

„Jeder ist für sich selbst der beste Experte.“	<b>Warum dieses Buch?</b>	<b>6</b>
„Climbing is 90% mental. The other half is physical.“	<b>Erfolg beginnt im Kopf</b>	<b>20</b>
„Ja, ziehe das Seil ab! Ich steige die Route auch gleich vor.“	<b>Fokussiert und mental stark am Einstieg Angst und Leistung im Sport</b>	<b>24</b>
„Gleichzeitig aber begann in mir dieses allzu bekannte, mulmige Gefühl aufzusteigen.“	<b>Sensibel für den Körper, hellwach im Geist Aufmerksamkeitsregulation</b>	<b>52</b>
„In diesem Moment spürte ich, die Aktion vor meinem inneren Auge sehend, dass ich die Schlüsselstelle ohne Sturz klettern konnte.“	<b>Die Kraft der inneren Bilder Mentales Training und Visualisierung</b>	<b>68</b>
„Unglaublich, im Eifer des Gefechts hatte ich völlig vergessen zu clippen... Ich war im Flow!“	<b>Meister seines Handelns Das Flow-Erleben</b>	<b>88</b>
„Für einen Onsight hast du im Leben in jeder Route nur einen einzigen Versuch!“	<b>Onsight – Die Königsdisziplin Wahrnehmung, innere Landkarten und Kompetenzüberzeugungstraining</b>	<b>102</b>
„Achtung! Jetzt musst du aufpassen!“	<b>Weniger Angst vorm Fliegen</b>	<b>130</b>
„Los weiter, geht schon!“ - „Zu!“	<b>Kampf statt Flucht! Fight or Flight Response</b>	<b>136</b>
„Der abschüssige Zielgriff machte mir wenig Mut, den nächsten Zug zu riskieren.“	<b>Viel Fliegen. Und was sonst noch hilft... Systematische Desensibilisierung</b>	<b>158</b>
„Jetzt darf aber nichts schief gehen, sonst wird's eng.“	<b>Stress lass' nach! Die Transaktionale Stresstheorie</b>	<b>186</b>
„Schon während des Ablassens begann die innere Diskussion.“	<b>Engelchen und Teufelchen, nur komplizierter Das innere Team</b>	<b>204</b>

„Gleich am nächsten Tag stand ich wieder am Einstieg.“	<b>Die Motivation macht's!</b>	<b>240</b>
„Wer ein WARUM zum Leben hat, erträgt fast jedes WIE.“	<b>Sinn als Basis für Motivation</b> <i>Die Selbstdeterminationstheorie</i>	<b>244</b>
„Eine wirklich gute Idee erkennt man daran, dass ihre Verwirklichung von vornherein ausgeschlossen erscheint.“	<b>Eine einfache Rechnung: Erwartung x Wert</b> <i>Das Risikowahl-Modell</i>	<b>262</b>
„Yeaah! Die beiden Schlüsselstellen habe ich exakt so geklettert, wie ich sie einstudiert habe.“	<b>Der Schlüssel zum erfolgsorientierten Denken</b> <i>Selbstkonzept und Kausalattribution</i>	<b>280</b>
„Mein Traum ist es, einmal den Walker-Pfeiler zu klettern.“	<b>Wie aus Träumen Ziele werden</b> <i>Über die Notwendigkeit realistischer Zielsetzungen</i>	<b>312</b>
„Etwas zu verändern, bedeutet anders zu handeln.“	<b>Klettertraining mit Plan</b>	<b>328</b>
„Zweimal die Woche in die Halle. Ist das Training?“	<b>Training statt Wettkampf</b> <i>Grundprinzipien für das Klettertraining</i>	<b>338</b>
„Was für ein Aufwand, da geh' ich doch lieber weiter einfach nur so klettern...“	<b>Mit Cäsar über den Rubikon</b> <i>Vier Hürden auf dem Weg zum Klettertraining – Das kognitive Basismodell</i>	<b>360</b>
„Wer nicht genau weiß, wohin er will, braucht sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.“	<b>Kleine Ziele, große Wirkung</b> <i>Zielsetzungen im Training</i>	<b>372</b>
„Familie, Beruf und dann auch noch systematisch nach Plan trainieren. Wie soll das funktionieren?“	<b>Sei dein eigener Coach!</b> <i>Tipps zur Gestaltung eines alltagstauglichen Trainingsplans</i>	<b>380</b>
„Ich mag es, wenn sich das Schwere ganz leicht anfühlt.“	<b>Elegant und mit Leichtigkeit an der Wand</b> <i>Grundlagen zum Bewegungslernen</i>	<b>400</b>
„Vor kurzem habe ich einen Kletterer gesehen, der hat beim Greifen fast nie seinen Daumen benutzt.“	<b>Der Trainer – Vom Lehrer zum Berater</b> <i>Übungsanleitung und Feedback</i>	<b>420</b>
„Ich bin zwar schon 71, aber 60 geht manchmal schon noch.“	<b>Klettern – Ein Sport fürs Leben</b>	<b>434</b>
	<b>Anhang</b>	<b>452</b>