

Vorwort von W. Timothy Gallwey: Zwischen Gefühl und Technik	5
Anmerkungen	15
1 SKIFAHREN IST MEHR ALS EIN SKISCHWUNG	21
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
2 SELBST 1 UND SELBST 2	35
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
3 NATÜRLICHES LERNEN BRAUCHT ALLE SINNE	55
Kinder lernen leichter	55
Techniktraining: Der Versuch, alles richtig zu machen	57
Erfahrungslernen	59
Gaffen und nachäffen	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

4	ANGST VOR STÜRZEN, VERSAGEN UND ERFOLG	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
5	LERNEN HEISST ENTWICKELN	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