

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