

# INHALT

Vorwort	7
Einleitung	11

## DIE GRUNDLAGEN

<b>1</b>	<b>Hallo, Hirn!</b>	
	<i>Ein Einblick in unsere 1,5 Kilo schwere verrückte Hirnmasse</i>	17

## **HERZ** LEIDENSCHAFT, MOTIVATION UND IDENTITÄT VERBESSERN

<b>2</b>	<b>Ich würde mich gerne mehr wie ein Sportler fühlen</b>	
	Das beschädigte Denken über unsere sportlerische Identität in Angriff nehmen	37
<b>3</b>	<b>Ich glaube nicht, dass ich das kann</b>	
	Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen	63
<b>4</b>	<b>Zielsetzung ist für mich kein Problem</b>	
	Das Geheimnis des Tuns	91

## **FLÜGEL** MIT HÜRDEN, RÜCKSCHLÄGEN UND KONFLIKTEN UMGEHEN

<b>5</b>	<b>Andere Sportler wirken zäher, glücklicher und viel mehr wie harte Typen als ich</b>	
	Die Macht und Gefahr von Vergleichen	113
<b>6</b>	<b>Ich fühle mich dick</b>	
	Der Umgang mit dem Körperbild in der Sportlerwelt	129
<b>7</b>	<b>Ich komme nicht gut mit Verletzungen zurecht</b>	
	Reaktion auf kleine und große Rückschläge	153
<b>8</b>	<b>Andere machen sich Sorgen um mich</b>	
	Sportsucht und das unablässige Bedürfnis, mehr zu tun	185

# **KAMPF** *NEUE KAMPFFÄHIGKEITEN ERLANGEN*

<b>9</b>	<b>Ich verlasse nicht gerne meine Komfortzone</b>	
	Die Überwindung der Angstbarriere	211
<b>10</b>	<b>Wenn es schwierig wird, falle ich hinter die Zähne zurück</b>	
	Dem Drang widerstehen, das Handtuch zu werfen	227
<b>11</b>	<b>Ich muss mich verdammt noch mal abhärten</b>	
	Lernen, das Ätzende zu umarmen	241
<b>12</b>	<b>Ich vermassel es immer</b>	
	Jedi-Konzentrationsfähigkeiten entwickeln, um ein besserer Sportler zu werden	255
<b>13</b>	<b>Ich kann nicht gut mit Druck umgehen</b>	
	Stress, Ängste und Erwartungen am Wettkampftag bekämpfen	279
	 Epilog	 315
	Über die Autoren	318
	Danksagung	322
	Quellen	325
	Stichwortverzeichnis	331