

# Inhalt

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

<b>16</b>	Die Angst vorm Gewinnen	195
<b>17</b>	Mimik und Körpersprache: „ <i>Smile like a champion and walk like a champion</i> “	199
<b>18</b>	Loslassen: Das <i>Flow</i> -Erleben	204
<b>19</b>	Die Kunst des kreativen Spiels: Diego Maradona, Lionel Messi, Roger Federer und Zlatan Ibrahimović	210
<b>20</b>	Teamspirit: „Sieht aus, als streiten wir uns, wer den Fehler des anderen ausbügeln darf“	214
<b>21</b>	Game on: Neunzig Minuten plus Nachspielzeit	222
<b>22</b>	Sich und sein Spiel wertschätzen: „Ich war gut!“	226
<b>23</b>	Demut und Bescheidenheit: „Ich kann ganz gut Bälle ins Netz werfen“	229
<b>24</b>	Der Umgang mit Niederlagen: Die Basis für Erfolg	232
<b>25</b>	Die Macht der inneren Bilder: <i>Moments of Excellence</i>	238
<b>26</b>	Das „Vorher“ und das „Nachher“: Entwicklungsmöglichkeiten	246
<b>27</b>	Verletzungsfrei durch die Saison – Kopfsache?	250
	Cool down: Fazit	252
	Bibliografie	256
	Dank	264