

	Das Wegstecken von Fehlern oder Niederlagen	23
	Innere Ruhe und Konzentration auf dem Turnier	23
	Schnelle Rehabilitation und Wiedereinstieg nach (Sport-)Verletzungen, Unfällen und Krankheiten	23
	Grundverständnis – Grundannahmen – Grundprinzipien	24
	Fundamentals, Methoden und Ansätze	24
	Was ist mentale Stärke?	28
	Wie wichtig ist mentale Stärke für den sportlichen Erfolg?	30
	Veränderung beginnt im Kopf	30
	Die Macht der Gedanken	31
	Wie deine Gedanken deine Gefühle steuern	33
VORSTELLUNG		
der Spitzensportler und Trainer, die in diesem Buch Einblicke gewähren	6	
Vorwort von Oliver Kahn	12	
Vorwort von Stefan Lohr	14	
MENTALES TRAINING	16	
Eine beschränkte Sicht der Dinge?	16	
Beispiele zu Störfaktoren und Problemen aus der Praxis	18	
Mentales Training – Definitionen	19	
Ziele	20	
Wozu mentales Training?	20	
Orientierung und klare, aktive Zielsetzung	20	
Visualisieren des Erfolges, des Sieges	20	
Steigerung der Motivation für Training und Wettkampf	21	
Nervös und/oder gelähmt vor/im Wettkampf	21	
Konzentration im richtigen Augenblick – gezieltes Training der Konzentrationsfähigkeit	21	
Energie und Kraft auf Abruf	21	
Durchhaltevermögen	22	
Erholung in Wettkampfpausen – Regeneration	22	
Ablenkung durch Außeneinflüsse vermeiden	22	
Hohem Leistungsdruck/Erwartungsdruck standhalten	22	
Erlernen eines Bewegungsablaufes, einer Technik	23	
	DER SPORTMENTALTRAININGSZYKLUS	35
	Orientierung	35
	Ist-Analyse	35
	Werteanalyse	36
	Übung Werte	38
	Zielsetzung	40
	Was ist der Unterschied zwischen Vision, Wunsch, Ziel?	42
	Kurz-, mittel- und langfristige Zielsetzung	44
	Verschiedene Zielarten	44
	Trainingsziele	45
	Wettkampfziele	45
	Ergebnisziele (Was will ich erreichen?)	45
	Handlungsziele bzw. Prozessziele	46
	Beispiele	46
	Vermeidungsziele (»Weg-von-Ziele«) und deren negative Wirkung	48
	Annäherungsziele (»Hin-zu-Ziele«)	49
	Einleitung des Zielfindungsprozesses	49
	Zielkriterien und Richtlinien für effektive Zielsetzung – Der positive Zielrahmen	50
	Hilfreiche Fragen zur Zielformulierung und -festlegung	52
	Fünf Schritte	54
	Denke groß	54
	Das schriftliche Aufzeichnen von Zielen	55

Zielcollage, digitaler Bilderrahmen, Vision Board	56	VORSTELLUNGSKRAFT	100
Erfolgstagebuch	58	Die Kraft der inneren Bilder	100
Erinnerungshilfen	59	Zwei Vorgehensweisen der Visualisierung: Dissoziation und Assoziation	108
Übung: Zielbalken – Über den Balken gehen	59	Der imaginäre Schutzraum	111
Übung Stärkendusche	60	Erfolgsvisualisierung	113
»Musikalische Hausapotheke« – Musik als Motivator	60	Das ideomotorische Training	114
DIE MACHT DER GEDANKEN	63	KONZENTRATION	115
Selbsterfüllende Prophezeiungen	65	Die verschiedenen Arten von Aufmerksamkeit	118
Die zwei Ichs: Die Funktion des inneren Dialogs	65	Training der Konzentration	121
Entscheidend für Sieg oder Niederlage – die Kontrolle des inneren Dialogs	67	Weitere Tipps und Hinweise	125
Übung Gedankenprotokoll	69	Flow	126
Wie sollten Gedanken optimalerweise formuliert sein? – Erstellungsregeln	70	Wie erreiche ich den Flow-Zustand?	128
Gedankenstopp	77	EMOTIONEN	129
Erinnerungshilfen	78	Was ist eine Emotion?	129
Negative gegen positive Gedanken	78	Die Wirkung von Emotionen	132
Sei dein eigener Coach	78	Umgang mit Wut/Zorn	132
Keksdose, Problembox	78	Angst	133
SELBSTVERTRAUEN	80	Emotionale Selbstkontrolle – negative Emotionen und Impulse in Schach halten	133
Stärken stärken	85	Schaffe Distanz	134
Persönliche Bilder zum Selbstbewusstsein	89	Nimm das »Happy End« vorweg	134
Arbeiten mit dem Namen des Sportlers/Trainers	90	Wie du deine Gefühle durch Änderung deiner Stimme beeinflussen kannst	134
Was andere über den Sportler/Trainer denken	90	Atmung	135
Ressourcen raten	90	»Butterfly-Technik«	135
UMFELDMANAGEMENT	91	wingwave®	135
Vorbilder	97	Übersicht über weitere Techniken	135

STRESS	136	ERFOLGREICHER TRAINER	184
Stressarten – welche Arten von Stress gibt es?	136	Einführung	184
Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus	137	Vertrauen	185
Wie entsteht Stress bei Kindern und Jugendlichen?	142	Was zeichnet einen erfolgreichen Trainer aus?	186
Die Stressbewältigung	144	Was macht in den Augen eines Trainers manche Sportler erfolgreicher als andere?	186
Was hilft oder half meinen Interviewpartnern im Umgang mit Stress?	145	Was sagen Trainer über mentale Stärke, mentale Techniken und Mentaltraining?	187
Fremd- und Selbstregulation von Stress	147	Wann und wie wenden Trainer mentale Techniken an?	188
Soforthilfen gegen Stresssymptome	149	Wie fördere ich als Trainer bei Spielern Höchstleistungen?	190
Entspannungstechniken	152	Was bedeutet Führung für Trainer?	191
Zugänge zur Entspannung	152	Führungsgrundsätze	192
Atmungszentrierte Zugänge	152	Der Trainer als Vorbild	193
Musik	154	Der Stellenwert der Sozialkompetenz eines Trainers	193
Progressive Muskelentspannung (PME)	154	Das Trainerverhalten in Spiel- und Wettkampfpausen	194
Gehirnbalance/Zwischenentspannung	156	Kritik	196
Schutzschild gegen Stress	157	Die Gestaltung von Team- und Spielbesprechungen	197
Weitere Maßnahmen	157	Rituale in der Besprechung	197
ROUTINEN UND RITUALE	158	Bilder statt Worte – der Einsatz von Symbolbildern zum Transport von Inhalten	198
Die Wettkampfvorbereitung	162	Wann ist ein Trainer gescheitert?	198
DER UMGANG MIT NIEDERLAGEN UND FEHLERN	170	Der Trainerwechsel	199
Das Triple-A-Prinzip	173	Trainingsgestaltung	201
Der Umgang mit Fehlern	177	LITERATUR-VERZEICHNIS	202
		Über die Autorin	207
		Bücher von Antje Heimsoeth	208