

Inhalt

Vorwort	6
1. Siegermentalität	9
Erfolgsfaktor Selbstwirksamkeit	10
Die Entdeckung der Resilienz	15
Die Entwicklung innerer Stärke	20
2. Selbstdisziplin	25
Die 10.000-Stunden-Regel	26
Die Kraft der Zielsetzung	31
Steigerung der Selbstdisziplin	38
3. Versagensangst	45
Die Natur der Versagensangst	46
Der Einfluss der Angst auf die Leistung	48
Strategien für den Umgang mit Versagensangst	57
4. Performance Management	65
Mentale Spitzenleistung	66
Die Kraft der Visualisierung	71
Die Kontrolle des inneren Dialogs	78

Zehn Tipps zum Abrufen von Leistung unter Druck	85
Fast Reader	89
Der Autor	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96