

Inhalt

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

Sie leiden darunter, nicht stark genug zu sein	49	8. Über- und Untertraining	75
Zusammenfassung	50	Linearer Stress	77
		Lineare Erholung	77
 5. Wieso fehlt es Ihnen an innerer Stärke?	 51	 Die Folgen von Unaus- geglichenheit zwischen Stress und Erholung	 78
Wut	52	Stress, der stärker macht	79
Verkrampfung	54	Das unsinnige Motto: »Wenn's nicht wehtut, bringt's nichts«	80
Den Schmerz überwinden	55	Wo liegt der ideale Leistungszustand?	82
Sich der Herausforderung stellen	56	Wie viel Stress ist genug?	82
Zusammenfassung	56	Zusammenfassung	83
 6. Wieso halten Sie den Druck nicht aus?	 58	 9. Auch Erholen will gelernt sein	 84
Emotionale Schutzschilde	59	Phase 1: Die positive physische Reaktion	84
Ein schwaches Wettkampf-Ich	61	Phase 2: Die Entspannungs- reaktion	86
Der Kampf gegen sich selbst	62	Phase 3 und 4: Vorbereitung und Rituale	86
Zusammenfassung	63	Keine Erholung – keine Wellen – kein Wachstum	86
Praktische Übungen zum Mentaltraining	63	Das Trainieren von Erholungsmechanismen	87
 7. Stress und Erholung	 65	Zusammenfassung	91
Energieausgleich	66	 10. Die Bedeutung der echten Bedürfnisse	 93
Beispiele für Stress und Erholung	67	Regel 1: Positiv zu sein ist der Normalzustand	94
Die Wellentheorie	68		
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	12. Training in Zyklen: Periodisierung	108
Regel 5: Gleichgewicht durch Zuhören und entsprechendes Reagieren	95	Die Prinzipien der Periodisierung	109
Regel 6: Negative Emotionen erfüllen einen Zweck	95	Wie Sie die Prinzipien der Periodisierung auf Ihre Sportart anwenden können	109
Regel 7: Es ist wichtig, Bedürfnisse von Wünschen zu unterscheiden	96	Plan zur Durchführung	110
Regel 8: Die Hierarchie von Bedürfnissen	97	Trainingsphase 1: Vorbereitung	111
Regel 9: Verkrampfung im Sport entsteht aus dem Bedürfnis nach psychischer Sicherheit	98	Trainingsphase 2: Allgemeines Krafttraining	112
Regel 10: Die Unterdrückung von Bedürfnissen während des Wettkampfs erhöht meist die Leistung	98	Trainingsphase 3: Schnelligkeit und Schnellkraft	112
Zusammenfassung	100	Trainingsphase 4: Höchstleistung	113
Praktische Übungen zum Mentaltraining	100	Trainingsphase 5: Aktive Erholung	113
11. Die Rolle der Bewusstheit	101	Zusammenfassung	113
Wenn es an Bewusstheit fehlt	102	Praktische Übungen zum Mentaltraining	114
Erweiterung der eigenen Bewusstheit	103	13. Angst bewältigen, Disziplin wahren	115
Bewusstheitsgrade	104	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 unangenehmen Schleifers	119	Zusammenfassung	144
Zusammenfassung	120	Praktische Übungen zum Mentaltraining	145
Praktische Übungen zum Mentaltraining	121		
14. Physisch stark werden	122	17. Sich seinen Schwächen stellen	146
Ihre körperliche Fitness verbessern	122	Ehrliche Antworten auf unangenehme Fragen	146
Den Eindruck von Stärke vermitteln	125	Setzen Sie Ihre Schwächen Stress aus	148
Gut erholt in den Wettkampf gehen	126	Zielsetzung – die Kunst, Energie zielorientiert einzusetzen	151
Zusammenfassung	127	Die Bedeutung von Ritualen	153
Praktische Übungen zum Mentaltraining	128	Zusammenfassung	153
15. Mental stark werden	129	Praktische Übungen zum Mentaltraining	153
Strategien, um mental stärker zu werden	129		
Zusammenfassung	136	18. Die endlose Reise	154
Praktische Übungen zum Mentaltraining	136	Anhang: Periodische Stress- und Erholungsanalysen	156
16. Training der Gehirnwellen	138	Erläuterungen zur Stressanalyse ...	160
Blick in die Zukunft	138	Erläuterungen zur Erholungsanalyse	160
Science-Fiction oder Realität?	140		
Was können Sie jetzt bereits tun?	141	Dank	161
		Über den Autor	161
		Literaturempfehlungen	162
		Register	163