



## Vorwort

Den 23. Oktober 2022 werde ich nie vergessen. Beim Grand Prix in Manchester merkte ich schon beim Aufwärmen, dass dieser Wettkampftag anders ist. Zwei Wochen vorher hatte eine andere Taekwondoin bei einem Grand Prix in der Gewichtsklasse -49 kg eine Bronzemedaille für Deutschland gewonnen, als erste deutsche Dame überhaupt. Das war eigentlich mein Ziel gewesen. Aber: Sie hatte nur Bronze geholt. An diesem Tag in Manchester wusste ich: Heute wird mein Tag. Ich absolvierte fünf Kämpfe. Dabei besiegte ich zwei englische Athletinnen, die vom heimischen Publikum angefeuert wurden. Und die dreifache Weltmeisterin, die ich noch nie zuvor besiegt hatte. Der Kampf gegen sie war sehr intensiv und anstrengend für meinen Kopf, weil sie dreckig kämpfte und mich zum Beispiel regelwidrig festhielt, wenn der Kampfrichter nicht hinsah. Aber ich sagte in Gedanken zu ihr: Du gehst hier nicht als Siegerin raus. Der Kampf gehört mir. Ich schaffe das! Ich war mit 7:3 Punkten in Rücklage. In der dritten Runde holte ich auf: 7:5 Punkte, dann 7:7. Dann hielt sie mich wieder fest, aber dieses Mal sah es der Kampfrichter. Sie kassierte einen Minuspunkt. Ich arbeitete mich auf 8:7 Punkte vor. Noch 8 Sekunden bis zum Ende. Meine Gegnerin ging voll auf mich los, aber ich blieb stabil. Ich machte keine Fehler mehr und gewann den Kampf. Das war an diesem Tag mein Durchbruch. Als ich im Halbfinale stand, war das gefühlt der einfachste Kampf des Tages für mich. Im Finale schlug ich dann die Bronzemedaille-Gewinnerin der Olympischen Spiele von Tokio. Es fühlte sich an, als hätte mich eine Wolke durchs Turnier getragen. Jeder Sieg gab mir neuen Ansporn. Und meine Trainer sagten nach jedem Kampf: Ok, Lorena, Fokus auf die nächste Gegnerin, die arbeitet so und so... Es war an diesem Tag so ein gutes Zusammenspiel zwischen meinem Heimtrainer, meinem Bundestrainer und meinem Kopf! Bei den Weltmeisterschaften in Mexiko im selben Jahr war das Stadion voll, es war laut, das pusht brutal. Umso wichtiger ist dann, dass du dich von all den Reizen nicht ablenken lässt. Kurz vorm Kampf habe ich einen Tunnelfokus. Und ich schaffte es damit, in Guadalajara die Bronzemedaille zu holen.

Dass ich dieses Vorwort schreiben darf, empfinde ich als große Ehre. Als ich Antje Heimsoeth im September 2019 begegnete, ahnte ich nicht, welchen Einfluss das auf mich nehmen wird. Antje ist eine sehr wichtige Person in meinem Leben geworden. Ich bin sehr froh und dankbar, dass sie mich auf meinem sportlichen Weg begleitet. Durch sie habe ich die Qualifikation für die diesjährigen Olympischen Spiele in Paris geschafft. Es war mein Trainer, der mir zu Mentaltraining riet – vor Wettkämpfen fiel es mir schwer, mich zu fokussieren, ich war nervös am Wettkampftag. Schon die ersten Übungen, die mir Antje zeigte, überraschten mich in ihrer Wirkung. Als ich zehn Stärken von mir notieren sollte, merkte ich nach den ersten vier oder fünf Stärken: Gar nicht so einfach wie man denkt. Doch sich meine Stärken vor Augen zu führen, half mir, daraus Sätze abzuleiten, die mich in der Wettkampfvorbereitung unterstützen. Gleichzeitig riet sie mir, negative Gedanken bewusst zu stoppen. Im hinteren Fach meiner ID-Karte, die jede Wettkampf-Teilnehmerin hat, steckt seitdem ein kleiner Zettel mit drei Sätzen: Ich bin stark. Ich bin die Beste. Die anderen haben Respekt vor mir. Und ein kleines Stoppschild. Es hilft mir, wenn mein Kopfkino in die falsche Richtung geht. Denn ich habe sofort Bilder im Kopf, wenn jemand vorm Wettkampf zu mir sagt: „Stell dir mal vor, deine Gegnerin...“ Bei hinderlichen Bildern oder Gedanken hilft es mir, laut „Stopp“ zu sagen, so dass mein Kopf und Körper ein klares Signal bekommen, das Gedankenkarussell oder Horrorszenarien zu unterbrechen.

Mein Bundestrainer arbeitet jetzt im dritten Jahr mit mir zusammen und sagte mir vor kurzem, er sei beeindruckt davon, wie ich mich mental auf einen Kampf vorbereite. Am Anfang war es eine komplett neue Situation für mich, beim Warmmachen Sätze laut zu mir selbst zu sagen, wenn andere um mich herum sind. Aber als ich merkte, was sie für eine Wirkung haben, verlor ich die Scheu. Ich will einfach mein Ziel erreichen. Dabei ist mir inzwischen egal, was andere in solchen Momenten von mir denken. Ich mag es, mit den Sätzen zu arbeiten, weil sie mir Erfolg bringen. Sie geben mir viel Sicherheit, das macht den Wettkampf um vieles einfacher. Am Anfang brauchte es viel Disziplin, die Sätze immer zu wiederholen. Ich hatte viele Turniere, wo ich das ausprobieren konnte. Und dann gab es wichtige Wettkampftage, an denen es komplett funktioniert hat. Mentaltraining ist ein längerer Prozess – etwas im Training zu üben, ist anders als im Wettkampf, wo das Adrenalin dich schon pusht. Aber es gelingt mit der Zeit! Wenn ich heute nervös bin, weil ich gegen eine Top-Athletin antrete, beruhige ich mich eher und gehe mit der Einstellung in den Kampf: Du musst erstmal gegen mich gewinnen. Ich bin stolz, dass ich bis heute die einzige Deutsche bin, die Gold beim Grand Prix geholt hat und im November 2023 nochmal Bronze. Ich bin damit die einzige deutsche Taekwondoin, die zwei Medaillen hat – und bisher auch die einzige, die zu Olympia fährt.

Ich habe über das Ranking die Direktqualifikation für die Olympischen Spiele 2024 geschafft. 2021 konnte ich mich noch nicht für die Spiele in Tokio qualifizieren. Zwischen 2021 und 2024 habe ich im mentalen und im sportlichen Bereich einen Riesenschritt gemacht – dank Antje. Sie unterstützt mich bedingungslos. Die Erfahrung und die mentale Stärke sind manchmal der Schlüssel, warum wir einen Kampf gewinnen. Was man sich vorstellen kann, das kann man auch erreichen, machte mir Antje klar. Ich bereite mich schon jetzt mental auf Paris vor. Stelle mir vor, wie ich dort einlaufe und sehe mich mit einer Medaille um den Hals dort stehen. Ich habe fast alle Gegnerinnen, auf die ich dort treffen werde, bereits in anderen Wettkämpfen geschlagen. Mein Motivationsmotto lautet: Ein Ziel ist ein Traum mit Termin! Die Teilnahme an den Olympischen Spielen war immer mein Ziel. Für jeden Leistungssportler und jede Leistungssportlerin ist Olympia ein Traum – das letzte, was man erreichen kann. Mein Traum ist jetzt mein Ziel mit dem Termin 10. August 2024. Der Eiffelturm steht auf meinem Nachttisch und die Olympischen Ringe habe ich stets vor meinem geistigen Auge. So weiß ich immer, wo ich hin muss und will.