

Inhaltverzeichnis

Kapitel 1	Die Macht der Einstellung: Ein siegreiche Geisteshaltung entwickeln	1
Kapitel 2	Die Einstellung der Spieler: Bewertung und Profiling	24
Kapitel 3	Selbstvertrauen: Aufbau von Zuversicht bei Spielern und Mannschaft	43
Kapitel 4	Selbstbeherrschung: Disziplin von Gedanken und Gefühlen	61
Kapitel 5	Konzentration: Richtung und Intensität der Aufmerksamkeit	80
Kapitel 6	Visualisierung – den Erfolg vor Augen	96

Kapitel 7	Mentale Stärke: Diszipliniertes Denken, diszipliniertes Handeln	108
Kapitel 8	Wettkampffähigkeit: Am Spieltag zum Kämpfer werden	126
Kapitel 9	Kommunikation: effektive Informationsteilung	138
Kapitel 10	Rollendefinition: Mannschaftsaufgaben und Verantwortlichkeiten	154
Kapitel 11	Zusammenhalt: eine koordinierte Mannschaft aufbauen	167
Kapitel 12	Coaching: Die Zukunft aufbauen	185