

LESEPROBE



Michael Draksal

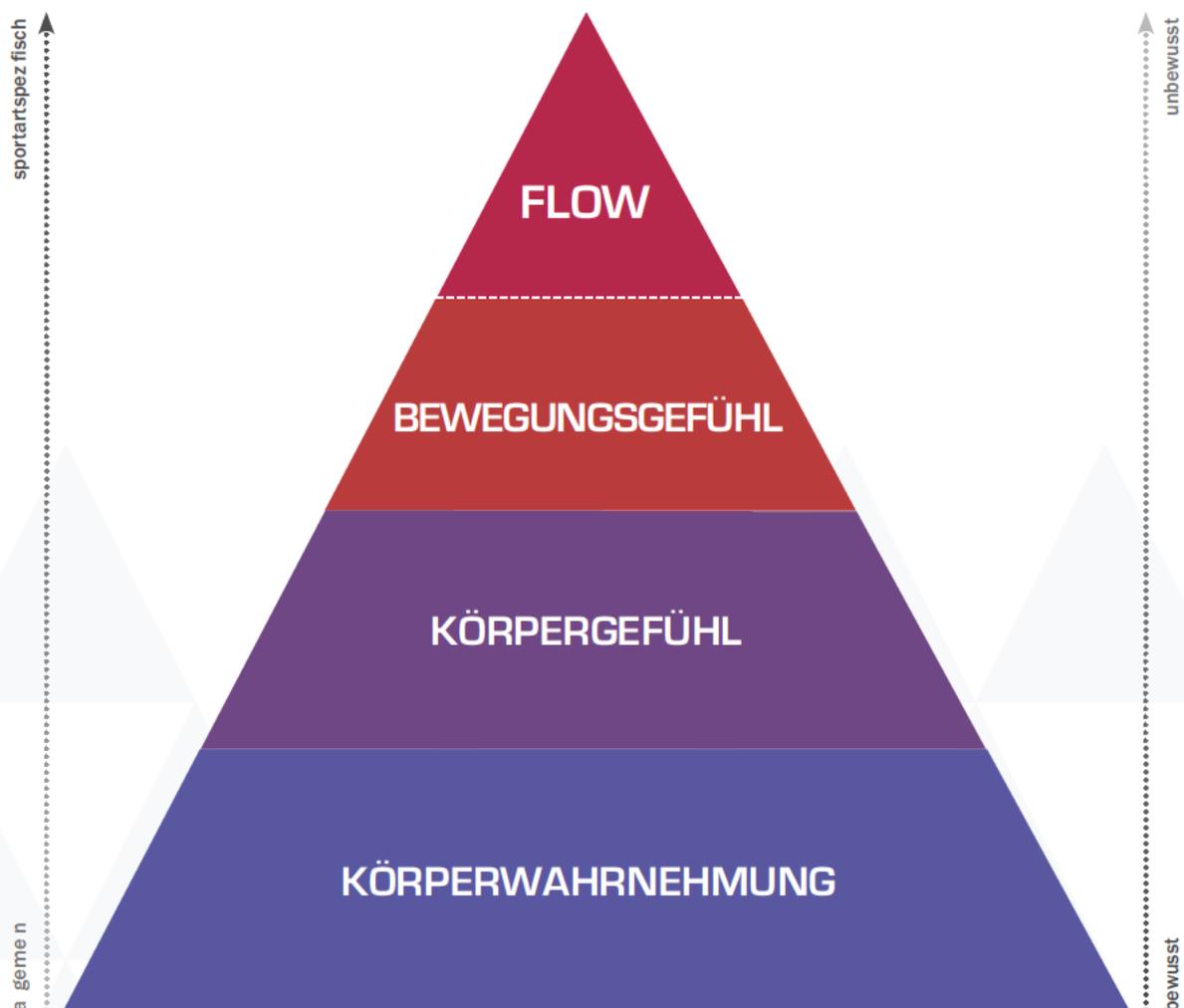
**MIT DER
FLOW-PYRAMIDE
ZUM ERFOLG**

**Das Trainingsheft für
Leistungssportler und Trainer**

MIT DER **FLOW-PYRAMIDE** ZUM **ERFOLG**

Im **Flow**-Zustand gelingt alles wie von selbst.
Kritische Situationen bewältigst Du nahezu automatisch.

Deine Leistung ist in diesem Zustand eine persönliche Bestleistung.
Wenn Du die vier Stufen der **Flow**-Pyramide regelmäßig trainierst,
kommst Du im Wettkampf häufiger in den **Flow** -
und somit häufiger in einen Zustand persönlicher Bestleistung.



INHALTSVERZEICHNIS

1. Was ist die Flow-Pyramide?	2
2. Für wen ist die Flow-Pyramide geeignet?	2
3. Wie ist die Flow-Pyramide aufgebaut?	3
4. Wie kann ich mit der Flow-Pyramide meine sportliche Leistung steigern?	4
5. Wie kann ich mit der Flow-Pyramide meine Leistung im Wettkampf besser abrufen?	4
6. Trainingsplan zur Flow-Pyramide	4
Körperwahrnehmung.....	4
Körpergefühl.....	10
Bewegungsgefühl.....	13
Flow.....	15
7. Tipps für Trainer	22

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Draksal, Michael (2017):
Mit der Flow-Pyramide zum Erfolg. Das Trainingsheft für Leistungssportler und Trainer.
 Leipzig: Draksal Fachverlag.
 ISBN 978-3-86243-174-8 (E-Pub-Ausgabe)
 ISBN 978-3-86243-175-5 (PDF-Ausgabe)

Verlag:

Draksal Fachverlag GmbH
 – Digital Mentor Series –
 Täubchenweg 8, 04317 Leipzig

Redaktion: Carina Heinrich
Satz & Layout: Katja Krüger
Grafik: Katja Krüger

Bildnachweis

Fotolia: 12 (Bubbles and Waves © Tyler Olson)
 wettkampfvorbereitung.de: 5, 8, 9, 13, 22

Bernd Röder: 7, 10

photo alto: 14 (Male runners on starting block © Téo Lannié), 17 (Female swimmer taking breath, close-up © Téo Lannié), 19 (Male athlete throwing javelin © Téo Lannié)

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Draksal Fachverlages ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen des Autors und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Heft ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

© 2017 Draksal Fachverlag GmbH

www.draksal-verlag.de
www.wettkampfvorbereitung.de
www.Digital-Mentor-Series.de

1. WAS IST DIE **FLOW**-PYRAMIDE?

Die Flow-Pyramide ist das Ergebnis jahrelanger intensiver Beschäftigung mit mentalen Trainingsmethoden. Sie gibt Antworten auf die zwei Grundfragen eines jeden Leistungssportlers:

- Wie kann ich mich möglichst schnell verbessern?
- Wie kann ich meine Leistung im Wettkampf abrufen?

Die Flow-Pyramide bietet zahlreiche Übungen, Methoden und Wege, um die sportliche Leistung schneller aufzubauen und im Wettkampf besser abzurufen.

Wissenschaftlicher Hintergrund ist das von Mihaly Csikszentmihalyi gefundene Flow-Phänomen: Es gibt einen Zustand, den Sportler als «Tunnel» oder als «die Zone» beschreiben, in dem alles scheinbar mühelos gelingt. Man ist vollkommen im Moment, im «Hier und Jetzt» und geht komplett auf in der Tätigkeit.

Das Entscheidende dabei: In diesem Flow-Zustand ist die gezeigte Leistung eine persönliche Bestleistung, das heißt, es muss das Ziel für den Wettkampf sein, in den Flow zu kommen. Dann wird die gezeigte Leistung maximal. Und nur mit einer hohen Leistung passt am Ende auch das Ergebnis.

Das beste Erlebnis führt zum besten Ergebnis!

Ohne die Pionierarbeit von Csikszentmihalyi schmälern zu wollen, blieb eine Frage jedoch bislang offen: «Wie komme ich in den Flow?»

Die Flow-Pyramide ist meine Antwort auf diese Frage. Die Flow-Pyramide ist der umfangreiche Trainingsplan für mehr Flow. Probiere es aus, gib dem Ganzen eine faire Chance – ich wünsche Dir viele Flow-Momente!



Michael Draksal
Sportwissenschaftler & Mentaltrainer A
www.wettkampfvorbereitung.de

2. FÜR WEN IST DIE **FLOW**-PYRAMIDE GEEIGNET?

Die Flow-Pyramide eignet sich für Sportler aller Disziplinen, und zwar von sechs Jahren bis ins hohe Alter. Sie spricht den ambitionierten Freizeitsportler ebenso an wie den Profisportler, richtet sich an Trainer, Eltern und Betreuer.

Bisher haben wir in diesen **Disziplinen** erfolgreich mit der Flow-Pyramide gearbeitet: Tennis, Tanzen, Billard, Golf, Badminton, Motorsport, Reiten, Handball, Fußball, Basketball, Tischtennis, Taekwondo, Schwimmen, Triathlon, Fallschirmspringen.

Auch für **Trainer** ist es wichtig, sich in einen optimalen Leistungszustand zu bringen, denn die Zuversicht des Trainers überträgt sich auf seine Sportler. Mit Hilfe der Flow-Pyramide konnten bereits viele Trainer ihr Coaching im Wettkampf verbessern.

Und über den Tellerrand des Sports hinaus eignet sich die Flow-Pyramide ebenfalls für alle, die in einer Prüfungssituation (Casting, Wettkampf, Prüfung, Rede) eine hohe Leistung zeigen müssen. «**Nicht-Sportler**», wie zum Beispiel Schauspieler, Musiker, Sänger, können mit der Flow-Pyramide ein völlig neues Level erreichen.

Aktuell arbeiten wir mit Spezialeinsatzkräften der **Polizei und Bundeswehr**, denn auch in kritischen Einsatzsituationen hilft der Flow-Zustand dabei, unter Stress die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Notärzte und Unfallmediziner, die unter Zeitdruck und in immer anderen Umgebungen und Situationen die richtigen Maßnahmen einleiten müssen, sollten ebenso Wege kennen, um sich in diesen Flow-Zustand zu versetzen. Denn: Das beste Erlebnis führt zum besten Ergebnis!

Selbst im Wirtschafts-Kontext berichten **erfolgreiche Unternehmer** von schwierigen Verhandlungssituationen, in denen sie gerade zur Höchstform aufgelaufen sind – Verhandeln im Flow war das Erfolgsgeheimnis für den Mega-Abschluss.

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung wurde in den dreißiger Jahren von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Sie ist auch unter den Namen progressive Muskelrelaxation (PMR) und Tiefen-Muskelentspannung bekannt. *Progressiv* bedeutet *fortschreitend* und findet bei diesem Entspannungsverfahren insofern Anwendung, als dass man versucht, nach und nach alle Muskelgruppen zunächst anzuspannen und dann wieder zu entspannen. Dadurch wird der Kontrast von Anspannung und Entspannung deutlich und man ist in der Lage, viel besser wahrzunehmen, was Entspannung ausmacht. Weil Entspannung muskuläre Verspannung ausschließt, kann durch diese Technik auch Stress verringert und die Stimmungslage positiv beeinflusst werden. Dieses Verfahren ist sehr schnell zu erlernen. Auf einem gewissen Fertigkeitensniveau dauert die Durchführung weniger als 15 Minuten. In erster Linie dient diese Methode natürlich der Entspannung. Versuche jedoch, dabei ganz gezielt auf Deine Körperwahrnehmung zu achten.

Einen Text zur progressiven Muskelentspannung kannst Du auf www.wettkampfvorbereitung-shop.de («Trainingshilfen») herunterladen.

Achtsamkeit

Körperwahrnehmung hat viel mit Achtsamkeit zu tun. Um sie zu schulen, schließe einfach mal Deine Augen und achte darauf, wie Du gehst, stehst oder sitzt. Versuche auch, den Wind in Deinem Gesicht zu spüren oder Dich auf einer Wasseroberfläche treiben zu lassen. Was nimmst Du dabei wahr?

Langsame Körperbewegungen (Gehmeditation, Tai-Chi)

Bewegungen in Zeitlupe eignen sich besonders gut, um die Achtsamkeit zu schulen. Führe Bewegungen aus Deiner Sportart in Zeitlupe aus. Oder Du versuchst es mit einer Gehmeditation. Dabei geht man für 10 bis 20 Minuten extrem langsam und achtet auf seine Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich das Aufsetzen des Fußes an, wie bewegen sich die Arme, wann hebt sich die Ferse hinten (bevor der Fuß vorne aufsetzt, gleichzeitig oder danach)? Diese Achtsamkeit während des Gehens schult die Wahrneh-

mung des Körpers. Nach einiger Zeit versinkt man in der Aufgabe, das eigene Gehen zu beobachten. Es ist einem dann auch nicht mehr «peinlich», wenn man langsam durch den Wald geht und von Läufern überholt wird. Du möchtest Dich noch intensiver mit langsamen Bewegungen auseinandersetzen? Dann empfehle ich Dir Tai-Chi. In Europa ist es auch als «Chinesisches Schattenboxen» bekannt. Die langsamen, fließenden Bewegungen sehen aus, als würde man gegen einen imaginären Feind kämpfen.

Barfuß gehen/über eine Luftpolsterfolie gehen

Gib auch Deinen Füßen eine Chance, achtsam zu sein. Meistens stecken sie in Schuhen und bekommen nur selten Gelegenheit, Gras, Erde oder Steine unter sich zu spüren. Verschaff ihnen ein wenig Abwechslung und besuche einen Barfußpfad.

Dabei handelt es sich um einen speziellen Weg mit verschiedenen Oberflächen, die beim Gehen mit den Füßen «erfühl» werden. Die Streckenlänge variiert zwischen richtigen Wanderwegen und kurzen Abschnitten auf Erlebnisspielplätzen.

Ein guter Tipp für zu Hause: Zieh Deine Schuhe aus und laufe über eine Luftpolsterfolie. Was fühlst Du dabei?

Schwebebalken

Führe Bewegungen aus Deiner Sportart auf einem Schwebebalken durch. Wie fühlt sich das an? Was passiert, wenn Du die Augen schließt?

Balancierhut

Bei dem Balancierhut handelt es sich um eine Art Ei, das Du Dir auf den Kopf setzt. Die Höhe des Hutes ist variabel: Je mehr Elemente Du einsetzt, umso höher wird er. Versuche zunächst, ruhig zu stehen, ohne dass der Hut herunterfällt. Sobald das gut funktioniert, kannst Du die Augen schließen, langsam gehen, Dich hinsetzen ... Wie verändert sich Deine Körperwahrnehmung, wenn Du den Balancierhut auf dem Kopf trägst?



BEWEGUNGSGEFÜHL

Kontrastmethode

Störe Deinen Bewegungsablauf. So machst Du Dir deutlich, wie er sich im Idealfall anfühlt. Der Kontrast zwischen gestörter und ungestörter Ausführung verbessert die Bewegung immer weiter. Diese Methode ist auch als «sensomotorisches Training» bekannt und läuft nach folgendem Prinzip ab:

1. Wähle eine bestimmte Grundtechnik aus Deiner Sportart, zum Beispiel den Aufschlag im Tennis, und führe sie einige Minuten ganz normal durch.

2. Suche einen passenden Störer aus, lege ihn gegebenenfalls an und führe die Übung erneut für zwei bis drei Minuten durch. Es stehen unzählige Möglichkeiten zur Verfügung:

- Gewichtsmanschette oder -weste
- Augenbinde
- Gehörschutz
- Kinesio-Tapes
- Boxhandschuhe
- dicke Socken, Winterjacke
- Theraband (z. B. im Tennis: Band zwischen Schulter und Arm kneten, um den Aufschlag zu erschweren; für Läufer: Band um den Bauch legen, ein Helfer hält es an beiden Enden fest, während der Läufer startet)
- Bremsfallschirm (im Sportfachhandel erhältlich)
- Ball austauschen/Bälle mit unterschiedlichen Gewichten nutzen (z. B. Medizinball statt Basketball)
- Ausführung im Wasser (setzt voraus, dass Du Dich danach sofort umziehen und weitermachen kannst)
- die ungewohnte Hand benutzen
- bewusst falsche Ausführung
- Bewegung in Zeitlupe

3. Führe die Aufgabe ein weiteres Mal ohne Störer durch und versuche, den Unterschied zur gestörten Ausführung wahrzunehmen. Wie fühlt es sich gut an? Wie fühlt es sich schlecht an? Wie fühlt es sich optimal an?

Diese Übung führt zu ganz neuen Einsichten in Dein Bewegungsgefühl. Im Laufe meiner Tätigkeit habe ich dabei Leistungssteigerungen erlebt, die ich wirklich nur als «Wunder» bezeichnen kann! Beachte aber, dass diese Art des Trainings eine sehr hohe Konzentration erfordert. Arbeite nur einige wenige Minuten mit dem Störer und lass immer wieder ungestörte Versuche einfließen.



Intensitätstraining (z. B. Geschwindigkeitsmesser)

Bei diesen Übungen geht es darum, eine Bewegungsintensität zu verinnerlichen und zu wiederholen. Als Informationsquelle steht Dir ausschließlich Dein eigener Körper zur Verfügung.

Wenn Du das nächste Mal auf dem Fahrradergometer sitzt, merke Dir die Geschwindigkeit. Speichere das dazugehörige Gefühl ab. Nach einer zweiminütigen Pause setzt Du Dich erneut auf das Gerät. Schließe die Augen und versuche, diese Intensität zu wiederholen. Dabei musst Du Dich auf Deine subjektive Empfindung verlassen. Wenn Du denkst, die Geschwindigkeit erreicht zu haben, nennt Dir ein Helfer den tatsächlichen Wert. Korrigiere so lange, bis Du die richtige Geschwindigkeit erreicht hast. Das funktioniert natürlich auch mit einem Ruderergometer, einem Stepper oder einem Geschwindigkeitsmesser. Eine weitere Methode: Bestäube Deine Handflächen mit Kreidepulver oder Magnesia. Stell Dich vor eine Wand, springe senkrecht nach oben und schlage am höchsten Punkt mit den Händen an die Wand. **Achtung:** Es geht nicht darum, so hoch wie möglich zu springen. Beim nächsten Sprung sollst Du nämlich versuchen, die Markierung zu treffen – natürlich mit geschlossenen Augen. Das funktioniert nur, wenn Du die Intensität des ersten Sprungs genau wiederholen kannst. Nach einigen weiteren Sprüngen probierst Du es mit einer neuen Intensität.

Metaphern

Im Alltag drücken wir unsere Gefühle oft in Bildern aus. Greife daher zu Analogien oder Metaphern, um Dein Bewegungsgefühl so genau wie möglich zu beschreiben. Auf diese Weise kannst Du es gezielt ansprechen und abrufen. Dir fällt nichts ein? Vielleicht helfen Dir die folgenden Fragen:

- Gibt es Tiere, mit denen Du bestimmte Gefühle verbindest?
- Welche Naturphänomene passen zu Deiner Bewegung (Sonne, Wasser, Erde, Feuer)?
- Fallen Dir Situationen ein, die ausdrücken, wie Du schießt oder schlägst?
- Kennst Du Redewendungen, Sprichwörter, Zitate oder geflügelte Worte, die Dich emotional berühren?

Achtung: Metaphern sind eine sehr individuelle Sache. Sie sollten allein oder im Einzeltraining erarbeitet werden, nicht gemeinsam in der Gruppe. Hier besteht immer die Gefahr, dass andere die eigenen Bilder komisch oder sogar lächerlich finden. Lass Dich davon keinesfalls beirren! Wenn das Bild «Raubkatze kurz vor einem tödlichen Sprung» Dein Bewegungsgefühl exakt ausdrückt, ist es genau richtig!

Beispiele für Metaphern:

Ruhe: träge fließender Fluss; langsam fließendes Öl; Fels in der Brandung; Fundament; die Ruhe vor dem Sturm; tief verwurzelter Baum, bestimmte Namen («Fels von Gibraltar»), persönliche Erlebnisse

Schnellkraft: Explosion; gespannt wie ein Bogen; dahinfliegen; Vulkanausbruch; Tornado; Sprungfeder; eigene Vorbilder

Reaktionsschnelligkeit: flink wie ein Wiesel; als hätte der Blitz eingeschlagen; Personen, Ereignisse



FLOW

Mein Flow

Diese Übung geht von einer ganz einfachen Überlegung aus: Wenn Du genau weißt, wie sich der Flow für Dich anfühlt, erreichst Du ihn auch häufiger. Was dient Dir als Informationsquelle? Dein letzter Flow natürlich! Gerätst Du in diesen Zustand, versuche hinterher immer, Dich so genau wie möglich daran zu erinnern. Schreibe Deine Erlebnisse und Gefühle ganz detailliert auf. Halte Dich dabei an die folgenden Regeln:

- Schreibe in der Gegenwart: «~~Alles funktionierte wie von selbst~~» → «Alles funktioniert wie von selbst»
- Formuliere aus der Ich-Perspektive: «~~Man ist hochkonzentriert~~» → «Ich bin hochkonzentriert»
- Vermeide Verneinungen («nicht», «kein»), wo immer es geht, und ziehe positive Formulierungen vor

Die Beschreibung des Flow-Zustandes ist eine ganz individuelle Sache. Trotzdem konnte ich mit der Zeit feststellen, dass es Bilder und Formulierungen gibt, die sich bei vielen Sportlern wiederholen. Die folgende Schilderung stammt von einem Billardspieler. Vielleicht dient sie Dir als Anregung für Deinen eigenen Text:

Mein Flow-Zustand

Wenn ich im Flow bin, mache ich mir keine Gedanken mehr über Technik. Ich bin mir einfach so sicher, dass ich mir keine Gedanken mehr machen muss. Ich konzentriere mich nur noch auf eins, und das sind die gegebenen Situationen.

Ich habe einen Tunnelblick – ich sehe nur den Tisch und die Kugeln, alles andere ist nebensächlich.

Ich habe ein Bild und will es ausschießen. Ich denke dabei nur daran, ansonsten bin ich leer.

Ich sehe alles etwas langsamer und näher. Lange Bälle erscheinen wie kurze Bälle.

Alles wirkt so einfach, so als würde man den Punkt direkt vor Augen haben, so easy ...

Jede noch so belanglose Bewegung ist hochkonzentriert, zum Beispiel Kreide nehmen, kreiden, Kreide wieder ablegen.

Ich versuche mein Bestmögliches, ganz unabhängig von Fehlern. Es ist eine konzentrierte Scheiß-egal-Haltung.

Wenn etwas misslingt, nehme ich sofort auf, woran es gelegen hat (zu stark, zu wenig Tempo ...). Dabei bleibe ich gelassen und lasse mich nicht runterziehen.

Für mich ist klar, jede Kugel fällt.

Ich fühle mich, als wäre ich der König und drum herum bewundern alle, wie vollkommen ich im Billard aufgehe.

Mit jedem Stoß spiele ich mich immer stärker in einen Rausch. Es ist einfach ein hammergeiles Gefühl.

«Wenn Du genau weißt, wie sich der Flow für Dich anfühlt, erreichst Du ihn auch häufiger. Was dient Dir als Informationsquelle? Dein letzter Flow natürlich!»

7. TIPPS FÜR TRAINER

Flow-Pyramide flexibel in das reguläre Training einbinden

Führen Sie die Übungen durch, wann immer sich eine Möglichkeit bietet: zum Beispiel während des Warm-ups, im Trainingsverlauf oder am Ende. Integrieren Sie die Übungen in den gewohnten Ablauf, anstatt Extra-Einheiten dafür festzulegen.

Sie selbst entscheiden, wie viel Ihrer Trainingszeit Sie auf die Flow-Pyramide verwenden können und wollen. Je mehr Sie Ihre Sportler üben lassen, desto besser. Man kann nicht zu viel aus der Flow-Pyramide machen, nur zu wenig. Sollten Sie kaum Zeit übrig haben, sind fünf Minuten Flow-Training besser als nichts. Ihr Zeit-Budget ist großzügiger bemessen? Dann können Sie zur Abwechslung eine ganze Trainingseinheit nur mit Übungen aus der Flow-Pyramide gestalten.

Bei Trainingsgeräten Verschleiß einkalkulieren

Das Training mit der Flow-Pyramide muss gut vorbereitet sein. Was die Übungsgeräte betrifft, machen Sie sich klar, dass es sich dabei um Gebrauchsgegenstände handelt. Jonglierbälle können aufplatzen, Flummis rollen gern mal weg und verschwinden auf Nimmerwiedersehen oder jemand tritt auf einen Tischtennisball ... Haben Sie deshalb immer ausreichend Ersatzmaterial dabei, um das Training auch in diesen Fällen ohne Unterbrechung fortführen zu können. Da die meisten Geräte nicht viel kosten, legen Sie sich am besten einen kleinen Vorrat an.

Chaos verhindern durch klare Führung

Achten Sie darauf, dass Sie als Trainer stets die Prozesshoheit behalten: Sie eröffnen die Übung, indem Sie den Spielern gestatten, mit den Geräten zu spielen. Und wenn die vorgesehene Zeit vorüber ist, sagen Sie: «Jetzt ist die Übung zu Ende.» Sie als Trainer müssen der Chef sein und genau vorgeben, was gemacht werden soll. Damit setzen Sie den Rahmen für die erfolgreiche Anwendung der Flow-Pyramide. Warum ist das so wichtig? Durch das spielerische Element der Übungen kann das Training sonst schnell in Chaos ausarten. Deshalb muss es gelenkt sein, damit bei Ihren Sportlern der erwünschte Lerneffekt eintritt.

Selbstreflexion fördern für maximale Lerneffekte

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, die Selbstreflexion Ihrer Sportler anzuregen. Statt nur zu sagen: «Jetzt spielen wir mit den Geräten», lassen Sie Ihre Sportler auf ihre Körperwahrnehmung achten. Wie stehen sie zum Beispiel während der Übung? Wo ist ihr Körperschwerpunkt? Am Ende der Trainingseinheit fordern Sie Ihre Sportler auf zu reflektieren: «Was habt Ihr gerade gelernt?» Diese Auswertung ist entscheidend, denn die Flow-Pyramide hat ein Ziel: Sie soll den Sportlern bewusst machen, wie sie in den Flow kommen. Legen Sie also zu Beginn des Trainings Zettel und Stifte aus, damit alle unmittelbar nach der Einheit ihre Erkenntnisse notieren können. Auf diese Weise nehmen sie immer deutlicher wahr, wie es sich anfühlt, im Flow zu sein.

Hausaufgaben geben und Fortschritte dokumentieren

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Sportler die Flow-Übungen auch außerhalb des Trainings durchführen. Als Gedächtnisstütze können sie sich zum Beispiel zu Hause einen Zettel an den Badezimmerspiegel kleben. Lassen Sie Ihre Sportler außerdem Tagebuch über ihre Ergebnisse führen: «Wie lange kannst Du jonglieren? Wie groß sind die Abweichungen beim



MIT DER **FLOW-PYRAMIDE** ZUM ERFOLG

Die Flow-Pyramide hilft jedem Sportler, schnellere Fortschritte zu machen und persönliche Bestleistungen im Wettkampf abzurufen. Es handelt sich um ein komplettes Trainingskonzept, entstanden aus langjähriger Beschäftigung mit den Themen mentales Training und Leistungssteigerung.

Dieses Heft stellt Dir **50 bewährte Übungen** vor, geordnet nach den vier Stufen der Flow-Pyramide. Integriere sie in Dein tägliches Training, und Du wirst schon bald ein völlig neues Level erreichen.

Eine unentbehrliche Trainingshilfe für alle Leistungssportler und Trainer!