

# Inhalt

<b>Vorwort von Chris Evert</b> .....	11	<b>3. Der Sportler</b> .....	32
<b>Vorwort von Dan Jansen</b> .....	13	<b>als Schauspieler</b> .....	32
<b>Einführung</b> .....	14	Niemand nimmt Anteil .....	32
Was ist eigentlich Training zu		Gute Schauspieler .....	33
persönlicher Leistungs-		Schlechte Schauspieler .....	34
entwicklung? .....	15	Chris Evert – eine ausge-	
Was wird durch dieses Trainings-		zeichnete Schauspielerin .....	34
programm gestärkt? .....	16	Was sind Wettkampffähig-	
		keiten? .....	35
		Darstellerische Fähigkeiten	
<b>1. Die wahre Bedeutung</b>		des Sportlers .....	36
<b>mentaler Stärke</b> .....	17	Kann das Wettkampf-Ich	
Talent, Technik oder		zu dominant werden? .....	39
mentale Stärke? .....	17		
Die Merkmale mentaler Stärke ....	19	<b>4. Das Real-Ich</b> .....	41
Was ist mentale Stärke? .....	20	Ihr Wettkampfprofil .....	42
Eine Analogie von Software		Ansatzpunkte eines	
und Hardware .....	22	gezielten Trainings .....	42
Zusammenfassung .....	23	Geringe Motivation ist	
		ein Alarmsignal .....	44
<b>2. Das Wettkampf-Ich</b> .....	24	Schwächen beseitigen .....	45
Wettkampf-Ich kontra Real-Ich ....	25	Der ganz persönliche Plan	
Mentale Stärke verstehen lernen ..	30	für Ihre Weiterentwicklung .....	47

Sie leiden darunter, nicht stark genug zu sein .....	49	<b>8. Über- und Untertraining .....</b>	<b>75</b>
Zusammenfassung .....	50	Linearer Stress .....	77
		Lineare Erholung .....	77
<b>5. Wieso fehlt es Ihnen an innerer Stärke? .....</b>	<b>51</b>	Die Folgen von Unaus- geglichenheit zwischen Stress und Erholung .....	78
Wut .....	52	Stress, der stärker macht .....	79
Verkrampfung .....	54	Das unsinnige Motto: »Wenn's nicht wehtut, bringt's nichts« .....	80
Den Schmerz überwinden .....	55	Wo liegt der ideale Leistungszustand? .....	82
Sich der Herausforderung stellen .....	56	Wie viel Stress ist genug? .....	82
Zusammenfassung .....	56	Zusammenfassung .....	83
<b>6. Wieso halten Sie den Druck nicht aus? .....</b>	<b>58</b>	<b>9. Auch Erholen will gelernt sein .....</b>	<b>84</b>
Emotionale Schutzschilde .....	59	Phase 1: Die positive physische Reaktion .....	84
Ein schwaches Wettkampf-Ich .....	61	Phase 2: Die Entspannungs- reaktion .....	86
Der Kampf gegen sich selbst .....	62	Phase 3 und 4: Vorbereitung und Rituale .....	86
Zusammenfassung .....	63	Keine Erholung – keine Wellen – kein Wachstum .....	86
Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	63	Das Trainieren von Erholungsmechanismen .....	87
<b>7. Stress und Erholung .....</b>	<b>65</b>	Zusammenfassung .....	91
Energieausgleich .....	66	<b>10. Die Bedeutung der echten Bedürfnisse .....</b>	<b>93</b>
Beispiele für Stress und Erholung .....	67	Regel 1: Positiv zu sein ist der Normalzustand .....	94
Die Wellentheorie .....	68		
Wie Sie erkennen, ob Sie ausgeglichen sind .....	72		
Zusammenfassung .....	73		
Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	73		

Regel 2: Emotionen sind die Augen und Ohren des Körpers .....	94	Zusammenfassung .....	106
Regel 3: Die Bedeutung einer Emotion zu erkennen ist eine Fertigkeit, die erlernt werden muss .....	94	Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	106
Regel 4: Die Erfüllung von Bedürfnissen schafft Erholung ....	94	<b>12. Training in Zyklen:</b>	
Regel 5: Gleichgewicht durch Zuhören und entsprechendes Reagieren .....	95	<b>Periodisierung .....</b>	<b>108</b>
Regel 6: Negative Emotionen erfüllen einen Zweck .....	95	Die Prinzipien der Periodisierung .....	109
Regel 7: Es ist wichtig, Bedürfnisse von Wünschen zu unterscheiden .....	96	Wie Sie die Prinzipien der Periodisierung auf Ihre Sportart anwenden können .....	109
Regel 8: Die Hierarchie von Bedürfnissen .....	97	Plan zur Durchführung .....	110
Regel 9: Verkrampfung im Sport entsteht aus dem Bedürfnis nach psychischer Sicherheit .....	98	Trainingsphase 1: Vorbereitung ...	111
Regel 10: Die Unterdrückung von Bedürfnissen während des Wettkampfs erhöht meist die Leistung .....	98	Trainingsphase 2: Allgemeines Krafttraining .....	112
Zusammenfassung .....	100	Trainingsphase 3: Schnelligkeit und Schnellkraft .....	112
Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	100	Trainingsphase 4: Höchstleistung .....	113
<b>11. Die Rolle der Bewusstheit ....</b>	<b>101</b>	Trainingsphase 5: Aktive Erholung .....	113
Wenn es an Bewusstheit fehlt .....	102	Zusammenfassung .....	113
Erweiterung der eigenen Bewusstheit .....	103	Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	114
Bewusstheitsgrade .....	104	<b>13. Angst bewältigen, Disziplin wahren .....</b>	<b>115</b>
		Warum wird beim Militär so viel marschiert? .....	117
		Der Marsch der Champions .....	117
		Die Kunst, Disziplin zu formen ....	118
		Unerwünschte Komponenten des militärischen Trainings- systems .....	118

Die Rolle des unangenehmen Schleifers .....	119	Zusammenfassung .....	144
Zusammenfassung .....	120	Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	145
Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	121		
<b>14. Physisch stark werden .....</b>	<b>122</b>	<b>17. Sich seinen Schwächen stellen .....</b>	<b>146</b>
Ihre körperliche Fitness verbessern .....	122	Ehrliche Antworten auf unangenehme Fragen .....	146
Den Eindruck von Stärke vermitteln .....	125	Setzen Sie Ihre Schwächen Stress aus .....	148
Gut erholt in den Wettkampf gehen .....	126	Zielsetzung – die Kunst, Energie zielorientiert einzusetzen .....	151
Zusammenfassung .....	127	Die Bedeutung von Ritualen .....	153
Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	128	Zusammenfassung .....	153
		Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	153
<b>15. Mental stark werden .....</b>	<b>129</b>		
Strategien, um mental stärker zu werden .....	129	<b>18. Die endlose Reise .....</b>	<b>154</b>
Zusammenfassung .....	136	<b>Anhang: Periodische Stress- und Erholungsanalysen .....</b>	<b>156</b>
Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	136	Erläuterungen zur Stressanalyse ...	160
		Erläuterungen zur Erholungsanalyse .....	160
<b>16. Training der Gehirnwellen ....</b>	<b>138</b>		
Blick in die Zukunft .....	138	Dank .....	161
Science-Fiction oder Realität? .....	140	Über den Autor .....	161
Was können Sie jetzt bereits tun? .....	141	Literaturempfehlungen .....	162
		Register .....	163