

Erfolg ist,
wenn man merkt:
Und es geht doch!

Erfahrungen aus der Praxis
des Spitzensports

VBO Manager/innen
Tagung 2017

Dr. Christoph Etzlstorfer
www.erfolgslauf.at



Dr. Christoph Etzlstorfer www.erfolgslauf.at

Rollstuhlfahrer

Grausamer Schicksalsschlag

Pflegegeld

meistert bewundernswert das Schicksal

Pflegefall

Benefizseifenkistenrennen

Rollstuhlfahrer ärger als die Skateboarder
"Höllens-Oma" mit Elektro-Rollstuhl



Dr. Christoph Etzlstorfer www.erfolgslauf.at

Christoph Etzlstorfer

Leistungssport
1983-2013



Mit dem „Handbike“ dabei

Dr. Christoph Etzlstorfer www.erfolgslauf.at

Sportliche Erfolge

Über 100 Marathons
Welt- und Europameisterschaften
Weltrekorde

Paralympics
1984 Stoke, 1988 Seoul, 1992 Barcelona,
1996 Atlanta, 2000 Sydney, 2004 Athen,
2008 Peking, 2012 London

Dr. Christoph Etzlstorfer www.erfolgslauf.at

Sportliche Erfolge

Oberösterreichs Sportler des Jahres

1996

**Ein Weltrekordler, der Goldbergers
fünfte Punktlandung verhinderte**

2004

**Sportlerwahl: Inzinger,
Etzlstorfer und Pasching**



Dr. Christoph Etzlstorfer www.erfolgslauf.at

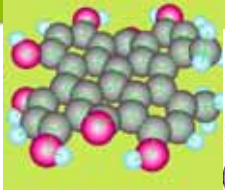
Ausgleichssport



ROLLSTUHLRUGBY: Taktik vor Brutalität

Dr. Christoph Etzlstorfer www.erfolgslauf.at

Universität Linz JKU



Dr. Christoph Etzlstorfer www.erfolgslauf.at

Funktionär im Sport



Dr. Christoph Etzlstorfer www.erfolgslauf.at

Trainer



Seit 1996 Athleten
aus Aut, Ger, Den,
Nor, Lib, Aus, Ita,
Fra, Rus



Ablingers Gold-Traum wurde wahr

Der bewährte Handbike-Pilot gewann bei den Paralympics das Straßenrennen



Dr. Christoph Etzlstorfer www.erfolgslauf.at

Referent, Kolumnist



Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Rückblick



Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Ziele



Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

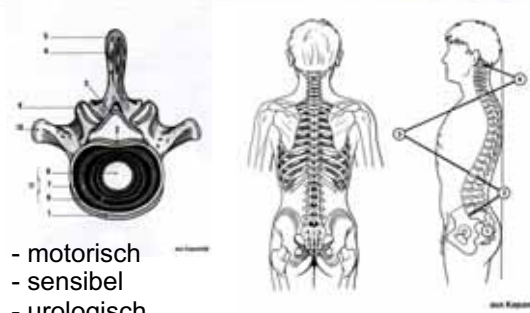
Ziele



Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Querschnittlähmung



- motorisch
- sensibel
- urologisch
- vegetativ

Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

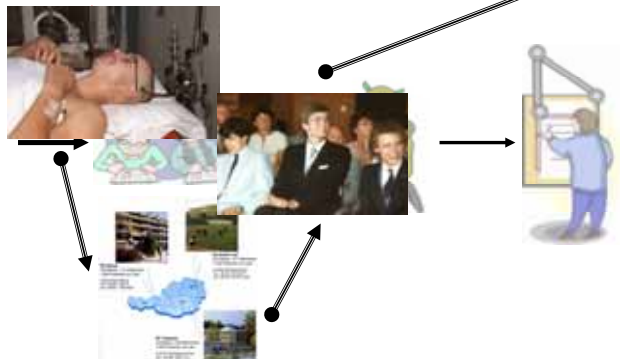
Rehabilitation



Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Zurück im Alltag



Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Krise



Ursache: Schock
 Aggression gegen andere, gegen sich
 Depression, Niedergeschlagenheit
 Wendepunkt: Auseinandersetzung, Akzeptanz
 Neue Möglichkeiten, neue Ziele

Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Aufarbeiten der Krise

Konfrontation mit der Realität
 Unterstützung
 Glück

Zentraler Punkt:

Wandel von passiv ---> aktiv,
 lageorientiert ---> handlungsorientiert
 Schwächen und Verlust ---> Fähigkeiten
 Ein Ziel!!!

Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Warum brauche ich Ziele?



Stefan Slupetzky
geb. 1962
in: Lemmings
Himmelfahrt

Das Leben ist einfach erträglicher, wenn man einen Plan hat, und sei er auch noch so dumm.

Warum brauche ich Ziele?



Viktor E. Frankl
1905-1997

Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigte, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden, - als: das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben.

Wie setze ich mir realistische Ziele?

positiv



Wie setze ich mir realistische Ziele?

positiv
eindeutig
überprüfbar

Wie setze ich mir realistische Ziele?



Wie setze ich mir realistische Ziele?

Ziele anpassen
Die einzige Konstante ist der Wandel!

Herklit von Ephesus

Ziele im Team

- Ziel des Teams
- Aufgabe des Einzelnen
- Disziplin
- Rahmenbedingungen

Wie setze ich mir realistische Ziele?



Christoph will in Sydney Gold

Wenn am 13. Oktober in Sydney die Paralympics eröffnet werden, wird auch der Läufer Dr. Christoph Eitzstorfer dabei sein. Der Rollstuhlsportler ist bei dem Marathon klarer Goldanwärter. Welche Oberösterreicher noch nach Australien fliegen werden, lesen Sie auf der Seite 15. Foto: La

Wie setze ich mir realistische Ziele?

Sein vierter Sieg in Los Angeles
00K 00-03-07
Solo nach 25 Kilometern

ROLLSTUHL: Eitzstorfer siegt in der Schweiz

Ein Warnschuss
vor Olympia

Knappe Rennen in Göteborg

Vor den Paralympics noch schnell ein Weltrekord

Wie setze ich mir realistische Ziele?



Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Alternative zu Zielen

- Spiritualität, Religion:
- Vertrauen in eine Macht, die uns auf den richtigen Weg führt,
 - Vertrauen darauf, dass das Leben es gut meint mit uns;
 - Geschenke, Angebote des Lebens.

Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Wie erreiche ich diese Ziele?

- Überzeugung von der Wichtigkeit
- für mich selber
 - für andere sicher
 - für andere vielleicht

Freude an der Arbeit

Freude an den Ergebnissen

Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Wie erreiche ich diese Ziele?

Konsequenz und Disziplin



Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Wie erreiche ich diese Ziele?

Konzentration und Entspannung



Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Wie erreiche ich diese Ziele?

Konzentration und Entspannung



Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Wie erreiche ich diese Ziele?

Konzentration und Entspannung

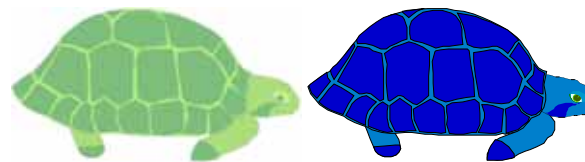


Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Wie erreiche ich diese Ziele?

Konzentration und Entspannung

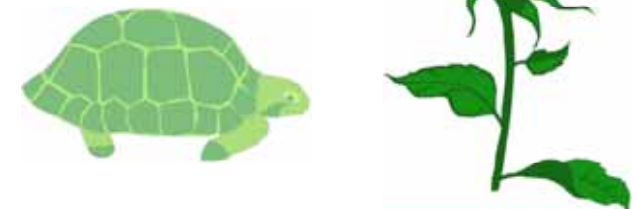


Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Wie erreiche ich diese Ziele?

Konzentration und Entspannung



Dr. Christoph Eitzstorfer

www.erfolgslauf.at

Wie erreiche ich diese Ziele?

Überzeugung von der Wichtigkeit

Konsequenz und Disziplin

Konzentration und Entspannung

Geduld

Dr. Christoph Eitzlstorfer

www.erfolgslauf.at

Geduld

Der moderne Mensch meint,
er würde etwas verlieren -
nämlich Zeit - , wenn er nicht
alles schnell erledigt;
und dann weiß er nicht, was
er mit der gewonnenen Zeit
anfangen soll -
und er schlägt sie tot.



Erich Fromm
1900-1980

Dr. Christoph Eitzlstorfer

www.erfolgslauf.at

Konstruktiv denken

~~Es wird schon gut werden:~~

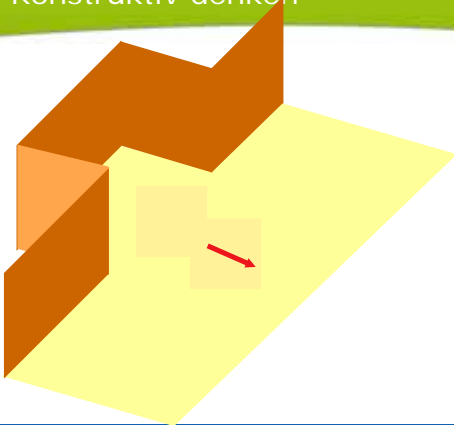
Ich mache es gut.

Akzeptiere deine Einschränkungen,
aber nutze deine Fähigkeiten.

Dr. Christoph Eitzlstorfer

www.erfolgslauf.at

Konstruktiv denken



Dr. Christoph Eitzlstorfer

www.erfolgslauf.at

Konstruktiv denken

Wenn Sie jemanden
sehen, der an
den Rollstuhl
„gefesselt“ ist,
verständigen Sie
bitte
die Polizei.

Oder binden Sie
ihn los.



Nimm Rücksicht auf die Langsamen,
die an ihr Schuhwerk gefesselt sind.



Dr. Christoph Eitzlstorfer

www.erfolgslauf.at

Konstruktiv denken

~~Es wird schon gut werden:~~

Ich mache es gut.

Akzeptiere deine Einschränkungen,
aber nutze deine Fähigkeiten.

Konstruktives Denken bedeutet, die
Verantwortung für sich selbst zu
übernehmen.

Dr. Christoph Eitzlstorfer

www.erfolgslauf.at

Erfolg und Motivation

Krise
problemorientiert ---> lösungsorientiert

Ziele helfen uns, unsere Träume zu
verwirklichen.

Konstruktives Denken bedeutet, die
Verantwortung für sich selbst zu
übernehmen.

Dr. Christoph Eitzlstorfer

www.erfolgslauf.at

Erfolg ist,
wenn man merkt:
Und es geht doch!



Erfahrungen aus der Praxis
des Spitzensports

VBÖ Manager/innen
Tagung 2017

Dr. Christoph Eitzlstorfer
www.erfolgslauf.at

Dr. Christoph Eitzlstorfer

www.erfolgslauf.at