

<b>A</b>	<b>Worum geht es in diesem Buch? .....</b>	<b>8</b>
<b>B</b>	<b>Probleme mit dem Kopf – warum?.....</b>	<b>10</b>
	1 Mentale Schwäche hat Ursachen.....	10
	Der Trainingsweltmeister .....	11
	Selbstanalyse: Wie stark bin ich im Kopf?.....	15
	2 Wodurch wird die eigene Leistung beeinträchtigt? .....	19
	3 Die Bedeutung der Emotionen.....	24
	Selbstanalyse: Meine typischen emotionalen Muster .....	33
	4 Die Bedeutung der Motivation.....	35
	Selbstanalyse: Wie sehr glaube ich an mich selbst? .....	40
	5 Die Bedeutung von Aufmerksamkeit und Antizipation .....	42
	Selbstanalyse: Wie konzentriert bin ich?.....	50
<b>C</b>	<b>Stark im Kopf – aber wie? .....</b>	<b>52</b>
	1 Das Erregungsniveau verringern.....	53
	1.1 Tiefe Bauchatmung als erster Baustein.....	55
	1.2 Muskelentspannung als zweiter Baustein.....	55
	1.3 Systematische Verkürzung der Erregungsregulation als dritter Baustein ...	56
	1.4 Trainingsablauf .....	60
	2 Das Handeln erfolgreich steuern – oder warum Stoppcodes ein so wichtiges Instrument sind.....	63
	2.1 Wie komme ich zu meinen Stoppcodes? .....	65
	2.2. Einige Beispiele für wirkungsvolle Stoppcodes .....	72

3 Die Motivation regulieren .....	75
3.1 Sich an positive Leistungen erinnern .....	75
3.2 Die eigenen Stärken betonen .....	77
3.3 Ziele setzen .....	79
4 Die Aufmerksamkeit gezielt steuern .....	84
5 Mit Vorstellungen arbeiten .....	89
6 Unter Handlungsdruck die richtigen Entscheidungen treffen .....	94
<b>D Coaching .....</b>	<b>98</b>
1 Fünf Todsünden .....	98
1.1 Erwartungen an das Ergebnis kommunizieren .....	98
1.2 Beim Coaching negative Emotionen signalisieren .....	100
1.3 Zu viele Tipps geben .....	103
1.4 Dominieren statt interagieren .....	105
1.5 Starre Strategien vorgeben .....	106
2 Vier hilfreiche Grundhaltungen beim Coachen .....	108
2.1 Die „Was-muss-ich-tun-Ebene“ anstreben .....	108
2.2 Den Glauben an sich selbst stärken .....	108
2.3 Wenige Tipps geben .....	111
2.4 Als „Unterstützer“ fungieren .....	111
3 Kurzer Leitfaden für sportpsychologisches Coaching .....	113
3.1 Diagnose im Informationsdreieck .....	113
3.2 Festlegen des Arbeitsschwerpunkts .....	114
3.3 Beispiele für Arbeitsschwerpunkte .....	115
3.4 Training mit der Audiodatei .....	121
3.5 Coaching im Zeitablauf .....	123

<b>E</b>	<b>Wie kann ich als Sportlerin oder Sportler alleine mit Buch und Audiodatei trainieren? – Eine kurze Anleitung.....</b>	<b>124</b>
----------	--	------------

## **Anhang**

1	Literatur.....	134
2	Zum Autor .....	135
3	Audiodatei.....	136
4	QR-Code zum Herunterladen der Audiodatei.....	144