

INHALT

Vorworte.....	5
----------------------	----------

1	Das Problem: Anforderungen und Beanspruchung ...	13
1.1	Anforderungen bewältigen beansprucht.....	14
1.2	Routine beansprucht in der Komfortzone.....	15
1.3	Die Psycho-Logik der Routine.....	17
1.3.1	Routine ist mitunter problematisch	18
1.3.2	Die Psycho-Logik des Misslingens von Routine	20
1.4	Selbstgespräche – die ganz individuelle Stellungnahme	23
1.5	Bewerten von Anforderungen – Top-Leistung oder Stress.....	25
1.6	Die Psycho-Logik von Top-Leistern: Unterstützende Gedanken als Magnete.....	26
1.6.1	Man bewertet Anforderungen, Ansprüche und Konsequenzen..	28
1.6.2	Nicht oder anders bewerten?	30
1.6.3	Das Ziel von Top-Leistern: Anforderungen konstruktiv bewerten.....	33
1.7	Top-Leistung: Flug 1549 – Landung auf dem Hudson River.....	35

2	Das System: Die Psycho-Logik der Top-Leistung	45
2.1	Synergie: Der Mensch ist ein bio-ökosozial-mentales System...	46
2.2	Vorstellungen: Prüf- und Führungsgrößen jeder Leistung.....	56
2.3	Mentaler Soll-Wert für Top-Leister: Ein freier Kopf	61
2.4	Wie man Vorstellungen ändert: Figuren und Gewohnheiten	64
3	Die Methode: Das Mentale Training	73
3.1	Training – der Weg zur Top-Leistung.....	74
3.1.1	Das Ziel: Gut sein, wenn’s drauf ankommt	74
3.1.2	Was Training anstrengend, aber erfolgreich macht	76
3.1.3	Training erfordert Ziele, Motivation, Konzentration und Kompetenzüberzeugung.....	77
3.2	Das Mentale Training – die Methode	78
3.2.1	Mentales Training ist Probehandeln	78
3.2.2	Mit Mentalem Training fit jenseits der Routine.....	84
3.3	Mentales Training nach dem 3-4-5-Prinzip.....	87
3.3.1	3 Ziele des Mentalen Trainings.....	88
3.3.2	4 Wege des Mentalen Trainings.....	96
3.3.3	5 Schritte des Mentalen Trainings.....	100
3.3.4	„Und hopp“ reicht nicht! – Missverständnisse zum Mentalen Training	104
3.3.5	Wirkungen des Mentalen Trainings.....	108
3.3.6	Grundsätze des Mentalen Trainings	113
3.4	Situationen, die man mit Mentalem Training besser bewältigt ..	119
3.5	Kritik am Mentalen Training	122
3.6	Voraussetzungen für erfolgreiches Mentales Training.....	123
3.6.1	Ziele	123
3.6.2	Motivation und Sinn	132
3.6.3	Konzentration.....	139
3.6.4	Kompetenzüberzeugung.....	150

4	Die Praxis des Mentalen Trainings	155
4.1	Der Pilot – vom Flugschüler zum Flugkapitän.....	157
4.2	Motorradrennen – Helmut Dähnes Ritt durch die „Grüne Hölle“	166
4.3	Hürdenlaufen – technische Perfektion	170
4.4	Chirurgie – Entfernen der Gallenblase.....	173
4.5	Zahnmedizin – das Inlay	180
4.6	Rehabilitation nach Unterschenkelamputation – Gehen mental trainieren.....	183
4.7	Judo – Tauchrolle zum Armhebel	190
4.8	Der Abteilungsleiter – im Statement kompetent überzeugen ...	193
4.9	Der Weg zum Judo-Olympiasieg – Ole Bischof.....	198
5	Burnout – wenn Top-Leister an ihre Grenzen kommen.....	211
5.1	Burnout	212
5.1.1	Erste Anzeichen	213
5.1.2	Innere und äußere Burnout-Antreiber	215
5.2	Burnout in 4 Phasen – 4 E.....	219
5.3	Wie sich Top-Leister vor dem schnellen Ausbrennen schützen	220
5.4	Wege der Burnout-Prävention.....	222
5.4.1	Stressmanagement als Prävention gegen Burnout.....	225
5.4.2	Nachhaltiges mentales Ressourcenmanagement.....	228
	Anhang	235
	Literatur	237
	Der Autor	241