

Inhalt

Vorwort	7
Knapp, knapper, Qualifikation	9
1 Der Gang auf die Planche: Die Fechtbahn wartet	18
Stellschrauben zum Glück	20
Die Fechtbahn des Lebens	25
2 »En garde«: Die richtige Ausgangsposition entscheidet	32
Alles eine Frage der Einstellung	34
Die körperliche Basis	56
Das innere Gleichgewicht	72
3 »Allez«: Das Gefecht beginnt	79
Die ersten Treffer	82
Angriff und Verteidigung	88
Das richtige Tempo oder der passende Moment	102
Die richtige Mensur oder der optimale Abstand	115
4 Die Minutenpause: Wertvolle Auszeit	120
Durchatmen und Kraft tanken	122
Fehleranalyse und Taktikbesprechung	128
Erfolgsfaktor Zeiteinteilung	136
5 Die Abschlusstreffer: Mentale Stärke zeigen	147
Selbstsicher in die letzte Phase des Gefechts	149
Der Umgang mit Druck	170
Die letzten Sekunden: die Entscheidung	179

6 »Touché«: Das Gefecht endet	187
Der Siegtreffer	187
Der Moment der Niederlage	193
7 Der Gang von der Fechtbahn: Das Gefecht verarbeiten	206
Sieg und Niederlage einordnen	209
Die Balance wiederfinden	218
Auf zu neuen Taten	235
Nach dem Gefecht ist vor dem Gefecht	238
Nachwort	247
Glossar	250
Danksagung	254