

Inhaltsübersicht

Einführung und Danksagung	8
-------------------------------------	---

Teil I: Praktische Schachpsychologie

1. Zur Bedeutung der Psychologie für den Schachspieler	13
2. Allgemeine Trainingsprinzipien	24
3. (Mangelnde) Motivation zum Training	35
4. Ausgleichssport, körperliche Fitness und Gesundheit	40
5. Entspannungsverfahren	42
6. Richtige Ernährung des Schachspielers und Umgang mit „Genußmitteln“	49
7. Informationsquellen zur Erkennung eigener Stärken und Schwächen	53
8. Psychologische Unzulänglichkeiten, Fehler und Stärken	63
9. Verbesserung und Beseitigung psychischer Schwächen und Schwierigkeiten	67
10. Darstellung psychologischer Veränderungsmöglichkeiten	71
11. Konkrete Veränderung psychologischer Schwächen	81
12. Vorbereitung auf bestimmte Gegner	110
13. Psychologie während der Partie	122
14. Typische psychologische Probleme während der Partie	134
15. Psychologische „Tricks“, Störmanöver, psychologischer Kampf, Parapsychologie und Hypnose	143
16. Nach Sieg oder Niederlage	150

Teil II: Wissenschaftliche Aussagen zum Schachspiel

17. Psychologische Erklärungen der Motivation zum Schachspiel . . .	157
18. Aussagen und Motive von bekannten Schachmeistern	175
19. Wahrnehmung, Gedächtnis, Vorstellungsvermögen, Schach- kenntnisse und Konzentrationsfähigkeit	181
20. Schachliches Denken: Zugsuche und Zugwahl, Intuition, Kreativität, Planung, Berechnung und Stellungsbewertung	201

**Teil III: Gespräche mit Kasparow und Karpow –
Psychologische Betrachtung von Weltmeisterschaftskämpfen –
Psychologische Portraits**

21. Gespräche mit Garry Kasparow und Anatoli Karpow über die Bedeutung der Psychologie im Schach	216
22. Psychologische Betrachtung von Weltmeisterschaftskämpfen zwischen Karpow und Kasparow	231
23. Psychologisches Portrait über Robert (Bobby) James Fischer . . .	253
24. Psychologisches Portrait über den langjährigen Schach- weltmeister Anatoli J. Karpow	284
25. Psychologisches Portrait über Schachweltmeister Garry K. Kasparow	299
 Schachpsychologie-Förderpreis	 316
Nachwort	317

Teil IV: Anhang

26. Die Relevanz des Schachs für das Leben des Menschen ..	319
27. Neuro-Schachcomputer und psychologische Spielweise	326
28. Schachfamilie Polgar - Bedeutung von Anlage- und Umweltfaktoren für Schachtalent und Schacherfolg	335
29. The "SCHACH-Process-Model" of Human Chess Playing ..	348
30. Die Bedeutung des Schachs für eine Vereinheitlichung der Psychologie	362
 Literaturverzeichnis	 372