

Inhalt

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

Sie leiden darunter, nicht stark genug zu sein	49	8. Über- und Untertraining	75
Zusammenfassung	50	Linearer Stress	77
5. Wieso fehlt es Ihnen an innerer Stärke?	51	Lineare Erholung	77
Wut	52	Die Folgen von Unaus- geglichenheit zwischen Stress und Erholung	78
Verkrampfung	54	Stress, der stärker macht	79
Den Schmerz überwinden	55	Das unsinnige Motto: »Wenn's nicht wehtut, bringt's nichts«	80
Sich der Herausforderung stellen	56	Wo liegt der ideale Leistungszustand?	82
Zusammenfassung	56	Wie viel Stress ist genug?	82
		Zusammenfassung	83
6. Wieso halten Sie den Druck nicht aus?	58	9. Auch Erholen will gelernt sein	84
Emotionale Schutzschilder	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
7. Stress und Erholung	65	Zusammenfassung	91
Energieausgleich	66	10. Die Bedeutung der echten Bedürfnisse	93
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	12. Training in Zyklen:	
Regel 5: Gleichgewicht durch Zuhören und entsprechendes Reagieren	95	Periodisierung	108
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
11. Die Rolle der Bewusstheit	101	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	13. Angst bewältigen, Disziplin wahren	115
		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 unange- nehmen Schleifers	119	Zusammenfassung	144
Zusammenfassung	120	Praktische Übungen zum Mentaltraining	145
Praktische Übungen zum Mentaltraining	121	 	
14. Physisch stark werden	122	17. Sich seinen	
Ihre körperliche Fitness verbessern	122	Schwächen stellen	146
Den Eindruck von Stärke vermitteln	125	Ehrliche Antworten auf unangenehme Fragen	146
Gut erholt in den Wettkampf gehen	126	Setzen Sie Ihre Schwächen Stress aus	148
Zusammenfassung	127	Zielsetzung – die Kunst, Energie zielorientiert einzusetzen	151
Praktische Übungen zum Mentaltraining	128	Die Bedeutung von Ritualen	153
15. Mental stark werden	129	Zusammenfassung	153
Strategien, um mental stärker zu werden	129	Praktische Übungen zum Mentaltraining	153
Zusammenfassung	136	 	
Praktische Übungen zum Mentaltraining	136	18. Die endlose Reise	154
16. Training der Gehirnwellen	138	Anhang: Periodische Stress- und Erholungsanalysen	156
Blick in die Zukunft	138	Erläuterungen zur Stressanalyse ...	160
Science-Fiction oder Realität?	140	Erläuterungen zur Erholungsanalyse	160
Was können Sie jetzt bereits tun?	141	 	
Dank	161	 	
Über den Autor	161	 	
Literaturempfehlungen	162	 	
Register	163	 	