

INHALT

Vorwort	12
---------------	----

KAPITEL 1: GRUNDLAGEN **26**

1.1 Gedanken und mentale Programme	29
1.2 Winner's-Mind-Formel	46
1.3 Mentale Kraft	49
1.4 Was ist Sportmentaltraining?	51
1.5 (Wettkampf-)Ziele	65
1.6 Hilf deinem inneren Schweinehund und er hilft dir	78
1.7 Best-Case-Szenario	82
1.8 Wettkampf-Visualisierung	96

KAPITEL 2: REALITÄT UND STEUERUNG **108**

2.1 Schlechtwetter und mangelnde Motivation	112
2.2 Defekt bzw. Panne	121
2.3 Zweikampf – meistens gewinnt der mental Stärkere	127
2.4 Strafe im Wettkampf	134
2.5 Konzentration	137
2.6 Ungewohnte Bedingungen	141
2.7 Zweifel	144
2.8 Anreise – Wettkampf vor dem Wettkampf?	147
2.9 Stress	149
2.10 Nervosität vor dem Wettkampf	155
2.11 Fehler	167
2.12 Prävention und Umgang mit Missgeschicken	175
2.13 Kraft der Emotionen	190
2.14 Mut zum kontrollierten Risiko trotz Ungewissheit	193
2.15 Ausnahmesituationen	200

KAPITEL 3: KÖRPER UND GEIST **212**

3.1 Nutze die Körpersprache der Sieger	215
3.2 Magie des Lächelns	223
3.3 Power-Move	227
3.4 Die Kraft der Musik	234
3.5 Winner's-Mind-Tactivate-Methode	241
3.6 Potoki Sil: Die Kraft der Spontanbewegung	259
3.7 Energiemanagement	278

KAPITEL 4: INNERE TECHNOLOGIE **334**

4.1 Mentale Erfolgsbibliothek	337
4.2 Gedankenstopp und mentale Korrekturen	348
4.3 (Mentale) Checklisten	358
4.4 3-Minuten-Mental-Power	365
4.5 Einschlaftechnik	372
4.6 Alpha State	377
4.6 Die Drei-Finger-Technik	392

KAPITEL 5: INTERVIEWS UND INSPIRATION **398**

5.1 Was macht Angelique Kerber vor einem Spiel?	401
5.2 Denise Herrmann und die Kunst, nicht zu denken	405
5.3 Daniela Ryf: Bleibe im Moment!	410
5.4 Caroline Steffen: Krisenmanagement im Wettkampf	416
5.5 Christian Müller: Leistungssport und Beruf	420
5.6 Paula Newby-Fraser: Zen-Bewusstsein	428
5.7 Ursula Haller: Silva Mind und Erfolgsfaktor Gefühle	439
5.8 Paul Breitner: Zehn Stufen zum Erfolg	456

KAPITEL 6: FAZIT UND ABSCHLIESSENDE EMPFEHLUNGEN **466**

Über den Autor	488
Rezepte	490
Literaturverzeichnis	496