

Inhalt

Vorwort	4	- Achtsamkeit als Schlüssel zu mentaler Stärke	53
1. Mindset	11	- Achtsamkeit als Leistungsbooster	54
- 9. Juni 2024	12	- Das gefragteste Gut der Welt	55
- Fehler sind Teil des Weges	13	- Strategien für mehr Achtsamkeit entwickeln	55
- Akzeptanz	14	Praktische Umsetzung	57
- Gemeinsam stark	16	5. Visualisierung	61
- Laufe auf das Problem zu	17	- 12. Februar 2023	62
- Growth-Mindset: Fehler sind deine Freunde	18	- Mentale Vorbereitung und reale Erfolge	62
Praktische Umsetzung	19	- Visualisieren wie ein Olympiasieger	63
2. Teamwork	23	- Deep Dive: Mental Rehearsal	65
- 9. Juni 2024	24	- Nutze all deine Sinne	66
- Nie ohne mein Team	25	- Visualisieren mit unter- schiedlichen Perspektiven	67
- Suche dir Verbündete für deine Sache	26	- Szenario-Denken	67
- Die Kraft der Zusammenarbeit	27	Methodenkoffer	68
Praktische Umsetzung	28	- Beeinflusse das Leben proaktiv	70
3. Ernährung	33	6. Durchhaltevermögen	73
- Sommer 2023	34	- 20. August 2022	74
- Langfristiger Erfolg oder kurzfristige Befriedigung	35	- Konsequenz als Erfolgsfaktor	76
- Als Coca-Cola kurzzeitig vier Milliarden an Wert verlor	36	- Consistency is key	78
- Was Marshmallows über deinen zukünftigen Erfolg aussagen	37	- Durchhalten lernen	79
- Konzentriere dich auf deinen nächsten Schritt	38	- GRIT: Durchhaltevermögen und Leidenschaft	79
- Mindset: Dein Körper ist dein bester Freund	39	Praktische Umsetzung	81
- Körpersignale	40	- Fazit	83
- Das 80-20-Prinzip	41	7. Routinen	85
Praktische Umsetzung	42	- Die unsichtbaren Architekten	86
- Fazit: Höre auf deinen Körper	44	- Morgenroutine eines Champions	86
4. Achtsamkeit	47	- Was du über Atmung wissen musst	88
- Aufmerksamkeit und deine blinden Flecken	50	- Ein Nerv als Schlüssel	88
- Dein Name auf einer Party	51	- Warum funktionieren Routinen?	89
- Erkenne deine Muster	52	- Routinen durchbrechen	91
		- Dein Zeitmanagement Der Weg zu perfekten Routinen	92
		- Erholung als Kernroutine	93

- Wann Muskeln wachsen	94	- Mut und die Positive	
- Fazit	95	Psychologie	117
		- Signature Strengths	118
8. Schlaf	97	- Mut und Wachstum	118
- Düsseldorf, Frühjahr 2024	98	- Kontrolliertes Fordern	119
- Das folgende Training	100	Methoden, um deinen	
- Die Wissenschaft des		Mut zu stärken	120
Schlafes	101	- Fazit	123
- Schlaf und Erkältung	102		
- Schlaf und Regeneration	103	10. Spaß	125
- Powernaps	104	- Zürich, 29. September 2024	126
- Trends rund um das		- In deinem Element	130
Thema Schlaf	105	Checkliste: Spaß im Sport	132
- Schlafroutinen von klein auf	106	- Fazit	134
Einschlafen als Software-			
Programmierung	107	11. Geschichten	137
- Schlaf als Routine-Booster	108	- Deine Geschichte	138
		- Das Buch deines Lebens	139
9. Mut	111	- Die Macht der	
- Olympiastützpunkt Rhein/		Vorstellungskraft	140
Ruhr, Dezember 2023	112	- Always Believe	141
- Die Wissenschaft vom Mut	114		
- Mut in der Antike	115	Epilog	142
- Mut und Resilienz	116	Literaturverzeichnis	144