

Dr. James E. Loehr

Persönliche Bestform
durch

MENTAL- TRAINING

für Sport, Beruf und Ausbildung

A 060273



BLV Verlagsgesellschaft
München Wien Zürich

Inhalt

Vorwort _____	5
Einführung _____	8
Die äußerste Herausforderung	10
Ein sehr persönlicher Weg	11
Mentale Stärke _____	15
Die letzte Grenze im Sport	15
Keiner hat mir das jemals erklärt!	16
Mentale Stärke und Konsistenz	17
Die Auseinandersetzung mit sich selbst	21
AET – was ist das?	25
Das AET-Modell _____	26
Der Ursprung der Trainingsmethode für sportliche Höchstleistung	26
Der ideale Leistungszustand	29
Druck, Last, Leistungszwang	39
Die richtige Energie	48
Die richtige Einstellung	66
Der richtige Fokus	81
Die primären AET-Schritte _____	89
Steuerung Ihres idealen Leistungszustandes	89
Zusammenfassung der Prinzipien mentaler Stärke	106
Weiterentwicklung Ihrer Fähigkeiten _____	108
Visualisierungstraining	108
Selbstmotivation	113
Training zur Muskelentspannung	122

Umgang mit negativer Energie	127
Meditation als Trainingsstrategie für mentale Stärke	132
Training der Atemkontrolle	135
Aktivierungstraining	138
Zentrieren und dynamische Energie	140
Das Leistungstief	144
Vorbereitung auf den großen Tag	149
Aufbau von Harmonie in der Mannschaft	152

Einschätzung und Überprüfung der mentalen Stärken und Schwächen _____ 159

Darstellung Ihrer mentalen Fertigkeiten	159
Weitere Methoden der Selbstbeobachtung	182
Die Formel für mentale Stärke	188
Ein Kreis schließt sich	190

Literaturverzeichnis _____ 192

»Auf dem Höhepunkt gewaltiger und siegherheißender Leistung... während das Blut in deinem Kopf hämmert, wird es ganz plötzlich still in dir. Alles erscheint klarer und lichter als jemals zuvor, als wären große Scheinwerfer eingeschaltet worden. In diesem Augenblick bist du überzeugt, daß alle Kräfte dieser Welt in dir stecken, daß du zu allem fähig bist und daß du Flügel besitzt. Es gibt keinen kostbareren Moment im Leben als diesen, jenen lichten Augenblick, und man wird jahrelang hart dafür arbeiten, nur um ihn nochmals zu erleben.«

Juri Wlassow
Russischer Gewichtheber