

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Teil A – Von Profis lernen</b> .....	11
<b>1 Mentale Vorbilder</b> .....	13
Lukas Kampa – Deutscher Volleyball-Nationalspieler .....	13
Franziska Liebhardt – Para-Leichtathletik, Paralympicssiegerin .....	16
Lukas Kruse – Ehemaliger Fußball-Bundesliga-Torwart .....	20
Kristina Vogel – Bahnradsport, 2-fache Olympiasiegerin und Weltmeisterin .....	23
Leena Günther – Sprint-Europameisterin .....	26
Leonie Maier – Fußball-Nationalspieler, Olympiasiegerin .....	30
Myrthe Schoot – Volleyball-Nationalspieler, Deutsche Meisterin .....	33
Matthias Jaissle – ehemaliger Fußball-Bundesliga-Spieler, Deutscher-B-Jugend-Meister .....	36
Andy Sutz – Duathlon-Weltmeister .....	40
Timo Heinze – Futsal-Nationalspieler, Deutscher A-Jugend-Meister .....	44
Martyna Trajdos – Judo-Europameisterin .....	47
Tony Martin – Rennradfahrer, 7-facher Weltmeister Zeitfahren .....	51
<b>Teil B – Theorie und Praxis</b> .....	55
<b>2 Selbstgespräche – Nutze deinen inneren Ratgeber</b> .....	57
2.1 Einführung .....	57
2.2 Wie negative Selbstgespräche deine Leistung hemmen können .....	58
2.3 Der Nutzen von produktiven Selbstgesprächen .....	59
2.4 Praxis: Wie kannst du Selbstgespräche konkret trainieren? .....	60

2.4.1	Praxisübung: Sprich deine Selbstgespräche laut aus!.....	61
2.4.2	Praxisübung: Selbstgespräche vor dem Wettkampf.....	62
2.4.3	Praxisübung: Selbstgespräche im Wettkampf.....	64
2.4.4	Praxisübung: Dein inneres Team der vier Stimmen (Bonus).....	67
2.5	Abschließende Gedanken zu Selbstgesprächen.....	71
<b>3</b>	<b>Visualisierung – deine mentale Allzweckwaffe</b> .....	<b>73</b>
3.1	Einführung .....	73
3.2	Effekte der Visualisierung .....	75
3.3	Praxis: Wie du Visualisierung nutzen kannst.....	78
3.3.1	Praxisübung: Details entdecken .....	79
3.3.2	Praxisübung: Kontrolliere deine Vorstellung.....	80
3.3.3	Praxisübung: Deine eigene Visualisierung – der nächste Schritt.....	80
3.3.4	Praxisübung: Visualisieren wie die Profis .....	83
<b>4</b>	<b>Zielsetzung: Träumst du noch oder planst du schon?</b> .....	<b>87</b>
4.1	Einführung .....	87
4.2	Risiken und Nebenwirkungen.....	89
4.3	Praxistipps: Zielsetzung, aber richtig!.....	93
4.3.1	Praxisübung: Was ist dein Warum?.....	95
4.3.2	Praxisübung: Visionsboard – erstelle dir deine Zieltafel.....	96
4.3.3	Praxisübung: Minimal, normal, maximal!.....	97
4.3.4	Praxisübung: Erstelle dir deine Gipfeltour.....	99
4.3.5	Praxisübung: Lerne aus deiner Zielauswertung.....	104
4.3.6	Praxisübung: Erfolge zählen .....	105
4.3.7	Praxisübung: Das Positive am (scheinbar) Negativen.....	106
<b>5</b>	<b>Körpersprache – mit vollem Körpereinsatz</b> .....	<b>109</b>
5.1	Einführung .....	109
5.2	Der Einfluss der Körpersprache.....	110
5.3	Praxis: Voller Körpereinsatz!.....	113
5.3.1	Praxisübung: Analysiere dein Vorbild.....	114
5.3.2	Praxisübung: A-S-K yourself! .....	116

---

<b>6</b>	<b>Wettkampfvorbereitung – Wer ist besser vorbereitet?</b> .....	121
6.1	Einführung .....	121
6.2	Effekte einer guten Wettkampfvorbereitung.....	123
6.3	Praxis: Routinen in der Wettkampfvorbereitung.....	125
6.3.1	Praxisübung: Wettkampf-Checkliste.....	126
6.3.2	Praxisübung: Deine Wettkampfstrategie .....	132
6.3.3	Praxisübung: Deine Routine am Wettkampftag.....	139
6.4	Abschließende Gedanken .....	143
<b>7</b>	<b>Wettkampfnachbereitung – Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf</b> .....	145
7.1	Einführung .....	145
7.2	Effekte einer guten psychologischen Wettkampfnachbereitung.....	147
7.3	Praxis: Race hard, rest harder! .....	150
7.3.1	Praxisübung: Dein Gang in die Werkstatt nach dem Wettkampf .....	151
7.3.2	Praxisübung: Deine Off-Button-Strategien.....	154
7.3.3	Praxisübung: Deine Wettkampfauswertung .....	159
<b>8</b>	<b>Einstellung und Mentalität</b> .....	163
8.1	Was sind die „Basics“, um erfolgreich zu sein? .....	163
	<b>Literatur</b> .....	171
	<b>Autorenvita</b> .....	173
	<b>Sachregister</b> .....	181
	<b>Meine Notizen</b> .....	183