

---

Vorwort von W. Timothy Gallwey: Zwischen Gefühl und Technik .....	5
Anmerkungen .....	15
<b>1 SKIFAHREN IST MEHR ALS EIN SKISCHWUNG .....</b>	<b>21</b>
Inner Game Ski .....	21
Vergessen Sie alles, was Sie zu wissen glauben .....	23
Ängste überwinden .....	26
Ganz natürlich .....	27
Sich der Piste anpassen .....	29
Anhalten, um anzukommen .....	30
Gewinnen heißt genießen .....	32
<b>2 SELBST 1 UND SELBST 2 .....</b>	<b>35</b>
Leistungssprünge .....	35
Durchbruch und Zusammenbruch .....	40
Selbst 1 und Selbst 2 .....	41
Wer ist Selbst 2? .....	43
Wer ist Selbst 1? .....	46
Selbst 1 zähmen .....	51
Selbst 2 vertrauen .....	52
<b>3 NATÜRLICHES LERNEN BRAUCHT ALLE SINNE .....</b>	<b>55</b>
Kinder lernen leichter .....	55
Techniktraining: Der Versuch, alles richtig zu machen .....	57
Erfahrungslernen .....	59
Gaffen und nachäffen .....	61
Aufmerksamkeit im Körper .....	62
Zwei Beispiele .....	64
Feedback-Schleifen .....	67
Aufmerksamkeit verbessert die Kontrolle .....	69
Wer urteilt, ist nicht aufmerksam .....	73
Misstrauen .....	75
Tanz auf den Felsen .....	75

<b>4</b>	<b>ANGST VOR STÜRZEN, VERSAGEN UND ERFOLG</b>	<b>77</b>
	Zwei Arten von Angst	77
	Angst 2	80
	Angst 1	81
	Wie Angst 1 unser Skifahren beeinflusst	83
	Oje!	84
	Der Angst-1-Kreislauf	85
	Angst 1 überwinden	85
	Eingebildete Gefahren auflösen	87
	Furchtlos und dumm?	93
	Echte Gefahren	93
	Ängste unterscheiden können	94
	Die eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen	95
	Unsinnige Risiken oder sinnvolle Herausforderungen	96
	Falsche Annahmen über unser Können	97
	Angst vor Stürzen, Versagen und Erfolg	98
	Erinnerungen an alte Verletzungen	102
	Die Angst vor dem Versagen überwinden	103
	Angst vor der Angst	108
<b>5</b>	<b>LERNEN HEISST ENTWICKELN</b>	<b>113</b>
	Lernen – so oder so	114
	Rauslassen, was in uns steckt	115
	Wenn das Selbstbild unsere Entwicklung behindert	116
	Harriet lässt los	118
	Wie ein Selbstbild entsteht	121
	Das Ich-bin-toll-Spiel	123
	Die Schwächen des Ich-bin-toll-Spiels	125
	Das Ich-erkunde-Spiel	128
	Ski fahren, wie Sie sind	129
	Nichtwissend fahren	129
	Spaß	130
	Schüler – Lehrer	130
	Tu's	131
	Sich vollkommen ausdrücken	132
	Ist das alles ein Spiel?	133

---

<b>6</b>	<b>NATÜRLICHES LERNEN</b> .....	135
	Peter .....	135
	Anweisungen vom Lehrer .....	139
	Hilfe, die hilflos macht .....	140
	Angewohnheiten ablegen .....	141
	Aufmerksamkeit wirkt – wirklich? .....	145
	Wer muss üben? .....	146
	Sich selbst herausfordern .....	149
	Üben neben der Piste: Mentales Skifahren .....	150
	Die wertvollste Übung .....	151
<b>7</b>	<b>SKITECHNIK ENTDECKEN</b> .....	153
	Wissen als Ziel, Aufmerksamkeit als Weg .....	156
	So wird aus einer technischen Anweisung eine Beobachtungsaufgabe .....	159
<b>8</b>	<b>ENTSPANNTE KONZENTRATION: DIE MEISTERSCHAFT</b> .....	161
	Was ist Konzentration? .....	162
	So wichtig ist Konzentration .....	164
	Wer steuert unsere Aufmerksamkeit? .....	165
	Sich für die Konzentration entscheiden .....	166
	Trainieren Sie selbst .....	167
	Meisterschaft .....	175
<b>9</b>	<b>SNOWBOARDEN</b> .....	179
	Warum sollte ein Skifahrer Snowboarden lernen? .....	179
	Lernen lernen .....	181
	Wie fängt man an, Neues zu lernen? .....	182
	Angst und Leichtsinn .....	198
	Nachwort: Inner Game Ski und weiter .....	203
	Über die Autoren .....	206