



VORSTELLUNG
 der Spitzensportler und Trainer, die
 in diesem Buch Einblicke gewähren 6

Vorwort von Oliver Kahn 12

Vorwort von Stefan Lohr 14

MENTALES TRAINING 16

Eine beschränkte Sicht der Dinge? 16

Beispiele zu Störfaktoren und Problemen
 aus der Praxis 18

Mentales Training – Definitionen 19

Ziele 20

Wozu mentales Training? 20

Orientierung und klare, aktive Zielsetzung 20

Visualisieren des Erfolges, des Sieges 20

Steigerung der Motivation
 für Training und Wettkampf 21

Nervös und/oder gelähmt vor/im Wettkampf 21

Konzentration im richtigen Augenblick –
 gezieltes Training der Konzentrationsfähigkeit 21

Energie und Kraft auf Abruf 21

Durchhaltevermögen 22

Erholung in Wettkampfpausen – Regeneration 22

Ablenkung durch Außeneinflüsse vermeiden 22

Hohem Leistungsdruck/Erwartungsdruck
 standhalten 22

Erlernen eines Bewegungsablaufes,
 einer Technik 23

Das Wegstecken von Fehlern oder Niederlagen 23

Innere Ruhe und Konzentration auf dem Turnier 23

Schnelle Rehabilitation und Wiedereinstieg
 nach (Sport-)Verletzungen, Unfällen und
 Krankheiten 23

Grundverständnis – Grundannahmen –
 Grundprinzipien 24

Fundamentals, Methoden und Ansätze 24

Was ist mentale Stärke? 28

Wie wichtig ist mentale Stärke
 für den sportlichen Erfolg? 30

Veränderung beginnt im Kopf 30

Die Macht der Gedanken 31

Wie deine Gedanken deine Gefühle steuern 33

DER SPORTMENTALTRAININGSZYKLUS 35

Orientierung 35

Ist-Analyse 35

Werteanalyse 36

Übung Werte 38

Zielsetzung 40

Was ist der Unterschied
 zwischen Vision, Wunsch, Ziel? 42

Kurz-, mittel- und langfristige Zielsetzung 44

Verschiedene Zielarten 44

Trainingsziele 45

Wettkampfziele 45

Ergebnisziele (Was will ich erreichen?) 45

Handlungsziele bzw. Prozessziele 46

Beispiele 46

Vermeidungsziele (»Weg-von-Ziele«)
 und deren negative Wirkung 48

Annäherungsziele (»Hin-zu-Ziele«) 49

Einleitung des Zielfindungsprozesses 49

Zielkriterien und Richtlinien für effektive
 Zielsetzung – Der positive Zielrahmen 50

Hilfreiche Fragen zur Zielformulierung
 und -festlegung 52

Fünf Schritte 54

Denke groß 54

Das schriftliche Aufzeichnen von Zielen 55



Zielcollage, digitaler Bilderrahmen, Vision Board	56
Erfolgstagebuch	58
Erinnerungshilfen	59
Übung: Zielbalken – Über den Balken gehen	59
Übung Stärkendusche	60
»Musikalische Hausapotheke« – Musik als Motivator	60

DIE MACHT DER GEDANKEN 63

Selbsterfüllende Prophezeiungen	65
Die zwei Ichs: Die Funktion des inneren Dialogs	65
Entscheidend für Sieg oder Niederlage – die Kontrolle des inneren Dialogs	67
Übung Gedankenprotokoll	69
Wie sollten Gedanken optimalerweise formuliert sein? – Erstellungsregeln	70
Gedankenstopp	77
Erinnerungshilfen	78
Negative gegen positive Gedanken	78
Sei dein eigener Coach	78
Keksdose, Problembox	78

SELBSTVERTRAUEN 80

Stärken stärken	85
Persönliche Bilder zum Selbstbewusstsein	89
Arbeiten mit dem Namen des Sportlers/Trainers	90
Was andere über den Sportler/Trainer denken	90
Ressourcen raten	90

UMFELDMANAGEMENT 91

Vorbilder	97
-----------	----

VORSTELLUNGSKRAFT 100

Die Kraft der inneren Bilder	100
Zwei Vorgehensweisen der Visualisierung: Dissoziation und Assoziation	108
Der imaginäre Schutzraum	111
Erfolgsvisualisierung	113
Das ideomotorische Training	114

KONZENTRATION 115

Die verschiedenen Arten von Aufmerksamkeit	118
Training der Konzentration	121
Weitere Tipps und Hinweise	125
Flow	126
Wie erreiche ich den Flow-Zustand?	128

EMOTIONEN 129

Was ist eine Emotion?	129
Die Wirkung von Emotionen	132
Umgang mit Wut/Zorn	132
Angst	133
Emotionale Selbstkontrolle – negative Emotionen und Impulse in Schach halten	133
Schaffe Distanz	134
Nimm das »Happy End« vorweg	134
Wie du deine Gefühle durch Änderung deiner Stimme beeinflussen kannst	134
Atmung	135
»Butterfly-Technik«	135
wingwave®	135
Übersicht über weitere Techniken	135



STRESS	136	ERFOLGREICHER TRAINER	184
Stressarten – welche Arten von Stress gibt es?	136	Einführung	184
Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus	137	Vertrauen	185
Wie entsteht Stress bei Kindern und Jugendlichen?	142	Was zeichnet einen erfolgreichen Trainer aus?	186
Die Stressbewältigung	144	Was macht in den Augen eines Trainers manche Sportler erfolgreicher als andere?	186
Was hilft oder half meinen Interviewpartnern im Umgang mit Stress?	145	Was sagen Trainer über mentale Stärke, mentale Techniken und Mentaltraining?	187
Fremd- und Selbstregulation von Stress	147	Wann und wie wenden Trainer mentale Techniken an?	188
Soforthilfen gegen Stresssymptome	149	Wie fördere ich als Trainer bei Spielern Höchstleistungen?	190
Entspannungstechniken	152	Was bedeutet Führung für Trainer?	191
Zugänge zur Entspannung	152	Führungsgrundsätze	192
Atmungszentrierte Zugänge	152	Der Trainer als Vorbild	193
Musik	154	Der Stellenwert der Sozialkompetenz eines Trainers	193
Progressive Muskelentspannung (PME)	154	Das Trainerverhalten in Spiel- und Wettkampfpausen	194
Gehirnbalance/Zwischenentspannung	156	Kritik	196
Schutzschild gegen Stress	157	Die Gestaltung von Team- und Spielbesprechungen	197
Weitere Maßnahmen	157	Rituale in der Besprechung	197
ROUTINEN UND RITUALE	158	Bilder statt Worte – der Einsatz von Symbolbildern zum Transport von Inhalten	198
Die Wettkampfvorbereitung	162	Wann ist ein Trainer gescheitert?	198
DER UMGANG MIT NIEDERLAGEN UND FEHLERN	170	Der Trainerwechsel	199
Das Triple-A-Prinzip	173	Trainingsgestaltung	201
Der Umgang mit Fehlern	177	LITERATUR-VERZEICHNIS	202
		Über die Autorin	207
		Bücher von Antje Heimsoeth	208