

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**