

# **Inhalt**

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>5</b>
1.1 Vorwort .....	7
2.2 Hinweise zum Buch .....	11
<b>2. Mentaltraining im Tauchsport</b> .....	<b>13</b>
2.1 Mentaltraining? Wozu?.....	16
2.2 Was bedeutet mental? .....	18
2.3 Wie funktioniert Mentaltraining? .....	23
2.4 Weshalb funktioniert Mentaltraining? .....	31
<b>3. Praxis Mentaltraining</b> .....	<b>37</b>
3.1 Vorbereitende Übungen .....	41
3.1.1 Visualisierungsübung .....	42
Übung 1, Visualisierung.....	43
3.1.2 Atemübung .....	45
Übung 2, Bauchatmung .....	52
3.1.3 Konzentrationsübung .....	55
Übung 3, Zählen.....	58
Zu den Übungen .....	59
3.2 Aktives Training .....	61
3.2.1 Zielsetzung .....	63
3.2.2 Das Drehbuch .....	67
3.2.3 Das Training .....	75

3.2.4 Erfolgsanalyse .....	80
4. Das Trainingssystem .....	83
4.1 Freies Training .....	85
4.2 Der 21 Tage Plan .....	86
4.3 Neue Trainingspläne erstellen .....	94
5. Anhang .....	97
5.1 Nachwort .....	99
5.2 Über den Autor .....	102
Informationen .....	104