

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>I. Was kann Mentaltraining bei mir bewirken?</b> .....	9
Wie wirkt sich der Kopf auf den Körper aus? .....	9
Ist das mit Mentaltraining Erlernte kurzfristig abrufbar? .....	11
Wie lange hält der positive Effekt an? .....	13
Bin ich mit Mentaltraining leistungsfähiger? .....	14
Bekomme ich durch Mentaltraining ein „dickes Fell“? .....	14
Kann ich meine Ziele besser oder schneller erreichen? .....	18
Kann ich mithilfe von Mentaltraining vom Pessimisten zum Optimisten werden? .....	19
Mentaltraining – eine eigene, kostenlose Rund-um-die-Uhr-Tankstelle? .....	20
Kann ich mit Mentaltraining Durststrecken überwinden? .....	20
<b>II. Wie kann ich mental trainieren?</b> .....	23
Wie kann ich das Mentaltraining schnell erlernen? .....	23
Warum Training? .....	23
Wie oft muss etwas trainiert oder geübt werden, bis es im Hirn verankert ist und die gewünschte mentale Stärkung eintritt? .....	24
Gehen einmal durch Mentaltraining erworbene Fähigkeiten verloren, wenn man nicht permanent daran weiterarbeitet? .....	27
Wie stoppt man negative Gedanken? .....	28
Wie schaffe ich es, in eine Denkkänderung hineinzugehen? .....	29
Wie kann eine mentale Tagesvorbereitung aussehen? .....	30
<b>III. Wie funktioniert Mentaltraining?</b> .....	33
Welche Techniken gibt es? .....	33
Mentaltraining versus „tschaka, tschaka“ .....	34
Ist Mentaltraining eine Art Hypnose? .....	35
Wer oder was ist das „innere Team“? .....	36
Was ist Selbstsuggestion und wie funktioniert sie? .....	38
Und was sind Affirmationen? .....	38

<b>IV. Ist Mentaltraining wirklich nur positiv zu sehen?</b> .....	41
Kann Mentaltraining schädlich sein? .....	41
Ist der Einsatz von Mentaltraining Betrug? .....	41
Rede ich mir selbst etwas ein? .....	42
Sehe ich durch Mentaltraining alles nur noch durch eine rosarote Brille? .....	43
Kann man es mit dem mentalen Training auch übertreiben? .....	43
Macht Mentaltraining süchtig? .....	44
Passiert mit Mentaltraining eine Persönlichkeitsveränderung? .....	44
<b>V. Wo kann man Mentaltraining einsetzen?</b> .....	45
Wo, außer im Sport, wird Mentaltraining noch eingesetzt? .....	45
Wie und in welchen Situationen kann ich das Mentaltraining einsetzen? .....	45
Beispiel Lampenfieber: Wie schaffe ich die ersten drei Minuten? .....	51
Kann man auch in Gruppen mental trainieren? .....	53
Bei welchen Anlässen kann man Mentaltraining in Unternehmen nutzen? ...	54
Was kann Mentaltraining im beruflichen Kontext bewirken? .....	55
Welche schnell einsetzbaren Übungen gibt es für den Berufsalltag? .....	55
Wie weit kann man sich wirklich mental Ängste oder auch Phobien abtrainieren? .	57
Was kann man in Stresssituationen, wenn die Panik kommt, selbst tun? .....	58
Können mit Mentaltraining auch Ereignisse aus der Vergangenheit verarbeitet werden? .....	60
Kann ich mit Mentaltraining meine Selbstheilungskräfte aktivieren? .....	62
Sind wir programmierbar .....	63
<b>VI. Und die Grenzen?</b> .....	65
Wo sind die Grenzen beim Einsatz von Mentaltraining? .....	65
Reicht einfach nur „mental gut drauf zu sein“ aus, um Herausforderungen zu begegnen? .....	65
Bedeutet Mentaltraining anwenden gleichzeitig, alles zu können? .....	66
In welchen Situationen, bei welcher Einstellung oder Persönlichkeit funktioniert Mentaltraining nicht? .....	67
<b>VII. Die wichtigsten Dinge noch einmal auf den Punkt gebracht</b> .....	69
Was bedeutet „mental“ bzw. „mentales Training“? .....	69
Welche Ziele kann man mit Mentaltraining erreichen? .....	70
Welche Erfahrungen gibt es mit Mentaltraining? .....	75
Ist Mentaltraining an bestimmte Voraussetzungen, z.B. Alter oder Intellekt, gebunden? .....	76
Brauche ich einen Mentaltrainer, um Mentaltraining zu machen? .....	77
Gibt es Regeln bzw. ein Richtig oder Falsch? .....	77
<b>VIII. ... und – last, but not least:</b> .....	79
Und wenn das alles so einfach ist, warum wenden wir es nicht täglich an? ...	79
Literatur .....	80