

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

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