

Stichwortverzeichnis

4C-Modell der mentalen
Stärke 34
5-Sinne-Visualisierung
150

A

Achtsamkeit 95
Wissenschaftlicher
Hintergrund 99
Achtsamkeitstraining 95
Achtsamkeitsübung 98
im Alltag 101
im Sport 103
Training und
Wettkampf 106
Agavendicksaft 245
Ahornsirup 245
Akutphase 265
Akzeptanz 52
Angst 43
Anker 161
Wirkung 166
Anker-Methode 161
Ankern 137
Antizipation 166
Chunking 168
Antizipationstraining 167
Wirkung 174
Atemtechnik 204
Atmen 97
Atmung 96
aktiv steuern 204
Coherent Breathing
209
Nasatmung 99, 204
Nasenzklus 206
Wechselatmung 207 –
zur Aktivierung 212
Attribution 66–67
Dimensionen 69
Aufmerksamkeit
Lenkung 60

B

Belastungsreaktion 260
Bild
inneres 138
Bindung
soziale 53
B-Vitamine 238

C

Chunks 168
Coherent Breathing 209
Coping-Modell 262
Coping-Strategie 267

D

Dankbarkeit 55
Datteln 245
Denken
positives 114
Dialog
innerer 177
Distress 44
Druckmoment 219

E

Eigenverantwortung 52
Erfolgsszenario 277
Ergebnisziel 110
Ernährung 237
B-Vitamine 238
Kohlenhydrate 238
Magnesium 238
Omega-3-Fettsäuren
238
Probiotika 238
Proteine 239
Vitamin D3 238
Ernährungsprinzipien
246
Erregungsniveau 198
optimales 201

Überforderung 200
Unterforderung 200
Erregungsregulation 262
Eustress 44

F

F.L.A.S.H.-Drehbuch 153,
158
Wirkung 160
Farbenmatch der
Gedanken 179
Fehlerkultur 219, 221,
223
Fixed Mindset 188
Flexibilität
mentale 225
Flow 78
Flüssigkeit 239
Fokus 60, 234
Handlungs- und
Lageorientierung 64
strategischer 66
Wettkampf-Fokus 62
Fructose 243

G

Gedankenstopp-Methode
182
Gleichgewichtsfokus 231
Glucose 243
Growth Mindset 188, 190

H

Handlungs- und
Lageorientierung 64
Handlungsziel 111
Healing Imagery 272
Herzratenvariabilität 209
Heuristiken 88
Honig 244
Hormon 126

I

Innerer Dialog 177
 Inneres Bild 138
 Inspiration 125, 127

K

Kohlenhydrate 238
 Kompetenzüberzeugung
 70, 74, 134, 170
 emotionaler Erregungs-
 zustand 77
 kollektive 74
 Quellen 76
 Konsequenzerwartung
 72
 Kreativität 228
 Bedingungen 230

L

Laktatmessung 263
 Leistungssteuerung 198
 Leistungsziel 111
 Lösungsorientierung 52

M

Magnesium 238
 MBSR 99
 Mentale Flexibilität 225
 Mentale Stärke 27, 59,
 283
 4C-Modell 34
 Bedeutung im Sport 28
 Definition 32
 Pyramide der mentalen
 Stärke 256
 Realitätscheck 35
 Sportverletzung 266
 wissenschaftlich 30
 Mentales Training 37
 Mentale Vorbereitung 137
 Anker 161
 Visualisierung 138
 Mentaltraining 37
 Effekte 39
 Trainingsgrundsätze 38
 Mindset 187
 Fixed Mindset 188
 Growth Mindset 188

im Sport 189
 Mono-Identität 260
 Motivation 83, 121, 125,
 136
 extrinsische 122
 Inspiration 125
 intrinsische 122
 Personenfaktoren 122
 Situationsfaktoren 122
 Strategien 123
 Motivationstechnik 125
 Motivkompass 125, 127,
 130, 132
 Motivsystem 126
 Mucki-Skizze 134
 Musik 225
 im Sport 227

N

Nasenatmung 99
 Nasenzyklus 206
 Neuroplastizität 233

O

Optimismus 51

P

Perfektionismus 284
 Perspektive
 ideomotorische 143
 Positives Denken 114
 Powernap 254
 Probiotika 238
 Prognosetraining 170, 174
 Varianten 173
 Progressive Muskelent-
 spannung (PME) 213,
 217
 Proteine 239
 Prozessziel 111
 Pyramide der mentalen
 Stärke 256

R

Realitätscheck
 mentale Stärke 35
 Reflexionsübung 195
 Reframing 221, 223

Rehabilitation 259, 261,
 263
 Ebenen 264
 Phasen 263
 soziale Unterstützung
 270
 sportliche 265
 Rehabilitationsfindung 265
 Rehabilitationsvorberei-
 tung 265
 Rekonvaleszenz 259
 Resilienz 41–42, 46
 im Profisport 48
 im Sport 47
 Resilienzfaktoren 57
 sieben Säulen 50
 stärken 54
 Rubikon-Modell 83
 Rubikon überschreiten 83

S

Schlaf 237, 248
 7-Tage-Schlafplan 255
 Dauer 252
 Powernaps 254
 Schlaftypen 250
 Strategien 252
 Schlafmangel 249
 Selbsterkenntnis 53
 Selbstgespräch 175
 Farbenmatch 179
 Gedankenstopp 182
 Wirkung 192
 Selbstheilungsprozess 272
 Selbstreflexion 53
 Selbstregulation 203, 213
 Selbststeuerung 193
 Selbstvertrauen 279
 Self-Efficacy 262
 Self Talk *siehe*
 Selbstgespräch
 Sieben-Säulen-Modell der
 Resilienz 51
 Soziale Bindung 53
 Soziale Unterstützung
 270
 Sportpersönlichkeiten
 287, 289
 Sportpsychologie 30

Sportverletzung 260
 mentale Stärke 266
 Reaktionen 260
 Stress 42–43, 45
 guter 45
 regulieren 194
 Stresserleben 263
 Stressor 43
 Superressource 127
 nutzen 129
 Süßungsmittel 244

T

TIGER-Kriterien 164

U

Überforderung 201
 Überzeugung
 sprachliche 76
 Unterforderung 201
 Unterstützung
 soziale 270

V

VAKOG-Methode 162
 Verantwortung
 Eigenverantwortung 52

Verletzung 260
 Akutphase 265
 Visualisierung 37,
 137–138, 140, 268
 5-Sinne-Visualisierung
 150
 Ablauf 275
 F.L.A.S.H-Drehbuch
 153
 im Spitzensport 149
 interne 143
 Situationsvisualisierung
 144
 Stufenmodell 268
 Training 147
 Wettkampf 148
 Wirkungen 152, 273
 Zellheilung 274
 Vitamin D3 238
 Volition 81
 Vorbereitung
 mentale 137

W

Wasserhaushalt 241
 Wechsellatmung 207

Wettkampfsimulation 170
 Wille 80, 86
 Stärkung 87
 Strategien 86
 WOOP-Methode
 114–115, 118

Y

Yerkes-Dodson-Gesetz
 198
 Yerkes-Dodson-Kurve
 198

Z

Zellheilung 274
 Ziel 109
 Ergebnisziel 110
 Handlungsziel 111
 Leistungsziel 111
 WOOP-Methode 114
 Zielsetzung 110, 112
 Zielsetzung 120
 Zucker 243
 Alternativen 244
 Süßungsmittel 244
 Zukunftsplanung 53
 Zwangspause 260

