

Inhalt

Vorwort von Chris Evert	11
Vorwort von Dan Jansen	13
Einführung	14
Was ist eigentlich Training zu persönlicher Leistungs- entwicklung?	15
Was wird durch dieses Trainings- programm gestärkt?	16
1. Die wahre Bedeutung mentaler Stärke	17
Talent, Technik oder mentale Stärke?	17
Die Merkmale mentaler Stärke	19
Was ist mentale Stärke?	20
Eine Analogie von Software und Hardware	22
Zusammenfassung	23
2. Das Wettkampf-Ich	24
Wettkampf-Ich kontra Real-Ich	25
Mentale Stärke verstehen lernen ..	30
3. Der Sportler als Schauspieler	32
Niemand nimmt Anteil	32
Gute Schauspieler	33
Schlechte Schauspieler	34
Chris Evert – eine ausge- zeichnete Schauspielerin	34
Was sind Wettkampffähig- keiten?	35
Darstellerische Fähigkeiten des Sportlers	36
Kann das Wettkampf-Ich zu dominant werden?	39
4. Das Real-Ich	41
Ihr Wettkampfprofil	42
Ansatzpunkte eines gezielten Trainings	42
Geringe Motivation ist ein Alarmsignal	44
Schwächen beseitigen	45
Der ganz persönliche Plan für Ihre Weiterentwicklung	47

Sie leiden darunter, nicht stark genug zu sein	49	8. Über- und Untertraining	75
Zusammenfassung	50	Linearer Stress	77
 5. Wieso fehlt es Ihnen an innerer Stärke?	51	Lineare Erholung	77
Wut	52	Die Folgen von Unaus- geglichenheit zwischen Stress und Erholung	78
Verkrampfung	54	Stress, der stärker macht	79
Den Schmerz überwinden	55	Das unsinnige Motto: »Wenn's nicht wehtut, bringt's nichts«	80
Sich der Herausforderung stellen	56	Wo liegt der ideale Leistungszustand?	82
Zusammenfassung	56	Wie viel Stress ist genug?	82
 6. Wieso halten Sie den Druck nicht aus?	58	Zusammenfassung	83
Emotionale Schutzschilder	59	 9. Auch Erholen will gelernt sein	84
Ein schwaches Wettkampf-Ich	61	Phase 1: Die positive physische Reaktion	84
Der Kampf gegen sich selbst	62	Phase 2: Die Entspannungs- reaktion	86
Zusammenfassung	63	Phase 3 und 4: Vorbereitung und Rituale	86
Praktische Übungen zum Mentaltraining	63	Keine Erholung – keine Wellen – kein Wachstum	86
 7. Stress und Erholung	65	Das Trainieren von Erholungsmechanismen	87
Energieausgleich	66	Zusammenfassung	91
Beispiele für Stress und Erholung	67	 10. Die Bedeutung der echten Bedürfnisse	93
Die Wellentheorie	68	Regel 1: Positiv zu sein ist der Normalzustand	94
Wie Sie erkennen, ob Sie ausgeglichen sind	72		
Zusammenfassung	73		
Praktische Übungen zum Mentaltraining	73		

Regel 2: Emotionen sind die Augen und Ohren des Körpers	94	Zusammenfassung	106
Regel 3: Die Bedeutung einer Emotion zu erkennen ist eine Fertigkeit, die erlernt werden muss	94	Praktische Übungen zum Mentaltraining	106
Regel 4: Die Erfüllung von Bedürfnissen schafft Erholung	94	12. Training in Zyklen: Periodisierung	108
Regel 5: Gleichgewicht durch Zuhören und entsprechendes Reagieren	95	Die Prinzipien der Periodisierung	109
Regel 6: Negative Emotionen erfüllen einen Zweck	95	Wie Sie die Prinzipien der Periodisierung auf Ihre Sportart anwenden können	109
Regel 7: Es ist wichtig, Bedürfnisse von Wünschen zu unterscheiden	96	Plan zur Durchführung	110
Regel 8: Die Hierarchie von Bedürfnissen	97	Trainingsphase 1: Vorbereitung ...	111
Regel 9: Verkrampfung im Sport entsteht aus dem Bedürfnis nach psychischer Sicherheit	98	Trainingsphase 2: Allgemeines Krafttraining	112
Regel 10: Die Unterdrückung von Bedürfnissen während des Wettkampfs erhöht meist die Leistung	98	Trainingsphase 3: Schnelligkeit und Schnellkraft	112
Zusammenfassung	100	Trainingsphase 4: Höchstleistung	113
Praktische Übungen zum Mentaltraining	100	Trainingsphase 5: Aktive Erholung	113
11. Die Rolle der Bewusstheit 101		Zusammenfassung	113
Wenn es an Bewusstheit fehlt	102	Praktische Übungen zum Mentaltraining	114
Erweiterung der eigenen Bewusstheit	103	13. Angst bewältigen, Disziplin wahren	115
Bewusstheitsgrade	104	Warum wird beim Militär so viel marschiert?	117
		Der Marsch der Champions	117
		Die Kunst, Disziplin zu formen	118
		Unerwünschte Komponenten des militärischen Trainings- systems	118

Die Rolle des unangenehmen Schleifers	119	Zusammenfassung	144
Zusammenfassung	120	Praktische Übungen zum Mentaltraining	145
Praktische Übungen zum Mentaltraining	121	17. Sich seinen Schwächen stellen	146
14. Physisch stark werden	122	Ehrliche Antworten auf unangenehme Fragen	146
Ihre körperliche Fitness verbessern	122	Setzen Sie Ihre Schwächen Stress aus	148
Den Eindruck von Stärke vermitteln	125	Zielsetzung – die Kunst, Energie zielorientiert einzusetzen	151
Gut erholt in den Wettkampf gehen	126	Die Bedeutung von Ritualen	153
Zusammenfassung	127	Zusammenfassung	153
Praktische Übungen zum Mentaltraining	128	Praktische Übungen zum Mentaltraining	153
15. Mental stark werden	129	18. Die endlose Reise	154
Strategien, um mental stärker zu werden	129	Anhang: Periodische Stress- und Erholungsanalysen	156
Zusammenfassung	136	Erläuterungen zur Stressanalyse ...	160
Praktische Übungen zum Mentaltraining	136	Erläuterungen zur Erholungsanalyse	160
16. Training der Gehirnwellen	138	Dank	161
Blick in die Zukunft	138	Über den Autor	161
Science-Fiction oder Realität?	140	Literaturempfehlungen	162
Was können Sie jetzt bereits tun?	141	Register	163