

Inhalt

Kapitel 5

TENNIS & LEBEN

Über die schönen Parallelen vom Tennis zum Rest des Lebens und was du auf dem Court über dich selbst lernen kannst. Geschichten, die nicht nur auf dem Platz spielen.

S. 208

Kapitel 2

TRAINING & VORBEREITUNG

Wie du bewusster und mit (noch) mehr Freude trainierst, um so die besten Voraussetzungen für den Wettkampf zu schaffen. Mit vielen Übungen für Kopf und Körper.

S. 58

Kapitel 1

KONZENTRATION & FOKUSSIERUNG

Wie du deine inneren und äußeren Ablenkungen reduzieren und die kritische Stimme in deinem Kopf zur Ruhe bringen kannst – auf und neben dem Tennisplatz.

S. 18

Kapitel 3

WETTKAMPF & ANALYSE

Mit Leichtigkeit und Gelassenheit wird fast alles einfacher – auch ein Tennismatch. Wie du unter Druck entspannt bleibst und deine besten Leistungen erzielst, wenn es zählt.

S. 106

Kapitel 4

NIEDERLAGEN & KRISEN

Niederlagen haben einen schlechten Ruf. Warum eigentlich? Oft entwickeln sich die größten Enttäuschungen zu den wertvollsten Erfahrungen im Leben. Inspirationen für einen anderen Blick auf das Scheitern.

S. 164