

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>2 Psychische Faktoren im Langstreckenlauf</b>	<b>9</b>
2.1 Fertigkeiten und Fähigkeiten	10
2.2 Psychische Wettkampfbereitschaft	11
2.3 Dimensionen psychischer Fähigkeiten und Fertigkeiten	12
2.4 Einstellungskontrolle	14
<b>3 Entspannungsverfahren</b>	<b>15</b>
3.1 Was bewirken Entspannungsverfahren?	15
3.2 Naive Entspannungsverfahren	16
3.2.1 Entspannung durch Musik	16
3.2.2 Tagträumen	16
3.3 Klinische Entspannungsverfahren	17
3.3.1 Das Autogene Training	17
3.3.2 Die Progressive Muskelrelaxation	18
3.4 Abschließende Anmerkung zu Entspannungsverfahren	19
<b>4 Aufmerksamkeitsregulation und Gedächtnisprozesse</b>	<b>21</b>
4.1 Grundlegendes zum Thema Informationsaufnahme und -verarbeitung	21
4.2 Vier Formen der Aufmerksamkeit	23
4.3 Wie kann ich meine Aufmerksamkeit regulieren?	25
4.4 Das Gedächtnis – Vom Kodieren und Enkodieren von Wahrnehmungsinhalten	27
4.5 ... und was hat das alles mit Langstreckenlaufen zu tun?	29
4.6 Fazit: Erfolgreiches „Taktisches Denken und Verhalten“	30
<b>5 Visualisierung und Mentales Training</b>	<b>31</b>
5.1 Was bedeutet Visualisierung?	32
5.2 Zur Durchführung von Visualisierung	32
5.3 Was ist „Mentales Training“?	36
5.4 Wann ist Mentales Training sinnvoll?	37
5.5 Lernstufen des Mentalen Trainings	38
5.6 Mentales Trainieren in acht Schritten	40
5.7 Visualisierungsübung in Vorbereitung auf einen Marathonlauf	40
5.8 Visualisieren im Wettkampf	42
5.9 Visualisieren nach dem Wettkampf?	44

<b>6</b>	<b>Motivation, Selbstmotivierung und die Entwicklung von Willenskraft</b>	<b>45</b>
6.1	Zielsetzung und Zielanalyse	46
6.2	Praktische Beispiele zur Zielsetzung	47
6.3	Prinzipien der Zielsetzung	48
6.4	Weitere Tipps und Tricks zur Selbstmotivation	49
6.5	Wille (Volition)	51
6.6	Was tun, wenn ich auf die „Wand“ treffe?	52
6.7	Was tun, wenn ich keine Lust zum Training habe?	55
6.8	Zusammenfassende Ratschläge zur Selbstmotivation	60
<b>7</b>	<b>Der Umgang mit Angst und Stress</b>	<b>62</b>
7.1	Was bedeuten Angst und Stress im Wettkampf?	62
7.2	Was sind naive Bewältigungsstrategien?	66
7.3	Bewältigungsregeln für Angst und Stress	69
7.4	Bewältigungsregeln über Selbstinstruktionen lernen	71
7.5	Das Leipziger Stressbewältigungstraining	73
7.5.1	Das Stressbewältigungstraining im Überblick	73
7.5.2	Der erste Teil: Das Kognitions-Relaxationstraining	74
7.5.3	Der zweite Teil: Das Problemlösetraining	76
7.5.4	Zusammenfassung	78
<b>8</b>	<b>Über Selbstbeobachtung zur Selbstkontrolle</b>	<b>79</b>
<b>9</b>	<b>Exkurs: Runner's High und Flow-Erfahrungen</b>	<b>84</b>
9.1	Gibt es einen Unterschied zwischen einem „Runner's High“ und „Flow-Erfahrungen“?	84
9.2	Was ist der Auslöser für einen Flow-Zustand?	85
9.3	Wie gelange ich in einen solchen Zustand?	89
9.4	Wie hilfreich ist es, in einen solchen Zustand zu gelangen?	91
9.5	Zusammenfassung und Fazit	91
<b>10</b>	<b>Schlusswort</b>	<b>93</b>
	<b>Literatur</b>	<b>95</b>
	<b>Die Autoren</b>	<b>99</b>