

YES YOU CAN!

MENTALTRAINING FÜR
SPORT UND ALLTAG

Dr. Christian Reinhardt
Mark Bergmann



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

INHALT

Vorwort

9

GRUNDLAGEN

Auf den folgenden gut 200 Seiten erfährst du	12
Die richtigen Ziele setzen	13
So formulierst du deine Ziele richtig und schaffst optimale Voraussetzungen für deren Umsetzung	14
So verwendest du dieses Buch	16
Dein Weg beginnt hier!	16

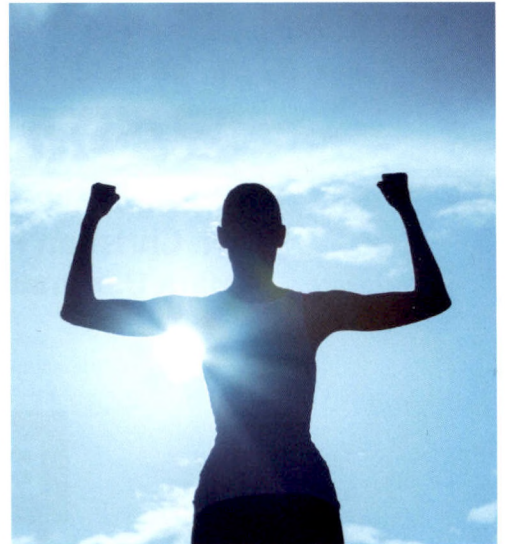


LERNEN

Kapitel 0: Lernen, lernen, lernen	20
Lebenslanges Lernen	20
Fachchinesisch: Darum macht Lernen Spaß	22
Wie lässt sich Lernen optimieren?	24
Fachchinesisch: Wie wir Emotionen mitlernen	28
<u>Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Lernen</u>	35

KÖRPERSPRACHE

Kapitel 1: Mach dich gerade! – Wie Körpersprache deinen Erfolg beeinflusst	38
„Man kann nicht nicht kommunizieren“	38
Eine wirksame Waffe	40
Wie funktioniert Körpersprache?	40
Lügen mit dem Körper	41
„Fake it, ‘til you make it“	42
Fachchinesisch: Spiegelneuronen	43
Do it yourself: Maschine auf Knopfdruck	44
Körpersprache im Alltag	44
Do it yourself: Dominanter in vier Schritten	46
<u>Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Körpersprache</u>	47



KOMFORTZONE

Kapitel 2: Das Leben beginnt dort, wo deine Komfortzone aufhört 50

Was ist eigentlich die Komfortzone – und warum sollten wir sie verlassen? 50

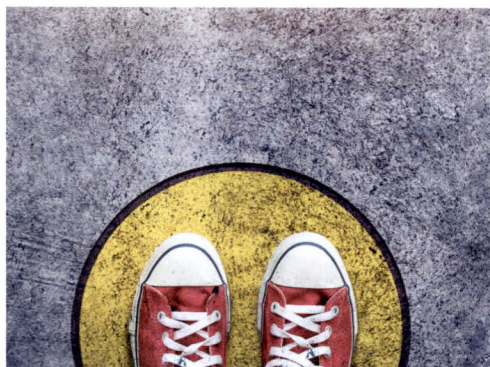
Wo geht's raus aus der Komfortzone? 53

Das gelobte Land 56

Do it yourself: Stell dich deinen Ängsten 57

Entdecke dein Potenzial 58

Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Komfortzone 61



MENTALES WARM-UP

Kapitel 3: Mentales Warm-up – Bring Körper und Geist auf Touren 64

Wozu eigentlich Aufwärmen? 66

Aufwärmen – früher und heute 67

Mentales Aufwärmen 67

Do it yourself: Auf Zuruf selbstsicher 70

Wie lange sollte ein Warm-up dauern? 70

Do it yourself: Bop it! 71

Warmlaufen fürs Meeting 72

Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Warm-up 73

SCHLAF

Kapitel 4: Hau dich aufs Ohr! 76

Warum ist Schlaf so wichtig? 76

Fachchinesisch: Tiefschlaf und REM-Schlaf 79

Können wir im Schlaf lernen? 80

Unterm Strich: Lernen im Schlaf 81

Schlafmangel und seine Folgen 82

Schlafstörung oder keine Schlafstörung – das ist hier die Frage 84

Einschlafen leicht gemacht 84

Do it yourself: Richtig einschlafen – so geht's 86

Wie viel Schlaf ist genug? 90

Unterm Strich: Schlafmangel, Schlafprobleme und Schlafdauer 92

SELBSTGESPRÄCHE

Kapitel 5: Die Kraft von Selbstgesprächen 96

Sind Selbstgespräche nur etwas für Verrückte? 96

Fachchinesisch: Selbstgespräch ist nicht gleich Selbstgespräch 99

Was bewirken Selbstgespräche? 99

Sei dein innerer Coach 101

Do it yourself: Wandsitzen 102

Stoppschild im Kopf 104

Do it yourself: Schalt um! 105

Das Sieben-Schritte-Programm 106

Keine Schönfärberei 112

Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Selbstgesprächsregulation 113

GO WITH THE FLOW

Kapitel 6: Go with the Flow	116
Der Weg ist das Ziel	118
Was passiert im Flow?	119
Fachchinesisch: Der Flow-Mechanismus	119
Fachchinesisch: Echt guter Stoff!	121
Flow am Fließband	122
Wo geht's hier zum Flow?	123
Der Flow-Kanal	125
Bin ich schon drin?	127
<u>Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Flow</u>	129



VERSAGEN UNTER DRUCK

Kapitel 7: Versagen unter Druck – Wenn dein Gehirn dich sabotiert	132
Nur der Sieg zählt	134
Jeder macht mal Fehler	135
Fachchinesisch: Warum versagen wir unter Druck?	136
Richtig Druck ablassen	137
Stress-Modell nach Lazarus	140
Do it yourself: Prognose- und Einmaligkeitstraining	140
Do it yourself: Atementspannung	143
Der (schw)erste Wettkampf	144
Fazit	149
<u>Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Druck</u>	150

KOMMUNIKATION

Kapitel 8: Kommunikation – Der Grundbaustein für Erfolg	154
Komplexe Kommunikation	156
Mit vier Ohren hinhören	157
Vier-Ohren-Modell	158
Do it yourself: Blindkick	160
Sieben Wege zu einer besseren Kommunikation	163
Do it yourself: Selfie-Video	166
Kommunikation zu deinem Vorteil nutzen	167
<u>Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Kommunikation</u>	169

KONZENTRATION

Kapitel 9: Konzentration – Leg den Fokus auf Erfolg	172
Wir konzentrieren uns ständig – die Frage ist nur, auf was?	174
Konzentrationsübungen	176
Do it yourself: Übung 1 - Drift and Reclaim	176
Do it yourself: Übung 2 - Passspiel	179
Do it yourself: Übung 3 - Zig-Zag	180
Konzentrationstipps	182
Fachchinesisch: Internale und externale Aufmerksamkeit	184
<u>Unterm Strich: Alles Wichtige zum Thema Konzentration</u>	186

YES YOU CAN!

Kapitel 10: Yes you can! – Dein Sprung ins neue Ich	190
Von der Theorie zur Praxis	192
Do it yourself: Abfaller rückwärts vom Dreimeterbrett	193
So funktioniert der Sprung ins Ungewisse	193
Was bringt diese Mutprobe?	194
Vorbereitung auf den Sprung ins Ungewisse	195
Was, wenn's nicht klappt?	197
Nur der erste Schritt	198

SCHLACHTFELD PSYCHE

Schlachtfeld Psyche	202
Schweigen ist Gold	204
Das kann die Sportpsychologie	205
Angstspirale durchbrechen	206
So funktioniert das mentale Coaching	207
Do it yourself: Tipps vom Profi	210
Ein neuer Trend?	212
<u>Alles Wichtige zum Thema Sportpsychologie</u>	213
Glossar	214
Register	217
Über die Autoren	220

