



REDLINE | VERLAG

Marion Klimmer



SO COACHEN SICH DIE BESTEN

Persönliche Höchstleistungen erzielen

Interviews mit

Dr. Bernd Buchholz (Vorstandsvorsitzender Gruner+Jahr)

Lars Hinrichs (XING-Gründer)

Katrin Müller-Hohenstein (Sportmoderatorin ZDF)

und vielen anderen

Inhalt

Vorwort	11
»Von den Besten lernen«	11
Die Interviewpartner	15
1. Höchstleistungen	17
1.1 Was sind Höchstleistungen?	17
1.2 Höchstleistungen situativ abrufen können	18
1.3 Keine Höchstleistung ohne Emotionsmanagement	19
1.4 Wie Unternehmen in Höchstleistungen investieren	21
1.5 Was Höchstleistungscoaching leisten kann	23
1.6 Die acht Erfolgssäulen der Höchstleistung	24
Interviews 1	27
Katrin Müller-Hohenstein –	
»Was so locker aussieht, ist ein richtiger Knochenjob!«	27
André Kemper –	
»Jede neue Herausforderung bedeutet Sieg oder Niederlage«	31
2. Große Ziele erreichen	35
2.1 Vor jeder Höchstleistung steht das Ziel	35
2.2 Welche Ziele passen zu mir? Selbstreflexion mit dem Reiss-Profil	37
2.3 Ziele und Emotion	41
2.4 Erfolgskriterien für Ihre Ziele	49
2.5 Selbst-Coaching	57
2.6 Fazit	60

Interviews 2	61
Jobst Plog –	
»Konfliktsituationen sind für mich kein Stress«	61
Ole von Beust –	
»Vor wichtigen Auftritten brauche ich absolute Ruhe«	63
3. Was Höchstleistungen verhindert oder ermöglicht	67
3.1 Emotionale Blockaden und Leistungsstress	67
3.2 Auslöser für blockierenden Leistungsstress	69
3.3 Die Augen als Blockade-Löser	70
3.4 Warum EMDR so eindrucksvoll wirkt	72
3.5 Coaching mit WingWave	73
3.6 Angst verhindert Höchstleistungen	79
3.7 Wie Flugangst und Höhenangst verschwinden	80
3.8 Fazit	87
Interviews 3	89
Dr. Bernd Buchholz –	
»Wer nicht weiß, wie er auf andere wirkt, kann nie so wirken, wie er wirken will.«	89
Prof. Dr. Horst W. Opaschowski –	
»Ganz schnell arbeiten, damit ich die Belastung auch ganz schnell wieder loswerden kann«	91
Dr. Andreas Bierwirth –	
»Bei starkem Gegenwind laufe ich zu Höchstform auf«	93
4. Höchstleistungen im Beruf	97
4.1 Einsatzbereiche für Höchstleistungscoaching	97
4.2 Praxis: Keine Angst vor wichtigen Präsentationen und Vorträgen	98
4.3 Praxis: Vorbereitung auf schwere berufliche Prüfungen	105
4.4 Praxis: Höchstleistungen im Vertriebsprozess	113
4.5 Praxis: Schlagfertig und souverän in Meetings und schwierigen Diskussionen	115

4.6	Praxis: Mit Üben, Lernen und Gesundheit Höchstleistungen ermöglichen	116
4.7	Selbst-Coaching	120
Interviews 4		123
Lars Hinrichs –		
	»Management by Helicopter«	123
Karen Hochrein –		
	»Ich freue mich darauf, Impact zu haben«	124
Moritz von Laffert –		
	»Ich nehme mir keine Ziele vor, die unter keinen Umständen erreichbar sind«	127
5.	Höchstleistungen im Sport	131
5.1	Mentalcoaching und Selbst-Coaching im Spitzensport	131
5.2	Die Strategien der Spitzensportler	132
Interviews 5 a		137
Martina Eberl –		
	»Kontrolliere das Kontrollierbare – alles andere musst du akzeptieren können«	137
Sven Strüver –		
	»Du musst das Kribbeln lieben, nur so kriegst du den Kick!«	139
5.3	Höchstleistungscoaching in Sport und Freizeit	141
5.4	Mentale Stärke am Parade-Beispiel Golf	142
5.5	Der wahre Grund für schlechte Schläge	148
5.6	Praxisbeispiel: »Neuro-Mental-Golftraining«	154
5.7	Selbst-Coaching für Golfer	165
5.8	Fazit	175
Interviews 5 b		177
Christoph Frass –		
	»Für mich ist der Putt drin!«	177
André Sallmann –		
	»Sich nie hängen lassen«	178

Jan Van Riet –	
»Ich spielte die ganze Zeit im Flow«	179
6. Selbst-Coaching	181
6.1 Chancen und Grenzen	181
6.2 Vom Selbst-Coaching zum Selbstmanagement	182
6.3 Ruhe und mentale Balance	183
6.4 Ziele visualisieren	184
6.5 Kritische Situationen meistern	185
6.6 Mentale Topform	187
6.7 Veränderungen umsetzen	188
6.8 Emotionsmanagement	191
6.9 Abschalten und erholsam schlafen	192
Interviews 6	193
Prof. Dr. Björn Bloching –	
»Scheitern ist nicht vorgesehen«	193
Dr. Katarzyna Mol –	
»Spontan bin ich einfach besser!«	194
Dr. Helmar Rendez –	
»No risk, no fun«	197
7. Die Erfolgsstrategien der »Highperformer«	199
7.1 Erfolgsfaktor Adrenalin	199
7.2 Erfolgsfaktor Sport	200
7.3 Erfolgsfaktor Gute körperliche Verfassung	201
7.4 Erfolgsfaktor Vorbereitung	202
7.5 Erfolgsfaktor Fokussierung	203
7.6 Erfolgsfaktor Motivation	204
7.7 Erfolgsfaktor Selbstvertrauen	205
7.8 Erfolgsfaktor Umgang mit Niederlagen	206
7.9 Erfolgsfaktor Haltung und Werte	206
7.10 Fazit	207

Interviews 7	211
Ian K. Karan –	
»Die Summe ist egal, der Deal ist entscheidend!«	211
Holger Bodendorf –	
»Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser«	212
Rainer Heydenreich –	
»Familie ist für mich der höchste Wert!«	214
Dr. Henrik Naujoks –	
»Follow your compass, not your clock«	216
Peter Pohlmann –	
»Du bist so, wie du bist!«	218
Dr. Hans Cornehl –	
»Es gibt für alles Lösungen«	220
Prof. Dr. Heinz Knebel –	
»Wird schon gehen – und wenn nicht, das Leben geht weiter.«	221
Jan Kestner –	
»Das Blöde am Sterben ist, dass es an einem ganz normalen Tag beginnt«	223
Joachim Paege –	
»Sich quälen können«	224
Burghard von Cramm –	
»In der Ruhe liegt die Kraft«	226
8. Vertiefung	227
Zu Kapitel 2.2: Das Reiss-Profil	227
Zu Kapitel 2.5: Der Vertrag mit sich selbst	248
Zu Kapitel 3: Biografie-Stress (Deckerinnerungen)	252
Zu Kapitel 3: Wie »isolierte Blockaden« oder Phobien entstehen	253
Zu Kapitel 4: Erfahrungsberichte	255
Zu Kapitel 4: »Ressourcen ankern«	256
Zu Kapitel 5: Kagami	257
Zu Kapitel 5: Höchstleistungs-Prozess-Ebenen	259

Anhang	263
Glossar	265
Anmerkungen	267
Literatur	269
Danksagung	271
Über die Autorin	273
Stichwortverzeichnis	275

3. Was Höchstleistungen verhindert oder ermöglicht

3.1 Emotionale Blockaden und Leistungsstress

Wir gehen mit besten Vorsätzen in eine private oder berufliche Herausforderung oder einen sportlichen Wettkampf und stellen dann fest, dass wir in der Aufregung gar nicht die Leistungen bringen, die wir gewohnt sind. Mehr trainieren bringt uns da auch nicht weiter. Wir brauchen etwas, das uns hilft, unsere Emotionen in diesem Moment in den Griff zu bekommen – also unsere Aufregung, unsere Wut oder – wenn wir zum Beispiel plötzlich eine Spinne sehen – auch unsere Angst.

In solchen Situationen ist unser Verstand kein guter Berater. Ich kann mir zwar sagen: Die Spinne ist ungefährlich und sie tut mir garantiert nichts. Aber was nützt mir das, wenn ich Angst vor Spinnen habe. Was nützt es, wenn ich versuche, mir die Prüfungs- oder Präsentationsangst auszureden? Was nützt die Info, dass die Kirchturmtreppe sicher ist, wenn ich unter panischer Höhenangst leide. Gar nichts.

Woran liegt das? Unser Gehirn ist von seiner Anlage her mehr als 60.000 Jahre alt. Zu der Zeit musste der Mensch in der Wildnis für sein Überleben sorgen. Da hatte er es zum Beispiel mit einem Bären oder einem Mammut zu tun. In dieser Situation war weniger der neuere Teil des Gehirns, das Großhirn gefragt, das unser modernes Denken und Sprechen beheimatet, sondern die aus evolutionärer Sicht älteren Teile: Stammhirn und Limbisches System. Das hat folgenden Grund: In Gefahrensituationen brauchen wir keine perfekte kognitive Analyse der Gefahrensituation, keine Pro- und Contra-Listen, keine Abwägungen, das dauert einfach viel zu lange. Wenn es wirklich brenzlich wird, sozusagen der Bär vor der Höhle steht, muss es ganz schnell gehen. Dafür hat unsere Biologie einen einfachen Trick: Sie schaltet den »langsameren« kognitiven Gehirnteil einfach aus und reagiert nur mit dem schnellen instinktiven Hirnteil.²

Mit den Mitteln der Gehirnforschung konnte dieser Mechanismus jetzt wissenschaftlich nachgewiesen werden. Moderne Verfahren wie PET (Positro-

nen-Emissionstomografie) machen den Gehirnstoffwechsel sichtbar, wodurch wir sehen, welche Hirnregionen bei welcher Tätigkeit gerade aktiv sind. Bei allem, was mit Hören, Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken zu tun hat und mit Emotionen verknüpft wird, ist es eindeutig das Limbische System im evolutionär sehr alten Gehirnteil. »Wir nennen es umgangssprachlich daher auch das Emotionsgehirn«, sagt die Psychologin und Buchautorin Cora Besser-Siegmund.

Das Limbische System reagiert blitzschnell, lässt uns bei Spinnen zurückzucken oder jagt uns auf hohen Kirchturmtreppen einen Schrecken ein. Erst eine halbe Sekunde, auch das ist gemessen worden, nach der spontanen emotionalen Reaktion meldet das Limbische System den Vorfall an das Großhirn, wo unser Verstand sitzt. Wir können dann nur noch im Nachhinein reflektieren, warum wir eben gerade in Panik geraten sind, obwohl die Treppe doch sicher ist, die Spinne doch ungefährlich. Oder wir ärgern uns über die Schokolade, die wir eigentlich doch gar nicht essen wollten. Dieser alte Gehirnteil ist der Grund, weshalb uns Emotionen, manchmal an sehr unpassender Stelle, völlig aus der Bahn werfen können.

»Emotionen sind gut und wichtig, nur wenn sie uns wie eine Welle irgendwo hinschwemmen, wohin wir gar nicht wollten, dann werden wir sie als Blockaden empfinden«, erklärt Cora Besser-Siegmund.

Dabei betreiben wir jeden Tag ein effektives Emotionsmanagement – und zwar im Schlaf. »Alle Erlebnisse, die wir über die Sinne aufnehmen, liegen im Limbischen System wie Tüten nach einem Großeinkauf«, beschreibt Cora Besser-Siegmund. Nachts sind wir gar nicht so ineffektiv, wie wir immer meinen. »Das Unbewusste, oder was es immer ist, packt die Tüten aus und verstaut die Inhalte an den passenden Stellen im Großhirn«, erklärt die Autorin. »Und wenn das gut gelaufen ist, wachen wir morgens auf und machen einen >aufgeräumten< Eindruck. Das ist ja ein Synonym für gute Laune«, so Cora Besser-Siegmund.

Manchmal kommt es aber vor, dass ein Erlebnis eine Dimension zu groß ist für diese Verarbeitung. »Das ist so, als wenn man eine E-Mail bekommt, die das System nicht verarbeiten kann«, erklärt die Psychologin, »dann hängt ja auch alles. Sie haben das Gefühl, sie kommen weder vor noch zurück.« Das nennt man dann eine emotionale Blockade.

3.2 Auslöser für blockierenden Leistungsstress

Die Wahrscheinlichkeit, dass ein schwer verdauliches Erlebnis auch tatsächlich zu einer emotionalen Blockade wird, hängt entscheidend davon ab, wie hoch das persönliche und allgemeine Stresslevel gerade ist. Bei starker Anspannung, hohem physischem oder psychischem Druck scheint unser Verarbeitungsprogramm bereits so angespannt zu sein, dass belastende Erlebnisse (»große E-Mails«) deutlich häufiger als hartnäckige Blockade in unserem System hängen bleiben und zu Blockaden werden. Jeder Mensch reagiert natürlich anders, aber folgende Faktoren begünstigen ein hohes nervliches Erregungsniveau, im Fachjargon »Arousal« genannt:

Hohes nervliches Erregungsniveau – Arousal

- Ein wochenlang chronisch überhöhtes Leistungsniveau ohne einen gesunden täglichen Aktivitäts-Regenerations-Rhythmus. Als Folge bildet das Gehirn leistungsmindernde Stress-Hormone, wie beispielsweise den Botenstoff Cortisol.
- Körperlicher Stress wie Schlafmangel, Bewegungsmangel und ungünstige Ernährung.
- Empfindliche »Nackenschläge« auf dem Weg zum Ziel, von denen sich die Personen mental nicht mehr ausreichend erholen können.
- Soziale Unsicherheiten wie Autoritätsängste, mangelnde Konfliktstabilität, der Wunsch, es allen recht zu machen.
- Überhöhte Ansprüche an die eigene Person. Durch einen aggressiven und kritischen inneren Dialog wird der Mensch sein eigener Stress-Faktor.
- Prägende Biografie-Stress-Erlebnisse wie peinliches Versagen beim Vorrechnen an der Tafel oder im Sportunterricht, Bevorzugung von Geschwistern oder durch die Eltern.
- Konzentrationsschwierigkeiten wegen Stresssituationen in anderen Lebensbereichen, beispielsweise in der Partnerschaft.
- Enttäuschung durch wichtige Mitmenschen, denen man einen Vertrauensvorschuss gab: Kollegen, Vorgesetzte, Partner, Lehrer, Sponsoren, Instanzen wie etwa »die Justiz«. Stichwörter zu diesem Thema heißen »soziale Kälte« und »Sozialschmerz (»social pain«).

- Blockierung durch intensiven Kontakt mit gestressten Mitmenschen. Hier »färbt der Stress ab«. Das Phänomen der »Spiegelneuronen« (siehe Kapitel 2) wirkt sich aus: Menschen fühlen sich »mitgenommen« durch Ängste, Sorgen und Stress ihrer Mitmenschen – meist ohne es selber bewusst zu registrieren.

(aus: Cora Besser-Siegmund & Harry Siegmund: WingWave-Coaching, Junfermann-Verlag 2010)

Je höher unser »Arousal« ist, also je stärker wir umgangssprachlich »unter Strom stehen«, desto stärker wirken Ereignisse oder Reize auf uns ein und desto schwerer fällt es uns, Höchstleistungen abzurufen: Wir haben Probleme, schlagfertig zu sein und richtige Antworten oder Lösungen zu finden. Ausreichend erholsamer Schlaf ist übrigens das beste Hausmittel gegen die Entstehung von hohem Arousal.

3.3 Die Augen als Blockade-Löser

»Schlaf doch mal eine Nacht darüber«, sagt man im Volksmund, wenn jemand eine belastende Nachricht oder Entscheidung verdauen muss. Von der Gehirnforschung wissen wir, dass die emotionsverarbeitende Tätigkeit des Gehirns (siehe oben) vor allem in den sogenannten REM-Phasen (Rapid Eye Movement) des Schlafes stattfindet. In diesen Schlafphasen träumen wir besonders intensiv, man nennt sie daher auch Traum-Phasen, begleitet von schnellen Bewegungen der Augen von der einen Seite zur anderen unter den geschlossenen Augenlidern. Das veranlasste Schlaf- und Gehirnforscher zu der Annahme, dass die Emotionsverarbeitung direkt mit den schnellen Augenbewegungen in Verbindung stehen müsste.

Die amerikanische Psychologin Francine Shapiro machte im Mai 1987 per Zufall eine interessante Entdeckung:

»Als ich eines Tages durch einen Park ging, merkte ich, dass gewisse belastende Gedanken, die mich verfolgt hatten, plötzlich verschwanden. Außerdem fiel mir auf, dass diese Gedanken, wenn ich sie mir absichtlich wieder in Erinnerung rief, nicht mehr so belastend und so real bedrohlich auf mich wirkten wie ursprünglich. Aufgrund früherer Erfahrungen wusste ich, dass belastende Gedanken sich gewöhnlich ständig wiederholen, so als würde ein Endlosband immer wieder abgespielt, bis man bewusst etwas unter-

nimmt, um dies zu unterbinden oder die Gedanken zu verändern. Was mich in diesem Fall verblüffte, war, dass sich die belastenden Gedanken in diesem Fall verändert hatten und verschwunden waren, ohne dass ich bewusst etwas unternommen hatte.« Shapiro weiter: »Ich merkte schließlich, dass immer dann, wenn mir belastende Gedanken kamen, meine Augen spontan anfangen, sich sehr schnell auf einer Diagonale hin- und her zu bewegen. Danach verschwanden die Gedanken, und wenn ich sie mir bewusst erneut vergegenwärtigte, war der mit ihnen verbundene negative Effekt stark verringert. Nachdem ich dies festgestellt hatte, fing ich an, die Augenbewegungen absichtlich zu vollführen, während ich mich auf bestimmte belastende Gedanken und Erinnerungen konzentrierte. Auch bei diesem absichtlichen Einsatz der Augenbewegungen verschwanden die Gedanken und verloren ihre belastende Wirkung.«

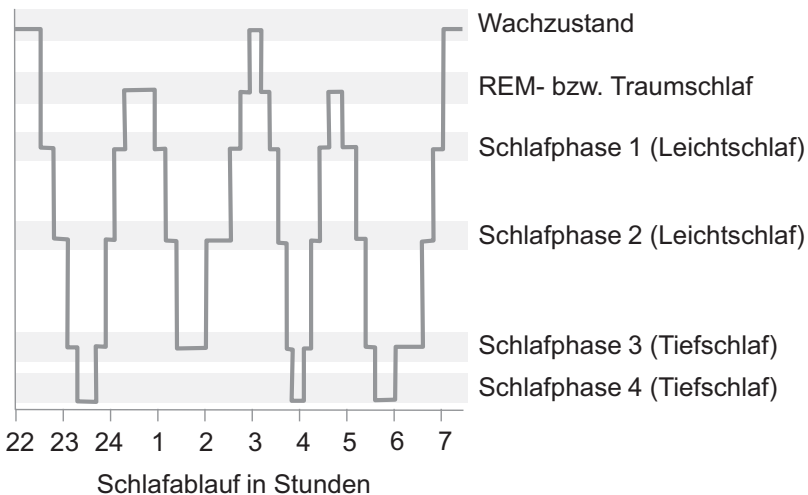


Abb. 9: Schlafphasen

Aus diesem zufälligen Erlebnis (und ihren Erfahrungen über schnelle Augenbewegungen aus der Zusammenarbeit mit NLP-Erfinder John Grinder) entwickelte Francine Shapiro eine Behandlungsmethode, die sie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) nannte, was frei übersetzt soviel heißt wie: Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegungen. Kernpunkt dieses Verfahrens ist, dass durch aktiv eingeleitete Augenbewegungen – die Augen des Klienten folgen dabei den Fingern des Therapeuten – belastende Erlebnisse verarbeitet werden. EMDR gilt inzwischen als eine der wirkungsvollsten Therapien zur

Stichwortverzeichnis

A

A-B-C-Technik 112, 113, 185
Abschaltknopf 146, 147, 160
Amygdala (Mandelkern) 45 ff., 261
Anerkennung 38, 40, 230, 231, 234,
239, 241, 242 ff., 247
Anker 104, 105, 138, 147, 156, 159,
166, 167, 186, 187, 253, 265
Arousal 69, 70, 122, 151, 163, 259 f.,
265
Aufregung 19, 67, 112
Augenbewegung 23, 70 ff., 87, 101,
157, 164, 166, 172, 183, 266
Augenturnen 181, 183, 192

B

Balance, emotional-mentale 11, 12,
21, 24, 25, 79, 115, 117, 131, 141,
146, 156, 165, 173, 175, 176
Belohnung 42, 49, 50, 56 f., 111, 247,
263
Beziehung 38, 39, 40, 49, 50, 54, 55,
119, 228, 230, 232 ff., 239, 241 ff.,
248
Biografie-Stress 20, 69, 87, 100, 107,
252, 265
Blackout 19, 20, 30, 90, 104, 112, 113,
125, 132, 199, 200
Blockade 12, 20, 23, 24, 67 ff., 77, 80,
87, 114, 144, 155, 159, 165, 175,
252 f.

Burn-out 76, 118
Butterfly-Methode 78, 183

C

Challenge 36, 37
Charisma 40
C-Kriterien 36
Commitment 36, 37
Confidence 36, 37
Consequenz 113
Control 36, 37
Controlling 56, 58, 59, 60, 114
Cortex (Großhirnrinde) 45, 255
Cortisol 69
Crowcroft, Sabana 142 ff., 154, 165,
257 f.
Csikszentmihalyi, Mihaly 143, 269

D

Deckerinnerung 82, 85, 155, 160, 162,
163, 182, 252, 265
Denkhirn 19, 255
Desensibilisierung 71, 72
Dialog, innerer 69, 112, 113, 115, 121,
131, 132, 143, 169, 175, 185, 208
Disziplin 40, 49, 56, 111, 112, 138,
263
Dopamin 49, 50, 120
Durchhaltevermögen 51, 57, 58

E

Ehre 38, 40, 228, 239
EMDR 12, 23, 71 ff., 78, 163, 265
Emotionszentrum 19, 107, 151, 155,
259
Erfolgsanker 116
Erfolgsbilder-Galerie 160, 161, 166,
189 ff.
Erfolgsfilm 184, 185
Erfolgstagebuch 59, 156
Erinnerungsanker 112, 167
Eros 38, 228, 229, 234
Essen 38, 40, 92, 121, 122, 230, 232,
233, 241, 243, 244

F

Familie 37, 38, 40, 54, 55, 140, 207,
214, 215, 221, 230, 232, 233, 241,
244, 246, 248
Fehltritt 84
Filter 107, 149, 151, 158, 255, 256
Fitness 25, 26, 53, 122, 125, 215, 223,
232
Flugangst 20, 23, 24, 74, 76, 79, 80 ff.,
87
Fokussierung 25, 32, 113, 135, 143,
169, 203, 208
Freundschaftshormon 49
Führungskraft 13, 17, 22, 24, 26, 56,
97, 98, 162, 165, 201, 202, 207, 219,
228, 229, 233 ff., 240, 263

G

Gedankenmobil 192
Gehirnkino 133, 141
Gesundheit 25, 26, 40, 53, 55, 116,
118, 214, 248, 253

Glaubenssatz 112, 116, 117, 119, 147,
152, 154, 159, 166, 167, 169, 170,
174, 176, 182, 185, 238, 259, 265
Glück 27, 28, 40, 46, 111, 143, 225
Glücksbringer 105, 121, 264
Glücksdroge 49, 50
Grohirn 19, 67, 68, 75, 78
Großhirnrinde 45

H

Helikopter-Blick 115, 186
Hippocampus 45, 46, 47, 261
Höchstleistungspendel 144, 145, 147,
152, 165, 168
Höchstleistungs-Prozess-Ebene 113,
147, 151, 170, 255 f.
Höhenangst 20, 23, 24, 67, 73, 74, 79,
80, 84 ff., 254
Hypothalamus 45

I

Idealismus 38, 40, 230, 232, 241, 243,
244

K

Kagami 142, 143, 146 ff., 152, 154,
166, 168, 169, 175, 254 f.
Kampf 38, 41, 48, 75, 228, 230, 232 ff.,
247
Kino-Brille 186, 187
Klaustrophobie (Platzangst) 20, 79
Körper 26, 55, 89, 100, 104, 118, 119,
127, 143, 144, 167, 175, 200, 202,
204, 223, 248, 253 ff.
Körpergefühl 101, 104, 107, 143, 149,
151, 152, 158, 167, 170, 174, 177,
184, 190, 259 f.

Körperhaltung 89, 187, 189
 Konferenz, interne 191, 192
 Konflikt 61, 62, 137, 189, 204, 239,
 240, 244
 Konfliktfähigkeit 61
 Konfliktgespräch 22
 Konfliktsituation 61, 62, 65
 Konfliktstabilität 19, 69
 Konfliktvermeidung 232, 242
 Konzentration 25, 32, 115, 125, 127,
 131, 132, 135, 136, 139, 140, 142,
 143, 147, 162, 166, 180, 181, 197,
 202, 203, 208, 217
 Kreativität 19, 20, 40, 48, 107, 129,
 194, 232

L

Lampenfieber 19
 Lebenskonzept 55, 248
 Lebensmotiv 13, 25, 227 ff.
 Leistung 19, 35, 47, 48, 55, 67, 95, 98,
 141, 144, 180, 199, 231, 234 ff., 246 ff.
 Leistungsfähigkeit 19, 20, 79, 87, 103,
 118, 119, 125, 181, 199
 Leistungsniveau 35, 69, 169, 247
 Leistungsstress 12, 23, 67, 69

M

Macht 38, 39, 40, 119, 230, 231,
 234 ff., 241 ff.
 Mandelkern 45 ff.
 Maßnahmenplan 114, 119
 Mentalcoaching 131
 Mentaltechnik 132, 183
 Mentaltraining 122, 135, 152, 164,
 183, 188
 Mitgefühl 40, 44, 91

Motivation 22, 25, 29, 48 ff., 57 ff.,
 107, 113, 121, 194, 204, 211, 234 ff.,
 244
 Muskeltest (Myostatiktest) 23, 73,
 74 ff., 82, 85 ff., 100, 101, 107 f., 149,
 155 f., 159, 174, 252, 256, 266

N

Nebenwirkung 54, 55, 60, 111, 120,
 184, 250
 Neugier 38, 41, 164, 168, 194, 230,
 231, 233, 234, 241, 243, 244, 246
 Niederlage 18, 25, 26, 29, 31, 33, 63,
 93, 94, 117, 124, 126, 128, 139, 140,
 178, 181, 194, 198, 201, 204, 208,
 212, 215, 217, 219, 221, 222, 224 ff.
 NLP 23, 73, 187, 265 f.
 NRP (Nebenwirkungen, Risiken, Prei-
 se) 54, 56, 111, 120, 184, 250, 255

O

Opioid, endogene 49
 Ordnung 38, 41, 42, 230, 232, 233,
 241, 243, 244
 Oxytocin 49

P

Panik 19, 30, 68, 80, 82, 84, 86, 112,
 112, 131, 181, 185
 Partnerschaft 39, 69, 193, 196
 Phobie 80, 86, 87, 259 ff.
 Plan 30, 35, 51 ff., 56 ff., 106, 110,
 120, 124, 141, 175, 184, 263
 Platzangst 79, 80
 Preis 54, 55, 60, 111, 112, 120
 Pre-Shot-Routine 138, 146, 160, 166
 Prüfungsangst 19, 74, 182

Q

Qualifizierung 97, 154

Qualität 41

R

Rache 38, 41, 228, 230, 232, 233, 241, 243, 244, 247

Reiss-Profil 13, 37, 39, 40, 41, 50, 76, 114, 141, 208, 227, 229, 231, 233, 237, 240, 241 ff., 273, 274

Reiss, Steven 37, 38, 204, 227 ff., 233, 237, 238

REM-Phasen 23, 70 ff., 78, 87, 164, 165, 172, 189, 256, 266

Ressource 12, 99, 102, 104, 105, 114, 118, 121, 183, 250, 256 ff., 266

Ressourcen-Anker 121

Risiko 197, 205, 233

Ritual 30, 92, 94, 138, 140, 148, 180, 196, 197, 213, 220, 221, 224, 264

S

Sammeln 38, 41, 121, 230, 232, 234, 241, 243, 244

Schlafmangel 69

Schlafphase 70, 76, 266

Schlagfertigkeit 19, 20, 97, 107

Schönheit 38, 41, 228, 229, 230, 232, 234, 241 ff.

Schriftlichkeit 58, 204

Schutzmantel 158, 167

Schweinehund 52, 53, 54, 58, 118, 191, 192

Selbstkommunikation 25, 26

Selbstreflexion 37, 39, 40

Selbstvertrauen 25, 26, 59, 109, 110, 120, 171, 185, 202, 205, 212, 222, 252

Shapiro, Francine 70 ff., 265

Sieg 11, 18, 21, 31, 33, 131, 137, 141, 148, 149, 182, 204, 247, 257

Siegertyp 35, 50, 60

Siegesmoment 99

Siegeswille 226

Sinn 46, 47, 55, 68, 77, 99, 102, 117, 248, 266

Sinneseindruck 43, 100, 161

Sinnhaftigkeit 19

Sinneskanal 46, 57, 72, 78, 104, 105, 134, 151, 167, 173, 184, 257, 259 f.

Sinnesreiz 19, 107, 149, 151, 152, 153, 158, 169, 259, 265

Sinneswahrnehmung 57, 58, 150, 261

Sparen 38, 41, 230, 232, 234, 241, 243, 244

Spiegelneuronen 44, 45, 46, 70

Spitzensport 26, 131 ff., 141, 175, 245, 247

Spontaneität 19, 195, 203, 239

Status 38, 41, 55, 64, 207, 230, 232, 234, 238, 241, 243 f., 246 f.

Stress-Management 25, 26

Stresspegel 20, 163

System, Limbisches 20, 45 ff., 67, 265

T

Teamorientierung 38, 41, 230, 233, 240, 241, 243, 244

Thalamus 45, 261

Thymusdrüse 74, 75, 120, 157, 181, 266

U

Unabhängigkeit 38, 41, 211, 231, 234, 238, 246

Unsicherheit 19, 69, 93, 107, 121, 143, 151, 166, 168, 236, 259

V

Verlierertyp 35, 60

Versagensangst 19

W

Wachzustand 76

Wahrnehmungsfiler 76, 107, 146,
151, 158, 236, 255, 256Werte 13, 23, 25, 37, 38, 39, 41, 49,
55, 58, 94, 126, 178, 206, 209, 216,
217, 220, 226, 228, 232, 236, 239,
242, 248

Winken 71, 77, 159, 163

Work-Life-Balance 37, 55, 76, 106

Y

Yips 151, 256, 258

Z

Ziel-Controlling 128, 205

Ziel-Management 25, 35

Zielereichung 42, 54, 57 ff., 120, 184

Zielorientierung 239, 254

Zweckorientierung 38, 41, 228, 230,
241, 243 f.