

Q&A

■ **York-Peter Klöppel**

10

KAPITEL 1

LIEBE, WAS DU TUST

- **Jamie O'Brien** – Den richtigen Weg wählen
- **Lucy Charles-Barclay** – Freude empfinden
- **Justine Dupont** – Die Sinne aktivieren

14

KAPITEL 2

UNTERSTÜTZENDE NETZWERKE AUFBAUEN

- **Xavi Simons** – An eine neue Umgebung anpassen
- **Sébastien „Ceb“ Debs** – Vertrauen in die Gruppe finden
- **Kristian Blummenfelt** – Besondere Beziehungen aufbauen

32

Q&A

- **Olav Aleksander Bu** – Die Trainer-Perspektive

48

KAPITEL 3

FACING YOUR FEARS

- **Emil Johansson** – Eine mutige Einstellung entwickeln
- **Dario Costa** – Die Angst zum besten Freund machen
- **Dr. Michael Gervais** – Furcht vor der Meinung anderer

52

KAPITEL 4

FINDE DEN FLOW!

- **Rhiannan Iffland** – Den richtigen Weg wählen
- **Sam Sunderland** – Die goldene Mitte finden
- **Andrea Petkovic** – Sich komplett darauf einlassen

70

KAPITEL 5

AUF DEN ERFOLG VORBEREITEN

- **Max Verstappen** – Vertrauen in Abläufe
- **Marco Odermatt** – Die Macht der Stabilität
- **Liam Lawson** – Bereit für die Chance sein

88

Q&A

- **Kai Traemann** – Die Macht der Visualisierung

104

KAPITEL 6

GUT ZU SICH SELBST SEIN

- **Pascal Siakam** – Mentale Überlastung verhindern
- **Fernanda Maciel** – Meditationstechniken
- **Konstanze Klosterhalfen** – Geduldig bleiben

108

Q&A

- **Hazal Nehir** – Positive Selbstgespräche

124

REFLEXIONEN	DIE BESONDERE BEZIEHUNG ZWISCHEN TRAINER UND SPORTLER	■ Leif Olav Alnes ■ Karsten Warholm	128
REFLEXIONEN	DIE ROLLE DES TEAM-PSYCHOLOGEN	■ Dr. Peter Schneider	134
KAPITEL 7	AGIL BLEIBEN	■ Mondo Duplantis – Das Mindset auf Wachstum einstellen ■ Marc Márquez – Ziele neu ausrichten ■ Daniel Dhers – Die Kunst, nicht in Panik zu verfallen	138
KAPITEL 8	FEHLER AKZEPTIEREN	■ Matteo Berrettini – Aus Niederlagen lernen ■ Mario Gómez – Sich selbst wieder aufbauen ■ Daniela Ryf – Den Reset-Knopf drücken	156
KAPITEL 9	DER UMGANG MIT KRISEN	■ Ben Stokes – Schwächen akzeptieren, Hilfe annehmen ■ TJ Rogers – Mit Unerwartetem umgehen ■ Saya Sakakibara – Der Wert des Tagebuchschreibens	174
KAPITEL 10	AM BALL BLEIBEN	■ Lindsey Vonn – Zielstrebig bleiben ■ Mutaz Barshim – Resilienz entwickeln ■ Kate Courtney – Die Motivation erhalten	192
KAPITEL 11	DIE KONTROLLE BEHALTEN	■ Elena Rybakina – Körpersprache taktisch einsetzen ■ Chris Matthews – Negative Gefühle abschotten ■ Marcus Cleveland – Unter Druck zu Hochform auflaufen	210
	Q&A	■ Prof. Adam Nicholls – Mit Stress umgehen	226
KAPITEL 12	DEN SINN FINDEN	■ Siya Kolisi – Dein „Warum“ entdecken ■ Molly Carlson – Deine Umgebung inspirieren ■ Carissa Moore – Die Verbindung zu deinem Herzen	230
	Q&A	■ Phil Wizard – Sich selbst treu bleiben	246