

INHALT

Vorworte.....	5
----------------------	----------

1 Das Problem: Anforderungen und Beanspruchung ... 13

1.1	Anforderungen bewältigen beansprucht.....	14
1.2	Routine beansprucht in der Komfortzone.....	15
1.3	Die Psycho-Logik der Routine.....	17
1.3.1	Routine ist mitunter problematisch	18
1.3.2	Die Psycho-Logik des Misslingens von Routine	20
1.4	Selbstgespräche – die ganz individuelle Stellungnahme	23
1.5	Bewerten von Anforderungen – Top-Leistung oder Stress.....	25
1.6	Die Psycho-Logik von Top-Leistern: Unterstützende Gedanken als Magnete.....	26
1.6.1	Man bewertet Anforderungen, Ansprüche und Konsequenzen..	28
1.6.2	Nicht oder anders bewerten?	30
1.6.3	Das Ziel von Top-Leistern: Anforderungen konstruktiv bewerten	33
1.7	Top-Leistung: Flug 1549 – Landung auf dem Hudson River.....	35

2 Das System: Die Psycho-Logik der Top-Leistung.....45

- 2.1 Synergie: Der Mensch ist ein bio-ökosozial-mentales System... 46
- 2.2 Vorstellungen: Prüf- und Führungsgrößen jeder Leistung..... 56
- 2.3 Mentaler Soll-Wert für Top-Leister: Ein freier Kopf 61
- 2.4 Wie man Vorstellungen ändert: Figuren und Gewohnheiten..... 64

3 Die Methode: Das Mentale Training73

- 3.1 Training – der Weg zur Top-Leistung.....74
 - 3.1.1 Das Ziel: Gut sein, wenn's drauf ankommt74
 - 3.1.2 Was Training anstrengend, aber erfolgreich macht76
 - 3.1.3 Training erfordert Ziele, Motivation, Konzentration und Kompetenzüberzeugung..... 77
- 3.2 Das Mentale Training – die Methode.....78
 - 3.2.1 Mentales Training ist Probehandeln78
 - 3.2.2 Mit Mentalem Training fit jenseits der Routine..... 84
- 3.3 Mentales Training nach dem 3-4-5-Prinzip.....87
 - 3.3.1 3 Ziele des Mentalen Trainings..... 88
 - 3.3.2 4 Wege des Mentalen Trainings..... 96
 - 3.3.3 5 Schritte des Mentalen Trainings.....100
 - 3.3.4 „Und hopp“ reicht nicht! – Missverständnisse zum Mentalen Training104
 - 3.3.5 Wirkungen des Mentalen Trainings.....108
 - 3.3.6 Grundsätze des Mentalen Trainings113
- 3.4 Situationen, die man mit Mentalem Training besser bewältigt ..119
- 3.5 Kritik am Mentalen Training 122
- 3.6 Voraussetzungen für erfolgreiches Mentales Training 123
 - 3.6.1 Ziele123
 - 3.6.2 Motivation und Sinn132
 - 3.6.3 Konzentration.....139
 - 3.6.4 Kompetenzüberzeugung.....150

4	Die Praxis des Mentalen Trainings	155
4.1	Der Pilot – vom Flugschüler zum Flugkapitän.....	157
4.2	Motorradrennen – Helmut Dähnes Ritt durch die „Grüne Hölle“	166
4.3	Hürdenlaufen – technische Perfektion	170
4.4	Chirurgie – Entfernen der Gallenblase.....	173
4.5	Zahnmedizin – das Inlay	180
4.6	Rehabilitation nach Unterschenkelamputation – Gehen mental trainieren.....	183
4.7	Judo – Tauchrolle zum Armhebel.....	190
4.8	Der Abteilungsleiter – im Statement kompetent überzeugen ...	193
4.9	Der Weg zum Judo-Olympiasieg – Ole Bischof.....	198
5	Burnout – wenn Top-Leister an ihre Grenzen kommen.....	211
5.1	Burnout	212
5.1.1	Erste Anzeichen	213
5.1.2	Innere und äußere Burnout-Antreiber	215
5.2	Burnout in 4 Phasen – 4 E.....	219
5.3	Wie sich Top-Leister vor dem schnellen Ausbrennen schützen	220
5.4	Wege der Burnout-Prävention.....	222
5.4.1	Stressmanagement als Prävention gegen Burnout	225
5.4.2	Nachhaltiges mentales Ressourcenmanagement.....	228
	Anhang	235
	Literatur	237
	Der Autor	241