

Jan Mayer
Wenn's drauf ankommt

Jan Mayer

WENN'S DRAUF ANKOMMT

*Schnell denken –
maximale Leistung abrufen –
Stresssituationen meistern*

ARISTON 

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

© 2018 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Dr. Henning Thies
Beratung: Stefan Linde

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-424-20180-2

Inhalt

Erster Teil

Worum geht's?	7
Kapitel 1: Leistung, wenn's drauf ankommt – und das immer wieder!	11
Kapitel 2: Denken verstehen: Schnelles und langsameres Denken	23
Kapitel 3: Der Schlüssel: Überzeugung von der eigenen Kompetenz	41

Zweiter Teil

Vorbereitung auf den Wettkampf	51
Kapitel 4: Akku? Geladen!	55
Kapitel 5: Mit Kopfkino auf alles vorbereitet sein	67
Kapitel 6: Vorbereitung ist Arbeit: Nicht nur wollen, sondern auch machen	81

Dritter Teil

Es geht los – unmittelbar vor dem Wettkampf	97
Kapitel 7: Aktivierung auf das optimale Niveau regulieren	101
Kapitel 8: Die optimale Performance im Kopf	109
Kapitel 9: Gedankenkontrolle	117

Vierter Teil

Mittendrin 135

Kapitel 10: Im Hier und Jetzt 139

Kapitel 11: Breaks effektiv nutzen 149

Kapitel 12: Wenn's schwierig wird – Plan B 159

Epilog

Leistung ist nicht gleich Erfolg..... 175

Anmerkungen..... 179

Literatur 185

Erster Teil

Worum geht's?

Es ist ein in der Praxis immer mal wieder vorkommendes, psychologisch äußerst interessantes Phänomen, dass Spitzensportler mit allerhöchstem Leistungsvermögen, die bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen um Titel kämpfen, es dennoch manchmal nicht schaffen, im entscheidenden Wettkampf ihre Leistung maximal abzurufen. Sie erreichen nicht ihr verfügbares Potenzial, obwohl noch im letzten Training die absolute Topleistung verfügbar war und sie auch in vorangegangenen Wettkämpfen in der Lage waren, ihr Leistungsmaximum zu erreichen.

Schonungslos offen berichtet beispielsweise Fabian Hambüchen in seinem Buch *Den Absprung wagen. Stürzen, aufstehen, siegen lernen*, wie er als Topfavorit zu den Olympischen Spielen nach Peking reiste und weit hinter den Erwartungen (eben auch den eigenen) zurückbleiben musste: »Nach den Spaß-Spielen von Athen hatte ich in Peking Frust-Spiele erlebt. Mein persönliches Drama in drei Akten: Absturz im Mannschaftsfinale, Patzer im Mehrkampf-finale und Versagen im Reckfinale. ... Das Peking-Trauma blieb tatsächlich. Es verfolgte mich sieben lange Jahre und 363 Tage.«¹

Verwunderlich ist zudem, dass die Sportler in der Regel top vorbereitet sind und bereits mehrfach im Training und in Qualifikationswettkämpfen gezeigt hatten, dass sie es können. Allerdings geht es im Spitzensport gar nicht so sehr darum, ob man eine bestimmte Leistung erreichen *kann*, sondern darum, ob man sie auch dann zeigen kann, wenn es drauf ankommt. Wenn es wichtig ist. Und vielleicht lockt ja

bei wichtigen sportlichen Wettkämpfen gerade diese Frage die Zuschauer vor den Bildschirm: Hat er die Nerven? Verwandelt er den Elfmeter? Eine ganze Nation zittert, obwohl die Aufgabe, einen Fußball aus 11 Meter Entfernung in ein Tor von 2,44 Meter Höhe und 7,32 Meter Breite zu schießen – zumal der Torhüter auf der Torlinie zwischen den Pfosten bleiben muss, bis der Ball getreten wurde –, für einen professionellen Fußballspieler als nicht besonders schwer einzustufen wäre. Warum ist das dann doch so schwierig? Warum ist es schwierig, 100 Meter maximal schnell zu sprinten? Die Läufer wissen, wie schnell sie laufen können, kennen ihre jeweiligen Bestzeiten und müssen doch eigentlich nur laufen – eben so schnell wie möglich.

Und warum kennen wir das auch aus so vielen anderen Situationen in unserer Gesellschaft? Ständig kommen wir in Anforderungssituationen, in denen wir etwas leisten müssen, das wir zweifellos können, das aber jetzt, in dieser Situation, schwerfällt. Ein Redebeitrag im Meeting mit dem Chef, eine Ansprache bei dem großen Familienfest, die Vorführung vor Bekannten, die Argumentation bei einem wichtigen Kunden – jeder kennt solche Situationen. Man hat einen Heidenrespekt davor. Denn häufig sind Konsequenzen zu erwarten, der Zeitpunkt ist nicht frei wählbar, der eigene Anspruch hoch, man möchte natürlich so gut wie möglich sein und hat auch nur diese eine Chance.² Und schon wird's schwierig. Obwohl man alles kann, gut geübt und trainiert hat und obwohl es gerade vorhin bei der letzten Generalprobe noch perfekt funktioniert hat.

Dieses Buch will zunächst erklären, warum wir in solchen Situationen, wenn's drauf ankommt, anders funktionieren als sonst, und schließlich wissenschaftlich fundierte, in der

langjährigen sportpsychologischen Praxis bewährte Strategien vorstellen, die dabei helfen, dass es gelingen kann, im Wettkampf die erwartete Leistung abzuliefern, die PS auf die Straße zu bringen oder unter Druck zu funktionieren.

Es gehört zu den wesentlichen Aufgaben eines Sportpsychologen im Spitzensport, Fertigkeiten im Umgang mit Drucksituationen zu vermitteln und den Sportler anzuleiten, diese zu trainieren.

Zunächst befassen wir uns mit den beiden zentralen Herausforderungen im Spitzensport, mit denen wir allerdings auch im Alltag und in unserer Gesellschaft konfrontiert sind:

- a) Leistung zu erbringen, wenn's drauf ankommt, und
- b) diese Leistung – wie es von vielen von uns erwartet wird – nicht nur einmal, sondern kontinuierlich zu erbringen.

Kapitel 1

Leistung, wenn's drauf ankommt – und das immer wieder

Mit den Themen und Methoden der Sportpsychologie konfrontiert, erklärte ein Mitglied des deutschen Damen-Nationalteams im alpinen Skisport, verständnislos den Kopf schüttelnd, lapidar: »Im Wettkampf ist alles anders, das kann man nicht trainieren!«³ Zuvor war dem Team erklärt worden, das Ziel des sportpsychologischen Trainings bestehe darin, dass man seine Leistung, wenn es drauf ankomme – nämlich zum definierten Zeitpunkt – auch abrufen könne. Was im Training möglich sei, solle man möglichst auch unter Wettkampfbedingungen leisten können.

Doch ist im Wettkampf wirklich alles anders als im Training, wie diese Skifahrerin behauptete? Natürlich nicht, denn die relevanten Dinge (die Ski, der Untergrund, die geforderte Technik etc.) sind weitestgehend identisch mit den Gegebenheiten in der Trainingssituation. Die sportliche Aufgabe ist die gleiche, nur deswegen macht das tägliche Training überhaupt Sinn. Dennoch wird der Wettkampf von der Skifahrerin als etwas völlig anderes erlebt. Der Schlüssel liegt in der Aufmerksamkeit. Im Training sind die Situation und Umgebung vertraut, und selbst bei einem misslungenen Lauf ist nicht mit dramatischen Konsequenzen zu rechnen. Die Skifahrerin kann ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Relevante richten, auf die Tore, die Schneebedingungen, ihre Technik. Im Wettkampf dagegen lenken oft Störfaktoren wie Medien, Zuschauer und Fans von der eigentlichen Aufgabe ab. Die Aufmerksamkeit wird auf irrelevante Dinge ge-

richtet, zum Beispiel auf die Reaktion der Zuschauer oder Pressevertreter. Auch wenn die sportlichen Anforderungen im Training wie im Wettkampf die gleichen sind, führt die gedankliche Beschäftigung mit anderen Dingen dazu, dass der Wettkampf als etwas völlig anderes erlebt wird. Dies kann zu fatalen Leistungseinbußen führen.⁴

Man kennt das auch aus dem Alltag: Das Singen unter der Dusche ist keine mentale Herausforderung, vor dem Kollegium zu singen allerdings schon. Auch ganz banale Tätigkeiten, etwa das Gehen auf einem einen Meter breiten Gehweg, sind normalerweise kein Problem. Stellt man sich allerdings vor, auf einem einen Meter breiten Grat mit tiefen Abgründen links und rechts gehen zu müssen, wird dies zu einer angsteinflößenden und lähmenden Aufgabe.

Das Phänomen, dass die gleiche Aufgabe unter verschiedenen Rahmenbedingungen als etwas völlig Unterschiedliches wahrgenommen wird, ist bereits in der antiken Philosophie beschrieben worden. Auf den Griechen Epiktet (50–138 n. Chr.), einen Vertreter der stoischen Philosophie, geht der Satz zurück: »Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.« Die Herausforderung »Wenn's drauf ankommt« ist anscheinend eine Schwierigkeit, die schon sehr lange mit dem menschlichen Verhalten in Verbindung gebracht wird.

Für das Bestehen in einer Anforderungssituation ist also relevant, worauf die Aufmerksamkeit gelenkt wird und wie man das Wahrgenommene interpretiert und bewertet. Es ist eine mentale Herausforderung, die Aufmerksamkeit situationsangemessen optimal auszurichten. In der Situation des Wettkampfs gilt es, die Wahrnehmung auf jene Dinge zu fokussieren, die gleich bleiben und die mit der zu erledigenden

Aufgabe zu tun haben. Doch mit der Wahrnehmung ist das so eine Sache. Bedeutet Wahrnehmung tatsächlich das Erfassen einer objektiven Wirklichkeit? Ist das, was wir von der Umwelt wahrnehmen, also sehen, hören, fühlen und riechen, tatsächlich die Wirklichkeit? An dieser Stelle helfen zum besseren Verständnis ein paar Grundlagen aus der Erkenntnistheorie.

Der Erkenntnistheoretiker Heinz von Foerster, ein Vertreter des radikalen Konstruktivismus, hat den Satz formuliert: »Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners!«⁵ Nach der konstruktivistischen Philosophie ist Erkenntnis keine Abbildung einer objektiven Wirklichkeit, sondern eine Konstruktion, bei der etwas entsteht, das wir als Wirklichkeit akzeptieren.⁶ Wir haben gelernt, wie bestimmte Wahrnehmungen zu interpretieren sind, auch weil andere Menschen die Umwelt scheinbar genauso oder ganz ähnlich wahrnehmen wie wir. Wirklichkeit ist allerdings nicht vom Beobachter zu trennen.⁷

Das widerspricht der verbreiteten Vorstellung, dass die Augen, Ohren und Fingerkuppen die materielle Welt passiv wahrnehmen und so wiedergeben, wie sie ist (Erkenntnistheorie des Realismus).⁸ Dass dem nicht so ist, erkennt man bereits, wenn man sich mit der optischen Wahrnehmung des Menschen befasst. Denn beim Öffnen der Augenlider wird nicht etwa eine Art »Rollo« hochgezogen, um die Wirklichkeit zu erfassen. Aus der menschlichen Anatomie und Physiologie ist vielmehr bekannt, dass unsere Augen kein objektiv gegebenes Bild, sondern zwei leicht versetzte Bilder erstellen. Diese werden vom linken und vom rechten Auge erzeugt – die Voraussetzung für räumliches Sehen. Beide Bilder sind jeweils mit einem blinden Fleck versehen (die Stelle, an der der Sehnerv das Auge verlässt; hier sind keine Rezep-

torzellen vorhanden) und werden »auf dem Kopf stehend« auf die Netzhaut (Retina) projiziert.⁹ Tatsächlich erfassen wir mit unseren Augen also zwei leicht versetzte Bilder, die auf dem Kopf stehen und in der Mitte ein Loch haben. Unser Gehirn konstruiert daraus ein harmonisches Bild der Welt um uns herum, welches wir für die Wirklichkeit halten. Dass unser Gehirn ein solches Bild konstruieren kann, basiert auf besonderen Fähigkeiten des Wahrnehmungssystems. Genetische Voraussetzungen in Verbindung mit langfristig und damit stabil angelegten Lern- und Erfahrungsprozessen haben diese Fähigkeit entwickelt. Der Wahrnehmungsleistung liegen somit Informationen zugrunde, die unser Gehirn bereits in der Vergangenheit als sinnvoll gespeichert hat.

Viele Beispiele von optischen Illusionen basieren auf diesem Phänomen, zum Beispiel die sogenannte Müller-Lyer-Täuschung (Abb. 1).¹⁰ Aufgrund von stabilen Erfahrungen des dreidimensionalen Sehens wird hier die mittlere Linie deutlich länger wahrgenommen, wenn die Pfeilspitzen nach innen zeigen.

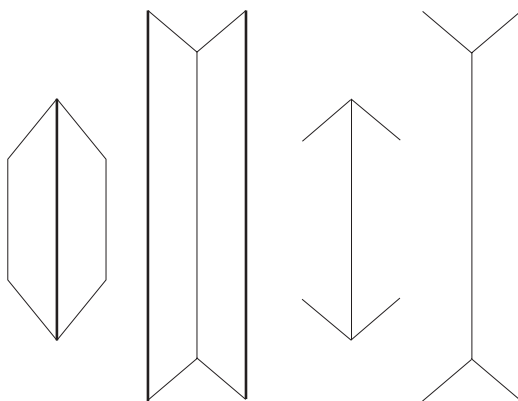


Abb. 1: Müller-Lyer-Illusion

In den seltensten Fällen hinterfragen wir unsere gespeicherten Erfahrungen. Normalerweise passt unsere Wahrnehmung ja auch zu der Wahrnehmung anderer. Konstruktivisten nennen dies Trivialisierung – in der Erziehung und in den pädagogischen Einrichtungen der Gesellschaft wird einem beigebracht, wie man bestimmte Dinge wahrzunehmen hat.¹¹ Kann man sich also sicher sein, dass man die Dinge genau so wahrnimmt wie eine andere Person? Solange man sich einig ist, spielt die Antwort keine Rolle. Denn Wahrheit ist ein sozialer Konsens.

Gleichwohl hält jeder Mensch seine eigene Wahrnehmung für die Wirklichkeit. Insofern ist Wahrnehmung immer ein individueller konstruktivistischer Prozess, und dementsprechend ist es – gerade in Anforderungssituationen – relevant, sich mit den Möglichkeiten, aber auch den Einschränkungen der eigenen Wahrnehmung auszukennen und die eigene Wahrnehmung adäquat zu interpretieren: Im Wettkampf ist eben doch nicht alles anders!

Die Wahrnehmung und Interpretation von Wettkampfsituationen verändert sich nochmals gravierend, wenn man bereits erfolgreich war und nun vor der Herausforderung steht, kontinuierlich erfolgreich zu sein. Auch das ist für viele von uns alltägliche Realität. Es reicht bei Weitem nicht aus, einmal erfolgreich zu sein. Es ist völlig normal, dass von uns erwartet wird, auch weiterhin mindestens genauso erfolgreich zu sein. Häufig resultiert also aus erfolgreichem Handeln auch die Erwartung – von einem selbst, der Umwelt, zum Beispiel Vorgesetzten, Freunden und Bekannten oder dem engsten Familienkreis –, diese individuelle Bestmarke erneut einzustellen oder gar zu überbieten.

Letztlich ist es gerade das, was den Sport so reizvoll und spannend für den Zuschauer macht. Es gibt den Favoriten,

gewöhnlich denjenigen, der die aktuelle Bestmarke hält, und es gibt die Herausforderer, gegen die sich der Favorit erneut durchsetzen muss. Interessanterweise ist es für viele dominierende Favoriten auch so, dass ihnen der erneute Erfolg von den Zuschauern nicht gegönnt wird und deshalb der Gegner und Herausforderer angefeuert wird.

Es ist sehr viel schwieriger, kontinuierlich erfolgreich zu sein, als nur einmal der Beste gewesen zu sein. Und es gibt in der Tat viele Beispiele dafür, dass der plötzliche, einmalige Erfolg vergleichsweise gar nicht so schwer ist, ja manchmal fast unbeabsichtigt passiert.

Georg Hettich war zu seiner aktiven Zeit ein erfolgreicher Wintersportler. In der Sportart Nordische Kombination (bestehend aus Skisprung und Skilanglauf) war er lange Jahre Mitglied der Nationalmannschaft. Ihm war es jedoch niemals gelungen, einen Weltcupwettbewerb zu gewinnen. Bis zu den Olympischen Spielen 2006 in Turin. Als er hier überraschend die Goldmedaille gewann, sagte er unmittelbar danach in die Fernsehkameras: »Olympiasieger – ich dachte, das gibt es nur im Fernsehen, jetzt bin ich selber einer.«¹² Er war von seinem guten Ergebnis sichtlich überrascht, denn er war gar nicht mit der Absicht zu den Olympischen Spielen gereist, dort die Goldmedaille zu gewinnen. Auch nach den Olympischen Spielen konnte er keinen weiteren Weltcup mehr gewinnen. Aber er hat mittlerweile erfolgreich ein Studium absolviert und promoviert.¹³

Solche Ereignisse kann man immer wieder beobachten: Eine Skifahrerin fährt beim Riesenslalom durchs Ziel, sieht die Platzierung »1« an der Anzeigewand aufleuchten und zieht die Schultern hoch, als wäre es keine Absicht gewesen. Und

Athleten, die einmalig etwas Herausragendes geleistet haben, sind häufig mit sich unzufrieden, wenn es ihnen nicht gelingt, diese Leistung zu bestätigen. Von Medien werden diese Leistungen dann auch als »One Hit Wonder« abgetan und der Erfolg dann nicht mit der eigentlichen Leistung des Sportlers erklärt, sondern auf externe Ursachen wie Glück oder günstige Umstände zurückgeführt (weil zum Beispiel die Favoriten zum Zeitpunkt des Wettkampfes nicht in Topform waren).

Der erreichte Erfolg führt zu Erwartungen, wieder erfolgreich zu sein – Erwartungen von außen (zum Beispiel Medien und Öffentlichkeit), aber auch von den Athleten selbst. Viele Sportler erleben diese Erwartungshaltung als unglaublichen Druck und mentale Beanspruchung. Der Skispringer Sven Hannawald beschreibt in seiner Biografie mit dem Titel *Mein Höhenflug, mein Absturz, meine Landung im Leben* (2013), wie er den Triumph bei der Vierschanzentournee 2001/02 erlebte – es gelang ihm als erstem Springer überhaupt, alle vier Springen zu gewinnen – und wie ihn danach der Erwartungsdruck zu überfordern begann, was letztlich sogar zu einem Erschöpfungssyndrom (Burn-out) führte und psychotherapeutische Behandlung erforderlich machte.

Dennoch gibt es auch die Sportler, die über viele Jahre hinweg die Szene in einer bestimmten Sportart dominieren und die es – wie man sieht – irgendwie doch hinbekommen, ihre Leistung permanent auf höchstem Niveau abzurufen. Es gibt fast keine Sportart, in der Weltklasseathleten nicht vor allem deshalb besonders bewundert werden und Legendenstatus erhalten: etwa Dirk Nowitzki (Basketball), Steffi Graf (Tennis), Michael Schumacher (Formel 1), Birgit Fischer (Kanu) oder Timo Boll (Tischtennis), um nur ein paar Namen deutscher Sportler zu nennen.

Wie gelingt das: auf höchstem Niveau mit unglaublicher (interner und externer) Erwartungshaltung immer wieder abzuliefern und die Leistung zu bestätigen? Natürlich ist ein bestimmtes Talent Voraussetzung, aber auch großer Trainingseifer und körperliche Topform, verbunden mit dem Glück, von Verletzungen weitestgehend verschont geblieben zu sein. Aber in den Momenten, wenn's drauf ankommt, sind es mentale Prozesse, die den Unterschied ausmachen zwischen denjenigen, die abliefern können, und denjenigen, die scheitern. Nur: Welche mentalen Prozesse machen denn den Unterschied?

Interessanterweise sind es nicht fehlender Wille oder mangelnde Bereitschaft, sich besonders anzustrengen. Ein häufiger Grund für das Scheitern in wichtigen Wettkampfsituationen ist: es zu sehr zu *wollen*, es zu gut machen zu *wollen*, es besonders gut machen zu *wollen*. Man steht sich dann mit seinem Willen selbst im Weg und stört die durch langjähriges Training fein aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufe.

Asafa Powell gilt als der »ungekrönte Sprinter-Held«. Obwohl er in den Jahren 2005 bis 2007 mehrfach den Weltrekord im Hundertmeterlauf verbesserte, gelang es ihm nie, bei einer Weltmeisterschaft oder bei Olympischen Spielen zu gewinnen. In einer Fernsehdokumentation wurde untersucht, weshalb es Asafa Powell nicht möglich war, bei einem Großereignis seine Bestleistung erneut abzurufen.¹⁴ Zur Beantwortung der Frage wurden mithilfe von Messungen der Muskelaktivität die Weltrekordläufe und ein Lauf bei den Weltmeisterschaften miteinander verglichen. Bei seinen Rekordläufen wurde eine perfekte intermuskuläre Koordination der Beinmuskulatur beobachtet: Anspannung und Entspannung von Beuger und Strecker waren zeitlich präzise aufeinander abgestimmt – eine automatisierte Bewegung,

die bei einem Sprinter unterbewusst und intuitiv abläuft. Bei dem Weltmeisterschaftslauf versuchte Asafa Powell jedoch, bewusst in diese automatisierte Bewegung einzugreifen. Mit seinem unbedingten Willen, besonders schnell laufen zu wollen, störte er die Feinabstimmung der Bewegungen. Er verkrampfte und verkürzte damit jeden seiner Schritte um bis zu 20 Zentimeter im Vergleich zu seinen Rekordläufen. Bemerkenswert ist seine eigene Analyse dieses Weltmeisterschaftslaufs: »Ich wollte nur so schnell wie möglich sein – und das war der fatale Fehler!«

Es scheint auf den ersten Blick schwer verständlich: Zum Zeitpunkt, wenn's drauf ankommt, darf der Sportler nicht mehr aktiv wollen? Wenn er zu viel will, steht er sich selbst im Weg? Auch im Alltag gilt es doch in entscheidenden Situation, wie beispielsweise der wichtigen Prüfung, dem entscheidenden Vorstellungsgespräch oder der besonderen Ansprache, sich erst recht besonders anzustrengen und es gerade jetzt besonders gut machen zu wollen. Steckt darin nicht ein Widerspruch? Erzählen uns nicht viele erfolgreiche Menschen, dass sie unermüdlich trainiert und gearbeitet und ihr Ziel nie aus den Augen verloren haben? Beides ist richtig, aber alles zu seiner Zeit. Im Training, wenn unzählige Stunden in der Halle oder auf dem Platz verbracht werden, um tausendfach die Bewegungen auf höchstem Niveau zu automatisieren – in dieser Zeit ist es wichtig, hilfreich und antreibend, das große Ziel permanent vor Augen zu haben. Hier hilft der Wille (vgl. Kapitel 6). Im alles entscheidenden Moment – im olympischen Finale oder im Weltmeisterschaftswettkampf – ist der Gedanke an das große Ziel dagegen nicht selten der Grund dafür, dass die maximale Leistung doch nicht abgerufen werden kann.



Jan Mayer

Wenn's drauf ankommt

Schnell denken - maximale Leistung abrufen -
Stresssituationen meistern. Erkenntnisse aus dem
Spitzensport

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
3 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-424-20180-2

Ariston

Erscheinungstermin: April 2018

Bestleistungen abrufen, wenn sie gefordert sind, die Chancen erkennen und verwandeln – und das auch unter Stress und höchster Anspannung: Was für Erfolge im Spitzensport gilt, das trifft ebenso für die Herausforderungen im Beruf und Alltag zu.

Jan Mayer betreut als Sportpsychologe den Bundesligisten TSG Hoffenheim, und sein Konzept zum Erzielen von Spitzenleistungen hat sich in der Praxis des Leistungssports über Jahre bewährt. Er erklärt, wie nicht nur Sportler, sondern jedermann sich die Kunst des Moments aneignen kann, damit wir uns zu jeder Zeit auf uns selbst und unsere Kompetenz verlassen können. Und er zeigt, wie seine Strategie im alltäglichen Leben funktioniert. Dank diesem wissenschaftlich fundierten Instrumentarium überwinden wir Selbstzweifel und bleiben auch im größten Stress souverän und überzeugend.

Ein Buch für alle, die ihre Bestleistung abrufen wollen, wenn's drauf ankommt!



[Der Titel im Katalog](#)