

INHALT

Vorwort	6
1 Bewegung beginnt im Kopf.....	9
Gedanken – Emotionen – Bewegungen: Unser Gehirn als Steuerzentrale	10
Neurowissenschaft und sportpsychologische Praxis	22
2 Grundlagen des Mentaltrainings	25
Was genau ist Sportmentaltraining?	26
Was trainiert man mit Mentaltraining?	36
Mentaltraining für verschiedene Sportarten und Zielgruppen	44
3 Trainingsbereiche und Techniken	55
An- und Entspannen: Die Kunst der Basisaktivierung	56
Motivation: »Ich will!«	76
Konzentration: »Licht aus, Spot an!«	87
Visualisierung: »Stell dir vor!«	109
Emotionsregulation: »Feels good!«	133
Warm-up und Cool-down: Ein mentaler Trainingsbaukasten	160

4 Diagnostik und Technologien	165
Defizite erkennen und Prozesse optimieren.	166
Diagnostische Leistungs- und Persönlichkeitstests	167
Bio- und Neurofeedback	170
Herzfrequenzvariabilitätstraining (HRV-Training)	172
VR-Brillen	174
.	.
Wichtige Adressen	176
Glossar	177
Übungsverzeichnis	182
Stichwortverzeichnis	183
Quellen	186
Dank	190
Über die Autorinnen	191