

*Über Daniela Dihsmair*  
Daniela ist systemische Trainerin/Coach und Sport Mental Coach. Danielas Themen sind Persönlichkeitsentwicklung, mentales Training, Hirnforschung, Hypnose, Bewegung und Ernährung.  
Sie schreibt zu diesen Themen einen Blog und liebt Bücher.  
Daniela stellt auch hier Titel vor, die sie inspiriert haben.  
Mehr unter  
<http://freiwasser.com>



## LESELUST MIT

Daniela

LESELUST

### Das Reboot. How German Football reinvented itself and conquered the world

von Raphael Honigstein

„Das Reboot“ erzählt auf 276 Seiten von der Veränderung des deutschen Fußballs, die von Jürgen Klinsmann, Urs Siegenthaler, Jogi Löw und Oliver Bierhoff angestoßen wurde. Entgegen aller Widerstände bauten sie den deutschen Fußball um, nachdem er international ins Hintertreffen geraten war.

Verlag: Yellow Jersey (19. Mai 2016) – Taschenbuch: 304 Seiten – Preis: € 9,99 – ISBN: 978-0224100144

### Mentaltraining für Läufer. Weil Laufen auch Kopfsache ist

von Michele Ufer

„Mentaltraining für Läufer“ bietet Übungen zum psychologisch fundierten Selbstcoaching und mentalen Training sowie Denkanstöße zur Selbstreflexion. Der Inhalt ist angereichert mit kurzen wissenschaftlichen Exkursen und Fallstudien aus der Coachingpraxis des Autors.

Verlag: Meyer & Meyer Sport; 1. Auflage, (2. Mai 2016) – Taschenbuch: 272 Seiten – Preis: € 19,95 – ISBN: 978-3898999267



#### Buchbewertung

Die meisten von uns wissen, wie das Finale der Fußballweltmeisterschaft am 13. Juli 2014 endete. Und so konzentriert sich der deutsche Journalist Raphael Honigstein weniger darauf, was chronologisch geschehen ist, sondern er erzählt vor allem vom „Wie“. Zuweilen springt er daher sehr schnell zwischen den Jahren, den Welt- und Europameisterschaften hin und her. Ein Fußballkenner wird damit kein Problem haben.

Das Buch lebt von den detaillierten Beschreibungen dieses großen Change-Prozesses: Taktikumstellung, personale Umbrüche, mentale Arbeit und ein verändertes Athletiktraining. Der Autor zieht seine Leser immer wieder mit seinem Insiderwissen und den dazugehörigen Interviews in den Bann. Leider ist das Buch bisher nur auf Englisch erschienen.



#### Buchbewertung

Der Sportpsychologe, der selbst Ultraläufer ist, bündelt hier viel Wissen zu mentalen Techniken, ohne Effekthascherei, sondern mit wissenschaftlichem Background. Das praxisorientierte Buch ist bewusst auf Laufen spezialisiert, wobei es mit etwas Fantasie auch auf andere Ausdauersportarten übertragbar ist. Einfach ausprobieren!