

INHALT

Vorwort	7	Wo geht's raus aus der Komfortzone?	53
		Das gelobte Land	56
		Do it yourself: Stell dich deinen Ängsten	57
	9	Entdecke dein Potenzial	58
		Unterm Strich:	
		Alles Wichtige zum Thema Komfortzone	61
DIE BASICS			
Auf den folgenden Seiten erfährst du	12		
Die richtigen Ziele setzen	13		
So formulierst du deine Ziele richtig		MENTALES WARM-UP	63
und schaffst optimale Voraussetzungen		Wozu eigentlich Aufwärmen?	66
für deren Umsetzung	14	Aufwärmen – früher und heute	67
So verwendest du dieses Buch	16	Mentales Aufwärmen	67
Dein Weg beginnt hier!	16	Do it yourself: Auf Zuruf selbstsicher	70
	19	Wie lange sollte ein Warm-up dauern?	70
	20	Do it yourself: Bop it!	71
		Warmlaufen fürs Meeting	72
LERNEN		Unterm Strich:	
Lebenslanges Lernen	22	Alles Wichtige zum Thema Warm-up	73
Fachchinesisch: Darum macht	24		
Lernen Spaß		SCHLAF	75
Wie lässt sich Lernen optimieren?	28	Warum ist Schlaf so wichtig?	76
Fachchinesisch: Wie wir		Fachchinesisch: Tiefschlaf und REM-Schlaf	79
Emotionen mitlernen		Können wir im Schlaf lernen?	80
Unterm Strich:	35	Unterm Strich: Lernen im Schlaf	81
Alles Wichtige zum Thema Lernen		Schlafmangel und seine Folgen	82
KÖRPERSPRACHE	37	Schlafstörung oder keine Schlafstörung –	
„Man kann nicht nicht kommunizieren“	38	das ist hier die Frage	84
Eine wirksame Waffe	40	Einschlafen leicht gemacht	84
Wie funktioniert Körpersprache?	40	Do it yourself: Richtig einschlafen – so geht's	86
Lügen mit dem Körper	41	Wie viel Schlaf ist genug?	90
„Fake it, till you make it“	42	Unterm Strich: Schlafmangel,	
Fachchinesisch: Spiegelneuronen	43	Schlafprobleme und Schlafdauer	92
Do it yourself: Maschine auf Knopfdruck	44		
Körpersprache im Alltag	44		
Do it yourself: Dominanter in vier Schritten	46		
Unterm Strich:		SELBSTGESPRÄCHE	95
Alles Wichtige zum Thema Körpersprache	47	Sind Selbstgespräche nur etwas	
		für Verrückte?	96
		Fachchinesisch: Selbstgespräch ist	
KOMFORTZONE	49	nicht gleich Selbstgespräch	99
Was ist eigentlich die Komfortzone –		Was bewirken Selbstgespräche?	99
und warum sollten wir sie verlassen?	50	Sei dein innerer Coach	101

Do it yourself: Wandsitzen	102	Do it yourself: Selfie-Video	166
Stoppschild im Kopf	104	Kommunikation zu deinem Vorteil nutzen	167
Do it yourself. Schalt um!	105	Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Kommunikation	169
Das Sieben-Schritte-Programm	106		
Keine Schönfärberei	112		
Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Selbstgesprächsregulation	113	KONZENTRATION	171
		Wir konzentrieren uns ständig – die Frage ist nur, auf was?	174
		Konzentrationsübungen	176
		Do it yourself. Übung 1 – Drift and Reclaim	176
		Do it yourself: Übung 2 – Passspiel	179
		Do it yourself: Übung 3 – Zig-Zag	180
		Konzentrationstipps	182
		Fachchinesisch: Internale und externe Aufmerksamkeit	184
		Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Konzentration	186
GO WITH THE FLOW	115	YES YOU CAN!	189
Der Weg ist das Ziel	118	Von der Theorie zur Praxis	192
Was passiert im Flow?	119	Do it yourself. Abfaller rückwärts vom Dreimeterbrett	193
Fachchinesisch: Der Flow-Mechanismus	119	So funktioniert der Sprung ins Ungewisse	193
Fachchinesisch. Echt guter Stoff!	121	Was bringt diese Mutprobe?	194
Flow am Fließband	122	Vorbereitung auf den Sprung ins Ungewisse	195
Wo geht's hier zum Flow?	123	Was, wenn's nicht klappt?	197
Der Flow-Kanal	125	Nur der erste Schritt	198
Bin ich schon drin?	127		
Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Flow	129	SCHLACHTFELD PSYCHE	201
		Schweigen ist Gold	204
VERSAGEN UNTER DRUCK	131	Das kann die Sportpsychologie	205
Nur der Sieg zählt	134	Angstspirale durchbrechen	206
Jeder macht mal Fehler	135	So funktioniert das mentale Coaching	207
Fachchinesisch. Warum versagen wir unter Druck?	136	Do it yourself: Tipps vom Profi	210
Richtig Druck abblassen	137	Ein neuer Trend?	212
Stress-Modell nach Lazarus	140		
Do it yourself: Prognose- und Einmaligkeitstraining	140	Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Sportpsychologie	213
Do it yourself: Atemspannung	143		
Der (schw)erste Wettkampf	144	Glossar	214
Fazit	149	Register	217
Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Druck	150	Über die Autoren	220
KOMMUNIKATION	153		
Komplexe Kommunikation	156		
Mit vier Ohren hinhören	157		
Vier-Ohren-Modell	158		
Do it yourself: Blindkick	160		
Sieben Wege zu einer besseren Kommunikation	163		