

# INHALT

---

<b>INHALT</b>	5
<b>WIDMUNG</b>	12
<b>DANKSAGUNG</b>	13
<b>ANSTELLE EINES VORWORTES</b>	15
<b>EINLEITUNG</b>	17

## **TEIL A:** **THEORETISCHE GRUNDLAGEN**

<b>I. ICH SEHE WAS, WAS DU NICHT SIEHST</b>	23
1. <i>Die Individualität unserer Wahrnehmungsprozesse</i>	23
2. <i>Eine beschränkte Sicht der Dinge?</i>	25
3. <i>Veränderung beginnt im Kopf</i>	27
<b>II. VERÄNDERUNGSEBENEN</b>	32
1. <i>Das Modell der unterschiedlichen neuro-logischen Ebenen</i>	32
2. <i>Einschränkungen durch Teile der Persönlichkeit</i>	38
<b>III. FUNKTIONEN EINES BETREUERS</b>	40
1. <i>Aufgaben eines Coaches</i>	40
2. <i>Wovon sind erfolgreiche Betreuer überzeugt?</i>	40
<b>IV. SPORT UND SELBSTWERT</b>	42
1. <i>Selbstvertrauen und Selbstwert</i>	42
2. <i>Fairplay und das Konzept der Leistung</i>	43
3. <i>Die Vorstellung des „ganzen Menschen“</i>	47
4. <i>Die Satir-Kategorien</i>	51
4.1. <i>Der Beschwichtiger</i>	51
4.2. <i>Der Ankläger</i>	51
4.3. <i>Der Computer</i>	52
4.4. <i>Der Ablenkende</i>	53
<b>V. SPORT UND LERNEN</b>	54
1. <i>Phasen des Lernens</i>	55
1.1. <i>Unbewußte Inkompetenz</i>	56
1.2. <i>Bewußte Inkompetenz</i>	56
1.3. <i>Bewußte Kompetenz</i>	56
1.4. <i>Unbewußte Kompetenz</i>	57

---

<b>2. Flow, Leistungshöhepunkt und der State of Excellence</b>	57
<b>3. Die Macht innerer Zustände</b>	60
3.1. Unsere interne Repräsentation	60
3.2. Physiologische Vorgänge	60
<b>4. Erfolg im Sport</b>	62
<b>VI. SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT</b>	65
1. Das sportliche Potential	65
2. Der Weg zu sportlicher Leistung	67
<b>VII. DER STATE OF EXCELLENCE (SOE)</b>	69
1. Der State of Excellence	69
2. Der Weg zum SOE	70
3. Vorzüge der SOE-Sportler	72
4. Das „Innere Klima“	75
5. Die Vorzüge des „Kriegers“	79
<b>VIII. ZUSAMMENFASSUNG</b>	80

---

**TEIL B:**  
**PRAKTISCHE UMSETZUNG**  
**AUFMERKSAMKEITSBEREICH I:**  
**ZIELARBEIT**

<b>I. ZIELORIENTIERUNG</b>	87
<b>II. ZIELPRINZIPIEN</b>	90
1. <i>Denke an ein Resultat, das du erreichen möchtest</i>	91
2. <i>Bleib hungrig</i>	92
3. <i>Formuliere dein Ziel positiv</i>	93
4. <i>Bleib auf dem Boden, Junge (oder knapp darüber)!</i>	95
5. <i>Hauch deinem Ziel Leben ein</i>	96
6. <i>Behalte alles im Auge</i>	97
<b>III. DER WEG ZUM ZIEL</b>	99
1. <i>Das Planen vom Ziel her</i>	99
2. <i>Motivation ist das Ergebnis ansprechender Ziele</i>	102
3. <i>Ein-Bild-en und symbolische Darstellung von Zielen</i>	103
3.1. <i>Das Modell der Gehirnhälften</i>	103
3.2. <i>Symbolische Darstellung</i>	109
4. <i>Benutze einen Zielanker</i>	110
5. <i>Planungseträume</i>	114
6. <i>Carpe diem! Nutze den Tag!</i>	116
7. <i>Verschiebe deinen Traum in die Gegenwart</i>	119
8. <i>Binde dich an einen Vertrag</i>	120
9. <i>Die Analyse des Gegenwartszustandes</i>	123
9.1. <i>Objektive Analysekriterien</i>	123
9.2. <i>Subjektive Analysekriterien</i>	124
10. <i>Was hindert dich daran, deine Ziele zu erreichen?</i>	125
10.1. <i>Ein Persönlichkeitsanteil will keine Veränderung</i>	125
10.2. <i>Das „Wissen wie“ fehlt</i>	126
10.3. <i>Ich gebe mir selbst keine Chance</i>	126
10.4. <i>Ich glaube nicht an mich</i>	127
<b>IV. ZUSAMMENFASSUNG</b>	129

---

## **AUFMERKSAMKEITSBEREICH II: KONTROLLE DES KÖRPERS**

<b>I. KÖRPERERFAHRUNG IM SOE</b>	<b>133</b>
<b>II. REGULIERUNG DES AKTIVATIONSNIVEAUS</b>	<b>139</b>
<b>1. Körperbewußtsein</b>	<b>139</b>
1.1. Die Atmung als Weg zur bewußteren Wahrnehmung	143
1.2. Die aufrechte Haltung	147
1.3. „Laufendes Körperbewußtsein“	155
1.4. Die acht edlen Übungen - „Ba Duan Jin“	157
1.4.1. „Mit beiden Händen den Himmel stützen“	158
1.4.2. „Den Bogen nach beiden Seiten spannen und auf den Adler zielen“	159
1.4.3. „Milz und Magen stärken, indem man die Arme einzeln hochhebt“	159
1.4.4. „Nach hinten schauen, fünf Krankheiten und sieben Leiden vertreiben“	160
1.4.5. „Mit dem Kopf nicken, mit dem Steiß wedeln und das Feuer aus dem Herzen vertreiben“	160
1.4.6. „Hüfte und Nieren stärken, indem man die Füße faßt“	161
1.4.7. „Die Fäuste ballen, mit den Augen funkeln, um die Qi-Kräfte zu vermehren“	161
1.4.8. „Den Rücken sieben Mal fallenlassen und 100 Krankheiten vertreiben“	162
1.5. Das Geheimnis vom „Inneren Lächeln“	162
1.6. Die Algenübung	163
1.7. Ruhe vor dem Sturm - die Bedeutung der Stille	164
<b>2. Entspannung</b>	<b>166</b>
2.1. Möglichkeiten der Streßbewältigung	171
2.2. Die Streßreaktion	172
2.3. Streß-Signale	173
2.3.1. Physische Signale	173
2.3.2. Mentale Signale	173
2.3.3. Verhaltensmäßige Signale	173
2.4. Der ultradiane Leistungsrhythmus	174
2.4.1. Die ultradiane Phase der Spitzenleistungen	175
2.4.2. Die ultradiane Heilreaktion	175
2.4.3. Das ultradiane Streßsyndrom	176
2.4.4. Ultradiane Leistungshochs für Teams?	177
2.5. Entspannungsverfahren	179
2.5.1. Entspannungspositionen	179
2.5.2. Prana Yama - das ausgeglichene Atmen	180
2.5.3. Sanduhrübung	181
2.5.4. Progressive Muskelrelaxation	183

---

<b>3. Mobilisation</b>	188
3.1. Einfache Mobilisationsmuster	188
3.2. Tierische Mobilisationstechniken	188
3.2.1. Der Drache	191
3.2.2. Der Tiger	192
3.2.3. Die Schlange	192
3.2.4. Der Leopard	192
3.2.5. Der Kranich	193
3.3. Die Drachenatmung	194
3.4. Aktiv-Wach-Trance	195
 <b>III. ZUSAMMENFASSUNG</b>	 199

---

## **AUFMERKSAMKEITSBEREICH III: KONTROLLE DES GEISTES**

<b>I. DIE MACHT DER INNEREN EINSTELLUNG</b>	203
<b>II. GLAUBENSSYSTEME</b>	207
1. <i>Identitätsbildende Glaubenssysteme</i>	207
2. <i>Gestaltende Glaubenssysteme</i>	208
2.1. Meinungen und Thesen	209
2.2. Glaubenssätze und Einstellungen	209
2.3. Überzeugungen	210
3. <i>Referenzserlebnisse</i>	211
4. <i>Hoffnung und Erwartung</i>	213
<b>III. VERÄNDERUNG VON GLAUBENSSYSTEMEN</b>	220
1. <i>Auflösung negativer Gedanken</i>	220
1.1. „Gartenarbeit“ à la Bruce Lee	220
1.2. Selbstgesprächskontrolle	221
1.3. „Ich schaffe es“ - das positive Selbstgespräch	224
1.4. Gedankentraining: Reise in die Unendlichkeit	228
2. <i>Erfolgseinstellungen</i>	228
2.1. Einstellung zum Sport	230
2.2. Einstellung zum eigenen Körper und zu meiner Person	231
2.3. Einstellung zum Gegner	231
2.4. Einstellung zu Schwierigkeiten	232
2.5. Einstellung zum Ergebnis	232
2.6. Einstellung gegenüber Kontrolle und Körperbeherrschung	233
2.7. Einstellung gegenüber dem SOE	233
2.8. Unbegrenzte Überzeugungen	234
3. <i>Die Lösung lauert überall</i>	234
3.1. Der neue Bedeutungsrahmen	234
3.2. Kreation neuer gedanklicher Lösungsmöglichkeiten	238
3.3. Die „Teile“ am grünen Tisch	241
<b>IV. DER GLAUBE AN SICH SELBST</b>	243
1. <i>Imaginationstraining</i>	243
1.1. Sinnessysteme - oder: Die Teile des „Wirklichkeitspuzzles“	249
1.2. Die Macht vollständiger Erfahrungen: Synästhesiemuster	253
1.3. Feinstunterschiede des Erlebens	255
1.4. „Pole Position“ der Wahrnehmung	261

1.4.1. Assoziiertes Erleben	262
1.4.2. Dissoziiertes Beobachten	263
<b>2. Formen des Imaginationstrainings</b>	266
2.1. Subvokales Training	266
2.2. Dissoziiertes Imaginationstraining	267
2.3. Ideomotorisches Imaginationstraining	268
2.4. Imaginationstraining im Reizdeprivationstank	269
<b>3. Visualisierungsphasen</b>	270
3.1. Preplay - die geistige Probe	271
3.2. „To do as if“-Imagination während der sportlichen Tätigkeit	272
3.3. Replay - das mentale Wiederholen einer Bewegung	273
3.3.1. Assoziiertes Replay als weiterer Gefühlsimprint	274
3.3.2. Dissoziiertes Replay zur Verbesserungsanalyse	274
3.4. Review - die geistige Nachbereitung	274
<b>4. Anwendungsbereiche von Imaginationsübungen</b>	275
4.1. Synchronisierung von Gedanken und Bewegungen	275
4.2. Erhöhung der körperlichen und geistigen Präsenz	276
4.3. Erlernen einer neuen Fähigkeit	277
4.4. Intensivierung und Verinnerlichung vorhandener Fähigkeiten	278
4.5. Vorbereitung und Einstellung auf äußere Bedingungen	279
4.5.1. Die Wettkampfstätte	279
4.5.2. Gegner und Konkurrenten	280
4.5.3. Mannschaftskollegen	281
4.6. Förderung taktischer und antizipativer Fähigkeiten	282
4.7. Steigerung der Konzentrationsfähigkeit	283
4.8. Bewältigung von Verletzungen und Schmerzen	286
4.9. Zusätzliche Anwendungsbereiche und -möglichkeiten	288
<b>V. ZUSAMMENFASSUNG</b>	289
<b>DIE KRAFT LEBENDIGER RITUALE</b>	293
<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</b>	295
<b>LITERATUR</b>	297