

SZENE

Mental-Pakete: Mit Heimsoeth zum Erfolg

KOPF-SACHE

Top-Sportler wissen es: Die Macht der Gedanken kann zu Höchstleistungen verhelfen – gezieltes Mentaltraining erleichtert auch den (Berufs-) Alltag

Was wir von Profis für den Freizeit- und Amateursport lernen können und wie Gewinner denken, das erläutert Antje Heimsoeth ganz konkret. Die ehemalige Leistungssportlerin und ausgebildete

Diplomingenieurin macht in ihren Seminaren engagiert und leidenschaftlich klar, wie man seine persönlichen Ziele richtig formuliert, Blockaden auflöst und mit Emotionen und Ängsten z.B.

vor Versagen umgehen kann. Wunder vollbringt sie nicht – viel Üben, Übernahme an Selbstverantwortung und strukturierte Arbeit

an sich selbst, sind vor allem nach dem Mentaltraining gefragt. Doch es lohnt sich. Infos zu Seminaren, Literaturtipps und Kursan-

gebote unter: golflnlpacademy.de, sportmentaltraining.eu



Mögliche Themenbereiche im Angebot von Antje Heimsoeth:

- Wie gehe ich mit Aufregung, Lampenfieber und Nervosität um?
- Wie komme ich aus einem Tief heraus?
- Wie gehe ich mit inneren und äußeren Störfaktoren um?
- Wie halte ich Flow und Konzentration aufrecht?
- Wie gehe ich mit einem Yip um?
- negative/freimachende bzw. unterstützende Glaubenssätze
- körperlicher Stress
- Entspannungsübungen

Quelle: Golf Journal Juli 2011