

# Inhalt

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

Sie leiden darunter, nicht stark genug zu sein .....	49	<b>8. Über- und Untertraining .....</b>	<b>75</b>
Zusammenfassung .....	50	Lineare Stress .....	77
<b>5. Wieso fehlt es Ihnen an innerer Stärke? .....</b>	<b>51</b>	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
<b>6. Wieso halten Sie den Druck nicht aus? .....</b>	<b>58</b>	Zusammenfassung .....	83
Emotionale Schutzschilde .....	59	<b>9. Auch Erholen will gelernt sein .....</b>	<b>84</b>
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
<b>7. Stress und Erholung .....</b>	<b>65</b>	Das Trainieren von Erholungsmechanismen .....	87
Energieausgleich .....	66	Zusammenfassung .....	91
Beispiele für Stress und Erholung .....	67	<b>10. Die Bedeutung der echten Bedürfnisse .....</b>	<b>93</b>
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	<b>12. Training in Zyklen:</b>	
Regel 5: Gleichgewicht durch Zuhören und entsprechendes Reagieren .....	95	<b>Periodisierung .....</b>	<b>108</b>
Regel 6: Negative Emotionen erfüllen einen Zweck .....	95	Die Prinzipien der Periodisierung .....	109
Regel 7: Es ist wichtig, Bedürfnisse von Wünschen zu unterscheiden .....	96	Wie Sie die Prinzipien der Periodisierung auf Ihre Sportart anwenden können .....	109
Regel 8: Die Hierarchie von Bedürfnissen .....	97	Plan zur Durchführung .....	110
Regel 9: Verkrampfung im Sport entsteht aus dem Bedürfnis nach psychischer Sicherheit .....	98	Trainingsphase 1: Vorbereitung ...	111
Regel 10: Die Unterdrückung von Bedürfnissen während des Wettkampfs erhöht meist die Leistung .....	98	Trainingsphase 2: Allgemeines Krafttraining .....	112
Zusammenfassung .....	100	Trainingsphase 3: Schnelligkeit und Schnellkraft .....	112
Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	100	Trainingsphase 4: Höchstleistung .....	113
<b>11. Die Rolle der Bewusstheit ....</b>	<b>101</b>	Trainingsphase 5: Aktive Erholung .....	113
Wenn es an Bewusstheit fehlt .....	102	Zusammenfassung .....	113
Erweiterung der eigenen Bewusstheit .....	103	Praktische Übungen zum Mentaltraining .....	114
Bewusstheitsgrade .....	104	<b>13. Angst bewältigen, Disziplin wahren .....</b>	<b>115</b>
		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 unange-	Zusammenfassung .....	144
nehmen Schleifers .....	Praktische Übungen	
119	zum Mentaltraining .....	145
Zusammenfassung .....		
120		
Praktische Übungen		
zum Mentaltraining .....		
121		
<b>14. Physisch stark werden .....</b>	<b>17. Sich seinen</b>	
<b>122</b>	<b>Schwächen stellen .....</b>	<b>146</b>
Ihre körperliche Fitness	Ehrliche Antworten auf	
verbessern .....	unangenehme Fragen .....	146
122	Setzen Sie Ihre Schwächen	
Den Eindruck von	Stress aus .....	148
Stärke vermitteln .....	Zielsetzung – die Kunst, Energie	
125	zielerorientiert einzusetzen .....	151
Gut erholt in den	Die Bedeutung von Ritualen .....	153
Wettkampf gehen .....	Zusammenfassung .....	153
126	Praktische Übungen	
Zusammenfassung .....	zum Mentaltraining .....	153
127		
Praktische Übungen		
zum Mentaltraining .....		
128		
<b>15. Mental stark werden .....</b>	<b>18. Die endlose Reise .....</b>	<b>154</b>
<b>129</b>	<b>Anhang: Periodische Stress-</b>	
Strategien, um mental	<b>und Erholungsanalysen .....</b>	<b>156</b>
stärker zu werden .....	Erläuterungen zur Stressanalyse ...	160
129	Erläuterungen zur	
Zusammenfassung .....	Erholungsanalyse .....	160
136		
Praktische Übungen		
zum Mentaltraining .....		
136		
<b>16. Training der Gehirnwellen ....</b>	<b>Dank .....</b>	<b>161</b>
<b>138</b>	<b>Über den Autor .....</b>	<b>161</b>
Blick in die Zukunft .....	Literaturempfehlungen .....	162
138	<b>Register .....</b>	<b>163</b>
Science-Fiction oder Realität? ....		
140		
Was können Sie		
jetzt bereits tun? .....		
141		