

# Athlete 24/7

Commitment und Mindset im Leistungssport



Allgemein  
**Ich bin verantwortlich für meinen Erfolg**

Ich nutze jede Gelegenheit um mich zu verbessern

Ich übernehme Eigenverantwortung und trage die Konsequenzen

Ich suche keine Ausreden

«Stärke entsteht nicht im Körper. Sie entsteht aus einem unbändigem Willen.»  
Mahatma Gandhi, indischer Freiheitskämpfer

Ziele  
**Ich weiss wohin ich will**

Ich will gegen die Besten gewinnen

Ich setze mir Ziele auf internationalem Niveau

Ich verfolge meine Ziele konsequent

«Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.»  
Laotse, chinesischer Philosoph

Training  
**Ich möchte Qualität im Training**

Ich hole das Maximum aus jedem Training heraus, in jeder Rolle

Ich habe die Qualität der Weltspitze als meinen Massstab

Ich scheue keine Extrarunde

«Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen.»  
Dirk Nowitzki, deutsche Basketball-Legende

Wettkampf  
**Ich will gewinnen**

Ich liebe die Herausforderung

Ich gebe mein Bestes, gegen jeden Spieler

Ich achte stets auf optimale Matchvor- und -nachbereitung

«Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.»  
Berthold Brecht, deutscher Schriftsteller

Mental  
**Ich kenne meine Stärken**

Ich bin selbstbewusst und mutig

Ich habe eine selbstsichere Körperhaltung

Ich lerne aus Fehlern und Niederlagen

«Trau lieber deiner Kraft als deinem Glück.»  
Cicero, altrömischer Politiker

Umfeld  
**Ich lebe Badminton**

Ich suche und organisiere mein optimales Leistungssportumfeld

Ich bin bereit, für meinen Fortschritt auf Dinge zu verzichten

Mein persönliches Umfeld unterstützt mich in meinem Tun

«Im Hafen ist ein Schiff sicher, aber dafür ist es nicht gebaut.»  
Seneca, altrömischer Philosoph

Karriere  
**Ich kenne meinen Weg**

Ich habe eine persönliche Karriereplanung

Ich gehe konsequent meinen Weg

Ich suche aktiv nach Lösungen, um Stolpersteine auf meinem Weg zu überwinden

«Erfolg ist eine Treppe, keine Tür.»  
Dottie Walters, US-amerikanische Motivationstrainerin

Ethik  
**Ich lebe die Werte unseres Sports**

Ich lebe den Spirit of Badminton vorbildlich und zu jeder Zeit

Ich kenne die Kampagne "Are your OK?"

Ich melde Ethikverstösse Swiss Sport Integrity

«Der Preis der Grösse heisst Verantwortung.»  
Winston Churchill, ehem. Premierminister Grossbritannien