

Literaturliste

Robert Lauber

Erfolgreicher durch mentales Training

Die Methoden und ihre Umsetzung im Berufsalltag

HRM - Dossier 1 SPEKTRAMedia und jobindex media



Hans Eberspächer

Gut sein, wenn's drauf ankommt

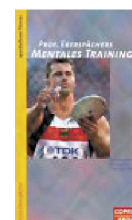
Hans Eberspächer, Professor für Sportpsychologie an der Universität Heidelberg, arbeitet seit Jahren mit Profisportlern und bereitet sie auf Weltmeisterschaften und Olympische Spiele vor. Seine Methoden werden auch in der Wirtschaft zur Leitungsoptimierung, Stressbewältigung



Hans Eberspächer

Mentales Training

Wenn im professionellen Sport einem Aussenseiter ein spektakulärer Sieg gelingt, wird das oft seinen besonderen mentalen Fähigkeiten zugeschrieben. Aber nicht nur im Leistungssport spielen die psychischen Ressourcen eine besondere Rolle, auch für Freizeitsportler stellt mentales Training einen Ansatzpunkt zur Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit dar.



Jens Kleinert (HRSG)

Erfolgreich aus der sportlichen Krise

Mentaltraining für alle Aktiven - das Know-how eines kompetenten Expertenteams: das Erkennen und Bewältigen konkreter Krisensituationen wie Formtiefs, Verletzungspech, Abstiegskampf, Erfolgsdruck und Teamkonflikte.



Rolf Frester, Thomas Wörz

Mentale Wettkampfvorbereitung

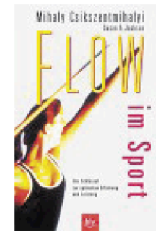
Dr. habil. Rolf Frester, Diplom-Psychologe, ist Privatdozent an der Universität Leipzig und beschäftigt sich mit Leistungssportforschung sowie der Aus- und Weiterbildung von Trainern. Er betreut und berät Spitzenathleten bei internationalen Wettkämpfen und war in den 60er Jahren selbst Leistungssportler in der Nationalmannschaft der DDR im Weitsprung.



Susan Jackson/Mihaly Csikszentmihalyi

Flow im Sport

Das neue Mentaltraining für alle Sportarten - der Schlüssel zu intensivem Erleben und optimaler Leistung: Einssein mit der Bewegung, der sportlichen Aktivität, die man gerade ausführt - Bewusstheit, die erfolgreich macht.



Michael Draksal

Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg

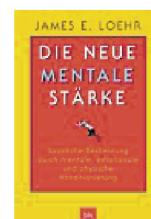
Ein 12-Wochen-Trainingsplan zur mentalen Wettkampfvorbereitung! Wer sich auf sportliche Wettkämpfe vorbereitet, kennt das Problem: Im Training läuft alles wie von selbst, im Wettkampf ist plötzlich alles weg. Ein Grund dafür kann die falsche mentale Vorbereitung sein. Das liegt oft daran, dass Sportler & Trainer gar nicht wissen, wie die mentale Wettkampfvorbereitung systematisch trainiert werden kann. Mit diesem Praxisratgeber wird die Lücke geschlossen: Es wird ein 12 Wochen-Trainingsplan speziell zur mentalen Wettkampfvorbereitung praxisnah und leserfreundlich dargestellt. Dieser Trainingsplan beinhaltet schwerpunktmäßig die Bereiche Motivation, Konzentration, Aufbau von mentaler Stärke und das mentale Techniktraining zum Einschleifen von Bewegungen.



James E. Loehr

Die neue mentale Stärke

Motivierende Anekdoten des weltbekannten Sportpsychologen, die innere Stärke, Durchhaltevermögen und Siegeswillen positiv beeinflussen, damit Herausforderungen im Sport erfolgreich gemeistert werden können.



Thomas Zerlauth

Sport im State of Excellence

Sport wird zu 70% im Kopf entschieden, zu 28% spielt die körperliche Verfassung eine Rolle und nur zu 2% die Technik. Dennoch arbeiten 99% alle Amateursportler zu 100% an diesen 2%. Noch immer suchen viele Sportler die Begründung für ihren sportlichen und persönlichen Misserfolg oftmals in äusseren Bedingungen.

