

|   |    |                            |    |
|---|----|----------------------------|----|
| Einleitung  | 22 | Einleitung                 | 32 |
| Starker Arm   | 23 | Beobachten & Beschreiben   | 39 |
| Heißer Stuhl  | 24 | Vorstellungen kennenlernen | 40 |
| Das mentale Ei, Teil 1                                  | 26 | Lebendig vorgestellt       | 42 |
| Das mentale Ei, Teil 2                                  | 27 | Feeling fürs Kopfkino      | 43 |
| Shame Attack  | 28 | Die Zeitschiene            | 44 |
| Display Deathmatch                                      | 29 | Bewegungen in Metaphern    | 46 |
|   |    | Bilder sortieren           | 47 |
|   |    | Schau genau                | 48 |
|   |    | Sag dir, wie's geht!       | 49 |
|   |    | Dem Spürsinn vertrauen     | 50 |
|   |    | Mein Performance-Film      | 51 |
|   |    | Die mentale Taktiktafel    | 52 |
| Ich fühle mich wie ...<br>(Gastautorin Nina Nittinger)  | 54 |                            |    |
| Time of My Life   | 56 |                            |    |
| Das Ziel vor Augen                                      | 57 |                            |    |
| Dark Side of Imagery<br>(Gastautor Dr. Christian Heiss) | 58 |                            |    |
| PURE Emotion  | 59 |                            |    |

|                                    |    |                                |     |
|------------------------------------|----|--------------------------------|-----|
| Einleitung                         | 62 | Einleitung                     | 82  |
| Sag's mit Emojis                   | 64 | Achtsam oder abgelenkt?        | 85  |
| Emotionspantomime                  | 65 | Genusstraining                 | 86  |
| Emotionsradar                      | 66 | Das Atemexperiment             | 87  |
| Die Emotionsmesslatte              | 67 | Achtsam trainieren             | 88  |
| Der Emotionsvulkan                 | 68 | Zentrieren                     | 89  |
| Die ABER-Analyse                   | 69 | Mein(e) innere(r) BeobachterIn | 90  |
| E-Motion<br>(Gastautor Simon Kohl) | 70 | Love it, Change it, Leave it   | 91  |
| Ich kann auch anders               | 71 | Quäl dich, du Sau!             | 92  |
| Die 4-7-8-Atmung                   | 72 | Auf Abstand zur Denkmaschine   | 93  |
| Mönch oder Monster?                | 73 | Die Gedanken-Demo              | 94  |
| So tun als ob                      | 74 | Mein Gelassenheits-Mantra      | 95  |
| My Winner Places                   | 75 | Die Eis-Challenge              | 96  |
| Die 5-4-3-2-1-Technik              | 76 | Selbst-Mitgefühl               | 98  |
| Kopfkino fürs Feeling              | 77 | Ich sorge für mich             | 99  |
| Emotion-Beat                       | 78 | Was treibt mich an?            | 100 |
| Der ABER-Plan                      | 79 | Werten folgen                  | 101 |

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| Einleitung                                      | 104 | Einleitung   | 122 |
| Kompetenzwippe                                  | 106 | Thinking-Box & Playing-Box                               | 125 |
| Die 50/50-Regel                                 | 107 | Die Ablenkungs-Impfung                                   | 126 |
| Raus aus der Komfortzone!                       | 108 | Mein inneres Go!   | 128 |
| Stärkentagebuch                                 | 109 | Meine Wettkampfcheckliste<br>(Gastautor Moritz Anderten) | 130 |
| Trau dich!                                      | 110 | Performance-Cocktail                                     | 131 |
| Werbung für mich selbst                         | 112 | Performance-Tunnel                                       | 132 |
| Ich bin ich                                     | 113 | Groove dich ein  | 134 |
| Meine Säulen im Leben<br>(Gastautor Simon Kohl) | 114 | Performance-Protection<br>(Gastautor Moritz Anderten)    | 135 |
| Der Blick zurück<br>(Gastautor Simon Kohl)      | 115 | Auf Kurs bleiben   | 136 |
| Selbstgespräche vorbereiten                     | 116 | Den Wettkampftag managen<br>(Gastautor Moritz Anderten)  | 137 |
| Mein inneres Team                               | 118 | Back to Business   |     |
| Teambuilding fürs innere Team                   | 119 | (Gastautor Walter Wölflé)                                | 138 |
|   |     | Triple-A-Timeout   | 139 |
|   |     | Cool down!   | 140 |
|   |     | Mut zum Blues  | 141 |
|   |     | Club der LoserInnen                                      | 142 |
|   |     | Schatzkiste & Mülleimer                                  | 144 |
|   |     | Woran lag's?   | 146 |

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| Einleitung  | 150 | Einleitung  | 186 |
| Mein Energietank  | 154 | Stabil von Anfang an  | 190 |
| Der Recovery-Score<br>(Gastautor Dr. Lutz Graumann)                           | 157 | Struktur gibt Halt  | 192 |
| Schlaf  | 158 | Mein Rehaprotokoll  | 193 |
| Wind-down-Ritual<br>(Gastautor Dr. Lutz Graumann)                             | 160 | #comebackstronger   | 194 |
| Sleep-Score<br>(Gastautor Dr. Lutz Graumann)                                  | 161 | Reise zum Schmerzort<br>(Gastautorin Sofie Bergfeld)                    | 195 |
| Ernährung   | 162 | Fallbeispiel:<br>Hypnotherapeutische Intervention<br>bei Schmerzerleben | 196 |
| Der Ernährungsführerschein  | 164 | (Gastautor Simon Kohl)  | 196 |
| Das Ernährungsprotokoll<br>(Gastautorin Helena Engel)                         | 166 | Kraftort  | 197 |
| Type, Timing, Total<br>(Gastautorin Helena Engel)                             | 168 | Healing Imagery   | 198 |
| Hintergrundinfo:<br>Probleme mit dem Essen<br>(Gastautorin Dr. Brit Wilsdorf) | 170 | Take the Next Step  | 199 |
| Mentale Erholung  | 173 | Im Kopf am Ball bleiben   | 200 |
| Richtig runterkommen  | 174 | Mein Körper ist stark   | 201 |
| Entspann dich mal!  | 176 | Teambuilding mit dem Körper   | 202 |
| Body-Scan   | 177 | TEAMPOWER in der<br>Verletzungsphase                                    | 203 |
| Körperliche Erholung  | 178 |   |     |
| Rock 'n' Roll   | 179 |   |     |
| Hot & Cold  | 180 |   |     |
| Move it!  | 181 |   |     |
| Meine Yoga-Routine<br>(Gastautorin Katharina Brinkmann)                       | 182 |   |     |

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| Einleitung  | 206 | Einleitung  | 228 |
| Alberner August   | 208 | Mein(e) beste(r) TrainerIn                              | 230 |
| Team-Tandem<br>(Gastautorin Dr. Kathrin Staufenbiel)                        | 209 | Under Pressure!   | 231 |
| Mein Weg ins Team   | 210 | Meine Stresskarten<br>(Gastautor Dr. Sebastian Altfeld) | 232 |
| Soziogramm  | 211 | Der sicherere Stand                                     | 234 |
| Herausforderungen schaffen  | 212 | Das Auge hört mit                                       | 235 |
| Das Konfliktgespräch  | 214 | Aktiv zuhören   | 236 |
| Team-Solution-Mirror<br>(Gastautor Vincent Rödel)                           | 216 | Feedback-Toolbox  | 238 |
| Regeln, damit WIR erfolgreich sind<br>(Gastautorin Dr. Kathrin Staufenbiel) | 217 | Fragen statt sagen                                      | 240 |
| Unser Team als SuperheldInnen   | 218 | Let's Talk about ...                                    | 241 |
| Identitätspyramide  | 219 | DiktatorIn oder DemokratIn                              | 242 |
| Teamziele   | 220 | Führung auf ZAK!  | 243 |
| Ich mache UNS stärker   | 222 | Come as You are ...                                     | 244 |
| Behind the Back<br>(Gastautor Vincent Rödel)                                | 223 | Von WasserträgerInnen<br>und TeammanagerInnen           | 246 |
| Lessons Learned   | 224 | No Pressure, No Diamonds?                               | 248 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Anhang</b>                                       | <b>250</b> |
| Gastautoren   | 250        |
| Sportverlag-Reisetipp:<br>ANDREUS Resorts, Südtirol | 252        |
| Fußnoten  | 258        |
| Quellenverzeichnis                                  | 261        |
| Danksagung  | 266        |
| Impressum, Bildnachweis                             | 267        |