

Jörg Wetzel

GOLD

Mental stark zur Bestleistung

orell füssli Verlag

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	69
2.3.1 Visualisieren – die Zukunft entsteht im Kopf	72
2.3.2 Denken.	81
2.3.3 Atmen	89
2.3.4 Regeneration.	92
2.4 Wettkampftraining und -vorbereitung	97
2.5 Mental stark am Wettkampftag	106
2.5.1 Am Wettkampf sein Bestes geben	110
2.5.2 Grossanlässe und ihre Anforderungen an die mentale Stärke	120

2.6 Nach dem Wettkampf	124
2.7 Mental stark bleiben.....	131
3. Themen-Specials	135
3.1 Tennis-Mental: So bleiben Sie mental am Ball	135
3.2 Marathon-Mental: Wenn der Kopf mitläuft	147
3.3 Golf-Mental: Mit Köpfchen ins Green	162
4. Erfolg im Beruf – dank mentaler Stärke	175
Dank.....	199
Literaturverzeichnis	201
Bildnachweis	204