

# Inhalt

<b>Vorwort von Chris Evert</b> .....	11	<b>3. Der Sportler</b>	
<b>Vorwort von Dan Jansen</b> .....	13	<b>als Schauspieler</b> .....	32
<b>Einführung</b> .....	14	Niemand nimmt Anteil .....	32
<b>Was ist eigentlich Training zu</b>		Gute Schauspieler .....	33
<b>persönlicher Leistungs-</b>		Schlechte Schauspieler .....	34
<b>entwicklung?</b> .....	15	Chris Evert – eine ausge-	
<b>Was wird durch dieses Trainings-</b>		<b>zeichnete Schauspielerin</b> .....	34
<b>programm gestärkt?</b> .....	16	<b>Was sind Wettkampffähig-</b>	
<b>1. Die wahre Bedeutung</b>		<b>keiten?</b> .....	35
<b>mentaler Stärke</b> .....	17	<b>Darstellerische Fähigkeiten</b>	
<b>Talent, Technik oder</b>		<b>des Sportlers</b> .....	36
<b>mentale Stärke?</b> .....	17	<b>Kann das Wettkampf-Ich</b>	
<b>Die Merkmale mentaler Stärke</b> ....	19	<b>zu dominant werden?</b> .....	39
<b>Was ist mentale Stärke?</b> .....	20	<b>4. Das Real-Ich</b> .....	41
<b>Eine Analogie von Software</b>		<b>Ihr Wettkampfprofil</b> .....	42
<b>und Hardware</b> .....	22	<b>Ansatzpunkte eines</b>	
<b>Zusammenfassung</b> .....	23	<b>gezielten Trainings</b> .....	42
<b>2. Das Wettkampf-Ich</b> .....	24	<b>Geringe Motivation ist</b>	
<b>Wettkampf-Ich kontra Real-Ich</b> ....	25	<b>ein Alarmsignal</b> .....	44
<b>Mentale Stärke verstehen lernen</b> ..	30	<b>Schwächen beseitigen</b> .....	45
		<b>Der ganz persönliche Plan</b>	
		<b>für Ihre Weiterentwicklung</b> .....	47

Sie leiden darunter, nicht stark genug zu sein .....	49	8. Über- und Untertraining .....	75
Zusammenfassung .....	50	Linearer Stress .....	77
<b>5. Wieso fehlt es Ihnen an innerer Stärke? .....</b>	<b>51</b>	Lineare Erholung .....	77
Wut .....	52	Die Folgen von Unaus- geglichenheit zwischen Stress und Erholung .....	78
Verkrampfung .....	54	Stress, der stärker macht .....	79
Den Schmerz überwinden .....	55	Das unsinnige Motto: »Wenn's nicht wehtut, bringt's nichts« .....	80
Sich der Herausforderung stellen .....	56	Wo liegt der ideale Leistungszustand? .....	82
Zusammenfassung .....	56	Wie viel Stress ist genug? .....	82
<b>6. Wieso halten Sie den Druck nicht aus? .....</b>	<b>58</b>	Zusammenfassung .....	83
Emotionale Schutzschilde .....	59	<b>9. Auch Erholen will gelernt sein .....</b>	<b>84</b>
Ein schwaches Wettkampf-Ich ...!	61	Phase 1: Die positive physische Reaktion .....	84
Der Kampf gegen sich selbst .....	62	Phase 2: Die Entspannungs- reaktion .....	86
Zusammenfassung .....	63	Phase 3 und 4: Vorbereitung und Rituale .....	86
Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	63	Keine Erholung – keine Wellen – kein Wachstum .....	86
<b>7. Stress und Erholung .....</b>	<b>65</b>	Das Trainieren von Erholungsmechanismen .....	87
Energieausgleich .....	66	Zusammenfassung .....	91
Beispiele für Stress und Erholung .....	67	<b>10. Die Bedeutung der echten Bedürfnisse .....</b>	<b>93</b>
Die Wellentheorie .....	68	Regel 1: Positiv zu sein ist der Normalzustand .....	94
Wie Sie erkennen, ob Sie ausgeglichen sind .....	72		
Zusammenfassung .....	73		
Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	73		

Regel 2: Emotionen sind die Augen und Ohren des Körpers .....	94	Zusammenfassung .....	106
Regel 3: Die Bedeutung einer Emotion zu erkennen ist eine Fertigkeit, die erlernt werden muss .....	94	Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	106
Regel 4: Die Erfüllung von Bedürfnissen schafft Erholung ....	94	<b>12. Training in Zyklen:</b>	
Regel 5: Gleichgewicht durch Zuhören und entsprechendes Reagieren .....	95	<b>Periodisierung .....</b>	<b>108</b>
Regel 6: Negative Emotionen erfüllen einen Zweck .....	95	Die Prinzipien der Periodisierung .....	109
Regel 7: Es ist wichtig, Bedürfnisse von Wünschen zu unterscheiden .....	96	Wie Sie die Prinzipien der Periodisierung auf Ihre Sportart anwenden können .....	109
Regel 8: Die Hierarchie von Bedürfnissen .....	97	Plan zur Durchführung .....	110
Regel 9: Verkrampfung im Sport entsteht aus dem Bedürfnis nach psychischer Sicherheit .....	98	Trainingsphase 1: Vorbereitung ...	111
Regel 10: Die Unterdrückung von Bedürfnissen während des Wettkampfs erhöht meist die Leistung .....	98	Trainingsphase 2: Allgemeines Krafttraining .....	112
Zusammenfassung .....	100	Trainingsphase 3: Schnelligkeit und Schnellkraft .....	112
Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	100	Trainingsphase 4: Höchstleistung .....	113
<b>11. Die Rolle der Bewusstheit ....</b>	<b>101</b>	Trainingsphase 5: Aktive Erholung .....	113
Wenn es an Bewusstheit fehlt .....	102	Zusammenfassung .....	113
Erweiterung der eigenen Bewusstheit .....	103	Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	114
Bewusstheitsgrade .....	104	<b>13. Angst bewältigen,</b>	
		<b>Disziplin wahren .....</b>	<b>115</b>
		Warum wird beim Militär so viel marschiert? .....	117
		Der Marsch der Champions .....	117
		Die Kunst, Disziplin zu formen ....	118
		Unerwünschte Komponenten des militärischen Trainings- systems .....	118

Die Rolle des unange- nehmen Schleifers .....	119	Zusammenfassung .....	144
Zusammenfassung .....	120	Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	145
Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	121		
<b>14. Physisch stark werden .....</b>	<b>122</b>	<b>17. Sich seinen</b>	
Ihre körperliche Fitness verbessern .....	122	<b>Schwächen stellen .....</b>	<b>146</b>
Den Eindruck von Stärke vermitteln .....	125	Ehrliche Antworten auf unangenehme Fragen .....	146
Gut erholt in den Wettkampf gehen .....	126	Setzen Sie Ihre Schwächen Stress aus .....	148
Zusammenfassung .....	127	Zielsetzung – die Kunst, Energie zielorientiert einzusetzen .....	151
Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	128	Die Bedeutung von Ritualen .....	153
		Zusammenfassung .....	153
<b>15. Mental stark werden .....</b>	<b>129</b>	Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	153
Strategien, um mental stärker zu werden .....	129		
Zusammenfassung .....	136	<b>18. Die endlose Reise .....</b>	<b>154</b>
Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	136	<b>Anhang: Periodische Stress- und Erholungsanalysen .....</b>	<b>156</b>
		Erläuterungen zur Stressanalyse ...	160
<b>16. Training der Gehirnwellen ....</b>	<b>138</b>	Erläuterungen zur Erholungsanalyse .....	160
Blick in die Zukunft .....	138		
Science-Fiction oder Realität? .....	140	<b>Dank .....</b>	<b>161</b>
Was können Sie jetzt bereits tun? .....	141	<b>Über den Autor .....</b>	<b>161</b>
		<b>Literaturempfehlungen .....</b>	<b>162</b>
		<b>Register .....</b>	<b>163</b>