

Zu diesem Buch 9

Was ist mentales Tennis? 11

Mentales Tennis in der Praxis 16

Selbstanalyse für Spieler, Trainer und Tennis-	
lehrer	16
Die 10 Bausteine der Tennispsychologie	17
Die Testphase	22
Interpretation und Anwendung der	
Testresultate	23

Taktiles Lernen (für Anfänger, Turnierspieler und Profis) 24

Was ist taktiles Lernen?	25
Die Durchführung	28
Taktiles Lernen – Stufe für Stufe	29
Taktiles Lernen für Turnierspieler und Profis	32
– Eine Fallstudie	36

Systematische Visualisation 37

Technische Visualisation	37
– Eine Fallstudie	37
Systematische Visualisation – Stufe für Stufe	40
Tips für erfolgreiche Visualisation	50
Taktiles Lernen und Visualisationsexperimente	
für Spieler, Coach und Trainer	51

Taktische Visualisation	52
– Eine Fallstudie	52
Taktische Visualisation – Stufe für Stufe	54
Motivierende Visualisation	61
– Eine Fallstudie	61
Motivierende Visualisation – Stufe für Stufe	62
Psycho-Tip	65
Entspannung oder streß- und nervositäts-reduzierende Visualisation	66
– Eine Fallstudie	66
Entspannung oder streß- und nervositäts-reduzierende Visualisation – Stufe für Stufe	67
Mentale Trainingsvorbereitung	73
Trainingseinstellung	74
Mentale Trainingsvorbereitung	76
– Eine Fallstudie	77
Mentale Matchvorbereitung	79
– Fallstudien	80
Mentale Matchvorbereitung – Stufe für Stufe	84
Schritt-für-Schritt-Routine vor dem Match	84
Ihr persönlicher Weg zum Erfolg	92
Ihre mentale Disziplin ist gut, wenn	94
Ihre Motivation ist gut, wenn	95
Ihr Wille ist gut, wenn	96
Ihre Konzentration ist gut, wenn	96
Sie zeigen Tennis-Intelligenz, wenn	97
Ihre Lernfähigkeit ist gut, wenn	98
Ihre Emotionen sind in Ordnung, wenn	98
Ihr Selbstvertrauen ist gut, wenn	99
Ihre motorischen Fähigkeiten sind gut, wenn	99
Es ist ein Zeichen starker Persönlichkeit, wenn	99
Steffi-Graf-Psychogramm	100
Wie kommen Sie zu guten Psycho-Statistiken?	101
Gedanken über die 10 Bausteine der Tennispsychologie während des Spiels	106
Das eigentliche Match	107

Von den Besten lernen 109

Die Probleme der Top-Spieler und meine Lösungsvorschläge	109
Die Starallüren	110
Ronald Agenor	112
Horst Skoff	113
Richard Krajicek	114
Boris Becker	115
Michael Stich	116
Jim Courier	117

Hinweise für Eltern und Trainer 119

Prinzipien der Tennispsychologie	119
Tennispsychologie für Tennislehrer, Coaches und Eltern – ein Stufenplan	122