

# Buchtipp: Mentales Training mit Vorbildern im Sport

Eine neu erschienene Publikation mit zahlreichen Praxistipps zur Entwicklung der mentalen Stärke. Das Buch gibt einen Einblick in die Methoden von Profisportlerinnen und -sportlern.

Von Sportlern für Sportler geschrieben, gibt das Buch die Gelegenheit von Vorbildern zu lernen.

Profisportlerinnen und -sportler erzählen welche Methode sie bevorzugen. Welche mentale Technik sie anwenden, wie sie sich selber Mut machen, und damit Erfolg haben. Selbstgespräche, Visualisierung und viele weitere Techniken werden von den Autoren vertieft angeschaut.

Im zweiten Teil sind praktische Tipps und viele Übungen für eigene positive Erfahrungen beschrieben.

*Sabina Wolfensberger, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen*

**Buch ausleihen:** Gatzmaga, N., Thrien, H., Thrien, F., & Borgmann, S. (2020). [Mentales Training mit Vorbildern im Sport: Einblicke in die mentalen Tricks und Techniken von Spitzensportlern.](#) Spitta GmbH



Quelle: [Spitta](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**