

INHALT

1	Was man braucht	4
2	Ernährung, Nährstoffe und Ruhepausen	9
3	Mentaltraining – Methoden und Techniken	37
4	Training	64
5	Den Gegner besiegen	89
6	Umweltbedingungen, die Sie an Ihre Grenzen bringen	117
7	Trauma und Schock	147
Anhang 1		173
Anhang 2		179
Anhang 3		180
Register		182