

1	Einleitung	1
2	ExtremsportlerInnen in Grenzsituationen	3
2.1	Was zeichnet ExtremsportlerInnen vermeintlich aus?	3
2.2	Was passiert wirklich? Psychologische und physiologische Prozesse im Extremsport	4
2.3	Trainierbarkeit: Welche Fertigkeiten benötigen ExtremsportlerInnen, um erfolgreich mit Grenzsituationen umzugehen?	5
3	Achtsamkeit im Extremsport	7
3.1	Warum ist Achtsamkeit im Extremsport nützlich?	8
3.2	Psychologische Flexibilität: Offenheit und aktives Handeln im gegenwärtigen Moment	11
3.3	Aufmerksamkeit flexibel lenken: achtsame Aufmerksamkeitsregulation im Extremsport	25
3.4	Sich Bewegungsabläufe achtsam vorstellen	28
3.5	Das wichtigste Gespräch: das Gespräch mit uns selbst	31
3.6	Umgang mit Angst aus achtsamer Perspektive: Angst und sportliche Leistung	33
4	Was wir von ExtremsportlerInnen lernen können	37
4.1	Adreanline Zen – ein achtsames ExtremsportlerInnen-Mindset	37
4.2	Achtsamkeit im (sportlichen) Alltag üben: Choice Points erkennen	42
	Literatur	51