

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	11

DIE GRUNDLAGEN

1 Hallo, Hirn!

Ein Einblick in unsere 1,5 Kilo schwere verrückte Hirnmasse

17

HERZ LEIDENSCHAFT, MOTIVATION UND IDENTITÄT VERBESSERN

2 Ich würde mich gerne mehr wie ein Sportler fühlen

Das beschädigte Denken über unsere sportlerische Identität
in Angriff nehmen

37

3 Ich glaube nicht, dass ich das kann

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen

63

4 Zielsetzung ist für mich kein Problem

Das Geheimnis des Tuns

91

FLÜGEL MIT HÜRDEN, RÜCKSCHLÄGEN UND KONFLIKTEN UMGEHEN

5 Andere Sportler wirken zäher, glücklicher und viel mehr wie harte Typen als ich

Die Macht und Gefahr von Vergleichen

113

6 Ich fühle mich dick

Der Umgang mit dem Körperbild in der Sportlerwelt

129

7 Ich komme nicht gut mit Verletzungen zurecht

Reaktion auf kleine und große Rückschläge

153

8 Andere machen sich Sorgen um mich

Sportsucht und das unablässige Bedürfnis, mehr zu tun

185

KAMPF NEUE KAMPFFÄHIGKEITEN ERLANGEN

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