

Inhalt

Konzentriert durchs ganze Match.....	8
Mentaler Ausblick.....	10
Teil I: Erfolg durch mentale Stärke	14
1 Das Efa-Prinzip.....	16
1.1 Fokussieren.....	16
1.2 Die Balance zwischen Belastung und Erholung	18
1.3 Stress bewältigen	19
1.4 Mentale Entwicklungsstufen	24
2 Das mentale Spiel im Ballwechsel: Der Zirkel der Konzentration	28
2.1 Die kleinste Einheit des Erfolgs.....	29
2.2 Sich konzentrieren.....	30
2.3 Konzentrationsfallen.....	34
3 Das mentale Spiel zwischen den Punkten: Der Puls der Konzentration.....	36
3.1 Den Puls regulieren	36
3.2 Mobilisieren.....	39
3.3 Entspannen	40
3.3.1 Körperlichen Stress bewältigen.....	40
3.3.2 Das richtige Maß an Emotionalität.....	41
3.4 Der zeitliche Rahmen.....	45
3.5 Emotionen akzeptieren	48
3.6 Gefühle früher erkennen.....	50

Spiel dein BESTES Tennis

3.7	Planen	54
3.7.1	Universale Basistaktik	54
3.7.2	Mentale Spielstände und Konzentrationsfallen.....	58
3.8	Ankern	63
3.8.1	Konzentration beim Aufschlag.....	63
3.8.2	Konzentration beim Return	64
Teil II: Die Wege zur mentalen Meisterschaft.....		70
4	Spiel dein bestes Tennis	72
4.1	Affektive Gehirnforschung.....	74
4.2	Gefühl und Empfindung	77
4.3	Empfindungsarten	78
4.4	Emotionale Zustände.....	79
4.5	Motive im Tennis	82
5	Der ganzheitliche Spieler	86
5.1	Die Leistungsbereiche im Tennis.....	86
5.2	Sein eigenes Leistungsprofil erstellen.....	89
6	Das unendliche Spiel.....	92
6.1	Sich selbst überwinden durch Inspiration.....	92
6.2	Das innere und äußere Spiel vereint.....	93
7	Periodisierung	100
7.1	Planung der Trainings- und Wettkampfphasen.....	100
7.1.1	Konditionsphase.....	100
7.1.2	Matchtrainingsphase	103

7.1.3	Turnierphase	103
7.1.4	Erholungsphase	104
7.2	Wochen- und Tagesplanung	106
7.2.1	Superkompensation.....	106
7.2.2	Biorhythmen	109
Teil III: Jenseits des Spiels.....		112
8	Selbstbestimmt leben	114
8.1	Die Form eines guten Lebens.....	115
8.1.1	Wie kann selbstbestimmtes Spiel gelingen?	116
8.1.2	Wie kann selbstbestimmte Arbeit gelingen?	118
8.1.3	Wie kann selbstbestimmte Interaktion gelingen?.....	119
8.1.4	Wie kann selbstbestimmte Betrachtung gelingen?	120
8.2	Die Balance eines guten Lebens.....	125
9	Das sinnvolle Leben.....	128
9.1	Win-win-Spiele.....	128
9.2	Einen Beitrag leisten.....	130
10	Die Entwicklung als Mensch	132
10.1	Die Entwicklungsstufen des Menschen	132
10.2	Die erfundene Wirklichkeit	133
	Mentaler Rückblick	136
	Literatur	140
	Danksagung.....	141
	Bildnachweis.....	142