

Simon Marshall | Lesley Paterson

SIEGER DENKEN

Wie du Blockaden überwindest
und immer deine sportliche
Bestleistung bringst

© des Titels » Siegerdenken« (ISBN 978-3-7423-0462-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	11

DIE GRUNDLAGEN

1 Hallo, Hirn!	
<i>Ein Einblick in unsere 1,5 Kilo schwere verrückte Hirnmasse</i>	17

HERZ LEIDENSCHAFT, MOTIVATION UND IDENTITÄT VERBESSERN

2 Ich würde mich gerne mehr wie ein Sportler fühlen	
Das beschädigte Denken über unsere sportlerische Identität in Angriff nehmen	37
3 Ich glaube nicht, dass ich das kann	
Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen	63
4 Zielsetzung ist für mich kein Problem	
Das Geheimnis des Tuns	91

FLÜGEL MIT HÜRDEN, RÜCKSCHLÄGEN UND KONFLIKTEN UMGEHEN

5 Andere Sportler wirken zäher, glücklicher und viel mehr wie harte Typen als ich	
Die Macht und Gefahr von Vergleichen	113
6 Ich fühle mich dick	
Der Umgang mit dem Körperbild in der Sportlerwelt	129
7 Ich komme nicht gut mit Verletzungen zurecht	
Reaktion auf kleine und große Rückschläge	153
8 Andere machen sich Sorgen um mich	
Sportsucht und das unablässige Bedürfnis, mehr zu tun	185

KAMPF NEUE KAMPFFÄHIGKEITEN ERLANGEN

9	Ich verlasse nicht gerne meine Komfortzone	
	Die Überwindung der Angstbarriere	211
10	Wenn es schwierig wird, falle ich hinter die Zähne zurück	
	Dem Drang widerstehen, das Handtuch zu werfen	227
11	Ich muss mich verdammt noch mal abhärten	
	Lernen, das Ätzende zu umarmen	241
12	Ich vermassel es immer	
	Jedi-Konzentrationsfähigkeiten entwickeln, um ein besserer Sportler zu werden	255
13	Ich kann nicht gut mit Druck umgehen	
	Stress, Ängste und Erwartungen am Wettkampftag bekämpfen	279
	Epilog	315
	Über die Autoren	318
	Danksagung	322
	Quellen	325
	Stichwortverzeichnis	331