

ALEXANDRA ALBERT | DR. SUSANNE DROSTE

# MENTALTRAINING FÜR SPORTLER

Mit **neurowissenschaftlichen** Strategien  
Emotionen steuern, Motivation und  
Konzentration fördern und  
Bestleistung erreichen

riva

© 2021 des Titels »Mentaltraining für Sportler« von Alexandra Albert (ISBN 978-3-7423-1773-5) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-yg.de](http://www.m-yg.de)

# INHALT

Vorwort .....	6
<b>1 Bewegung beginnt im Kopf.....</b>	<b>9</b>
Gedanken – Emotionen – Bewegungen: Unser Gehirn als Steuerzentrale .....	10
Neurowissenschaft und sportpsychologische Praxis .....	22
<b>2 Grundlagen des Mentaltrainings .....</b>	<b>25</b>
Was genau ist Sportmentaltraining? .....	26
Was trainiert man mit Mentaltraining?.....	36
Mentaltraining für verschiedene Sportarten und Zielgruppen .....	44
<b>3 Trainingsbereiche und Techniken .....</b>	<b>55</b>
An- und Entspannen: Die Kunst der Basisaktivierung .....	56
Motivation: »Ich will!« .....	76
Konzentration: »Licht aus, Spot an!«.....	87
Visualisierung: »Stell dir vor!« .....	109
Emotionsregulation: »Feels good!« .....	133
Warm-up und Cool-down: Ein mentaler Trainingsbaukasten .....	160

<b>4 Diagnostik und Technologien</b> . . . . .	<b>165</b>
Defizite erkennen und Prozesse optimieren . . . . .	166
Diagnostische Leistungs- und Persönlichkeitstests . . . . .	167
Bio- und Neurofeedback . . . . .	170
Herzfrequenzvariabilitätstraining (HRV-Training) . . . . .	172
VR-Brillen . . . . .	174
Wichtige Adressen . . . . .	176
Glossar . . . . .	177
Übungsverzeichnis . . . . .	182
Stichwortverzeichnis . . . . .	183
Quellen . . . . .	186
Dank . . . . .	190
Über die Autorinnen . . . . .	191