

Auf einen Blick

| | |
|--|------------|
| Über die Autoren | 9 |
| Einleitung | 19 |
| Teil I: Grundlagen mentaler Stärke im Sport | 25 |
| Kapitel 1: Mentale Stärke im Sport: Die Grundlagen | 27 |
| Kapitel 2: Resilienz – Die Basis für mentale Stärke | 41 |
| Teil II: Strategien und Techniken zur Förderung der mentalen Stärke | 93 |
| Kapitel 3: Achtsamkeit – Ganz bewusst im Hier und Jetzt | 95 |
| Kapitel 4: Zielsetzung – Klarheit und Richtung entwickeln | 109 |
| Kapitel 5: Motivation – Der Motor zum Erfolg | 121 |
| Kapitel 6: Mentale Vorbereitung – Visualisieren, ankern, Wettkämpfe simulieren | 137 |
| Kapitel 7: Self Talk – Mit inneren Dialogen mentale Stärke formen | 175 |
| Kapitel 8: In der Druckzone – Selbststeuerung und flexible Reaktion | 193 |
| Kapitel 9: Ernährung und Schlaf für mentale Stärke nutzen | 237 |
| Kapitel 10: Mentale Stärke nach Verletzungen – Der Weg zurück auf das Spielfeld | 259 |
| Teil III: Der Top-Ten-Teil | 281 |
| Kapitel 11: Zehn häufige Fehler beim Training mentaler Stärke und wie man sie vermeiden kann | 283 |
| Kapitel 12: Zehn inspirierende Zitate zur mentalen Stärke | 287 |
| Kapitel 13: Zehn Sportlerinnen und Sportler, die für mentale Stärke stehen | 289 |
| Abbildungsverzeichnis | 299 |
| Stichwortverzeichnis | 301 |



Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Über die Autoren | 9 |
| Danksagung | 9 |
| Einleitung | 19 |
| Über dieses Buch | 20 |
| Konventionen in diesem Buch | 21 |
| Törichte Annahmen über den Leser | 21 |
| Wie dieses Buch aufgebaut ist | 22 |
| Teil I: Grundlagen mentaler Stärke im Sport | 22 |
| Teil II: Strategien und Techniken zur Förderung der mentalen Stärke | 22 |
| Teil III: Der Top-Ten-Teil | 22 |
| Symbole, die in diesem Buch verwendet werden | 23 |
| Wie es weitergeht | 24 |
| | |
| TEIL I | |
| GRUNDLAGEN MENTALER STÄRKE IM SPORT | 25 |
| | |
| Kapitel 1 | |
| Mentale Stärke im Sport: Die Grundlagen | 27 |
| Was »mentale Stärke« bedeutet | 27 |
| Warum mentale Stärke im Sport so wichtig ist | 28 |
| Wie die Wissenschaft mentale Stärke im Sport beschreibt | 30 |
| Wie »mentale Stärke« definiert wird | 32 |
| Das wissenschaftliche Konstrukt mentale Stärke | 33 |
| Mentaltraining oder mentales Training? | 37 |
| Drei Grundsätze des Mentaltrainings | 38 |
| | |
| Kapitel 2 | |
| Resilienz – Die Basis für mentale Stärke | 41 |
| Ihre innere Kraftquelle | 42 |
| Stress verstehen und bewusst steuern | 42 |
| Stressoren im Sport | 43 |
| Die zwei Gesichter des Stress | 44 |
| Resilienz – Der Schutzschirm in stressreichen Zeiten | 46 |
| Resilienz ist individuell und trainierbar | 46 |
| Die sieben Säulen der Resilienz | 50 |
| Strategien zur Stärkung der Resilienz | 54 |

14 Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Das Energiefass füllen – Bewusster Umgang mit Ressourcen | 54 |
| Dankbarkeitstagebuch – Perspektivenwechsel mit Wirkung | 55 |
| Mentale Mini-Routinen – Kleine Schritte, große Wirkung | 56 |
| Ressourcen, die Resilienz fördern | 57 |
| Bausteine mentaler Stärke | 59 |
| Baustein 1: Fokus – Die Kunst, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren | 60 |
| Baustein 2: Kompetenzüberzeugung – Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten | 70 |
| Baustein 3: Wille – Die Stärke anzufangen und durchzuhalten | 80 |
| Zusammenfassung | 89 |

TEIL II STRATEGIEN UND TECHNIKEN ZUR FÖRDERUNG DER MENTALEN STÄRKE 93

Kapitel 3 Achtsamkeit – Ganz bewusst im Hier und Jetzt. 95

| | |
|---|-----|
| Was Achtsamkeit eigentlich bedeutet | 95 |
| Atmung und Achtsamkeit – Ein starkes Duo | 96 |
| »Atem« und »Atmung« – kurz erläutert | 96 |
| Der Zusammenhang zwischen Atmung, Energie und mentaler Stärke | 99 |
| Der wissenschaftliche Hintergrund | 99 |
| Vom Wissen zur Praxis – Wie Achtsamkeit in Bewegung kommt | 100 |
| Achtsamkeitsübungen für den Alltag | 101 |
| Achtsamkeitsübungen für die Anwendung im Sport | 103 |
| Achtsamkeitsübung für Training und Wettkampf | 105 |
| Achtsamkeit – Wirkung auf die mentale Stärke | 107 |

Kapitel 4 Zielsetzung – Klarheit und Richtung entwickeln 109

| | |
|---|-----|
| Warum eine klare Zielsetzung entscheidend ist | 109 |
| Die drei Arten der Zielsetzung | 110 |
| Die gelungene Kombination der Zielsetzung | 112 |
| Ziele WOOPen (WOOP-Methode) | 114 |
| Warum positives Denken nicht ausreicht | 114 |
| Die vier Schritte der WOOP-Methode | 115 |
| Zielsetzung – Wirkung auf die mentale Stärke | 120 |

| | |
|--|------------|
| Kapitel 5 | |
| Motivation – Der Motor zum Erfolg | 121 |
| Ich muss, ich müsste, ich sollte, ich will | 121 |
| Intrinsisch und extrinsisch motiviert | 122 |
| Strategien zur Förderung der Motivation im Sport | 123 |
| Motivationstechniken im Sport | 125 |
| Inspiration – Andere unterstützen, sich zu motivieren. . . | 125 |
| Die vier neurobiologischen Motivsysteme | 126 |
| Die vier Superressourcen im Motivkompass – | |
| Gezielt Motivation aktivieren | 127 |
| Die zwei Motivations-Achsen | 129 |
| Der Motivkompass im sportlichen Alltag | 130 |
| Die Mucki-Skizze – Ihre persönliche Kraftquelle | |
| visualisieren | 134 |
| Motivation – Wirkung auf die mentale Stärke | 136 |
| Kapitel 6 | |
| Mentale Vorbereitung – Visualisieren, | |
| ankern, Wettkämpfe simulieren | 137 |
| Die Kraft innerer Bilder | 138 |
| Hintergrund: Wie das Gehirn Realität erschafft. | 139 |
| Was die Wissenschaft zur Visualisierung sagt | 140 |
| Arten der Visualisierung | 141 |
| Externe Visualisierung: Sich selbst von außen | |
| beobachten | 142 |
| Interne Visualisierung: Vorstellung aus der | |
| Ich-Perspektive | 143 |
| Situationsvisualisierung: Wettkampfumgebung | |
| mental erleben | 144 |
| Anwendung in Training und Wettkampf | 147 |
| Die 5-Sinne-Visualisierung – Ihre mentale Reise | |
| zur Bestform | 150 |
| Visualisierung – Wirkung auf die mentale Stärke | 152 |
| Das F.L.A.S.H.-Drehbuch | 153 |
| F.L.A.S.H.-Checkkarte für den Wettkampf | 160 |
| Das F.L.A.S.H.-Drehbuch – Wirkung auf die | |
| mentale Stärke | 160 |
| Anker setzen: Positive Zustände gezielt abrufen | 161 |
| Wie setzen Sie einen Anker? | 162 |
| Die TIGER-Kriterien beim Ankern | 164 |
| Anker setzen – Wirkung auf die mentale Stärke | 166 |
| Antizipationstraining – Mentale Voraussicht schärfen | 166 |
| Kognitive Grundlage – Antizipation durch | |
| Chunking | 168 |

| | |
|--|-----|
| Wettkampfsimulation – Prognosestraining nach Eberspächer | 170 |
| Varianten des Prognosestrainings | 173 |
| Antizipationstraining und Prognosestraining – Wirkung auf die mentale Stärke | 174 |

Kapitel 7

Self Talk – Mit inneren Dialogen mentale Stärke formen

175

| | |
|---|-----|
| Der Einfluss des inneren Dialogs | 176 |
| Eine wirkungsvolle Sprache für innere Dialoge | 177 |
| Methoden für handlungsleitende, positive Selbstgespräche – Farbenmatch der Gedanken | 179 |
| Umgang mit negativen Gedanken – Gedankenstopp-Methode | 182 |
| Gedanken vorbereiten | 185 |
| Das Selbstgespräch schlägt um – Warnzeichen erkennen | 185 |
| Zusammenfassung | 187 |
| Mindset und innere Dialoge – Fixed Mindset vs. Growth Mindset | 187 |
| Praktische Anwendung im Sport | 189 |
| Schritte, um ein Growth Mindset zu entwickeln | 190 |
| Self Talk – Wirkung auf die mentale Stärke | 192 |

Kapitel 8

In der Druckzone – Selbststeuerung und flexible Reaktion

193

| | |
|--|-----|
| Reflektieren Sie Ihren erlebten Stress! | 194 |
| Wie Ihr individuelles Erregungsniveau Ihre Leistung steuert | 198 |
| Ihre Leistungszone erkennen und steuern: Unterforderung, optimales Erregungsniveau und Überforderung | 200 |
| Den eigenen optimalen Aktivierungsbereich definieren | 201 |
| Techniken zur individuellen Regulierung | 203 |
| Atemtechniken – Der direkte Weg zur Selbstregulation | 203 |
| Anwendungsbeispiele für den Alltag | 211 |
| Atemtechniken – Wirkung auf die mentale Stärke | 212 |
| Der Klassiker: Progressive Muskelentspannung | 213 |
| Wie die PME wirkt | 214 |
| Anleitung: PME für Sportlerinnen und Sportler (Langform) | 214 |
| PME – Wirkung auf die mentale Stärke | 218 |

| | |
|--|-----|
| Cool bleiben, wenn's zählt – Mentale Vorbereitung auf Druckmomente | 219 |
| Konstruktiver Umgang mit Fehlern | 219 |
| Warum Fehler keine Endpunkte sind | 221 |
| Reframing-Techniken: Den Blick bewusst lenken | 223 |
| Musik als Werkzeug mentaler Flexibilität | 225 |
| Kreativität: Die besondere Ressource mentaler Stärke | 228 |
| Warum kreative Handlungen im Sport wirken | 228 |
| Die Grundlagen kreativer Entfaltung | 230 |
| Der Gleichgewichtsfokus – Perspektivwechsel auf Augenhöhe | 231 |
| Neuroplastizität – Warum Wiederholung wirkt | 233 |
| Wie Erwartung und Fokus Ihre Realität formen | 234 |
| Die Rolle von Wiederholung, Erwartung und Fokus | 234 |

**Kapitel 9
Ernährung und Schlaf für mentale Stärke nutzen 237**

| | |
|---|-----|
| Der Zusammenhang zwischen Ernährung und mentaler Stärke | 237 |
| Flüssigkeit – Der unterschätzte Schlüssel zu mentaler Stärke | 239 |
| Zucker – Was zu beachten ist | 243 |
| Natürliche Süße – Ist Honig gesünder? | 244 |
| Süßungsmittel im Vergleich | 244 |
| Zehn Ernährungsprinzipien für mentale Stärke und körperliche Gesundheit | 246 |
| Die Bedeutung von Schlaf für die mentale Stärke | 248 |
| Was Schlafmangel bewirkt | 249 |
| Acht Strategien für einen besseren Schlaf | 252 |
| 7-Tage-Schlafplan: Besser schlafen, klarer denken | 255 |
| Die Pyramide der mentalen Stärke | 256 |

**Kapitel 10
Mentale Stärke nach Verletzungen – Der Weg zurück auf das Spielfeld 259**

| | |
|--|-----|
| Mentale Einflussfaktoren vor und nach einer Verletzung | 260 |
| Mentale Herausforderungen für die Rehabilitationsphase | 263 |
| Visualisierungsmöglichkeiten zur Heilungsunterstützung | 272 |
| Was eine Visualisierung wirksam macht | 273 |
| Drei Visualisierungstechniken für die Heilung | 274 |
| Selbstvertrauen für die Rückkehr aufbauen | 279 |

| | |
|---|------------|
| TEIL III | |
| DER TOP-TEN-TEIL | 281 |
| Kapitel 11 | |
| Zehn häufige Fehler beim Training mentaler Stärke und wie man sie vermeiden kann | 283 |
| Kapitel 12 | |
| Zehn inspirierende Zitate zur mentalen Stärke ... | 287 |
| Kapitel 13 | |
| Zehn Sportlerinnen und Sportler, die für mentale Stärke stehen | 289 |
| Hermann Maier (Ski Alpin) – Der unzerstörbare Herminator | 290 |
| Muhammad Ali (Boxen) – Symbol für Kompetenzüberzeugung | 290 |
| Armand Duplantis (Leichtathletik) – Unermüdliches Streben nach Exzellenz | 291 |
| Mikaela Shiffrin (Ski Alpin) – Präzision, Perfektion und mentale Resilienz. | 292 |
| Roger Federer (Tennis) – Stabilität und Gelassenheit als mentale Leistungsfaktoren | 293 |
| Toni Kroos (Fußball) – Übersicht, Ruhe und Entscheidungsstärke | 294 |
| Dirk Nowitzki (Basketball) – Durchhaltevermögen und unbändige Disziplin | 295 |
| Usain Bolt (Leichtathletik) – Lockerheit trifft Fokus | 296 |
| Cristiano Ronaldo (Fußball) – Disziplin und Kampfgeist als Leistungstreiber | 296 |
| Kristina Vogel (Bahnrad) – Unbeugsamer Wille und Triumph über das Schicksal | 297 |
| Abbildungsverzeichnis | 299 |
| Stichwortverzeichnis | 301 |