



dandelion.com

JAMES E. LOEHK

© 2008 AGI-Information Management Consultants
May be used for personal purposes only or by
libraries associated to dandelion.com network.

DIE NEUE MENTALE STÄRKE



Sportliche Bestleistung
durch mentale, emotionale
und physische
Konditionierung

Mit einem Vorwort von Chris Evert
und Dan Jansen



Inhalt

Vorwort von Chris Evert ..	11		
Vorwort von Dan Jansen .	13		
Einführung	14	3. Der Sportler als Schauspieler 32	
Was ist eigentlich Training zu persönlicher Leistungs- entwicklung?	15	Niemand nimmt Anteil	33
Was wird durch dieses Trainings- programm gestärkt?	16	Gute Schauspieler	33
		Schlechte Schauspieler	34
		Chris Evert – eine ausgezeichnete Schauspielerin	35
		Was sind Wettkampffähigkeiten?	35
		Darstellerische Fähigkeiten des Sportlers	37
		Kann das Wettkampf-Ich zu dominant werden?	39
1. Die wahre Bedeutung mentaler Stärke 17		4. Das Real-Ich 41	
Talent, Technik oder mentale Stärke?	18	Ihr Wettkampfprofil	42
Die Merkmale mentaler Stärke .	19	Ansatzpunkte eines gezielten Trainings	42
Was ist mentale Stärke?	20	Geringe Motivation ist ein Alarmsignal	44
Eine Analogie von Software und Hardware	22	Schwächen beseitigen	45
Zusammenfassung	23	Der ganz persönliche Plan für Ihre Weiterentwicklung	47
		Sie leiden darunter, nicht stark genug zu sein	49
2. Das Wettkampf-Ich 24		Zusammenfassung	50
Wettkampf-Ich kontra Real-Ich .	25		
Mentale Stärke verstehen lernen	30		

5. Wieso fehlt es Ihnen an innerer Stärke? 51

Wut	52
Verkrampfung	54
Den Schmerz überwinden	55
Sich der Herausforderung stellen	56
Zusammenfassung	56

6. Wieso halten Sie den Druck nicht aus? 58

Emotionale Schutzschilde	59
Ein schwaches Wettkampf-Ich	61
Der Kampf gegen sich selbst	62
Zusammenfassung	63
Praktische Übungen zum Mentaltraining	63

7. Streß und Erholung 65

Energieausgleich	66
Beispiele für Streß und Erholung	67
Die Wellentheorie	68
Wie Sie erkennen, ob Sie ausgeglichen sind	72
Zusammenfassung	73
Praktische Übungen zum Mentaltraining	74

8. Über- und Untertraining 75

Linearer Streß	77
Lineare Erholung	77

Die Folgen von Unausgeglichenheit zwischen Streß und Erholung ..	78
Streß, der stärker macht	79
Das unsinnige Motto: »Wenn's nicht weh tut, bringt's nichts«	81
Wo liegt der ideale Leistungszustand?	82
Wie viel Streß ist genug?	82
Zusammenfassung	83

9. Auch Erholen will gelernt sein 84

Phase 1: Die positive physische Reaktion	85
Phase 2: Die Entspannungsreaktion	86
Phase 3 und 4: Vorbereitung und Rituale	86
Keine Erholung – keine Wellen – kein Wachstum	86
Das Trainieren von Erholungsmechanismen	86
Zusammenfassung	91

10. Die Bedeutung der echten Bedürfnisse 93

Regel 1: Positiv zu sein ist der Normalzustand	94
Regel 2: Emotionen sind die Augen und Ohren des Körpers	94
Regel 3: Die Bedeutung einer Emotion zu erkennen ist eine Fertigkeit, die erlernt werden muß ..	94

Regel 4: Die Erfüllung von Bedürfnissen schafft Erholung ..	95
Regel 5: Gleichgewicht durch Zuhören und entsprechendes Reagieren	95
Regel 6: Negative Emotionen erfüllen einen Zweck	95
Regel 7: Es ist wichtig, Bedürfnisse von Wünschen zu unterscheiden	97
Regel 8: Die Hierarchie von Bedürfnissen	97
Regel 9: Verkrampfung im Sport entsteht aus dem Bedürfnis nach psychischer Sicherheit	98
Regel 10: Die Unterdrückung von Bedürfnissen während des Wettkampfs erhöht meist die Leistung	98
Zusammenfassung	100
Praktische Übungen zum Mentaltraining	100

11. Die Rolle der Bewußtheit 101

Wenn es an Bewußtheit fehlt ..	102
Erweiterung der eigenen Bewußtheit	103
Bewußtheitsgrade	104
Zusammenfassung	106
Praktische Übungen zum Mentaltraining	106

12. Training in Zyklen: Periodisierung 108

Die Prinzipien der Periodisierung	109
Wie Sie die Prinzipien der Periodisierung auf Ihre Sportart anwenden können	109
Plan zur Durchführung	110
Trainingsphase 1: Vorbereitung	111
Trainingsphase 2: Allgemeines Krafttraining	112
Trainingsphase 3: Schnelligkeit und Schnellkraft	112
Trainingsphase 4: Höchstleistung	113
Trainingsphase 5: Aktive Erholung	113
Zusammenfassung	113
Praktische Übungen zum Mentaltraining	114

13. Angst bewältigen, Disziplin wahren 115

Warum wird beim Militär soviel marschiert?	117
Der Marsch der Champions ...	117
Die Kunst, Disziplin zu formen .	118
Unerwünschte Komponenten des militärischen Trainingssystems .	118
Die Rolle des unangenehmen Schleifers	119
Zusammenfassung	120
Praktische Übungen zum Mentaltraining	121

14. Physisch stark werden 112

Ihre körperliche Fitneß verbessern	122
Den Eindruck von Stärke vermitteln	125
Gut erholt in den Wettkampf gehen	126
Zusammenfassung	127
Praktische Übungen zum Mentaltraining	128

15. Mental stark werden 129

Strategien, um mental stärker zu werden	130
Zusammenfassung	136
Praktische Übungen zum Mentaltraining	137

16. Training der Gehirnwellen 138

Blick in die Zukunft	138
Science-fiction oder Realität? ..	140
Was können Sie jetzt bereits tun?	141
Zusammenfassung	144
Praktische Übungen zum Mentaltraining	145

17. Sich seinen Schwächen stellen 146

Ehrliche Antworten auf unangenehme Fragen	147
Setzen Sie Ihre Schwächen Streß aus	148
Zielsetzung – die Kunst, Energie zielorientiert einzusetzen	151
Die Bedeutung von Ritualen ...	153
Zusammenfassung	153
Praktische Übungen zum Mentaltraining	153

18. Die endlose Reise 154

Anhang: Periodische Streß- und Erholungsanalysen ...	156
Erläuterungen zur Streß-analyse	160
Erläuterungen zur Erholungs-analyse	160
Dank	161
Über den Autor	161
Literaturempfehlungen	162
Register	163