

Inhalt

Vorwort	
Kapitel 1: «Himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt»: Sieg oder Niederlage	11
Kapitel 2: «Geist wie Wasser» – Totale Konzentration 1	15
Kapitel 3: «Konzentration auf Ki» – Totale Konzentration 2	19
Kapitel 4: Schlüssel zur totalen Konzentration	26
Kapitel 5: Zeit für die Analyse	37
Kapitel 6: Mentales Üben	47
Kapitel 7: Wie Sie Ihre Fähigkeit zur Bewegungsvorstellung verbessern	56
Kapitel 8: Entspannung vor einem größeren Wettkampf	70
Kapitel 9: Zentrieren	76
Kapitel 10: Testen Sie Ihre Fähigkeit zu zentrieren und die Konzentration Ihrer Aufmerksamkeit	88
Kapitel 11: Zentrieren und mentales Üben	95
Kapitel 12: Die Kontrolle von Ablenkungen und negativen Gedanken	105
Kapitel 13: Mentales Üben: Als Simulation des Wettkampfs	118
Kapitel 14: Integration von Körper und Geist	124
Kapitel 15: Ein Trainingsmodell, dem Sie folgen können	129
Anhang A: Wann wird zentriert, und worauf lenkt man die Aufmerksamkeit?	141
Anhang B: Zusätzliche Anforderungen für verschiedene Sportdisziplinen	153