

Inhaltsverzeichnis

Der Sinneskanal-Test	18	Wie ist mein Körper drauf?	38
<i>Infobox: Tipps für ein erfolgreiches Vorstellungstraining</i>		Startthermometer	39
Vorstellungstraining	19	Anspannungsprotokoll	40
Vorstellen – aber richtig!	20	Entspannung	42
Umgebung verändern leicht gemacht	21	<i>Infobox: Beim Entspannen richtig sitzen, liegen und stehen</i>	43
Standbild, zoomen und vorwärts spulen	22	Atementspannung	44
Ich mach' mir Monsterhände	23	Bauchatmung	46
Interaktive Gedankenreise	24	Entspannung auf die Schnelle	47
Visualisierungslauf	26	Meine mentale Auszeit	48
Was mache ich da überhaupt?	27	Fantasievoll entspannen	49
Drehbuch fürs Kopfkino	28	Progressive Muskelentspannung	50
Der World-Cup-Fahrer	29	Tarzan, Schildkröte und Ritterrüstung	52
Blinde Bewegungsausführung	30	Autogenes Training	54
<i>Infobox: Motivation für regelmäßiges Vorstellungstraining aufbauen</i>	32	Wie entspannt sich mein Körper?	55
		Aktivierung	56
		<i>Infobox: Woran erkennt man, dass sich ein Sportler mobilisieren muss?</i>	58
		Mein Kraftbild	59
		Mein Motto	60
		Bass und Beat	61
		Wacher Körper, wacher Geist	62
		Fresh!	63
		Der Fünf-Minuten-Deal	64
		<i>Infobox: Entspannen und pushen kurz vor dem Start</i>	65

Bevor es losgeht:		Halt mal die Luft an!	94
Selbsttest Konzentration	70	Anspruch und Wirklichkeit	95
Der richtige Fokus	71	Was wäre, wenn...? (Gute Fee Teil 1)	96
Gedankenreise „Spot an!“	72	Jetzt bin ich dran! (Gute Fee Teil 2)	97
Konzentration erleben	73	Infobox: Ziele richtig formulieren	98
Infobox: Konzentrationstipps	74	Ich formuliere mein Ziel SMART	99
Verstelle deinen Scheinwerfer	76	Meine Bergtour	100
Ich bleib' dabei!	77	Infobox: Verschiedene Zielarten	102
Konzentration mit den Augen steuern	78	Jetzt mal konkret!	103
Konzentration bei körperlicher Belastung	80	Stolpersteine	104
Listen to yourself	81	Die zwei Seiten der Medaille	105
Meine Konzentrationsroutine	82	Alles unter einem Hut	106
Das mentale Aufwärmprogramm	84	Hey! Ho! – Let's go!	107
Infobox: Tipps zur Wettkampfvorbereitung	86	Power in der Hand	108
Mein Wettkampftag	87	Infobox: Motivieren, aber richtig!	109
Infobox: Sportpsychologische Evergreens	88	Ich habe gute Gründe!	110
Meine Startroutine	89	Woran hat's gelegen?	111

Inhaltsverzeichnis

Reise zu meinen Stärken	116	Infobox: Leitfragen zur Reflexion von Teamübungen	141
Mein Renn-Tier	117	Das Pendel	142
Ein Säckchen voller Fähigkeiten	118	Die Vertrauenswanderung	143
Back to the roots!	119	Die Luftballonaktion	144
Meine persönliche Siegformel	120	Der magische Bambus	145
Infobox: Wie formuliere ich meine Siegformel?	120	Gordischer Knoten	146
Mein Start-Mantra	122	Die Insel	147
Infobox: Warum sich Wettkämpfe oft ungewohnt anfühlen	123	Das Spinnennetz	148
Prognosetraining	124	Plane wenden	149
Nichtwiederholbarkeitstraining	125	Der Moorpfad	150
Umgang mit Angst	126	Blind nach Nummern aufstellen	151
Wie geht's mir eigentlich?	128	Der Vertrauensfall	152
Rote und grüne Gedanken	130	Law and order	153
Grüne Welle auf der Gedankenstraße	132	Wir ziehen an einem Strang	154
Die Sendung mit der Maus	133	Karten auf den Tisch!	155
Der Angst ein Gesicht geben	134	Hand in Hand	156
Die Problembox	136		
Meine Wettkampf-Apotheke	137		