

Inhalt

Vorwort	5
1 Formate im Langstreckenlauf	7
2 Einführung	11
3 Psychische Faktoren im Langstreckenlauf	13
3.1 Fertigkeiten und Fähigkeiten	14
3.2 Psychische Wettkampfbereitschaft	15
3.3 Dimensionen psychischer Fähigkeiten und Fertigkeiten	16
3.4 Einstellungskontrolle	18
4 Entspannungsverfahren	21
4.1 Was bewirken Entspannungsverfahren?	21
4.2 Naive Entspannungsverfahren	22
4.2.1 Entspannung durch Musik	22
4.2.2 Tagträume	22
4.3 Klinische Entspannungsverfahren	23
4.3.1 Das Autogene Training	23
4.3.2 Die Progressive Muskelrelaxation	24
4.4 Abschließende Anmerkung zu Entspannungsverfahren	25
5 Aufmerksamkeit und Gedächtnisprozesse	27
5.1 Grundlegendes zum Thema Informationsaufnahme und -verarbeitung	27
5.2 Vier Formen der Aufmerksamkeit	29
5.3 Wie kann ich meine Aufmerksamkeit regulieren?	31
5.4 Das Gedächtnis – Vom Kodieren und Enkodieren von Wahrnehmungsinhalten	33
5.5 ...und was hat das alles mit Langstreckenlaufen zu tun?	35
5.6 Fazit: Erfolgreiches „Taktisches Denken und Verhalten“	36
6 Visualisierung und Mentales Training	39
6.1 Was bedeutet Visualisierung?	40
6.2 Zur Durchführung von Visualisierung	40
6.3 Was ist „Mentales Training“?	44
6.4 Wann ist Mentales Training sinnvoll?	45
6.5 Lernstufen des Mentalen Trainings	47
6.6 Mentales Trainieren in 8 Schritten	48
6.7 Visualisierungsübung in Vorbereitung auf einen Marathonlauf	49

6.8	Visualisierung auf eine Etappe eines Mehr-Etappen Trail-Laufes	51
6.9	Visualisieren im Wettkampf	53
6.10	Visualisieren nach dem Wettkampf?	54
7	Motivation, Selbstmotivierung und die Entwicklung von Willenskraft	57
7.1	Zielsetzung und Zielanalyse	58
7.2	Praktische Beispiele zur Zielsetzung	59
7.3	Prinzipien der Zielsetzung	60
7.4	Weitere Tipps und Tricks zur Selbstmotivierung	61
7.5	Wille (Volition)	64
7.6	Was tun, wenn ich auf die „Wand“ treffe?	64
7.7	Was tun, wenn ich keine Lust zum Training habe?	67
7.8	Zusammenfassende Ratschläge zur Selbstmotivierung	72
8	Der Umgang mit Angst und Stress	75
8.1	Was bedeuten Angst und Stress im Wettkampf?	75
8.2	Was sind naive Bewältigungsstrategien?	79
8.3	Bewältigungsregeln für Angst und Stress	82
8.4	Bewältigungsregeln über Selbstinstruktionen lernen	84
8.5	Das Leipziger Stressbewältigungstraining	86
8.5.1	Das Stressbewältigungstraining im Überblick	86
8.5.2	Der erste Teil: Das Kognitions-Relaxationstraining	87
8.5.3	Der zweite Teil: Das Problemlösetraining	90
8.5.4	Zusammenfassung	91
9	Über Selbstbeobachtung zu Selbstkontrolle	93
10	Exkurs: Runner's High und Flow-Erfahrungen	99
10.1	Gibt es einen Unterschied zwischen einem „Runner's High“ und „Flow-Erfahrungen“?	99
10.2	Was ist der Auslöser für einen Flow-Zustand?	100
10.3	Wie gelange ich in einen solchen Zustand?	104
10.4	Wie hilfreich ist es, in einen solchen Zustand zu gelangen?	106
10.5	Zusammenfassung und Fazit	107
11	Schlusswort	108
	Literatur	109
	Die Autoren	113