

Inhalt

| | |
|--|----|
| Zu diesem Buch | 9 |
| Vorwort | 10 |
| Kapitel 1: Das Problem der Synchronisation | 11 |
| Die Synchronisation innerer und äußerer Bewegungsabläufe | 12 |
| Der Mensch als ganzheitliches System | 13 |
| Kapitel 2: Was kann man mit mentalen Trainings- formen trainieren? | 17 |
| Fertigkeiten müssen entwickelt und regelmäßig trainiert werden, um jederzeit situations- angemessen abrufbar zu sein | 18 |
| Kapitel 3: Selbstgesprächsregulation | 20 |
| Aus der Praxis | 24 |
| Wichtige Strategien in Form von Selbst- gesprächen | 25 |
| Selbstmotivierungstechniken | 25 |
| Rationalisierungstechniken | 25 |

| | |
|---|-----------|
| Aufmerksamkeitsveränderungen | 26 |
| Suche nach Problemlösungsstrategien | 26 |
| I Aus der Praxis | 26 |
| | |
| Kapitel 4: Kompetenzerwartung | 30 |
| I Prognosetraining | 32 |
| I Training der Nichtwiederholbarkeit | 33 |
| I Prognosetraining und Training der Nichtwiederholbarkeit mit Zeitverzögerung | 36 |
| I Aus der Praxis | 37 |
| | |
| Kapitel 5: Aufmerksamkeitsregulation | 40 |
| I Der Begriff der Aufmerksamkeit | 40 |
| I Die vier Formen von Aufmerksamkeit | 41 |
| I Konzentration in der Zeit | 43 |
| I Aus der Praxis | 44 |
| I Aus der Praxis | 48 |
| | |
| Kapitel 6: Aktivationsregulation | 55 |
| I Relaxationstechniken | 57 |
| I Autogenes Training | 61 |
| Übungen des Autogenen Trainings | 62 |
| I Progressive Muskelentspannung | 65 |
| Die Muskelgruppen, die angespannt und dann entspannt werden | 65 |
| I Aus der Praxis | 68 |
| I Mobilisationstechniken | 68 |
| | |
| Kapitel 7: Vorstellungsregulation | 69 |
| I Mentales Training | 70 |

| | |
|---|----|
| Drei Möglichkeiten des Mentalen Trainings | 70 |
| ■ Voraussetzungen für Mentales Trainieren | 72 |
| ■ 5 Schritte des Mentalen Trainings | 73 |
| ■ Aus der Praxis | 75 |
| ■ Das Flow-Erleben | 82 |
| ■ Drehbücher | 84 |
| ■ Aus der Praxis | 84 |

Kapitel 8: Zielsetzung und Analyse

| | |
|------------------------|----|
| ■ Zielsetzung | 89 |
| ■ Analyse | 90 |
| ■ Aus der Praxis | 94 |

Kapitel 9: Einsatz kognitiver Fertigkeiten

zwischen zwei Beanspruchungen

| | |
|---|-----|
| ■ Selbstgesprächsregulation | 99 |
| ■ Regulation der Kompetenzerwartung | 99 |
| ■ Aufmerksamkeitsregulation | 99 |
| ■ Aktivationsregulation | 100 |
| ■ Vorstellungsregulation | 100 |
| ■ Zielsetzung/Analyse | 100 |

Kapitel 10: Kombiniertes Einsatz kognitiver Fertigkeiten

in Training und Wettkampf

| | |
|------------------------|-----|
| ■ Aus der Praxis | 101 |
|------------------------|-----|

Kapitel 11: Trainingsbegleiter

| | |
|--|-----|
| ■ Die 5 Schritte zum leistungsfördernden | |
| Selbstgespräch | 106 |
| Meine typischen Selbstgespräche | 106 |
| <i>Das sollten Sie beachten</i> | 108 |

| | |
|--|-----|
| <i>Das sollten Sie vermeiden</i> | 108 |
| ■ Die 7 Schritte zur Kompetenzüberzeugung | 109 |
| Checkliste | 110 |
| <i>Das sollten Sie beachten</i> | 111 |
| <i>Das sollten Sie vermeiden</i> | 111 |
| ■ Die 4 Schritte zur Aufmerksamkeitsregulation | 111 |
| Checkliste | 112 |
| Eine kleine Übung zur allgemeinen Konzentrationsschulung: »Gedankenschach« | 113 |
| <i>Das sollten Sie beachten</i> | 113 |
| <i>Das sollten Sie vermeiden</i> | 113 |
| ■ Finden und üben Sie ihre eigenen Relaxations- und Mobilisationsmöglichkeiten in 3 Schritten | 113 |
| Checkliste Relaxationsmöglichkeiten | 114 |
| Checkliste Mobilisationsmöglichkeiten | 114 |
| <i>Das sollten Sie beachten</i> | 115 |
| <i>Das sollten Sie vermeiden</i> | 115 |
| ■ Mentales Trainieren sportlicher Techniken in 8 Schritten | 115 |
| <i>Das sollten Sie beachten</i> | 117 |
| <i>Das sollten Sie vermeiden</i> | 117 |
| Was das Drehbuch enthalten soll | 117 |
| ■ Zielsetzung und Analyse in der Praxis | 118 |
| <i>Das sollten Sie beachten</i> | 118 |
| <i>Das sollten Sie vermeiden</i> | 118 |

Anhang

| | |
|-------------------|-----|
| ■ Literatur | 119 |
|-------------------|-----|