

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Mental fit und widerstandsfähig sein	5
2.1 Mentale Gesundheit	7
2.2 Mentales Wohlbefinden	10
3 Mentale Stärke – ein Überblick	17
3.1 Mentale Stärke – eine noch junge Disziplin	17
3.2 Konzeptionelle Ansätze im Sport	20
3.2.1 Das 4 C-Modell von Peter Clough	21
3.2.2 Das Modell von Graham Jones	23
3.2.3 Das Verhaltensmodell von Lew Hardy	25
3.3 Mentale Stärke im Beruf	27
3.3.1 Das Modell von Daniel Gucciardi	27
3.3.2 Mentale Stärke im Kontext von Verteidigung und Sicherheit	32
3.3.3 Mentale Stärke im Kontext von Lernen und Bildung	35
4 Mentale Stärke – ein Modell in der Praxis	37
4.1 Vertrauen in das System als Handlungsfeld mentaler Stärke	38
4.2 Professionelles Selbstverständnis als Handlungsfeld mentaler Stärke	39
4.3 Persönlichkeitsbildung als Handlungsfeld mentaler Stärke	40
4.4 Resilienz als Handlungsfeld mentaler Stärke	43
4.5 Agilität als Handlungsfeld mentaler Stärke	43
4.6 Vitalität als Handlungsfeld mentaler Stärke	44

5	Mentale Stärke – ein Konzept mit Potenzial	49
Literatur	53