

Jörg Wetzel

GOLD

Mental stark zur Bestleistung

orell füssli Verlag AG

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 7 |
| Einleitung | 9 |
| 1. Mentale Stärke siegt | 13 |
| 1.1 Psychologisches Training | 16 |
| 1.2 Selbstkontrolle und Handlungskompetenz | 22 |
| 1.3 Was die Leistung fördert und hemmt | 25 |
| 1.4 Mit Selbstvertrauen zu Höchstleistungen | 33 |
| 1.5 Mentale Stärke ist lern- und trainierbar | 42 |
| 1.6 Jenseits der Komfortzone | 45 |
| 1.7 Der optimale Leistungszustand | 48 |
| 1.8 Flow – wenn alles fließt | 51 |
| 1.9 Emotionen und Gefühle im Sport | 56 |
| 2. Sieben Schritte zu mentaler Stärke | 61 |
| 2.1 Potenzial und Leistung analysieren | 61 |
| 2.2 Die richtigen Ziele setzen | 65 |
| 2.3 Mentale Stärke trainieren | 70 |
| 2.3.1 Visualisieren – die Zukunft entsteht im Kopf ... | 73 |
| 2.3.2 Denken | 82 |
| 2.3.3 Atmen | 90 |
| 2.3.4 Regeneration | 93 |
| 2.4 Wettkampftraining und -vorbereitung | 100 |
| 2.5 Mental stark am Wettkampftag | 109 |
| 2.5.1 Am Wettkampf sein Bestes geben | 113 |
| 2.5.2 Grossanlässe und ihre Anforderungen an die mentale Stärke | 123 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 2.6 | Nach dem Wettkampf | 127 |
| 2.7 | Mental stark bleiben | 134 |
| 3. | Themen-Specials | 138 |
| 3.1 | Tennis-Mental: So bleiben Sie mental am Ball | 138 |
| 3.2 | Marathon-Mental: Wenn der Kopf mitläuft | 150 |
| 3.3 | Golf-Mental: Mit Köpfchen ins Green | 165 |
| 4. | Erfolg im Beruf – dank mentaler Stärke | 178 |
| | Dank | 202 |
| | Literaturverzeichnis | 204 |
| | Bildnachweis | 207 |