

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort von W. Timothy Gallwey: Zwischen Gefühl und Technik ..... | 5         |
| Anmerkungen .....   | 15        |
| <b>1 SKIFAHREN IST MEHR ALS EIN SKISCHWUNG .....</b>              | <b>21</b> |
| Inner Game Ski .....  | 21        |
| Vergessen Sie alles, was Sie zu wissen glauben .....              | 23        |
| Ängste überwinden .....   | 26        |
| Ganz natürlich .....  | 27        |
| Sich der Piste anpassen .....                                     | 29        |
| Anhalten, um anzukommen .....                                     | 30        |
| Gewinnen heißt genießen .....                                     | 32        |
| <b>2 SELBST 1 UND SELBST 2 .....</b>                              | <b>35</b> |
| Leistungssprünge .....  | 35        |
| Durchbruch und Zusammenbruch .....                                | 40        |
| Selbst 1 und Selbst 2 .....                                       | 41        |
| Wer ist Selbst 2? .....   | 43        |
| Wer ist Selbst 1? .....   | 46        |
| Selbst 1 zähmen .....   | 51        |
| Selbst 2 vertrauen .....  | 52        |
| <b>3 NATÜRLICHES LERNEN BRAUCHT ALLE SINNE .....</b>              | <b>55</b> |
| Kinder lernen leichter .....                                      | 55        |
| Techniktraining: Der Versuch, alles richtig zu machen .....       | 57        |
| Erfahrungslernen .....  | 59        |
| Gaffen und nachhelfen .....                                       | 61        |
| Aufmerksamkeit im Körper .....                                    | 62        |
| Zwei Beispiele .....  | 64        |
| Feedback-Schleifen .....  | 67        |
| Aufmerksamkeit verbessert die Kontrolle .....                     | 69        |
| Wer urteilt, ist nicht aufmerksam .....                           | 73        |
| Misstrauen .....  | 75        |
| Tanz auf den Felsen .....   | 75        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>4 ANGST VOR STÜRZEN, VERSAGEN UND ERFOLG</b>          | 77  |
| Zwei Arten von Angst .....                               | 77  |
| Angst 2 .....  | 80  |
| Angst 1 .....  | 81  |
| Wie Angst 1 unser Skifahren beeinflusst .....            | 83  |
| Oje! .....   | 84  |
| Der Angst-1-Kreislauf .....                              | 85  |
| Angst 1 überwinden .....                                 | 85  |
| Eingebildete Gefahren auflösen .....                     | 87  |
| Furchtlos und dumm? .....                                | 93  |
| Echte Gefahren .....                                     | 93  |
| Ängste unterscheiden können .....                        | 94  |
| Die eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen .....        | 95  |
| Unsinnige Risiken oder sinnvolle Herausforderungen ..... | 96  |
| Falsche Annahmen über unser Können .....                 | 97  |
| Angst vor Stürzen, Versagen und Erfolg .....             | 98  |
| Erinnerungen an alte Verletzungen .....                  | 102 |
| Die Angst vor dem Versagen überwinden .....              | 103 |
| Angst vor der Angst .....                                | 108 |
| <b>5 LERNEN HEISST ENTWICKELN</b>                        | 113 |
| Lernen – so oder so .....                                | 114 |
| Rauslassen, was in uns steckt .....                      | 115 |
| Wenn das Selbstbild unsere Entwicklung behindert .....   | 116 |
| Harriet lässt los .....                                  | 118 |
| Wie ein Selbstbild entsteht .....                        | 121 |
| Das Ich-bin-toll-Spiel .....                             | 123 |
| Die Schwächen des Ich-bin-toll-Spiels .....              | 125 |
| Das Ich-erkunde-Spiel .....                              | 128 |
| Ski fahren, wie Sie sind .....                           | 129 |
| Nichtwissend fahren .....                                | 129 |
| Spaß .....   | 130 |
| Schüler – Lehrer .....                                   | 130 |
| Tu's .....   | 131 |
| Sich vollkommen ausdrücken .....                         | 132 |
| Ist das alles ein Spiel? .....                           | 133 |

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 6 | NATÜRLICHES LERNEN   | 135 |
|   | Peter  | 135 |
|   | Anweisungen vom Lehrer   | 139 |
|   | Hilfe, die hilflos macht   | 140 |
|   | Angewohnheiten ablegen   | 141 |
|   | Aufmerksamkeit wirkt – wirklich?                                 | 145 |
|   | Wer muss üben?   | 146 |
|   | Sich selbst herausfordern  | 149 |
|   | Üben neben der Piste: Mentales Skifahren                         | 150 |
|   | Die wertvollste Übung  | 151 |
| 7 | SKITECHNIK ENTDECKEN   | 153 |
|   | Wissen als Ziel, Aufmerksamkeit als Weg                          | 156 |
|   | So wird aus einer technischen Anweisung eine Beobachtungsaufgabe | 159 |
| 8 | ENTSPANNTE KONZENTRATION: DIE MEISTERSCHAFT                      | 161 |
|   | Was ist Konzentration?   | 162 |
|   | So wichtig ist Konzentration                                     | 164 |
|   | Wer steuert unsere Aufmerksamkeit?                               | 165 |
|   | Sich für die Konzentration entscheiden                           | 166 |
|   | Trainieren Sie selbst  | 167 |
|   | Meisterschaft  | 175 |
| 9 | SNOWBOARDEN  | 179 |
|   | Warum sollte ein Skifahrer Snowboarden lernen?                   | 179 |
|   | Lernen lernen  | 181 |
|   | Wie fängt man an, Neues zu lernen?                               | 182 |
|   | Angst und Leichtsinn   | 198 |
|   | Nachwort: Inner Game Ski und weiter                              | 203 |
|   | Über die Autoren   | 206 |