

Der Mental-Coach von Roman Josi

03. April 2025



Mental-Coach Daniel Hornecker

Quelle: [elives.ch](https://www.elives.ch)

Daniel Hornecker führt Juniorencamps für junge Eishockeyspieler im Sommer durch und ist mit vielen Sportlern seit Jahren unterwegs. So ist er seit 2018 Mentaltrainer von NHL-Star Roman Josi und weiteren Eishockey-Nationalspielern.

«Spitzensportler machen sich viele Gedanken. Manchmal zu viele. Als Mentaltrainer helfe ich, Ruhe in ihre Köpfe zu bringen und den richtigen Fokus zu finden.» Daniel Hornecker hat NHL-Star Roman Josi zum besten Eishockey-Verteidiger der Welt gecoacht. Roman Josi ist heute ein Aushängeschild für mentale Stärke. Er ist Captain des NHL-Clubs Nashville Predators (USA) und Leader der Schweizer Nationalmannschaft, die letztes Jahr an der WM Silber gewann. Roman Josi hatte 2020 den Norris-Cup gewonnen – die Auszeichnung zum besten Verteidiger in der NHL.

Er arbeitet seit 2018 mit Daniel Hornecker zusammen und sagte dazu im «[Schweizer Fernsehen](#)»: «Basis ist das Vertrauen, das wir gegenseitig haben. Wenn ich durch die Saison irgend etwas habe, ist er erreichbar. Es ist extrem hilfreich, in einem Tief ein Gespräch führen zu können. Bei Daniel Hornecker kann ich meine Gedanken loswerden. Er hat immer die richtigen Tools und die richtigen Antworten, damit ich wieder aus dem Loch finden kann. Er hat mir in schwierigen Situationen extrem geholfen.» Die Unterstützung hat sich in den Jahren gewandelt. Anfänglich ging es darum, konkrete Ziele zu erreichen. Heute sprechen die beiden alle zwei Wochen miteinander, um aktuelle Dinge aufzuarbeiten.

Begleitung seit der Jugend

Dominik Egli war Eishockeyspieler bei Kloten, Davos und Rapperswil-Jona und spielt seit 2024 bei Frölunda in Göteborg (Schweden). Der heutige Schweizer Nationalspieler hatte schon als zwölfjähriger Hockeycamps besucht und eine schwierige Viruserkrankung erlebt. Hier war Daniel Hornecker gefordert: Er sprach Dominik Egli Mut, Geduld und Zuversicht zu.

Eine einschneidende Erfahrung war, als der Verteidiger bei Kloten kurz vor Spielende nur den Pfosten traf und Kloten absteigen musste. So fand er sich bei einem NLB-Club, erhielt aber drei Angebote. Hornecker: «Als er sich beim neuen Club nicht wohl fühlte, habe ich ihn stark herausgefordert. Ich kann dann liebevoll ehrlich und auch penetrant sein. Nur so kann ich Sportler weiterbringen.» Ein Tool dafür ist ein Fokuswechsel. So ist für Daniel Hornecker das Gegenteil von Erfolg nicht der Misserfolg, sondern die Passivität. Daniel Hornecker versucht, mit den Menschen ganzheitlich zu arbeiten: Dazu gehören das physische, psychische oder taktische Verhalten und natürlich auch ganz private Dinge.

Was ein Spieler für die erfolgreiche Zusammenarbeit mit einem Mentaltrainer mitbringen muss, ist Offenheit. Auch seinen Gefühlen und Ängsten gegenüber, schreibt der [BLICK](#). «Man muss ehrlich sein mit sich selber», so Egli, «ich kann bei Daniel meinen Emotionen freien Lauf lassen. Er ist auch mal mein Kummerkasten. Er weiss alles von mir.» Dominik Egli sagt ohne Umschweife: «Ohne meinen Mentaltrainer wäre ich jetzt nicht da wo ich bin.»

Der Wert eines Menschen

Der diplomierte Sport-Mental-Coach ist Mitbegründer der Stiftung «[Empowering Lives](#)». Der Zweck der Stiftung ist die ganzheitliche Förderung, Beratung,

Begleitung und Prägung des Leistungssportlers von Karrierebeginn bis über das Karriereende hinaus. Daniel Hornecker begleitet Spitzensportler auch in Krisen. Wenn sie schwere Zeiten haben, fühlten sie sich nicht mehr wertvoll. Bei Gott sei das umgekehrt, so Hornecker: «Wir sind zuerst geliebt, dann sind wir wertvoll. Das gibt eine neue Identität.» Daniel Hornecker verweist auf Psalm 49, Vers 9: «Denn ein Menschenleben kann man nicht mit Gold aufwiegen – aller Reichtum dieser Welt wäre noch zu wenig!» Menschen sind geliebt, einzigartig, wertvoller als alles auf dieser Welt – das gibt einen Perspektivenwechsel, erläutert Daniel Hornecker: «So erhalten Sportler eine Ruhe, weil der Sieg nicht mehr alles ausmacht. Wenn man an Gott glaubt, ist man anders getragen und kann gelassener in einen Wettkampf gehen.»

Geschichten der Bibel berühren

Für Daniel Hornecker gibt es gute Beispiele in der Bibel, die das Mental-Coaching unterstützen. Er verweist auf die Geschichte von David und Goliath, wo es ums Kräfteressen ging. Oder als Jesus über das Wasser wandelte und Petrus dazu aufforderte. Die Inspiration für seine Tätigkeit entstand in den Hockeycamps: «Wir haben gemerkt, dass die Teilnehmer in den Camps von den Geschichten der Bibel berührt werden. Dazu gibt es Lebensberichte von vielen Sportlern.» Da entstand auch die Idee für die [«Hockeybibel»](#): Darin dreht sich alles um Eishockey. Sie gibt Antworten auf verschiedene Fragen und bezieht sich auf das Neue Testament, das in allen Lebenslagen Tipps gibt und die Geschichte von Jesus Christus erzählt. Ausserdem berichten Spielerinnen und Spieler, wie ihr Leben durch die Bibel verändert wurde.

Dieser Artikel erschien auf [Dienstagmail](#).

Zum Thema:

[Dossier: Sport und Glaube](#)

[Athletes in Action: Wenn Glaube und Sport zusammenkommen](#)

Autor: Markus Baumgartner

Quelle: Dienstagmail

Tags