

Petra Müssig

Erfolg ist Kopfsache

Sportliche
Herausforderungen
meistern



Inhalt

Vorwort von Monika L. Birk	8	Gefühl der Kontrolle	48
Einleitung	11	Konzentriert und fokussiert	50
1 Mut und Selbstvertrauen	14	Gute Wahrnehmung von im Moment wichtigen Dingen und Umständen	52
Ursachen und Entstehung von Angst, Nervosität, Zögern und Stress	14	»Das schaffe ich! Ich will es wirklich!«	53
Physiologische/Auswirkungen von Angst	16	Gefühle und Emotionen	53
Atmung	16	Stärkenorientiertes Training	56
Muskelspannung	17	Wahrnehmungstagebuch	57
Sinne	24	Besondere Eigenschaften, Stärken und Talente finden	58
Techniken zum Umgang mit Angst, Nervosität, Zögern und Stress	27	Besondere Eigenschaften, Stärken und Talente einsetzen	60
Die drei physiologischen Schlüssel der Angst- und Stresskontrolle	27	Besondere Herausforderungen vorbereiten und meistern	64
2 »Gut sein, wenn es darauf ankommt!«	30	Auf besondere Herausforderungen einstimmen	64
Den idealen Leistungszustand kennen und gezielt abrufen lernen	30	Stress- und Nervositätsregulation	64
Muskulatur locker und leistungsbereit	34	Checkliste Startvorbereitung	71
Atmung tief und kraftvoll	38		
Angenehmes Empfinden, Wohlgefühl	38		
Wach, voller Tatkraft und Energie, Freude und Spaß	39		
Voller Wille und Angriffslust	39		
Gedanklich keine Angst oder Furcht	39		
Konstruktiver, freundlicher Umgang mit sich selbst	44		
Keine oder nur geringe Empfindung von Druck	46		
Verantwortungsbereitschaft	46		
Spielerisch, mühelos	47		
»Es läuft wie von alleine, automatisch«	48		
Genügend Zeit	48		





Konstruktive Nachbereitung von besonderen Herausforderungen	74	Wie Lernen funktioniert	96
3 Motivation und Zielsetzung	76	Grundsätze der Trainingslehre	102
Motive und Antriebe von Sportlern	76	Mentales Training	103
Verhalten und Lösungsansätze bei Motivationsproblemen	77	Bewegungslernen in vier Schritten	107
Anerkennung: das wichtigste menschliche Bedürfnis überhaupt?	84	Tricks, Figuren und Schlüsselstellen	108
Gehirngerechte Zielsetzung	88	Trainerwechsel, neue Technik und anderes Material bedeuten: Umlernen	109
4 Technisch und taktisch besser werden	96	Trainingsanweisungen und Feedback	111
Physiologische Voraussetzungen von gehirnfreundlichem Bewegungslernen	96	Bedeutung und Wichtigkeit von Anweisungen und Feedback	115
		Lerntypengerechtes Bewegungslernen	119
		Lerntypentest für Sportler	121

5 Junge Wilde und alte Weise: Sport in unterschiedlichen Lebensstadien	123	Schwerwiegende Folgen	141
		Ursachen und Auslöser	141
		Hilfe für Betroffene	141
Sport und Kinder	123	Sport und Partnerschaft	142
Kinder und Leistungssport	123	Sport in den mittleren Lebensjahren	146
Spezialisierung oder vielseitige Grundausbildung?	128	Sport und Elternschaft	146
Jungen und Mädchen unterschiedlich fördern	129	Sport und körperliche Reifungsprozesse	147
Jungen und Mädchen brauchen geeignete Vorbilder	131	Sport in den mittleren Lebensjahren: nicht schlechter, einfach anders	148
Sport und Frausein	135	6 Anhang: Sportliche Herausforderungen meistern in acht Wochen	149
Zyklusbeschwerden	135	Trainingspläne	150
»Mithalten wollen«: über die allge- meine Leistungsfähigkeit von Frauen	137	Persönliches Trainingstagebuch	154
(Leistungs-)Sport und Essstörungen	139	Glossar	157
Anorexia athletica	140	Nützliche Adressen & Literatur	159
Anorexia nervosa	140		
Bulimia nervosa	140		

