

Inhalt

Vorwort	4		
1. Mindset	11		
- 9. Juni 2024	12		
- Fehler sind Teil des Weges	13		
- Akzeptanz	14		
- Gemeinsam stark	16		
- Laufe auf das Problem zu	17		
- Growth-Mindset: Fehler sind deine Freunde	18		
Praktische Umsetzung	19		
2. Teamwork	23		
- 9. Juni 2024	24		
- Nie ohne mein Team	25		
- Suche dir Verbündete für deine Sache	26		
- Die Kraft der Zusammenarbeit	27		
Praktische Umsetzung	28		
3. Ernährung	33		
- Sommer 2023	34		
- Langfristiger Erfolg oder kurzfristige Befriedigung	35		
- Als Coca-Cola kurzzeitig vier Milliarden an Wert verlor	36		
- Was Marshmallows über deinen zukünftigen Erfolg aussagen	37		
- Konzentriere dich auf deinen nächsten Schritt	38		
- Mindset: Dein Körper ist dein bester Freund	39		
- Körpersignale	40		
- Das 80-20-Prinzip	41		
Praktische Umsetzung	42		
- Fazit: Höre auf deinen Körper	44		
4. Achtsamkeit	47		
- Aufmerksamkeit und deine blinden Flecken	50		
- Dein Name auf einer Party	51		
- Erkenne deine Muster	52		
		- Achtsamkeit als Schlüssel zu mentaler Stärke	53
		- Achtsamkeit als Leistungsbooster	54
		- Das gefragteste Gut der Welt	55
		- Strategien für mehr Achtsamkeit entwickeln	55
		Praktische Umsetzung	57
		5. Visualisierung	61
		- 12. Februar 2023	62
		- Mentale Vorbereitung und reale Erfolge	62
		- Visualisieren wie ein Olympiasieger	63
		- Deep Dive: Mental Rehearsal	65
		- Nutze all deine Sinne	66
		- Visualisieren mit unter- schiedlichen Perspektiven	67
		- Szenario-Denken	67
		Methodenkoffer	68
		- Beeinflusse das Leben proaktiv	70
		6. Durchhaltevermögen	73
		- 20. August 2022	74
		- Konsequenz als Erfolgsfaktor	76
		- Consistency is key	78
		- Durchhalten lernen	79
		- GRIT: Durchhaltevermögen und Leidenschaft	79
		Praktische Umsetzung	81
		- Fazit	83
		7. Routinen	85
		- Die unsichtbaren Architekten	86
		- Morgenroutine eines Champions	86
		- Was du über Atmung wissen musst	88
		- Ein Nerv als Schlüssel	88
		- Warum funktionieren Routinen?	89
		- 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
8. Schlaf	97	- Signature Strengths	118
- Düsseldorf, Frühjahr 2024	98	- Mut und Wachstum	118
- Das folgende Training	100	- Kontrolliertes Fordern	119
- Die Wissenschaft des		Methoden, um deinen	
Schlafes	101	Mut zu stärken	120
- Schlaf und Erkältung	102	- Fazit	123
- 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-		11. Geschichten	137
Programmierung	107	- Deine Geschichte	138
- Schlaf als Routine-Booster	108	- 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	Epilog	142
- Mut in der Antike	115	Literaturverzeichnis	144
- Mut und Resilienz	116		