



SPORTMENTAL

Professionelle Ausbildung - Coaching

Was können wir mental vom Sport lernen

Präsentationen und Vorträge an Tagungen - Meetings - Kurse - Events



Vortrag Sportmentaltraining - an der HSG Tagung St. Gallen

Nicht nur im Sport braucht es herausragende Leistungen
mentale Stärke zur Bewältigung besonders anspruchsvoller Herausforderungen

Infos

www.sportmental.info

Im Glögglihof 11, 4125 Riehen, Telefon 061 641 03 28
mail@sportmental.info

Was können wir mental vom Sport lernen

Präsentationen und Vorträge an Tagungen - Meetings - Kurse - Events

Interessante Präsentation die Zuhörer begeistert

Erfolg beginnt im Kopf

Das Mentale ist nicht nur im Spitzensport wichtig. Wer Höchstleistungen vollbringen will oder muss, braucht einen klaren Kopf. Das gilt genauso für das Nachwuchstalent, den Schiedsrichter oder den Breitensportler, der einen Marathon durchstehen will.

Persönliche Höchstleistungen

vollbringen wir nicht nur im Sport. Auch im Beruf, in der Schule, an Prüfungen, beim Autofahren, bei Vorstellungsgesprächen sind Höchstleistungen gefragt. Nur findet die Herausforderung in beruflichen oder persönlichen Situationen statt.

Der Erfolg beginnt im Kopf - das Versagen auch

Zuhörer begeistern

Wir zeigen und vergleichen sportliche Herausforderungen, den Leistungs- und Erfolgsdruck der auf den Athleten lastet, mit Situationen von Schülern, Studenten, Führungskräften und Mitarbeitern im Alltag. Mentale Stärke ist ein wichtiger Erfolgsfaktor. Herausragende Leistungen benötigen einen freien Kopf, ungeachtet in welcher Disziplin die Ausführung erfolgt. Mit Sportmentaltraining kann man sich leicht von Stress und Spannungen lösen und was noch wichtiger ist, die Konzentration, Ruhe, Ausgeglichenheit behalten. Wenn man lernt, wie man verbrauchte Kräfte auftankt, können Erschöpfungen und Müdigkeit vermieden werden.

Unter Erfolgsdruck stehen

Hervorragende, ja ausgezeichnete Leistungen werden immer wie wichtiger. Kein Schüler, Student, Kandidat für die Autofahrprüfung kann sich erlauben durchzufallen. Doch im entscheidenden Moment kommt etwas was wir nicht erwartet haben. Der Mund wird trocken, die Haut beginnt zu schwitzen, das bisher Gelernte ist wie weggeblasen, die Fragen kann ich kaum verstehen. Warum geschieht das, ich habe mich doch so gut vorbereitet?

Angst vor dem Versagen

Spitzensportler kennen aus eigener Erfahrung, wie man sich nach einem verschossenen Elfmeter fühlt. Ich habe versagt, der Mannschaft den Sieg vermasselt. Solche Situationen gibt es auch in der Ausbildung, im Beruf, ja sogar bei Musikern und Schauspielern.

Mental ist es lösbar

Mit Sportmentaltraining wird auch das Gedächtnis gestärkt. Jederzeit können konzentriert die Herausforderungen - auch unter Druck - leichter bewältigt werden. Mental auf wichtige Situationen vorzubereiten, stärkt die Ruhe, Konzentration und trägt zum Gelingen bei.

Zusammenarbeit
Partnerorganisationen

Version 20.1.13

