

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

Taktils Larn (für Anfänger, Turnierspieler und Profis)	24
---	-----------

Was ist taktils Larn?	25
Die Durchführung	28
Taktils Larn – Stufe für Stufe	29
Taktils Larn 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
Taktils Larn 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