

<p>Ich bin ganz meiner Meinung. Glaub an dich und steh zu deiner Meinung. Du hast deine Meinung – und das ist gut so. Jetzt musst du dich nur noch trauen, sie zu vertreten. Dazu gehört auch, anderen hin und wieder zu widersprechen – auch auf die Gefahr hin, dass du dich damit «unbeliebt» machst. Nur weil ihr in einer Sache nicht gleicher Meinung seid, heisst das noch lange nicht, dass dein Gegenüber dich nicht mehr mag. In einer Konfliktsituation solltest du dich nicht rechtfertigen, sondern ein besonderes Augenmerk darauf legen, dass der Konflikt auf einer sachlichen Ebene stattfindet. Auch wenn du die Meinung von jemandem nicht teilst, solltest du ihn mit Respekt behandeln.</p>	<p>Die Achterbahn auf das Podest. Lerne aus Misserfolgen und wachse daran. Niemand will scheitern – trotzdem ist diese Erfahrung ein unvermeidlicher Bestandteil auf dem Weg zum Erfolg. Versagensangst darf also kein Grund sein, etwas nicht zu tun. Wenn es nicht klappt, ist das zwar hart – meistens kannst du aber sogar etwas daraus lernen. Du bist nicht selektioniert worden für einen Wettkampf? Dann frag nach ehrlichem Feedback und überlege, was du künftig besser machen könntest, woran du arbeiten willst.</p>
<p>Fehler machen erfolgreich. Nimm Kritik nicht persönlich. Dumme Sprüche oder Beleidigungen sind Angriffe auf dein Selbstbewusstsein, die in vielen Fällen getrost ignoriert werden können. Es gibt aber auch konstruktive Kritik, die dich langfristig weiterbringen kann. Fehler sind menschlich – sich mit ihnen auseinanderzusetzen hilft, sie in Zukunft zu vermeiden.</p>	<p>1 + 1 = 3 Frag um Hilfe, wenn du sie brauchst. Auch die Besten brauchen zwischendurch Hilfe. Sie anzunehmen oder sogar aktiv darum zu bitten, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen dafür, dass du etwas verändern und dich weiterentwickeln und verbessern möchtest. Die Unterstützung oder Hilfe anderer bringt dich weiter.</p>
<p>Champions sind einzigartig. Heldinnen auch. Vergleich dich nicht mit anderen. Es gibt unzählige tolle Persönlichkeiten. Dich unablässig mit ihnen zu vergleichen bringt dich aber in den meisten Fällen nicht weiter, sondern macht dich nur unglücklich. In deinem Instagram-Feed wimmelt es nur so von Models mit Photoshop-Bodys und Luxus-Lifestyles? Folge stattdessen lieber Accounts und Personen, die dich inspirieren.</p>	<p>Was macht dich zur Superwoman? Finde deine Stärken. Konzentriere dich auf deine persönlichen Stärken, Talente und Interessen. Was hast du schon immer gern getan, was kannst du besonders gut, wofür kannst du dich begeistern? Versuch, dich verstärkt in diesen Bereichen zu engagieren – auch wenn es den Erwartungen deines Umfelds widerspricht. Und sei stolz auf deine Stärken und Talente!</p>
<p>Impossible is temporary. Impossible is nothing. Definiere deine Ziele – und gib niemals auf. Gerade einmal 120 Jahre ist es her, dass Frauen zum ersten Mal an Olympischen Spielen teilnehmen durften. Was uns heute selbstverständlich erscheint, musste hart erkämpft werden. Egal, welche Ziele du dir gesteckt hast: nur wenn du unermüdlich dafür kämpfst, kannst du diese auch erreichen. Ein Tipp, der wahre Wunder wirkt: Schreib deine Ziele und wie du sie erreichen möchtest auf und protokolliere regelmässig den Fortschritt.</p>	<p>So, jetzt hör mal zu! Trau dich, Dinge anzusprechen. Die Menstruation, Verhütung, Sport-BH's bzw. die Sportbekleidung, Blasenschwäche, das richtige Gewicht für dich und deine Sportart, dein Wohlbefinden etc. sind ganz normale Themen, welche Frauen beschäftigen und wesentliche Auswirkungen auf die Ausübung deiner Sportart sowie auf deine Leistungsfähigkeit haben. Sprich offen mit deinem Trainer, deiner Trainerin oder jemand anderem aus deinem Betreuungsumfeld darüber, denn nur so können sie dich in deiner Entwicklung noch besser unterstützen und beispielsweise deine Trainingsplanung darauf abstimmen.</p>
<p>No limits. Sei mutig! Trau dich, deine Komfortzone zu verlassen. Denn den Mutigen gehört die Welt. Hindernisse sind da, um sie zu überwinden, Grenzen sind da, um sie zu verschieben, Normen sind da, um neu definiert zu werden. Getrau dich, Aussergewöhnliches zu tun, deinen eigenen Weg zu gehen, dich von der Masse abzuheben. Tue das, was dich glücklich macht.</p>	<p>Roger Federer sucht Nachfolgerinnen. Der Schweizer Sport braucht dich. Im Frauensport liegt grosses Potential. Dein Verein, dein Verband und Swiss Olympic möchten die Frauen im Sport verstärkt fördern. Sie alle unterstützen dich auf deinem Weg, sie zählen auf dich.</p>