

Buchtipp: Die neue mentale Stärke

Das Buch soll zeigen, was «innere Stärke» ist und wie Talent und mentale Fähigkeiten eingesetzt werden können, um sportliche Bestleistungen zu erzielen.



Sportler wissen: Technisches Können allein reicht für den Erfolg nicht aus. Eine entscheidende Rolle spielt die mentale, emotionale und physische Stärke. Durch einfache und bewährte Mentalübungen werden Körper und Geist darauf vorbereitet, selbst bei Leistungsdruck optimale Ergebnisse zu erzielen.

Dieses Lehrbuch enthält neben theoretischem Wissen einen Test, durch den persönliche Schwachpunkte herausgefunden werden können, sowie praktische Übungen, die dazu führen sollen, das wahre Potential zu erkennen und auszuschöpfen.

Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Loehr, James E. (2012): Die neue mentale Stärke. Sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung. München: BLV.

Quelle: [BLV Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO