

# Inhaltverzeichnis

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

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