

VORWORTE.....	8
Vorwort des Autors zur dritten überarbeiteten Auflage.....	8
Vorwort von Prof. Dr. Oliver Stoll, Sportpsychologe.....	11
Vorwort von Jochen Schmitz, ehemaliger Chefredakteur der Zeitschrift RUNNING.....	12
 1 ALLES BEGINNT MIT EINER AUSSERGEWÖHNLICHEN LAUFGESCHICHTE .....	16
1.1 Das Atacama-Experiment: Leistung jenseits der Vorstellungskraft.....	17
1.2 Charakter und Aufbau des Buches: Wie es seine Wirkung entfaltet .....	21
 2 WIE VIEL KOPF STECKT IN DEN FÜSSEN?.....	28
2.1 Antiquierter Trainingsalltag: Ist die Erde doch eine Scheibe? .....	29
2.2 Die Kraft der Psyche.....	31
2.3 Verblüffende Effekte der Psyche auf den Körper: Das „Unkontrollierbare“ steuern lernen?! .....	33
2.4 Wunderwaffe Mentaltraining? Möglichkeiten und Grenzen.....	47

3	STANDORTBESTIMMUNG:	
	MEIN PERSÖNLICHES NAVIGATIONSSYSTEM STARTEN .....	56
3.1	„Ich skaliere mich mal“: Wichtige Themen auf den Punkt gebracht.....	57
3.2	Wo stehe ich momentan?.....	61
3.3	Persönliches Performance Profiling .....	63
3.4	Meine mentalen Stärken diagnostizieren .....	66
3.5	Warum laufe ich? Was treibt mich an?.....	77
4	MOTIVATION UND ZIELE: ERFOLGSENERGIE ENTFACHEN UND IN DIE RICHTIGE RICHTUNG LENKEN.....	86
4.1	Selbstsabotage im Alltag oder: Fuck you, Problem!.....	87
4.2	Nie wieder Motivationsprobleme! Schöne neue Sportlerwelt oder noch ein kluger Griff in die psychologische Trickkiste?.....	98
4.3	Gehirngerechtes Zielmanagement: Das Fundament des Erfolgs.....	100
5	7-D-KOPFKINO: LET THE MAGIC HAPPEN .....	120
5.1	Virtuose Visualisierung = 7-D-Erlebnismuster.....	121
5.2	Anleitung zur Gestaltung von Visualisierungen .....	122
5.3	Erinnerung an eine erfolgreiche Zukunft: Unwiderstehliche (Wunsch-)Ziele, Leistungen und Ergebnisse.....	125
5.4	Magische Momente: Perfekte Bewegungen, Prozesse und Abläufe .....	127
5.5	Das Ganze im Blick: Visualisierung von Wettkämpfen .....	142
6	RAN AN DIE RESSOURCEN .....	150
6.1	Ressourcenreload: Das Schweizer Messer des Mentaltrainings.....	151
6.2	Aufmerksamkeitsfokussierung: Von Großmeistern lernen.....	165
6.3	Selbstgespräche: Wie wir die Stimmen in unserem Kopf konstruktiv steuern.....	173
6.4	Abgucken erlaubt: Von mehr oder weniger schicken Models lernen.....	182
6.5	„So tun, als ob“: Fake it until you make it.....	186
6.6	Selbstvertrauen testen und tanken.....	189
6.7	Entspannte Effektivität und effektive Entspannung.....	200
6.8	Im Flow zum Glück (und zur persönlichen Bestzeit?).....	225

7	THE DARK SIDE OF THE MOON: SCHATTENSEITEN DES LAUFENS UND WIE WIR SIE ZU CHANCEN MACHEN.....	236
7.1	Gefahr für Leib und Seele: Die negativen Effekte des positiven Denkens .....	239
7.2	Shit happens: Über den Umgang mit Misserfolg .....	241
7.3	Krisen, Chancen, Wendungen: Wie tickt ein Weltmeister und was sagt die Resilienzforschung?.....	245
7.4	Sportverletzungen: Die Rolle unserer Psyche beim Auftreten und Heilen von Verletzungen.....	258
7.5	Lauf ins Leere: Wenn die körperlichen und mentalen Akkus erschöpft sind.....	271
7.6	Sportsucht: Was ist das wirklich und bin ich betroffen? .....	312
7.7	Die sind doch verrückt, oder? Persönlichkeitsstruktur von Viel- und Extrem- läufern .....	322
7.8	Und wenn Erfolg unglücklich macht ...?.....	326
8.	DAS MACHT MUT! ERFOLGSGESCHICHTEN VON LESERN FÜR LESER...	332
8.1	Mein Weg zum Traumlauf und Traumjob.....	334
8.2	Booster für die Weltmeisterschaft .....	335
8.3	Der Ton macht die Musik. Spitzenleistung auf und hinter der Bühne.....	337
8.4	Wenn die Motivation stärker ist als die Krankheit .....	339
8.5	Rien ne va plus. Mysteriöse Blockaden und mein Weg zum Weltrekord..	341
8.6	Stürmische Zeiten?! Immer auch eine Frage der Einstellung .....	346
8.7	Wie die verstorbene Oma zu Höhenflügen anspornt und ein 100-km-Lauf zur Lektion fürs Leben wird .....	348
8.8	Mentale Leistungsstärke (nicht nur) bei der Schwimm-Weltmeisterschaft .....	353
8.9	Spartathlon. König Leonidas zu Füßen .....	355
8.10	Grenzen erfolgreich verschieben .....	357
8.11	Halbmarathon aus der Alkoholsucht .....	361
	AUSBlick .....	370
	INTERVIEW: WENN MANAGER LAUFEN LERNEN .....	372
	REFERENZEN.....	376
	Bildnachweis.....	388
	Leserstimmen zum Buch.....	389