

KONZENTRATION
AUF DAS
WESENTLICHE

HANS-JÜRGEN KASCHAK

SPORTMENTALTRAINING

KONZENTRIERTER | MOTIVIERTER | SELBSTBEWUSSTER | ERFOLGREICHER

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Vorwort	00:00:00
2	Einleitung	00:01:59
3	Mentale Stärke	00:03:10
4	Urtrieb	00:04:46
5	Bewusstsein & Unterbewusstsein	00:06:18
6	Mein Projektordner	00:08:02
7	Mein Positivordner	00:18:25
8	Innere Bilder projizieren	00:20:01
9	Zielarbeit	00:25:16
10	Backronym	00:33:17
11	Atemübung	00:34:58
12	Gehmeditation	00:38:43
13	Braingym: Jonglieren	00:43:00
14	Braingym: Ausblenden	00:46:53
15	Braingym: Balance-Board	00:49:35
16	Fokussierung	00:51:16

KONZENTRATION
AUF DAS
WESENTLICHE

HANS-JÜRGEN KASCHAK

SPORTMENTALTRAINING

KONZENTRIERTER | MOTIVIERTER | SELBSTBEWUSSTER | ERFOLGREICHER

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
17	Motivation	00:55:57
18	Herzfrequenzuhr	01:01:47
19	HRV-Bio-Feedback	01:02:05
20	Hypnose	01:06:47
21	Kurzschlaf	01:08:33
22	Körperreise	01:10:00
23	Die 6 Phasen vom Training zum Wettkampf	01:13:27
24	Der Moment zählt	01:27:42
25	Umgang mit Rückschlägen	01:30:34
26	Umgang mit Erfolg	01:35:03
27	Achtsamkeit & Wertschätzung	01:36:41
28	Naikan	01:39:40
29	Tipps für Trainer	01:42:13
30	Epilog	01:47:21