

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Inhaltsübersicht und zum Aufbau dieses E-Books	8
Tennis – eine komplexe Sportart	9
Der vierten Dimension auf der Spur	13
Zentrale Situationen im Tennis	15
Situation 1: Eine Stunde vor dem Wettkampf – mentale Wettkampfvorbereitung	16
Situation 2: Schwierige Bedingungen auf dem Platz	22
Situation 3: Schwacher Start in eine Partie	25
Situation 4: Das ominöse 7. Spiel	28
Situation 5: Guter Start und Aufschlag zum Satzgewinn	30
Situation 6: Tie-Break	33
Situation 7: Langer, umstrittener erster Satz verloren	36
Situation 8: Unfairer Gegner	38
Situation 9: Unruhe durch störende/anwesende Zuschauer	43
Situation 10: Einfacher Fehler	45
Situation 11: Matchball	48
Situation 0: ...aus dem Nichts...	50
Situation Z: Match over – mentale Nachbetrachtung	51
Quintessenz	57
Darstellung zentraler mentaler Techniken	59
Visualisieren	59
Rituale	62
Die Macht der Gedanken	65
Die Technik des Gedankenstopps	67
Gedankenstille	68
Stärkung des Selbstvertrauens	70
Techniken zur Regulierung des Energieniveaus	72
Konzentration	75
Übungen zur Konzentration	77
Zielsetzungen	79
Flow	83

Die 4. Dimension in anderen Lebensbereichen	85
Anhang 1: Mein Stärke-Schwäche-Profil	88
Anhang 2: Gedankenstopp und Transformation	89
Anhang 3: Konzentrationsfallen; Massnahmen zur Steuerung der Konzentration	90
Literaturverzeichnis	91