




INHALT

VORWORTE.....	8
1 ALLES BEGINNT MIT EINER AUSSERGEWÖHNLICHEN LAUFGESCHICHTE	14
1.1 Das Atacama-Experiment: Leistung jenseits der Vorstellungskraft.....	15
1.2 Charakter und Aufbau des Buches: Wie es seine Wirkung entfaltet	19
2 WIE VIEL KOPF STECKT IN DEN FÜSSEN?.....	26
2.1 Antiquierter Trainingsalltag: Ist die Erde doch eine Scheibe?	27
2.2 Die Kraft der Psyche.....	29
2.3 Verblüffende Effekte der Psyche auf den Körper: Das „Unkontrollierbare“ steuern lernen?!	31
2.4 Wunderwaffe Mentaltraining? Möglichkeiten und Grenzen.....	45
3 STANDORTBESTIMMUNG: MEIN PERSÖNLICHES NAVIGATIONSSYSTEM STARTEN	54
3.1 „Ich skaliere mich mal“: Wichtige Themen auf den Punkt gebracht.....	55
3.2 Wo stehe ich momentan?.....	59

3.3	Persönliches Performance Profiling	61
3.4	Meine mentalen Stärken diagnostizieren	64
3.5	Warum laufe ich? Was treibt mich an?	75
4	MOTIVATION UND ZIELE: ERFOLGSENERGIE ENTFACHEN UND IN DIE RICHTIGE RICHTUNG LENKEN.....	84
4.1	Selbstsabotage im Alltag oder: Fuck you, Problem!	85
4.2	Nie wieder Motivationsprobleme! Schöne neue Sportlerwelt oder noch ein kluger Griff in die psychologische Trickkiste?.....	96
4.3	Gehirngerechtes Zielmanagement: Das Fundament des Erfolgs.....	98
5	7-D-KOPFKINO: LET THE MAGIC HAPPEN	118
5.1	Virtuose Visualisierung = 7-D-Erlebnismuster	119
5.2	Anleitung zur Gestaltung von Visualisierungen	120
5.3	Erinnerung an eine erfolgreiche Zukunft: Unwiderstehliche (Wunsch-)Ziele, Leistungen und Ergebnisse.....	123
5.4	Magische Momente: Perfekte Bewegungen, Prozesse und Abläufe	125
5.5	Das Ganze im Blick: Visualisierung von Wettkämpfen	140
6	RAN AN DIE RESSOURCEN	148
6.1	Ressourcenreload: Das Schweizer Messer des Mentaltrainings.....	149
6.2	Aufmerksamkeitsfokussierung: Von Großmeistern lernen.....	163
6.3	Selbstgespräche: Wie wir die Stimmen in unserem Kopf konstruktiv steuern.....	170
6.4	Abgucken erlaubt: Von mehr oder weniger schicken Models lernen.....	179
6.5	„So tun, als ob“: Fake it until you make it.....	183
6.6	Selbstvertrauen testen und tanken.....	186
6.7	Entspannte Effektivität und effektive Entspannung.....	192
7	THE DARK SIDE OF THE MOON: SCHATTENSEITEN DES LAUFENS UND WIE WIR SIE ZU CHANCEN MACHEN.....	220
7.1	Gefahr für Leib und Seele: Die negativen Effekte des positiven Denkens.....	221
7.2	Shit happens: Über den Umgang mit Misserfolg	223



7.3	Krisen, Chancen, Wendungen: Wie tickt ein Weltmeister?.....	227
7.4	Sportverletzungen: Die Rolle unserer Psyche beim Auftreten und Heilen von Verletzungen.....	236
7.5	Sportsucht: Was ist das wirklich und bin ich betroffen?	248
7.6	Und wenn Erfolg unglücklich macht ...?.....	258
	AUSBLICK	262
	REFERENZEN	264
	Bildnachweis	272