

A Worum geht es in diesem Buch?	8
B Probleme mit dem Kopf – warum?.....	10
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
C Stark im Kopf – aber wie?	52
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
D Coaching	98
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

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

Anhang

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