

Inhalt

Der Autor:	7
Vorwort:	8
Warum Mentaltraining	14
Werte-Ermittlung (Start)	15
Sichtweisen-Veränderung	17
Körperliche und seelische Anspannungen auflösen	28
Richtiges Atmen	30
Progressive Muskelentspannung	46
Doppelter Nutzen durch die PM	64
Eigene Handschrift entwickeln	66
Wut lösen und Täuschen	70
Gegner beeinflussen	77
Gegner aus dem Konzept bringen	79
Der Handtuch-Tick	81
Switchen	82
Schadensfreude als Switch-Anker	85

Bewegungen visualisieren -Ballwurf-	86
Bewegungen visualisieren -Aufschlag-	90
Bewegungen visualisieren -Vor- und Rückhand-	92
Visualisierung von Spielzügen	96
Hypnose optimiert und vereinfacht Visualisierung und Programmierung	100
Warum funktionieren Anker?	104
Rituale	105
Movieclip	106
Warum Rituale	118
Sicherheits-Rituale	119
Socken und Shirts als 'Waffe'	127
Schmerz weg atmen	129
Eine Reise ins „Ich“	132
Aus einem Traum wird ein Ziel aus einem Ziel eine Vision	138
Erstellen einer Ziel-Planung	141

Werte-Ermittlung	
(Stand: Ende des Mental-Trainings)	144
Mentaltraining mit dem Coach	146
Seminare und Fortbildungen	147
Weitere Publikationen des Autors	150
Weitere Buch-Empfehlungen	153
Verbände / Organisationen	154
Kontakt	158