

Die Basics eines erfolgreichen Sportmentaltrainings

Siege werden auch im Kopf entschieden und ein mentales Training gehört wie das physische Training in jeden Trainingsplan

Mentale Stärke ist keine Hexerei sondern besteht lediglich in der Fähigkeit sich mental, also im Geist, auf eine bevorstehende Situation einstellen bzw. vorbereiten zu können.

Wer vorbereitet an eine Aufgabe herangeht, kann besser mit der anstehenden Situation umgehen und reagiert zudem erheblich schneller sowie effektiver auf Problemsituationen.

Wem es mit entsprechendem Training gelingt, gewünschte optimierte Bewegungsabläufe als Routinebewegung zu verinnerlichen hat in jeder Situation zusätzliche mentale Ressourcen zur Verfügung.

Das Ergebnis eines zielgerichteten Sportmentaltrainings ist eine effektiv messbare Leistungssteigerung .

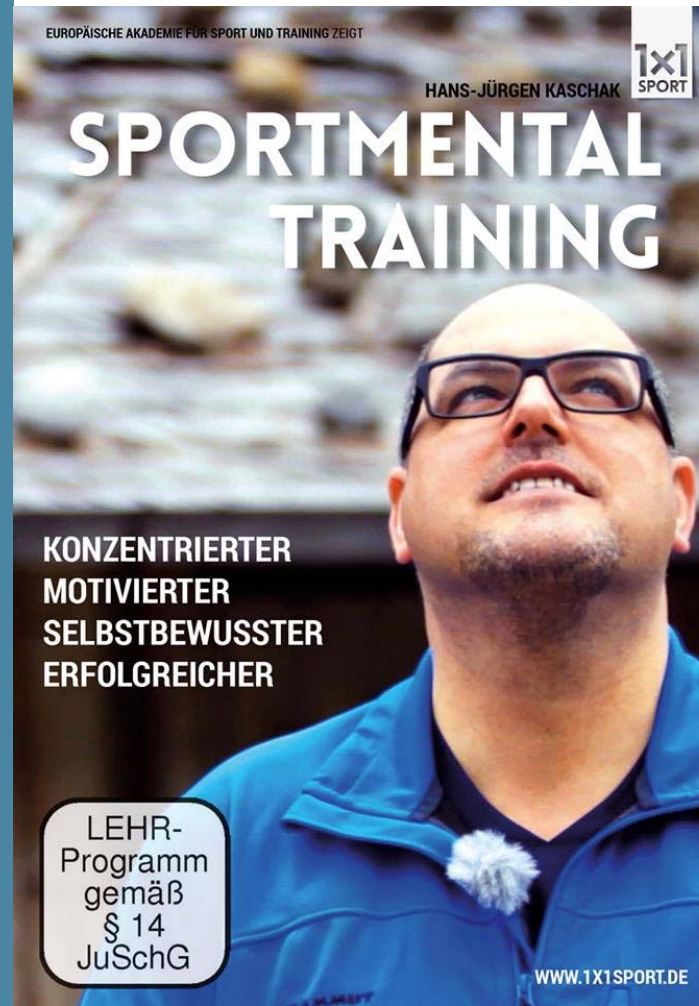
Perspektive **4** you 

Coach your Life

Perspektive4you
Unterfeldstr. 2
D-85293 Steinkirchen

t: +49 (0) 8137 92850
f: +49 (0) 8137 92851
e: info@perspektive4you.de

www.perspektive4you.de



“Eine Veränderung erreicht man nur durch Handeln” ... Siege werden auch im Kopf entschieden, egal ob im Sport oder im Business!



Methoden - Nutzen - Trainer

Methode

systemisch lösungsorientiertes Handeln, hypnotherapeutische Ansätze, NLP-Techniken, das innere Team, Achtsamkeitsübungen, imaginative Mentaltechniken und viele weitere mehr!

Nutzen

Egal ob der Sport im Team oder als Einzelathlet vollzogen wird. Stets ist man für seine Leistung grundsätzlich selbst verantwortlich. Wer im Sport mehr erreichen möchte als bisher, oder mit

schwierigen Situationen optimaler umgehen möchte, sollte sich mit den Grundlagen eines Sportmentaltrainings befassen. Das angebotene Seminar liefert die Grundlagen eines erfolgreichen Mentaltrainings, welche für jeden praktikabel und einfach umzusetzen sind.

Trainer

Hans-Jürgen Kaschak ist Sportmentaltrainer, zert. syst. Coach, Hypnosecoach, sowie HRV-Biofeedback Trainer. Er ist Autor des Lehrfilms zum Sportmentaltraining des 1x1 Filmverlages und Mitglied der 1x1 europäischen Akademie für Sport. Er betreut Leistungssportler und Trainer im persönlichen Coaching sowie Teams und junge Fußball-Nachwuchstalente

Inhalte aus dem Seminar

- Die systemische Wirkung erkennen
- Die wichtigsten Basics um zu starten
- Die eigene Wahrnehmung
- Der Umgang mit Glaubenssätzen
- Affirmationen im Sport
- Der “Flow” Zustand
- Mit Leistungsdruck zielorientiert umgehen
- HRV-Biofeedback
- Achtsamkeit erfahren und erlernen
- Die 6 Phasen vom Training zum Wettkampf
- Ziele passend definieren und erreichen

... und vieles mehr!

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Einzelsportler wie auch an Vereine und Trainer, welche mehr über mentale Techniken und Tools erfahren möchten. Nach dem Seminar besteht zudem die Möglichkeit für ein weiterführendes Coaching und Training, bei welchem das erlernte begleitend umgesetzt werden kann.