

INHALT

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

Do it yourself: Wandsitzen	102
Stoppschild im Kopf	104
Do it yourself: Schalt um!	105
Das Sieben-Schritte-Programm	106
Keine Schönfärberei	112
Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Selbstgesprächsregulation	113

GO WITH THE FLOW 115

Der Weg ist das Ziel	118
Was passiert im Flow?	119
Fachchinesisch: Der Flow-Mechanismus	119
Fachchinesisch: Echt guter Stoff!	121
Flow am Fließband	122
Wo geht's hier zum Flow?	123
Der Flow-Kanal	125
Bin ich schon drin?	127
Unterm Strich:	
Alles Wichtige zum Thema Flow	129

VERSAGEN UNTER DRUCK 131

Nur der Sieg zählt	134
Jeder macht mal Fehler	135
Fachchinesisch: Warum versagen wir unter Druck?	136
Richtig Druck ablassen	137
Stress-Modell nach Lazarus	140
Do it yourself: Prognose- und Einmaligkeitstraining	140
Do it yourself: Atementspannung	143
Der (schw)erste Wettkampf	144
Fazit	149
Unterm Strich:	
Alles Wichtige zum Thema Druck	150

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

Do it yourself: Selfie-Video	166
Kommunikation zu deinem Vorteil nutzen	167
Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Kommunikation	169

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

YES YOU CAN! 189

Von der Theorie zur Praxis	192
Do it yourself: Abfaller rückwärts vom Dreimeterbrett	193
So funktioniert der Sprung ins Ungewisse	193
Was bringt diese Mutprobe?	194
Vorbereitung auf den Sprung ins Ungewisse	195
Was, wenn's nicht klappt?	197
Nur der erste Schritt	198

SCHLACHTFELD PSYCHE 201

Schweigen ist Gold	204
Das kann die Sportpsychologie	205
Angstspirale durchbrechen	206
So funktioniert das mentale Coaching	207
Do it yourself: Tipps vom Profi	210
Ein neuer Trend?	212
Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Sportpsychologie	213

Glossar	214
Register	217
Über die Autoren	220