

Hans Eberspächer

**Gut sein,  
wenn's drauf  
ankommt**

Erfolg durch Mentales Training

N \* •-

HANSER

*AS3. KA. J-*

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>.1</b>
<b>2</b>	<b>Das Problem: Anforderungen und Beanspruchung.</b> . . . . .	<b>.7</b>
2.1	Anforderungen bewältigen beansprucht . . . . .	9
2.2	Routine ist Beanspruchung in der Komfortzone . . . . .	10
2.3	Die Psycho-Logik der Routine. . . . .	13
2.3.1	Routine ist mitunter problematisch. . . . .	14
2.3.2	Die Psycho-Logik des Misslingens von Routine . . . . .	17
2.4	Selbstgespräche - die ganz individuelle Stellungnahme. . . . .	19
2.5	Bewerten von Anforderungen - Auslöser mentaler Beanspruchung. . . . .	22
2.6	Die Psycho-Logik des Misslingens: - Gedanken als Magnete . . . . .	23
2.6.1	Man bewertet Anforderungen, Ansprüche und Konsequenzen. . . . .	25
2.6.2	Nicht oder anders bewerten? . . . . .	28
2.6.3	Das Ziel: Anforderungen fürs Gelingen konstruktiv bewerten. . . . .	31
<b>3</b>	<b>Das System: Die Psycho-Logik des Gelingens</b> . . . . .	<b>33</b>
3.1	Synergie: Der Mensch ist ein bio-ökosozial- mentales System. . . . .	35
3.2	Soll-Wert fürs Gelingen: Ein freier Kopf . . . . .	47
3.3	Vorstellungen: Prüf- und Führungsgrößen fürs Gelingen. . . . .	51

3.4 Wie man Vorstellungen ändert:  
 Figuren und Gewohnheiten. . . . . 56

**4 Die Methode: Das Mentale Training . . . . . 67**

4.1 Training - der Weg zum Gelingen. . . . . 69

4.1.1 Das Ziel: Gut sein, wenn es darauf ankommt . . . . 69

4.1.2 Was Training anstrengend, aber  
 erfolgreich macht . . . . . 72

4.1.3 Training erfordert Ziele, Motivation, Konzentration  
 und Kompetenzüberzeugung. . . . . 73

4.2 Das Mentale Training - die Methode . . . . . 74

4.2.1 Mentales Training ist Probehandeln. . . . . 74

4.2.2 Mit Mentalem Training fit jenseits der Routine . . . . 81

4.3 Mentales Training nach dem  
 3-4-5-Prinzip. . . . . 85

4.3.1 3 Ziele des Mentalen Trainings. . . . . 85

4.3.2 4 Wege des Mentalen Trainings - . . . . . 95

4.3.3 5 Schritte des Mentalen Trainings . . . . . 99

4.3.4 „Und hopp“ reicht nicht! - Missverständnisse  
 zum Mentalen Training. . . . . 104

4.3.5 Wirkungen des Mentalen Trainings. . . . . 108

4.3.6 Grundsätze des Mentalen Trainings. . . . . 114

4.4 Situationen, die man mit Mentalem Training  
 besser bewältigt. . . . . 121

4.5 Kritik am Mentalen Training. . . . . 124

4.6 Voraussetzungen für erfolgreiches  
 Mentales Training. . . . . 125

4.6.1 Ziele. . . . . 125

4.6.2 Motivation und Sinn. . . . . 135

4.6.3 Konzentration . . . . • . . . : . . ! . . . . 143

4.6.4 Kompetenzüberzeugung. . . . . 155

<b>5</b>	<b>Die Praxis des Mentalen Trainings</b> . . . . .	<b>161</b>
5.1	Der Pilot - vom Flugschüler zum Flugkapitän. . . . .	164
5.2	Motorradrennen - der Ritt durch die „Grüne Hölle“. . . . .	175
5.3	Hürdenlaufen - der Weg zur Olympiamedaille. . . . .	179
5.4	Chirurgie - Entfernen der Gallenblase. . . . .	183
5.5	Zahnmedizin - das Inlay. . . . .	191
5.6	Rehabilitation nach Unterschenkelamputation: Gehen mental trainieren. . . . .	195
5.7	Judo - Tauchrolle zum Armhebel. . . . .	202
5.8	Der Abteilungsleiter - im Statement kompetent überzeugen. . . . .	205
<b>6</b>	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>213</b>
	<b>Der Autor</b> . . . . .	<b>217</b>