

Marlin M. Mackenzie  
unter Mitarbeit von Ken Denlinger

# Tennis – Das Psychospiel



**Der Schlüssel zur Topleistung**

Deutsch von Barbara Cox  
und Karen Diederichsen



Rowohlt

# Inhalt

Danksagung 7

Einleitung 9

## Teil I

### Die Grundlagen 15

---

- 1 Das Aufwärmen 19
- 2 Die Sherlock-Holmes-Übung:  
Entdecken Sie, wie Ihr mentales System  
Ihre Tennisschläge steuert 29
- 3 Verankerungen: Wie man seine inneren  
Reserven anzapft 43

## Teil II

### Metafertigkeiten 57

---

- 4 Die optimale Verfassung: Konzentration 61
- 5 Die optimale Verfassung: Selbstvertrauen 71
- 6 Die optimale Verfassung: Die «Traumzone» 83
- 7 Der innere Trainer: Ihr mentaler Lehrer 99
- 8 Selbsthypnose: Wie man die Kraft des  
Unterbewußtseins anzapft 117
- 9 Körper und Geist: Wie man Kraft erzeugt,  
Schmerzen kontrolliert und Heilungsprozesse  
beschleunigt 133
- 10 Spiel, Satz und Sieg 147