

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Persönliche Bestleistung im Wettkampf 4	Aus dem Alltag eines Mentaltrainers 32	Kurz und knapp Motivation im Überblick 48
Dein mentaler Trainingsplan Immer am Ball bleiben 6	Zeitmanagement Planen statt stressen 33	Go for Gold Extra-Tipps zur Motivation 49
Motivation Den eigenen Antrieb richtig nutzen	Charity Tausche Engagement gegen Motivation 37	Konzentration Das Wesentliche im Blick
Motivation Strategien, die anspornen 10	Personal Motivational Video (PMV) Bestleistung auf Band 38	Konzentration Wie aufmerksam bist du? 52
Projektmanagement Schritt für Schritt zum Ziel 11	Erfolgshymne In Siegesstimmung hören 39	Konzentrierter Lifestyle Alles oder nichts 53
Erfolgsmonitoring Den Fortschritt im Blick 14	Akronym Motivierende Wortspiele 40	Systematisches Konzentrationstraining Neue Herausforderungen schaffen 54
Schlafhygiene Gut geschlafen ist halb gewonnen 18	Erfolgszitate Yes, I can! 42	Aufmerksamkeitslenkung Worauf kommt es an? 60
Exkurs: Entspannungstraining 20	Fehler und Niederlagen Aufrichten statt Kopf hängen lassen 44	Aus dem Alltag eines Mentaltrainers 61
Umfeldmanagement Beste Bedingungen schaffen 29	Baby Steps Politik der kleinen Schritte 46	Handlung und Lage Grübeln oder machen? 68
	Der Durchbruch Wenn der Ruhm ruft 47	

Flow-Pyramide		Prognose und Feedback		Tipps für Trainer	
Besteige den		Weiß du, was du kannst?.....	120	Mit Coaching zum Erfolg.....	138
Konzentrations-Olymp.....	73				
• Körperwahrnehmung.....	75	Handlungspläne		DMA	142
• Körpergefühl.....	86	Auf alle Fälle vorbereitet.....	126		
• Bewegungsgefühl.....	94	Training unter Turnierbedingungen		Tipps für Eltern	
• Flow.....	98	Gewöhnung ist alles.....	129	So tragen Sie zum Erfolg bei.....	144
Kurz und knapp		«Einfach machen»		Tipps für Sieger	
Konzentration im Überblick.....	106	Erst schalten, dann warten.....	133	Erfolg voraus!.....	146
				ZEMEL	148
Go for Gold Extra-Tipps		Mein ruhiger Ort		Zum Weiterlesen	150
zur Konzentration.....	107	Entdecke, was dich ausmacht.....	134		
				Register	152
		Kurz und knapp		Community	154
		Mentale Stärke im Überblick.....	136	Impressum	156
		Go for Gold Extra-Tipps			
		zur mentalen Stärke.....	137		

Mentale Stärke
Leistung beginnt im Kopf

Mentale Stärke	
Selbstvertrauen aufbauen.....	110
Blick auf das Positive	
«Unglaublich, wie ich das gemacht habe!».....	111
Dein Selbstbild	
Vom Idol zum Ich.....	114
Aus dem Alltag	
eines Mentaltrainers.....	116
Die Big Seven Erfolgsfaktoren	
Bausteine für Bestleistungen.....	117