

| Inhaltsverzeichnis



Vorwort	5
Geleitwort	7
Danksagung	9
Eine Prüfung ist nicht nur ein Test	19
Prüfungsstress – Sie sind nicht allein!	22
Von Spitzensportlern lernen	24
Muhammad Ali	26
Britta Heidemann	27
Vitali & Wladimir Klitschko	27
Jürgen Klopp	28
Michael Phelps	28
Dirk Nowitzki	28
Kelly Slater	29
Sebastian Vettel	29
Serena & Venus Williams	30
Katarina Witt	31
Ein hervorragendes Beispiel: Mentales Training des erfolgreichsten Olympioniken aller Zeiten – Michael Phelps	31
Aus unserem Seminaralltag	33

<i>Bestanden wird im Kopf!</i> – das Konzept	34
Zum Umgang mit diesem Buch	38
Strategie I: Die Erkenntnis	39
Eigenverantwortung – Die Basis des Erfolgs	39
Körper und Geist – Was Sie über sich wissen müssen	40
Bewusstsein und Unterbewusstsein	41
Funktionsschema Mensch	42
Entstehung von Verhaltensmustern	46
Unsere „Schubladen“	46
Aus unserem Seminaralltag	48
Die Ursachen der Angst	50
Die Entstehung von Stress – Was ist Stress überhaupt?	51
Gesundheitsrisiko Stress	53
Informationsflut und Leistungsdruck	54
Gefahrenquelle Reizüberflutung	54
Äußere und innere Stressquellen	55
Angst – ein Teufelskreis	56
Aus unserem Seminaralltag	57
Persönliches Stressmanagement: die praktische Umsetzung	58
Stressmanagement: Wie Spitzensportler mit Stress umgehen	59
Stressquellen-Analyse	60
Ihr Einflussbereich – Handeln statt Jammern	62
Wie Sportler ihren Einflussbereich nutzen	65
Bodenpunkte versus Standpunkte	66
Standpunkte	66

Bodenpunkte _____	66
Der perfekte Umgang mit Boden- und Standpunkten _____	67
In der Ruhe liegt die Kraft: Entspannen Sie sich _____	69
Verhaltensänderung – Der optimale Weg zum Ziel _____	71
Schweinehund und Co. – der Innere Dialog _____	71
Ihr Innerer Dialog _____	72
Der „Innere Schweinehund“ _____	72
„Innere Schweinehund“-Argumente _____	73
Der „Innere Kampfhund“® _____	74
„Innere Kampfhund“®-Argumente _____	76
Die STOPP-Technik _____	80
Die Mut- und Anfeuerungssätze _____	81
Mentales Training – das Geheimnis der Sieger _____	83
Aufspüren der negativen Dialoge _____	86
Strategie II: Die Zielarbeit _____	91
Schritt 1: Zieldefinition _____	94
Schritt 2: Festlegung von Zwischenzielen _____	97
Schritt 3: Die Wichtigkeit von Belohnungen _____	98
Schritt 4: Zielvisualisierung _____	99
Schritt 5: Siegerbild _____	100
Strategie III: Das Erfolgsbewusstsein _____	107
Die Bedeutung des Erfolgsbewusstseins _____	107
Die eigenen Erfolge bewusst machen _____	109

Strategie IV: Die Fehleranalyse	115
Die Einstellungsveränderung	119
Aus unseren Seminaren	121
Schritt 1: Ehrliche Bestandsaufnahme	124
Schritt 2: Umgang mit negativen Emotionen	126
Schritt 3: Selbstdisziplin	127
Strategie V: Der Trainingsplan	133
Der Lerntrainingsplan	135
Das Lernen	137
Wichtige Lernhinweise	146
Die besten Tipps für effektives Lernen	147
Strategie VI: Die Hindernisse	153
Schritt 1: Die Hindernis-Analyse	157
Innere Hindernisse	157
Äußere Hindernisse	159
Schritt 2: Der Hindernis-Handlungsplan	160
Handlungsplan für innere Hindernisse	160
Handlungsplan für äußere Hindernisse	163
Ihr Trainingstagebuch	165
Strategie VII: Das Ziel	169
Die letzten Stunden vor dem Prüfungstag:	
Entspannen Sie sich!	170
Die letzten Minuten vor der Prüfung: Ihr Countdown	173

Der entscheidende Moment während der Prüfung: Ihr Ziel _____	177
---	-----

Bestanden wird im Kopf! – Die Strategien im Überblick 185

Strategie I: Die Erkenntnis <i>Wie Sie das Wissen über Körper und Geist optimal nutzen</i> ____	185
Strategie II: Die Zielarbeit <i>Wie Sie Ihr Ziel genau beschreiben</i> _____	186
Strategie III: Das Erfolgsbewusstsein <i>Wie Sie die Basis Ihres Erfolges legen</i> _____	187
Strategie IV: Die Fehleranalyse <i>Wie Sie optimal aus Ihren Fehlern lernen</i> _____	188
Strategie V: Der Lerntrainingsplan <i>Wie Sie das Unternehmen Prüfung erfolgreich angehen</i> ____	189
Strategie VI: Die Hindernisse <i>Wie Sie mit künftigen Problemen effektiv umgehen</i> _____	191
Strategie VII: Das Ziel <i>Wie Sie Ihre Prüfung erfolgreich bestehen</i> _____	192

Entspannungstechniken:

Welche passt am besten zu Ihnen? _____	195
Warmes Bad _____	197
Sinneswanderung _____	198
Bewegung an der frischen Luft _____	198
Entspannungs-CDs _____	199
Muskelentspannung nach Jacobson _____	199
Autogenes Training _____	200

Meditation _____	200
Yoga _____	201
Atemübungen _____	202
Bewusste Bauchatmung _____	202
Stressatmung _____	203
Panikatmung _____	204
Energieatmung _____	205
Arbeitsbögen _____	207
Arbeitsbogen Nr. 1: Bestandsaufnahme der eigenen Stressquellen _____	207
Arbeitsbogen Nr. 2: Ihre Bodenpunkte-Stressquellen _____	210
Arbeitsbogen Nr. 3: Aufspüren des inneren Dialoges _____	211
Arbeitsbogen Nr. 4: Entstehung von Verhaltensmustern _____	214
Arbeitsbogen Nr. 5: Ihre persönlichen Mut- und Anfeuerungssätze _____	215
Arbeitsbogen Nr. 6: Ihre Verhaltensänderung _____	218
Arbeitsbogen Nr. 7: Ihre Zielarbeit _____	219
Arbeitsbogen Nr. 8: Ihr Erfolgsbewusstsein _____	223
Arbeitsbogen Nr. 9: Ihre Einstellung _____	225
Arbeitsbogen Nr. 10: Ihre Fehleranalyse _____	227
Arbeitsbogen Nr. 11: Ihr Lerntrainingsplan _____	229
Arbeitsbogen Nr. 12: Ihre Hindernisse _____	235

Arbeitsbogen Nr. 13: Ihr Trainingstagebuch _____	237
Arbeitsbogen Nr. 14: Ihre Standpunkt-Stressquellen____	238
Literaturverzeichnis _____	241
Quellen _____	241
Empfehlungen _____	242