

---

# **The Art of Tennis**

---

**spiele kreativ, relaxed und  
fokussiert**

*Alexander Roger Wolf*

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	5
Zur Person.....	8
Hinweis.....	9
Baustein 1: Wer bist du und wenn ja, wie viele? .....	10
Was der Spielstil über den Charakter aussagt.....	15
Die Spielertypen im Detail .....	18
Das Big Five Model.....	29
Kommunikationsstil mit deinem Spielpartner.....	32
Baustein 2: Kreativität .....	43
Schauspieltechniken und Tennis.....	43
Die Macht der Kreativität, Intuition und Improvisation ...	46
Die Kunst der Körpersprache .....	54
Tschechow-Methode und Tennis.....	64
Die Macht der Visualisierung.....	67
Psycho-physische Geste .....	73
Imaginäres Zentrum .....	77
Atmosphären .....	84
Characters.....	89
Verknüpfen der Elemente .....	93
Baustein 3: Entspannen und Fokussieren.....	95
Mentale Stärke: Wie wir uns selbst motivieren.....	95
Die Macht deiner Gedanken .....	100
Leidenschaft schüren .....	106

Fokussiere dich.....	109
Ängste überwinden, Komfortzone verlassen, mutiger werden .....	116
Trainiere deine Resilienz.....	119
Die Kraft des Im-Moment-Seins .....	125
Atemtechniken und Stressbewältigung .....	129
Die Leichtigkeit des Spiels und der Flow.....	132
Anmut und Eleganz durch Zennis und Thai Chi .....	139
Rituale und Ticks.....	145
Baustein 4: Übungen.....	150
Spiel, Satz und Sieg! .....	174
Meine Buchtipps für dich.....	175
Quellen und Links .....	176
Danksagung.....	179
Über Michael Tschechow und seine Methode.....	180
Kontakt und Impressum .....	182

# Vorwort

---

*"Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat."  
Albert Einstein*

Lieber Tennisenthusiast, willkommen bei „The Art of Tennis – spiele kreativ, relaxed und fokussiert“.

Bist du bereit, deine Fähigkeiten und dein Verständnis für den weißen Sport auf ein neues Level mit innovativen Ansätzen zu bringen?

Dann hältst du genau das richtige Werkzeug in deinen Händen: Dieses Buch nimmt dich mit auf eine motivierende/inspirierende Reise zu dir selbst in Verbindung mit neuen Techniken und Inhalten:

**Schauspiel- und Visualisierungstechniken** helfen dir, Bewegungsabläufe und konkrete Spielzüge im Voraus zu visualisieren und zu optimieren. Mit gezielten Übungen kannst du nicht nur deine Technik, sondern auch deine mentale Stärke verbessern.

Darüber hinaus ist der bewusste Einsatz deiner **Körpersprache** und deren Kontrolle entscheidend für deinen Erfolg. Du lernst, wie du durch gezielte Körperhaltung und -sprache deine Präsenz auf dem Platz steigern kannst.

Dieses Buch gewährt dir Einblicke in die Welt der **Meditation** sowie der Zen-Philosophie und gibt dir konkrete Übungen an die Hand, um deinen Geist zu schärfen und deinen Fokus zu stärken. So kannst du auch in kritischen Momenten einen kühlen Kopf bewahren und deine beste Leistung zeigen.

Des Weiteren ist das Buch gespickt mit vielen Fragebögen sowie Tipps und Tricks, die dir helfen, ein tieferes und **besseres Verständnis für dich und deine Mitspieler** zu entwickeln. Durch das Erkennen deiner Stärken, Schwächen und auch Ängste kannst du dein Potenzial voll entfalten und dann effektiver auf und neben dem Platz agieren.

Mit jedem Kapitel wirst du nicht nur technische Fähigkeiten erwerben, sondern auch eine tiefere Verbindung zum Tennis entwickeln. Diese ganzheitliche Herangehensweise kann dir helfen, dich von der Masse abzuheben und eine einzigartige und kreative Spielweise zu entwickeln.

„The Art of Tennis“ ist nicht nur ein praktisches Handbuch, sondern ein umfassendes Werkzeug für deine persönliche und sportliche Entwicklung. Du lernst, die Fähigkeiten deines Gehirns besser zu nutzen und deine Kreativität sowohl im Sport als auch im Alltag einzusetzen.

Bist du bereit für diese Herausforderung? Dann schlage jetzt die nächste Seite auf und tauche ein in die Welt von „The Art of Tennis“. Deine Reise beginnt jetzt und sie beginnt mit dir. Viel Spaß dabei ☺

Dein Coach

Alex Roger Wolf

### **Wie sollte dieses Buch gelesen werden**

Ich sehe dieses Buch als eine Art Workbook.

Mein Tipp: Lies das Buch von vorne bis hinten durch oder such dir einfach die Kapitel, die dich interessieren und lass dich inspirieren! Jedes Kapitel ist gespickt mit vielen Tipps und Tricks, die dich „on und off court“ weiterbringen werden. Einige Tipps und Tricks wiederholen sich im Laufe des Buches, was auch explizit so gewollt ist!

Die Meisterschaft liegt in der Wiederholung der wichtigsten Übungen, deswegen erinnere ich dich gerne mehrfach an die wichtigsten Tools.

Zudem habe ich dir in den Quellenangaben zahlreiche Links zur Verfügung gestellt, die mein persönliches Wissen zum jeweiligen Themengebiet erweitert haben. Mit diesen Links kannst du dann noch tiefer in die jeweiligen Bereiche eintauchen. Die hier vorgestellten Methoden basieren auf meinen Erfahrungen aus verschiedenen Methoden und Ideen, die ich auf das Tennisspiel anwende.

Nutze du nur die Techniken, die für dich funktionieren, und lasse die weg, die dir nicht gefallen.

Ich freue mich darauf, dich zu unterstützen und dich dabei zu begleiten, damit du dich auf dem Tennisplatz rundum glücklich und kreativ fühlst. Los geht's!

# Zur Person

---

Alexander Roger Wolf ist Schauspiel, -Präsenz und Kommunikationstrainer, Personal & Mental Health Coach, Dipl. Informatiker, Dipl. Medienberater, Autor sowie begeisterter Tennis- Spieler und Trainer. Geboren in Oakland/ USA, wuchs er als Sohn deutscher Eltern zweisprachig in den USA und Deutschland auf.

Er studierte Informatik und Medienberatung mit Schwerpunkt Film in Berlin, bevor er sein erstes eigenes Unternehmen in Deutschland und Spanien gründete, zum Erfolg führte und anschließend gewinnbringend verkaufte.

Als gut gebuchter Schauspieler für Werbe- und Filmproduktionen hat er in vielen deutschen und internationalen Produktionen mitgewirkt, seine in Jahrzehnten hart erarbeitete Expertise gibt er in Workshops und Coachings über Körpersprache, Fokus, Visualisierung und mentale Stärke weiter ([www.get-the-job.de](http://www.get-the-job.de)). Dabei hat ihn immer wieder der Zusammenhang und die vielen Gemeinsamkeiten von Tennis und Kreativität inspiriert - und genau deswegen ist auch dieses Buch entstanden.

# Hinweis

---

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichte ich in diesem Buch auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d). Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

# Baustein 1:

## Wer bist du und wenn ja, wie viele?

---

*„Es ist beim Tennis egal, ob du gewinnst oder verlierst! Bis zu dem Moment, wenn du verloren hast.“*

*John McEnroe*

Warum Tennis mehr über uns selbst und andere verrät, als wir denken!? Tennis kann tatsächlich sehr viel über unsere Persönlichkeit und unsere Fähigkeiten aussagen und eine wahre Lebensschule sein. Bei kaum einer Sportart wird man so sehr mit seinem eigenen Ich konfrontiert.

Nicht umsonst lautet ein Satz in einem Werbespot einer bekannten Uhrenmarke wie folgt: „Der größte Gegner von uns steht nicht auf der anderen Seite des Netzes, der größte Gegner sind wir selbst!“

Wenn du dich also ändern und verbessern möchtest, musst du zuerst dich selbst richtig kennenlernen und einschätzen können. Solltest du das schon wissen, springe gerne zum Kapitel „Kreativität“ und lese dort weiter, wie du kreativ dein Spiel verändern kannst.

Noch da? Okay, weiter geht's.

Beim Tennis ist es leider so, dass du nicht wie in einer Mannschaftssportart den Ball abspielen kannst, du musst es selbst rocken und eine Lösung finden, selbst wenn du vor

lauter Nervosität nicht mehr klar denken kannst und dein Arm schwer wie Blei wird.

Du musst allein mit all deinen inneren Stimmen, blank gelegten Nerven und Dämonen kämpfen, die immer um die Ecke kommen und dir die tollsten Sachen ins Ohr flüstern wie: „Du kannst das niemals gewinnen.“ „Heute ist nicht dein Tag.“ „Du kannst es nicht, lass es bleiben!“ etc. Die Liste ließe sich ewig fortführen.

Tennis ist wie eine Kampfsportart, nur ohne Körperkontakt und ohne, dass Blut fließt. Jedenfalls nicht äußerlich, die Seele blutet dafür umso mehr, wenn man wieder mal einen Stopp nicht erläuft oder vom Gegner passiert wird.

Nichts ist schlimmer auf dem Tennisplatz als der Moment, in dem du merkst, dass dein Gegenüber deutlich besser ist und im wahrsten Sinne des Wortes mit dir spielt. Nicht minder schlimm ist es, wenn man gegen einen Gegner verliert, bei dem alle anderen der Meinung sind (auch du selbst), dass du NIEMALS gegen ihn hättest verlieren dürfen und „eigentlich“ ja auch der viel bessere Spieler warst.

Wie bereits erwähnt: Man verliert meist gegen den größten Gegner auf dem Platz = Sein eigenes Ich! Und wie sprichst du mit deinem eigenen Ich? Positiv oder negativ?

Nimm dir mal einen Moment Zeit und notiere ein paar Sätze, die du zu dir selbst auf dem Tennisplatz sagst, sei es im Match oder im Training:

-----  
-----  
-----

Jetzt schau dir mal an, was du geschrieben hast. Sind die meisten Sätze negativ? Vielleicht und gerade deswegen direkt hinterher gefragt: Lobst du dich auch manchmal auf dem

Platz? Und jetzt kommt's noch besser: Wie oft kritisierst oder lobst du dich im normalen alltäglichen Leben?

Auch hier wieder kaum Lob, oder?

Das werden wir ab jetzt ändern! Bitte notiere für dich mal Dinge, die du im Leben oder auf dem Tennisplatz gut machst und auf die du stolz bist. Kostet Überwindung, aber tut gut. Try it 😊.

-----  
-----  
-----

### **Was Tennis uns lehren kann**

Tennis bietet uns die Möglichkeit, uns selbst und vor allen Dingen unseren Spielpartner auf der anderen Seite des Netzes besser kennenzulernen, egal ob den Doppelpartner, den Mannschaftskollegen oder den Kontrahenten.

Wenn wir uns auf dem Platz befinden, sind wir oft mit Situationen konfrontiert, die uns fordern und nötigen, in kurzer Zeit Entscheidungen zu treffen, unseren Gegner zu „lesen“ und uns an die Bedingungen auf dem Platz anzupassen.

All das erfordert Konzentration, Fokus und mentale Stärke. Und wie wir und unser Gegner uns auf dem Platz verhalten, verrät viel über uns selbst und wie wir als Mensch mit Druck und Stress umgehen.

Tennis hilft uns vor allen Dingen dabei, wie wir uns mit Niederlagen auseinandersetzen und aus ihnen lernen. Denn es ist unvermeidlich, dass wir auf dem Platz auch mal scheitern werden.

Ein paar Beispiele: Novak Djokovic (der beste aller Zeiten) verliert im Schnitt aus drei gespielten Punkten einen und hat damit immer noch die beste Statistik von allen.

Bei einem Grand-Slam-Turnier reisen 128 Profis an und nach zwei Wochen haben 127 verloren und nur ein Sieger bleibt übrig. Tennis ist knallhart, stimmt's?

Getreu dem Motto: „*Ever tried. Ever failed. No matter. Try Again. Fail again. Fail better.*“<sup>1</sup>

*Heißt sinngemäß auf Deutsch:* „Immer versucht. Immer gescheitert. Egal. Versuche es wieder. Scheitere erneut. Scheitere besser.“

Das hat sogar der dreimalige Grand-Slam-Gewinner Stan Wawrinka auf seinen Unterarm tätowiert ;-).

Wenn wir uns jedoch von Niederlagen inspirieren lassen, um uns zu verbessern und an uns zu arbeiten, sind wir in der Lage, aus Fehlern zu lernen und uns zu verbessern.

Tennis hilft uns weiterführend, unsere Beziehungen zu anderen zu verbessern (und wenn es nicht so gut läuft, auch ganz maßgeblich, um sie zu verschlechtern ☺). Wie wir uns auf dem Platz präsentieren, verrät viel darüber, wie wir uns in zwischenmenschlichen Beziehungen verhalten. Wenn wir fair, respektvoll und kooperativ spielen, zeigt das, dass wir grundsätzlich in der Lage sind, gute Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Wenn wir hingegen egoistisch, aggressiv und feindselig spielen, ist das eventuell ein Hinweis darauf, dass wir, tja, eventuell ein Idiot sind. Es ist auch okay, aber es ist gut, wenn man weiß, dass man ein Idiot ist ☺.

Tennis lehrt, uns zu fokussieren. Nur, wenn wir im Moment präsent sind und uns auf das konzentrieren, was vor uns liegt, können wir das Beste aus der Situation machen. Wenn wir uns auf vergangene Fehler oder zukünftige Unsicherheiten konzentrieren, bringen wir uns selbst in Schwierigkeiten und hindern uns daran, erfolgreich zu sein.

---

<sup>1</sup> Samuel Beckett, irischer Schriftsteller, Literaturnobelpreisträger

Tennis lehrt uns, Punkt für Punkt zu spielen und im Hier und Jetzt zu sein. Mehr dazu dann später im Kapitel zu „Eckhart Tolle“.

Ein weiterer Aspekt, der beim Tennisspiel mehr über uns selbst verrät, ist unser Spielstil. Jeder Spieler hat einen einzigartigen Spielstil, der durch seine Technik, seine Stärken und Schwächen und vor allen Dingen durch seine Persönlichkeit geprägt wird, auch dazu gleich mehr in dem kommenden Kapitel.

Und last but not least zeigt Tennis, wie wir mit Herausforderungen umgehen.

Wenn wir uns also bewusst auf diese Sportart einlassen und uns darauf konzentrieren, was sie uns über uns selbst sagt, können wir tiefere Selbsterkenntnisse gewinnen und vor allen Dingen andere Menschen besser verstehen.

### **Mehr dazu unter**

[https://www.researchgate.net/profile/Darko-Jekauc-2/publication/278037166\\_Zeige\\_mir\\_wie\\_Du\\_Tennis\\_spielst\\_-\\_ich\\_sage\\_Dir\\_wer\\_Du\\_bist/links/557b264308aec87640d9b595/Zeige-mir-wie-Du-Tennis-spielst-ich-sage-Dir-wer-Du-bist.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Darko-Jekauc-2/publication/278037166_Zeige_mir_wie_Du_Tennis_spielst_-_ich_sage_Dir_wer_Du_bist/links/557b264308aec87640d9b595/Zeige-mir-wie-Du-Tennis-spielst-ich-sage-Dir-wer-Du-bist.pdf)

und

<https://www.meyertennis.de/post/tennis-als-lebensschule>