**Erfolgsgeheimnisse der 1S:**

Meinen ersten großen Erfolg hatte ich, als ich es in die Sport HIB Saalfelden schaffte. Da war ich sehr stolz auf mich. Als ich es in die HIB geschafft hatte, habe ich sehr viel gelernt. Ich habe gelernt, dass man nicht aufgeben sollte und auf sich selbst vertrauen darf. Und man sollte sich auf die positiven Dinge konzentrieren. Doch sehr wichtig ist, dass man dabeibleibt, auch wenn es nicht immer so läuft wie man will. Es ist leichter, wenn man sich ein Vorbild sucht. Ich hatte am Anfang noch kein Vorbild, doch nach dem Halbjahreszeugnis fand ich ein perfektes Vorbild. Mein Vorbild war und ist Lena-Meyer-Landrut, sie gewann sogar einmal den Songcontest, als sie ungefähr 18 Jahre alt war. Auf einmal hatte ich ganz andere Träume. Ich wollte und will immer noch Sängerin werden. Man sollte sich ein Vorbild suchen, weil man von Vorbildern ganz viel lernen kann. (Mädchen)

Ich möchte ein weltbekannter Downhill-Fahrer werden. Dafür trainiere ich normalerweise jede Woche mit meinem privaten Trainer und ich versuche immer mein Bike besser und schneller zu machen. Auf jeden Fall muss ich noch meine Steilkurven üben und ich muss mich auf Rennen und Techniken konzentrieren. Aber ich muss auch in der Schule gut aufpassen, weil wenn ich schlecht in der Schule bin, krieg ich keinen guten Job und kann meine Miete nicht bezahlen und dann müsste ich bei meinen Eltern wohnen.

Ich möchte auch noch ein Musiker werden. Ich kann schon Gitarre spielen und mein Dad hat schon eine Ukulele bestellt. Ich habe momentan ein Lieblingslied, das von Elvis Presley gesungen wird, aber ich mag die Elvis Cover-Art mehr als die normale. Als ich in die zweite Klasse ging, besuchte ich einen Trommelunterricht. Mein Erfolgsgeheimnis ist, dass ich noch mehr üben muss und dass ich nie aufgebe. (Bub)

Ich lerne eine Brücke aus dem Stand und mit Hilfe einer Mauer schaffe ich einen Bogengang. Ich durfte bei der U-10 aushelfen und traf oft ins Tor. (Mädchen)

Ich möchte gerne Koch werden. Ein Erfolgsgeheimnis von mir ist, dass ich nicht aufhöre zu kochen. Ich bleibe dran und probiere immer wieder neue Rezepte. Spaß an der Arbeit ist für mich das wichtigste Erfolgsgeheimnis. Auch wenn etwas nicht so gelingt, wie ich will, mache ich trotzdem weiter und probiere es das nächste Mal wieder. Das gilt auch für die Schule. Ich muss gut lesen und schreiben können, um als Koch erfolgreich zu sein. Der Ausgleich mit Bewegung in der Natur, mit Trampolinspringen, Wandern, Klettern, Radfahren und Downhillen ist für mich sehr wichtig. Ich bleibe dran. (Bub)

Erfolgsgeheimnisse auf meinem Weg zum Fußballprofi: - Tägliches Training - Videoanalyse von guten Spielern - Übungen für Ballgefühl (Jonglieren, …) - Taktiktraining mit FIFA - Schulaufgaben ordentlich & schnell erledigen (= mehr Freizeit) - Erfolgstagebuch - Unterstützung von Familie und Freunden.- Kleine Geschichte: Eines meiner ersten Worte war „Ball“. Sobald ich einen Ball sah, wollte ich sofort mit ihm spielen und obwohl ich kaum gehen konnte, lief ich jedem Ball hinterher. Meine Beziehung zum Fußball ließ nie nach und deshalb spiele ich heute als Kapitän und einer der besten in unserem Team. Ich nutze jede freie Minute, um auf den Fußballplatz zu gehen. Jetzt bin ich auch schon im Leistungs-/ Ausbildungszentrum (LAZ) des Salzburger Fußballverbands. Wenn alles klappt, wie ich es mir vorstelle, spiele ich mit 14 Jahren in der Fußballakademie Salzburg und wechsle von dort zum FC Bayern München oder FC Barcelona. (Bub)

Warum ich gut klavierspielen kann?

Seit sechs Jahren übe ich fast jeden Tag eine halbe Stunde Klavier.

Auch wenn es mal nicht so lustig ist, sich eine halbe Stunde ans Klavier zu setzen, spiele ich trotzdem.

Am Ende freut es mich, wenn ich das Stück gut beherrsche.

Außerdem habe ich Menschen, die an mich glauben, mich lieben und unterstützen.

Ich bin fleißig und wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt hab, dann möchte ich es unbedingt erreichen.

Wenn ich es dann geschafft habe, bin ich stolz auf mich. (Mädchen)

Damit man nicht zu schnell aufgibt, sollte man auch kleine Pausen einlegen. Es ist auch manchmal sinnvoll Tipps von anderen anzunehmen oder sich Tutorials im Internet anzusehen. Gut kommt man auch voran, wenn man sich in kleinen Schritten langsam zum Ziel hinarbeitet. Und der letzte Tipp ist einfach üben, üben, üben. (Mädchen)

Bleib immer ruhig, wenn du provoziert wirst.

Lass dich nicht runter machen, wenn du etwas nicht schaffst.

Immer weiter machen, auch wenn alles schief geht.

Auch zu Hause trainieren, nur das Training im Verein ist zu wenig.

Auch wann es nicht leicht fällt, soll man doch immer 100% geben.

Genügend schlafen ist wichtig für die benötigte Konzentration.

Ohne die richtige Nahrung ist die Energie für den Sport nicht vorhanden.

Nimm immer die Hilfe von besseren Leuten an. (Bub)

Als ich sechs Jahre alt war, wollte ich unbedingt Fußball spielen. Also meldete mich Mama in einem Verein an. Bei meinem ersten Training fiel ich immer hin und traf nie dem Ball. Manche Jungs aus meiner Gruppe lachten mich aus. Doch es wurde von Woche zu Woche immer besser. Als ich in eine höhere Gruppe kam, freute ich mich sehr, denn eine Freundin von mir war auch da. In dieser Gruppe zeigte ich dann, was ich kann und wurde später zur Kapitänin gewählt. Egal ob groß oder klein, dick oder dünn, Junge oder Mädchen, du kannst alles machen, was dir Spaß macht. (Mädchen)

Wenn ich am Wochenende mit meiner Mannschaft ein Spiel habe, stehe ich in der Früh immer mit einem positiven Gefühl auf. Ich glaube immer an unsere Mannschaft, da wir immer eine sehr gute Gemeinschaft bilden. Wenn wir verlieren, nehme ich immer das Positive mit und glaube daran, dass wir es beim nächsten Mal besser machen und oft motiviere ich auch meine Mitspieler, wenn wir ein Gegentor bekommen. Beim Golfen habe ich für mich gelernt, von Schlag zu Schlag zu denken. Je mehr ich beim Golfen an mich glaube, umso besser gelingen mir die Schläge. Einige Lieder geben mir für mein Golfspiel einen gewissen Punch (Rhythmus). (Bub)

Ich trainiere Karate seit meinem sechsten Lebensjahr und habe schon viele Turniere gewonnen. Vier bis fünf Mal pro Woche trainiere ich im Verein.

Mein Erfolgsrezept ist, dass ich immer ins Training gehe, auch wenn ich manchmal keine Lust habe oder wenn in der Schule viel zu lernen ist. Am Dienstag haben wir bis 4 Uhr Schule. Danach fahre ich mit dem Bus heim und habe nur eine halbe Stunde Pause, bis ich wieder wegmuss. Am Anfang wollte ich mich nur vom langen Schultag erholen und fernsehen oder Musik hören. Meine Mama hat mich überredet, dass ich es versuchen soll. Jetzt gehe ich am Dienstag sogar sehr gerne ins Training, weil ich mich danach besser fühle .

Ein anderes Erfolgsgeheimnis ist, dass wir in Gruppen zum Training fahren. Wenn einer von uns keine Lust hat, motivieren ihn die anderen.

Außerdem sind die Kinder beim Training meine Freunde. Wir treffen uns auch, wenn kein Karatetraining ist und gehen zusammen schwimmen, Fußball spielen oder ins Kino. Am lustigsten sind die Trainingslager. Da schlafen wir auf Luftmatratzen in der Turnhalle und dürfen bis Mitternacht aufbleiben.

In meiner Altersklasse gibt es ein Mädchen aus Salzburg. Ihr Papa ist Trainer und sie ist sehr gut. Am Anfang habe ich immer gegen sie verloren. Mittlerweile habe ich mich so verbessert, dass wir fast gleich gut sind und ich habe sie schon ein paar Mal besiegt. Das ist eine super Motivation, noch mehr zu trainieren.

Mein Motto ist: Nothing can stop you! (Mädchen)

Man darf sich ärgern, wenn etwas nicht gelingt, aber man soll es nicht hinschmeißen. Immer wieder weiter machen, lass dich nicht von anderen abbringen, und sei nicht neidisch, wenn andere etwas besser machen als du. Gib nicht auf, sondern verwirkliche deinen Traum. Sei du selbst und bleib so wie du bist. Aber setze dir die Messlatte nicht zu hoch, mache es so, wie du glaubst. (Bub)

Wenn ich mir etwas in meinen Kopf setze, geht es nicht mehr raus. (…) Ich gebe auf keinen Fall auf. Wenn man aufgibt, hat man verloren, aber wenn man kämpft, hat man es wenigstens versucht. (Mädchen)

Niemals aufgeben. Die Angst überwinden. Alles bis zum Ende machen. Keine großen Ausreden. Versuche so viel wie möglich Spaß dabei zu haben. (Bub)

Ich spiele Harfe und dort muss ich immer üben um besser zu werden. Inzwischen kann ich schon ganz gut Harfe spielen, und es bereitet mir Freude Musik zu machen.

In der Schule muss ich viel lernen, damit ich später meinen Beruf aussuchen kann.

Meine Mutter sagt, mir oft einen Spruch von der Pipi Langstrumpf „Das hab ich noch nie gemacht das kann ich sicher.“ Damit ich motivierter bei vielen Sachen bin. Damit ich neue Sachen ausprobiere und nicht einfach von vorn herein sage, das kann ich nicht. (Mädchen)

Die Hoffnung stirbt zuletzt. Immer seinen „Smiler“ im Gesicht haben. Das Leben ist ein Wettkampf. Vom Essen bis zum Sport! (Mädchen)

Ich war kein guter Mountainbiker. Aber mit Ausdauer und Mut schaffte ich es trotzdem. Wir fuhren ein paar Mal und jetzt ist das Mountainbiken eines meiner Lieblingshobbys, Man sollte nicht sofort aufgeben, denn nur mit Fleiß kann man auch viel Tolles erreichen. (Bub)

Ich habe eigentlich gar kein Erfolgsgeheimnis, außer trainieren und nie aufgeben. (Mädchen)

Ich erzähle euch, warum ich beim Fußball so gut geworden bin. Mein Erfolgsgeheimnis heißt YouTube. Auf den zwei YouTube-Kanälen „Football 4 Bros“ und „Freekickers“ kann man viel lernen. Sie drehen Challenges und Tutorials. Das hilft mir sehr weiter. Ich würde die zwei Kanäle sehr empfehlen . Meine Mama ist auch ein Teil davon. (Bub)

Jetzt in dieser schweren Zeit sollte man nie die Motivation für alles verlieren. Es gibt immer zwei oder mehrere Wege etwas zu lösen. Ich habe noch nie bei etwas die Motivation komplett verloren. Ja, vielleicht ein bisschen, aber, wie schon gesagt, noch nie ganz. Einen Spruch finde ich manchmal hilfreich, manchmal aber auch nervig: „Übung macht den Meister.“ Das gilt vor allem für Turnübungen wie zB den FlickFlack, Überschlag, Rückwärtssalto etc. Bei allem kann man trainieren/üben, bis man es gut kann. Es gilt bei mir immer (Hab ich von einer Freundin aus dem Kindergarten): Never give up. (Mädchen)

In meiner Volksschule bin ich immer Zweiter beim Skirennen geworden. Aber ich habe nicht aufgehört zu trainieren. Ich habe auch immer dran geglaubt, dass ich irgendwann Erster werde. Ich habe nämlich gewusst, dass mein Gegner nicht mehr Ski fährt. Ich habe so viel trainiert, dass ich Erster von meiner Klasse und Schülermeister geworden bin. Man darf nie aufgeben, sonst werden Wünsche nie im Erfüllung gehen. (Bub)