

INHALT

Vorwort von Dominik Klein	8
Wir spielen uns ein	10
Auf dem Weg zum Center-Court – Autorin und Autor im einleitenden Gedankenaustausch	10
1 Das Match beginnen	16
Erster Aufschlag: Den Einstieg meistern	18
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
<i>Zusammengefasst</i>	71
2 Das Spiel nimmt Fahrt auf	72
Break und Rebreak: Im Fluss sein	74
Den Wettkampf verstehen	75
Die Kraft der Motivation	85
Ziele machen Beine	101
Tausend Stunden Fleiß	111
Der Genussfaktor	116
<i>Zusammengefasst</i>	127
3 Den Rückstand überwinden	128
Satzverlust: Aus Krisen Chancen machen	130
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
<i>Zusammengefasst</i>	182

WILD CARD

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