

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Zu diesem Buch | 9 |
| 1. Mentales Training – Eine Einführung | 10 |
| 2. Bewegungsfolgen schneller lernen & mental stabilisieren | 13 |
| 2.1. Einführung | 13 |
| 2.2. Vorübungen zum Visualisieren | 14 |
| 2.3. Skript erstellen | 17 |
| 2.4. Auswendig lernen und Vortrag halten | 18 |
| 2.5. Knotenpunkte bilden | 22 |
| 2.6. Bewegungsgefühle einarbeiten | 23 |
| 2.7. Intensitäten bestimmen | 24 |
| 2.8. Mentales Techniktraining | 26 |
| 2.9. Messverfahren zur Erfolgskontrolle | 27 |
| 2.10. Abruf im Turnier | 28 |
| 2.11. Zusammenfassung | 29 |
| 3. Die Leistungsentwicklung insgesamt beschleunigen | 30 |
| 3.1. Big Seven | 30 |
| 3.1.1 Kondition | 32 |
| 3.1.2 Ernährung | 43 |
| 3.1.3 Mentale Stärke | 48 |
| 3.1.4 Technik | 48 |
| 3.1.5 Taktik | 49 |
| 3.1.6 Material | 50 |
| 3.1.7 Umfeld | 51 |
| 3.2. Die Motivation steigern: Abschiedsrede | 52 |
| 3.3. Erfolgsmonitoring | 54 |
| 3.4. Zeitmanagement & innerer Schweinehund | 55 |
| 3.5. Konzentrierter Lifestyle | 61 |
| 3.6. Die Bedeutung von Fehlern und Niederlagen | 62 |
| 3.7. Zusammenfassung | 64 |

| | |
|---|----------------|
| 4. Die Leistung besser im Turnier abrufen | 65 |
| 4.1. Gewöhnung an den Turnierdruck | 65 |
| 4.2. Die Flow-Pyramide | 67 |
| 4.2.1 Körperwahrnehmung | 68 |
| 4.2.2 Körpergefühl | 72 |
| 4.2.3 Bewegungsgefühl | 77 |
| 4.2.4 Flow | 82 |
| 4.3. Mentale Stärke aufbauen | 87 |
| 4.3.1 Prognose und Feedback | 87 |
| 4.3.2 Meine Stärken | 93 |
| 4.3.3 Handlungssicherheit | 95 |
| 4.3.4 Plan B | 96 |
| 4.3.5 Spezialfall: Black-Out | 98 |
| 4.3.6 Transfer: In Prüfungen mental stark bleiben | 99 |
| 4.3.7 Grenzen | 99 |
| 4.4. Zusammenfassung | 100 |
| Literaturverzeichnis | 102 |
| Index | 104 |