

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
---------------	---

I

Sport	13
Warum treiben Sie Sport?	14
Was kann Sporttreiben Positives bewirken?	15
Ist Sport denn überhaupt gesund?	16
Welcher Sport für mich?	18
Meine Ziele im Sport	18

II

Mentaltraining	21
Was ist Mentaltraining?	22
Was ist Visualisierung	23
Entspannung – Positives Denken – Mentaltraining	24
Was ist Entspannung?	25
Was ist Positives Denken?	27
Wie arbeite ich mit dem Mentaltraining?	31

III

Mentaltraining im Sport	35
Affirmationen (Bekräftigungen)	36
Aggressionen	36
Analyse	37
Atem	38
Ausdauer	39

Blockaden auflösen	40
Einstellung zur Leistung	43
Energie	43
Erfolg	45
Ernährung	46
Fehler	46
Formtief	47
Gesundheit	50
Harmonie	50
Imaginieren	50
Konzentration	51
Mißerfolg	57
Motivation	57
Rituale	59
Selbstgespräche	60
Training	61
Verletzungen	62
Visualisierungstraining	63
Zentrieren	64
Anhang	65
Zum Mentaltraining mit der CD	66
Der Entspannungstext auf der CD	67