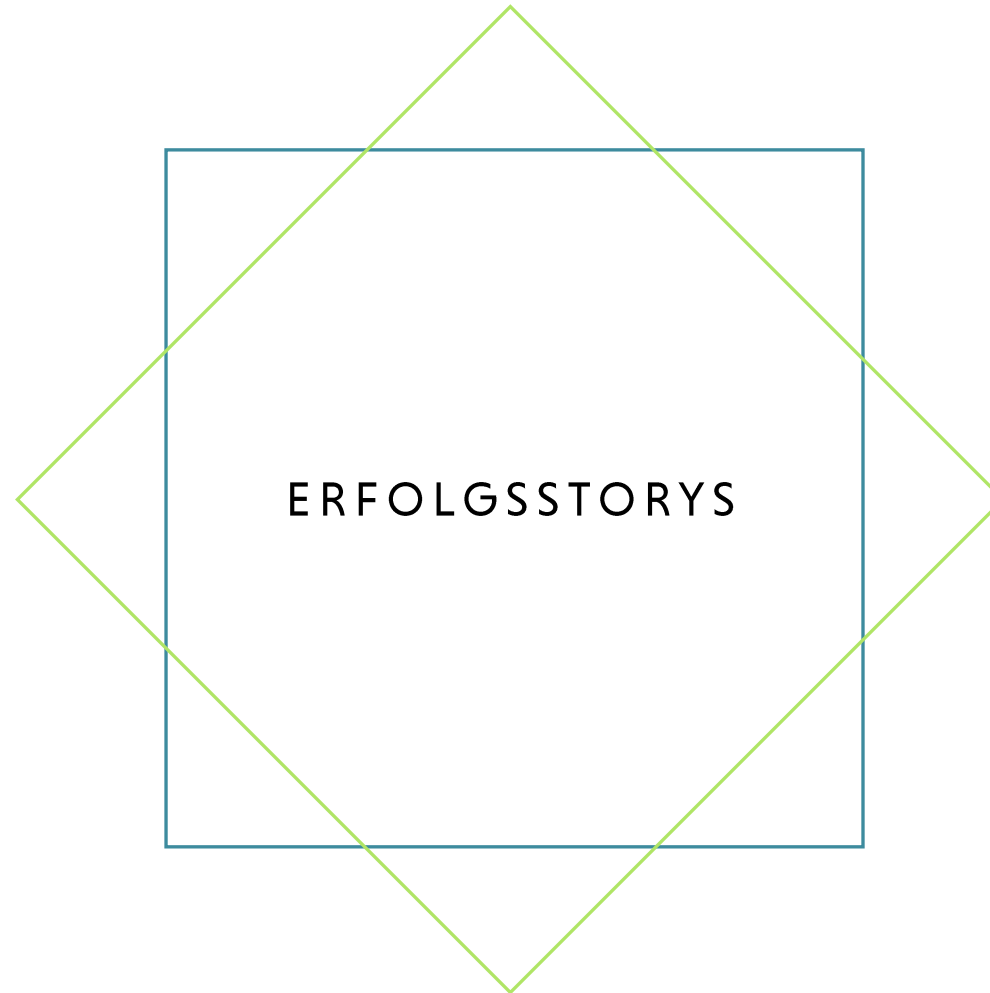
Lisa Patek

[l.patek@marketagent.com](mailto:l.patek@marketagent.com)

[www.marketagent.com](http://www.marketagent.com)

**m.**

# Befragte Spitzensportler\*innen





## Alexandra Meissnitzer

SKI ALPIN

Doppelweltmeisterin von Vail 1999 |  
Gesamtweltcupsiegerin 1999 | Vizeweltmeisterin von  
St Moritz 2003 | Olympische Spiele in Nagano: Silber  
und Bronze | Olympische Spiele in Turin 2006: 1x  
Bronze | 14 Weltcupsiege, 46 Podestplätze | Siegerin  
im Super-G Weltcup | Siegerin im  
Riesenslalomweltcup |  
2x Sportlerin des Jahres



## Andreas Goldberger

SKISPRUNG

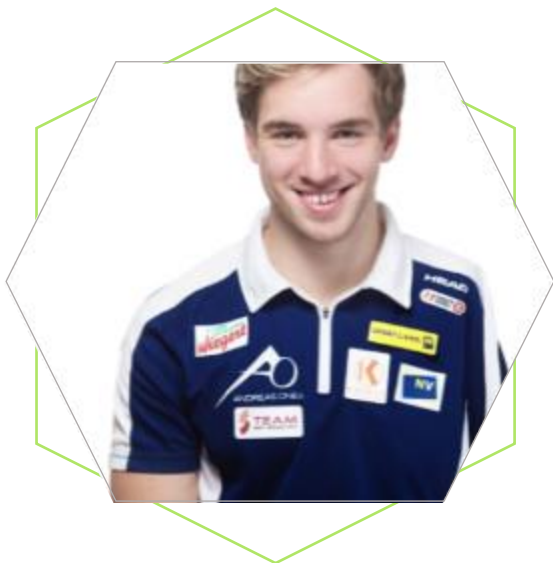
Erster Weltcupsieg 1993 in Innsbruck |  
20 Weltcupsiege | 3x Gesamtweltcupsieger |  
2x Gewinner Skiflug-Weltcup |  
2x Vierschanzentourneegewinner | 1x Skiflug-  
Weltmeister: 1996 Bad Mitterndorf | 1x Weltmeister  
im Team: 2001 Lahti | 10 weitere Olympia- und WM-  
Medaillen | Skiflug-Weltrekord (225m) in Planica  
(2000) | Erster Mensch mit Sprung über 200 Meter-  
Marke (Planica 1994)



## Andreas Linger

RENNRODELN

Zweifache Olympiasieger im Doppelsitzer: 2006 Turin  
& 2010 Vancouver | Olympische Silbermedaille im  
Doppelsitzer | Dreifache Weltmeister im Doppelsitzer  
| 2x WM-Bronze | Europameister im Doppelsitzer |  
3x EM-Silber | 16 Weltcupsiege |  
Gesamtweltcupsieg 2011/12



## Andreas Onea

SCHWIMMEN

36 Staatsmeistertitel | WM-Silber über 100m Brust: 2013 | WM-Bronze über 100m Brust: 2009 & 2015 | EM-Silber über 100m Brust: 2016 | 3x EM-Bronze: 2009 & 2011 (100m Brust), 2016 (200m Lagen)



## Benjamin Raich

SKI ALPIN

Doppelweltmeister von Bormio 2005 (Slalom & Kombination) | Insgesamt 10 WM-Medaillen (3x Gold, 6x Silber, 1x Bronze) | Doppel-Olympiasieger von Turin 2006 (Slalom & Riesenslalom) | Insgesamt 4 Olympia-Medaillen (2x Gold, 2x Bronze) | 5-facher Junioren-Weltmeister | Gesamtweltcup-Sieger 2005/2006 | 3-facher Slalomweltcup-Sieger | 3-facher Kombinationsweltcup-Sieger | 2-facher Riesenslalomweltcup-Sieger | 36 Weltcup-Siege | Österreichischer Sportler des Jahres 2006 | Skieur d'Or 2006



## Christian Stangl

BERGSTEIGEN

Erster und bislang einziger Mensch, welcher alle 21 Gipfel der "Triple Seven Summits" -die drei höchsten Berge aller sieben Kontinente- erfolgreich bestieg | Speedrekord (2006) an der Nordseite des Mount Everest ohne Verwendung von künstlichem Flaschensauerstoff | Speedrekord am Kilimanjaro (2004) | Speedrekord am Aconcagua (2002) | Erste Nord - Süd Durchquerung (zu Fuß) der Atacamawüste in 34 Tagen - solo!



## Christoph Sumann

BIATHLON

WM-Bronze Staffel Hochfilzen 2005 | WM-Silber Massenstart, Silber Staffel Pyeongchang 2009 | 2. Platz Gesamtweltcup in der Saison 2009 / 2010 | Olympia Silber Verfolgung, Silber Staffel Vancouver 2010 | WM-Bronze Einzel Khanty Mansysk 2011 | Olympia Bronze Staffel Sochi 2014 | 6 Einzel Weltcupsiege, 5 Staffel Weltcupsiege



## Clemens Doppler

BEACHVOLLEYBALL

Vize-Weltmeister 2017 in Wien (mit Alexander Horst) | Europameister 2003 (mit Nik Berger) | Europameister 2007 (mit Peter Gartmayer) | Olympia-Neunter 2008 (mit Peter Gartmayer) | EM-Zweiter 2010 (mit Matthias Mellitzer) | Olympia-Teilnehmer 2012 (mit Alexander Horst) | EM-Dritter 2014 (mit Alexander Horst) | 7x Österr. Meister: 2001-2003, 2009, 2010, 2012, 2014 | 62x Top-10 Platzierungen auf der FIVB-World Tour



## Elisabeth Görgl

SKI ALPIN

2003 bis 2016: 42 Podestplätze in 5 Disziplinen - davon 7 Siege | 2009: WM Bronzemedaille Superkombi Val d'Isère | 2010: Olympische Spiele Bronzemedaille Abfahrt & RTL Vancouver | 2011: WM Goldmedaille Abfahrt & Super G Garmisch Partenkirchen | Goldenes Verdienstkreuz der Republik Österreich 2009 | Sportlerin des Jahres Österreich 2011 | 3x Sportlerin des Jahres Land Steiermark | Prix Monique – Berlioux 2012



## Erich Artner

### PARA - EXTREMSPORTLER

2002 Ö-Meister Rollstuhlbasketball | 2014 erster österreichischer Finisher mit 2 Prothesen über die Ironman-Distanz | 2015 Organisation und Finisher der Charity Cycling Challenge Wien-Rom | 2015 Verleihung „Life Goes On Award“ | 2016 Teilnahmen am Ironman in Klagenfurt | Insgesamt 9x 1. Platz Para Wertung 70.3 | 2017 Organisation und Finisher der Charity Cycling Challenge Wien-Barcelona | 2017 Verleihung „Sportler mit Herz“



## Fadi Merza

### KICKBOXEN

1997: WPKL Junior World Super Welterweight Championship | 2000: WPKC Muay Thai World Middleweight Title | 2001: WKA Thaiboxing European Middleweight Title | 2009: WMC Kings Cup Challenge Tournament Champion | 2009: Teilnahme am Kings Cup | 2010: ISKA Oriental World Light Middleweight Title | 2010: WKA K-1 Rules World Super Welterweight Title | 2011: WKA K-1 Rules World Middleweight Title | 2012: OPBU K-1 Rules World Middleweight Title



## Felix Gottwald

### NORDISCHE KOMBINATION

Doppelweltmeister von Oslo 2011 (Team Groß- und Normalschanze) | 11 WM-Medaillen (3x Gold, 2x Silber, 6x Bronze) | Doppel-Olympiasieger von Turin 2006 (Team & Sprint) | 7 Olympia-Medaillen (3x Gold, 1x Silber, 3x Bronze) | 5 Medaillen bei Junioren-Weltmeisterschaften (1x Gold, 1x Silber, 3x Bronze) | Gesamtweltcup Sieger 2000/2001 | Sprintweltcup-Sieger 2000/2001 | 23 Weltcup Siege | 5x Österreichischer Sportler des Jahres (4x „Mannschaft des Jahres“, 1x Special Award „Einzigartige Karriere“)



## Franz Stocher

R A D S P O R T

5 Olympiateilnahmen | 6 WM-Medaillen  
Weltmeistertitel | viele weitere Erfolge bei  
Europameisterschaften und im Weltcup



## Julian Knowle

T E N N I S

US Open Sieg im Doppel 2007 | 18 weitere ATP-Tour  
Titel | Wimbledon-Finalist im Doppel 2004 | French  
Open Halbfinalist im Doppel (2010) | ATP World Tour  
Finals (Tennis-WM) | Finalist im Doppel (2007) in  
Shanghai | 24-facher österreichischer Davis Cup-  
Spieler | Top-100 Weltranglistenposition im Einzel (86)  
| Top-10 Weltranglistenposition im Doppel (6) |  
Olympiateilnehmer



## Kira Grünberg

L E I C H T A T H L E T I K

1. Platz bei den Europaspielen 2015 in Baku | 4. Platz  
bei den U23-Leichtathletik-Europameisterschaften  
2015 in Tallinn | Mit 4,45m Inhaberin aller  
Österreichischen Rekorde in allen Klassen |  
Leichtathletin des Jahres 2014 beim "Austrian Athletics  
Award" | Stärkste Frau des Jahres - MADONNA  
Leading Ladies Award 2015 | Look Awards 2015:  
Woman of the Year Award



## Mario Stecher

### NORDISCHE KOMBINATION

2x Olympiasieger im Team: Turin 2006 & Vancouver 2010 | 2x Olympia-Bronze im Team: Salt Lake City 2002 & Sotschi 2014 | 2x Weltmeister im Team (Normal- und Großschanze): Oslo 2011 | 3x Vizeweltmeister: Ramsau 1999 im Sprint, Lahti 2001 im Team, Val di Fiemme 2013 (Normalschanze) | 1x WM-Bronze: Trondheim 1997 im Team | Jüngster Holmenkollensieger mit 16 Jahren (1994) | 6-fache Olympiateilnahme von 1994-2014 | 12 Weltcupsiege | 2. Platz im Gesamtweltcup 1997/98



## Marlies Raich

### SKI ALPIN

Insgesamt 7 WM-Medaillen (2x Gold, 3x Silber, 2x Bronze) | Insgesamt 4 Olympia-Medaillen (3x Silber, 1x Bronze) | 4-fache Slalomweltcup-Siegerin | 1x Kombinationsweltcup-Siegerin | 37 Weltcupsiege | 2-fache Österreichische Sportlerin des Jahres



## Michael Hadschieff

### EISSCHNELLAUF

Weltcupgesamtsieger 1500m 1986 & 1989 | „Sportler des Jahres“ in Österreich 1986 | Silber- und Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen 1988 | Weltranglisten-Erster 1988 | Sieger bei der Universiade in Sapporo 1500m 1991 | 10 Medaillen bei Europa- und Weltmeisterschaften (85-94) | 8-facher Weltcupsieger | 15-facher Österreichischer Meister | 54 Österreichische Rekorde | Teilnahme an vier Olympischen Spielen, 1984 bis 1994



## Michael Konsel

F U S S B A L L

Jahrhundert-Teamtorhüter der AS Roma und SK Rapid Wien | Bester Spieler der Serie A in Italien 1997/98 | 2 x WM-Teilnahme mit der österreichischen Nationalmannschaft | 3 x Österreichischer Meister | 3 x Österreichischer Cupsieger | 2 x Europacupfinale | Champions League-Teilnehmer mit SK Rapid | 12 Jahre bei SK Rapid Wien (395 Meisterschaftsspiele, 47 Cupspiele, 42 Europacupspiele) | 13 Jahre Nationalteam (43 Länderspiele) | Träger des goldenen Verdienstzeichens der Republik Österreich



## Michaela Dorfmeister

S K I A L P I N

2 fache Olympiasiegerin | 2 fache Weltmeisterin | Gesamtweltcupsiegerin | 2 fache Abfahrtsweltcupsiegerin | 2 fache Super - G Weltcupsiegerin | Riesenslalomweltcupsiegerin | Insgesamt 24 Weltcup Siege | 2003 Sportlerin des Jahres



## Mirna Jukić

S C H W I M M E N

2001: WM-Silber über 100 und 200m Brust | 2002 bis 2004: EM-Gold über 200m Brust | 2004 Kurzbahn-EM in Wien: Silber über 200m Brust | 2005 Schwimm-WM in Montreal: Bronze über 200m Brust | 2007 Kurzbahn-EM in Debrecen: Silber über 100 & 200m Brust | 2008 EM in Eindhoven: Gold über 100m Brust, Silber über 200m Brust, Bronze über 50m Brust | 2008 Olympische Spiele in Peking: Bronze über 100m Brust | 2008 Kurzbahn-EM in Rijeka: Silber über 200m Brust, Bronze über 100m Brust | 2009 Schwimm-WM in Rom: Bronze über 200m Brust



## Nicole Trimmel

K I C K B O X E N

8 Kickbox-Weltmeistertitel | 5 Kickbox-Europameistertitel | 19-fache Staatsmeisterin im Kickboxen | Teilnahme AIBA Box WM der Damen in China | Staatsmeisterin im olympischen Boxen 2012 | WAKO Europameisterin Loutraki 2016 (Vollkontakt) | Österreichische Staatsmeisterin (Leichtkontakt) | WAKO Europameisterin Bilbao 2014, Maribor 2014 | Österreichische Staatsmeisterin



## Nicole Wesner

B O X E N

2011 Österreichische Staatsmeisterin (Amateurboxen) Leichtgewicht | 2012 Wechsel in die Profi-Liga | September 2014: WIBF Interkontinental Meister Leichtgewicht | Dezember 2014: Weltmeisterin (WIBF & WBF) Leichtgewicht | September 2015: Weltmeisterin WIBF, WBF & GBU Leichtgewicht | 4. Dezember 2016: erfolgreiche Verteidigung der 3 Titel | 8.7.2017: Weltmeisterschaft zum 4. Mal gewonnen



## Stefan Koubek

T E N N I S

1999 Turniersieg auf der ATP Tour in Atlanta | 2000 Turniersieg in Delray Beach | 2003 Turniersieg bei den Qatar Open in Doha | 2006 Turniersieg im Doppel in Kitzbühel | 2010 Österreichischer Meister



## Thomas Morgenstern

SKISPRUNG

4-Schanzen-Tournee Sieger: 2010/2011 | Zweifacher Gesamtweltcup-Sieger: 2007/2008 & 2010/2011 | Olympiasieger: 2006 in Turin | 23 Weltcup Siege im Einzel | Österreichs Sportler des Jahres: 2008 & 2011 | Goldmedaillengewinner bei der Helikopter-Weltmeisterschaft in der Klasse der Junioren, bis 250 Flugstunden 2015



## Toni Polster

FUSSBALL

3x Österreichischer Meister 84/85/86 | 1x Österreichischer Cupsieger 85 | 3x Torschützenkönig Öster. Bundesliga 84/85/86 | 1x Zweiter Primera Division 90 | 2x Zweiter Deutsche Bundesliga 94/97 | 5x Weltauswahl | 1x Deutscher Meister Hallenmasters 96 | Bester Torjäger Österreichs 82-2000 | 44 Tore in 95 Spielen des Nationalteams | 2x WM-Teilnahme 90/98



## Vanessa Herzog

EISSCHNELLAUF

Gesamtweltcup-Sieg 2019 über 500m | Gold bei der Eisschnelllauf-EM 2019 über 500m | Gold bei der Eisschnelllauf-WM 2019 über 500m | Silber bei der Eisschnelllauf-WM 2019 über 1000m | Gold bei der Inline-Speedskating WM 2018 über 500m | Bronze bei der Inline-Speedskating WM 2018 über 1000m | 5-fache Europameisterin im Inlineskaten 2015 | 15 Top Ten-Platzierungen im Weltcup 2014/15 | Olympiateilnahme Sotschi 2014



## Walter Ablinger

H A N D B I K E

Sommer-Paralympics: 2016 Silbermedaille - Einzelzeitfahren (H3), 2012 Goldmedaille - Straßenrennen (H2), 2012 Silbermedaille - Einzelzeitfahren (H2) | UCI-Paracycling-Straßenweltmeisterschaften: 2014 Bronze - Straßenrennen (H3), 2013 Gold - Straßenrennen (H2), 2013 Bronze - Einzelzeitfahren (H2)



## Werner Schlager

T I S C H T E N N I S

Weltmeister 2003 im Einzel (Paris) | Europameister 2005 im Doppel | European Champions League Sieger mit SVS Niederösterreich 2008 | Österreichischer Meister im Einzel 1995 bis 2006 | Österreichischer Meister im Doppel 1990 bis 1992, 1995, 1996, 1998, 1999, 2001, 2003 bis 2005 | Weltcup: 2. Platz 1999 | Pro Tour: Einzige Spieler der Welt, der sich seit Einführung der Pro Tour 1996 bis 2007 jedes Jahr für das Finalturnier der 16 besten Spieler der Welt qualifizieren konnte. Auch im Doppel mit Karl Jindrak erreichte er zwischen 1996 und 2005 jedes Jahr (als einziges Paar der Welt) das Pro-Tour-Finalturnier



## Wolfgang Fasching

E X T R E M S P O R T L E R

Race Across America-Sieger 1997, 2000, 2002 | 8 Podestplätze bei 8 Teilnahmen am Race Across America | Erfolgreiche Mount Everest Besteigung am 23.5.2001 | Erfolgreiche Besteigung der Seven Summits - der sieben höchsten Gipfel der 7 Kontinente | Weltrekordhalter über 12 und 24 Stunden, 2x 24 Stunden Weltmeister | Weltrekordhalter quer durch Australien (1999 bis 2007) | Sieger beim XXAPLS, einem Rennen über 44 Alpenpässe



## Wolfgang Linger

RENRODELN

Zweifache Olympiasieger im Doppelsitzer: 2006 Turin & 2010 Vancouver | Olympische Silbermedaille im Doppelsitzer | Dreifache Weltmeister im Doppelsitzer | 2x WM-Bronze | Europameister im Doppelsitzer | 3x EM-Silber | 3x EM-Bronze | 16 Weltcupsiege | Gesamtweltcupsieg 2011/12

## HERZLICHEN DANK

an alle Spitzensportler\*innen, die an unserer Studie teilgenommen und uns spannende Einblicke in ihre persönlichen Erfolgsgeschichten gewährt haben.