



## **Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft

*Jan Mayer, Hans-Dieter Hermann*

**Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft** Jan Mayer, Hans-Dieter Hermann

 [Download Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Spo ...pdf](#)

 [Online lesen Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in S ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft Jan Mayer, Hans-Dieter Hermann**

---

249 Seiten

Pressestimmen

“... Das Essentials-Lehrbuch stellt einen hilfreichen Einstieg in die Funktionen des Gedächtnisses dar, die einen Teil des Grundlagenfaches Allgemeine Psychologie ausmachen, und ist sowohl für Studierende der Psychologie als auch Heilpraktiker und Mediziner sowie Interessierte sehr geeignet, da wesentliche Inhalte verständlich und zugleich wissenschaftlich fundiert dargestellt werden.” (Sandra Fuchs, in: Psychologie FoxBlog, sanfuchs1979.wordpress.com, 5. Juni 2016) Kurzbeschreibung

**Vorstellungen nutzen - die Leistung optimieren**In diesem Lehrbuch für die Praxis zeigen zwei renommierte Sportpsychologen mit Erkenntnissen aus Psychologie, Neurophysiologie und Sportwissenschaft, wie mentales Training wirkt. Sie zeigen wissenschaftliche Hintergründe auf und geben konkrete Handlungsanleitungen, anschauliche Beispiele und praktische Tipps zum Trainingsaufbau. Geschrieben haben sie dieses Werk für Trainer, Coaches, Sportpsychologen, Psychotherapeuten und Sportwissenschaftler. Insbesondere Sportler, aber auch Chirurgen, Piloten und andere Leistungsträger stehen häufig unter enormem Druck: In Stresssituationen müssen sie ihre maximale Leistung abrufen können. Doch wenn die Belastung durch hohe Erwartungen, unvorhersehbare Ereignisse oder Angst vor negativen Folgen zunimmt, fallen selbst gut eingeübte Handlungen plötzlich schwer oder misslingen sogar, weil "der Kopf nicht mitspielt". Hier setzt das mentale Training an: Das bewährte psychologische Verfahren nutzt Vorstellungen, um Handlungsabläufe vorab durchzuspielen, und hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – damit der Ernstfall ein Erfolg wird! **Aus dem Inhalt** Grundlagen – II Anwendungsfelder im Leistungssport, in der Rehabilitation, in Arbeit und Wirtschaft: mit Materialien und Fragebogen.**Die Autoren** Professor Dr. Jan Mayer und Professor Dr. Hans-Dieter Hermann sind anerkannte Experten im Bereich der Sportpsychologie und seit Jahren in der sportpsychologischen Praxis tätig. Durch ihre Arbeit mit namhaften Spitzensportlern und Nationalmannschaften, u.a. des Deutschen Fußballbundes, sind Sie einer breiten Öffentlichkeit bekannt geworden. Buchrückseite

**Vorstellungen nutzen - die Leistung optimieren**In diesem Lehrbuch für die Praxis zeigen zwei renommierte Sportpsychologen mit Erkenntnissen aus Psychologie, Neurophysiologie und Sportwissenschaft, wie mentales Training wirkt. Sie zeigen wissenschaftliche Hintergründe auf und geben konkrete Handlungsanleitungen, anschauliche Beispiele und praktische Tipps zum Trainingsaufbau. Geschrieben haben sie dieses Werk für Trainer, Coaches, Sportpsychologen, Psychotherapeuten und Sportwissenschaftler. Insbesondere Sportler, aber auch Chirurgen, Piloten und andere Leistungsträger stehen häufig unter enormem Druck: In Stresssituationen müssen sie ihre maximale Leistung abrufen können. Doch wenn die Belastung durch hohe Erwartungen, unvorhersehbare Ereignisse oder Angst vor negativen Folgen zunimmt, fallen selbst gut eingeübte Handlungen plötzlich schwer oder misslingen sogar, weil "der Kopf nicht mitspielt". Hier setzt das mentale Training an: Das bewährte psychologische Verfahren nutzt Vorstellungen, um Handlungsabläufe vorab durchzuspielen, und hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – damit der Ernstfall ein Erfolg wird! **Aus dem Inhalt** Grundlagen – II Anwendungsfelder im Leistungssport, in der Rehabilitation, in Arbeit und Wirtschaft: mit Materialien und Fragebogen.**Die Autoren** Professor Dr. Jan Mayer und Professor Dr. Hans-Dieter Hermann sind anerkannte Experten im Bereich der Sportpsychologie und seit Jahren in der sportpsychologischen Praxis tätig. Durch ihre Arbeit mit namhaften Spitzensportlern und Nationalmannschaften, u.a. des Deutschen Fußballbundes, sind Sie einer breiten Öffentlichkeit bekanntgeworden.

Download and Read Online Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft Jan Mayer, Hans-Dieter Hermann #UVDH5RTSE2W

Lesen Sie Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft von Jan Mayer, Hans-Dieter Hermann für online ebook Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft von Jan Mayer, Hans-Dieter Hermann Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft von Jan Mayer, Hans-Dieter Hermann Bücher online zu lesen. Online Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft von Jan Mayer, Hans-Dieter Hermann ebook PDF herunterladen Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft von Jan Mayer, Hans-Dieter Hermann Doc Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft von Jan Mayer, Hans-Dieter Hermann Mobipocket Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft von Jan Mayer, Hans-Dieter Hermann EPub