

# Performance

*Bei einem Vortrag, einer Prüfung, einem Vorstellungsgespräch oder einem Wettkampf müssen wir in der Lage sein, unsere Bestleistung abzurufen. Doch genau dann, wenn es wirklich zählt, gelingt uns das oft nicht. Obwohl in der Vorbereitung alles noch wie am Schnürchen geklappt hat, kann der Druck, wenn der große Moment gekommen ist, uns lähmen und regelrecht blockieren. Die Störungen, die uns dann daran hindern, unsere Bestleistung abzurufen, befinden sich in unserem Kopf, und zwar nur in unserem Kopf. Nur allzu oft stehen wir uns mit unseren Gedanken, in Form von Versagensängsten, Selbstzweifeln oder Katastrophenfantasien, selbst im Weg. So mancher hat sich schon um einen Karrieresprung gebracht, weil er nicht wusste, wie man diese mentalen Störfeuer unter Kontrolle bringt und in Situationen, in denen wirklich viel auf dem Spiel steht, mit Ruhe, Coolness und Gelassenheit agiert. Ziel dieses Kapitels ist es, diese inneren Barrieren zu identifizieren und die Ursachen für ihre Entstehung zu ergründen, um sie dann mit entsprechenden Strategien in den Griff zu bekommen. Dabei stehen die mentalen Techniken des Visualisierens und des inneren Dialogs im Mittelpunkt. Am Ende steht eine konkrete Anleitung, wie man sich mental auf die Momente vorbereitet, auf die es wirklich ankommt.*