

I Inhaltsverzeichnis I

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! – das Konzept</i>	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 Zielerarbeit	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

Wie Sie das Wissen über Körper und Geist optimal nutzen _____ 185

Strategie II: Die Zielarbeit

Wie Sie Ihr Ziel genau beschreiben _____ 186

Strategie III: Das Erfolgsbewusstsein

Wie Sie die Basis Ihres Erfolges legen _____ 187

Strategie IV: Die Fehleranalyse

Wie Sie optimal aus Ihren Fehlern lernen _____ 188

Strategie V: Der Lerntrainingsplan

Wie Sie das Unternehmen Prüfung erfolgreich angehen _____ 189

Strategie VI: Die Hindernisse

Wie Sie mit künftigen Problemen effektiv umgehen _____ 191

Strategie VII: Das Ziel

Wie Sie Ihre Prüfung erfolgreich bestehen _____ 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