



Christian Jaerschke

WIN WITH INTENTION NOW



Wie du deine mentale Kraft steigern und dir einen realen Vorsprung verschaffen kannst



Christian Jaerschke

WIN

Wie du deine mentale Kraft steigern und
dir einen realen Vorsprung verschaffen kannst

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Autors ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für das Vervielfältigen, Speichern und Verarbeiten in elektronischen Systemen.

Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen des Autors und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat, psychologische oder sonstige Therapien und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie des Autors, des Beyond Limits Research Instituts oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Copyright © 2020 Christian Jaerschke, Beyond Limits Research Institut

Autor: Christian Jaerschke

Lektorat: Gabi Hagedorn, rotstift-online.de

Cover-Design-Architekt: Christian Jaerschke

Cover-Design: Hasanat Al Imran

Quote-Design: Hasanat Al Imran

Satz & Layout: Katja Krüger

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40–44, 22359 Hamburg

Paperback: 978-3-347-09663-9

Hardcover: 978-3-347-09664-6

e-Book: 978-3-347-09665-3

www.withintentionnow.de

RAUM DER MÖGLICHKEITEN

„Kann ich das ...?“

Vielleicht hast du dir diese Frage auch schon einmal gestellt. Ich habe es getan, oft getan und oft auch Nein gesagt. Manchmal habe ich mir mit Ja geantwortet, aber innerlich eigentlich Nein gesagt. Die Kunst besteht darin, trotzdem eine Ja-Entscheidung zu treffen. Als ich mich für meinen ersten Ironman-Triathlon in Frankfurt ein Jahr vor dem Wettkampf angemeldet habe, konnte ich mir nicht vorstellen, ob oder wie ich das bewältigen würde. Trotzdem habe ich mich registriert. Ich habe eine klare Entscheidung getroffen und so den „Raum der Möglichkeiten“ geöffnet. Ohne es damals zu wissen, habe ich damit Menschen „eingeladen“, in diesen Raum einzutreten und mich zu unterstützen. Das war der Schlüssel, durch den ich ein Jahr später glücklich über die Ziellinie gelaufen bin.

Als ich mich entschieden hatte, dieses Buch zu schreiben, wusste ich nicht, ob ich dazu geeignet bin. Um ehrlich zu sein, die Zweifel waren groß. Ich wusste auch nicht, wie viel Arbeit es sein würde. Weil es für mich eine Herzensangelegenheit war, habe ich trotz der Unwägbarkeiten eine Ja-Entscheidung für dieses Buch getroffen und einen weiteren „Raum der Möglichkeiten“ geöffnet. Das war aber nur möglich, weil ich über viele Jahre zuvor eine Menge

RAUM DER MÖGLICHKEITEN

kleinere und größere Entscheidungen getroffen hatte, Möglichkeitsräume geschaffen hatte und viele Menschen in diese Räume eingetreten waren. Sie haben Licht in das Dunkel gebracht und die Räume erhellt, um mir zu helfen. Diesen Menschen danke ich von ganzem Herzen. Ohne sie wäre dieses Buch nicht möglich gewesen. Einige dieser lieben Menschen sollen hier nun besondere Erwähnung finden.

Menschen mit herausragenden Fähigkeiten brauchen sich in der Regel nicht über zu wenig Arbeit zu beklagen. So war es auch mit meiner Lektorin. Als sie schließlich einwilligte, dieses Buch zu lekturieren, war ich überglücklich. Ich hatte aber auch großen Respekt und war mehr als gespannt auf ihr erstes Feedback zu meinem Manuskript. Sie war sehr offen, ging hart mit mir ins Gericht, wo nötig, und hat mich damit inspiriert, auch die Inhalte zu veredeln, die ich schon als abgeschlossen betrachtete. Sie hat mir sehr geholfen, aus meinem Manuskript ein Buch zu machen. Dafür innigen Dank, liebe Gabi Hagedorn. Im gleichen Atemzug möchte ich natürlich auch meinem Lead-Cover-Designer danken, den ich mit meiner Idee vor eine große Herausforderung gestellt habe. Herzlichen Dank für die Mühe, Geduld und Kreativität, lieber Hasanat Al Imran. Lieber Tobias Borries, ich bin dir sehr dankbar, dass du die Figuren gezeichnet hast. Besser hätte ich mir die Umsetzung nicht vorstellen können. Außerdem möchte ich dir, liebe Dakshini, danken. Für deinen künstlerischen Beirat und das Privileg, das Sri Yantra von Bhakti Marga verwenden zu dürfen.

In der Welt der Konsumgüter und auch in vielen anderen Industrien sind einige der besten Produkte auf dem Markt mit

DANKE

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

VORWORT

Mentale Stärke entscheidet oft über Sieg oder Niederlage, ebenso wie über Ankommen oder Aufgeben im Wettkampf. Erfolg beginnt im Kopf, ganz egal ob im Sport, im Business oder auch bei vielen Herausforderungen im privaten Bereich.

Vielleicht hast du schon einmal beobachtet, wie andere genau das erreicht haben, wonach du strebst, und dich gefragt: „*Warum ich nicht?*“ Natürlich gibt es da meistens mehrere Ursachen und es ist auch hilfreich, diese Ursachen zu kennen oder zu analysieren.

Allerdings ist es noch besser herauszufinden, was zu tun ist, damit du gewinnst oder dein Ziel erreichst. Kurzum, aus „Warum Ich Nicht?“ machen wir **WIN**. Englisch „win“ steht nicht nur für **Gewinnen** oder Siegen, sondern dafür, dein Ziel zu erreichen.

Der mentale Bereich spielt dabei eine wichtige Rolle. In diesem Buch zeige ich dir, wie du diesen Bereich meistern kannst und wie Sportmentaltraining geht. Ich verrate dir einige Geheimnisse, wie du deine mentale Kraft steigern, dir einen realen Vorsprung verschaffen und besser deine Ziele erreichen kannst. Der erste Schritt dabei ist, eine klare Intention zu setzen, was du erreichen willst, und zwar jetzt. Oder auf Englisch: **WIN** – „**With Intention Now**“.

„Mentale Stärke entscheidet oft über Sieg oder Niederlage“

Eine klare Intention oder Absicht zu setzen, ist auch ein wesentliches Prinzip hinter vielen Mentaltechniken. Die Technik selbst ist dann das Vehikel oder der Prozess, die Absicht im Geist und im Körper zu verankern und entsprechende Wirkungen zu erzeugen. Wunder kann ich dir damit nicht versprechen, das wäre auch unseriös. Wie wichtig die Intention sein kann, zeigen aber bereits klinische Studien. Es kann sogar so weit gehen, dass die Intention eines Heilpraktikers bei der Anwendung einer Biofeld-Therapie über den Erfolg der Therapie entscheidet. Das hat zumindest eine Doppel-Blind-Studie der Universität von North Georgia, USA, bei der Behandlung von Patienten mit dem Carpal-Tunnel-Syndrom statistisch signifikant gezeigt.¹

¹ Vgl. Journal of Altern Complement Med. (2016): S. 911–920.

VORWORT

Aus meiner Erfahrung als Trainer und Sportler kann ich dir versichern, dass du deine mentale Stärke immer steigern kannst und sich dies positiv auf deine (sportliche) Leistung auswirken wird. Allerdings möchte ich eines gleich am Anfang klarstellen: (Sport-) Mentaltraining ist keine „Zauberei“, sondern bedarf Übung und praktischer Umsetzung des Gelernten.

Wie wichtig der mentale Bereich für den Erfolg ist, unterstreichen einige Zitate von erfolgreichen Spitzensportlern:

Éder, Portugals Siegtorschütze bei der Fußball-EM 2016: *„Das ist beeindruckend, was uns gelungen ist. Wir haben viel Kraft in das Spiel gesteckt. Ganz Portugal stand hinter uns. Wir waren der glückliche, aber auch verdiente Gewinner. Ich widme das Tor meiner Mentaltrainerin.“*²

Tiger Woods (Golf-Profi): *„Mein Geist ist mein größtes Kapital. Ich erwarte zu gewinnen, jedes Mal, wenn ich ein Turnier spiele.“*³

Muhammad Ali (Box-Legende): *„Um ein großer Champion zu sein, musst du an dich glauben. Wenn du es nicht bist, stelle dir vor, du wärst es.“*⁴

Chris McCormack (MACCA), Ironman-Weltmeister: *„Im Ausdauer-Wettkampfsport ist Angst der größte einschränkende Faktor, unabhängig*

² Éder (2016).

³ Originalzitat: „My mind is my biggest asset. I expect to win every tournament I play.“

⁴ Originalzitat: „To be a great champion you must believe you are the best. If you're not, pretend you are.“

davon, ob das Rennen zwei oder acht Stunden dauert. Der Grund, warum du vor einem Rennen nervös wirst, ist, dass du an deiner Leistungsfähigkeit zweifelst, wenn alles auf dem Spiel steht.

Das Gedankenspiel, das stattfindet, bevor der Startschuss fällt, ist wirklich der kritische Punkt des Rennens. Dann sprudeln all deine Unsicherheiten an die Oberfläche. Es ist, als wenn du einen guten Engel auf einer Schulter und einen schlechten Engel auf der anderen hast. Der eine sagt: ‚Du kannst es schaffen, Kumpell!‘ Der andere flüstert: ‚Warum bist du hier? Du kannst nicht gewinnen!‘ Der Engel, auf den du hörst, entscheidet, ob du wettbewerbsfähig bist oder ob du nur mitläufst.“⁵

Buddha: „Alles, was wir sind, ist das Ergebnis dessen, was wir gedacht haben.“⁶

Ich könnte die Liste nahezu unendlich fortsetzen. Viel wichtiger ist aber, dass genau jetzt der beste Zeitpunkt ist, deine mentalen Fertigkeiten auszubauen. Mentale Stärke ist erlernbar, immer ausbaufähig und beeinflusst die (sportliche) Leistung direkt und indirekt.

Viele Athleten haben nicht die Möglichkeit, so viel und hart zu trainieren wie Spitzensportler, und für viele Profi-Athleten ist Zeit ein limitierender Faktor. Um die Strategien und mentalen Erfolgsprogramme der Besten einzusetzen, braucht es dagegen nur Verständnis. Jeder Sportler, egal ob Hobbysportler oder Profi, kann entsprechende praktische Werkzeuge einfach erlernen und in

⁵ McCormack (2011).

⁶ Buddha (623 v. Chr.).

VORWORT

„Dieses Buch unterstützt dich dabei, effektiver zu trainieren, Leistungen zu steigern, mentale Wettkampfstärke zu erlangen, Niederlagen schneller zu überwinden und das Kurieren von Verletzungen zu beschleunigen“

kürzester Zeit damit messbare Fortschritte erzielen. Ich lade dich ein, dieses Potenzial für dich zu heben.

Dieses Buch unterstützt dich dabei, effektiver zu trainieren, Leistungen zu steigern, mentale Wettkampfstärke zu erlangen, Niederlagen schneller zu überwinden und das Kurieren von Verletzungen zu beschleunigen.

Ich stelle dir einfache Techniken für einen leichten Einstieg in das praktische Mentaltraining vor. Sie helfen dir dabei, deine mentale Kraft, z. B. bei der Wettkampfvorbereitung und im Training, gezielt und effektiv einzusetzen.

Dabei kannst du nahezu alle Strategien, Techniken und Konzepte, die in diesem Buch vermittelt werden, genauso im beruflichen Kontext, bei der Prüfungsvorbereitung oder auch im privaten Bereich einsetzen.

In Kapitel 1 erfährst du ...

- wie Gedanken und mentale Programme dein Leben bestimmen.
- anhand der Winner's-Mind-Formel, wodurch sportlicher bzw. ganz allgemein Erfolg entsteht. Du lernst, welche Rolle dabei dein sportliches Leistungsniveau und deine mentale Kraft spielen.
- wodurch mentale Kraft und Selbstvertrauen entstehen und inwieweit wir mit dem klarkommen müssen, was wir von Geburt an davon mitbekommen haben.
- was Sportmentaltraining ist, welche Fakten die Wissenschaft bereithält, was Studien über die Wirksamkeit sagen und was professionelles Sportmentaltraining und Coaching ausmachen.
- wie du (Wettkampf-)Ziele richtig setzt und an welche Punkte du neben Ergebniszielen außerdem denken solltest.
- wie du deinen inneren Schweinehund dazu bekommst, dass er dir hilft.
- warum Gewinner in Best-Case-Szenarien denken und wie du ein Worst- oder Bad-Case-Szenario noch drehen kannst.
- warum Weltklasse-Athleten die Kraft der Vorstellung nutzen und wie du deine Wettkämpfe am besten visualisieren kannst.

VORWORT

In Kapitel 2 stelle ich ausgewählte Situationen und Phänomene aus der Realität des Sports vor und wie du sie steuern kannst. Du lernst ...

- was deine Motivation bestimmt und wie du mit einer einfachen Frage deine Motivation ergründen und steuern kannst.
- was Murphys Gesetz bedeutet und zwei effektive Strategien, die du anwenden kannst, damit das Problem gar nicht erst eintritt oder du den Schaden minimieren kannst, wenn „Murphy“ zuschlägt.
- warum im Zweikampf meistens der mental Stärkere gewinnt, was das mit mentalen Programmen zu tun hat und wie du dich programmieren kannst, damit du im Zweikampf richtig stark bist.
- was du als Sportler tun kannst, um Wettkampfstrafen oder Strafen durch unvorteilhafte Schiedsrichterentscheidungen zu vermeiden (Prävention), und wie du am besten damit umgehst, wenn du eine Strafe bekommen hast.
- wie wichtig Konzentration im Sport ist, was passieren kann, wenn sie fehlt, und mit welchen einfachen Übungen du deine Konzentration steigern kannst.
- warum es wichtig ist, sich an die Wettkampfsituation zu gewöhnen, auch mit ungewohnten Bedingungen klarzukommen, und wie du das vorher trainieren kannst.

- wie du mit Zweifeln umgehst. Zweifel sind per se nichts Schlechtes. Hinter einem „Zweifel“ (zwei Fälle) steht immer Unsicherheit bei der Beantwortung einer Frage, die in einer Entscheidung mündet.
- was Stress bedeutet – wenn die Anforderungen oder der Druck zu hoch sind – und wie du achtsam damit umgehen kannst, um dein Potenzial optimal zu entfalten.
- warum es etwas völlig Normales ist, vor dem Wettkampf nervös zu sein, dass das auch für gestandene Weltmeister gilt und was du tun kannst, falls dein persönlicher Nervositätspegel zu hoch ist.
- warum Perfektion anzustreben zwar eine gute Sache ist, sich Perfektionisten aber häufig selbst im Weg stehen, und wie du gewinnbringend mit Fehlern umgehen kannst, anstatt dich von „Ärger-Programmen“ einnehmen zu lassen.
- wie dir gezieltes Mentaltraining dabei hilft, Unfälle und andere Missgeschicke abzuwenden (Prävention), und falls es doch einmal geschehen ist, wie du besser mit entsprechenden Situationen umgehen kannst.
- durch welche drei Kräfte Emotionen maßgeblich beeinflusst werden können und wie du diese Kräfte für dich nutzen kannst, um deinen emotionalen Zustand zu steuern.
- wie dir Intuition und eine realistische Selbsteinschätzung helfen, Mut zum (kontrollierten) Risiko trotz Ungewissheit aufzubringen und dabei nicht über das Ziel hinauszuschießen.

VORWORT

- wie du am besten mit Ausnahmesituationen umgehst, welche goldenen Regeln du dabei beachten solltest, welchen Mindset du einnehmen und wie du solche Situationen als Lerngelegenheit nutzt.

In Kapitel 3 lernst du ...

- womit du am schnellsten deinen emotionalen Zustand änderst und wie das geht.
- warum Siegerposen nicht nur im Ziel Sinn ergeben und wie du dich mit einem sogenannten Power-Move vor dem Wettkampf in einen Zustand mentaler Stärke (Peak State) bringen kannst.
- wie du die Kraft der Musik vor einem Wettkampf einsetzen kannst.
- wie du dich durch eine Serie von kurzen Winner's-Mind-Tactivate-Übungen innerhalb von 2–5 Minuten aktivieren und energetisieren kannst.
- wie du mit der Potoki-Sil-Methode und der Kraft von Spontانبewegungen deinen Körper und deinen Geist dabei unterstützt, Blockaden zu lösen, in Balance zu bringen und Energie freizusetzen.
- wie wichtig Energiemanagement im Sport und auch für deine mentale Leistungsfähigkeit ist und wie du deinen Energie-Level mit Atmung, Ernährung und Schlaf optimieren kannst.

In Kapitel 4 lernst du ...

- wie du dir aus positiven Erfahrungen eine mentale Erfolgsbibliothek zusammenstellen kannst.
- wie du negative Gedanken durch mentale Korrekturen stoppen und umdrehen kannst.
- wie du dich mit mentalen Checklisten auf Unwägbarkeiten im Wettkampf vorbereiten und sie im besten Fall sogar verhindern kannst.
- wie du unmittelbar vor einem Wettkampf innerhalb von drei Minuten in den Peak State gelangst, selbst wenn deine Nerven blank liegen.
- wie du Einschlafprobleme überwinden und auch bei Nervosität (zum Beispiel vor einem wichtigen Wettkampf) gut einschlafen kannst.
- was der Alpha State ist, wie er dir nutzen kann und wie du ihn einfach erlangst.
- wie du mit der Drei-Finger-Technik auf Knopfdruck mehr Ruhe, mehr Konzentration, mehr Selbstsicherheit, bessere Intuition und Lernfähigkeit erlangen kannst.

VORWORT

In Kapitel 5 findest du ...

exklusive Interviews über die mentalen Aspekte im Sport. Sie geben dir einen Einblick in die Geheimnisse, Rituale und Tipps von Profi-Sportlern, Kaderathleten und Weltmeistern.

Wie kannst du nun das Beste für dich aus diesem Buch herausholen?

Dazu brauchst du ein wenig Geduld, Vertrauen in den Inhalt des Buches und die Bereitschaft, das Gelernte anzuwenden. Weltmeister und Champions nutzen die hier vorgestellten Techniken, um damit regelmäßig Meisterschaften und Wettkämpfe zu gewinnen. Außerdem habe ich selbst Hunderte von Stunden mit und von den besten Trainern gelernt und gebe mein Wissen auch an andere Sportmentaltrainer weiter.

Dabei habe ich auch die Erfahrung gemacht, dass zu viele Informationen in zu kurzer Zeit den Geist überfordern und überwältigen – wenn dir z. B. beim Schwimmtraining zu viele Tipps auf einmal gegeben werden, wie etwa: *„Erinnere dich daran, die Finger leicht zu öffnen, die Fingerspitzen über das Wasser zu streichen, den Körper lang zu machen, deine Schultern zu rollen, den Bauch anzuspannen.“*

Deshalb habe ich das Buch in leicht zu bewältigende Kapitel gegliedert, teile nicht nur einzelne Mentaltechniken mit dir, sondern erkläre die Wirkungsweise, erzähle Hintergrundgeschichten und

„Bitte sei geduldig und habe Zuversicht. Du wirst die Ergebnisse sehen“

gebe Erfahrungsberichte von Sportlern weiter, die bereits mit den in diesem Buch beschriebenen Methoden gearbeitet haben.⁷

Ich empfehle dir, kontinuierlich mit dem Buch zu arbeiten und neben dem Lesen nach Möglichkeit mindestens 2–3 Mal pro Woche das Gelesene umzusetzen.

Wenn du willst, dass sich deine mentalen Fertigkeiten verändern, wenn du schlechte Gewohnheiten ablegen und durch gute Gewohnheiten, Techniken und Routinen ersetzen willst – was auch ein Ziel dieses Buches ist –, dann erfordert das erfahrungsgemäß Zeit. Alles, was du dazu brauchst, steckt bereits in dir, und jetzt ist die Zeit, es anzugehen. Auch das steckt in dem Akronym **WIN – With-Intention-Now**.

Bitte sei geduldig und habe Zuversicht. Du wirst die Ergebnisse sehen. Du wirst am Ende glücklich und stolz auf dich sein, auf das, was du erreicht hast.

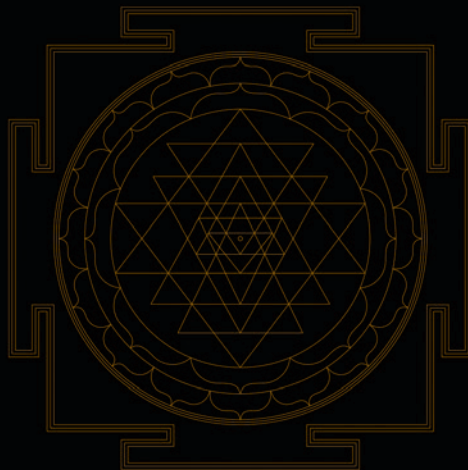
⁷ Wenn nur der Vorname genannt wird, handelt es sich um einen Winner's-Mind-Online-Kursteilnehmer, bei dem der Name aus datenschutzrechtlichen Gründen geändert wurde.

WIN: 5 gute Gründe, deine mentale Stärke jetzt zu verbessern:

1. Mentale Stärke ist entscheidend für den Weg vom Sportler zum Champion.
2. Sie erleichtert es dir, deine Ziele zu erreichen – oder sie sogar zu übertreffen.
3. Sie verbessert deine Leistungen und erhöht dein Selbstbewusstsein.
4. Sie hilft dir, mehr von deinem Potenzial zu entfalten – auch privat, in der Uni und im Beruf.
5. Mit ihr bewältigst du Herausforderungen souveräner.

Und das Beste ist: Alles, was du dazu brauchst, steht in diesem Buch!

Es vermittelt dir in klar umrissenen Kapiteln einfache Möglichkeiten, deine persönlichen Fähigkeiten voll auszuschöpfen! Mit sofort umsetzbaren Übungen, konkreten Empfehlungen und leicht zu verinnerlichenden Strategien. Außerdem findest du hier zahlreiche Erfahrungsberichte von Sportlern, die bereits seit Jahren erfolgreich nach den beschriebenen Techniken trainieren, sowie exklusive Interviews mit Spitzensportlern und Gewinnern.



Christian Jaerschke ist Experte für ganzheitliches Sportmentaltraining. Er trainiert und coacht Führungskräfte und Sportler aus über 30 Sportarten im Breiten-, Spitzen- und Profi-Sport.