



Jörg Wetzel

Gold

Mental stark zur Bestleistung

Kein Zweifel: Roger Federer ist ein begnadeter Tennisspieler. Der Champion beherrscht den Return und den Slice wie kaum ein Zweiter. Doch Talent ist nur Voraussetzung, nicht Bedingung für den sportlichen Erfolg. Den Unterschied im Wettkampf macht die mentale Stärke aus. Darauf baut jeder Spitzenathlet.

Mentale Stärke kann jeder Mensch erlangen. Was es braucht, ist eine gute Anleitung und viel Übung. Wie man in nur sieben Schritten zu mentaler Stärke gelangt, verrät dieses Buch. Jörg Wetzel, national und international renommierter Sportpsychologe, erklärt die Bedeutung mentaler Prozesse und deren Wirkung auf die Leistung auf einfache und verständliche Weise. Anhand von zahlreichen Praxisbeispielen aus Training, Wettkampfvorbereitung und Ernstkampf zeigt er, wie man mit mentalen und psychologischen Herausforderungen erfolgreich umgehen kann und welche Techniken, Methoden und Übungen auf dem Weg zum Gold Erfolg bringen. Mit einem Extrakapitel zur Bedeutung und Förderung mentaler Kraft im Beruf.

Pflichtlektüre für alle Sportler, Coachs und sportbegeisterte Berufstätige, die sich auf Herausforderungen optimal vorbereiten wollen.

ca. 1180 Zeichen

Jörg Wetzel

ist Sportpsychologe, sechsfacher Schweizer Meister im militärischen Fünfkampf und ausgebildeter Sportlehrer. Seit 2006 ist er verantwortlicher Psychologe des Schweizer Olympiateams. Er arbeitet mit über hundert Athleten und Trainern sowie mit Dutzenden Nationalmannschaften aus über 25 Sportarten zusammen. Der Autor lebt in der Nähe von Bern.

www.joergwetzel.ch

Bibliografie

Jörg Wetzel

Gold

Mental zur Bestleistung

Orell Füssli Verlag, Zürich 2010

208 Seiten, Broschur

28 Farbfotografien

ISBN 978-3-280-05398-0

Fr. 39.90 / € 24.90