

# INHALT

<b>Vorwort von Dominik Klein .....</b>	<b>8</b>
<b>Wir spielen uns ein .....</b>	<b>10</b>
<b>Auf dem Weg zum Center-Court – Autorin und Autor     im einleitenden Gedankenaustausch .....</b>	<b>10</b>
<b>1 Das Match beginnen .....</b>	<b>16</b>
<b>Erster Aufschlag: Den Einstieg meistern .....</b>	<b>18</b>
Gut ins Spiel kommen .....	20
Die Angst das Fürchten lehren .....	34
Die eigene Atmosphäre schaffen .....	46
Sich auf das Unvorhersehbare vorbereiten .....	57
Das Gegenüber kennenlernen .....	65
<b>Zusammengefasst .....</b>	<b>71</b>
<b>2 Das Spiel nimmt Fahrt auf .....</b>	<b>72</b>
<b>Break und Rebreak: Im Fluss sein .....</b>	<b>74</b>
Den Wettkampf verstehen .....	75
Die Kraft der Motivation .....	85
Ziele machen Beine .....	101
Tausend Stunden Fleiß .....	111
Der Genussfaktor .....	116
<b>Zusammengefasst .....</b>	<b>127</b>
<b>3 Den Rückstand überwinden .....</b>	<b>128</b>
<b>Satzverlust: Aus Krisen Chancen machen .....</b>	<b>130</b>
Den Widrigkeiten trotzen .....	133
Druck abfedern .....	143
Fehler und Misserfolg verarbeiten .....	152
Konstruktives Kopfkino .....	163
Mit sich selbst ins Gespräch kommen .....	171
An sich glauben .....	177
<b>Zusammengefasst .....</b>	<b>182</b>

## **WILD CARD**

<b>4 Die Big Points machen .....</b>	<b>184</b>
<b>Matchball: Im entscheidenden Moment bereit sein .....</b>	<b>186</b>
Einmal und nie wieder .....	186
Routinen und Rituale pflegen .....	192
<b>Zusammengefasst .....</b>	<b>205</b>
<b>5 Sich entwickeln .....</b>	<b>206</b>
<b>Spiel, Satz, Sieg: Karrieren gestalten .....</b>	<b>208</b>
Erfolg versprechend .....	208
Den Sinn suchen und seine Identität finden .....	217
Psychische und physische Verletzungen verarbeiten .....	223
Die Qualität der Karriere sichern .....	240
<b>Zusammengefasst .....</b>	<b>252</b>
<b>Die Matchanalyse .....</b>	<b>255</b>
<b>Auf dem Weg in die Kabine – Autorin und Autor im abschließenden Gespräch .....</b>	<b>255</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>256</b>
<b>1 Literatur .....</b>	<b>256</b>
<b>2 Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>264</b>
<b>3 Bildnachweis .....</b>	<b>267</b>