

Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
Der integrative Ansatz	11
Phase 1 Orientierung	17
1. Werteanalyse	17
2. Ziellarbeit	22
3. Stärkenanalyse	31
Phase 2 Stärken stärken	39
1. Konzentration	39
a. Das Prinzip der Geistesgegenwart	40
b. Das Hara-Prinzip	40
2. Selbstmotivationsstrategien	50
3. Bewegungen mental optimieren	54
Phase 3 Mentale Blockaden	61
1. Blockadenprävention	62
2. Blockadenlösung	63
a. Mangelnde Sinnhaftigkeit	63
b. Mangelnde Verstehbarkeit	65
c. Mangelnde Machbarkeit	74
Phase 4 Erfolgskontrolle	79
1. Grundprinzipien der Evaluation	79
2. Messinstrumente	81
Mentales Training auf den Punkt gebracht	89
Ausblick	109
Literatur	110
Index	112
Übersicht Arbeitsblätter	116
Bildnachweis	117