

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Konzentriert durchs ganze Match..... | 8 |
| Mentaler Ausblick | 10 |
| Teil I: Erfolg durch mentale Stärke | 14 |
| 1 Das Efa-Prinzip..... | 16 |
| 1.1 Fokussieren..... | 16 |
| 1.2 Die Balance zwischen Belastung und Erholung | 18 |
| 1.3 Stress bewältigen | 19 |
| 1.4 Mentale Entwicklungsstufen | 24 |
| 2 Das mentale Spiel im Ballwechsel: Der Zirkel der Konzentration | 28 |
| 2.1 Die kleinste Einheit des Erfolgs..... | 29 |
| 2.2 Sich konzentrieren..... | 30 |
| 2.3 Konzentrationsfallen..... | 34 |
| 3 Das mentale Spiel zwischen den Punkten: Der Puls der Konzentration..... | 36 |
| 3.1 Den Puls regulieren | 36 |
| 3.2 Mobilisieren..... | 39 |
| 3.3 Entspannen | 40 |
| 3.3.1 Körperlichen Stress bewältigen..... | 40 |
| 3.3.2 Das richtige Maß an Emotionalität..... | 41 |
| 3.4 Der zeitliche Rahmen..... | 45 |
| 3.5 Emotionen akzeptieren | 48 |
| 3.6 Gefühle früher erkennen..... | 50 |

| | | |
|--|---|------------|
| 3.7 | Planen | 54 |
| 3.7.1 | Universale Basistaktik | 54 |
| 3.7.2 | Mentale Spielstände und Konzentrationsfallen..... | 58 |
| 3.8 | Ankern | 63 |
| 3.8.1 | Konzentration beim Aufschlag..... | 63 |
| 3.8.2 | Konzentration beim Return | 64 |
| Teil II: Die Wege zur mentalen Meisterschaft..... | | 70 |
| 4 | Spiel dein bestes Tennis | 72 |
| 4.1 | Affektive Gehirnforschung..... | 74 |
| 4.2 | Gefühl und Empfindung..... | 77 |
| 4.3 | Empfindungsarten | 78 |
| 4.4 | Emotionale Zustände..... | 79 |
| 4.5 | Motive im Tennis..... | 82 |
| 5 | Der ganzheitliche Spieler | 86 |
| 5.1 | Die Leistungsbereiche im Tennis..... | 86 |
| 5.2 | Sein eigenes Leistungsprofil erstellen | 89 |
| 6 | Das unendliche Spiel | 92 |
| 6.1 | Sich selbst überwinden durch Inspiration | 92 |
| 6.2 | Das innere und äußere Spiel vereint..... | 93 |
| 7 | Periodisierung | 100 |
| 7.1 | Planung der Trainings- und Wettkampfphasen..... | 100 |
| 7.1.1 | Konditionsphase..... | 100 |
| 7.1.2 | Matchtrainingsphase..... | 103 |

| | | |
|--------------------------------------|---|------------|
| 7.1.3 | Turnierphase | 103 |
| 7.1.4 | Erholungsphase | 104 |
| 7.2 | Wochen- und Tagesplanung | 106 |
| 7.2.1 | Superkompensation..... | 106 |
| 7.2.2 | Biorhythmen | 109 |
| Teil III: Jenseits des Spiels | | 112 |
| 8 | Selbstbestimmt leben | 114 |
| 8.1 | Die Form eines guten Lebens..... | 115 |
| 8.1.1 | Wie kann selbstbestimmtes Spiel gelingen? | 116 |
| 8.1.2 | Wie kann selbstbestimmte Arbeit gelingen? | 118 |
| 8.1.3 | Wie kann selbstbestimmte Interaktion gelingen?..... | 119 |
| 8.1.4 | Wie kann selbstbestimmte Betrachtung gelingen?..... | 120 |
| 8.2 | Die Balance eines guten Lebens..... | 125 |
| 9 | Das sinnvolle Leben | 128 |
| 9.1 | Win-win-Spiele..... | 128 |
| 9.2 | Einen Beitrag leisten..... | 130 |
| 10 | Die Entwicklung als Mensch | 132 |
| 10.1 | Die Entwicklungsstufen des Menschen | 132 |
| 10.2 | Die erfundene Wirklichkeit | 133 |
| | Mentaler Rückblick | 136 |
| | Literatur | 140 |
| | Danksagung | 141 |
| | Bildnachweis | 142 |