

VORSTELLUNG		
der Spitzensportler und Trainer, die		
in diesem Buch Einblicke gewähren		
	8	Hohem Leistungsdruck/Erwartungsdruck standhalten
		27
Vorwort von Lorena Brandl		
	16	Erlernen eines Bewegungsablaufes, einer Technik
		27
MENTALES TRAINING		
Eine beschränkte Sicht der Dinge?	18	Das Wegstecken von Fehlern oder Niederlagen
Beispiele zu Störfaktoren und Problemen		27
aus der Praxis	20	Innere Ruhe und Konzentration beim Turnier
Mentales Training – Definitionen	21	28
Ziele	26	Schnelle Rehabilitation und Wiedereinstieg
Wozu mentales Training?	23	nach (Sport-)Verletzungen, Unfällen und
Warum ist mentale Stärke so wichtig?	24	Krankheiten
Orientierung und klare, aktive Zielsetzung	25	28
Visualisieren des Erfolges, des Sieges	25	Mentaltraining ist auch privat von Vorteil
Steigerung der Motivation		28
für Training und Wettkampf	25	Grundverständnis – Grundannahmen –
Nervosität vor dem oder im Wettkampf	25	Grundprinzipien
Konzentration im richtigen Augenblick –		29
gezieltes Training der Konzentrationsfähigkeit	26	Fundamentals, Methoden und Ansätze
Energie und Kraft auf Abruf	26	29
Durchhaltevermögen	27	Vorteile von Mentaltraining im Sport
Erholung in Wettkampfpausen – Regeneration	27	31
Ablenkung durch Außeneinflüsse vermeiden	27	Wie trainieren meine Interviewpartner
		mentale Stärke?
		33
		Was ist mentale Stärke?
		34
		Typische Momente für mentale Stärke
		34
		Wie wichtig ist mentale Stärke
		für den sportlichen Erfolg?
		35
		Veränderung beginnt im Kopf
		36
		Die Macht der Gedanken
		36
		Wie deine Gedanken deine Gefühle steuern
		38

DER SPORTMENTALTRAININGSZYKLUS	40	Erfolgstagebuch	63
Orientierung	41	Erinnerungshilfen	64
Ist-Analyse	41	Übung: Stärkendusche	65
Werteanalyse	41	Übung: Zielbalken – Über den Balken gehen	66
Übung Werte	42		
Zielsetzung	45	DER MOTOR DER MOTIVATION	67
Was ist der Unterschied zwischen Vision, Wunsch, Ziel?	47	Self-Determination Theory (Selbstbestimmungstheorie SDT)	67
Kurz-, mittel- und langfristige Zielsetzung	48	Intrinsische und extrinsische Motivation	68
Verschiedene Zielarten	48		
Trainingsziele	49	Interview mit Patric Grüner	74
Wettkampfziele	49		
Ergebnisziele (Was will ich erreichen?)	50		
Handlungsziele bzw. Prozessziele	51	DIE MACHT DER GEDANKEN	77
Vermeidungsziele (»Weg-von-Ziele«) und deren negative Wirkung	53	Selbsterfüllende Prophezeiungen	79
Annäherungsziele (»Hin-zu-Ziele«)	53	Entscheidend für Sieg oder Niederlage – die Kontrolle des inneren Dialogs	82
Einleitung des Zielfindungsprozesses	53	Wie sollten Gedanken optimalerweise formuliert sein? – Erstellungsregeln	86
Gründe, warum dein Sport dir wichtig ist	54	Affirmationen für Erfolg	87
Zielkriterien und Richtlinien für effektive Zielsetzung – Der positive Zielrahmen	54	Affirmationen bei Angst	89
Hilfreiche Fragen zur Zielformulierung und -festlegung	57	Selbstgespräche regulieren lernen	90
Codierungen	59	Mentale Stärke ist eine Lebenseinstellung!	93
Denke groß	59	Gedankenstopp	94
Ziele aufschreiben	59	Gedanken widersprechen	95
Zielcollage, digitaler Bilderrahmen, Vision Board	61	Reframing	96
		Sei dein eigener Coach	96

Weitere Möglichkeiten für den Umgang mit negativen Gedanken	97	VORSTELLUNGSKRAFT	125
Growth Mindset	97	Die Kraft der inneren Bilder	125
SELBSTVERTRAUEN	100	Zwei Vorgehensweisen der Visualisierung: Dissoziation und Assoziation	134
Selbstvertrauen ist die Voraussetzung für sportliche Erfolge	100	Der imaginäre Schutzraum	137
Aus welchen Gründen Sportler ihr Selbstvertrauen verlieren	101	Erfolgsvisualisierung	139
Quellen und Erwerb von Selbstvertrauen	104	Das ideomotorische Training	140
Stärken stärken	107	KONZENTRATION	141
Persönliche Bilder zum Selbstbewusstsein	113	Was fördert die Konzentration?	143
Arbeiten mit dem Namen des Sportlers/Trainers	113	Was erschwert die Konzentration?	143
Was andere über den Sportler/Trainer denken	114	Die verschiedenen Arten von Aufmerksamkeit	145
Stärkendusche	114	Training der Konzentration	147
Ressourcen raten	114	Weitere Tipps zur Konzentrationssteigerung	153
		Flow	154
		Wie erreiche ich den Flow-Zustand?	157
UMFELDMANAGEMENT	115		
Die richtige Besetzung fürs Dream-Team	116		
Warum ist ein intaktes privates Umfeld wichtig für einen Sportler?	117		
Vorbilder	121		
Interview mit Christian Wydra	122		

EMOTIONEN		
Was ist eine Emotion?	159	
Die Wirkung von Emotionen	163	
Umgang mit Wut/Zorn	163	
Angst	165	
Emotionale Selbstkontrolle – negative Emotionen und Impulse in Schach halten	165	
Innere Teamkonferenz	166	
Schaffe Distanz	166	
Nimm das »Happy End« vorweg	167	
Wie du deine Gefühle durch Änderung deiner Stimme beeinflussen kannst	167	
Atmung	169	
Entspannungstechniken	169	
»Butterfly-Technik«	169	
wingwave®	169	
Übersicht über weitere Techniken	170	
Interview mit Bernhard Ettel	171	
STRESS		
Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus	173	
Stressreaktionen	176	
Wie entsteht Stress bei Kindern und Jugendlichen?	179	
Die Stressbewältigung	181	
Was hilft im Umgang mit Stress?	181	
Fremd- und Selbstregulation von Stress	184	
Die Bewertung von Stressoren ist entscheidend für unsere Stressreaktion	185	
Soforthilfen gegen Stresssymptome	185	
Entspannungstechniken	189	
Progressive Muskelentspannung (PME)	190	
Zugänge zur Entspannung	192	
Atmungszentrierte Zugänge	192	
Musik	194	
Schutzschild gegen Stress	194	
Brainstorming mit anderen zur Problemanalyse und -bewältigung	195	
Der unterschätzte Faktor – Schlaf	196	
Weitere Maßnahmen	197	
ROUTINEN UND RITUALE	198	
Die Wettkampfvorbereitung	203	

Interview mit Rita König	211	Der Stellenwert der Sozialkompetenz eines Trainers	241
DER UMGANG MIT NIEDERLAGEN UND FEHLERN	214	Das Trainerverhalten in Spiel- und Wettkampfpausen	242
Fehler sind Wegweiser zum Erfolg	216	Kritik	243
Das Triple-A-Prinzip	216	Die Gestaltung von Team- und Spielbesprechungen	244
Der Umgang mit Fehlern	222	Rituale in der Besprechung	245
		Bilder statt Worte – der Einsatz von Symbolbildern zum Transport von Inhalten	246
		Wann ist ein Trainer gescheitert?	246
ERFOLGREICHER TRAINER	230	Der Trainerwechsel	247
Vertrauen entscheidet	232	Trainingsgestaltung	248
Was zeichnet einen erfolgreichen Trainer aus?	233		
Was macht in den Augen eines Trainers manche Sportler erfolgreicher als andere?	234	LITERATURVERZEICHNIS	250
Was sagen Trainer über mentale Stärke, mentale Techniken und Mentaltraining?	234		
Wann und wie wenden Trainer mentale Techniken an?	235	Über die Autorin	255
Wie fördere ich als Trainer bei Spielern Höchstleistungen?	238		
Was bedeutet Führung für Trainer?	239	Bücher von Antje Heimsoeth	256
Führungsgrundsätze	240		
Der Trainer als Vorbild	240		