

# Inhalt

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