

Inhaltsverzeichnis

Warming-up: das Aufwärmen	9
---------------------------------	---

Teil I

Sport als Trainingsfeld für mentale Stärke	17
Training von Körper und Geist	19
Was ist das eigentlich: „Mentaltraining“?	22
Der Siegeszug des Mentaltrainings im Sport.....	24
„Voller Einsatz“ durch Mentaltraining	26
Mehr Energie in Job und Leben durch mentales Energiemanagement.	28
Vom Anfänger zum Meister des Mentaltrainings...	30
12 Methoden des Mentaltrainings	34

Teil II

Das mentale Trainingsprogramm in 7 Stufen	35
1. Stufe: Trainieren Sie Ihr Selbstwertgefühl	36
Jeder Wettkämpfer ist ein Gewinner.....	37
Ein Gewinner steigert in jedem Fall sein Selbstwertgefühl	39
Was einen Spitzensportler zum Vorbild macht ...	44
Testen Sie Ihr Gewinnerbewusstsein!	48
Vom Verlierer- zum Gewinnerbewusstsein	53
2. Stufe: Trainieren Sie Ihre Willenskraft	60
Vom „Versuch“ zum Willen.....	61
Disziplin erfordert Willen.	63
Testen Sie Ihre Willenskraft!.....	65
Selbstmotivation zur Leistung!.....	68
Von der Leistung zur Spitzenleistung	71
Optimale Leistungsbereitschaft im Sport	73

3. Stufe: Trainieren Sie Ihre Fähigkeit, sich tief zu entspannen.	79
In der inneren Ruhe liegt die Kraft	80
Regenerationsquelle Schlaf	82
Haben Sie Schlafschulden?	83
Wie Sie sich auf einen erholsamen Schlaf vorbereiten	86
Muntermacher Mittagsschlaf	89
Progressive Muskelentspannung	90
Die einzelnen Übungsschritte	91
Meditativer Ausdruckstanz	96
Mentale Entspannung	98
Meditation	101
4. Stufe: Beseitigen Sie Hindernisse	109
Alles zum Positiven wenden	110
Zehn Schritte zum Grenzen sprengenden Selbstvertrauen	112
Die wandelnde Kraft der Affirmationen	124
Eine Gedankenkur für eine positive Lebenseinstellung	127
Affirmationen, die Druck verringern	133
Affirmationen zu Problemen	134
Affirmationen vor dem Wettbewerb	136
Positive Einstellungen für den Sport gewinnen . . .	137
Glaubenssätze für mentale Stärke	142
Ein Leistungstief überwinden	144
5. Stufe: Optimieren Sie Ihren Energiehaushalt . . .	146
Höchstleistung erfordert ein Höchstmaß an Energie.	147
Bewusstes Energiemanagement führt zur Erhöhung des Energieumsatzes	149
Energiequelle Atem	151
Außer-Atem-Training	154
Energieerneuerung mit Wasser	156

Energiereiche Ernährung	158
Verdauungsschonende Ernährungsweise	161
Optimale Energiebereitschaft	163
Positive Energien erzeugen und steuern	164
Energierituale aufbauen	167
Rituale während des Wettkampfes	169
6. Stufe: Trainieren Sie Ihre Fähigkeiten zu visualisieren	172
Ihre Energie zielgerichtet lenken	173
Sieben Schritte zum zielorientierten Energielaser	175
Das Ziel vor Augen: schöpferische Imagination	179
Die optimale Leistung visualisieren und durch Affirmationen bekräftigen	181
Visualisierung eines guten Spiels	186
7. Stufe: Lassen Sie los?	188
Das Leben entscheidet	189
Die Gedanken im Spiel loslassen	191
FLOW	194

Teil III

Weiterführende Trainingshilfen	197
1. Der Leistungstest nach Dr. Jim Loehr	199
2. Die Tageskontrollkarte (Muster)	206
3. Überblick über die Trainingseinheiten	208
4. Vorlagen zum Kopieren und Wiederholen	210
5. Eine Mentaltrainings-sitzung in Kürze	215
6. Das Mentalo-Meter: Wie hoch ist Ihre mentale Stärke?	220
7. Jeder Erfolgreiche braucht ihn: den persön- lichen Erfolgscoach	224
8. Weitere Hilfsmittel	229
9. Von der Freizeitfreude zum Beruf	231

Stichwortverzeichnis	233
Über den Autor	239