Rezensionen von Buchtips.net

Petra Müssing: Erfolg ist Kopfsache

Buchinfos

Verlag:	Pietsch (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-613-50636-7 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	2,90 Euro (Stand: 22. August 2025)

Die Spitze des Trainings

Petra Müssing schreibt aus der Praxis für die Praxis. Das, worum es ihr geht, hat Sie über Jahre als erfolgreiche Sportlerin praktiziert. Daher weiß sie sehr wohl, dass auch die beste körperliche Vorbereitung und ausgefeilte Trainingspläne (die natürlich das A und O der sportlichen Grundlage darstellen) keine Garanten für den späteren Erfolg darstellen.

Wie man an Joachim Hingsen bei Olympia, an Skispringern fast ständig und an vielen Sportlern, aber auch Mannschaften erkennen kann, braucht es einfach eine entsprechende Einstellung, Haltung, Konzentration und Nervenstärke, um tatsächlich die körperlichen Voraussetzungen in Erfolge ummünzen zu können.

Der umfassende Umgang mit sich selber, die Auseinandersetzung mit eigenen Blockaden und tief sitzenden Glaubenssätzen haben große Bedeutung und sind das Thema der ehemaligen höchst erfolgreichen Leistungssportlerin im Snowboard.

Ihrem gesetzten Ziel folgend finden sich in den ersten Kapiteln des Buches dann auch die wesentlichen Themen. Hier geht es nicht um Trainingspläne und Ernährung oder körperliche Übungen, hier steigt Müssing direkt mitten ins Geschehen ein mit dem Blick auf Mut und Selbstvertrauen. Umsetzbar und praktisch verständlich, wie sie Methoden und Übungen aufzeigt, die der Angst und Stresskontrolle dienen, nachdem sie eingängig die Ursachen von Angst und inneren Stress aufgezeigt hat.

Folgerichtig der Fortgang des Buches, auf den Punkt genau nicht nur fit zu sein, sondern auch den idealen Leistungsstand dann innerlich abrufen zu können. Wie im Rest des Buches auch ist die Ausrichtung ihrer Gedanken immer auf die praktische Umsetzung gerichtet, die Hinführung und Übungen zum eigenen Fokussieren stellen sich als durchaus einprägsam und hilfreich heraus.

Dabei richtet sich das Buch beleibe nicht nur an Spitzensportler, die vorgestellten theoretischen Grundlagen und die praktischen Einlassungen zur inneren Zielausrichtung lassen sich nahe zu auf jeden Sport treibenden übertragen. Motivation und Verbesserung der Technik, das allgemeine Besser werden im sportlichen bereich und das eigene Kapitel zur sportlichen Aktivität in den verschiedenen Lebensalterphasen öffnen hier einen weiten Blick. Der Anhang fasst die Erkenntnisse des Buches noch einmal praktisch zusammen.

In einem konkreten Schritt für Schritt Angang sportlicher Herausforderungen (hier ein acht Wochen Plan) mit Trainingsplänen und einem persönlichen Trainingstagebuch kann der Leser umgehend die klaren Erkenntnisse des Buches praktisch für die ganz eigenen Ziele und das individuelle Leistungsvermögen umsetzen. Im Sinne des Buches geht es in diesem Trainingsplan um die Einübung der inneren Haltung, nicht um bestimmte Sportarten.

Petra Müssing ist ein durchaus hilfreiches Buch gelungen, dass sich auf jene Seite des Sportes konzentriert, die das körperliche Training, die Ernährung und die Ausübung eines bestimmten Sportes wesentlich unterstützt und den Erfolg maßgeblich beeinflussen.

7 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[14. Januar 2011]