

Inhalt

Einleitung	9
1 Warm up	14
2 Herausfordernde Ziele: <i>Project Possible</i>	19
3 Ergebnisziele versus Inhaltsziele: „Pflichtsieg“ versus „Vollgasfußball“	24
4 Motivation: „Because it's there“	43
5 Einstellung oder <i>Mindset</i> : „Für mich war Fußball immer eine Religion, kein Sport“ (José Mourinho)	71
6 Das Spiel der Emotionen	81
7 Druck: „Ich war erleichtert, als wir gegen Italien ausgeschieden sind“ (Per Mertesacker)	119
8 Umgang mit Druck: „Druck ist etwas Positives“	137
9 Die Macht der Gedanken: „Ich vertraue auf mein Können“ (Cristiano Ronaldo)	146
10 Sich selbst kennen und verstehen: „Ich bin ein Dreamteam“	153
11 Umgang mit Fehlern oder: Die Perfektionismusfalle	166
12 Umgang mit gelungenen Aktionen: „Das war gut“	172
13 Fokus: Hier und jetzt – das Draußen bleibt draußen.	175
14 Vertrauen und Zuversicht: „Wir glauben an uns“	183
15 <i>Mental Reset</i> oder: Comeback-Qualitäten	189

16	Die Angst vorm Gewinnen	195
17	Mimik und Körpersprache: „ <i>Smile like a champion and walk like a champion</i> “	199
18	Loslassen: Das <i>Flow</i> -Erleben	204
19	Die Kunst des kreativen Spiels: Diego Maradona, Lionel Messi, Roger Federer und Zlatan Ibrahimović	210
20	Teamspirit: „Sieht aus, als streiten wir uns, wer den Fehler des anderen ausbügeln darf“	214
21	Game on: Neunzig Minuten plus Nachspielzeit	222
22	Sich und sein Spiel wertschätzen: „Ich war gut!“	226
23	Demut und Bescheidenheit: „Ich kann ganz gut Bälle ins Netz werfen“	229
24	Der Umgang mit Niederlagen: Die Basis für Erfolg	232
25	Die Macht der inneren Bilder: <i>Moments of Excellence</i>	238
26	Das „Vorher“ und das „Nachher“: Entwicklungsmöglichkeiten	246
27	Verletzungsfrei durch die Saison – Kopfsache? Cool down: Fazit	250
	Bibliografie	256
	Dank	264