

ANTJE HEIMSOETH
ERFOLG BEGINNT IM KOPF

Antje Heimsoeth

Speakerin · Expertin für Mentale Stärke,
Selbstführung und Motivation

ANTJE HEIMSOETH | SPEAKERIN UND
EXPERTIN FÜR MENTALE STÄRKE, MOTIVATION UND SELBSTFÜHRUNG

Antje Heimsoeth

Kontakt

IHR DIREKTER KONTAKT ZU ANTJE HEIMSOETH

Antje Heimsoeth · Wendelsteinstr. 9b · D-83026 Rosenheim
Telefon +49 (0) 8031.89 29 69 · Mobil +49 (0) 171.61 63 194
E-Mail: info@antje-heimsoeth.de
Web: www.antje-heimsoeth.com · www.heimsoeth-academy.com

” Mit den elf Erfolgsregeln
werden Sie zum Alltagshelden, ”
verspricht Deutschlands
renommierteste Motivationstrainerin
Antje Heimsoeth
im FOCUS

2

ANTJE HEIMSOETH | KONTAKT

6

ANTJE HEIMSOETH | DIE REDNERIN

10

ANTJE HEIMSOETH | VORTRÄGE

20

ANTJE HEIMSOETH | IN ZAHLEN

24

ANTJE HEIMSOETH | STATIONEN

30

ANTJE HEIMSOETH | AUSGEZEICHNET



40 ANTJE HEIMSOETH | REFERENZEN

50 ANTJE HEIMSOETH | LEHRAUFTRÄGE

54 BEREISTE LÄNDER

60 NEWSLETTER

62 ZUFRIEDENHEITSGARANTIE

64 BÜCHER | HÖRBÜCHER

78 MEDIEN | PRESSEBERICHTE



to take out
the best of
the world
and give us
a better
future.
It's not
enough
to have
a good
idea.

ANTJE HEIMSOETH | SPEAKERIN UND
EXPERTIN FÜR MENTALE STÄRKE, MOTIVATION UND SELBSTFÜHRUNG

Antje Heimsoeth

Speakerin

»Ein großes Lob an die Vortragsrednerin Frau Antje Heimsoeth. Ihre unkomplizierte Art und Weise hat die Themen für alle sehr interessant gemacht. Die Vorträge kann man immer wieder hören und sich neue Impulse mitnehmen bzw. Bekanntes auffrischen. Gut waren auch die Themen »Schwäche eingestehen« und »Der Jammerstuhl« oder auch »Das Tagebuch«. Ich freue mich auf weitere Veranstaltungen und wünsche Frau Heimsoeth den verdienten Erfolg.«

Brigitte Ettl, Geschäftsführung
Wirtschaft und Finanzen



Antje Heimsoeth,

Jahrgang 1964, ist Dipl. Ing. (FH). Als Gründerin und Geschäftsführerin des Instituts für Business- und Sport Coaching, Heimsoeth Academy, trainiert Antje Heimsoeth Führungskräfte, Vorstände und Unternehmer. Antje Heimsoeth gehört zu den bekanntesten Mental Coaches und Vortragsrednern im deutschsprachigen Raum. Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen und traditionsreichen Mittelständlern sowie internationalen Spitzensportlern, Profi-Teams und Bundestrainern machen sie zu einer begehrten Keynote-Rednerin mit mentalem Olympiefaktor: Go for Gold!

„ Super, hervorragend.
Viele Anregungen, die sofort umsetzbar sind. „
Führungskräfte der Volksbank eG Mosbach

Gefragte Expertin

Die ausgebildete Ingenieurin - sie studierte Geodäsie -, ehemalige Leistungssportlerin, Unternehmerin, Bestseller-Autorin und Hochschullehrbeauftragte ist internationale Expertin für Mentale Stärke, Spitzenleistung, Veränderung, Erfolg, Führung, Motivation & Selbstführung. Als anerkanntes professionelles Mitglied in der German Speakers Association (GSA) gehört sie zu Premium Speakers Schweiz und TOP 100 Excellent Speaker. Sie wurde als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und mit dem Award „Erfolgreiche Unternehmerin 2016“ ausgezeichnet. Focus kündigt sie als „Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin“ an. Antje Heimsoeth besticht durch ihre Praxisfundierung, ihre gewinnende Art und ihre persönliche Leidenschaft für die Themen Mentale Stärke, Selbstführung und Motivation. Sie liefert Content vom Allerfeinsten und begeistert durch ihre Anschaulichkeit. Sie brennt für ihre Themen und ihre Kunden und das spürt ihr Gegenüber.

Die Vortragsthemen

- Was Manager von Spitzensportlern lernen können
Strategien der Olympiasieger für das Business
Der Olympiefaktor
- Was wir vom Fußball lernen können
- Selbstführung: Nur wer sich selbst führen kann,
kann auch andere führen.
- Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Erfolg
- Mentale Stärke – die Einstellung macht's
- Gesundes Führen / Mentale Gesundheit:
Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen
- Motivation durch Führung
- Ab sofort souverän und durchsetzungsstark!
- Wege zur Gelassenheit – Gelassenheit siegt!
- MUT
- Glück ist erlernbar!
- Leadership & Golf
- Positiver Umgang mit Stress

13fache
(Bestseller-)Autorin

Mitrißende und
authentische Persönlichkeit –
sie lebt, worüber sie spricht.

Rednerin für Kunden
wie BMW,
Lufthansa Technik AG,
adidas mit bis zu
3000 Teilnehmern

Bekannt aus
TV-Auftritten und
Medienberichten

Mentorin für
Nachwuchs-Speaker
der German Speakers
Association (GSA)

Kompetenz und Begeisterung

Sie haben eine Verkaufskonferenz, eine Kundenveranstaltung, eine Mitgliederversammlung oder einen Kongress und suchen dafür eine Referentin, welche die Zuhörer mit einem interessanten Thema fesseln kann?

Sie möchten einem wichtigen Meeting durch einen Vortrag neue Impulse und eine neue Richtung geben? Für Firmenfeiern, Konferenzen, Geburtstage, Messen oder öffentliche Veranstaltungen stehen verschiedene Vortragsthemen zur Auswahl.

Erhalten Sie erfrischende Impulse und Horizont erweiternde Eindrücke in einem kurzweiligen und professionellen Vortrag, der zugleich unterhaltsam und informativ ist, und runden Sie damit erfolgreich Ihre Veranstaltung ab.

Antje Heimsoeth freut sich, wenn sie in Ihrem Unternehmen Begriffe wie z. B. »Mentaltraining« mit Sinn und Hintergrundwissen füllen kann. Mit fundiertem Fachwissen und in einer verständlichen, positiven Sprache erläutert die Expertin die Wirkungsweise der Methoden und Techniken.

Antje Heimsoeth hat sich in vielen Jahren als Leistungssportlerin, Ingenieurin, Motivationstrainerin, Mental Coach, Dozentin und auf vielen Weiterbildungsveranstaltungen ein enormes Wissen erworben und gibt dieses in ihren Vorträgen weiter. Sie versteht es, Menschen auf der Bühne mitzunehmen und zu begeistern – sowohl in kleinen Gruppen als auch in großen Sälen.

Im Vorfeld führt sie gern ein ausführliches Gespräch mit ihren Auftraggebern, um Themen und Schwerpunkte abzusprechen und um spezielle Wünsche und Vorstellungen berücksichtigen zu können.

Veranstaltungen

- Kick-Off-Veranstaltungen
- Mitarbeiterveranstaltungen
- Führungskräfte-Seminare
- Kundenveranstaltungen
- Jahresabschlussfeiern
- Vertriebsmeetings
- Verbands- und Vereinstreffen
- Kongresse
- Tagungen
- Jubiläen
- Messen
- Events aller Art



” Vielen Dank für den ausgezeichneten Vortrag in Heidelberg! Das Thema sowie die Präsentation waren für mich ein ausgesprochenes Highlight auf diesem Kongress. Den Bereich »Stärken stärken« erwähnte ich bereits einige Male bei meinem Arbeitgeber ... wenn ich jedoch mit einem 'berühmten' Namen aufwarten kann, hat das viel mehr Gewicht.

”
Maya Rätz, Teilnehmerin des Kongresses
»Mentales Stärken«

Was wir von Spitzensportlern lernen können

Impulse für persönliche unternehmerische Bestleistungen – mentale Ressourcen nutzen

Was im Sport schon lange selbstverständlich ist, wird in der Wirtschaft noch viel zu wenig beachtet. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie mit mentalen Techniken sich und Ihr Team zu Höchstleistungen bringen!

Mentale Stärke ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für Bestleistungen im Spitzensport. Wie die erfolgreichsten Sportler setzen heute auch immer mehr Vorstände und Führungskräfte auf mentale Techniken, um die beruflichen Herausforderungen zu meistern. Ziel ist es, die persönliche Leistungsfähigkeit zielgerichtet zu optimieren und nachhaltig gesund zu bleiben.

Erfolgsstrategien

Was macht Gewinner von Olympia-, Welt-, Europameisterschafts-medailles so erfolgreich und wie sehen die mentalen Strategien aus, mit Hilfe derer Menschen über sich hinauswachsen?

Antje Heimsoeth stellt ihre langjährigen Erfahrungen immer wieder auch nationalen und internationalen Unternehmen außerhalb des

Sports zur Verfügung. In Workshops berichtet sie von ihrer Zusammenarbeit mit Spitzenathleten, Trainern, Managern und Unternehmern und schlägt die Brücke vom Spitzensport zum alltäglichen Leben.

Profitieren Sie von praktischen Beispielen für Ihr tägliches Business!

Inhalte

- Ziele und Zielklarheit als Basis von Höchstleistungen
- Leidenschaft und Begeisterung
- Vorbereitung – der Schlüssel zum Erfolg
- Mentale Stärke ist erlernbar
- Energiemanagement
- Stärken stärken
- Konzentration auf das Wesentliche
- Umgang mit kritischen Situationen
- Persönliche Komfortzone verlassen, Wachstumszone betreten
- Respekt
- Support Team
- Aus Fehlern lernen, Umgang mit dem Scheitern
- Konditionierung auf den Erfolg



Motivation – Wer brennt, wird belohnt

Entfachen Sie das innere Feuer

Begeisterung bereitet den Boden, auf dem Erfolge wachsen. Der berühmte Funke, der bei Ihren Mitarbeitern im Idealfall zum Flächenbrand führt, kann nur von einem Feuer stammen. Kurz: Wer andere »entzünden« will, muss selbst brennen. Der ehemalige Nationaltorhüter Oliver Kahn sagt: »Motivation ist das, was das Feuer in euch am Brennen hält. Und wie bei einem echten Feuer muss man auch bei der Motivation darauf achten, dass man regelmäßig nachlegt, damit dir die Glut nicht erlischt« (aus: »Du packst es! Wie du schaffst, was du willst«, München, 2010). Sich auf Erfolge auszurufen, lässt die Glut verglimmen. Erfolge fordern Weiterentwicklung, denn nichts bleibt, wie es ist. Führungskräfte sind hier wie Toptrainer im Sport stets in mehrfacher Hinsicht gefragt: Sie müssen immer wieder neue Impulse fürs Team setzen, gleichzeitig Leidenschaft für ihre Aufgaben verkörpern und bei allem Vorbild sein. Viele Führungskräfte unterschätzen, wie stark ihre eigene Einstellung die Performance ihrer Mitarbeiter beeinflusst. Wo kein Feuer, da kein Funkenflug!

Praxiserprobte Motivations- und Erfolgsstrategien

Der Vortrag »Motivation« gewährt Einblicke in die Strategien und Erfolgsgeheimnisse des Spitzensports, die sich für die Welt der Wirtschaft sinnvoll adaptieren lassen. Dafür zieht Antje Heimsoeth als Mental Coach von Persönlichkeiten in Spitzensport, Wirtschaft und Politik exemplarische Aussagen von Spitzensportlern und Unterneh-

mern heran, die die vorgestellten Techniken anschaulich und nachvollziehbar machen. Sämtliche Motivations- und Erfolgsstrategien sind wissenschaftlich fundiert, praxiserprobt, leicht verständlich und im Berufsalltag sofort und effektiv umsetzbar. In den Vortrag fließen zudem aktuelle Erkenntnisse aus der Gehirnforschung ein.

Der Vortrag »Motivation« zeigt, wie sich Selbstmotivation als Schlüsselkompetenz ausbauen lässt. Begeisterung ist der Dünger, der Sie über sich hinauswachsen lässt und der Sie offen für Neues und zielstrebig macht. Lernen Sie in diesem Vortrag, Funken zu säen und Feuer zu ernten.

Inhalte

- Selbstmotivation, Selbstmanagement
- Dauerhafte Motivation kommt von innen
- Motivationstechniken für den Alltag
- Spaß und Freude als Erfolgsfaktor
- Glaube ich an mich selbst?
- Die Rolle von Anerkennung und Wertschätzung
- Stärken stärken
- Die Einstellung macht's – Aufbau positiver Einstellung
- Zweifelnd Sie an Ihren Glaubenssätzen, aber nicht an sich selbst.
- Die Unterstützung des Umfelds
- Der Umgang mit Niederlagen und Rückschlägen: Aufstehen, Krone richten, weitergehen!
- und vieles mehr ...



Mut

Mut lässt sich nur sehr schwer fassen oder definieren. Mut »bedeutet, dass man sich traut und fähig ist, etwas zu wagen, das heißt, sich in eine gefahrenhaltige, mit Unsicherheiten verbundene Situation zu begeben.« aus Gerhard Wahrig: Deutsches Wörterbuch. Gütersloh 1970, Spalte 2500.

Dies kann eine Herausforderung darstellen wie eine schnelle Fahrt mit einem Formel 4-Auto über den Nürburgring, eine Präsentation vor 300 Zuhörern oder das Ablegen einer schwierigen (beruflichen) Prüfung. Mut ist von äußeren Umständen und Rahmenbedingungen abhängig, von der Stimmung und gesundheitlichen Verfassung, von der persönlichen Lebensgeschichte und den gemachten Erfahrungen. Aber immer wieder zeigt sich, dass Menschen mehr Mut und Stärke in sich haben, als sie es selbst von sich glauben.

MUT wird in diesem Vortrag von verschiedenen Seiten betrachtet.

Inhalte

- Was ist eigentlich Mut?
- In welchen Situationen neigen wir dazu, ihn zu verlieren?
- Wie der Mut wächst
- Mut zum Gefühl
- Mutige Ziele setzen, Visionen
- Selbstakzeptanz, Selbstachtung, Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen
- Umgang mit Scheitern – Triple A
- Positive Psychologie: Glück, Mut
- Glaubenssätze, Macht der Gedanken, Die Einstellung macht's
- Kraftsätze, Autosuggestionen
- Veränderung beginnt im Kopf
- Stärkung des Verantwortungsbewusstseins

Seit über einem Jahrzehnt macht Antje Heimsoeth anderen Menschen Mut, ihren eigenen Weg diszipliniert zu gehen. Das ist nur mit einem gesunden Selbstwertgefühl und Bewusstsein um die eigenen Stärken, Fähigkeiten und Talente möglich. Authentisch und mit Tiefgang inspiriert uns Antje Heimsoeth in diesem Vortrag zu mutigem Verhalten und dazu, beherzt unsere Werte und inneren Haltungen zu leben. Sie fordert auf zu Offenheit und zu eigenen Veränderungen im Leben.

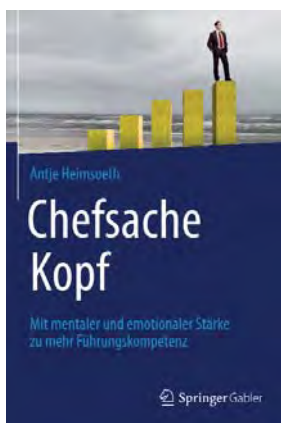


Chefsache Kopf

»Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt«
(Buddha)

Die innere Haltung

Wer denkt, lenkt. Wirklich? Unser Denken führt uns längst nicht immer in die Richtung, die wir ursprünglich angesteuert haben. Die innere Haltung – Ursprung unseres Fühlens, Denkens und Handelns – spielt eine entscheidende Rolle bei der Umsetzung von Zielen. Sie ist der Kompass, der Ihren Weg und in der Folge den Ihrer Mitarbeiter bestimmt. Wer führt, muss also vor allem sich selbst gut führen. Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Selbstmotivation, mentale und emotionale Stärke, Fleiß, Mut, Disziplin sowie ein gutes Selbstmanagement sind Schlüsselfaktoren für den Erfolg – nicht nur im Business.



Das Buch zum Thema

Volles Leistungspotenzial durch Mentales Training

Mentales Training hat ein Ziel: mentale und emotionale Stärke aufbauen, um das volle Leistungspotenzial jederzeit – auch unter Widrigkeiten und bei Störungen – abrufen zu können. Es stärkt nicht nur das eigene Leistungsvermögen, sondern verbessert auch die Lebensqualität. Zudem schult es die Selbstwahrnehmung und hilft, andere Menschen besser wahrzunehmen und einzuschätzen. Dieser Vortrag vermittelt, wie Sie mit Hilfe verschiedener mentaler Techniken an Motivation, Klarheit, Zielfokussierung und Konzentration gewinnen, Stress und Angst (vor dem Versagen und vor Fehlern) bewältigen, mit Emotionen umgehen sowie Entspannung und Regeneration finden. Dabei schlägt die Motivationstrainerin Brücken zum Spitzensport, zitiert Spitzensportler ebenso wie Experten und Führungspersönlichkeiten, die Einblick in ihr Selbstmanagement gewährt haben. Konkrete mentale Übungen, Tipps und Praxisbeispiele garantieren den Teilnehmern unmittelbare Umsetzungsmöglichkeiten.

Inhalte

- Du bist, was du denkst: Die Macht der Gedanken
- Motivation – was entfacht das innere Feuer?
- Visualisierung: Die Kraft der inneren Bilder
- Stärkenorientierte Führung
- Umgang mit Scheitern
- Die Einstellung macht's
- Veränderung beginnt im Kopf



Frauenpower. Gelassen. Souverän.

Der Vortrag handelt von den Erfolgsfaktoren erfolgreicher Frauen. Trotz Frauenquote und demografischem Wandel sind Frauen im Top-Management mit 15 Prozent Anteil noch immer eine Seltenheit. Liegt das allein am zu leistenden Spagat zwischen Fürsorgeverantwortung für Kinder und Führungsverantwortung im Job? Stetig besser werdende Betreuungsangebote widerlegen das. Die Gründe liegen vielmehr im Inneren der Frauen verborgen. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Glaube an sich selbst sind die Basis jedes Erfolgs. Doch oft bremsen sich Frauen selbst, weil ihr innerer Kritiker sie an der eigenen Leistung zweifeln lässt. Neben der Fürsorgeverantwortung für Kinder ist mangelndes Selbstbewusstsein ein typisch weiblicher Stolperstein auf dem Weg zum Erfolg und an die Spitze. Während Männer unter Vorstandskollegen ihre Stärken ausspielen, richten weibliche Führungskräfte ihren Fokus auf eigene Schwächen und werten sich selbst ab. Und während männliche Kollegen fast jeden Erfolg gebührend feiern, suchen Frauen für ihre Erfolge häufig Begründungen im Umfeld, statt sie sich selbst zuzuschreiben.

Dabei brächten Frauen viel Positives in die Führungsetage: Nicht nur, dass der demografische Wandel ihre Fachkompetenz für die Wirtschaft unverzichtbar werden lässt. Studien belegen mittlerweile, dass Unternehmen mit einem höheren Frauenanteil erheblich bessere Ergebnisse sowie eine höhere Rentabilität erreichen. Weibliche Führungskräfte haben einen anderen Stil als Männer, lassen

z.B. Emotionen in Teams und Meetings zu. Damit geben sie der Führungskultur neue Impulse und tragen zur Vielfalt der Perspektiven im oberen Management bei.

Es bedarf mentaler und emotionaler Stärke. Wer von sich überzeugt ist, dem fällt ein sicheres und souveränes Auftreten leichter – und das überzeugt auch andere. Verschiedene mentale Techniken helfen, die persönlichen positiven Überzeugungen zu festigen, das persönliche Energiemanagement und die eigene Leistungsfähigkeit zielgerichtet zu optimieren, um den vielfältigen Ansprüchen, die an uns Frauen gestellt werden, gerecht zu werden. Zudem bleiben mental starke Frauen nachhaltig gesund – ein wichtiger Faktor bei der Vereinbarkeit von Kind und Karriere, denn die permanente Doppelbelastung durch Beruf und Familie wirkt sich bei vielen Frauen psychisch wie physisch negativ aus.

Antje Heimsoeth, Erfolgs- und Motivationstrainerin, die selbst mit Authentizität und Leidenschaft erfolgreich Ihr Unternehmen aufgebaut hat, gibt im Vortrag mentale Übungen, sofort umsetzbare Tipps, Inspiration, wertvolle Impulse und Informationen, wie Sie es schaffen, im entscheidenden Moment Höchstleistungen zu bringen. Erfolgreiche Menschen sind vor ihrem realen Erfolg bereits im Kopf Gewinner. Sie kommen dorthin, wo sie hin wollen, kraft ihrer Gedanken und inneren Bilder, dank ihres Muts, ihrer Disziplin und ihrer Entschlossenheit. Sie denken nicht, wie viele von uns, zu klein, sondern groß.

**FRAUEN
POWER**

Inhalte

- Selbstvertrauen beginnt im Kopf: Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwerts; Selbstakzeptanz
- Grundlagen von Glück, Erfolg & Liebe
- Überzeugend und souverän auftreten
- Strategien für mentale Stärkung
- Selbstsicherheit gewinnen
- Steigerung der physischen Präsenz und Stabilität
- Wie Sie Ihre Beziehungen und Netzwerke nutzen und pflegen können
- Stärken, Talente und Ressourcen erkennen & gezielt nutzen
- Visualisierung
- Klarheit über persönliche Führungsqualitäten gewinnen
- Weibliche Kommunikation
- Karriere & Motivation
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Erfolgsgeheimnisse
- Ich bin der Boss!

Was wir vom Fußball lernen können

Lernen von unseren Weltmeistern

»Wir sind so stark wie unsere Überzeugungen«
(Pep Guardiola)

Die Herausforderungen für Fußballtrainer und Team sind im Kern dieselben, die Manager und Mitarbeiter meistern dürfen: im entscheidenden Moment Höchstleistung bringen, unter hohem Druck blitzschnell richtige Entscheidungen treffen, effektiv Ziele erreichen, gut zusammenarbeiten, Stärken gezielt einsetzen, Niederlagen gewinnbringend verarbeiten u.v.m. Zum Erfolg im Fußball tragen mehrere Faktoren bei. Zum einen hat die Mannschaft ein unterstützendes Umfeld, zum anderen herrscht großer Zusammenhalt untereinander, das schenkt zusätzliches Selbstvertrauen. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Glaube an sich selbst sind entscheidend, um das volle Leistungspotenzial abrufen zu können. Das Wissen um eigene Stärken und bereits errungene Siege gibt Kraft und Zuversicht, das verleiht dem Team in kritischen Momenten den nötigen Drang nach vorne.

Eine grundsätzlich positive Einstellung ist der Türöffner zum eigenen Potenzial. Eine optimistische Sichtweise lässt uns besser mit Herausforderungen umgehen und sorgt für mehr Lebenszufriedenheit. Probleme gehören zum Leben. Aber wir kommen besser mit ihnen zurecht, wenn wir trotz allem positive Ereignisse und Erfolgserlebnisse im Fokus behalten. Unser Denken beeinflusst unser Glücksempfinden. Statt über Dinge zu jammern, die sich nicht ändern lassen, ist es nutzbringender, sich aufs Fortkommen zu konzentrieren.



Was die Fußballer eint, ist ihr unbedingter Wille zum Sieg und ihre Leidenschaft für das, was sie tun. Sie gehen ihren Weg, verlieren ihr Ziel nie aus den Augen und arbeiten permanent an sich. Das verlangt emotionale und mentale Stärke – und diese lässt sich aufbauen, auch abseits des Rasens. Verschiedene mentale Techniken helfen, die persönlichen positiven Überzeugungen zu festigen und das persönliche Energiemanagement sowie die eigene Leistungsfähigkeit zielgerichtet zu optimieren, um den vielfältigen Ansprüchen, die an eine Führungskraft gestellt werden, gerecht zu werden.

Die Erfolgstaktiken des internationalen Spitzenfußballs lassen sich deshalb hervorragend auf die Handlungsstrategien von Führungskräften in der Wirtschaft übertragen. Jedes Spiel, jede Herausforderung ist anders – um damit erfolgreich umzugehen, braucht es die Bereitschaft von Teamplayern und Leadern, sich ständig weiterzuentwickeln.

Hier einige Aspekte in Stichworten, die Antje Heimsoeth im Vortrag näher ausführen könnte:

- **Stärken stärken:** nicht Defizite in den Mittelpunkt stellen, sondern mit vorhandenen Ressourcen effektiv arbeiten, Stärken stärken, Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstbewusstsein aufbauen
- **Zielorientierung:** Setzen Sie sich klare, große, positive Ziele. Zielcollage, Zielvisualisierung
2014 war Jogi Löws Ziel: Weltmeister werden! Das Ziel hat er erreicht.
- **Selbstmotivation:** Lernen Sie sich selbst motivieren
»So, und jetzt zeig der Welt, dass du besser bist als Messi!« sagte Jogi Löw bei der Einwechslung im WM Finale zum späteren Siegtorschützen Mario Götze.
- **Denken Sie positiv:** an sich selbst glauben; positive Gedanken, Gedankenhygiene
- **Erfolge feiern:** Wann wurde zum letzten Mal eine La-Ola-Welle in Ihrem Büro gemacht? Wann wurde ein Abschluss gefeiert?
- **Jeder Einzelne ist wichtig:** Nationalspieler Emre Can twitterte #JederFuerJeden#Die Mannschaft.
- **Fehler machen – Aus Fehlern lernen**
Triple A: akzeptieren – analysieren – abhaken
- **Stressbewältigung, Entspannung und Regeneration:**
Gönnen Sie sich unbedingt Pausen
- **Rituale und Routinen**
- **Emotionen zeigen:** Pep Guardiola weint, Frodeno ballt die Siegerfäuste, Robert Harting zerfetzt sein Trikot.
- **Erfolgsstrategien entwickeln**
- **Gewinnen und Verlieren lernen**

Mentale Gesundheit

Mentale Stärke stabilisiert die Gesundheit

Als Expertin für Mentale Stärke und Selbstführung kennt Antje Heimsoeth die Geheimnisse höchst erfolgreicher Spitzensportler, Unternehmer und Top-Manager. Sie alle sind nicht nur beruflich, sondern auch körperlich und psychisch »ganz oben«. Dabei ist deren Geheimnis im Grund gar keines, denn jeder kann mit leicht umsetzbaren, erprobten und hoch wirksamen mentalen Strategien erfolgreich sein.

Gesunder Geist – gesunder Körper

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Viele Menschen wünschen sich heute eine nachhaltige und ganzheitliche Herangehensweise an Gesundheit. Sowohl im Berufs- als auch im Privatleben hängen Leistung, Arbeits- und Lebensqualität stark von der emotionalen, mentalen und körperlichen Gesundheit des Einzelnen ab. Das Thema »Mentale Gesundheit« wird in allen Lebensbereichen immer wichtiger.

Freuen Sie sich auf spannende Inhalte und neue Ideen für ein Leben ohne negativen Stress:

Inhalte

- Mein Erfolgsfilm – Sie sind der Regisseur Ihres Lebens!
- Mit Kopfkino vorwärts kommen: Mentale Techniken für Business und Leben kennen und nutzen lernen.
- Meine Ziele – Gesundheitsziel: Werte
- Sekundärgewinne von Krankheit
- Montags fad, freitags fröhlich? Die Einstellung macht's
- Entspannung und Aktivität in Balance
- »Stress lass' nach« – effektive Techniken von A wie »Abschalten nach der Arbeit« bis Z wie »Zeit und Zufriedenheit trotz hoher Belastung«.
- Selbstvertrauen – Spaß – soziale Kontakte
- Bewegung – Ernährung – Mentale Stärke



Mentale Stärke und Motivation im Verkauf und Vertrieb – Verkaufserfolg beginnt im Kopf!

Impulse für steigende Umsätze und mehr Verkaufserfolge

Wie im Sport entscheidet auch im Vertrieb und Verkauf in erster Linie der Kopf über Erfolg oder Niederlage.

Mentale und emotionale Stärke ist das Geheimnis und einer der Schlüsselfaktoren für erfolgreiche Verkäufer/innen und Vertriebler/innen. Im Alltag kommen bei vielen derartige Themen eher zu kurz. Die Bedeutung von mentaler Stärke und deren Auswirkungen im Verkauf und Vertrieb werden meiner Meinung nach (noch) unterschätzt.

Spitzensportler dieser Welt haben jene mentale und emotionale Stärke – sonst könnten sie keine Siegerpodeste besteigen. Sie haben gelernt, trotz schwerer Rückschläge wieder auf Erfolgskurs zu kommen. Menschen, die den Erfolg scheinbar magisch anziehen, über sich hinaus wachsen, ihre Ziele erreichen – sie hat Antje Heimsoeth, Keynote Speaker, ausgezeichnet als »Vortragsrednerin des Jahres 2014«, Motivationstrainerin, Mental Coach und Bestsellerautorin, analysiert. Genauer gesagt: Sie kennt die Denkmuster von Siegern und erfolgreichen Menschen und berichtet von der inspirierenden Zusammenarbeit mit Spitzensportlern, Managern, Vordritten und internationalen Unternehmern.

Inhalte

- Erfolgreiche (Handlungs-)Strategien und Pläne entwickeln und konsequent umsetzen
- Vertriebspersönlichkeit entwickeln – an der eigenen Persönlichkeit arbeiten
- Selbstbewusstsein und Ich-Stärke weiterentwickeln
- Mutig die eigene Komfortzone verlassen
- Stärken stärken, Selbstreflexion
- Sales-Power
- Leistungsdruck
- Tools zur Konzentration und Entspannung
- Gedanken- und Psychohygiene, Mindsets, Umgang mit Glaubenssätzen
- Zielarbeit: Ziele aufschreiben, Zielcollage, Zielvisualisierung
- Die Macht der Inneren Bilder, Visualisierung
- (Eigen-)Motivation – Warum machen Sie das, was Sie machen?
- Begeisterung, Neugierde
- Umgang mit Veränderungen
- Haltung und innere positive Einstellung; Pessimismus – Optimismus, optimistisches Denken lernen
- Umgang mit Scheitern, Rückschlägen, Versagen und Niederlagen – Triple A



Was die Kunden sagen ...

”

Mit Deinem Vortrag bei den IB-Days hast Du mir gezeigt, dass Du vor, wie auch hinter der Kamera, eine wahnsinnig taffe, ehrliche, warmherzig, optimistische, motivierende, bodenständige und beeindruckende Persönlichkeit bist. Inhaltlich treffend, fachlich hochkompetent und kreativ verpackt und persönlich charmant, unkompliziert und liebenswert. Du hast einen festen Platz in meinem Support Team, denn Deine Worte haben Wirkung. Danke dafür.

Verena Pudelko, IB-Days, Frankfurt

”

”

Wir haben den Tag mit Ihnen in Riesenbeck alle genossen. Die Kolleginnen und Kollegen sind nach wie vor begeistert und Ihre Worte und Beispiele sind noch in aller Munde.

Karin Schlüter,
Executive Assistant Operations, apetito AG

”

”

”

Sehr geehrte Frau Heimsoeth, wir bedanken uns recht herzlich bei Ihnen für den informativen, kurzweiligen und allseits herausfordernden Vortrag bei uns in Seeheim. Es hat insgesamt auf alle einen sehr nachhaltigen Eindruck gemacht. Das stelle ich in meinen vielfältigen Begegnungen und Gesprächen mit all meinen MitarbeiterInnen immer wieder fest. Oft wird das eine oder andere aus der jeweiligen Erinnerung bei uns angesprochen. Noch etwas schüchtern ist jeder die Übungen regelmäßig anzuwenden; vielleicht erfahre ich es aber auch nicht immer. Anregung und Nachdenken zum eigenen Beitrag zum Ganzen und der eigenen Verantwortung hat es in jedem Fall gegeben. So hoffe ich, dass jeder sich immer wieder gern an den Abend und die praktischen Übungen erinnern wird. ... Ich glaube daran, dass die Techniken und die mentale Stärke daraus gut ins Berufsleben zu transferieren sind. Ich arbeite weiter daran. Sonnige Grüße aus dem Norden!

Vollmert Stock

Leiter Personal, Lufthansa Technik AG

”

”

Ihr Vortrag letzte Woche wirkt weiter nach. Besonders Ihre Anregung, visuelle Anker zu setzen um meine Klienten mit Ihren Vorhaben/Visionen zu verbinden, habe ich gleich umgesetzt. Mit Erfolg. Vielen Dank!

Carolin Zahn,
Ostdeutscher Sparkassenverband

”

”

”

Ein besonderes High-Light war die Keynote von Antje Heimsoeth, ihres Zeichens Expertin für Selbstführung, Mentale Stärke und Motivation. In ihrem mitreißenden Vortrag zum Thema „Was wir vom Spitzensport lernen können“ hat sie das Auditorium für den Tag eingestimmt und auf einen positiven Weg führen können. Am Beispiel eines Spitzensportlers hat sie aufgezeigt, wie wichtig es ist, ein gutes Selbstmanagement, geprägt von mentaler und emotionaler Stärke, zu haben, um als Projektmanager bestehen und Erfolge einfahren zu können. Die Regionalleitung München wird sich bemühen, Frau Heimsoeth als Referentin für eine Abendveranstaltung im kommenden Jahr 2016 gewinnen zu können.

Matthias Konezny, Konezny IT Dienstleistungen,
GPM Deutsche Gesellschaft für Projektmanagement e.V.

”

”

”

Hallo Frau Heimsoeth, vielen Dank für ihre Keynote-Speech auf unserem Methodentag vor ca. 150 Teilnehmern. Nicht nur, dass unsere Zuhörer begeistert waren, auch dass Sie sich noch viel Zeit genommen haben, um im weiteren Tagesverlauf für Fragen und Gespräche zur Verfügung zu stehen, stieß auf ein positives Echo ... So stelle ich mir, als Unternehmer, eine Vorbild-Unternehmerin vor. Ich freue mich auf weitere Möglichkeiten der Zusammenarbeit und darf mich noch mal herzlich bedanken und Sie gerne jederzeit weiterempfehlen :-)

Michael Trommer, GPM Deutsche Gesellschaft für Projektmanagement e.V., Veranstalter

”

”

”

Ich habe Sie letzten Mittwoch gesehen und bin heute noch begeistert von Ihrem Vortrag. Das war sehr nachhaltig für mich.

Ich hoffe, dass Sie das, was Sie uns und Ihren anderen Zuhörern und Kunden versuchten und versuchen zu verbildlichen, noch lange machen werden.

Vielen Dank, dass ich dabei sein durfte.

Dagmar Pfeifer,
Inhaber | Geschäftsführung vektorwerk
s.brandt+d.pfeifer GbR, Berlin

”

”

”

Antje ist total authentisch. Sie weiß, wovon Sie spricht und bringt es auf den Punkt. Ihre Vorträge sind spannend bis zum letzten Moment. Wenn man nach Hause geht hat man neue Impulse für sein Leben oder sein Geschäft mitgenommen, die praxisnah umgesetzt werden können.

Bernhard Essers

”

”



„ Mit Deinem Vortrag „Chefsache Kopf“ wurde ich endgültig davon überzeugt, wie wichtig es ist konsequent für mentale und physische Gesundheit zu sorgen. Begeisternd sind Deine direkten Worte, die ihre Wirkung nicht vermissen lassen. Herzlichen Dank dafür.
Tobias Klein,
BVMW Impulsvortrag bei Burda in München ”

„ Danke fuer den sehr gelungenen Vortrag in Muenchen. Ich denke ich bin auf dem richtigen Weg. Es ist „Mein Weg“ den ich gehe und da sind inspirierende Ideen und Anregungen immer sehr hilfreich. Wenn Sie dann noch so gut formuliert an die Zuhoerer ruebergebracht werden ist es umso schoener. Sie haben mich genau da abgeholt wo ich stand. Ich bin sehr dankbar! Herzliche Grüße aus Berlin
Bernhard Essers,
European Sales bei Alpha & Omega Semiconductor,
BVMW Impulsvortrag bei Burda in München ”

„ Liebe Frau Heimsoeth, ich freue mich auf ein baldiges Wiedersehen. Der Methodentag Projektmanagement 2015 bot mir die erste Gelegenheit, Sie als überzeugende Rednerin zu erleben.
Laurentiu Gafiuc ”

„ Antje Heimsoeth ist eine begeisterte und begeisternde Rednerin, sie lebt und liebt ihren Job, das hat man mit jedem Satz gespürt. Sie ist ehrlich mit sich selbst und wirkt absolut authentisch. Ihr Vortrag hat mir viele Impulse gegeben und wirkt auch mehr als eine Woche später noch nach. Ich freue mich auf die Arbeit mit ihrem Buch und ihren Tipps.
Angela Eisenblätter, FTI Touristik GmbH ”

„ Eine wunderbar authentische Frau, die das, über was sie spricht, auch lebt. Sie schafft es, mit wenigen Worten Impulse zu vermitteln, die man in den Alltag und in den Beruf mitnimmt – ins Leben halt. Umsetzbar, nachvollziehbar und sehr ehrlich – das findet man heute nicht mehr oft. Ihr geht es nicht um Selbstdarstellung, sondern um das Thema – und das spürt man. Vielen Dank für deinen wunderbaren Vortrag zu „Chefsache Kopf“ – er hat Verschüttetes wieder hervorgeholt.
Andrea Hammerschmidt, puro Personal GmbH,
Kaufmännische Leitung ”

„ Ich habe Frau Heimsoeth gestern kennen gelernt. Dass Sie brillant ist habe ich schon gehört. Ihr Internetauftritt hat mich ebenso überzeugt. Der Vortrag gestern war einfach super. Mitreißend, kraftvoll, dynamisch und absolut authentisch. Sie ist eine faszinierende Speakerin, mit einem ungeheuren Erfahrungsschatz. Dankeschön. ”

„ „Chefsache Kopf“ – „Kopfsache Chef“. Es ist gut, präzise zu entscheiden, wer der Chef im Leben ist. Am besten ist es, der eigene starke Chef zu sein. Wie geht das? Antje Heimsoeth lebt und zeigt es, durch bodenständige Spiritualität, mentale Stärke, viel Herz, erfolgreichem Weitblick und Weltblick, Liebe zum Tun und unternehmerischem Wissen. Vielen Dank für Deine wertvollen Impulse.
Margareta Maria Heinrich,
BVMW Impulsvortrag bei Burda in München ”

„ Antje Heimsoeth überzeugt durch Natürlichkeit, Echtheit und gehaltvolle Impulse, die einfach in die Tat umzusetzen sind. Wertschätzend und einfach vorbildlich. Herzlichen Dank dafür.
Gunnar Marx, GSA Convention 2015 ”

„ Vielen Dank für den praxisorientierten Vortrag am 24.03.2015. Ich war begeistert da Sie die Dinge beim Namen nennen. Sie sagen mit Recht, Sie können den Menschen keine Motivation einhauchen, dem kann ich nur zustimmen, aber allein Ihr Auftreten und ihre Vortragsweise ist für mich Motivation pur. Ihre Erfolge sprechen für sich.
Gemeinderat, Unternehmer,
Vorstand eines erfolgreichen Sportvereins ”

MEHR KUNDENSTIMMEN AUF
WWW.ANTJE-HEIMSOETH.COM



ANTJE HEIMSOETH | SPEAKERIN UND
EXPERTIN FÜR MENTALE STÄRKE, MOTIVATION UND SELBSTFÜHRUNG

Antje Heimsoeth

in Zahlen

»Ich kann Frau Antje Heimsoeth als Vortragsrednerin nur wärmstens empfehlen. Der Vortrag war professionell, inspirierend und informativ. Durch die Interaktion mit dem Publikum war der Vortrag auch sehr lebendig und spannend. Frau Heimsoeth geht mit Geduld und Einfühlungsvermögen auf Fragen ein und vermittelt in jeder Hinsicht Kompetenz und einen großen Erfahrungsschatz.«

Renate H. Cech

37.873

Kontakte bei Xing, LinkedIn und Facebook

1

Firmenwagen

182

Größe von Antje Heimsoeth

1964

geboren in München

25.500

Newsletterleser

40

Schuhgröße

über

421

Vorträge bis heute

185

Hotelübernachtungen

7

veröffentlichte
eigene Bücher

66.000

Kilometer quer durch Deutschland

5

Hörbücher

223

nationale Flüge

9

Sammelwerke
mit Beiträgen von Antje Heimsoeth

42

bereiste Länder bis heute

1.600

Coachings bis heute

über 1.950

Trainings und Ausbildungen bis heute



Antje Heimsoeth

Stationen

»Ich habe Antje Heimsoeth gestern das erste Mal 'live' bei einem ihrer Vorträge erlebt und bin begeistert. Bereits beim Lesen ihres Buches 'Golf Mental' ist mir aufgefallen, wie einfach und bodenständig Antje Inhalte präsentiert und überbringt. Für mich ist sie als Speakerin absolut stimmig. Eine Persönlichkeit, die nicht abgedroschene Phrasen/Methoden präsentiert, sondern ihre Leidenschaft und Überzeugung lebt. Ich nehme für mich aus Antjes Vortrag mit, dass es sich lohnt, seinen eigenen Weg zu gehen, auch wenn der Weg ab und an nicht ganz einfach erscheint. Schön, dass ich in ihrem Vortrag über mentale Kräfte noch einmal an meine Ressourcen erinnert wurde.«

Daniela Sarrazin, Wirtschafts- und Agrarmediatorin

1964

Geboren in München

1971–1984

Schulausbildung, Schulabschluss: Abitur

1984–1990

Studium, Abschluss: Diplom-Ingenieurin (FH)

1990–2003

Vermessungsingenieurin,
Führungsaufgaben als Teamleiterin



1999–2001

Ausbildung zum Zertifizierten NLP-Practitioner
bei INLPTA,
Ausbildung zum NLP-Master-Practitioner,
Ausbildung zur NLP-Trainerin

2001–2002

Ausbildung in Techniken in Therapie und Coaching;
Seminar for Self Development 'Health & Wealth 2001',
University of Miami School of Medicine and Think
Institute

2002

Ausbildung zum Sport-Mentaltrainer

2003

Trainerin von Banken
Ernennung zur NLP-Lehrtrainerin

2004

Gründung und Aufbau der SportNLPAcademy®
Erste Vortragstätigkeit in Seminaren

2003–2011

Brain Gym Ausbildung; Suggestopädie
(Accelerated Learning);
Kinesiologie-Ausbildung;
Coaching at an Identity Level,
Führungskräfte Seminar;
Ausbildung zum zertifizierten LernCoach (nlpaed);
JCI Prime Graduate, Effective Training Skills and Tools;
Aufstellungen mit dem Systembrett;
Ausbildung zum Kommunikationsberater i.A.,
Schulz von Thun;
Selbstmanagement nach dem
Zürcher Ressourcen-Modell
(ZRM®); Psychologie für Führungskräfte

2008

- Buch 'Mental-Training für Reiter'



2009

Auszeichnungen

Top 100 Trainers Excellence
Deutsches Rednerlexikon 2009
Professionelles Member GSA German Speakers
Association

2010

Coachausbildung

Auszeichnungen

Top 100 Trainers Excellence
Deutsches Rednerlexikon 2010
Professionelles Member GSA German Speakers
Association

2011

International als Speaker auf Kongressen unterwegs, u.a. in Nepal
Ernennung ECA Sport Coach (Master Competence)
Ausbildung zum Dipl. Mentaltrainer

Auszeichnungen

Top 100 Trainers Excellence
Deutsches Rednerlexikon 2011
Professionelles Member GSA German Speakers Association
GSS

2012

International als Speaker auf Kongressen unterwegs, u.a. in Russland

Lehrauftrag als Dozentin für Kreatives Management (MBA) an der Hochschule Ansbach

Ausbildung zum zert. Work Health Balance-Coach
Ausbildung zum zert. Mental Coach
Ausbildung zum zert. Business Coach

Gründung und Aufbau der Leadership Academy

- Buch 'Golf Mental: Pocket Training'.
Ist bei amazon auf Platz 5

Auszeichnungen

Top 100 Trainers Excellence
Brainguide 2012
Deutsches Rednerlexikon 2012
Professionelles Mitglied GSA German Speakers Association

2013

International als Speakerin auf Kongressen unterwegs, u.a. in China
Reiss Profile Master



- Buch 'Mein Kind kann's':
Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit'
- Buch 'Mentale Stärke'

Auszeichnungen

Top 100 Trainers Excellence
Brainguide 2013
Deutsches Rednerlexikon 2013
Professionelles Mitglied GSA German Speakers Association
Vortragsredner.de

2014

Ausbildung zur Entspannungspädagogin
Process Communication Model
Seminarleiterschein Progressive Muskelentspannung
Abschluss Mentoring-Programm der Scherer Academy

- Buch 'Die 7 Säulen der Macht reloaded:
7 Speaker – 7 Schlüssel zum Erfolg'
- Buch 'Leben in Balance'
- Buch 'Chefsache Prävention I'
- Buch 'Sinnstifter –
Führen heißt Freiräume schaffen'
- Buch 'Golf mental: Erfolg durch Selbstmanagement'
- Buch 'Berufsziel Ingenieur/Wirtschaftsingenieur'

Auszeichnungen

Vortragsredner des Jahres 2014
 Premium Speakers
 Speakers Excellence 2014/2015
 GSF
 Brainguide 2014
 Deutsches Rednerlexikon
 Professionelles Mitglied GSA German Speakers
 Association
 Vortragsredner.de
 Top Trainer 200

2015

Lee Strasberg Theatre and Film Institute, New York City
 Antje Heimsoeth auf AIDA

- Buch und Audio-CD 'Sinnstifter
 Selbstführung heißt denken, fühlen, handeln'
- Buch 'Mental-Training für Reiter', 2. Auflage
- Buch 'Chefsache Kopf'
- Buch 'Sportmentaltraining'
- Buch 'Siegen beginnt im Kopf'

Auszeichnungen

Nominiert als Vorbildunternehmerin 2015
 Premium Speakers
 Speakers Excellence 2015
 Brainguide 2015



Deutsches Rednerlexikon
 Professionelles Mitglied der German Speakers
 Association (GSA)
 Vortragsredner.de
 GSF

2016

Antje Heimsoeth auf AIDA und MS Europa 2
 Ausbildung zum Flow Coach
 Mimikresonanz-Professional
 Erfolgreich führen

- Audio-CD "Siegen beginnt im Kopf"
- Audio CD "Golf Mental"

Auszeichnungen

"Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin"
 (FOCUS)
 Award "Erfolgreiche Unternehmerin 2016"
 Premium Speakers
 Speakers Excellence 2016
 Vortragsredner.de
 Brainguide 2016
 Deutsches Rednerlexikon
 Professionelles Mitglied der German Speakers
 Association (GSA)
 GSF

2017

Antje Heimsoeth auf AIDA

- Buch "Mentale Stärke: Was wir von
 Spitzensportlern lernen können"
- Buch "Handbuch Polizeimanagement"
- Buch "Kopf gewinnt"

Auszeichnungen

Top 100 Excellent Speaker 2017
 Premium Speakers
 Vortragsredner.de
 Deutsches Rednerlexikon
 Professionelles Mitglied der German Speakers
 Association (GSA)
 GSF



ANTJE HEIMSOETH | SPEAKERIN UND
EXPERTIN FÜR MENTALE STÄRKE, MOTIVATION UND SELBSTFÜHRUNG

Antje Heimsoeth

Ausgezeichnet

»Die Veranstaltung war für mich lehrreich und inspirierend. Die Umsetzung des theoretischen Wissens durch Übungen und dein fundiertes Feedback unterstützt bei der Integration dieser Inhalte. Ich freue mich schon auf die nächste Veranstaltung mit dir.«

Erwin Eisterer, Geschäftsführer, Noviqua Handels-GmbH



Referentin bei Premium Speakers,
Redneragentur für Deutschland, Europa und die Welt.



TOP 100 Speakers Excellence

2014 – 2015 – 2016 – 2017

Zum Kreis der 100 besten Speaker Deutschlands zu zählen, ist eine Auszeichnung für sich: Die Referentenagentur »Speakers Excellence« gibt den jährlich erscheinenden Top-100-Excellent-Speakers-Katalog heraus und versteht sich als Bindeglied im Dialog zwischen Unternehmen und der Kompetenz ausgewählter Redner aus den Bereichen Wirtschaft, Politik, Bildung und Sport.



Top 100 Excellent Speaker 2017



German Speakers Association (GSA)

2009 – 2010 – 2011 – 2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017

Die German Speakers Association ist eine internationale Plattform für alle deutschsprachigen Trainer, Referenten, Coaches und alle weiteren Akteure im Bereich Weiterbildung.



Deutsches Rednerlexikon

2009 – 2010 – 2011 – 2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017

Es ist das erste Lexikon dieser Art in Deutschland. Kompakt und übersichtlich gegliedert werden mehr als 700 Redner, Speaker, Keynote-Speaker, führende Managementexperten, Unternehmerpersönlichkeiten, Politiker, Wissenschaftler, Denker, Macher, Visionäre und außergewöhnliche Persönlichkeiten vorgestellt.



TOP 100 Trainers Excellence

2009 – 2010 – 2011 – 2012 – 2013

Zum Kreis der 100 besten Trainer Deutschlands zu zählen, ist eine Auszeichnung für sich: Die Organisation »Trainers Excellence« gibt den jährlich erscheinenden Top-100-Excellent-Trainer-Katalog heraus und versteht sich als Bindeglied im Dialog zwischen Unternehmen und der Kompetenz ausgewählter Trainer aus den Bereichen Management, Politik, Bildung und Sport.



WOMEN SPEAKER FOUNDATION

Mit über 400 Rednerinnen und Moderatorinnen bietet die WOMEN SPEAKER FOUNDATION den Zugang zum größten »Pool of Female Excellence« im deutschsprachigen Raum.



Vortragsredner.de

2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017

Auszeichnung für ausgewählte und prämierte Vortragsredner.



Reiss Profile®
who you are

Reiss Profile®

Das Reiss-Profil® ist das aktuell führende wissenschaftlich fundierte Persönlichkeitsverfahren zum Thema Bedürfnisse, Werte und Motive.



European Coaching Association (ECA)

Berufsverband der Coaches in Europa. ECA Mitglieder haben sich den hohen qualitativen und ethischen Anforderungen des ECA Berufsbildes verpflichtet. Sie verfügen über verschiedene multidisziplinäre Qualifikationen und sind in der Regel selbständig tätig.



AWARD »ERFOLGREICHE UNTERNEHMERIN 2016«



Global Speakers Federation – GSF

2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017

Die Global Speakers Federation GSF (ehemals International Federation for Professional Speaker – IFFPS), ist ein globales Netzwerk für unabhängige Rednerorganisationen, um den Interessen ihrer einzelnen Mitglieder zu dienen und dabei die professionelle Redner-Gemeinschaft weltweit zu fördern.



wingwave®-Coach



Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V.



Bundesverband zertifizierter Trainer & Business Coaches e.V.

Ab September 2014 zertifiziert der Bundesverband zertifizierter Trainer und Business Coaches e.V. (BZTB) einzelne Ausbildungen des Instituts. Die Coaches erhalten dadurch eine unabhängige Bestätigung ihrer Qualifikation.



BVMW

2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017

Der Bundesverband mittelständische Wirtschaft, Unternehmerverein Deutschlands e.V. ist die Stimme des Mittelstands.



Kompetenz-Partnerin der Scherer-Academy

Vortragsrednerin des Jahres 2014

Antje Heimsoeth



Heidelberg, den 01.11.2014

Antje Heimsoeth

Antje Heimsoeth als »Vortragsrednerin des Jahres 2014« in Heidelberg ausgezeichnet

Speaker-Portal würdigt Vortragsredner und herausragende Persönlichkeiten

Dieses Jahr vergibt das Speakerportal Vortragsredner.de zum vierten Mal die Auszeichnung »Vortragsredner des Jahres«. Gewürdigt wurden zwei herausragende Speaker-Persönlichkeiten. Als ausgewiesene Expertin für mentale Stärke, Selbstführung und Motivation wurde Antje Heimsoeth als »Vortragsrednerin des Jahres 2014« ausgezeichnet. Die Auszeichnung wurde am 1. November 2014 an Antje Heimsoeth in Heidelberg persönlich übergeben.

Mit der Auszeichnung der »Vortragsredner des Jahres« werden jedes Jahr zwei außergewöhnliche Persönlichkeiten der Rednerbranche geehrt. Die Auszeichnung wird vom Speaker-Portal Vortragsredner.de vergeben, auf dem einige der profiliertesten und gefragtesten Speaker im deutschsprachigen Raum vertreten sind. Ausschlaggebend für die Auszeichnung waren auch dieses Jahr die insgesamt 16 strengen Kriterien, nach denen eine Entscheidung fällt. Wo manche Speaker heute verstärkt auf Show- und Comedy-Effekte abzielen, »will Vortragsredner.de bewusst einen anderen Weg einschlagen und zugleich auch ein Zeichen für mehr inhaltliche Qualität setzen. Content is king«, erklärt Stéphane Etrillard, Gründer von Vortragsredner.de und Initiator des »Vortragsredners des Jahres«. Geehrt werden seit 2011 jeweils eine Vortragsrednerin und ein Vortragsredner, denn »noch immer werden Frauen in der Rednerbranche völlig zu Unrecht zu selten gewürdigt«, so Stéphane Etrillard. Es ist ihm seit vielen Jahren ein besonderes Anliegen, exzellente Vortragsrednerinnen zu fördern und deren oft unterschätzten Wert in der Speakerwelt gebührend anzuerkennen.

Die Entscheidung für die diesjährigen Preisträger wurde von einer Jury getroffen, die sich neben Vortragsredner.de aus Veranstaltern, Verlagen und diversen Akteuren und Beobachtern der Weiterbildungs- und Speakerbranche zusammensetzt. Im Vordergrund standen dieses Jahr als wesentliche Kriterien für die Auswahl der Vortragsredner des Jahres eine hohe persönliche Glaubwürdigkeit, der Expertenstatus und insbesondere ein fundiertes Fachwissen mit ausgeprägter inhaltlicher Substanz. Die Auszeichnung an Antje Heimsoeth zu verleihen, war da nur konsequent. Sie ist Experten im wahrsten Sinne des Wortes: Sie besticht nicht nur durch ihren Auftritt als Rednerin, sondern auch durch ihr fundiertes Know-how und ihre ausgeprägte Fähigkeit, Erfolgswissen über mehrere Tage an Gruppen zu vermitteln. Sie setzt ihre ausgewiesene Fachkompetenz überaus glaubwürdig im Sinne der sie beauftragenden Unternehmen und Klienten ein und erzielt dadurch maximalen Kundennutzen.

»Vortragsrednerin des Jahres 2014« ist Antje Heimsoeth

Antje Heimsoeth hat sich in vielen Jahren als Leistungssportlerin, Ingenieurin, Trainerin, Mental Coach, Hochschulbeauftragte und durch umfangreiche persönliche Weiterbildungen ein enormes Wissen erworben und gibt dieses in ihren gefragten Vorträgen weiter. Drei Bücher zum Thema mentale und emotionale Stärke unterstreichen ihren Expertenstatus. Sie arbeitet überaus professionell und mit einem wachen Blick für die Bedürfnisse ihrer Klienten. Mit ihrer SportNLPAcademy® & Leadership Academy gilt sie europaweit als führende Autorität im Mentalcoaching von Nachwuchs- und Spitzensportlern. Ihr Wissen darüber, welche entscheidende Rolle mentale und emotionale Stärke für den Erfolg spielen, nutzt sie, um nicht nur Sportler fit für ihre beruflichen Herausforderungen zu machen. Sie versteht es wie keine andere, Stresssituationen und hohen psychischen wie physischen Belastungen innere Kraft, Selbstvertrauen und ein gestärktes Selbstbewusstsein entgegenzusetzen. Verbunden mit einem bewussten Selbstmanagement und einer geschickten Selbstführung macht sie ihre Klienten fit auch für größte persönliche Aufgaben. Antje Heimsoeth kennt effektive Profimethoden für den gekonnten Umgang mit Emotionen, Versagens- und Prüfungsängsten sowie mit negativen Gedanken, Selbstzweifeln und Stress. Sie versteht es, auf der Rednerbühne die Menschen mitzureißen, sie in Seminaren und Coachings für höchste Herausforderungen langfristig zu motivieren und ihnen mit fundiertem Fachwissen und viel Menschlichkeit zur Seite zu stehen. Deshalb wurde sie als »Vortragsrednerin des Jahres 2014« auserkoren.

Mit Antje Heimsoeth ist die Wahl zum »Vortragsredner des Jahres 2014« auf eine Persönlichkeit gefallen, die über ein ungewöhnlich tiefes Fachwissen und damit über echte inhaltliche Substanz verfügt. Sie ist Expertin auf ihrem Fachgebiet und überzeugt durch eine hohe Glaubwürdigkeit.

Vortragsredner

– ein Unternehmen der Top Performance Group GmbH –
Schloss Elbroich – Am Falder 4
40589 Düsseldorf



Auszüge aus dem Feedback auf der Voting-Seite

»Antje ist eine super Trainerin! Ich habe bei ihr schon ein Seminar besucht und werde auch noch weitere Seminare besuchen. Mein Leben hat sich durch das Seminar weiterentwickelt. Ich sage auf diesem Weg nochmal DANKE!«

Bernd Köhl

»Das Seminar mit Antje und die offene, intensive und professionelle Zusammenarbeit mit und in der Gruppe haben mich persönlich und meine Arbeitsweise sehr geprägt.«

Holger Bosch

»Antje Heimsoeth ist eine Unternehmerin aus Leidenschaft. Menschen mental zu stärken und ihnen damit ihren eigenen, ganz persönlichen Weg zu ermöglichen ist ihr eine Herzensangelegenheit. Ich bin glücklich mich entschieden zu haben bei ihr meine Fußball Mental Coach Ausbildung zu machen.«

Romeo Wendler

»Not only does Antje Heimsoeth have the knowledge and expertise necessary to help her clients excel, she is absolutely passionate about her work and about helping others. It's an honor to vote for her here!«

Laura Baxter

»Ich habe Antje Heimsoeth als eine souveräne und konsequente Trainerin erlebt. Ihre Kompetenz und Erfahrung ist durch und durch spürbar. Inhalte werden von ihr absolut praxisnah vermittelt. Sie hat eine klare Beobachtungsgabe, bringt die Dinge auf den Punkt und gibt entsprechend wertvolles Feedback. Für die Kraft ihrer Ressourcen-, Ziele- und Visionsarbeit ist sie selbst das beste Beispiel. Von Kollegin zu Kollegin hat sie meinen vollsten Respekt.«

Corinna Sundermeier

»Antje ist eine inspirierende und professionelle Unternehmerin, die authentisch, anregend und empathisch ihr Wissen vermittelt. Wow!«

Katrin Huppert

»Antje Heimsoeth beweist durch ihren eigenen Werdegang, dass man alles schaffen kann, wenn man das richtige »Bild vom Erfolg« in den Kopf bekommt. Diese Art von mentaler Stärke vermittelt sie auch in ihren Vorträgen und Seminaren.«

Kerstin Diacont

»Ich durfte Antje sowohl als Speakerin bei einem Kongress, als auch neben mir im Seminar erleben und bin sehr dankbar, eine so authentische Frau kennen gelernt zu haben. Alles was sie sagt beinhaltet Wertschätzung für ihre Umgebung. DANKE!«

Beatrice Winterer

»Es ist höchst erstaunlich wie belebend und erfrischend, wie bewegend und anregend das Wirkungsfeld von Antje Heimsoeth ist. Sich in ihrer Umgebung aufzuhalten ist damit ein großes Geschenk, und schon allein ihre indirekte Einflussnahme enorm. Die Veränderungen und Bewegungen in Persönlichkeiten, die durch ihre Person angestoßen werden, einzigartig. Insbesondere ihre spezielle Kombination von bewusst gewählten, sich gegenseitig harmonisch ergänzenden und ineinandergreifenden Lern-Inhalten, gelebtem Wissen machen Antje Heimsoeth zu einer Botschafterin mit Pionier-Charakter ihres Faches.«

Johanna Blersch

»Antje ist selbstverständlich kompetent und konsequent und alles das, was in den anderen Kommentaren steht. Sie ist dabei ein Mensch, mit seinen Zweifeln, Ängsten und Gefühlen - und dazu steht sie - für mich sehr wichtig und schön! Ich fühlte mich als Mensch gesehen - Danke ;-))«

Carina Kehm

»Antje Heimsoeth ist 100% authentisch, sie sagt was sie denkt und sie lebt was sie sagt. ihre Vorträge sind lebendig und praxisnah. Ihre persönliche Entwicklung in den letzten 8 Jahren waren beim kürzlich gehaltenen Vortrag im Rotary Club nachvollziehbar. Ihre Vision ein international tätiger und anerkannter Speaker zu werden, verfolgt sie konsequent und sehr erfolgreich.«

Ulrich Kiesl

»Antje Heimsoeth wirkt durch Ihr gesamtes Auftreten - abgesehen davon, dass sie ihren Job bestens versteht. Eine sympathische und hoch kompetente Persönlichkeit, was mein Rotary-Club bei Vortrag und Diskussion mit ihr live erleben durfte: Danke!«

Prof. Dr. M. Gerschau

»Sehr beeindruckender Vortrag in unserem Rotary Club. Interessante und anregende Aussagen.«

Hans-Peter Kohlhammer

»Frau Heimsoeth ist eine starke Unternehmerin, die ihren Weg zielstrebig verfolgt. Dabei bleibt sie authentisch und schaut auch über den "Tellerrand". Deshalb mein Voting für sie als vorbildliche Unternehmerin.«

Wolfgang Thanner

»Ehre wem Ehre gebührt. Antje Heimsoeth gehört zu den absoluten Spitzencoaches im deutschsprachigen Raum. Sie verkörpert Kompetenz, Ehrlichkeit und Authentizität. Für die gesamte Erfolgcoachingbranche ist Sie ein Aushängeschild. Eine wohlthuende Abkehr von den leider viel zu oft stattfindenden Chaka-Chaka Veranstaltungen.«

Gerold Franck

»Wer Antje Heimsoeth im Seminar erlebt hat, erfährt folgendes Problem: man möchte keine anderen Redner mehr haben :-)) Authentisch, direkt, lösungsorientiert - klasse eben. Klare 5 Sterne!«

Thomas Kösters

»Antje ist eine Powerfrau mit Leidenschaft und Professionalität im Coaching. Ihre fachliche Kompetenz sowie die langjährigen Erfahrungen, haben mich beruflich und privat weiter gebracht. Die Leadership Academy kann ich nur weiterempfehlen. Ich drücke Dir fest die Daumen beim Voting!«

Sabina Eibel

»Antje, ist als Mentale Trainerin eine Wucht und Jeder sollte sie als Wegbegleiterin kennen lernen. Sie ist eine Bereicherung für's Leben.«

Andy Fitz

»Antje ist ehrgeizig, zielstrebig, wissbegierig und stets an Weiterentwicklung interessiert - das eint sie nicht nur mit anderen erfolgreichen Menschen, sondern macht sie auch zu einer herausragenden Unternehmerin in ihrer Branche. Denn bei Antje gilt: Mehr als das Wort zählt die Tat!«

Petra Sonntag

»Ich habe Frau Heimsoeth als überaus kompetente Mentaltrainerin und Speakerin kennengelernt. Ihre Vorträge waren hoch interessant und haben nicht nur meinen Mitarbeitern sondern auch mir persönlich viel gebracht.«

Bürgermeister Günter Koser

»Antje hat als Mentalcoach mit unglaublicher Leidenschaft und viel Herz mit meiner Tochter gearbeitet – der sportliche Erfolg spricht für sich. Danke!! Antje hat ihre Berufung zum Beruf gemacht.«

Andrea Krüger

»Antje Heimsoeth – eine Frau mit Leidenschaft und Mut zur Wahrheit. Ich erlebe Antje sehr authentisch und professionell, Dinge anzusprechen und auszusprechen, worüber viele Menschen nur denken. Sie hat die Gabe aus einem Menschen heraus zu kitzeln was ihn beschäftigt und bewegt, und steht ihm dann empathisch zur Seite. Sie gibt Raum zur Veränderung und Weiterentwicklung. Auch in kritischen Situationen erlebe ich Sie wertschätzend und sehr menschlich. Ihre Seminare sind absolut bereichernd, professionell und sehr anspruchsvoll. Mit Leidenschaft und Liebe erlebe ich Antje, wie Sie Ihre fachliche Kompetenz und Ihr Wissen mit anderen Menschen teilt. In diesem Sinne – Daumen hoch!«

Sandra Ume

»Die Zusammenarbeit mit Antje Heimsoeth ist stets geprägt durch konsequente Zielsetzung auf innovativen Wegen. Harte Arbeit wird dabei fast zum Spaziergang! Meine Stimme ist ihr sicher!«

Markus Kleinhans

»Antje Heimsoeth ist für mich einfach die beste Trainerin. Ihre Begeisterung, Leidenschaft und Fachkompetenz ist einfach toll zu erleben! Ihre Seminare machen einfach nur Spaß.«

Petra Steifer

»Frau Heimsoeth hat in diesem Clubjahr einen ausgezeichneten Vortrag in unserem Clubmeeting gehalten, der lebendig und plastisch und mit vielen Beispielen und Erfahrungen aus Ihrer Praxis untermauert war. Was sie sagte, ist authentisch, realistisch und sofort umsetzbar - so sollte ein Vortrag zum Sportcoaching sein! Für das Voting hier drücken wir die Daumen!«

Rotary Club München Flughafen

»Mein 17-jähriger Sohn arbeitet seit einem Jahr mit Antje zusammen um die mentale Stärke für seine Motorsportkarriere aufzubauen. So wie ich Antje bisher erlebt habe und sehe wie sich mein Sohn in dem Jahr dadurch verändert hat - kann ich nur sagen: Super, einfach vorbildlich wie sie mit den jungen Sportlern umgeht. Ich kann sie nur empfehlen.«

Andreas Mazatis

»Antjes Coaching-Konzept ist einfach großartig! Die "Leadership Academy" von Antje kann ich absolut nur weiterempfehlen, mich selbst hat Antje durch die ersten Monate meiner Beförderung zum Manager begleitet. Ihre Leidenschaft zu ihrem Beruf, ihre Professionalität, ihre Erfahrungen, ihr eigene Stärke, ihr Wissen, all das hat mich auf meinem beruflichen (und auch privaten) Weg ein großes Stück weiter in die richtige Richtung gebracht. Danke Antje, ich wünsche viel Glück bei diesem Voting.«

Daniela Kopp

»Antje Heimsoeth ist eine hervorragende Top-Speakerin, die ihr Publikum in den Bann zieht. Sie weiß wovon sie spricht und überzeugt durch Kompetenz, Begeisterungsfähigkeit und strategischer Brillanz, die man so schnell nicht findet in diesem Business. Sehr empfehlenswert!«

Angelika Artmann

»Ich finde, du leistest Großartiges und hast mit deinem Coaching-Konzept etwas Einzigartiges auf die Beine gestellt, das den Menschen hilft sich selbst zu managen und glücklicher mit sich und der Welt zu leben.«

Elke Dein

»Professionelle und praxisnahe Wissensvermittlung im Ihren Seminaren bilden eine sehr gute Grundlage für die eigene Entwicklung auf dem Weg der Ausbildung zum Coach. Sie begleitet die Seminarteilnehmer individuell, durch intensives "learning by doing" durch Selbsterfahrungen und dabei gleichzeitig sein persönlich gestecktes Ziel im Auge zu behalten und zu erreichen.«

Petra Lauble

»Frau Antje Heimsoeth ist eine Unternehmerin, wie es kaum eine zweite gibt. Aus eigener Kraft hat sie zwei tolle Unternehmen geschaffen! Mit Ihre Dynamik und ihrer unvergleichlichen Authentizität schafft Sie einen Raum, der jeden der ihr begegnet begeistert. Sie ist eine Unternehmerin, die den Kunden und dass was für den Kunden gut ist im Blick hat. Als Erfolgsbuchautorin gibt sie ihre Kenntnisse an den Leser und selbstverständlich an die Teilnehmer ihrer Seminare mit außerordentlicher und unprätentiöser Leidenschaft weiter. Es ist für mich eine Freude mit Frau Heimsoeth zu arbeiten.«

Stefan Rauschhuber

»Antje Heimsoeth, gehört für mich zu den Top-Mentaltrainerinnen und -Coaches im deutschsprachigen Raum. Ihre Arbeit hilft Kindern, Sportlern und vielen anderen Menschen die mental stärker werden wollen. In ihrem Institut gibt sie ihr Wissen großzügig weiter und hilft Anderen damit ihre eigene Karriere zu starten. Für ich einfach vorbildlich.«

Silvia Ziolkowski

»Antje ist eine echte Powerfrau und absolut authentisch. Sehr wohltuend finde ich bei ihr, dass sie nicht irgendwelche Theorien verbreitet oder Shows abzieht (wie leider viele andere in ihrem Business), sondern aus ihren umfassenden und langjährigen Erfahrungen im Coaching, in ihren Seminaren und Vorträgen schöpfen kann und dieses praktische Wissen an ihre Kunden weiter gibt - eine echte Vorbildunternehmerin eben... Ich wünsche ihr viel Erfolg beim Voting hier - sie hat's echt verdient!!!«

Oliver Dawid

»Ich habe schon viele Weiterbildungen und Seminare besucht, aber solche TOP-Ausbildungen wie bei Frau Heimsoeth noch nirgends anders kennengelernt. Frau Heimsoeth ist authentisch, emphatisch und extrem kompetent in ihrer Vermittlung der Inhalte. Auch ihre Vorträge zu 100% kompetent und echt. Für mich die Beste!«

Regine Käuffer

»Antjes Ansätze sind nicht neu - neu aber ist, wie sie diese Ansätze in die Profisportwelt bringt und sie von dort auch wieder angereichert mit Erfahrung in die Welt des Freizeitsports überführt. Als Unternehmerin erlebe ich Antje kundenorientiert und - wie sagt man so schön: "Authentisch". Worüber sie spricht, das lebt sie auch. In diesem Sinne: Dickes Voting für Antje Heimsoeth.«

Gerda-Marie Adenau

»Antje Heimsoeth ist eine Unternehmerin aus Leidenschaft. Menschen mental zu stärken und ihnen damit ihren eigenen, ganz persönlichen Weg zu ermöglichen ist ihr eine Herzensangelegenheit.«

Carsta Stromberg



sky

STARKE ENTSCHEIDUNGEN

DE



Antje Heimsoeth

Referenzen

»... offen, freundlich, kurzweilig, authentisch, kompetent und erfahren ...
nur einige der Attribute, die auf Frau Heimsoeth zutreffen und die sie in eigenem Stil in ihrer Veranstaltung vermittelt. Und das ohne Fachchinesisch, also erfahr-, erleb-, erlernbar für alle Branchen und über alle Hierarchieebenen hinweg.«

Dierk Gondorf, Inhaber, diegonConsulting München

- A** ABC Breast Care GmbH
 adidas
 aeronautec GmbH
 AGORaphil
 AIDA
 Airbus DS Airborne Solutions GmbH
 AIREX COMPOSITE STRUCTURES
 Alight Consulting GmbH
 Allianz Deutschland
 Alpha & Omega Semiconductor
 Alto University, FI-Helsinki
 ANOVIO AG
 apetito AG
 appel art
 ARS IN4MATICA GmbH, Consulting
 ATIX AG
 Audi
 awa media
 Axis Communications GmbH
- B** Bag Company GmbH
 Baloise Group, Schweiz
 Bayerischer Skiverband e.V.
 Bel DEUTSCHLAND GmbH
 Berlin Partner für Wirtschaft und Technologie GmbH
 Berner Fachhochschule
 best wood SCHNEIDER GmbH
 Bildungswerk der Baden-Württembergischen Wirtschaft e.V.
 Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft
 gemeinnützige GmbH
 Dr. med. C. Sabine Richter, Fachärztin für Chirurgie,
 Co-Leiterin BiSS



- B** Blick Rothenberg (London)
 BR Bayerisches Fernsehen – Bayerischer Rundfunk
 BMW Group
 BRENNT Design Steffi Oehl + Karina Schoffro GbR
 Bundesagentur für Arbeit, Agentur für Arbeit Stade
 Bundesverband mittelständische Wirtschaft, Unternehmerverband
 Deutschlands e.V. (BVMW)
- C** Car Garantie
 Career Center – Hochschule München
 Campello Verlagshaus GmbH
 Capgemini
 CE+Co GmbH
 cetacea GmbH
 CJD Christophorusschule Berchtesgaden
 Chiemsee Consult
 CPC Consulting Partner GmbH
- D** Daimler AG
 DAK-Gesundheit
 DB Netz AG
 DEKRA
 Deutsche Bahn
 Deutsche Bank Privat- und Geschäftskunden AG
 Deutsche Gesellschaft für Qualität
 Deutsche Leasing Information Technology GmbH
 DHBW Stuttgart / Campus Horb
 Dusyma GmbH
 dvct Regionalgruppe
 DVGW Deutscher Verein des Gas- und Wasserfaches e.V.
- E** Engel & Völkers Alstertal GmbH
- F** Feast Community
 FH Campus Wien
 FirstGolf Business Club GmbH
 Fraunhofer-Institut für Integrierte Schaltungen
 Fujitsu
 FTI Touristik GmbH
- G** German Scholars Organization e.V.
 German Speakers Association (GSA)
 Gienger München KG
 GPM Deutsche Gesellschaft für Projektmanagement e.V.
- H** Haberland Beratungs-GmbH
 Hamburg1
 Hamburg Marketing GmbH
 Handballakademie Bayern e.V.
 Herrler Gourmet, Johann Herrler, Starkoch
 Hess GmbH Licht + Form
 Hexal AG



H HILLENBRAND GmbH & Co.

Hilo Sagrado
 Hochschule Ansbach
 Hochschule Heilbronn
 Hochschule Rosenheim
 Hochschule Hannover
 HSBC Trinkaus & Burkhardt AG
 HSH Nordbank AG
 HypoVereinsbank AG

I IHK für München und Oberbayern

Infineon Technologies Austria AG
 Innovationsmanufaktur GmbH
 INtem® Trainergruppe Seßler & Partner
 Investment & Business Days, Michael Voigt
 IT4IPM GmbH

J Junge Wirtschaft Salzburg, Wirtschaftsunioren Hannover, Ham-

burg, Fulda, Ingolstadt, Köln und Bad Kissingen; JCI
 Jungheinrich Norderstedt AG & Co. KG

K Klück Frischemarkt e.K.

Kreissparkasse Waiblingen

L LEAD UP!

Leuphana Universität Lüneburg
 LIGNOTREND Produktions GmbH
 Linde AG
 LORENZO Consulting
 Lufthansa Technik AG
 Lufthansa AG

M Marc O'Polo Einzelhandels GmbH

Marketing-Club Ingolstadt
 MdeRS Datentechnik GmbH
 Mercedes Me Store Hamburg
 mir.) marketing im radio thüringen GmbH
 msg services ag
 Munich University of Applied Sciences

N Netze BW GmbH

Noviqua Handels-GmbH

O Oesterreichische Nationalbank

Ostdeutscher Sparkassenverband
 Otto Group

P P3 automotive GmbH

P3 engineering GmbH
 PartnerFonds AG
 PRIAMI GmbH
 Principal finius GmbH
 ProjektMagazin
 ProSieben Sat 1 TV Deutschland
 puro Personal GmbH

R REGIOCAST GmbH & Co. KG

Münchner Rotary Frühstücksmeeting
 Rotary Club München Flughafen
 Rotary Club Rosenheim
 rücker + schindele Beratende Ingenieure

S Sainin Group GmbH

Saint-Gobain Building Distribution Detuschland GmbH
 SAP SE
 SCA
 Schaeffler Technologies AG & Co. KG
 schäfer generalunternehmung ag
 Schönreiter Baustoffe GmbH
 Dr. Walter L. Seitz, Investor und Berater, Schweiz
 Sixt GmbH & Co. Autovermietung KG
 S. K. Consulting Services GmbH
 SERVICEWECKER – Einfach.Kunden.Begeistern.
 Sky
 Sparkasse Stade-Altes Land
 Sparkasse Vogtland
 Spotcap Global Services GmbH
 Sport Steimel OHG
 STAGE ENTERTAINMENT GmbH
 stilbezirk GmbH & Co. KG, Kreativagentur für
 Markenkommunikation
 SuisseEMEX
 systemzwo GmbH

T Tecan Trading AG, Schweiz

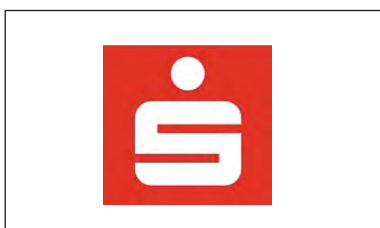
TENA
 Thumm & Partner Unternehmensberatung
 tomczak bauträger gmbh
 Trenkle Bernhard, Kongressveranstalter
 TU München
 TU Wien

U UBC Vancouver
 Uffer AG
 Unicredit HVB
 Union Investment Privatfonds GmbH
 Universität Augsburg
 Universität Innsbruck
 Universität Tübingen
 Unternehmerinnen in Handwerk und Dienstleistung
 Rosenheim e. V. (UHD)

V vektorwerk s.brandt+d.pfeifer GbR
 Verband der Gründer und Selbstständigen
 Deutschland (VGSD) e.V.
 Vereinigte Sparkassen Stadt und Landkreis Ansbach
 VERIDOS
 Viebrockhaus Aktiengesellschaft

V Vitafy GmbH
 Vögeli Holzbau AG
 Volksbank eG Mosbach
 Volksbank Stade-Cuxhaven

W WALTER Tigers, Tübinger Basketball Verein
 Weber GmbH & Co. KG Kunststofftechnik + Formenbau,
 Owner & CEO
 Werner Engelhard, Wein+Markt
 Michael Pleitgen, Weinakademie Berlin
 Weinhaus Fallnit, Greven
 Wein Stork GmbH & Co. KG
 Wirtschaftsjunioren Bad Kissingen
 Wirtschaftsjunioren Rosenheim
 Wirtschaftskammer Südtirol
 WoMEN Connex





Auszug aus der Kundenliste

Diese Sportler, Trainer und Teams führte ich schon zu Höchstleistung, Titeln, Platzierungen und Medaillen:

Marinus Kraus,
Olympiasieger Skisprung (Team), Sotschi 2014

Laurids Lohr, Junger Weltmeister, young world champion, Golf

Romeo Wendler, Stürmertrainer für die U16 – U19 Junioren der TSG 1899 Hoffenheim

Claudia Kreuzsaler, Formel 3, Teilnahme Deutsche Meisterschaft



Karl Angerer, Bob Weltmeister Mannschaft, 2010 7. Platz 4er-Bob Olympische Spiele, 2011 2. Platz 4er-Bob-Weltmeisterschaft Königsee



Christian Klein, Fußball Nationalspieler, Inhaber Fußballtrainer mit UEFA/DFB A-Lizenz

Olympia 2012, Reiten

Coaching Fußball-Trainer 1. Bundesliga

Friedrich Zenk, Trainer 3. Handball-Bundesliga

Marc Haller, Landes- und Bundestrainer Hockey

Jürgen Hauber, bisher 24 IRONMAN weltweit, 7mal davon IRONMAN Hawaii

Astrid Kächele, bei den Deutschen Meisterschaften 2009 Platz 11 mit der Luftpistole

Christopher Godson, ist seit 2007 Diplom Golflehrer mit C und B-Trainer Lizenz, spielt auf der EPD Tour als Playing Professional

Österreichischer Pferdesportverband OEP

Ronny Schöning, Kampfsport Akademie Dresden - seit vielen Jahren nehmen die Sportler der Kampfsport Akademie Dresden an zahlreichen nationalen und internationalen Wettkämpfen im Boxen (Amateur- & Profibereich), Kickboxen (Leichtkontakt, Vollkontakt & K-1) und Muay Thai teil. Neben sechs Weltmeistertiteln konnten die Wettkämpfer viele Landes- und Deutsche Meisterschaften gewinnen.

Dirk Schade, Trainer, Basketball

WTA Tour, Tennis

Angelika Kirsch, Frauenfußball, DFB-Stützpunktrainerin - B-Lizenz, 2009 deutscher U17 Vizemeister

Stefan Ferber, Spielertrainer, Fussball



Nationalmannschaft, Fußball, Nepal

Lalit Krishna Shrestha, Vice President /Spokesman: All Nepal Football Association (ANFA)

Markus Attig, Allgäu, Sportphysiotherapeut und ehemaliger Straßenradrennfahrer, bereitet zwei Schweizer Radrennfahrer auf die olympischen Wettbewerbe 2012 in London im Bahnradsport vor.

Matthias Lehne, Personal Swim Coach, Schwimmtrainer mit B-Lizenz

Christopher Trunzer, Golf Coach - PGA of Germany member since 2005, 2009 PGA of Germany Championship Winner and 10 year long world wide touring professional - 2015 PGA Tour Canada Player - Orlando, FL - Kelowna, BC - Frankfurt, Germany

Julika Funke, Säbelfechten, C-Bundeskader, Teilnahme an EM und WM, 1. Deutsche A-Jugend-Meisterschaft

Korbinian Reichenberger, Anschieber, Deutsche Meisterschaften Junioren Königssee - 1. im Viererbob

Florian Schwenter, Landesskilehrer mit Alpinkurs, ÖSV D-Trainer, Ski Alpin (Bezirkscup, Landes Cup, Tirol Cup, FIS, ...), Skier Cross (Crossmax Touren AT, DE, CH, FIS, EC und WC), Trainer SVM Jugend (Skiverband München) Headcoach WSV München e.V., Trainer WSV Kirchdorf in Tirol, Trainer K.S.C. (Kitzbühler Skiclub)

Jakob Lanzinger, Opti-Segler

Hendrik Höfken, Tanzlehrer, Tanzschule Höfken

Holger Kern, Fussball-Torwart-Coach, 2. Frauenbundesliga

Benjamin Mazatis,
ADAC Formel 4, McLaren-F1 Nachwuchskader

Sven Bockmeyer, B-Juniorentainer, Fussball, Bezirksliga

Mark Buchholz, Coach, Diplomsportlehrer und Sportwissenschaftler, M.M.A.

Laura Tiefenbrunner, Einzel-Achtelfinale JEM 2016

Ernst Böhm, City Golf Rosenheim – Antje Heimsoeth als Referentin zum Thema »Mentale Stärke im Golf – Erfolg beginnt im Kopf«,

Skiverband München e.V. im Bayerischen Skiverband

Dr. Karin Aul, Golf MED Institut im ThermenResort Warmbad-Villach, Österreich

Peter Peteln, Sportwart, Golfclub Klagenfurt-Seltenheim

Golfmannschaft der **Golfanlage Pfaffing**

Mario Esch, Motocross – MSC Wieslaufal, Rudersberg

Ralf Buscher, Volleyball-Trainer Jugend und Damen

Sabine Karko, Europameisterin im Tanzen

Feldhockey-Mannschaft des **Sportbundes Rosenheim**

Sabine Kemnitzer, Jugendwartin, Tennis





Valentin Müller (BYC), Opti-Segeln, mit der deutschen Mannschaft bei der Optimisten-WM 2014 vor Buenos Aires Rang drei, in der Einzelwertung als bester Deutscher 14. Platz; Deutsche MS 2. (insgesamt Platz 4), Schweiz 3. Platz, Bayerische MS 2. Platz, Mecklenburg Vorpommern MS 1. Platz.

Dominik Furthmüller, Tennisschule

Bundesliga Basketball

Bundesliga Volleyball

Peter Rottmoser, Dt. Eisstockverband, A-Kader Herren

Hans Huber, Radprofi, Deutscher Single-Speed-Meister 2006, EM- und WM-Teilnehmer

Stefanie Niedermeier, bayerische Meisterin im Blockmehrkampf Lauf 2008, DM-Teilnehmerin Fünfkampf und 4 x 100m-Staffel

Susanne Vorbrugg-Hartlieb, frühere Spitzenspielerin und Trainerin im Tennis

JFG TaF Glonntal e.V.

Islandpferde-Reiter- und Züchterverbände e.V. (IPZV)
IPZV Landesverband Berlin-Brandenburg,
IPZV Landesverband Baden-Württemberg

Gestüt Bonhomme

Marion Heib, Ausbildungsleiterin IPZV

Bernhard Podlech, Marxzell-Burbach, Bundeskader Deutschland und Landeskader Baden-Württemberg (IPZV)

Knut Danzberg, Pferdewirtschaftsmeister, Trainer der hessischen Equipe, Mitglied im Vorstand der hessischen Reiterjugend

Kyra Heinrich, Trainerin A und Landesvoltigierbeauftragte, Richterin, Vizeweltmeisterin Voltigiergruppe Team PSC Riedmühle 1, Hessenchampionsmeister, <http://teamriedmuehle1.jimdo.com>

Antje Heimsoeth 2011 als Referentin auf dem Pferdesport-Jugend Hessen, Jugend-Event in Herbstein
<http://www.psv-hessen.de/pages/posts/jugend-event646.php>



Michael Pohl, professioneller Eishockey-Bundesliga-Spieler, heute Eishockey-Trainer von Jugendmannschaften in Süd-Tirol

Heinz Trapp, Bereiter und Reitlehrer

Jacques Pailloncy, IPZV Trainer B, IPZV Jungpferdebereiter, API Prüfer

Anja Wagner, awa media

Julia von Griesheim, Inhaber/in der Sportrichter-A-Lizenz des IPZV

Dorothee Skiba, Working Equitation Deutschland (AWED)

Kerstin Baden, IPZV Trainerin B, Ausbilderin für Reiter und Pferd, 1994–2004 Leitung des Jugendresorts im IPZV-Nord

Kristin Gilles, Pferdewirtschaftsmeisterin und Reitlehrerin bis zur schweren Klasse

Ingrid Lehmkuhl, Hippopädagogin, Trainer C Islandpferde

Sandra Pohl, Ruppiner Hof, IPZV-Trainer A, internat. Sportrichter

Karolin Streule, Bundeskader Deutschland und Landeskader Baden-Württemberg (IPZV)

Elisabeth Schlaepfer, RiverDawn Gestüt, Wiezikon, Schweiz

Susanne Giese, Bronze Europameisterschaft der Sportaraber 2006

Lisa Grau, IPZV Trainer B, Beritt, Verkauf und Unterricht

Annette Hohenrainer, Kurse zum Reiten aus der Körpermitte, Centered Riding-Instructor

Caro Klein, Sportrichter A IPZV

Regina Eckert, Reginas ISI-Reitschule, Almstedt

Karin Ortoft, Alice Kern, Sandra Keil – Trainerinnen auf dem Wiesenhof

Daniela Gehmacher, Wiesenhof

Katharina-Maria Schön, Kader des LV Pferdesport Sachsen e.V. Vielseitigkeit

Förderverein Jugendteam Wiesenhof e.V., Marxzell

Verein Pferdefreunde Stauferland

Claudia Kreuzsaler, RAZ Reitausbildungszentrum, Saalfelden

Katrin Hennig, Diplom Sozialpädagogin, Trainer C IPZV

Martina Knapp, Pferdeparadies Lindenhof, Frohnhofen

Angelika Hölzel, Reitanlage Hölzel, Untere Körschmühle, Stuttgart

Maria Emmerling-Koslowsky, Ponyhof St. Peter, Großkarolinenfeld (bei Rosenheim)

und weitere ...

Dr. Wolfgang Mader: Der österreichische Extremsportler hat viele Erfolge als Radrennfahrer gefeiert. Zu seinen größten Erfolgen zählen neben dem 3. Platz und Altersklassensieg bei der Ultraradmarathon-WM 2010 in Graz sein Weltrekord 2011, als er 25.346 Höhenmeter in 48 Stunden überwand, sowie seine Teilnahme am »Race Across America«, dem schwersten, härtesten und längsten Radrennen der Welt, wo er 2012 auf Anhieb den 15. Platz von 41 gestarteten Fahrern belegte. Gleich im Jahr darauf fuhr er mit mehreren Knochenbrüchen das längste und härteste Mountainbike-Rennen der Welt, die »Crocodile Trophy« durchs australische Outback.



ANTJE HEIMSOETH | SPEAKERIN UND
EXPERTIN FÜR MENTALE STÄRKE, MOTIVATION UND SELBSTFÜHRUNG

Antje Heimsoeth

Lehraufträge

»Im Rahmen meines Studiums lernte ich Antje Heimsoeth als Mental Coach kennen. Freundlich, kompetent und mit großem Engagement führte sie durch die einzelnen Bereiche und vermittelte praxisnah die wesentlichen Inhalte. Das Training mit ihr hat mir viele Denkanstöße gegeben, die mich noch lange Zeit beschäftigen werden.«

Bianca Gräbner, Fraunhofer-Institut für Integrierte Schaltungen

Was die Kunden sagen ...

»Was erwartet man von dem Titel 'Mental-Training' mit Antje Heimsoeth? Meine Befürchtung, dass es sich um eine langweilige und trockene Veranstaltung handeln könnte, hat sich nicht bestätigt. Ich musste feststellen, dass dieser Gedanke völlig von der Realität abwich. In keiner meiner bisher erlebten Veranstaltungen gab es so viele interessante Infos wie bei Antje Heimsoeth. Antje gibt so viel Herzblut, wie ich es bei keinem anderen bisher gesehen habe. Ihre Leidenschaft für die Sache, die Veranstaltung und jeden einzelnen Teilnehmer beeindruckte mich nachhaltig. Antje erzeugte während der Veranstaltung diesen 'Flow', den man kennt, wenn man in einer Sache ganz tief drin steckt und die Zeit vergisst. Alle Zuhörer wurden wie im Sog mitgerissen. Antje Heimsoeths offene und lösungsorientierte Haltung ist ein weiterer Aspekt, der für sie spricht. Zusammenfassend möchte ich zum Ausdruck bringen, dass ich jede Sekunde der Veranstaltung genossen habe, und diese unbedingt weiter empfehlen kann. Meine positiven Erfahrungen liegen weit über dem, was ich erwartet hatte.«

Simon Schneider

»Ihre unspektakuläre (keine Show, sondern menschliche und berufliche Substanz), den Menschen zugewandte Art, einen Vortrag zu halten, hat uns GPM – Firmenmitglieder gestern mitgenommen in die Welten der mentalen Stärke und Ausgeglichenheit. Dafür herzlichen Dank.

Michael Horlebein, Senior Vice President,
Head of ID Solutions, Veridos GmbH

»Ich bin dankbar, bei dir so viel gelernt zu haben. Das Gelernte hat mir viele Male geholfen und begleitet mich weiter :-)
Alexandra von Toll

»Herzlichen Dank für die Inspirationen in Ihrem Vortrag und das persönliche Gespräch. Es hat mir sehr gut gefallen und ich versuche nun, auf Wertschätzung und positive Gedanken stärker zu achten.

Monika Zankl, Managerin, Fujitsu

»Ich habe einige Impulse und Gedanken aus Ihrem Vortrag mit nach Hause genommen. Sie machen einen tollen Job und fungieren als großes Vorbild. Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Spaß dabei, tolle Events und einen großen Erfolg.

»Frau Heimsoeth hat mich durch ihre enorme Begeisterung für das Thema, ihre sehr ausgeprägten didaktischen Fähigkeiten und natürlich ihre äußerst hohe Kompetenz unwahrscheinlich beeindruckt. Sie hat mich durch ihre Offenheit und ihr wertvolles Feedback ermutigt, erste Schritte umzusetzen. Dafür möchte ich ihr herzlich danken! Jedem Interessenten kann ich empfehlen, eine Veranstaltung bei Frau Heimsoeth zu besuchen, es lohnt sich auf alle Fälle, sowohl beruflich als auch privat!«

Katharina Hofer, Dipl.-Kauffrau (FH)
und HR Manager für Recruitment & Employer
Branding bei Bel DEUTSCHLAND GmbH

»Vielen Dank für den tollen und spannenden Vortrag mit vielen hilfreichen Tipps. Ist sehr zu empfehlen.«

Monika Lutz-Sippach, Inhaber Virtual Loft,
Architekturvisualisierungen & more





»Frau Antje Heimsoeth, hat uns einen wunderschönen Tag ermöglicht. Ihr Vortrag war sehr interessant und das Mental Coaching überaus erfolgreich. Sie schafft es, mit ihrer lockeren und herzlichen Art, alle in ihren Bann zu ziehen. Viele ihrer Tipps werden uns nun in unserem Berufsalltag hilfreich sein. Wir freuen uns bereits jetzt auf das nächste Mal. Herzlichen Dank!«

Janine Haberland,
Geschäftsführung Haberland Beratungs-GmbH

»Vielen Dank für deinen sehr informativen, lebendigen Vortrag, den ich letzte Woche genießen durfte. Viel Fachwissen hast du kurzweilig mit klaren, einfachen Beispielen leicht verständlich rübergebracht. Mir hat es richtig Spaß gemacht, deinen Ausführungen zu folgen.«

Heike Holz

»Die Veranstaltung 'Mentale Stärke beginnt im Kopf' wurde von Antje anschaulich, spannend und interessant geleitet ... Die ersten Erfolge zeigen sich schon. Diese Veranstaltung ist weiterzuempfehlen. Vielen Dank noch mal.«

Kathrin Linke, Personalberaterin

»Dickes Lob für dich; die Veranstaltung war für mich beeindruckend und inspirierend zugleich. Die Vielzahl der Inhalte war eine echte Bereicherung zur vorhandenen Erfahrung und hat mir neue Blickwinkel/Perspektiven zur Mitarbeiterführung und -förderung vermittelt. »It takes a rough sea to show a great captain« ist ein altes, englisches Sprichwort und gerade in stürmischen Zeiten wie diesen, erhält dieses Sprichwort wieder aktuelle Bedeutung. Der Kapitän braucht jedoch auch eine gute Mannschaft! Um Höchstleistungen abrufen zu können muss auch in der Wirtschaft der Makro-Zyklus immer wieder durchlaufen werden.

Es kann/könnte so viel getan werden. Antje Heimsoeth hat das Wissen, das Talent, das »Herz« und die Gabe, vorher unerkannte, verborgene Leistungspotenziale freizusetzen. Ich kann und werde sie in meiner Arbeit zukünftig mit einbinden aber auch vorbehaltlos weiterempfehlen.«

Frank Marx, Vorstand (Marketing)

»Für Sportler, egal welcher Leistungsklasse, ist es wichtig, mentale Stärke zu besitzen. Mit Antje Heimsoeth als Trainerin hat man nicht nur eine engagierte Dozentin, sondern gleichzeitig eine ehemalige Leistungssportlerin, die ihren großen Erfahrungsschatz vor den Teilnehmern ausbreitet und sie daran teilhaben lässt. Eine gute Investition ...«

Karl W. Hemmrich, Hemmrich Unternehmensberatung

MEHR KUNDENSTIMMEN AUF
WWW.ANTJE-HEIMSOETH.COM

international



ANTJE HEIMSOETH | SPEAKERIN UND
EXPERTIN FÜR MENTALE STÄRKE, MOTIVATION UND SELBSTFÜHRUNG

Bereiste Länder

bis heute

»Im Zuge der Veranstaltung habe ich so viel gelernt, dass es mir und meinem Umfeld schon jetzt spürbar besser geht. Die Art und Weise wie du es geschafft hast, mir die Themen zu vermitteln ist einfach klasse. Ich danke dir herzlich und freue mich schon auf die nächste Veranstaltung.«

Jürgen Glemser, Württembergische Versicherung

Länder, die Antje Heimsoeth bereist hat und in denen sie gearbeitet hat bzw. auf der Bühne stand.











Antje Heimsoeth

Newsletter

DER NEWSLETTER FÜR IHREN PERSÖNLICHEN, SPORTLICHEN UND UNTERNEHMERISCHEN ERFOLG

Möchten Sie regelmäßig (ca. 6 x pro Jahr) und unverbindlich neue inspirierende Gedankenanstöße, Impulse, wertvolle Praxistipps und aktuelle Informationen rund um die Themengebiete Lebensfreude, Selbstführung, persönlicher Erfolg, mentale und emotionale Stärke, Spitzenleistung und Motivation erhalten?

Lassen Sie sich berühren und begeistern! Wertvolle Literatur- und Medientipps zur persönlichen Weiterentwicklung sowie aktuelle News über Antje Heimsoeths Aktivitäten kommen so automatisch zu Ihnen.

EIN ECHTER MEHRWERT FÜR SIE ALS LESER

Um den Newsletter regelmäßig zu erhalten, senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff »Newsletter« an info@antje-heimsoeth.de oder gehen Sie ins Internet unter www.antje-heimsoeth.com

Nutzen Sie Ihre persönlichen Chancen für mehr Erfolg, Selbstwert und Lebensfreude.

DANKBARKEIT



... KANN EIN LEBEN VERÄNDERN

Zufriedenheits- Garantie

MEINE PERSÖNLICHE GARANTIE, DASS SIE ZUFRIEDEN UND MOTIVIERT SEIN WERDEN
UND IHRE IDEEN, WÜNSCHE UND ZIELE MIT MUT ANGEHEN WERDEN!

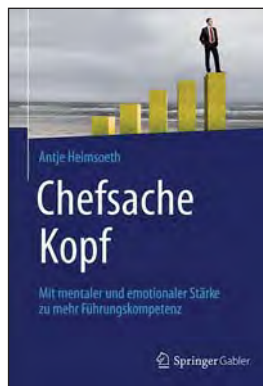
Jeder Zuhölerin und jedem Zuhörer möchte ich Denkanstöße, wertvolle, praxisnahe, umsetzbare Impulse, Inspiration, Mut, Dankbarkeit und Motivation vermitteln. Mitreißend und begeisternd – ein Impulsvortrag, der Sie nachhaltig mit Energie und dem Bewusstsein um Ihre Stärken und Potentiale versorgt.

Für mich ist die Zusammenarbeit mit Ihnen nicht bloß ein Auftrag von vielen, sondern eine Berufung, die meine ganze Leidenschaft involviert. Ihre Zufriedenheit ist mir ein persönliches Anliegen.



Bücher & Hörbücher

Übersicht Bücher und Audiobooks



Antje Heimsoeth
Chefsache Kopf
Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz
 Verlag: Springer Gabler
 (Juni 2015)
 Sprache: Deutsch
 ISBN-10: 3658057742
 ISBN-13: 978-3658057749
 29,99 EUR

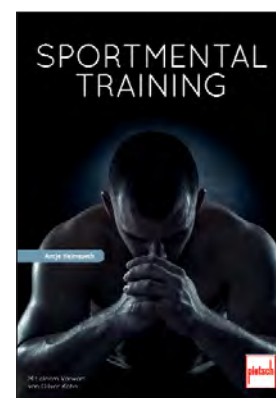


Antje Heimsoeth
Mentale Stärke
Was wir von Spitzensportlern lernen können

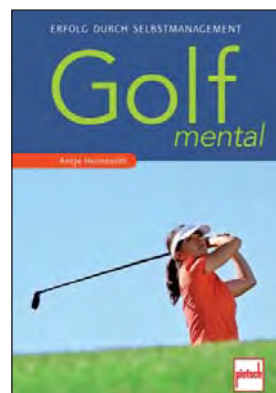
Erscheint 2017



Antje Heimsoeth
Mein Kind kann's –
Mentaltraining für Schule,
Sport und Freizeit
 pietsch 2013
 176 Seiten,
 19,95 EUR



Antje Heimsoeth
Sportmentaltraining
 mit Vorwort von Oliver Kahn
 Taschenbuch: 208 Seiten
 Verlag: pietsch;
 Auflage: 1 (2015)
 Sprache: Deutsch
 ISBN-10: 3613508036
 ISBN-13: 978-3613508033
 24,90 EUR



Antje Heimsoeth
Golf mental: Erfolg durch Selbstmanagement
 Taschenbuch: 144 Seiten
 Verlag: pietsch (29. Juli 2014)
 Sprache: Deutsch
 ISBN-10: 3613507722
 ISBN-13: 978-3613507722
 19,95 EUR



Golf mental
 Antje Heimsoeth

Audiobook
 2016
 19,95 EUR



Antje Heimsoeth
Mental-Training für Reiter
 Müller Rüsçhlikon 2015
 2. Auflage,
 176 Seiten
 19,95 EUR



Antje Heimsoeth
Siegen beginnt im Kopf
 Broschiert: 120 Seiten
 Verlag: Profiler's Publishing
 (2015)
 Sprache: Deutsch
 ISBN-10: 3945112257
 ISBN-13: 978-3945112250
 8,90 EUR



Antje Heimsoeth
Siegen beginnt im Kopf
 Hörbuch
 Verlag: Profiler's Publishing
 (2016)
 Sprache: Deutsch
 9,90 EUR



**Mentale Gesundheit –
 Gesundheit, Erfolg,
 Selbstvertrauen und
 Lebensfreude**
 Antje Heimsoeth
 DVD
 2013
 17,95 EUR



Antje Heimsoeth
 in: **Sinnstifter**
**Führen heißt Freiräume
 schaffen**
 Hrsg.: Michael Bandt
 19,95 EUR



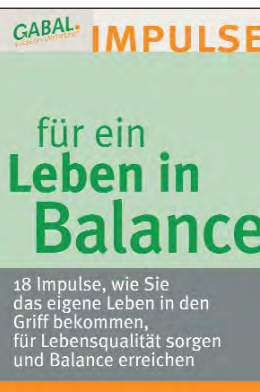
Antje Heimsoeth
 auf der CD: **Sinnstifter**
**Führen heißt Freiräume
 schaffen**
 Hrsg.: Michael Bandt
 Audiobook,
 19,95 EUR



Antje Heimsoeth
 in: **Sinnstifter**
**Selbstführung heißt
 denken, fühlen, handeln**
 Hrsg.: Michael Bandt
 7 Experten öffnen ihre per-
 sönliche Schatzkiste und
 geben ihre Geheimnisse der
 Selbstführung preis.
 19,90 EUR



Antje Heimsoeth
 auf der CD: **Sinnstifter**
**Selbstführung heißt
 denken, fühlen, handeln**
 Hrsg.: Michael Bandt
 7 Experten öffnen ihre per-
 sönliche Schatzkiste und
 geben ihre Geheimnisse der
 Selbstführung preis.
 Audiobook
 19,90 EUR



Antje Heimsoeth
 in: **Impulse für ein Leben in
 Balance**
 Jünger Medien Verlag;
 1. Auflage 2014
 ISBN-10: 3766499300
 ISBN-13: 978-3766499301
 19,90 EUR



Antje Heimsoeth
 in: **Chefsache Prävention I**
 Taschenbuch: 325 Seiten
 Verlag: Springer Gabler
 Auflage: 2014
 Sprache: Deutsch
 ISBN-10: 3658036117
 ISBN-13: 978-3658036119
 29,90 EUR



Antje Heimsoeth
DVD Mentale Stärke – Live
Ausschnitte aus Vorträgen, Fernsehaufnahme und Interviews
 29,90 EUR

Jeder Mensch wünscht sich Erfolge, Zufriedenheit, Glück, Sinn und Erfüllung. Eigenverantwortung, mentale Stärke, Gedankenhygiene und emotionale Kontrolle sind für Mental Coach und Motivationstrainerin Antje Heimsoeth die entscheidenden Erfolgsfaktoren. Die Steuerung der eigenen Gedanken spielt dabei eine zentrale Rolle. Erfolg beginnt im Kopf!
 Die ausgebildete Ingenieurin bietet für jeden Zuhörer wertvolle, rasch umsetzbare Impulse, mentale Übungen, Tipps, Inspiration und Motivation für Arbeit und Privatleben.



Antje Heimsoeth
 in: **Die 7 Säulen der Macht Reloaded 2**
 Taschenbuch: 248 Seiten
 Verlag: Profiler's Publishing
 (27. August 2014)
 Sprache: Deutsch
 ISBN-10: 3945112036
 ISBN-13: 978-3945112038
 17,90 EUR



Antje Heimsoeth
 In: **Die 7 Säulen der Macht Reloaded 2 – 7 Schlüssel zum Erfolg**
 Audio CD
 Profiler's Publishing (2014)
 Sprache: Deutsch
 ISBN-10: 3945112052
 ISBN-13: 978-3945112052
 24,90 EUR



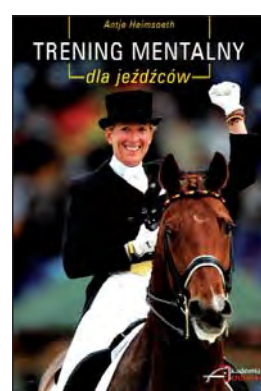
Antje Heimsoeth
 in: **Mentale Stärke Band 2**
 Taschenbuch: 227 Seiten
 Verlag für mentale Stärke
 Sprache: Deutsch
 ISBN-10: 3200032243
 ISBN-13: 978-3200032248
 19,90 EUR



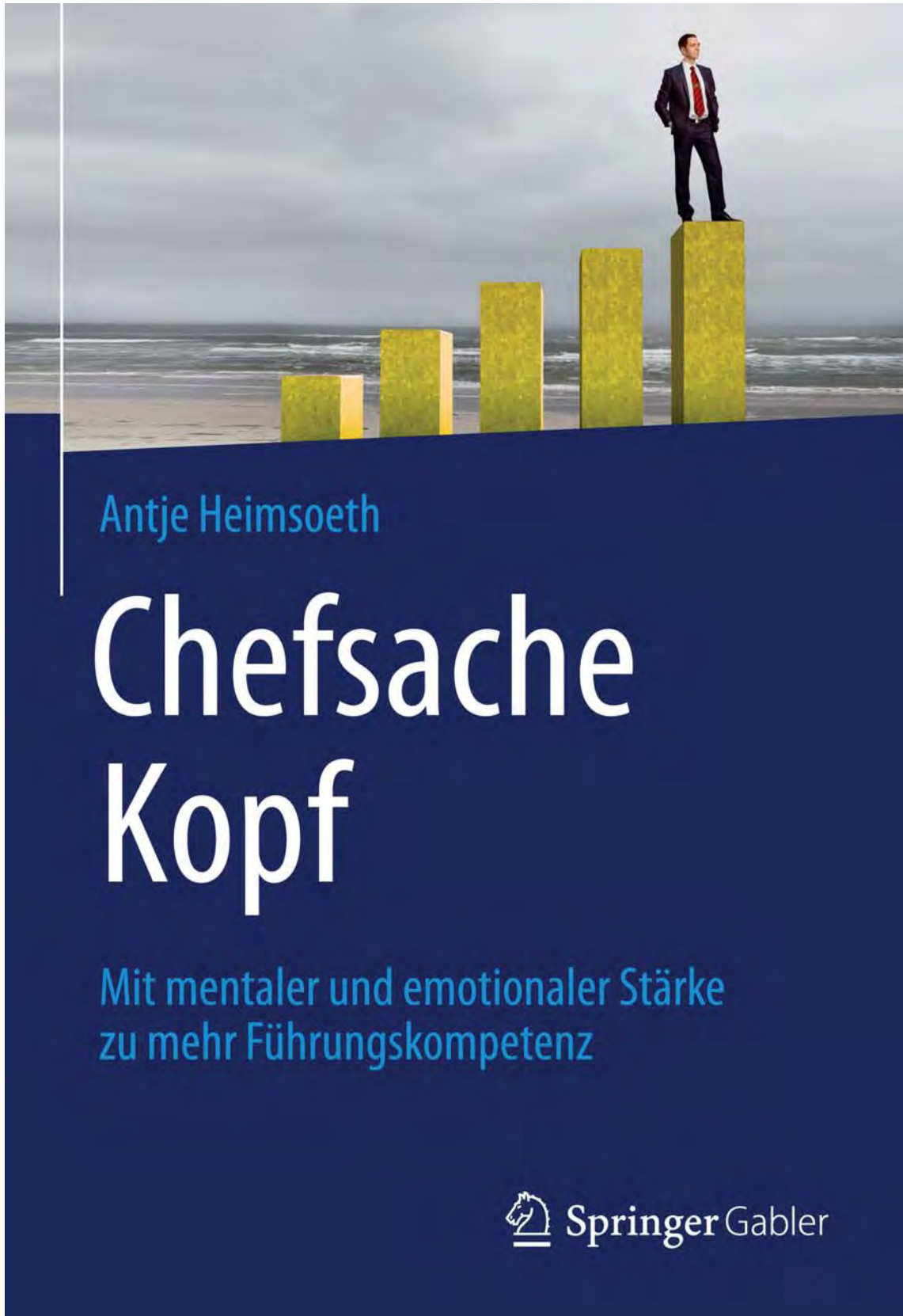
Berufsziel Ingenieur/Wirtschaftsingenieur 2016
 Hrsg: Peter Speck
 Detlef J Brauner
 Antje Heimsoeth: Erfolg im Job ist auch Kopfsache: Mentale und emotionale Stärke für den Berufseinstieg
 Verlag: Wissenschaft & Praxis; 2. Auflage 2014
 14,00 EUR



Antje Heimsoeth
 in: **Handbuch Polizeimanagement**
 Verlag: Springer Gabler
 ET: 2017



Mental-Training für Reiter
 Antje Heimsoeth
 Polen
 Internationale Bücher



Chefsache Kopf

Erfolgreiche Führung beginnt mit der Haltung

Keynote Speaker, Motivationstrainerin und Mental Coach Antje Heimsoeth liefert mit »Chefsache Kopf. Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz« ein lang erwartetes Praxishandbuch für Unternehmer, Führungskräfte, Vorstände und Berater.

»Begeistern Sie Ihre Mitarbeiter!«, »Holen Sie das Beste aus ihnen heraus!« und »Wir erwarten von Ihnen eine herausragende Performance.« Sätze wie diese gehören zum Alltag von Führungskräften. Das vielfältige Anforderungsprofil – vom Förderer und Motivator über den Strategen und Steuermann bis zum Vorbild und Bewahrer des Wohlergehens aller – führt nicht selten zur Überforderung von Top-Managern. Woher die Leidenschaft, Überzeugungskraft, Widerstandsfähigkeit und Klarheit nehmen, die für den Führungsjob so wichtig sind?

Erfolg beginnt im Kopf

Auf unseren Schultern sitzt die mentale Kraftquelle für das Erbringen von Höchstleistungen. Doch wie sehr unser Denken und unsere innere Haltung tatsächlich unser Handeln und Verhalten beeinflussen, ist nur wenigen bewusst. »Wer erfolgreich führen will, braucht zunächst ein gutes Selbstmanagement«, weiß Antje Heimsoeth, Expertin für Selbstführung, Mentale Stärke und Motivation. Mentale und emotionale Stärke seien dafür eine wichtige Voraussetzung. »Mentales Training hilft, bei ständig wachsenden Anforderungen den eigenen Kopf als Schaltzentrale allen Handelns punktgenau zu aktivieren«, so Heimsoeth weiter. »Wer das beherrscht, steigert nicht nur sein Leistungsvermögen, sondern auch seine eigene Zufriedenheit und sein Selbstbewusstsein.« In ihrem neuesten Werk »Chefsache Kopf. Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz.« zeigt Antje Heimsoeth Wege auf, wie Führungskräfte ein Höchstmaß an Motivation und Konzentration erreichen, Stress und Angst bewältigen, mit negativen Gefühlen und veränderten Bedingungen effektiv und nutzbringend umgehen können. Konkrete Anleitungen, direkt anwendbare Übungen sowie Praxisbeispiele machen dem Leser Verstehen und Umsetzung leicht. Sämtliche Methoden lassen sich zudem vom Business ins Privatleben übertragen.

Was dieses Buch besonders macht

Enorme Themenvielfalt

Gehirn, Gedanken, Wie kann man Ziele erreichen und sie mental erarbeiten, Motivation, Visualisierung, Emotionen/Blockaden, Führung, Routinen / Rituale, Umgang mit Scheitern und Fehlern, Umgang mit Stress, Lebensqualität

Aktuelles Thema auf Jahre hinaus

Der Nutzen von mentaler und emotionaler Stärke wird immer noch kaum oder zu wenig erkannt. Das Thema ist für jeden von uns wichtig.

HANDELN

Tipps, neue Sichtweisen, Handlungsempfehlungen und praktisches Wissen darüber, wie mentale und emotionale Stärke trainiert werden kann

»Mit Experten sprechen«

»In die Köpfe von Unternehmern und Experten schauen«

Dr. Manfred Spitzer, Anne-Marie Flammersfeld, Extremläuferin, Marlies Bernreuther, Marinus Kraus, Olympiasieger Skispringen (Team), Marie Nauheimer, Bernhard Peters, „Direktor Sport“ beim HSV, Oliver Blume, Firmengründer

Bestseller
Unsere beliebtesten Produkte, basierend auf Verkäufen. Stündlich aktualisiert.

« Beliebige Abteilung **Bestseller in Motivation für Management**

10.

Chefsache Kopf. Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz
von Antje Heimsoeth
★★★★★ (5)
Taschenbuch
EUR 29,99
64 Angebote ab EUR 26,06

★★★★★ 5
Neuerscheinung Nr. 11 in Motivation

Das Buch gehört mit zu den erfolgreichsten neuen Fachbüchern 2015.

SPORTMENTAL TRAINING

Antje Heimsoeth

Mit einem Vorwort
von Oliver Kahn



Sportmentaltraining

Im heutigen Spitzensport sind körperliche Verfassung, Fitness, Taktik und Technik bei allen Sportlern auf sehr ähnlichem Niveau. In kritischen Situationen zweier gleichwertiger Gegner entscheidet immer der mental und emotional Stärkere das Match für sich. Kein Sportler, keine Mannschaft kann es sich mehr leisten, diesen Bereich unberücksichtigt zu lassen.

In diesem Buch finden Sie neben Antje Heimsoeths Expertise, die auf jahrelanger Zusammenarbeit mit Spitzensportlern beruht, viele praktische Beispiele aus dem Sport, Denkanstöße, Tipps und mentale Übungen. Zusätzlich verraten Oliver Kahn, Marinus Kraus, Karl Angerer, Faris Al-Sultan, Wolfgang Mader, Benjamin Mazatis, Regina Häusl-Leins, Christian Tröger und Paul Eckert als Sportler sowie Karl Angerer, Thomas Braun, Mitch Pohl und Armin Emrich als Trainer ihre persönlichen Strategien.

Einsteiger wie erfahrene Sportler verschiedenster Sportarten und Trainer können von diesem Buch profitieren. Ein Muss für jeden Sportler und Trainer – aber nicht nur: Mentale Stärke ist auch die Grundlage für Erfolg in vielen anderen Lebensbereichen.

Die Interviewpartner

Karl Angerer

»Ein guter Trainer macht immer verschiedene Fehler, ein schlechter Trainer macht immer wieder den gleichen. Man muss sich eingestehen, wenn man vielleicht nicht auf dem richtigen Weg ist.«

Thomas Braun

»Ein Trainer muss das vorleben, was er fordert, also authentisch bleiben. Das ist ganz, ganz wichtig.«

Michael (Mitch) Pohl

»Meine Philosophie ist es, den Spielern zu helfen, ihre Ziele zu erreichen, und nicht Spieler zu benutzen, um meine Ziele zu verwirklichen!«

Faris Al-Sultan

»Ich schätze Drucksituationen, da sie einen Ausbruch aus der Routine bedeuten.«

Wolfgang Mader

»Wenn man an ein Ziel wirklich glaubt, es wirklich vom Innersten her erreichen will und einem das entsprechend viel wert ist, wird man den Preis (nicht unbedingt monetär), den man auf dem Weg zum Ziel zahlen muss (Schmerzen, Verletzungen, Stürze, Entbehren, Anstrengungen, Verzicht auf andere Dinge, Gegenwind und Unverständnis anderer etc.), gerne zahlen und sein Ziel erreichen.«

Benjamin Mazatis

»Meine größte Stärke liegt darin, dass ich bereit bin, mehr als andere für den Erfolg zu kämpfen, und daran noch meinen Spaß habe, mich selbst und meinen Körper zu bezwingen.«

Christian Tröger

»Erfolgreiche Sportler verfolgen ihre Ziele oftmals fokussierter und sind es gewohnt, auch aus Niederlagen positive Energie zu schöpfen.«

Armin Emrich

»Ein Trainer muss in der Lage sein, die Beziehungsebene und Motivation auf hohem Niveau zu halten, und er muss jeden einzelnen Typen in der Heterogenität seiner Mannschaft am Nerv treffen.«

Marinus Kraus

»Mentale Vorbereitung trägt dazu bei, dass ich meine bestmögliche Leistung erbringe.«

Regina Häusl-Leins

»Das Wissen, optimal vorbereitet zu sein, ist für mich ein sehr wichtiger Faktor, um konzentriert, fokussiert und mit der richtigen inneren Gelassenheit arbeiten zu können.«

Paul Eckert

»Kopfkino durch die Helmkamera – so stell ich mir die ideale Fahrt vor.«



Oliver Kahn hat das Vorwort geschrieben und stand als Interviewpartner zur Verfügung

Er ist eine weltbekannte Torwartlegende. Kaum einer hat mehr gekämpft auf dem Platz als Oliver Kahn, der »Titan«. Mit dem FC Bayern München wurde der gebürtige Karlsruher achtmal Deutscher Meister, sechsmal DFB-Pokal-Sieger und gewann 2001 die Champions League. Dreimal trug er den Titel »Welttorhüter des Jahres«. Dass er 2002 bester Spieler und Torhüter der Weltmeisterschaft war, zählt er selbst zu seinen größten Erfolgen. Seit dem Ende seiner sportlichen Karriere 2008 ist Oliver Kahn als Fußball-Experte für das ZDF bei Länderspielen und der Champions League im Einsatz. Als Buchautor und Redner beschäftigt er sich mit den Themen Führung und Motivation. Mit der Oliver Kahn Stiftung unterstützt der heute 46-Jährige den weltweiten Aufbau von Bildungszentren für sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche. Ende 2011 hat Oliver Kahn sein Studium der Betriebswirtschaftslehre erfolgreich mit dem Titel »Master of Business Administration« abgeschlossen. Er hat drei Kinder und lebt in München.

»Es gab immer bessere Talente, also musste ich versuchen, mich auf eine andere Art durchzusetzen. Es war schnell klar, dass beim Torhüter der Kopf eine ganz entscheidende Rolle spielt.«



Die 7 Säulen der Macht reloaded 2 7 Speaker – 7 Schlüssel zum Erfolg

Wieder laden 7 Persönlichkeiten die 7 Säulen der Macht neu auf. Hier sind es ausschließlich Frauen, die die weibliche Sicht auf die Macht zeigen und beweisen, dass sie den Männern nicht nur das Wasser der Weisheit reichen können, sondern diese direkt herausfordern.

Freuen Sie sich auf

- die Stand-Up-Unternehmerin SIMONE GERBERS: Scheitern Sie sich nach oben
- die Kundenverblüfferin DANIELA BEN SAID: Geist statt Geld
- den Olympia-Faktor ANTJE HEIMSOETH: Siegen beginnt im Kopf
- die Markenübersetzerin CARMEN BRABLEC: Translate your brand
- die Stimmende NICOLA TIGGELER: Die 7 Säulen der Macht beStimmen
- die Zukunftsentwicklerin SILVIA ZIOLKOWSKI: Future-Zooming – wissen, wo's lang geht
- die Biologin der Kommunikation ANGELA DIETZ: Macht ohne Machtwort



Die 7 Säulen der Macht reloaded 2
7 Speaker – 7 Schlüssel zum Erfolg
Profilers Publishing
Hrsg: Suzanne Grieger-Langer
Autoren:
Suzanne Grieger-Langer
Simone Gerwers
Daniela A. Ben Said
Antje Heimsoeth
Carmen Brablec
Niccola Tiggeler
Silvia Ziolkowski
Angela Dietz
August 2014
Buch und Audiobook je 17,90 EUR

Bestseller Nr. 1 Management

Bestseller Nr. 1 in Fachbücher Wirtschaft

ERFOLG DURCH SELBSTMANAGEMENT

Golf *mental*

Antje Heimsoeth



Genial – einfach genial!

»Ein Buch aus der Praxis für die Praxis. Einfach zu lesen, zu verstehen – und vor allem auch einfach umzusetzen! Als aktiver Golfer im mittleren Handicapbereich konnte ich mir nicht vorstellen, mein Handicap ohne zusätzliches Techniktraining spürbar weiter runter zu bringen. Nach dem Durcharbeiten von ungefähr der Hälfte des Buches lag ich auf einmal mit meinem Handicap rund 2,5 Punkte besser – und zwar dauerhaft.

Jetzt macht natürlich auch das Techniktraining wieder Spaß ;-)
Ideal auch die 50 Coachingkarten, die jeder locker mit auf die Runde nehmen und im 'Ernstfall' zu Rate ziehen kann. Auch hieran merkt man: Aus der Praxis für die Praxis!«

Karl W. Hemmrich

Es geht nicht (mehr) ohne – das Buch!

»Der 'Charly' als Störenfried in uns kann ganz schön aktiv werden und den guten Schlag vermiesen, woran er natürlich viel Spaß hat ... Antje zeigt auf, wie Mann und Frau den 'Charly' in den Griff bekommen, und dabei Stress, Angst und Unsicherheit soweit reduzieren, dass das Spiel Spaß macht.

Übungen für den Fokus der Aufmerksamkeit, Wahlfreiheit und Vertrauen stehen dabei im Vordergrund – alles Dinge, welche nicht nur der Golfer oft nutzen kann. Das Buch gehört zu meiner Golf-Ausrüstung – sozusagen als 15. Schläger mit dem der 'Charly' ruhiggestellt wird.«

Lukas Michel, Schweiz

Sofort anwendbar

»Ich bin zwar selber kein aktiver Golfer; das braucht man auch nicht unbedingt zu sein. In diesem Buch sind meines Erachtens in sehr einfacher und verständlicher Sprache viele Übungen dargestellt und es ist wunderbar beschrieben, wie es einem selber besser gelingen kann, im Sport erfolgreicher zu werden. Auch ohne Vorwissen bezüglich Mentaltraining ist es möglich, für sich selber die nötigen Techniken und Tools herauszufiltern und aktiv umzusetzen.

Ich kann das Buch nur jedem empfehlen, der an seiner eigenen mentalen Stärke arbeiten möchte und ein 'Handbuch' sucht, mit dem er selber sofort beginnen kann und sein eigenes 'Mentaltraining' zuhause durchführen kann.«

Florian Schwenter, Ski Trainer

Hervorragend

»Voll aus der Praxis mit netten Anregungen, schön auch die Übungskarten zum Mitnehmen ... also das war für die Trainingsrunden beim Golfen perfekt!«

Heike Müller, Aachen

professionell – praxisnah – empfehlenswert

»Ich war schon vom Buch 'Mental Training für Reiter' beeindruckt, ohne selbst aktiv im Reitsport zuhause zu sein. Als 'süchtiger' Golfer war ich umso mehr gespannt auf das neue Buch von Antje Heimsoeth. Ich wurde nicht enttäuscht – im Gegenteil. Der Inhalt ist fachlich fundiert und trotzdem verständlich, mit einem ganzheitlichen Ansatz und jeder Menge praktischer Beispiele und Übungen. Wer sich, wie ich, darauf einlässt wird feststellen, dass er gefordert wird. Das ist gut so, denn es gibt schon jede Menge andere Golfbücher, die nur für den Bücherschrank geschrieben wurden.

Man spürt auch in diesem Buch, dass Antje Heimsoeth ein Anliegen hat. Ob auf dem Golfplatz oder im 'normalen' Leben – ich konnte mit den Tipps und Empfehlungen bislang immer etwas anfangen.

Die Idee, das Buch mit wetterfesten(!) Karten und Karabiner für das Bag herauszugeben, finde ich übrigens genial. Wer nimmt schon ein Buch oder eine DVD mit auf den Golfplatz? Da erkennt man, dass Antje Heimsoeth nicht einfach nur ein weiteres Golf-Mental-Buch schreiben wollte, sondern uns Golfern mehr Spaß an unserem Sport verschaffen möchte. Ich meine, das ist gelungen. Danke!«

Sehr praxisorientiertes 'Golf Mental'

»Ich bin begeistert von der Fülle an Informationen, die man sich auch je nach dem eigenen Anliegen 'häppchenweise' auswählen kann. 'Golf Mental' bietet Golfspielern aller Couleur viel Wissenswertes und ganz viele konkrete Übungen, um mehr Spaß und Erfolg beim Golfen zu haben. Auch wenn man keine Turniere spielt, will man sich doch beim Golfen verbessern und irgendeine 'Baustelle' hat man ja immer! Besonders

angesprochen haben mich die zahlreichen, tollen Illustrationen und Anleitungen zum Visualisieren. Die Anleitungen sind sehr genau beschrieben und gut nachvollziehbar. Praktisch sind die Coachingkarten am Karabinerhaken, die man sich ins Golfbag stecken, außen an den Golfbag hängen oder an der Kleidung anbringen kann. Die Übungen auf den Karten kann man nicht nur beim Golfspielen anwenden!«

Marion Klimmer

Siegen beginnt im Kopf

Wer erfolgreich führen und mit seinem Team Ziele erreichen will, braucht ein gutes Selbstmanagement. Die Autorin weiß als Expertin für Selbstführung, Mentale Stärke und Motivation: Nur, wer sich selbst gut führt, körperlich wie mental, kann auch andere gut führen. Nur wer sich selbst vertraut, dem vertrauen auch Mitarbeiter. Die innere Haltung prägt unser Handeln, Denken und Fühlen und macht den Unterschied zwischen Erfolg und Scheitern. Antje Heimsoeth zeigt auf, wie wir unser Unterbewusstsein dirigieren und unseren inneren Dialog nutzen können. Sämtliche mentalen Techniken und Übungen sind praxisorientiert und einfach nachzuvollziehen. Die Expertin widmet sich dem Umgang mit Stress und erklärt, wie sich aus Niederlagen spätere Erfolge generieren lassen.



Ein Buch mit Olympiafaktor:
Go for Gold!

Broschiert 8,90 EUR
Kindle Edition 1,99 EUR

Bestellen bei www.antje-heimsoeth.com oder amazon.



Antje Heimsoeth in

Sinnstifter

Führen heißt Freiräume schaffen

Hrsg.: Michael Bandt

Autoren:
Corinna Bähge,
Michael Bandt,
Suzanne Grieger-Langer,
Antje Heimsoeth,
Jan Petke,
Johannes Glatze,
Theo Prinz

Sprache: Deutsch
Euro 19,95

Als Unternehmer und Führungskraft ist es unsere Aufgabe, die Vision und die Ziele des Unternehmens an unsere Mitarbeiter zu kommunizieren und sie dafür zu gewinnen, mit uns gemeinsam mit Spaß, Mut und Engagement an der Umsetzung zu arbeiten.

Hierbei steht die individuelle Behandlung jedes einzelnen Mitarbeiters im Vordergrund. Es gilt, Aufgaben und Zielvereinbarungen so zu gestalten, dass sie eine Herausforderung darstellen aber nicht zur Überforderung führen. Die Mitarbeiter aktiv bei der Erweiterung der

persönlichen Fähigkeiten zu unterstützen. Schrittweise mehr Verantwortung zu übertragen und den Mut am Gelingen zu fördern. Kontrolle als Hilfestellung zur Zielerreichung zu gestalten und für jeden einzelnen den nötigen Freiraum zur persönlichen Entwicklung zu schaffen.

Die Königsfrage einer jeden Führungskraft lautet: Wie mache ich mich selbst überflüssig, während die Ergebnisse immer besser werden?

In diesem Buch öffnen 7 Experten ihre persönliche Schatztruhe und geben ihre Erfolgsgeheimnisse der Mitarbeiterführung preis.

Antje Heimsoeth in

Sinnstifter

Selbstführung heißt denken, fühlen, handeln

Hrsg.: Michael Bandt

Selbstführung richtet durch den gezielten Einsatz innerer und äußerer Ressourcen die Gesamtheit der Person auf Ihre Vorhaben und Ziele aus. Voraussetzung ist eine gute Selbstkenntnis der inneren Kräfte, die einen antreiben. Entscheidend ist hierbei, welches Selbstbild man hat und welche Identität man sich gibt.

Hierzu gehört auch zu erkennen, welche Eigenschaften man sich in bestimmten Kontexten zuschreibt. Fragen wie »Wer bin ich als Führungskraft?« oder »Was sollen meine Mitarbeiter in ein paar Jahren über mich sagen?« können dabei dabei helfen, einen Zugang zur eigenen Identität zu finden.

Zum Verständnis der inneren Antriebskräfte gehört auch das Erkennen der eigenen Wertvorstellungen sowie das Wissen um die eigenen Gefühle und Überzeugungen, die das eigene Handeln bestimmen.

In diesem Buch öffnen 7 Experten ihre persönliche Schatzkiste und geben ihre Geheimnisse der Selbstführung preis.



Bestellen bei www.antje-heimsoeth.com oder amazon.



ANTJE HEIMSOETH | SPEAKERIN UND
EXPERTIN FÜR MENTALE STÄRKE, MOTIVATION UND SELBSTFÜHRUNG

Antje Heimsoeth

Presseberichte

»Von Ihrem Vortrag war ich sehr begeistert, habe ich doch wieder sehr viele Parallelen zum Sport aber auch zum Job entdecken können. Als Mitglied der Nationalmannschaft Goalball Damen kenne ich seit Jahren das Problem: Ohne ein gutes mentales Training wären wir weder Welt- noch Europameister geworden (EM 2005, WM 2007).«

Ina Fischer



Antje Heimsoeth in TV und Radio

- 01.07.2016 Bayern 3 Frühaufdreher zum Thema "Angstgegner Italien", Fußball EM 2016
- 13.02.2015 Sport1fm – das Phänomen Jürgen Klopp
- 20.02.2015 Antje Heimsoeth bei Sky Sport News als Expertin
- 02.03.2015 Antje Heimsoeth auf Sendung im ManagementRadio
- 07.03.2015 Antje Heimsoeth im Interview bei Donau 3fm
- 24.05.2015 Antje Heimsoeth auf Sendung im BR zum Thema Mentales Training
- 13.07.2015 Antje Heimsoeth bei Hamburg1 im Frühcafé
- 20.09.2015 Antje Heimsoeth im Bayerischen Fernsehen, Blickpunkt Sport zum Thema Fußball: Stress und Druck bei Fußballtrainern, Auswirkungen, Mechanismen, Gegenmaßnahmen
- 03.10.2015 Antje Heimsoeth im Bayerischen Fernsehen – Reportage F4
- 2014 Mental Coach Antje Heimsoeth beim RFO

Antje Heimsoeth in Printmedien und im Web

Berichte aus Wirtschaftszeitungen & Magazinen

FOCUS 23/16: Titelstory "Lernen von unseren Weltmeistern"

managerSeminare Heft 216 | März 2016, S. 68ff.:
Kraft im Kopf – Trainingsprogramm Mentale Stärke

capital.de v. 06.10.2016: So werden Sie Manager Ihrer Emotionen

Magazin „DEUTSCHLANDS STARKE FRAUEN“:
Auszeichnung mit Award „Erfolgreiche Unternehmerin 2016“

unternehmer.de: Sei dein eigener Held!

Focus Experten Kolumne – Oktober 2016: Wie der Stress aus dem Büro nicht zum privaten Dauerproblem wird

unternehmer.de v. 05. Juli 2016: Mitarbeiterführung: Wie Sie mit Ihrem Team Tore schießen!

Bild der Frau 22/2016: Selbstbewusst bleiben

Focus Experten Kolumne – August 2016: Lernen vom Spitzensport: Auch im Beruf brauchen wir ein funktionierendes Umfeld

DetoxDeluxe magazin: Gesundheit beginnt im Kopf

Denkhandwerker: Was wir von den Olympioniken lernen können

elopage: Keynote Speaker & Mental Coach Antje Heimsoeth im Interview

Magazin Finanzpraxis: Machen Sie es wie Sebastian Vettel: Mit vorbildlicher Vorbereitung auf die Überholspur

NETWORK-KARRIERE, Europas größte Wirtschaftszeitung für den Direktvertrieb, 12.2015: Das Rennen um den Kunden wird im Kopf gewonnen

Focus Experten Kolumne – Dezember 2015:
Alle Jahre wieder: So besiegen Sie den Feiertags-Stress



wirtschaft + weiterbildung 01/2016 mit einer Buchrezension des Buchs „Chefsache Kopf“

Focus Experten Kolumne – Oktober 2015: Mit Selbstvertrauen, Selbstmanagement und Selbstachtung Krisensituationen meistern

Interview in Magazin GESUND in den regionalen und überregionalen Titeln: Hamburger Abendblatt, Berliner Morgenpost, Hannoversche Allgemeine Zeitung, Neue Presse Hannover, Dresdner Neueste Nachrichten, Leipziger Volkszeitung und Welt am Sonntag (Gesamtauflage etwa 1,3 Millionen Exemplare): Die Kraft aus dem Kopf

HUMANRESOURCES Manager: Unser Kopf als Wegbereiter für Höchstleistungen

Trends der Zukunft – Oktober 2015: Freude und Wertschätzung prägen Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit von Unternehmen

ZEIT ONLINE – August 2015: „Wir sind auf Fehler fokussiert“

NETWOK-KARRIERE 08.2015: Der Erfolg beginnt zwischen den Ohren

AGITANO – August 2015: „Gedanken bestimmen die innere Einstellung – und die können Sie steuern“ – Antje Heimsoeth im Interview Klaus Wenderoth, Menschen, Medien, Meinungen – Experten im Interview: Weshalb mentale Stärke so wichtig ist – Antje Heimsoeth

Creditreform – Juli 2015: Erfolgreiche Führung beginnt im Kopf

Capital – Juni 2015: Mit mentaler Stärke die Karriere meistern

F.A.Z. S. 34 | Samstag, 28. Februar 2015: Gut ist, wenn er sich fühlt wie ein Adler

The Huffington Post – Juni 2015: Kick it like ... Angerer, Keßler & Co. Was wir von den deutschen Fußball-Nationalspielerinnen lernen können

Agitano – Juli 2015: Mentale Stärke

Focus Experten Kolumne – Juni 2015: Auch in der Wirtschaft Tore schießen

Focus Experten Kolumne – Mai 2015: Gedanken fokussieren

HotelMOSAIK / Das Gäste-Magazin / Sommer 2015: Entspannungstechniken

AGITANO Wirtschaftsforum Februar 2015: Mentale Stärke wird unterschätzt

unternehmer WISSEN 01.2015: Zum Artikel

The Huffington Post Februar 2015: Mit dem Kopf zum Erfolg

HUMAN RESOURCES Manager: Richtig mit Stress umgehen
coach!n 01/15: Mit innerer Stabilität äußerem Druck begegnen

Focus Experten Kolumne, Januar 2015: Umdenken statt Quote

Brigitte Nr. 26, Mi 03.12.2014: Dossier „Wir sollten größer denken“ Interview

Wissen + Karriere Ausgabe 06/2014: Vortragsredner des Jahres 2014

Women´s Health 11/2014: Mit Köpfchen siegen

Focus online – September 2014: Weltmeister mit WIR-Gefühl

coach!n Nr. 04/2014: Kein Lohn ohne Regeneration der unterschätzte Erfolgsfaktor Erholung

emotion – Oktober 2014: So klappt es mit der Motivation

Zukunft-Training 2014: Erfolg ist kein Zufall, sondern eine Frage der Einstellung

Focus online – Juli 2014: Warum der Kopf über den WM-Finalsieg entscheidet

Bild – Juli 2014: MENTAL STARK WIE JOGIS JUNGS Was kann ich von der deutschen Elf lernen?

Wirtschaftszeit – Juli 2014: Was Manager und Führungskräfte von der Fußball-WM lernen können

Markt und Mittelstand: Das können Führungskräfte von Spitzensportlern lernen

4managers.de, Mai 2014: „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“ Wie sich aus Niederlagen Gewinne generieren lassen

neue woche Ausgabe 15: Kick fürs Selbstbewusstsein So werden Sie mental zur Gewinnerin!

FOCUS online, 27.03.2014:
Wie Sie von Niederlagen profitieren können

FOCUS online, 23.02.2014:
Diese Spitzensportler-Tricks machen Sie zum Chef

Wirtschaftswoche: Manager können von Spitzensportlern lernen

BILD Februar 2014: Sotschi-Stars Loch, Riesch & Co. Was kann ich von Olympia-Helden für den Job lernen?

FOCUS online: Gegen starke Gegner helfen starke Gedanken

Managerin Ausgabe 09: Rückendeckung vom Kopf

Kommunikation & Seminar 6/2013 Junfermann Verlag: The Winner takes it all: Wovon Golfer im Job profitieren können
business-netz.com: Erfolg ist eine Frage der inneren Haltung

emotion: Mental bin ich ein Winner

ddm – Ausgabe 3 – Herbst 2013: Mentale Stressbewältigung

Shape Heft 9 / 2012: COACHING

Wissen + Karriere Ausgabe 04/12 (August/September), Seite 48–50: Beitrag „Starke Gedanken – starke Leistungen – Mit mentalen Techniken aus dem Sport Mitarbeiter zum Erfolg führen“

muenchen.business-on.de, Juni 2012:
Gewinner-Strategien von (Profi-)Golfern für mehr Erfolg im Job!

4managers.de, Mai 2012: Karriere beginnt im Kopf – Mit effektiven mentalen Strategien wie ein Gewinner denken und handeln

unternehmer.de, Mai 2012: Wie auf dem Golfplatz so im Büro – Strategien für Ihren Erfolg im Job

ngo-online.de, März 2012: NLP und Coaching für Spitzensportler – Der Weg zum Erfolg

saz college, Februar 2012: Verkaufstraining
So binden Sie Kunden an Ihr Geschäft

AGITANO, Februar 2012: Interview

wissen-ist-macht.tv: Interview

Kommunikation & Seminar, April 2011, Junfermann Verlag:
West-östliche Wege zur Gesundheit

Fahrschule, Das Magazin für erfolgreiche Fahrlehrer, August 2011:
Konzentration

Tageszeitung Rajdhani, Nepal, Mai 2011:
6. German-Nepalese international Doctors and Psychologists Conference in Kathmandu und Pokhara, Nepal, Mai 2011: Nepalbericht

Newcomer-Casting Awards 2011 – Pressemitteilung: Hochklassiges Finale des Newcomer-Castings der German Speakers Association – Nachwuchsförderung durch einen Casting-Wettbewerb – Professionelle Referenten und solche, die es werden wollen, haben sich am 30. Mai und 1. Juni beim Speaker-Newcomer-Casting der GSA in München mutig einer äußerst anspruchsvollen Jury gestellt. Die Besten der Guten standen dann am Abend des 1. Juni fest. Urkunde „Finalist des GSA Newcomer-Casting 2011“

www.shz.de Reise-Sonderseiten „Frühlingsfit“, März 2011 in „Schleswig-Holstein am Sonntag“: Erfolg beginnt im Kopf

Legal Tribune Online, Juni 2010:
Brain Gym Gymnastik für die grauen Zellen

Kommunikation & Seminar Februar 2009, Junfermann Verlag:
Mental-Training

Medienberichte aus dem Sport

sportschau.de v. 12.02.2016 | Fussball | Interview: Trainer sollten psychologisch betreut werden

Reiter Revue 4/2016, S. 44ff.: Lob und Tadel im Reitunterricht

swr.de v. 11.02.2016 | Fussball | Interview: Trainer sollten psychologisch betreut werden

F&G 7/2016 Mentaltraining im Sport

Golfwomen 01/2016: Die Macht der inneren Bilder

Golfwomen 02/2016: Was wir von Bubba Watson lernen können

Mein Pferd | November 2015: Angstfrei reiten

F.A.Z. S. 34 | Samstag, 28. Februar 2015:
Gut ist, wenn er sich fühlt wie ein Adler

Golfwomen 07/2015: Umgang mit Scheitern und Niederlagen

Ladygolf 2/2015: Antje Heimsoeth im Interview

Golfwomen 02/2015: Motivation

Golfwomen 04/2014: Mit dem Ziel kommt der Erfolg ins Visier

Bild – Juli 2014: MENTAL STARK WIE JOGIS JUNGS
Was kann ich von der deutschen Elf lernen?

Wirtschaftszeit – Juli 2014: Was Manager und Führungskräfte von der Fußball-WM lernen können

Markt und Mittelstand:
Das können Führungskräfte von Spitzensportlern lernen

St. Georg – 4/2014: Kopfkino

neue woche Ausgabe 15: Kick fürs Selbstbewusstsein
So werden Sie mental zur Gewinnerin!

Wirtschaftswoche: Manager können von Spitzensportlern lernen

BILD Februar 2014: Sotschi-Stars Loch, Riesch & Co.
Was kann ich von Olympia-Helden für den Job lernen?

FOCUS online: Gegen starke Gegner helfen starke Gedanken

Managerin Ausgabe 09: Rückendeckung vom Kopf

Kommunikation & Seminar 6/2013 Junfermann Verlag:
The Winner takes it all: Wovon Golfer im Job profitieren können

business-netz.com: Erfolg ist eine Frage der inneren Haltung

trainingsworld – Sportexperten Portal:
Angst – der innere Feind des Sportlers

emotion: Mental bin ich ein Winner

trainingsworld – Sportexperten Portal: Mentales Training im Sport
(Teil 6) Entspannung und Übungen zum Stressabbau

golf.de – das Golfportal:
Ladies Night unter dem Motto „Realität oder nur Schein“

trainingsworld – Sportexperten Portal: Mentales Training im Sport
(Teil 5) Emotionen: Ein entscheidender Faktor!

trainingsworld – Sportexperten Portal: Mentales Training im Sport
(Teil 4) So halten Sie Ihre Motivation aufrecht

trainingsworld – Sportexperten Portal: Golf Training
Der Kopf spielt mit – Mental gestärkt auf den Golfplatz

trainingsworld – Sportexperten Portal: Mentales Training im Sport
(Teil 3) Der Erfolg kommt mit den richtigen Zielen

trainingsworld – Sportexperten Portal: Mentales Training im Sport
(Teil 2) Gedankenhygiene – Wie negative Gedanken die Leistung verschlechtern

trainingsworld – Sportexperten Portal: Mentales Training im Sport
(Teil 1) Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Selbstvertrauen und Erfolg

Golfwomen 03/2013, S. 34–35: Sicher Putten

Golfwomen 02/2013, S. 36–37: Emotionen im Griff

Golfwomen 01/2013, S. 36–37: Mehr Selbstvertrauen beim Golfen

Lady Golf – Das neue Golfmagazin für die Frau, 1/2013:
Mental Tipp „Wie bleibe ich im Turnier ruhig und gelassen?“

Lady Golf – Das neue Golfmagazin für die Frau, 1/2012:
Golf ist Kopfsache Mentales Training für ein besseres Spiel

Rudermagazin, Juli 2012: Kopf-Technik vom und für Trainer

Rudermagazin, Juni 2012: Mental stark im Kopf –
Erfolg beginnt im Kopf, leider auch der Misserfolg

Golf Journal, Juni 2012:
Buch-Tipp: „Golf Mental – Pocket Training“ Hilfe im Doppelpack

AGITANO, Mai 2012: Interview, Teil 2 zum Buch „Golf Mental“

AGITANO, Mai 2012: Interview, Teil 1 zum Buch „Golf Mental“

Reiter Revue International, Februar 2012:
„Raus aus der Routine!“ Neue Trainingsimpulse

Golf Journal, Juli 2011:
Mental-Pakete: Mit Heimsoeth zum Erfolg. Kopf-Sache

Reiter Revue International, April 2011:
Gut gelaunt ist halb gewonnen, Wut und Aggressionen im Reitsport

Mein Pferd, Oktober 2009:
Die Macht der Gedanken – Erfolg beginnt im Kopf

Kommunikation & Seminar Februar 2009, Junfermann Verlag:
Mental-Training

Hohenloher Tagblatt Südwest aktiv, Februar 2009:
Mentaltraining im Sport – was ist das eigentlich?

Antje Heimsoeth in »Blickpunkt Sport« – Fußball: Stress und Druck bei Fußballtrainern



Stress und Druck bei Fußballtrainern, Auswirkungen, Mechanismen, Gegenmaßnahmen

Der Druck macht Stress. Der Stress macht einsam und sucht sich ein Ventil in einem Umfeld, in dem nur eins zählt. Kein Spieler – kein Trainer kann sich abschotten von der öffentlichen Meinung, der Bewertung seiner Leistung.

Antje Heimsoeth bei Sky Inside Report



Antje Heimsoeth bei Sport1 (Radio)

The screenshot shows a SoundCloud player interface. At the top, the browser address bar displays the URL: <https://soundcloud.com/sport1fm/das-phaenomen-jurgen-klopp-sport1fm>. The player title is "Das Phänomen Jürgen Klopp | SPORT1.fm" with a play button icon and a duration of 3:47. To the right is a thumbnail image of Jürgen Klopp on a football field. Below the player, there is a comment section with a "Write a comment ..." input field and social sharing icons. A statistics bar shows 8,031 plays and 13 likes. A sidebar on the left features the "SPORT1.fm" profile with a "Follow" button and a description: "Jürgen Klopp bestreitet aktuell die schwierigste Aufgabe seiner Karriere. Mit dem schwer angeschlagenen Bundesliga-Tanker Borussia Dortmund muss er schleunigst den Turnaround schaffen. Der Charismatiker unter Druck, SPORT1.fm-Moderator Konni Winkler, Reporter Andreas Mann, Mentaltrainerin Antje Heimsoeth und Monika Hahn vom Jürgen-Klopp-Fanclub gehen dem Phänomen Klopp auf den Grund." Below this is a "Report" link and a list of related hashtags including #SPORT1fm, #JürgenKlopp, #BorussiaDortmund, #Trainer, #AntjeHeimsoeth, #MonikaHahn, #Bundesliga, and #1FSVMainz05. On the right, there are sections for "Recommended" and "In playlists" with various user-generated content thumbnails.

Antje Heimsoeth im Frühcafé von Hamburg1

Antje Heimsoeth gibt am 13.07.2015 ein Interview im Frühcafé von Hamburg1 und stellt ihr viertes, gerade neu erschienenes Buch „„Chefsache Kopf“ – mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz“ vor.



TITELTHEMA

Wer verfolgt, wie Jogi Löw seine Mannschaft zusammenstellt, kann viel für das eigene Büroteam mitnehmen

Schwer zu sagen, ob Mario Götze wirklich genialer ist, besser zu sein als der beste Kicker der Welt, aber zumindest für diesen einen Augenblick gab ihm dieser Satz die Kraft, Geschichte zu schreiben. Mit seinem Tor in der Nachspielzeit schoss er Deutschland zum vierten Weltmeistertitel. Vor allem aber zeigte er der ganzen Welt, dass man tatsächlich über

sich hinaufwachen kann, wenn der Boss einem unterstützt. Der Gedanke mag banal und kitschig amerikanisch klingen, aber es hat wirklich so, dass man vieles schaffen kann, wenn man hilft daran glaubt. Zumal an sich selbst. Kommenden Freitag beginnt die EM in Frankreich, und wieder ist Löw als Spielmotivator gefragt, nachdem ausgerechnet Bayerns

Vorstandschef Karl-Heinz Rummenigge seinen Spieler Götze kleinredet. Was bei einem 28-Jährigen Euro-Mann einem Akt der Kapitalvernichtung gleichkommt. Löw weiß, dass er den Jungen noch brauchen kann; dass er in diesem einen Moment den Unterschied ausmachen kann. Vorausgesetzt, er findet ein Umfeld, das es ihm ermöglicht, seine Leistung zu liefern. Und das unterscheidet einen Nationalspieler nur unwesentlich von einem Büroangestellten. Letztlich ist Fußball oder Sport an sich eine Metapher auf den

ganz gewöhnlichen Alltag; es ist die extrem verdichtete Erzählung eines zähen Kampfes. Und es geht immer auch um den Aufstieg. Der Spitzensport lehrt uns, wie man diesen Parabelbogen von Aufstieg und Fall bewältigt, dieses Existenzziel: Sieg oder Niederlage. Und Mario Götze ist dabei einer der besten Zeitzeugen. Spitzensportler trainieren neben ihrer einzigartigen Physis mentale Fähigkeiten mit, die sie weit über den Durchschnitt erheben. Die Gaben, sich selbst zu überwinden, statt sich bloß auf sein Talent

zu verlassen. Die quasi-buddhistische Gelassenheit, monotonste Abläufe wieder und wieder zu trainieren. Sich zu quälen bis an die Erschöpfungsgrenze und gelegentlich darüber hinaus – und doch die Balance zu finden zur nötigen Regeneration. All das lässt sich eins zu eins transferieren auf unseren Alltag zwischen Job und Familie. Der ist nämlich auch oft genug ganz großes Tennis. Zusammen mit der renommierten Motivationstrainerin Antje Heimsoeth hat FOCUS die wichtigsten Erfolgsformeln herausgear-



„Mit den elf Erfolgsregeln werden Sie zum Alltagsheld“. verspricht Deutschlands renommierteste Motivations-trainerin Antje Heimsoeth

beitet. „Mit diesen Regeln werden Sie zum Alltagsheld“, verspricht Heimsoeth, die Global Player wie Adidas, BMW & Co. berät, ebenso Nationalspieler, Olympiasieger und Bundestrainer. Selbstmotivierung und Eigenverantwortung, Zieldefinition und Team-Play, Umgang mit Emotionen und Stress – all das gehört dazu. „Normalerweise würde man meinen, dass die Industrie dem Sport Lichtjahre voraus ist“, sagt Antje Heimsoeth, deren Bücher „Sportmentalkonzepte“ oder „Siegern beginnt im Kopf“ zu Best-



1. Setzen Sie sich eindeutige Ziele

Jogi Löw hat 2014 ein Ziel ausgegeben: Weltmeister werden! Das Ziel hat er erreicht, indem er wie ein Bergsteiger Schritt für Schritt den Berg hochgeklettert ist und sich dabei Etappenziele setzte. Dies können Sie privat wie geschäftlich genauso machen. Beispiel: den ersten Marathon bis Herbst 2016 laufen. Abteilungsleiter bis 2017 werden. Top-Schreiben Sie die Ziele wie die Nationalmannschaft nieder. Mit Erklärung. Was muss ich

machen, damit ich die nächste Karriereleiter erklimme? Das ist dann eine Zielvereinbarung, ein Vertrag mit sich selbst. „Allerdings machen selbst Profis Fehler“, sagt Motivations-trainerin Antje Heimsoeth. Der FC Bayern habe für die Champions-League-Finale 2012 nur das Ziel „Finale davor!“ ausgegeben. Von einem „Sieg davor!“ war aber nie die Rede“, so Heimsoeth. Ihr Ratschlag: Ziele wirklich ganz genau definieren!



2. Lernen Sie, sich selbst zu motivieren

Sie, und jetzt zeigt der Welt, dass du besser bist als Messi!“, sagte Jogi Löw bei der Einweihung im WM-Finale zum späteren Siegtorschützen Mario Götze. Zugegeben: Nicht jeder hat die Möglichkeit, es gleich der ganzen Welt zu zeigen – es geht auch eine Nummer kleiner. Man muss nur vor sich und seinen Qualitäten überzeugt sein. Und das sind Profis wie Götze – und Weltklassesportler wie Rafael Nadal oder

Michael Phelps. Im neuen Werbefilm seines Sponsors Under Armour sieht man den amerikanischen Ausrüstungsweltmeister beim Training wie ein Tier leiden – am Ende steht er jedoch im Rampenlicht. Warum? Weil er an sich glaubt. Motto der Kampagne: „I will. Facts.“ Nur mit einer großen Portion Selbstmotivierung steht man ganz oben auf dem Siegtroppchen. Danken Sie dran: Siees können es!



3. Jeder Einzelne ist wichtig

Warum ist Pep Guardiola der erfolgreichste Trainer der Welt? Weil er ständig mit den Spielern spricht. Ihnen erklärt, dass sie nur gemeinsam Titel holen können. Dass wirklich jeder wichtig ist: vom Busfahrer, Masseuse, Koch – bis hin zu den Spielern. Wenn sie dabei das Gefühl haben, dass der Trainer individuell auf sie eingeht, fühlen sie sich wahrgenommen, geben alles auf dem Platz. Das kann die Wirtschaft vom Sport ler-

nen, nicht umsonst steht auf dem DFB-Taambau „Wie ist Mannschaft“. Die Praxis sieht in der Industrie anders aus: In der obersten Etage sitzt der Vorstand, kommuniziert nur mit seinen engsten Vertrauten. Wie soll da ein Teamgedanke entstehen? Eine gute Führungskraft kennt ihre Leute, läuft durchs Haus und spricht mit ihnen. Denn wie Nationalspieler Emre Can vergangene Woche twitterte: #JederFürJedenDieMannschaft.

64

FOCUS 23/2016

FOCUS 23/2016

85

Mit den elf Erfolgsregeln werden Sie zum Alltagsheld, verspricht Deutschlands renommierteste Motivations-trainerin Antje Heimsoeth

FOCUS



4. Trauen Sie sich, Fehler zu machen

Schwerlich war es nicht die beste Idee, die Argentinier („So geht die Gauchos, die Gauchos, die gehen so!“) nach dem gewonnenen Finale noch zu verhöhnen. In einem Fußballspiel sei es hingegen normal, dass man Fehler mache, heißt es auf der DFB-Homepage. „Das Entscheidende ist, dass du versuchst, aus diesen Fehlern zu lernen.“ Der Ratschlag vom neuen DFB-Präsidenten Reinhard Grindel: schnell Fehler „abhaken und wegmachen“.

Im Berufsalltag werden Fehler jedoch kaum gebüßt – außer bei Salawa. Heiner Obermaier, der Chef des Outdoor-Konzerns, hat sogar einen Risk-Award eingeführt. „Wir prämiieren nicht nur gute, sondern auch schlechte Ideen. Die größten Fehler sind ja meist nicht die, die man macht, sondern die Dinge, die man gerade nicht macht“, so Obermaier. Nur so könne Kreativität und Mut von den jungen Mitarbeitern gefördert werden. Grandiose Idee!



5. Stressbewältigung – lassen Sie Druck ab

Druck auf Joachim Löw wird bei der Euro enorm sein. Jeder erwartet von ihm nichts anderes als den Titel. „Deshalb steht bei den Spielern und dem Trainerstab das Thema Stressbewältigung ganz oben auf der Agenda“, sagt Stressmanagement-Trainerin Marie Marlin. Als Beispielspiel nennt sie Yoga, progressive Muskelentspannung, wulgareres Training. Oder wie Messi: Ouz bei der WM machte: einfach mit den Kin-

dern ein bisschen kochen. Nichts anderes sollten Sie auch machen. Gerade junge Familien und Manager haben Stress, alles unter einem Hut zu bekommen. Nehmen Sie sich einfach eine kurze Auszeit, besprechen das mit Ihrem Partner oder Kollegen“, empfiehlt Psychologin Martina. Sonst geht der Kreislauf mit schlechterer Leistung los und endet schlimmstenfalls im Burnout. Passen Sie also auf sich auf!



6. Zeigen Sie Emotionen

Im Freizeitsport ist die personalisierte Disziplin jeden Tagspass der Titelholer-Weltmeister sein Trainingsprogramm ab. Nicht einen Meter schwärmen er weniger, trübt er weniger, läuft er weniger. Als er vergangenes Jahr den WM-Titel gewann, konnte ihn keines mehr halten. „Wir haben die ganze Nacht gefeiert!“, so Fredro. Und zwar so „entgegen“, dass er am nächsten Tag den Design-Kontrollfuran splitterfesselt die Tür öffnete.

Später zeigen Emotionen: Pep Guardiola weint. Fredro ballt die Siegesfahne. Robert Harting zerlegt sein Trikot. Warum kann das ein Job nicht auch so sein? „Emotionen werden dort unterrichtet, gehen alle Schwächer oder sogar als unprofessionell“, sagt Motivations-trainerin Antje Heimsoeth. Das sei aber eine völlig verzerrte Meinung. Ihr Ratschlag: Zeigen Sie Emotionen auch im Büro, neben Sie so Ihre Kollegen mit!



HIER INFORMIEREN



ALLE EM NEWS



KONTAKT



BILD SHOP



COMMUNITY



LOGIN



BILDplus NEWS POLITIK GELD UNTERHALTUNG SPORT BUNDESLIGA LIFESTYLE RATGEBER REISE AUTO DIGITAL SPIELE REGIO VIDEO Q

30.06.2016 - 12:16 UHR HOME • RATGEBER • PSYCHE • ANGSTGEGNER ITALIEN? BITTE LESEN, JOGI! SO WIRD AUS RESPEKT ECHTE STÄRKE

ANGSTGEGNER ITALIEN?

Bitte lesen, Jogi! So wird aus Respekt echte Stärke



Enttäuscht. Trauer. Frust. Deutschland schied 2006, bei der WM im eigenen Land, gegen Angstgegner Italien im Halbfinale aus

Foto: Imago

online-Ausgabe vom 30.6.2016
<http://www.bild.de/ratgeber/2016/psychologie/angstgegner-italien-so-verwandeln-wir-respekt-in-staerke-46533606.bild.html>

Jetzt also Italien! Deutschland muss am Samstag im Viertelfinale gegen den alten Angstgegner ran. Und ganz Deutschland zittert mit, denn jeder kennt das Gefühl, wenn der Respekt vor einer Sache so groß ist, dass man in eine Art Schockstarre verfällt.

Das war in der Vergangenheit auch bei der deutschen Nationalmannschaft zu beobachten – zum Beispiel bei der Europameisterschaft 2012, als Deutschland im Halbfinale an Italien scheiterte.

AKTUELL



VOR KRACHER-VIERTELFINALE

Löw: „Wir haben kein Italien-Trauma“

Samstag geht's für Jogi's Jungs im EM-Viertelfinale gegen „Angstgegner“ Italien – aber zum Fürchten ist Bundestrainer Löw gar nicht zumute.

Beim nächsten Duell am Samstag soll das jedoch nicht passieren. Selbstsicher, aber doch mit einem hohen Maß an Respekt vor den Italienern, präsentierte sich Bundestrainer

Hier verrät Motivationstrainerin Antje Heimsoeth vier einfache Strategien, wie JEDER großen Respekt in innere Stärke umwandeln kann:

★Die positive Kraft der Visualisierung

Eine Strategie, die besonders oft von Sportlern angewandt wird: Hier sollen die starken inneren Bilder dazu führen, dass eine positive Kraft an das Unterbewusstsein gesandt wird. Ganz wichtig ist dabei, dass man sich möglichst konkret Bilder des Ziels, das erreicht werden soll, vorstellt (z.B. Bilder der Siegesfeier etc.). Je stärker die damit verbundenen Emotionen (Erleichterung, Freude) empfunden werden, desto stärker ist die mentale Kraft, um genau das zu erreichen.

★Rituale leben

Rituale geben Sicherheit, weil sie immer nach dem gleichen Schema ablaufen und sich in der Vergangenheit bewährt haben. Man ist durch diese Handlungen in eine positive Stimmung geraten und das stärkt und schafft positive Energie. Viele Sportler hegen und pflegen sie – genau aus diesem Grund.

★Fehler machen!

Nur wer Fehler macht, der kann aus ihnen lernen, kann analysieren und sich dadurch weiter entwickeln. Wichtig ist dabei, dass zunächst einmal die Fehlleistung akzeptiert wird – ohne, dass die Verantwortung dabei auf andere geschoben wird. Dann folgt die Analyse (Woran lag es?) und schließlich muss es abgehakt werden. „Das ist sehr wichtig“, mahnt Antje Heimsoeth. „Am besten nicht mehr über den Misserfolg sprechen. Wenn man das immer wieder tut, wird der Fehler immer wieder aufgewärmt – man kommt nicht darüber hinweg. Und das lähmt.“

★Positiv denken

Die Kontrolle über die eigenen Gedanken entscheidet, ob Sie bei sich negative oder positive Gefühle in Gang setzen. Positive Gedanken und Worte – und vor allem Lachen – lockern die Muskulatur und führen nicht nur zu einer anderen Körperhaltung und besseren Leistung, sondern generell zu einer veränderten Sicht der Dinge. So kann etwa aus einer selbst erfüllenden Überzeugung wie „Ich bin (noch) nicht gut genug“ – der bestärkende Satz „Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten voll und ganz!“ werden.

Und das schafft man mit positiven Selbstgesprächen (Affirmationen), mit denen sich auch Spitzensportler im Wettkampf bestärken (Du schaffst das, du bist gut, du haust die Konkurrenz weg...). Aber auch mit bejahenden, bekräftigenden Sätzen, den sie oft laut oder innerlich wiederholen (Heute ist MEIN Tag; HEUTE schaffe ich es...).

„Gut ist, wenn er sich fühlt wie ein Adler“



Mentaltrainerin Antje Heimsoeth über den Erfolgsfaktor Spaß, ganz normale Konflikte und die Vorstellung von der perfekten Flugposition



Weltmeister im Anflug: *Severin Freund landet in Falun im Glück.*

FRANKFURTER ALLGEMEINE ZEITUNG



Fotos Reuters, privat

Suchen Spitzensportler Ihren Rat, wenn sie sich in einer Schwächephase befinden oder obenauf sind?

Sie kommen meist, wenn die Hütte brennt. Maria Höfl-Riesch hat es mal so ausgedrückt, als ihre Ergebnisse nicht wie geplant ausfielen: Ein Mentaltrainer könne sie nicht unterstützen, sie müsse sich selbst rausboxen. Das sagt einiges aus. Ich kenne Golfer, die kaufen lieber den hundertsten Schläger, doch auf den Turnieren kommen sie in Drucksituationen dennoch nicht wie erhofft zum Erfolg. Es ist wie in der Wirtschaft: Das Thema Gedankenhygiene und Selbstführung spielt oft erst eine Rolle, wenn die Personalabteilung mit der Leistung einer Führungskraft nicht mehr zufrieden ist und dann ein Coaching vermittelt. Im Fußball gibt es die Tendenz, dass die Zusammenarbeit mit einem Mental Coach erst gesucht wird, wenn das Team kurz vor dem Abstieg steht – und dann ist die Erwartungshaltung, dass im Mentaltraining ganz schnell etwas bewegt und verändert wird. Nur: Zaubern klappt halt nicht, auch nicht mit mentaler Stärke.

Wer braucht einen Mental-Coach?

Alle die, die ihre Leistung steigern wollen und verstanden haben, dass auf hohem Niveau der Unterschied im Kopf liegt. Wenn die Erwartungshaltung steigt, egal ob innerlich oder von außen herangetragen, können unter Druck Fehler entstehen, die einen aus dem Konzept bringen und zu Niederlagen führen. Ich vergleiche es gerne mit einem Computer, an dem der Netzstecker aus irgendeinem Grund abgeht: Wenn die Leitung immer stärker ins Wackeln gerät, fällt der Stecker irgendwann ab und die Festplatte, auf der eigentlich alles gespeichert ist, worauf es ankommt, erhält gar keinen Strom mehr. Unter Druck optimale Leistungen abrufen zu können lässt sich lernen, auch gelassen und mit Spaß an die Herausforderungen heranzugehen. Severin Freund sagte am Donnerstag im Interview nach seinem Sprung in Falun zu Gold: „Ich hatte zweimal brutal viel Spaß.“ Sportler wie er haben auch verstanden, dass man selbst mit einem großen Vorsprung im zweiten Durchgang nicht auf Sicherheit gehen darf, sondern angreifen muss.

Wo setzt Ihre Arbeit mit Sportlern an?

Wie sie sich in herausfordernden Situationen wie in Wettkämpfen besser behaupten. Spitzenathleten befinden sich in einem komplizierten Geflecht, in dem sich viele unterschiedliche Interessen als Fallstricke erweisen können. Um erfolgreich zu sein, müssen viele Voraussetzungen erfüllt sein, die den Alltag neben dem originären Training zu einer Belastungsprobe werden lassen: Im Privatleben kann es Probleme geben, in der Beziehung mit dem Trainer, den Teamkollegen, den Sponsoren, oder es treten gesundheitliche Schwierigkeiten und Verletzungen auf, die einem zusetzen und die Konzentrationsfähigkeit schwächen, weil die Gedanken abdriften. Um sich dabei so zu verhalten, dass es einem trotz allem gutgeht und man in der Lage ist, sich mit ganzer Kraft dem Wettbewerb zu widmen, sind professionelle Mental Coaches gefragt.

Geht es eher darum, Stärken auszubauen oder Schwächen zu beseitigen?

Ganz klar: Stärken stärken – das ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Wer ein Haus auf eine Wiese baut und sichergehen will, dass es bei starkem Wind nicht weggeblasen wird, braucht auch ein starkes Fundament, dann kann diesem selbst der heftigste Sturm nichts anhaben. Und das ist das Wissen um die eigenen Stärken, Talente und positiven Eigenschaften.

Gerade Skispringen ist auch Kopsache. Wie verbreitet ist Mentaltraining in der Szene?

Nicht so sehr, leider. Es könnten mehr sein. Von fünfzig Teilnehmern bei einem Weltcup machen es vielleicht einer oder zwei.

Woran liegt das? Würde es den Athleten womöglich als Schwäche ausgelegt wird?

Das mag sein. Wenngleich es ein veraltetes Denken ist. Gerade in Vail, bei der alpinen Ski-WM, hat man vor kurzem gesehen, was passiert, wenn ein Teilnehmer mit dem Druck nicht klarkommt. Wer Felix Neureuther genau beobachtet hat, konnte sehen, dass er viel zu aggressiv zur Sache ging, statt den Ski laufen zu lassen. Er wollte sein Glück scheinbar erzwingen und hat es so nicht geschafft, sein wahres Können zu zeigen. Das Gleiche gilt für die Amerikanerin Lindsey Vonn. In vielen Verbänden wird die Bedeutung der emotionalen und mentalen Stärken noch zu wenig beachtet. Ab und zu werden Halbtagslehrgänge angeboten – das war es dann. Von einem deutschen Schwimmer, dreimal Olympiateilnehmer, weiß ich, dass nur während der Olympischen Spiele ein Sportpsychologe das Team begleitete. Der war davor sonst nie dabei, kannte die Abläufe nicht und konnte kein Gespür für die Sportler, Situationen und Rituale entwickeln. Das kann nicht funktionieren.

tionen und Rituale entwickeln. Das kann nicht funktionieren.

Was ist leichter: Die Arbeit mit jungen Athleten oder einem etablierten Profi?

Das Alter spielt in meinen Augen nicht die ausschlaggebende Rolle. Wichtig ist: Wer kommt, muss es freiwillig machen, sich darauf einlassen und die angebotene Hilfe zur Selbsthilfe auch annehmen. Nur dann lässt sich sinnvoll zusammenarbeiten. Generell ist erkennbar, dass bei jungen Menschen die Erkenntnis immer sichtbarer wird, dass man sich mit Fragen der mentalen Reife beschäftigen sollte, wenn man seinen Weg im Spitzensport gehen möchte. Ich betreue einen 16 Jahre alten Fahrer aus dem Ausbildungsprogramm von McLaren, der in der Formel 4 fährt und vergleichsweise wenige Trainingsmöglichkeiten und Starts im Laufe eines Jahres bekommt, um den Rennstall von seinen Qualitäten zu überzeugen. Er hat früh verstanden, dass er nicht nur physisch, sondern auch psychisch immer hundert Prozent geben muss, um sich seinen Traum vom Weltpokal zu verwirklichen.

In der Vergangenheit hatten deutsche Skispringer trotz erstklassiger Resultate in der Vorbereitung bei Großereignissen immer wieder Schwierigkeiten. Begrün-

Architekt des Erfolgs: Skisprung-Bundestrainer Werner Schuster

Foto dpa

det wurde es anschließend auch von den Trainern mit psychischen Blockaden. Nun in Falun lief es anders. War es Ihre Aufgabe, daran zu arbeiten?

Mit dem Deutschen Skiverband gab es keinen Kontakt. Aus dem Bereich des Wintersports sind es die Sportler, die Eltern oder das Management gewesen, die auf mich zukamen. Gerade bei dem deutschen Skisprung-Team ist es aber wichtig, differenziert zu urteilen. Andreas Wellinger ist erst 19 Jahre alt, er ist Abiturient und kam direkt aus dem C- in den A-Kader. Das ist eine gewaltige Aufgabe und eine große Umstellung, die es zu bewältigen gilt. Auch Marinus Kraus ist erst seine zweite Saison im Weltcup dabei. Sie können noch gar nicht die Erfahrung haben wie der souveräne neue Weltmeister Severin Freund. Es sind junge Menschen, keine Maschinen. Das wird bei der Bewertung der Öffentlichkeit leider oft vergessen. Ich rate meinen Klienten dazu, sie sollen ein „Dankbarkeitstagebuch“ führen und sich vergegenwärtigen, dass sie grundsätzlich, wie wir alle, ein Leben wie im „Paradies“ führen. Wer es geschafft hat, Mitglied einer Nationalmannschaft zu werden, an Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen teilzunehmen, hat etwas vollbracht, was ganz außergewöhnlich ist. Wer diese Sicht verinnerlicht, die eine Spur mehr Dankbarkeit beinhaltet, macht manches leichter.

Wie sieht die konkrete Zusammenarbeit mit den Sportlern aus?

Sie findet die ganze Saison über statt. Es gibt ein erstes Gespräch zum Kennenlernen, zur Klärung der Grenzen des Coachings, Klärung des Honorars und der Regeln für die Zusammenarbeit (zum Beispiel Verschwiegenheit) und zur Auftragsklärung – ohne Auftrag kein Sportcoaching. Ich besuche Trainer und Sportler, wenn möglich, in der Vorbereitung, wenn Grundlagen gelegt werden, danach auch immer wieder im Training oder bei Wettbewerben, beobachte Abläufe und handelnde Personen. Wir treffen uns in meiner Praxis, wenn es die Zeit erlaubt, zwischendurch während der Reisen in Hotels oder skypen. Ganz wichtig ist, dass wir regelmäßigen Kontakt halten. Dabei geht es auch darum, innere Bilder zu vermitteln, die bei Bedarf abgerufen

werden können. So müssen Skispringer beim Absprung den Rücken lang lassen und versuchen, die Geschwindigkeit mitzunehmen. In der Luft muss der Skispringer dann schauen, dass man die Ski schön plan in die Luft stellt und das V nicht zu groß macht. Das ist die ideale Position, um Höhe und Weite zu erzielen. Gut ist, wenn sie sich beim Skifliegen fühlen wie ein Adler, der seine Flügel weit ausbreitet – wenn er sie dicht am Rumpf hat, kommt er nicht vom Fleck.

Skispringer müssen im Team funktionieren. Auch an diesem Samstag beim Mannschaftsspringen von der Großschanze bei der WM in Falun. Dabei sind sie ansonsten ausgeprägte Individualisten. Wie lässt sich dieser Spagat bewältigen?

Ich erlebe das deutsche Team nur teilweise als schwierig. Das junge Team funktioniert, sie kommen meist gut miteinander aus. Ihr toller Teamgeist ist auch ein Grund, warum sie gerade in Mannschaftswettbewerben ganz vorne landen. Aber dass Konflikte entstehen können, ist völlig normal, immer da, wo Menschen miteinander zu tun haben. Der ausschlaggebende Faktor ist, wie das Team in der Lage ist, damit umzugehen. In Falun sind in der zweiten Woche sechs deutsche Männer vom DSV nominiert worden, nur vier können laut Regularien dabei sein, wenn es um die Medaillen geht. Wer nicht aufgestellt wird, kann die anderen aber unterstützen. So wie es Per Mertesacker bei der Fußball-WM 2014 in Brasilien gemacht hat. Als er seinen Platz in der Elf verloren hatte, war er als Wasserträger zur Stelle und reichte seinen Kollegen in den Trinkpausen die Flaschen.

Worin spiegelt sich das Gelingen Ihrer Arbeit: In Resultaten, Medaillen?

Es kommt darauf an, welche Ziele zuvor vereinbart wurden. Natürlich freue ich mich über Fortschritte oder Siege, nur manche sind eben nicht so messbar wie ein Schanzenrekord, der zu Gold führt, wie bei Severin Freund. Aber es gibt fühlbare Erfolge: Wachsende Entspannung und Gelassenheit können wir skalieren. Und wer relaxter kommende Herausforderungen angeht, verbessert seine Aussichten, in Wettkämpfen das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Das Gespräch führte **Marc Heinrich**.

auch online: <http://www.faz.net/aktuell/sport/wintersport/ski-mentaltrainerin-im-gespraech-fuehlen-wie-ein-adler-13454986.html>



VORTRAGSREDNERIN
DES JAHRES
2014

Preisübergabe mit Stéphane Etrillard
von Vortragsredner.de

Foto: Rosemarie Hofer

IM GESPRÄCH MIT ANTJE HEIMSOETH

DIE EXPERTIN FÜR MENTALE STÄRKE,
SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

Sie zählt zu den 100 besten Vortragsrednern im deutschsprachigen Raum, hat mehr junge Spitzensportler und Trainer gecoacht als die meisten ihres Fachs und ist als Keynote-Speaker und Mental-Coach weltweit im Einsatz. Die Expertin für mentale Stärke, Selbstführung und Motivation wurde vom Speaker-Portal Vortragsredner.de zur „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ gekürt. Antje Heimsoeth könne auf der Bühne die Menschen mitreißen, sie in Seminaren und Mental-Coachings für höchste Herausforderungen langfristig motivieren und ihnen mit fundiertem, gelebten Fachwissen und viel Menschlichkeit zur Seite stehen, begründete Stéphane Etrillard, Gründer des Speaker-Portals, die Entscheidung. Die Jury, bestehend aus Vertretern der Veranstaltungs-, der Verlags- sowie der Weiterbildungs- und Speakerbranche, legte 16 strenge Kriterien zugrunde, darunter eine hohe persönliche Glaubwürdigkeit, Expertenstatus und ein fundiertes Fachwissen. Antje Heimsoeth, die mittlerweile auch mehrere Bücher mit ihrem Praxiswissen veröffentlicht hat, über den Weg zum Erfolg, übers Scheitern und Gedankenhygiene.

Ihr Motto lautet „Go for Gold!“. Welche Herausforderungen gab es auf Ihrem Weg zum Erfolg und wie haben Sie diese gemeistert?

Antje Heimsoeth: Mein Weg war nicht immer glücken. Als mich ein schwerer Reitunfall zu monatelanger Bewegungseinschränkung verdammt, habe ich mich mithilfe mentaler Techniken wieder aus dem Rollstuhl herausgearbeitet. Das führte zu meinem Entschluss, meine Karriere als Vermessungsingenieurin zu beenden und als Mental-Coach neu durchzustarten – viele bescheinigten mir eine große Empathie für Menschen, Dynamik, Leidenschaft, Emotionalität und Herzlichkeit. Ich

habe immer an mich und meine Zukunft geglaubt und mich auf meine Stärken konzentriert. Der Weg war steinig, keine Frage. Ich hatte Existenzängste und Geldsorgen, keine Ahnung von Marketing und Buchhaltung. Aber ich hatte Zuversicht. Ich habe mir ein unterstützendes Umfeld aufgebaut, mich mit Kollegen ausgetauscht, über 40 Ausbildungen und Seminare absolviert und mir einen Mentor gesucht. Eines ist gewiss: Vor dem Erfolg kommt der Fleiß — gepaart mit Disziplin, dem stetigen Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung, Selbstvertrauen, Entschlossenheit und einem klaren Ziel vor Augen!

Was bedeutet Erfolg für Sie persönlich?

AH: Das lässt sich nicht mit einem Satz beantworten. Erfolg ist für mich z.B. ein Gefühl der Zufriedenheit mit dem, was ich am Tag geleistet habe, ein



HOT



WETTER



15°C

MÜNCHEN

JETZT TESTEN



BILD.SHOP



COMMUNITY



LOGIN



🏠 BILDplus NEWS POLITIK GELD UNTERHALTUNG SPORT BUNDESLIGA LIFESTYLE RATGEBER REISE AUTO DIGITAL SPIELE REGIO VIDEO

12.09.2014 - 08:10 UHR HOME » RATGEBER » MENTAL STARK WIE JOGIS JUNGS! WIE MÄCHT DAS DEUTSCHE TEAM DAS UND WAS KANN ICH VON IHEN LERNEN?

MENTAL STARK WIE JOGIS JUNGS

Was kann ich von der deutschen Elf lernen?

Am Sonntag müssen Jogis Jungs gegen Argentinien ran. Wie machen sie sich jetzt fit fürs WM-Finale, vor allem im Kopf? Wie werden Sie Ängste und Selbstzweifel los?

Die Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien war mit herausfordernden klimatischen Bedingungen, Leistungsschwankungen und Verletzungen ein Wechselbad der Gefühle für das deutsche Team. Dennoch haben sie sich durchgekämpft und das Finale erreicht. Neben körperlicher Fitness ist mentale Stärke ein wichtiges Kriterium für den Sieg. Vor dem Endspiel steigt die Anspannung nochmals. Nach 1990 hat die deutsche Elf (http://www.bild.de/sport/fussball/2014fifaworldcup/wm-startseite-36136438_bild.html) erstmals wieder die Chance, die beste Mannschaft der Welt zu werden – eine Aufgabe, die auch Druck und Ängste hervorrufen kann.

Mental-Coach Antje Heimsoeth (<http://www.antje-heimsoeth.com/>), früher selbst Spitzensportlerin, erklärt, worauf es jetzt ankommt – und was Sie von Leistungssportlern für den Job lernen können.

Warum ist die deutsche Mannschaft so erfolgreich?

Heimsoeth: „Die deutsche Mannschaft punktet mit Ausdauer, Willensstärke, Leidenschaft und Ruhe. In den vergangenen Jahren sind die Spieler zu einem richtigen Team zusammengewachsen. Auch während der WM steht das Gemeinschaftsgefühl im Vordergrund, die Spieler sind in kleinen Wohngemeinschaften untergebracht und zwischen den Spielen weitestgehend vom Medienrummel abgeschottet, um Störfaktoren und Kritik von außen zu reduzieren. Auffällig ist weiter, dass sich kein Spieler in den Vordergrund spielte. Gerade im Halbfinalspiel gegen Brasilien wurde deutlich, dass die Deutschen sehr gut als Team funktionieren. Sie haben immer geschaut, wer frei steht, wer anspielbar ist, wie eine gute Torchance herausgearbeitet werden kann. Nicht der Einzelne stand im Fokus, sondern die Mannschaft.“

> mehr unter: <http://www.bild.de/bild-plus/ratgeber/2014/leistungsdruck/mentale-strategien-um-angst-und-druck-zu-begegnen-leistungssport-36757536,view=conversionToLogin.bild.html>

Lehrmeister Misserfolg

Seite 1 / 2 weiter >

Wie Sie von Niederlagen profitieren

Donnerstag, 27.03.2014, 14:50 · von FOCUS-Online-Expertin Antje Heimsoeth

f Teilen 18 i Twittern 3 g+1 0 x 6 ★★★★★ 0

Zur Startseite



Am Boden zerstört: Bayern-Spieler nach der bitteren Niederlage im Championsleague Finale 2012. dpa / Peter Knäffel

Ihre letzte Präsentation ist gescheitert? Ein Kundengespräch nach dem anderen floppt? Kein Grund zum Jammern. Scheitern ist wichtig, Scheitern hilft, voran zu kommen. *Mental-Coach und FOCUS-Online-Expertin Antje Heimsoeth* verrät, wie das geht.

Misserfolg ist der Mentor des Erfolgs. Das weiß jeder Spitzensportler.

Oliver Kahn, ehemaliger Nationaltorhüter, schreibt in seinem Buch »Du packst es! Wie du schaffst, was du willst« (2010) zur traumatischen Niederlage des FC Bayern München im Champions League-Finale 1999 gegen Manchester United: »Dieses Scheitern hat mir einige Dinge beigebracht, die mich stärker gemacht haben und von denen ich immer noch profitiere.

Wenn mir heute etwas nicht gelingt, dann werde ich nicht unruhig oder panisch, sondern denke ganz gelassen darüber nach, was ich besser machen kann.«

Raus aus der Selbstabwertung!

Was Oliver Kahn damals motivierte, nicht aufzugeben, waren seine Ziele. »Hätte ich mich jetzt hängen lassen, hätte ich alles achtlos weggeworfen, was ich bis dahin in das Erreichen meiner Ziele investiert hatte.« Diese Haltung macht den Unterschied zwischen erfolgreichen und weniger erfolgreichen Menschen – im Spitzensport wie im Business.

Zum Business gehören kritische und unerwartete Situationen, das weiß jede Führungskraft. Wie gut auch immer Sie sich vorbereiten, ein Kundengespräch kann unglücklich verlaufen oder eine Präsentation danebengehen. Sie sind enttäuscht und unzufrieden mit Ihrer Leistung. Das ist okay. Doch wenn Sie Ihre Enttäuschung nicht verarbeiten, leisten Sie einer negativen Entwicklung Vorschub. Zurück bleibt das Gefühl, Ihr Bestreben sei sinnlos. Das impliziert geringes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Daraus resultieren Angst, Blockaden, Stress, Unbehagen. Das blockiert Sie und führt eventuell zu weiteren schlechten Leistungen. Begreifen Sie Niederlagen als Chancen in Arbeitskleidern! Haken Sie Wut, Trauer, Schmerz, Enttäuschung ab und klettern Sie aus dem emotionalen Tal. Dabei helfen Gespräche mit Vertrauenspersonen. Weil diese Menschen Sie gut kennen, wissen sie zwischen Ihrem Wert als Person und dem Stellenwert Ihrer schlechten Leistung zu unterscheiden. Sie trennen die Sache von der Person. Fakt ist: Ihr Wert als Mensch hat sich nicht verringert!

Triple A: akzeptieren, analysieren, abhaken

Fehler gehören zum Leben dazu. Betrachten Sie Scheitern und Fehler als Lernerfahrungen. Um Ihre Niederlage gewinnbringend zu verarbeiten, ist Akzeptanz Voraussetzung. Klagen und »Was wäre gewesen, wenn...«-Fragen bringen Sie nicht weiter. Akzeptieren Sie, dass Ihre Performance nicht optimal war und widmen Sie sich so schnell wie möglich der Analyse. Warten Sie damit nicht zu lang, sonst vergessen Sie wichtige Fakten. Wichtig: Richten Sie bei Ihrer (schriftlichen) Analyse den Fokus nicht allein auf Schwächen und Defizite:

Was waren Faktoren für den Misserfolg?

Was lief gut? Welche Stärken kamen zum Tragen?

Was kann ich daraus lernen?

Was und wie lässt es sich beim nächsten Mal besser machen?

Was lässt sich verändern?

> mehr unter:

http://www.focus.de/finanzen/karriere/lehrmeister-misserfolg-wie-sie-von-niederlagen-profitieren_id_3723846.html

Login • Anmelden

MAGAZIN
FINANZPRAXIS

Das Online-Magazin zu den Themen Finanzen, Marketing, Vertrieb, Geld verdienen & Social Media

Startseite | Allgemein | Events | Finanzmarkt | Kolumne | Marketing | News | Trading | Verkauf

IMPRESSUM • MEDIADATEN – HIER WERBEN • NEUE MODELLE SIND EINE ÜBERLEGUNG WERT • PARTNER • PRAXIS TOOLS • RSS FEED 16. AUGUST 2016

Machen Sie es wie Sebastian Vettel: Mit vorbildlicher Vorbereitung auf die Überholspur

17. Mai 2016

von Fabienne Du Pont



Spitzenkräfte sind begehrt: High-Performern bieten sich in der Regel viele Chancen. Doch wie gut sie diese nutzen, hängt von der Haltung und positiven Einstellung des Einzelnen ab. Mentale und emotionale Stärke entscheiden mit darüber, wie schnell jemand ein neues Team zum Erfolg führt oder Ziele erreicht. Schnelligkeit ist ein herausragendes Merkmal des Rennsports. Und der deutsche Rennfahrer Sebastian Vettel liefert ein hervorragendes Beispiel für Siegermentalität, die auch High-Performer in der Wirtschaft inspirieren kann. In dieser Saison will der italienische Rennstall Ferrari mit Vettels Hilfe zurück an die Spitze der Formel Eins. Eine Herausforderung, die der Heppenheimer gesucht

hat: „Die Arbeit, die ich hier habe, ist neu für mich und anders, als ich sie gewohnt war. Aber genau diese Herausforderung habe ich ja auch gesucht, als ich den Schritt zur Ferrari gewagt habe. Ein Team zu formen, ein neues Team aufzubauen.“ Es ist das zweite Jahr von Vettel in der Scuderia. Der vierfache Weltmeister fügte sich in Rekordzeit ins vorhandene Team ein – eine gute Voraussetzung für Spitzenerfolge. Was ist Vettels Erfolgsgeheimnis?

Gute Vorbereitung

Wenn Sebastian Vettel durchs Fahrerlager geht, sieht man ihn häufig mit einer dicken schwarzen Kladde unterm Arm. Hier hält der 28-Jährige Ideen, Gedanken und Ansätze für Verbesserungspotenziale fest. Die aufmerksame Analyse der IST-Situation sowie die ständige Bereitschaft zur Weiterentwicklung sind Erfolgsfaktoren für die spätere Performance. Was verschriftlicht wird, geht nicht verloren – und bleibt stärker im Bewusstsein.

Legen Sie sich ein Büchlein oder I-Pad als Begleiter zu, wo Sie alles notieren, was Ihnen auf- und einfällt, um Abläufe u. Ä. zu verbessern. Sie werden feststellen, dass das kurze Innehalten und Notieren sich bezahlt macht. Denn Vettels akribische Vorbereitung ist eine wichtige Voraussetzung für mögliche Siege. Ferrari-Präsident Sergio Marchionne bringt es auf den Punkt: „Ich sage nicht, dass wir den Titel gewinnen müssen. Aber wir müssen gewinnen können.“ Sich in diese Lage zu versetzen, heißt ständiges Optimieren und offenen Auges Vorhandenes prüfen.

Suchbegriff FINDEN

Testen für 0,99€ >



Testen für 0,99€ >

NEU REGISTRIEREN

LOGIN

MEHR INFOS >

BILD MOBIL | BILD-SHOP | WETTER | THEMEN | COMMUNITY

HOME NEWS POLITIK GELD UNTERHALTUNG BUNDESLIGA SPORT LIFESTYLE RATGEBER REISE AUTO DIGITAL SPIELE REGIO VIDEO BILDplus

Home > Ratgeber > Gesundheit > Profi-Sportler > Von Spitzensportlern für den Job lernen: Mental-Coach Antje Heimsoeth gibt Tipps

SOTSCHI-STARS LOCH, RIESCH & CO.

Was kann ich von Olympia-Helden für den Job lernen?



Von NICOLE GAST

12.02.2014 - 19:34 Uhr

Systemisch Couch/Berater

Kommunikative Verfahren, KVP Prozessberatung, Etablierung

Google-Anzeigen

Sportfans aus aller Welt sind fasziniert von Olympia. Und auch im russischen Sotschi, wo die 22. Winterspiele noch bis 23. Februar laufen, heißt es wieder: Wer knackt die Rekorde? Wer holt die meisten Goldmedaillen? Wer erfüllt die hohen Erwartungen nicht?

Es ist die Lust am Konkurrenzkampf, es sind die Adrenalinschübe, die uns als Zuschauer vor den Fernseher oder in die Arena ziehen. Doch von den Sportstars können wir auch lernen – zum Beispiel für unseren Job-Alltag! Denn die Zutaten für Erfolg sind im Sport wie im Beruf vor allem Selbstbewusstsein, Ausdauer und Zielstrebigkeit.



Mental-Coach Antje Heimsoeth

Foto: WDR

Mental Coach **Antje Heimsoeth** war früher selbst Leistungssportlerin und arbeitet heute erfolgreich mit Sportlern und Trainern zusammen.

Die Expertin ist überzeugt: „Körperliche Fitness, Technik und eine Top-Ausrüstung sind Grundvoraussetzungen. Die mentale und emotionale Stärke der Olympioniken in Sotschi ist jedoch der entscheidende Faktor für das Erlangen einer Medaille. Sieg oder Niederlage hängen in hohem Maße von innerer Einstellung und dem Glauben an sich selbst ab.“

Ebenfalls nicht zu unterschätzen: Die Unterstützung aus dem Umfeld und die Fähigkeit, Störfaktoren auszublenden. Expertin Heimsoeth: „All das sind Faktoren, die auch für den Erfolg im Berufsleben eine entscheidende Rolle spielen!“



Antje Heimsoeth ist die persönliche Mental Coach von Christian Klein, dem Cheftrainer des VfR Mannheim (li.). Zudem arbeitete sie erfolgreich mit dem österreichischen Ultramarathonläufer Wolfgang Mader (mi.) und dem Eishockeytrainer Michael Pott (re.) zusammen.

Für BILD erklärt Mental Coach Antje Heimsoeth, was sich jeder von uns – auch unsere Chefs – von den Erfolgsathleten abgucken kann, um im Job voranzukommen:

1. Herausforderungen als Chance sehen, nicht als Problem

Beispiel aus Heimsoeths Coaching-Praxis: „Ein Eishockeytrainer, der bislang eine Jugendmannschaft trainierte, soll kurzfristig den Erwachsenenkader übernehmen, weil dem bisherigen Trainer gekündigt wurde. Das Team hat viele Mitspieler verloren, steht kurz vor dem Abstieg. Die Stimmung ist mies. Der Jugendtrainer hegt Zweifel, ob er dem Job gewachsen ist und fragt sich, wie er dem von Krisen gebeutelten Team gegenüber treten soll. Eine solche Situation kann eine Führungskraft auch im Job erleben – z.B. wenn es gilt, eine neue Abteilung zu übernehmen.“

Es gibt einige grundsätzliche Fragen, die sich Führungskraft und Team stellen sollten:

- ▶ Wo stehe(n) ich (wir) jetzt?
- ▶ Was haben wir während der letzten Monate erreicht?
- ▶ Wo lagen Stärken und Schwächen?
- ▶ Wie schätzen wir unsere Leistung ein?
- ▶ Wohin wollen wir als Team (und jeder Einzelne) hin?
- ▶ Wo haben wir Verbesserungschancen?
- ▶ Was hindert mich (uns, das jetzt schon zu erleben)?
- ▶ Welche Wege (Ressourcen) erschließe ich mir (erschließen wir uns, um zum Ziel zu gelangen)?

2. Sich auf Stärken besinnen, statt Schwächen zu fokussieren

Heimsoeths Praxis-Beispiel: „Für das erste Gespräch mit dem neuen Team habe ich mit dem neuen Eishockeytrainer eine Strategie erarbeitet. Bei dieser ersten Begegnung mit der Mannschaft war es wichtig, den Fokus nicht auf die Schwächen und Defizite zu legen, sondern auf die Stärken des Teams und jedes Einzelnen.“

Auf den Job übertragen heißt das – stellen Sie sich diese Fragen:

- ▶ Was ist bisher gut gelaufen?
- ▶ Wo gibt es Defizite oder Blockaden?
- ▶ Was ist meine eigene Stärke, was ist die Stärke des gesamten Teams?
- ▶ Was braucht das Team, um besser zu werden?
- ▶ Was ist das Ziel – individuell wie auch gemeinsam?

Heimsoeth: „Wichtig ist, dass jeder zur Geltung bringen kann, worin er wirklich gut ist – dies fördert das Selbstvertrauen und stärkt die Stärken. Und je positiver die innere Einstellung ist, desto besser gelingt die Umsetzung – ob im Job oder auf dem Spielfeld.“

3. Selbstzweifel hinterfragen

Antje Heimsoeth: „Der in den vorherigen Beispielen genannte Eishockeytrainer hatte Zweifel, ob er gut genug für den Job war.“

Dies ist eine Frage, die sich jeder von uns wohl schon einmal gestellt hat. Aber solche Zweifel sind nicht unbedingt etwas schlechtes! Heimsoeth: „In diesem Fall bedeuteten die Selbstzweifel Respekt vor der anstehenden Arbeit. Sie stellten seine Disziplin und Aufmerksamkeit sicher und übernahmen die Aufgaben eines Qualitätsmanagers.“

4. Nicht nur das Arbeitstier sehen, sondern den Menschen

Beispiel aus der Coaching-Praxis von Antje Heimsoeth: „Christian Klein ist neuer Cheftrainer der Fußballmannschaft des VfR Mannheim. Anstatt Defizite der Mannschaft mit immer mehr Training zu beheben, will er es anders angehen: Er will wieder Freude und Begeisterung schaffen.“

Davon kann sich so mancher Chef ruhig mal inspirieren lassen. So motiviert man seine Mitarbeiter:

- ▶ Öfter loben – und sich nicht immer nur melden, wenn es was zu kritisieren gibt
- ▶ Die individuellen Stärken jedes einzelnen Mitarbeiters stärken, statt von allen das Gleiche zu verlangen
- ▶ Selbstvertrauen des Mitarbeiters fördern, indem man ihm ein wichtiges Projekt anvertraut
- ▶ Ziele genau definieren, statt schwammige Aussagen zu machen
- ▶ Bei Niederlagen oder Versagen eines Mitarbeiters Gelassenheit zeigen statt ihn kleinzureden.

5. Positiv denken statt Bremsklotz-Sätze glauben

Heimsoeth: „Die Kontrolle über die eigenen Gedanken entscheidet, ob Sie bei sich negative oder positive Gefühle in Gang setzen.“ Positive Gedanken und Worte – und vor allem Lachen – lockern die Muskulatur und führen nicht nur zu einer anderen Körperhaltung und besserer Leistung, sondern generell zu einer veränderten Sicht der Dinge. So kann etwa aus einer selbst erfüllenden Überzeugung wie „Ich bin (noch) nicht gut genug“ – ein Satz, der wie ein Bremsklotz wirkt – der bestärkende Satz „Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten voll und ganz!“ werden.

Wie schaffe ich das?

- ▶ Mit positiven Selbstgesprächen (Affirmationen), mit denen sich auch Spitzensportler im Wettkampf bestärken (Du schaffst das, du bist gut, du haust die Konkurrenz weg...)
- ▶ Mit bajahenden, bekräftigenden Sätzen, den sie oft laut oder innerlich wiederholen (Heute ist MEIN Tag, HEUTE schaffe ich es...)
- ▶ Mit Mut-machenden Bildern (Auf dem Siegertreppen; beim Überholen der Konkurrenz; Fan-Jubel)

▶ Indem Sie sich im Kopf als Gewinner sehen, wie es laut Heimsoeth viele erfolgreiche **Mitarbeiter** machen – egal ob Manager oder Athlet. „Sie kommen dorthin, wo sie hin wollen dank Kraft ihrer Gedanken und inneren Bilder, dank ihres Muts, ihrer Disziplin und ihrer Entschlossenheit. Sie denken nicht, wie viele von uns, zu klein, sondern realistisch groß.“

MANAGERIN

AUSGABE 09

Das iPhone-iPad-Magazin für Businessfrauen



Leadership
VOM BETA-
WEIBCHEN
ZUR ALPHA-FRAU

Netzwerke
VORSTELLUNG
EWMD

Sales
VERTRIEBSTRENDS
2014

ANTJE HEIMSOETH
über mentale Stärke

THEMEN Du bist genau die Richtige

Du bist genau die Richtige

Von Antje Heimsoeth

The Winner takes it all:
Wovon Golfer im Job profitieren können.



Ich kann sofort sagen, ob jemand ein Gewinner- oder Verlierertyp ist, allein aufgrund seines Verhaltens auf dem Golfplatz.

Donald Trump

Die Nachricht der Marketingchefin schlägt bei Sabine Müller wie eine Bombe ein: „Ein Kollege geht Ende des Jahres ins Ausland. Ich suche einen Nachfolger für ihn – und dachte dabei an dich ...“ Bisher hatte Sabine Müller als freie Mitarbeiterin Aufträge für die Marketingabteilung eines Mittelständlers entgegengenommen. Jetzt bekommt sie die Chance auf eine feste Anstellung mit gutem Gehalt. Die Kollegen kennt sie schon von der bisherigen Zusammenarbeit.

Sechs Monate darf Sabine sich in der Abteilung einarbeiten. Die Chefin will sich davon überzeugen, dass sie auch im Team arbeiten, Projekte und Budgets verantworten kann. Sabine weiß im ersten Moment nicht, was sie mehr überwältigt: die pure Begeisterung oder die Stimme im Kopf, die ihr zuflüstert: Bleib lieber bei deiner Auftragsarbeit – wer weiß, ob du das schaffst! Wahrscheinlich haben sie niemand anderen gefunden ... Es folgen durchwachte Nächte.

Ich begleite Sabine seit einiger Zeit auf dem Green und auch mental und emotional, wenn es mal klemmt. „Wie wäre es, wenn du dich an den Strategien orientierst, die wir für dich beim Golfen erarbeitet haben?“, frage ich sie, als sie übernächtigt auf dem Platz erscheint. Tatsächlich können Menschen im Business auf dem Golfplatz etwas für ihre Arbeit lernen. Katrin Muff, Direktorin der Business School Lausanne, konnte in einer Studie zeigen, dass Golfer die besseren Manager sind. Wer als Manager Golf spielt, gewinnt mehr Selbstvertrauen und die Fähigkeit zum Selbst-

management, zum Umgang mit Druck und zur Entspannung. Er lernt zum Beispiel Verantwortung für sich zu übernehmen, strategisch zu denken, sich an Zielen zu orientieren und aus Fehlern zu lernen.

Mithilfe mentaler Übungen hat Sabine es geschafft, sicher und souverän abzuschlagen, konzentriert zu spielen und erfolgreich an ihrem ersten Turnier teilzunehmen. Die Erfolgserlebnisse auf dem Golfplatz haben Sabine sicherer im Umgang mit Auftraggebern gemacht und ihrem Selbstbewusstsein einen gehörigen Schub verpasst. „Du hattest an-

Thymusdrüse klopfen: Tägliches, mehrfaches leichtes Klopfen und dabei eine positive, auf die Gegenwart bezogene Affirmation (= positives Selbstgespräch) zu sprechen, z.B. „Ich schlage ruhig und sicher ab“, baut Stress ab. Die Übung stärkt zudem die Immunabwehr, steigert die Körperkraft und verbessert das mentale Leistungsvermögen.

So geht's: Klopfen Sie mit vier Fingern der rechten oder linken Hand etwa zwei bis fünf Zentimeter unterhalb jener Stelle, an der Sie das Schlüsselbein ertasten, auf Ihr Brustbein. So lange klopfen, bis Sie durchatmen müssen bzw. solange es angenehm für Sie ist.

ABRES

Mentale Stressbewältigung

Mentales Training kann im Praxis-Alltag helfen, Stress zu reduzieren

Antje Heimsoeth

Der Vergleich mit einem Bienenstock liegt nahe: In Dr. Jana H.s* Zahnarztpraxis mit angegliederter Dentallabor in einer oberbayerischen Kleinstadt geben sich die Patienten förmlich die Klinke in die Hand. Obwohl sie fünf Tage die Woche von morgens bis abends beschäftigt ist, für ihr Kind fast nur am Wochenende Zeit hat, ein hoher Kredit auf ihren Schultern lastet und gerade eben ein Behandlungsstuhl seinen Geist aufgegeben hat, empfängt die Zahnärztin jeden Patienten gut gelaunt. Es ist nur ein kurzer Nebensatz bei einer Routine-Untersuchung, der einen aufhorchen lässt: „Sie knirschen offenbar nachts mit den Zähnen, da geht es Ihnen wie Vielen... eine Zahnschiene könnte da helfen. Ich trage übrigens selbst auch eine...“ Schon sitzt der Mundschutz und die Ärztin ist hoch konzentriert. Ihr Magen knurrt – es ist 14.00 Uhr und seit dem mageren Frühstück am Morgen hatte sie noch keine Zeit zum Mittagessen.

Mentale Selbstcoaching-Übungen

Nicht nur liegen auf den Zahnarztstühlen immer mehr Menschen mit Stresssymptomen, auch die behandelnden Ärzte stehen unter Stress und sind zunehmend auch von Burn-out betroffen. Kein Wunder: Während viele Patienten meinen, ein Zahnarzt mit gut gehender Praxis kenne keine Existenzängste, befinden sich tatsächlich zahlreiche Zahnarztpraxen im Überlebenskampf. Neben den Darlehensbelastungen sehen sich Mediziner mit steigenden Betriebskosten, immensem Konkurrenz-, Termin- und Leistungsdruck – Leistungen müssen auf höchstem Niveau erbracht werden – sowie extremen Anspannungen bei gleichzeitiger Ausdehnung der Arbeitszeiten konfrontiert. Kaum Urlaub und wenig Freizeit, dazu die ausufernde Bürokratie. Jeder Tag wird so zum Wettlauf gegen die Uhrzeit. Familie und Freunde werden vernachlässigt, Wochenenden werden schon mal mit Fortbildungen und Kongressbesuchen verbracht. Zahnärzte wie Jana H. bewältigen ihren Alltag nur mit viel Leidenschaft für ihren Beruf und einer robusten Gesundheit. Dazu gehören eine gute körperliche Verfassung und mentale und emotionale Stärke. Mentale Stärke ist (wie jede Technik) erlernbar.

Was ist „Mentales Training“?

Definitionen

mental: [lateinisch] die psychischen Vorgänge (Denken und Vorstellen) betreffend. (www.wissen.de)

men-tal: [Adj., o.Steig.] zum Geist gehörend, den Geist betreffend, geistig, (nur) in Gedanken (nach www.wissen.de)

Training: [trei-; das; englisch]

Das berühmte Zitat von Wolfgang Güllich bringt es auf den Punkt: „Der Kopf ist der wichtigste Muskel beim Klettern!“. Und eben nicht nur beim Klettern, sondern in allen Lebensbereichen. „Emotionen und Gedanken funktionieren weitgehend auf die gleiche Weise wie Muskeln. Diejenigen, die am häufigsten stimuliert werden, entwickeln sich am stärksten und zuverlässigsten.“ (aus einer Ausbildung an der Heidelberger Akademie mit Amler / Benatzky/ Knörzer).

Von unserer inneren Einstellung, unseren Denkmustern und Überzeugungen sind Erfolg (im Beruf), Leistungsfähigkeit, Lebensqualität, Selbstbewusstsein und persönliches Wohlbefinden abhängig. Ursprünglich aus dem Leistungssport kommend, helfen mentale Techniken jedem. Mentales Training gewinnt auch in der Wirtschaft allmählich an Bedeutung und spricht sich inzwischen auch in den Gesundheits- und Medizinberufen herum.

Mentale Sofort-Hilfe bei Stress

Mentale Stressbewältigung und ein besseres Selbstmanagement sind zwei der vielen Themenfelder des Mentaltrainings, deren Techniken gut erprobt und hoch wirkungsvoll sind.

„Woran die Menschen leiden, sind nicht die Ereignisse, sondern ihre Beurteilungen der Ereignisse“, wusste schon der antike Philosoph Epiktet.

*Name geändert

Stress wird von jedem Menschen anders erlebt; was den Einen stresst, lässt den Anderen vielleicht kalt. Stress wird durch bestimmte Stressoren ausgelöst, wobei es nach dem Stressmodell des Psychologen Richard Lazarus die eigene Einstellung, die subjektive Bewertung, die Gedanken rund um eine Situation und ein damit verbundenes negatives Gefühl von Hilflosigkeit, Kontrollverlust, mangelnden Spielräumen, fehlendem Sinnerleben oder Ohnmacht sind, die uns in Stress versetzen, nicht das objektive Geschehen.



Negative Einstellungen, Haltungen und Gedanken treiben den Stress-Level nach oben und führen zugleich in eine Negativspirale. Ein wichtiger Weg zur Stressbewältigung besteht darin, die eigene Denkweise zu überprüfen und eigene, stressverschärfende Gedanken zu erkennen und zu verändern. Denn im Gegensatz zur objektiven Situation selbst kann man auf Gedanken und die Stimmung einwirken und ein Ereignis neu bzw. anders bewerten. Eine Reihe weiterer gut umsetzbarer Techniken gegen Stress seien im Folgenden vorgestellt.



Wie „Innere Bildern“ helfen

„Ich warte jetzt schon 20 Minuten! Wenn ich einen Strafzettel bekomme, reiche ich den an Sie weiter. Das war sowieso das letzte Mal, dass ich in Ihre Praxis komme!“ Während im Behandlungszimmer 2 ein fünfjähriges Mädchen weint und sich die Wurzelbehandlung in Zimmer 3 schwieriger gestaltet als gedacht, muss Zahnärztin Jana H. solche Beschwerden von Patienten - im Vorbeieilen von einem Zimmer zum anderen - an sich abprallen lassen. Sie visualisiert dazu ein mentales Schutzschild vor ihrem Körper, das sie vor sich herträgt. Manchmal fasst sie auch nur kurz an ihr Namensschild und stellt sich vor, wie es sie beschützt. Sie hat inzwischen gelernt, verbale Angriffe nicht persönlich zu nehmen.

Wenn sie sich in die Patientin hineinversetzt, kann sie sie sogar gut verstehen. Sie ist heute mental besser gerüstet als noch zu ihrer Studienzeit, wo mit den angehenden Ärzten in der Klinik nicht zimperlich umgegangen wurde. Damals lernte sie, sich in einen mentalen Schutzraum zu begeben – Visualisierung eines Ortes, an dem sie sich geborgen und sicher vor verbalen „Angriffen“ fühlt. Gegen Stress hilft auch das Visualisieren eines „Ruhebildes“, um sich in hektischen Situationen blitzschnell auf ein niedriges Erregungsniveau „herunterzuholen“. Das kann die Erinnerung an einen real erlebten, entspannenden Ort sein, ein Platz in der Natur, der im Geist aufgesucht wird, oder ein erfundener Ort. Eine Blumenwiese, ein Spaziergang am Meer, eine Hängematte ...

Tipp: Diese Visualisierung begleiten am besten viele Sinneseindrücke wie Farben, Gerüche, Geschmäcker, Geräusche und Haptik. Entwickeln Sie zusätzlich eine dazu passende (Körper-)Bewegung und ein Codewort („Entspannung...“, „Ruhe“), und verbinden Sie Ruhebild und Codewort miteinander.

Weitere wirksame Übungen bei akutem Stress

Klopfen der Thymusdrüse (Übung aus der Kinesiologie, verbessert den Energiefluss im Körper):

- Klopfen Sie etwa eine Minute lang mit den Fingerspitzen oder mit der Faust (sanft) auf die Thymusdrüse. Diese liegt ca. 4 Finger breit unterhalb der Halskuhle hinter dem Brustbein.
- Nehmen Sie zusätzlich Ihre Zunge beim Einatmen hinter die Zähne an den Gaumen.
- Klopfen Sie ruhig mehrmals am Tag darauf. Das tut einfach gut und hilft, Stress abzubauen.

Diese Übung verbessert Ihre Stimmung, trägt zur Entspannung und Lebensfreude bei, reduziert Stress und sorgt für Zentriertheit und Ausgeglichenheit.

Affirmationen (positive Selbstgespräche) – Seien Sie nett zu sich ...

Unter Stress oder wenn etwas misslingt, neigen Menschen dazu, negativ zu denken und sich als Versager zu sehen: „Das schaffe ich nicht.“ Pessimistisches Denken kostet unnötig Energie. Ändern Sie diese „selbsterfüllenden Prophezeiungen“, ersetzen Sie diese durch einen neuen positiven inneren Dialog bzw. positive, aufbauende Affirmationen (Bekräftigungen, Bejahungen), z.B.: „Ich freue mich über mein Leben.“, „Ich schaffe das.“ oder „Ich vertraue meinen Fähigkeiten und glaube an mich“, und lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge und Erfolge des Lebens. Wenn wir möglichst oft - egal ob laut oder leise - die positiven Sätze, Code- oder Powerwörter sprechen und sie vor Augen haben (z.B. auf Post-its, als Bilder in einem digitalen Fotoalbum z.B. auf dem Schreibtisch), programmieren wir unser Unterbewusstsein sozusagen um und stärken unser Selbstvertrauen.



Das Dankbarkeitstagebuch

„Danke ... für gelungene Workshops auf einem Kongress, mein Engagement, mein Wissen, meine Empathie, meine Augen. Danke für die Feedbacks der Teilnehmer, danke für die guten Gespräche und bereichernden Begegnungen.“ Das ist kein Kommentar einer meiner Kunden, sondern das ist mein ganz persönliches, eigenes Danke für das, was ich in den vergangenen Tagen erlebt habe.

Diese Zeilen stammen aus meinem Dankbarkeits-Tagebuch. Hier halte ich seit Jahren schriftlich fest, wofür ich dankbar bin. Es schärft meinen Blick für die positiven und guten Dinge in meinem Leben. Und: Nichts ist selbstverständlich.

Die Zeilen sind nur ein winzig kleiner Ausschnitt. Man kann für vieles dankbar sein: für das gute Mittagessen beim Italiener, die freundliche Bedienung, Freunde, einen gesunden Körper, Erfolgserlebnisse (im Beruf, Sport, Alltag), das Vogelgezwitscher im Frühjahr, das Lächeln eines Kollegen, eine Umarmung, ...

Tipp: Setzen Sie sich täglich – am besten abends – in Ruhe hin und notieren Sie Ihre Gedanken ins Dankbarkeits-Tagebuch. Führen Sie Ihr Dankbarkeits-Büchlein oder -Heft immer bei sich. Durch das Erinnern und Aufschreiben positiver Erlebnisse, die uns im Inneren mit dem warmen Gefühl der Dankbarkeit erfüllen, regen Sie Ihre Glückshormone an, Sie werden besser gelaunt sein und vielleicht sagt Ihnen daraufhin auch jemand: „Du strahlst ja heute so!“. Sagen Sie „Dankel“, schreiben es auf und freuen sich darüber.

Mein Leben hat sich dadurch definitiv verändert. Dankbarkeit lenkt den Blick aufs Wesentliche und Positive. Sorgen werden kleiner. Ich bin zuversichtlicher, ja glücklich, geworden, bin nach dem Schreiben meist gut gestimmt, vertraue und schlafe oft darüber ein. Und ich führe mir meine Erfolge vor Augen, auch die vermeintlich kleinen. Kein Platz ist im Dankbarkeits-Tagebuch für Zweifel, Sorgen, Nöte, Grübeleien, belastende Gedanken.

Lassen Sie den Stress einfach mit Ihrem Atem davonströmen.

Nutzen Sie ein paar freie Minuten für eine Atemübung zum Stressabbau:

- Wenn Sie mögen, schließen Sie ihre Augen.
- Durch die Nase einatmen, durch den leicht geöffneten Mund ausatmen.
- Beim Einatmen die Zunge hinter die oberen Zähne an den Gaumen legen. Beim Ausatmen Zunge locker fallen lassen.
- Die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken. Es hilft, die Anzahl der Atemzüge mitzuzählen.
- Nun das Ausatmen verlängern bis das Ausatmen etwa doppelt so lange dauert wie das Einatmen.
- Beim Ausatmen vorstellen, wie alles Belastende, Negative ausgeatmet wird.
- Das Ausatmen mit der Affirmation „Ich lasse los“ verstärken.

Weitere Tipps für einen stressreduzierten Praxisalltag

- An Spaß und Lachen denkt man unter Stress meist als Letztes. Dabei ist wissenschaftlich bewiesen, dass durch die Aktivierung der Gesichtsmuskulatur vermehrt Glückshormone ausgeschüttet werden. Lachen stärkt unsere Abwehrkräfte und bekämpft Stress.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Forscher der Kellogg School of Management der Northwestern University haben herausgefunden, dass wir uns mit einer aufrechten Körperhaltung selbstbewusster fühlen.
- Hören Sie auf dem Weg zur Arbeit Musik (statt Nachrichten und somit negativen Meldungen). Entspannende Musik kann den Arzt (und Patienten) während seiner Arbeit dabei unterstützen, ruhig und gelassen zu bleiben. Der Takt sollte möglichst langsam sein, maximal 60 Schläge pro Minute, denn der Herzschlag reagiert auf den Takt und soll sich verlangsamen.
- Verzichten Sie auf Worte wie „müssen“ und „schnell“. Ersetzen Sie „ich muss...“ durch „ich entscheide mich, ... zu tun“. Ersetzen Sie „mal schnell“ durch „in meinem Tempo“.
- Reizüberflutung eindämmen (z.B. immer öfters abends auf TV verzichten oder den Fernseher ganz entsorgen, stattdessen lesen oder mit dem Partner reden), immer wieder Zeit für sich selbst und Zeit für soziale Kontakte einplanen.
- Mentalorientierte Zugänge zur Stressbewältigung wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Fantasie-, Körper- oder Gedankenreisen (Psychohygiene-Training), Mentales Training selbst, Zentrieren, Selbsthypnose u.a. sind die ideale Ergänzung zur körperlichen Entspannung. Zur Stressprophylaxe sollte man eine Entspannungstechnik beherrschen und sich ein individuelles Programm zusammenstellen, das in den eigenen Alltag passt. Eine relativ neue Methode ist MBSR („Mindfulness Based Stress Reduction“), zu deutsch: Stressbe-

wältigung durch Achtsamkeit. Seien Sie vor allem achtsam mit sich selbst, und nehmen Sie sich mehrmals am Tag eine Minute Zeit, sich zu fragen: Wie geht es mir gerade, und was kann ich JETZT tun, damit es mir gut geht?

Pausen

Kurze Auszeiten oder Pausen sind zur Regeneration da – keine Telefonate, Emails, keine Rechnungen oder wichtige Papiere lesen, stattdessen etwas trinken, frühstücken, eine Kleinigkeit essen, ein Nickerchen machen, ganz alleine sein oder auch ein gutes Gespräch führen. Wasser sollte in jedem Praxisraum, auch für den Arzt selbst bereit stehen. Wasser trinken verbessert ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit dankt es ihnen. Ein kleines Glas Wasser z.B. vor jeder Behandlung kann als Mini-Ritual Struktur im hektischen Alltag geben.

Den Arbeitsstress mithilfe von Ritualen zurück lassen

Den Stress des Tages in der Praxis zu lassen, musste Jana H. erst lernen. Sie hat für sich in einem Coaching folgendes erarbeitet: Sie stellt sich vor, dass sie mit dem Durchschreiten des Türrahmens alles, was gedanklich mit Arbeit zu tun hat, in den Praxisräumen zurücklässt. Das Passieren des Ortsschildes ist für Sie ein weiteres Zeichen für den „Feierabend-Check“: „Habe ich wirklich abgeschaltet oder stecke ich gedanklich noch in Vorfällen und in Behandlungen von Patienten?“ Ist das so, parkt sie das Auto und macht einen flotten Spaziergang. Sie hat festgestellt, dass Sie mit Bewegung abschalten kann und den Kopf frei bekommt.

Zu viel Stress ist ungesund, ganz ohne geht es aber auch nicht. Was uns Mentales Training neben Techniken zur Stressbewältigung lehrt, ist zum Beispiel ein besseres Selbstmanagement und wie wir wieder mehr Eigenverantwortung im Leben übernehmen. Statt uns wie bisher stressigen und schwierigen Situationen einfach „hilflos“ auszuliefern, lernen wir, dass es für jede dieser Situationen verschiedene Lösungen gibt, die wir aktiv angehen können.



Antje Heimsoeth

Lehrtrainerin und Lehr Coach, ECA, zert. Gesundheitstrainerin, Zert. Work Health Balance-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte (Gesundheitspsychologie, Burnout-Prophylaxe im Leistungskontext, Emotions-Coaching, konstruktive Selbstkommunikation, Work-Life-Balance), zert. Beraterin für Stressmanagement, ECA Sport Coach (Master Competence), Business Coach, Dozentin und Top-Speaker mit eigenem Institut Sport- & BusinessNL-PAcademy. Infos:

www.business-mentaltrainer.eu

Kontakt:

www.antje-heimsoeth.com
info@antje-heimsoeth.de



Hochklassiges Finale des Newcomer-Castings der German Speakers Association

Tags: German • Speakers • Association • Nachwuchsförderung



Bildunterschrift: Die Jury bei der Arbeit. Vlnr: Michael Rossié, Damaris Landmesser, Eve Bazata, Gaby S. Graupner und Gerald Huft

Firma: German Speakers Association e.V.

nts by pressekat.de - 15.06.2011 12:02 -

Nachwuchsförderung durch einen Casting-Wettbewerb: Insgesamt zehn Vortragsredner-Newcomer werden am "GSA Business-Forum" am 21. Januar 2012 teilnehmen

(Eichenau/München) Professionelle Referenten und solche, die es werden wollen, haben sich am 30. Mai und 1. Juni beim Speaker-Newcomer-Casting der GSA in München mutig einer äußerst anspruchsvollen Jury gestellt. Die Besten der Guten standen dann am Abend des 1. Juni fest: Finalisten des "GSA Newcomer Castings" sind Laura Baxter, Dr. Magda Bleckmann, Roland Buss, Angela Dietz, Antje Heimsoeth, Karsten Klepper, Tim Taxis und Jürgen Zwickel.

Die Themen und Expertisen der Finalisten sind so vielfältig wie die gesamte Referenten-landschaft der German Speakers Association. So ist etwa Laura Baxter diplomierte Opernsängerin und Präsentationstrainerin, Dr. Bleckmann Karriere- und Netzwerkcoach, Roland Buss Kriminalhauptkommissar und "Möglichkeitsdenker" und Angela Dietz Kommunikationstrainerin und Konfliktberaterin. Antje Heimsoeth beschäftigt sich mit Mentaltechniken in Sport und Business, Karsten Klepper ist Experte für multisensorisches Marketing, Tim Taxis der Kaitakaise-"König" und Jürgen Zwickel steht für inspirierende Mitarbeitermotivation.

Mitglieder der kompetenten Jury waren die kommende GSA Präsidentin Gaby S. Graupner, Bühnencoach Michael Rossié, Speaker-Einkäufer Damaris Landmesser (Manager Strategic Partner Events & Microsoft Business Sales Circle bei der Microsoft Deutschland GmbH), Presse- und Event-Profi Gerald Huft (Herausgeber des ICJ Magazin, Veranstalter der mice Advantage-Messe) und Kristine Pogge von der PODIUM Redneragentur im Wechsel mit Eve Bazata von RAMSAUER Redner-Management.

GSA President Elect Gaby S. Graupner zum Ablauf des Castings: "Wir alle hatten zwei sehr anstrengende, aber vor allem auch interessante Tage. Es war faszinierend zu erleben, mit wie viel Sorgfalt, Engagement und Professionalität sich die Kandidaten vorbereitet hatten. Die Jury sah sich in der Rolle eines Einkäufers, so dass letztlich die Bewerber punkteten, die ihre Zielgruppe kompetent, humorvoll und professionell überzeugen konnten. Erfreulich ist, dass auch Teilnehmer des GSA Zertifikatslehrgangs "Professional Speaking" sowie Mentees des GSA Mentorenprogramms unter den Finalisten waren. Gerade die Nachwuchsförderung gehört zu meinen persönlichen Zielen für meine zwei Jahre als GSA Präsidentin."

Schon im Bewerbungsverfahren gab es eine erste positive Überraschung: Zwei der Bewerber, der Kommunikationsexperte Leo Martin und "Powerdiensteister" Waldemar Müller, überzeugten schon bei der Vorauswahl in einem so hohen Maße, dass sie direkt und ohne Casting-Auftritt für das "GSA Business-Forum" nominiert wurden.

Denn alle zehn Referenten bekommen die Möglichkeit, am 21. Januar 2012 zusammen mit 14 weiteren Professional Speakers und GSA-Mitgliedern auf dem "GSA Business-Forum" in Bad Nauheim aufzutreten. Dort werden nach dem Hosted-Buyer-Prinzip mindestens 100 budgetverantwortliche Einkäufer von Vorträgen und Trainings vor Ort sein, die sich durch Besuche von Vorträgen und in persönlichen Gesprächen über die Referenten und ihre Themen informieren.

Umfangreiche Informationen zu den Ergebnissen des Newcomer-Castings finden Sie unter www.germanspeakers.org/newcomer-casting.html

German Speakers Association e.V.
 Claudia Halder (CEO)
 Hauptstr. 40
 82223 Eichenau
 +49 (0) 8141 35558 0

www.germanspeakers.org

Pressekontakt:
 PS-PR Agentur für Public Relations
 Petra Spiekermann
 Uferstraße 39
 50996 Köln
 ps@pspr.de
 0221/ 778898-0
 www.pspr.de

Über German Speakers Association e.V.



Ladies Night unter dem Motto »Realität oder nur Schein«

Wunderwaffe Visualisierung - Jeder Golfer weiß, wer in der Lage ist einen Golfschlag optimal zu visualisieren, hat die besten Chancen auf ein perfektes Ergebnis. Markus Hoffmann demonstrierte bei der Ladies Night der HypoVereinsbank im Rahmen der UniCredit Ladies German Open einige Übung zur optimalen Umsetzung.

Das Mittel der Visualisierung macht sich auch der Gedächtnistrainer Markus Hofmann zu eigen, wenn es darum geht die bestmögliche Leistung des Gedächtnisses abzurufen. Solch inspirierende und effektive Übungen demonstrierte der Trainer und Speaker bei der Ladies Night der HypoVereinsbank im Rahmen der UniCredit Ladies German Open. Traditionell lädt der

Titelsponsor des Damenprofi-Golf Turniers am ersten Abend Kundinnen und Entscheiderinnen zu einen Abend mit prominenten Managerinnen, Sportlerinnen und Autorinnen ein.

Moderiert von Roman Roell diskutierten in diesem Jahr der Gedächtnistrainer mit der Unternehmerin und Trainerin Antje

Heimsoeth, der Kommunikationswissenschaftlerin Conny Thalheim und der Spielerin Vicki Troeltsch über das Thema Work-Life-Balance. "Realität oder nur Schein" war die Frage. Wie lässt sich Beruf mit dem Privatleben in Einklang bringen, wenn überhaupt?! Das Thema ist kontroverser als es vermuten lässt. Es gibt kein Kochrezept, wie sich die verschiedenen Einflussfaktoren in Einklang bringen lassen. Zumal nicht der Kopf, sondern das Gefühl entscheidend ist; das Gefühl, die

richtige Berufswahl getroffen zu haben, die befriedigenden sozialen Bindungen zu haben. Nur das innere Team, das optimale Zusammenspiel der Mannschaft im Kopf führt am Ende dazu, dass die Balance stimmt. Die aber sieht bei jedem anders aus.


> mehr unter: <http://www.pressebox.de/pressemitteilung/artvia-netconsult-gbr/Premiere-Erster-Coaching-Kongress-in-Peking-China/boxid/609253>

Pressebox, Erding - Juli 2013

FOCUS Online FOCUS-TV FOCUS Familie FOCUS Magazin Heft-Abos @vantage + Meine Themen Wetter Mobil RSS Schlagzeilen Facebook Twitter Google+ Über uns

FOCUS ONLINE MONEY Startseite Politik Finanzen Wissen Gesundheit Kultur Panorama Sport Digital Reisen Auto Immobilien Video Suche Login Registrieren

» Wirtschafts-News » Börse » Altersvorsorge » Banken » Versicherungen » Steuern » Recht » Karriere » Stellenangebote



**Mental-Coach rät
Gegen starke Gegner helfen starke Gedanken**

Freitag, 21.02.2014, 17:35 · von FOCUS-Online-Expertin Antje Heimsoeth

[Teilen](#) 15 [Twittern](#) 11 [g+](#) 2 [X](#) 10 [★★★★★](#) 0

In Sotschi misst sich die internationale Elite des Spitzensports im Kampf um eine Medaille. Sieger wird, wer im Wettkampf Ruhe und den Glauben an sich bewahrt. Diese Siegesformel hilft immer im Umgang mit Konkurrenten oder schwierigen Verhandlungspartnern.

Siegen beginnt im Kopf

Ein Großteil des Wettkampfergebnisses in Sotschi wird im Kopf entschieden. Körperliche Fitness, Technik und eine hervorragende Ausrüstung sind zwar Bedingung, doch die mentale und emotionale Stärke des Olympioniken ist der entscheidende Faktor für eine Medaille. Freude an dem, was man tut, Selbstvertrauen, Unterstützer und Konzentrationsfähigkeit sind ebenso wichtig wie die bewusste Kontrolle über die eigenen Gedanken und Emotionen. Mit negativen Gedanken und Gefühlen werden weder Athlet noch Manager nennenswerte Erfolge feiern.

Die Rolle des „Inneren Dialogs“

Der bekannte Weltumsegler Hannes Lindemann erkannte während seiner Atlantiküberquerungen den Zusammenhang zwischen innerem Dialog und Leistungsfähigkeit. Für ihn hatte das Scheitern seinen Ursprung in negativen Selbstgesprächen. „Ein Schiffbrüchiger gibt zuerst seelisch auf, dann erst folgen die Muskeln und als letztes überlebt das Rettungsboot.“ (Lindemann, H., „Überleben im Stress“, München, 1975). Wer vor einer großen Herausforderung steht, schwankt zwischen Zuversicht und Selbstzweifeln. Das geht Maria Höfl-Riesch vom Slalom genauso wie dem Bereichsleiter vor einer wichtigen Vorstandspräsentation. Entscheidend ist, dass die Zuversicht die Oberhand behält.

Erfolgreiche Spitzensportler und Trainer zapfen eine mentale Kraftquelle an, auf die jeder Zugriff hat: Das Selbstvertrauen, die Überzeugung, dass man Erfolg haben wird und der unerschütterliche Glaube an sich selbst. Vielleicht hat Maria Höfl-Riesch vor dem Slalom der Super-Kombination zu sich gesagt „Hellwach, jedes Tor gehört dir.“ Welche Affirmation (positives Selbstgespräch) auch immer sie den Hang hinab begleitet hat, sie hat mit ihr den Sieg erreicht.

„Volle Attacke“

Höfl-Riesch ist das Finale nach eigenen Worten „mit voller Attacke, vollem Risiko“ angegangen – keine der nach ihrer Abfahrt platzierten Läuferinnen kam noch an ihre Bestzeit heran. Wohlgermerkt, Affirmationen (von lat. firmare = festigen, verankern) haben nichts mit dem „Tschaka“-Ruf von Motivationsgurus zu tun. Sie stellen vielmehr eine bejahende, klar formulierte, konkrete, bekräftigende Anweisung dar, mit der Sie Ihre Gedanken und damit auch Ihr Handeln positiv beeinflussen können.

Gastkolumnen

André Schütz	Andreas Beck
Andreas Rees	Andreas Steinle
Angelika Millendorfer	Anja Förster und Peter Kreuz
Antje Heimsoeth	Anton Steiner
Bernd M. Samland	Bertram Brossardt
Brun-Hagen Hennerkes	Carsten Brzeski
Chris-Oliver Schickentanz	Christian A. Pongratz
Christian Hansen	Christian Solmecke
Christian Steinpichler	Christian Thielscher
Christoph Engl	Daniel Schmid
Dirk Andres	Dirk Heß
Elke Holst	Felix Müller
Georg Rankers	Gerald Mann
Gerit Heinz	Gustav Horn
Hanno Kube	Hanno Poggemöller
Hermann Falk	Holger Struck
Ingo Mainert	Jesko Baumhöfener
Jochen Peter Breuer	Jörg Rohmann

Eine schriftliche Analyse Ihrer Selbstgespräche vor, während und nach Stresssituationen hilft Ihnen, zu erkennen, welcher Dialog förderlich und welcher hinderlich für Ihr Handeln war. Filtern Sie jene Dialoge heraus, die am besten halfen, sich erfolgreich zu beruhigen oder zu aktivieren (vgl. Eberspächer, Hans, „Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler“, München, 1995). Leiten Sie daraus einfache Sätze ab. Wichtig ist, dass Sie keine Affirmationen verwenden, von denen Sie selbst nicht überzeugt sind.

Affirmationen

Wählen Sie immer positive Formulierungen und bilden Sie kurze Sätze in Gegenwartsform. Jeder Satz beginnt mit „Ich“, z.B. „Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten.“ Fatal wäre es, wenn Sie als Affirmation „Ohne Angst eine Präsentation halten“ wählen. Wandeln Sie Ihr Problem („weg von“) in ein Ziel („hin zu“) um. Richten Sie Ihren Fokus auf das, was Sie wollen und nicht auf das, was Sie nicht länger wollen. Was wollen Sie statt „Angst“ für ein Gefühl in der Präsentation? Anderweitig würden Sie eine negative Reaktion, nämlich Angst, bei sich auslösen. Schlimmstenfalls mündet das in einem Blackout während der Präsentation.

Mit Hilfe von Affirmationen programmieren wir unsere Gedanken um und verändern unser Fühlen und Verhalten. Affirmationen dienen der Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstmotivierung, dem Relativieren und der Konzentration. „Tief atmen!“ oder nur Signalworte wie „Fokus!“ helfen Ihnen, konzentriert zu bleiben. Nutzen Sie für Ihre Affirmationen Erinnerungshilfen wie das Hintergrundbild Ihres Smartphones, ein Powerbalance-Armband oder schlicht einen Smiley, der auf Ihrem Laptop klebt. Eines ist sicher: Ohne Kontrolle des „Inneren Dialogs“ sind keine Höchstleistungen möglich.

Starke Gedanken – starke Leistungen

Antje Heimsoeth: Mit mentalen Techniken aus dem Sport Mitarbeiter zum Erfolg führen

„Winners never quit and losers never win.“ – Dieser Satz des amerikanischen Football Coach Vincent „Vince“ Lombardi gilt noch immer! Die aus den 1960er Jahren stammende Aussage dient bis heute vielen Spitzensportlern als Erfolgs-Credo. Inzwischen fragen sich auch Unternehmen, wie sie Mitarbeiter auf gesunde und positive Art und Weise zu Höchstleistungen motivieren können. Vom Profisport lernen sie, wie mit mentalem Training Leistungsfähigkeit, Selbstvertrauen, der Glaube an sich und sein Team und Siegeswillen gestärkt werden – nachhaltig, effektiv und mit erprobten Techniken.

Viele Spitzensportler wie der ehemalige Fußball-Tiger Oliver Kahn, haben so gelernt, Höchstleistungen zu bringen und im entscheidenden Moment verlässlich abzurufen. Mentaltraining arbeitet ganzheitlich, ziel-, ressourcen- und kognitionsorientiert, den Fokus auf individuelle Stärken und Ressourcen gerichtet. Denken, Wollen und Tun werden bewusst beeinflusst mit dem Ziel, Aufgaben selbstbestimmt zu bewältigen, Vorhaben erfolgreich zu verwirklichen. Wie kann man in der Büro-Realität mit mentalen Techniken effektiv gearbeitet werden?

Nehmen wir als Beispiel eine Werbegagentur, deren junges Team an einer Kampagne für einen potentiellen Kunden tüftelt – die Agentur existiert erst seit einem Jahr, braucht Referenzen. Man munkelt, auch eine stattungsarme Agentur sei an den Auftrag dran. Es geht um Geld und Folgeaufträge – Euphorie und Nervosität liegen in der Luft. Ein cleverer Agenturleiter schwört sein Team jetzt aufs Gewinnen ein. Er will, seine Leute sind gut, aber die kreativen Köpfe müssen



Das klassische-Mental-Kino „Kino auf deine Gedanken Sie sind der Anfang eines Mann“

nach dem Druck standhalten.

Am Anfang steht das Ziel

Das Team hat gemeinsam eine positive! Zielformulierung schriftlich fest, die Zweifeln keinen Platz lässt. „Mit dem Auftrag der Firma XY positionieren wir uns endgültig als Werbepartner für die bayrische Bio-Branche.“ Je klarer und konstruktiver das Ziel, desto eher stellt sich das Unterbewusstsein auf „Erfolg“ ein. Gedanken an die Konkurrenz und Vergleiche sind tabu! Alle ziehen mit unerschütterlichem Willen und Leidenschaft an einem Strang – wie eine Rudermannschaft, die als erste ins Ziel einlaufen will.

Mentales Training setzt stark auf die Visualisierung von Zielen. Es erstet die Tatsache, dass die bildhafte Vorstellung, neben vielen weiteren günstigen Effekten unser Unterbewusstsein beeinflusst. Erlebnisnetzwerke im Gehirn aktiviert und letztlich nach dem Prinzip der selbstregulierenden Prozessierung arbeitet (siehe „Kino für alle“).

Am Ball bleiben – motiviert arbeiten

Will die Agentur überdurchschnittliche Leistung von ihrem Team, genügt es nicht, die besten Leute zu haben. Es muss motiviert genug sein. Texte und Layouts immer wieder zu überarbeiten, bis die plüßige Slogans herauskommen – manchmal bis spät in die Nacht. Das ist – und trainiert werden muss auch die Präsentation vor dem Kunden oder ein schnelles Reagieren auf spontane Änderungswünsche, indem man die Szene durchspielt.

Die Erfolgs-Checkliste für Gewinner:

- Vertrauen und Bewusstsein liegen auf Stärken, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Ressourcen, Glaube an sich
- Einsatzbereitschaft liegt über dem „Soll“, Siegeswillen
- Beharrlichkeit: Aufgaben gibt's nicht, sondern Ermüdung, Mut, Optimismus, Erfolgs Glaube, Aufschwung, Auftrieb, Bestätigung
- Ausdauer, Zielklarheit, Zielvisualisierung und Zielstrebigkeit

Training

Mental stark im Kopf – Erfolg beginnt im Kopf, leider auch der Misserfolg

Mit mentalen Techniken wie ein Gewinner denken und handeln

Von Mentaltrainerin Antje Heimsoeth

„Der Deutschland-Achter hat Kurs auf Olympia-Gold genommen. Knapp drei Monate vor den Sommerspielen in London setzte das Achterteam des deutschen Ruderverbands seine Welt-Peak 2008 anhaltende Siegesserie fort.“, titelte Sportand Online im Mai. Zudem ist ein faszinierendes und in Deutschland sehr beliebter Sport – und eine der härtesten Disziplinen im olympischen Programm, überlagert. Wer im Rudersport weiterkommen will, trainiert jede freie Minute – zu Wasser und zu Land. Ein wichtiger Faktor, der im Leistungssport leider noch oft vernachlässigt wird, ist die mentale Verfassung des Sportlers. Aus welchen Gründen im Spitzensport, wo die besten gegeneinander antreten, ein Sportler besser abschneidet als der andere, ist häufig nur mehr eine Frage der ausgeprägten mentalen Stärke. Heute ist eine Vielzahl praxisprobiert, effektiver Mentaltechniken und Methoden verfügbar. Leider suchen Sportler meist erst dann einen Sportpsychologen oder Mentaltrainer auf, wenn alles andere gestotert und ausgereibt wurde und nichts mehr verbleibt. Mannt werden sie erst im Moment einer Niederlage angefallen.

Was ist mentales Training?

Darunter versteht man Methoden und Techniken zur Verbesserung der geistigen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Leistungsmerkmale). Zugrunde liegt die Erkenntnis, dass wir mit unseren Gedanken unser Unterbewusstsein über beeinflussen, dass damit in unserem Kopf über Erfolg oder Misserfolg unseres Tuns entschieden wird. Mentales Training ist das Erlernen oder Verbessern eines Ruderschwungradablaufs, einer Handlung, einer Situation im Wasser, eines Zielschusses, eines Wettkampfs durch intensives, wiederholtes, bewusste Vorstellen, ohne diese körperlich gleichzeitig auszuführen. Durch ideomotorisches Training wird eine schwache Kontraktion der Muskeln bewirkt (Carpenter-Effekt). Als mentale Stärke bezeichnet man die „Fähigkeit, im entscheidenden Moment, unter den gegebenen Bedingungen die bestmögliche Leistung zu erbringen“ (Verut, 1993). Eine Definition formuliert Dr. James LOEBEL (2001, S. 20 f.) wie folgt: „Mentale Stärke ist die Fähigkeit, sich ungeschädigt über Wettkampfbedingungen in seinen eigenen Leistungsprozess zu bewegen.“

Wie sieht ein Training aus?

Viele Sportler trainieren zu einer gewissen Leistung hin und sind frustriert, wenn diese nicht immer steigt. Oft liegt es daran, dass sie sich kein konkretes Ziel als Antriebskräfte gesetzt haben. Ziele geben dem Sportler einen Richtungs-, vor, steigern unsere Leistung, fokussieren unsere Aufmerksamkeit auf wichtige Aspekte, erhöhen die Ausdauer, stärken das Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen (Leistungsziel), wir erreichen unsere positiven Ziele.

Ein langfristiges, übergeordnetes Ziel wäre etwa, in die Olympia-Rudermannschaft aufgenommen zu werden und an den Spielen teilzunehmen – darauf hin zu trainieren, kann jedoch Jahre dauern. Wie bleibt ein Sportler so lange motiviert, ohne auf halber Strecke sein Ziel aus den Augen zu verlieren? Mit mittel- und kurzfristigen Zielen verschafft er sich zwischenzeitliche Erfolge, die Selbstvertrauen ausbauen und auf die er weiter aufbauen kann. Mittelfristig, also innerhalb der nächsten zwölf Monate, kann der Sportler sich vornehmen, an den Mannschafts-Auswahlen teilzunehmen, mit bestem Ergebnis teilzunehmen, um sich für das Olympia-Team zu empfehlen bzw. zu qualifizieren und kurzfristig, in den vor ihm liegenden Wochen und Monaten, trainiert er für die Qualifikation dazu.

In der Mentaltraining, muss man folgende Ziele – Gewinn einer Mentalität, Gewinnen eines Wettkampfes, „Wie werden am Ende der Saison unter dem ersten 3 der Liga stehen.“ – etablieren, da sie einen objektiven, quantitativ messbaren Ausgang beinhalten. Noch wichtiger ist die Formulierung von Handlungszielen, die uns aufzeigen, wie wir Ergebnisse erreichen wollen. Etwa durch gute Beziehungen zu unseren Mannschaftskollegen, saubere Technik unter Wettkampfbedingungen, bessere Konzentration, mehr Aktivität. Diese wirken sich günstig auf die Motivation und das Wohlbefinden aus.

Beim Formulieren von Zielen und bestimmten Kriterien zu beachten. Unter anderem Ziele immer positiv und ohne Vergleich formulieren. „Ich gehe ohne Sieveidill in den nächsten Wettkampf“ ist ein Vermüdungsziel, mit dem man beschriebt, was man nicht mehr haben möchte, aber dem Gehirn keine präzise Anweisung gibt. Was man will, Wichtige Fragen sind auch Welche Konsequenzen hat ein Ziel für mich? Bin ich bereit, den „Preis“, den mich meine Ziele kosten, zu bezahlen? Warten erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe? Ist es so interessant, für mich, dass

ich eine Weile darauf hin arbeiten will? Die Vorstellung des Ziels sollte Emotionen in uns spürbar machen. Wie fühlt es sich an, bei den Deutschen Meisterschaften mit der Mannschaft als Erste ins Ziel einzulaufen? Wie riechen Wind und Wätere, wenn das Team aus dem Boot steigt, um aufs Siegerpodest zu steigen? Wie schmeckt das ersehnte Frischungsgetränk? Sich selbst in den Zeitpunkt hinein versetzen zu können, in dem man sich erfolgreich am Ziel befindet, mit den dazugehörigen Empfindungen, nennt sich Zielvisualisierung.

Dem KopfKino freien Lauf lassen

Erfolgreiche Sportler visualisieren regelmäßig ihre Erfolge in Form eines Art Drehbuchs und bestreiten so ihre Erfolge vor. Sie denken sich ihren Sieg herbei – ändern sie sich in einem Entspannungszustand genügt im Kopfkino Szenen und den Film laufen lassen; Sie sehen sich konzentriert am Wettkampf teilnehmen, als Erste ins Ziel einlaufen und raus

Golffprofi Jack Nicklaus ist besessen, dass er das Visualisieren regelmäßig für sich nutzt: „Ich schlage nie einen Ball, selbst nicht beim Training, ohne ein sehr scharfes und klares Bild von dem Schlag in meinem Kopf zu haben.“ hat er einmal gesagt. Er sehe genau Landeort, Fluglinie des Balls, Abschlag – einschließlich sich selbst beim Abschlagen.

Gedankenhygiene

Hin und wieder macht uns unser Unterbewusstsein jedoch einen Strich durch die Rechnung: Passiert ein Fehler oder war die Leistung am Wettkampftag unter Soll, ärgern wir dazu, uns klein zu machen. Vergangene Erfolge blenden wir dabei völlig aus, geraten in Vergessenheit – obwohl sie uns gerade jetzt motivieren müssten. Ungünstige Niederlagen betonen immerhin die Chance, die Leistung zu analysieren, daraus zu lernen, etwas im Training zu verändern und es danach besser zu machen. Niederlagen sind zu akzeptieren.



von der Champagner-Disco auf's Siegerpodest steigen. Sie fühlen das Gewicht der Trophäe in ihren Händen und sehen sich den Gratulanten um den Hals fallen. Visualisieren über unsere fünf Sinne Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken: Köpfe und Geist wirken aufeinander ein, daher bekommen wir unwillkürlich eine Gänsehaut, spüren das aufgeregte Köribben im Bauch, lächeln. Wir stellen unser Unterbewusstsein auf Erfolg ein – die positiven Bilder lassen sich jederzeit wieder abrufen.

Visualisieren lässt sich im Grunde alles: Die erfolgreich verlaufende Trainingsrunde wie auch die konkrete Wettkampfsituation. Die Bilder im Kopf zeigen dem Sportler wie er letztlich startet, immer weiter, einige Sekunden schneller als als der sportliche Herausforderer: Wie das Publikum ihn anfeuert, applaudiert, den Trainer am Rande Zuspähen ruff – und wie er erschöpft, aber glücklich das Ziel erreicht. Von

Den einzelnen Dialog vertieflichen zu können, ist ein Schlüssel zum Erfolg. Mit anderen Worten: Ist die Kontrolle des „inneren Dialogs“ bringt Sportler auf die Straße zu ihrem idealen Leistungsstand (ILZ).

Negative Gedanken können in eine Abwärtsspirale, die sich auf unser Handeln und unseren Leistungsstand gravierend auswirkt. Diese Gedanken zu stoppen, ist wichtig für den Erfolg. Zum Beispiel durch die Vorstellung eines Stoppzeichens oder eines (fast) genauen „Stopp!“ Nach dem STOPP-Signal richtet man die Aufmerksamkeit wieder auf die amtierende Aufgabe, sucht nach einer Lösung für die Aufgabe bzw. konzentriert sich auf die Ruderbewegung. Wandel Affirmationen – unterstützende, positive, aufgabengerechte Gedanken und Bekäftigungen – „Ich bin gut vorbereitet.“ – „Ich liebe Herausforderungen.“ – „Ich bin lockere Entschlossenheit.“ Affirmationen werden ide-

MENTALE TECHNIK

- Modellierung Lernen von Erfolgreichen und Erfolgrreichen
- Händeln und Tun statt Grübeln und zu viel Diskutieren
- Emotionale Stabilität
- Selbstmotivation, innerer Antrieb
- Positive Einstellung zu sich, dem Team, dem Arbeitgeber, Kunden gegenüber
- Mut, dem nichts ist selbstverständlich
- Diszipliniertheit

Erfolgsorientierte Mitarbeiter wollen unter anderem eines Infos über ihre Fähigkeiten Die Stärken des Einzelnen und des Teams zu erkennen und zu stärken, statt an vermeintlichen Fehlern herumzudiskutieren, ist ein wesentlicher Baustein moderner Trainings. Führungskräfte sollten sich die Ressourcen ihrer Teams bewusst sein. Wenn dem das Umfeld passt, können Teams Spitzenleistungen bringen. Wichtig ist, dass jeder zur Geltung bringen kann, wenn er wirklich gut ist – den Ideen des Selbstvertrauen und stärkt die Stärken

Mentaltraining arbeitet ganzheitlich, ziel-, ressourcen- und lösungsorientiert, den Fokus auf individuelle Stärken und Ressourcen gerichtet.

Mit starkem Kopf ins Rennen

Eine chinesische Weisheit lautet: „Achte auf Deine Gedanken! Sie sind der Anfang Deiner Taten.“ Das, was wir meistertun in unseren Coachings und Seminaren heute weitergeben, wusste schon Buddha. Wie das, was wir denken, und das tun was ständig Denken, mit uns sprechen. Leider tendieren wir dazu, im inneren Dialog uns und unsere Erfolge abzuwerten, statt uns auf positive Art selbst zu bestärken. Wir lernen, negative Glaubenssätze in positiven Erfahrungen umzuformulieren, wird sich und sein Leben in anderen Licht sehen können. Nutzen Sie die

Kraft der Gedanken für Ihren Erfolg. Kontrollieren Sie Ihren „inneren Dialog“ (siehe Dialog)?

Kino für alle

Eine zentrale Technik im Mentaltraining ist die Visualisierung im „Kopfkino“. Stellen Sie sich eine Situation, zum Beispiel die Präsentation der Kampagne vor dem Kunden, lebendig und so erfolgreich wie möglich vor. Was sich für einzelne Personen eignet, lässt sich auch gut im Team durchführen: Die Gruppe entspannt sich in einem ruhigen Raum. Ein Kollege oder ein erfahrener Mentalcoach führt sie durch eine Zielvisualisierung, beschreibt die grandios verlaufende Präsentation lebendig und emotional, am Ende steht der Auftrag und die Feier des Teams. Jeder sollte körperlich und mental spüren können, wie gut sich diese Situation anfühlt. Visualisiert werden kann alles – der positive Verlauf von Gesprächen und Meetings oder auch „Worst-Case“-Szenarien. Möglichkeitseiner ist der Kunde beim Termin schlecht gelaunt oder verschiebt die Kulanz um zwei Stunden nach hinten. Was das Team in so einem Fall gelassen bleibt, das sollte vorher durchdacht werden. Das Ziel: Mit der Kraft der Vorstellung Situationen optimal zu meistern, die beste Lösung abzuholen zu können.

Und wenn alles gelaufen ist?

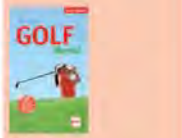
- Der Auftrag ist fix – das Team erkrankt. Bevor es jetzt an die Arbeit geht, werden Team und Leiter aus, wie der „Wettkampf“ gestaltet ist:
- Welches Ziel hatten wir als Team verfolgt?
 - Wurde das Ziel erreicht oder nur zum Teil?
 - Wenn nicht, aus welchen Gründen?
 - Was lief gut, welche Stärken kamen zum Tragen? Was lief nicht gut?
 - Was lässt sich beim nächsten Auftrag verbessern?
 - Wie fühlt sich jeder Einzelne gerade?
 - Welches Ziel setzen wir uns im nächsten?

Das alles halten Sie am besten schriftlich fest – in einem gemeinsamen „Erfolgspass“ oder im Flipchart. Der Aufwand lohnt sich. Am jetzt gilt: Nach dem Spiel ist vor dem Spiel!



Antje Heimsoeth
FÜR PERSONEN

Diplom-Ingenieur (FH), macht Führungskräfte und Spitzensportler und bietet Übernahmeverantwortung auf Mental, Stärke, Ehrgeiz und Selbstvertrauen. Zudem Coach/Trainer, Mentoring, Business Coach, Dozentin an der Hochschule Ansbach und Top-Speaker. Sie ist Geschäftsführerin des Institut Sport & Business Academy. Kontakt: info@antjeheimsoeth.com



GOLF MENTAL
PIETSCH-VERLAG
ISBN: 978-3-613-50676-7
Preis: 24,90 EUR / 34,90 CHF

Training

erwische zum Kleingeräten im alltäglichen Leben. Dann erinnert einen schon morgens beim Öffnen des Kühlschrankes ein Zettel: „Ich bin eine zielbewusste Kuglerin. Ich nutze meine mentale Stärke, ich bin dankbar für meine Erfolge.“ Auf diesen können um Affirmationen auf einer Postkarte notieren, beglücken Sie uns auf CD sprechen und vom Wettkampf anheben – je öfter, desto besser! Und bei aufkommenden Zweifeln so weiter.

Wettkampfvorbereitung – wichtigste mentale Vorbereitungen

Erfolgreiche Spitzensportler wissen, wie elementare Phasen der Entspannung sind. Nur, wer zwischendurch abschalten kann, hat wieder die Kraft für neue Herausforderungen. Jedem Sportler tut es gut, eine Technik zum „Kontrollieren“ für sich auszuwählen zu können, etwa Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training.

Saisonsymptome Der Schwimmer Jörn Frennig

Gewinner glauben in sich. Neben Technik und Fitness ist Selbstvertrauen ein weiterer Baustein auf dem Weg zu Erfolg, ob für den Hobbyportler oder den Spitzensportler. Das Fokus im Mentaltraining liegt in meiner Arbeit auf dem Stärken der Stärken – und nicht auf dem wiederholten Ansprechen und damit Verstärken von Schwächen. Wie mental stark ist, vergleicht sich nicht ständig mit anderen. Stärke bedeutet, sich nicht vor Misserfolgen zu fürchten, sondern sich zu akzeptieren und zur Analyse zu nutzen. Hier lernt ein erfolgreicher gute Dienste. Neben werden alle positiven Erlebnisse, auch die vermeintlich kleinen Erfolge. Ein Laib vom Training eine gute Zeit, Wettkampfbereit – nämlich alles, was motiviert und uns an unsere Kompetenzen und Ressourcen erinnert.

Sich seiner besonderen Fähigkeiten, Stärken, Talente und Eigenschaften bewusst zu sein, stärkt unser Selbstvertrauen. Eine gute Übung hierzu ist, einmal 15 positive Eigenschaften bzw. Stärken in eine Tabelle zu notieren. Darunter schreiben wir jeweils eine Situation aus der Vergangenheit, in der wir diese Stärke intensiv erlebt haben. Diese inneren Bilder helfen uns „auf Abruf bereit“, für den Fall, dass wir mal an uns zweifeln. In einem weiteren Schritt überlegen wir uns, zu wie viel Prozent wir momentan jede einzelne Stärke leben und welchen Wert sie uns verschaffen. Und wie kommt man von A auf B? Überlegungen sind auch, wie man das Umfeld, den Sport, den Alltag gestalten könnte, um Stärken bewusster leben zu können.

Was ist Wettkampf?

Selbstvertrauen in den Wettkampf – das geht. Trainer setzen ihre Märschheit oder ihren Sportler zum Beispiel einem Training unter Wettkampfbedingungen mit Ableitungen und Störreizen aus. Etwa mit einer Horde angeheuerter Zuschauer, die mit Rufen wirken, rufen und johlen. Oder ein Training mit einem bestimmten Zeitlimit und der Ankündigung, das Ergebnis lässt sich nicht wiederholen – oft auch in Kombination mit „Sanktionen“ bei einem Misserfolg. Zum Beispiel in Form von Liegestützen oder der Reinigung der Ausstattung der Kollegen. Ziel ist, mit Störreizen bewussten umgehen zu lernen und mental stärker zu werden.

Neurotizität im Wettkampf gehört dazu – ein Zueifer davon macht unsicher, stressig uns, lässt uns zweifeln und macht

angreifbar. Ruhere im Hier und Jetzt, nicht in der Vergangenheit oder Zukunft! Wenn wir einem verlorenen Rennen nachtrauern, also „wenn“ und „aber“, was passiert, wenn“ grübeln, an dem Gewinn des Rennens denken, an einem Vermiss im Büro oder an Unerledigtes denken, läuft man Gefahr, die Konzentration zu verlieren, Potentiale zu blockieren, Fehler zu machen, im Rennen abzufallen und zu verlieren. Wenn wir Lampenfieber haben, sind wir gedanklich in der Zukunft oder beklüchten, dass die Vergangenheit wieder zur Gegenwart werden könnte. Wenn es uns allerdings gelingt, im Hier und Jetzt zu bleiben, reduzieren sich unsere „Herausforderungen“ und Ängstlichkeit fast vollständig. Bewusstes Atmen bringt uns in die Gegenwart. Wenn es uns allerdings gelingt, im Hier und Jetzt zu bleiben, reduzieren sich unsere „Herausforderungen“ und Ängstlichkeit fast vollständig. Bewusstes Atmen bringt uns in die Gegenwart. Wenn es uns allerdings gelingt, im Hier und Jetzt zu bleiben, reduzieren sich unsere „Herausforderungen“ und Ängstlichkeit fast vollständig. Bewusstes Atmen bringt uns in die Gegenwart.

Bei aufkommenden Ängsten und Stress kann das Klopfen der Thymusdrüse auf dem Brustbein helfen, was den Energiefluss in den Meridianen anregt. Mit vier Fingern einer Hand über dem rechten Handgelenk über zwei bis fünf Zentimeter unterhalb der Stelle, an der man das Schlüsselbein ertasten kann (unterhalb des Halses), auf das Brustbein klopfen. Oft muss man dabei tief Luft holen. Ein Zeichen für Entspannung.

Gut organisiert bewilligtes Sportler Wettkämpfe bewahrt. Für den Wettkampf einen gewissen Zeitplan zu erstellen, hilft, konzentriert und ruhig zu bleiben. Auch vermittelt ein solcher Plan Sicherheit – dieser fängt am Abend vorher oder beim Aufstehen am frühen Morgen an. Frigidität, Antriebe an dem Austragsort, Visualisierung der Bewegung beim Startschuss, etc. Ein solcher Wettkampflisten muss individuell auf jeden Sportler zugeschnitten sein.

Über die Autorin:

Antje Heimsoeth, Diplom-Ingenieur (FH), selbstständige Trainerin und Coach, ECA, Gesundheitstrainerin, ECA Sport, Casper (Männer Competence), ment. Sport-Mentaltraining, Business Coach, Dozentin an der Hochschule Ansbach und Top-Speaker mit eigenem Institut Sport & Business Academy. Info: www.businesscoachingantje.com, www.antjeheimsoeth.com

Langstreckkarragen
am den „Grünen Wäldchen“
Samstag, 28.09.2012 in Bernkastel-Kues
Die Regatta mit Fluss im Herzen der Mittelweald
Ein Regattalocher der sich lohnt, denn das ist
NEU:
Prüfungswert von 1.000 € für den jeweils
schönsten Fluss- und Wäldchen
und 200 € für die Zweitplatzierten.
Mittag & bis um
www.regatta-gruene-waeldchen.de, kontakt@regatta-gruene-waeldchen.de

Quelle: Pferdesport Journal 3 / 11, S.34, <http://www.pferdesport-journal.de/>



Von der Jugend für die Jugend
PferdeSportJugend Event

Am 22. und 23. Januar ereignete ein weiteres Mal das Event für alle hiesigen Jugendlichen. Im Rahmen des Vögelers im Vögelersport zum Ganzen im Folgenden: In der Veranstaltung wurde das Programm voller Überraschungen. Es bestand aus einem theoretischen und praktischen Teil, der sich darauf konzentrierte auf die Spontaneität der einzelnen Workshops eingehen konnte. Rund 70 Teilnehmer waren angezogen, um an dem Programm Mentaltraining, Teambuilding und Projektmanagement, welches unter der Federführung von Silvia Buhfitt und dem Vorstand organisiert wurde, teilzunehmen. Eingeladen waren vor allem jüdischsprachige Jugendliche, Jugendwarte und deren Vorgesetzte, sowie alle Trainer der einzelnen Disziplinen.

Stark durch mentales Training
Das Eventprogramm über Mentaltraining, was wir von Sportlern lernen können und wie Gelassenheit“ von Antje Heimsoeth federführend die Jugendlichen schon sehr heraus.

Antje Heimsoeth kommt aus der Sport- und Business Academy. Das ist ein Institut für Coaching, Persönlichkeitsentwicklung und Mentoring. Im Spezialgebiet der Mentaltraining, das heißt „Vom Spitzensportler lernen“. Mit ihrer natürlichen Vortragswiese, gepaart mit Wissen, Talent und einer speziellen Gabe zu begeistern und zu inspirieren, werden sie den Teilnehmern ihre Spezialgebiete vor „eine tolle Aufgabe war, jedem Finger eine persönliche Stärke zuzuordnen und sich diese Stärke wieder vor Augen zu führen“, so Silvia Buhfitt. Ansbach Oudach war schon das zweite Mal in den Vögelers eingeladen. Es, der

gleich auf zwei Schichten folgte zu verzeichnen hat, zum einen als Sportler, zum anderen als Trainer, hat den besonderen Jugendlichen bei der Teambuilding durch Bewegung gefordert. „Der Bewegungskörper war die Aufgabe von Andreas. Er ist unglaublich motivierend für seine Jugend“, erklärte Silvia Buhfitt lächelnd. „Außerdem ist er ein großes Vorbild für sie.“

Antje Heimsoeth motiviert die Teilnehmer in der Perspektivgruppe. Vorkenntnisse hat Andreas Oudach eine besondere Aufgabe. Das obliegt die Koordination der Sondermaßnahmen für seine Gruppe. In Herborn demonstrierte er einen ganz neuen Ansatz: Wie man durch Spiele die Gemeinschaft stärken kann und die Teilnehmer sich besser kennen lernen. Ein weiterer Baustein des Events war das Referat „Projektmanagement“ von Ralf Wölfe (Höckel). Eine Vorbereitung für Turnier ohne Stress, seine Stärken kennen lernen, nach Ziele setzen – dieses Inhalt brachte er den Jugendlichen sehr nahe. „Die Jugendlichen sollten lernen, wie ein Projekt anhand eines praktischen Beispiels organisiert wird!“

Die Stärke von Ralf Wölfe ist die Vermittlung der richtigen Strategie zur Vorbereitung und Durchführung von Projekten. In dem von allen Teilnehmern mit Spannung erwarteten Abendprogramm wurde die Vorstellung der Ergebnisse aus den Workshops gezeigt. Die Verführung der 5-Gruppe der Vögelers, die ihre aktuelle Kler erregert hat, fand polizeiliche Absperrung, bis man zum gemeinsamen Teil der Abende überging.

NGO
DIE INTERNET-ZEITUNG

NLP: Coaching für Spitzensportler | Der Weg zum Erfolg

Was ist von Spitzensportler lernen können

Kampfgeist, Steigerung, Durchhaltevermögen, Disziplin, Teamgeist – was Spitzensportler auszeichnet, bringt uns auch in Beruf und Alltag weiter. Verfügen Sie über diejenigen mentalen Kräfte, um im Job Herausforderungen zu meistern? Auf die Spitzensportler dieser Welt trifft das jedenfalls zu – sonst könnten sie keine Siegerride bestiegen. Menschen, die den Erfolg scheinbar magisch anziehen, über sich hinaus wachsen, ihre Ziele erreichen – sie haben ich analysiert. Gedanken werden zu unserer Realität, wir erschaffen unsere Welt täglich mit unserer Art, sie zu sehen. Ein Sportler „denkt“ sich seinen Sieg quasi herbei. Warum sollten Sie das als Unternehmer, Führungskräfte und Selbstständige nicht auch tun? Wir wissen zwar mittlerweile um die besonderen mentalen Fähigkeiten aus dem Sport, doch werden sie immer noch zu wenig im Wirtschaftsleben genutzt. Es sind nicht nur Konzern- und Spitzensportler, sondern auch mittelständische und kleinere Unternehmen, die davon

MEHR PRESSEBERICHTE AUF
WWW.ANTJE-HEIMSOETH.COM

Herz über Kopf ist Trumpf

Willensstärke und mentale Power – das sind Kernthemen, die die Influencerin und Top-Rednerin Antje Heimsoeth vorlebt. Es gibt nicht viele Frauen unter den international gefragten Top-Speakers – Erfolgsladine Antje Heimsoeth ist eine von ihnen. Wie gut, wenn man einen Spitzenkader mit Drive findet, der nicht nur von Erfolgswegen spricht, sondern selbst auf der Erfolgsspur ist. Wo ein Wille ist, ist ein Weg – und Antje Heimsoeth erfolgreiche Klienten würden sogar sagen: wo ein starker Wille ist, ist eine Schnellstraße. In diesem Sinne sollten wir uns nicht wundern, wenn uns 2016 die begnadete Erfolgsladine und ehemalige Leistungssportlerin als Sport-Mentorcoach auf der Olympiade begegnet. Auf die Plätze, fertig, LOS!

IMAGE: Frau Heimsoeth, mentale Stärke ist ein wichtiger Erfolgsfaktor. Ich habe gehört, dass Sie auch bei Konferenzen und Bankveranstaltungen gefragte Rednerin sind. Ist das nicht ein sehr softes Thema für die Kopftastigen?

Antje Heimsoeth: Innovationen gehören zum Erfolg. Ich mache Menschen die Möglichkeiten mentaler Stärke bewusst und bringe die richtigen Methoden, sie in Aktion umzusetzen. Und dabei, auf einmal wird die Erfolgsmotivation sehr groß. Sie gehören also zusammen, der starke Gedanke und die starke Tat!

IMAGE: Das ist wahr. Man möchte, Sie gehen in Ihrer Berufung voll auf. Das hat sicher zur Folge, dass Sie sich auch gut auf die individuellen Umstände Ihrer Klienten einstellen können.

Antje Heimsoeth: Ich stelle mich ich in meiner Arbeit auf die Bedürfnisse und Wünsche meiner Klienten ein, und versuche es als große Bereicherung, jemandem sowohl beim Erreichen seiner Ziele zu unterstützen, als auch denjenigen, der langfristig Erfolg in seinem Leben haben möchte. Für mich ist der schonen Erfolgsweg möglichst viele Teilnehmer meiner Seminare, Ausbildungen und Vorträge danach im FUNK kommen, sprichbar, etwas zu tun und bewegen. Wenn sie danach das eigene individuelle Potential leben können und wissen, wo ihre Stärken liegen. Wenn sie nicht mehr blockiert sind von fremden und eigenen Erwartungshaltungen oder blockierten Gedanken, sich freuen, mit mir zu sein, wenn sie es schaffen, Grenzen zu überwinden, ihre Kompetenzen zu nutzen, damit eigene Wege zu finden und persönliche Ziele zu erfüllen.

IMAGE: Sie sind nicht nur Top-Rednerin und Erfolgstrainerin, sondern auch gefragte Autorin für Ihre Themen. Was steht zur Zeit im Zeitschriften- und Buchbereich an?

Antje Heimsoeth: Ich bin derzeit in Verhandlung zu meinem letzten Buch. Nebenher mache ich mir auch Zeit für interessante Artikel, wenn mich das Angebot übertrifft. Das gilt auch für DVDs und Hörbücher. Hier habe ich gerade aktuelle Projekte.

IMAGE: Wer nimmt die Erfolgstrainerin, wer die Top-Speakerin in Anspruch? Welcher Zielgruppe verleiht Sie zum Erfolg?

Interessierten Menschen, denen ich in Vorträgen, Ausbildungen, Seminaren und Publikationen aufzeige, wie ihre Straßen geebnet werden können, so ihre Ressourcen optimal nutzen und ihre Lebensqualität steigern können. Darunter sind Sportler, Führungskräfte und Unternehmer, auch Kinder. *(mehr darüber auf folgender Doppelseite)*

„Ich nehme jeden Klienten von Herzen voll und ganz an, so wie er ist – und gehe auf seine speziellen Bedürfnisse ein.“

Antje Heimsoeth



Orchideal Image.com • Das Businessportal-Magazin für Präsentation & Cross-Marketing



Erfolgstrainerin Antje Heimsoeth

Die Liste ihrer Ausbildungen und Zusatzqualifikationen zur Trainerin, Referentin und zum Coach ist lang. Die studierte Ingegnieurin, begeisterte Reiterin, Skifahrerin und Golfspielerin hat sich den Spitzensport als Feld für ihre „Studien“ über mentale Stärke, Willenskraft, Selbstwert und Erfolg ausgesucht und kombiniert ihre Erkenntnisse geschickt mit ihrem umfangreichen, methodischen Fachwissen. Der technische Hintergrund, ihre tiefen Einblicke in die Welt des Hochleistungsports und ihr Können gepaart mit großem Einfühlungsvermögen, ihrer antragsreichen Art und Menschenkenntnis. Zweiseitig eine gute Mischung für eine Top-Rednerin mit dem Themenschwerpunkt Erfolg, Schwere und Persönlichkeit.

Emotionen spielen bei ihrer Arbeit mit Klienten eine große Rolle. Ihr Ziel: Die Menschen erreichen, so zu positiven Veränderungen in ihrem Leben motivieren, ihr verborgenes Potential leben. Das gilt für die erfahrene Erfolgstrainerin in ihren Seminaren, bei der individuellen Betreuung als Coach, hinterm Rednerpult und auch in ihrer Rolle als Buchautorin. Sie weiß: „Die stärksten Impulse kommen aus der eigenen Intuition, der Selbstreflexion und dem Herzen. Letztlich müssen Verstand und Gefühl in Einklang miteinander sein.“

Sportliche Herausforderungen

Der Sport steht als Leitmotiv für die ehemalige Leistungssportlerin im Mittelpunkt. Besonders wichtig ist Antje Heimsoeth, ihren Klienten erprobte, effektive, saubere und rasch wirkende Methoden der Umsetzung bieten zu können. Ihr Weg der Aus- und Fortbildungen führte sie zu den verschiedensten sport- und emotionspsychologischen, mentalen und beratenden Methoden und Ansätzen.

Sie konnte die Effektivität der verschiedenen Methoden und Ansätze an sich selbst und an vielen Menschen beobachten. Sie gibt in ihren Ausbildungen nur diejenigen Methoden an die Teilnehmer weiter, die sich für sie in der Praxis durch ihre Effektivität und Effizienz bewährt haben. Durch die Beschäftigung mit systemischem und integrativem Denken, systemischen Aufstellungen, Energy Psychology®, Kinstologie und wingwave® hat sich ihre Arbeit enorm erweitert und vertieft. Die Möglichkeiten der Anwendungen schienen schier unbegrenzt. Ihre Faszination und Begeisterung sind seither stets gewachsen.

Sich selbst den Erfolg, die Veränderung und die Freude am Tun wert sein und an sich glauben, sich vertrauen – die charismatische Oberbayerin will ihren Teil dazu beitragen, dass Menschen in ihrer Persönlichkeit gestärkt werden.

Ihre Referenzen aus der Wirtschaft und im Sportbereich sprechen für sich. Unübrig nicht nur Sportler, Führungskräfte und Unternehmer, sondern auch Kinder suchen die Roteherztrainerin. „Kinder sind neugierig, wollen entdecken, fragen, erleben. Diese Fähigkeiten können verstärkt werden, damit Kinder lernen, dass sie selbst ein reiches inneres Potential besitzen und dieses im Alltag und Schule für sich nutzen können.“

Wer mit ihr arbeitet oder ihr bei Vorträgen zuhört, merkt schnell: Hier ist eine kompetente und leidenschaftliche Trainerin, die es in ihrer authentischen Vortragweise mit „Herz“, gepaart mit Wissen, Talent und einer speziellen Gabe, versteht, die Menschen zu inspirieren. So beeindruckt und begeistert sie die Teilnehmer ihrer Ausbildungen, Seminare und Vorträge.

Das Know-how der Erfolgs- und Persönlichkeitstrainerin und Rednerin ist mittlerweile auch bei Zeitschriften und Buchverlagen gefragt. Zwei Bücher, das dritte Buch wird gerade verhandelt, und zahlreiche Artikel hat Antje Heimsoeth veröffentlicht; weitere Projekte wie DVDs und Hörbücher stehen an. Die Basis für ihre Aktivitäten, die sie zunehmend auch ins Ausland führen, ist das von ihr gegründete Institut SportNI.Academy® mit Sitz in Rosenheim.

Als Unternehmerin, Trainerin und Coach in den Bereichen Sport, Teamtraining, Führung und Management, Buchautorin und Dozentin an der Hochschule. Auch bei internationalen Experten ihres Faches und hält weltweit Vorträge und Seminare in Deutsch und Englisch.

www.business-mentaltainer.eu



SHAPE

Suchwort Go

HOME | FITNESS | BEAUTY | MODE | DIÄT & ERNÄHRUNG | SEX & PSYCHE | BILDERGALERIEN | HOROSKOPE | VIDEOS | ABO

COMMUNITY
Mein Shape
Forum
Spiele & Gewinnen
Hot or not
Bilder-Vergleich
KiloCoach
Fitness-Blogs
newmoovefitness

SEX & PSYCHE

Partnersuche

Liebe & Sex

Gesundheit

Schlaf-Special

Psychotests

Schicksal des Tages

Sudoku

Psycho-Artikel-Archiv

Psychotest-Archiv

Allergie-Special

PSYCHOLOGIE: LEBENS- COACHING SEITE 3 VON 10

0 Kommentare

Leichter Leben! Mit Coaching

Stephanie Schönberger

ANTJE HEIMSOETH: SPORTMENTALCOACH

Antje Heimsoeth, 48, ist Gründerin und Inhaberin des Trainingsunternehmens Sport- & Business NLP Academy mit Sitz in Rosenheim sowie Dozentin an der Hochschule Ansbach. Sie ist Autorin von „Mental-Training für Reiter“ und „Golf Mental: Pocket Training“.

www.sportnlpacademy.de

SHAPE: Wie motivieren Sie Menschen, die nie Sport machen?

Antje Heimsoeth: Ich kläre erst mal, aus welchem Grund jemand Sport treiben möchte. Will man das selbst oder muss man, weil der Arzt, der Lebenspartner oder das Umfeld es fordern? Alles, was mit einem „ich muss“ oder „ich soll“ verbunden ist, erzeugt Widerstand. Wenn man mit Sport beginnt, weil der Freund gesagt hat, man solle

COMMUNITY

Mein Shape

Neu hier?

Go

JETZT MITMACHEN!

Passwort vergessen

TOOLS FÜR AKTIVE

BMI Rechner

Geschlecht m w

Größe in cm

Gewicht in kg

BMI ausrechnen

Kalorien-Rechner

Eisprung-Rechner

ALS STARTSEITE
LESEZEICHEN
FACEBOOK
TWITTER
RSS
CONTENT
ÜBER BUSINESS-ON.DE
IMPRESSUM
KONTAKT
WERBUNG
PARTNER

REGION WECHSELN
business on.tv
STARTSEITE

muenchen.business on.de

Das regionale Wirtschaftsportal.

Aktuell
Lokale Wirtschaft
Bizz Tipps
Lifestyle
Marketing
Finanzen
Fachwissen
Golf-on

Top-Seminare
Seminare & Weiterbildungen
Personal
Hot Spots
Buchtip

Startseite » München » Bizz Tipps » Seminare & Weiterbildungen » ... und Abschlag! Gewinner-Strategien von (Profi-)Golfern für mehr Erfolg im Job

04.06.2012 10:05 Uhr
Drucken
Versenden
Kommentare

... UND ABSCHLAG!

Gewinner-Strategien von (Profi-)Golfern für mehr Erfolg im Job

München. Ist das Golfspiel für Sie bisher nur ein Freizeitspaß? Womöglich haben Sie aber bereits erkannt, dass sich die Erfolgsstrategien dieses Sports auch gewinnbringend im Job einsetzen lassen. Dann dürfte der nächste Karriereschritt nicht mehr lange auf sich warten lassen.

ARTIKEL ZUM THEMA

- » **Marktsegmentierung:**
So finden Sie im Markt Ihre Nische
- » **Alternativen:**
Gründen - auch ohne Gründungszuschuss und Einstiegs-geld möglich?
- » **Unternehmensfaktor Mensch:**
Wie aus weichen Faktoren harte Fakten werden

> mehr unter: http://www.business-on.de/muenchen/erfolg-job-profi-golfer-abteilungsleiter-ziele-_id18419.html www.business-on.de

112

Freitag, 28. Februar 2014
»Registrieren »Login / Depot



▼Service Abo Shop Newsletter

Startseite | Unternehmen | Finanzen | Politik | **Erfolg** | Technologie
▼Tophema Singapur

Trends **Management** Gründer | Beruf | Jobsuche | Campus & MBA | Karriere | Jobturbo

THEMA

Management

» alles zum Thema

15.02.2014
ARTIKEL KOMMENTIEREN ★★★★★

Management

Manager können von Spitzensportlern lernen

von Antje Heimsoeth

Was Spitzensportler bei Olympischen Spielen zu Höchstleistungen antreibt, kann auch Managern als Erfolgsmotor dienen. Gastautorin Antje Heimsoeth erklärt, was wir von den Olympioniken lernen können.

Topathleten und Unternehmer haben dasselbe Ziel: besser zu sein als ihre Gegner. Wo der Erfolgsdruck hoch ist, ist mentale und emotionale Stärke eine der wesentlichen Voraussetzungen für Bestleistungen. Wer mentale Techniken beherrscht, findet auch in Stresssituationen seine innere Ruhe und bleibt belastbar. Deshalb gehört bei vielen Spitzensportlern mentales Training zur Saison- und Wettkampfvorbereitung.

Das lateinische Wort „mens“ bedeutet „Geist“, „Verstand“, „Intellekt“. Mentales Training ist die gedankliche Vorbereitung, das geistige Hineingehen in eine Situation im Vorfeld. Oder, wie der Sportwissenschaftler Hans Eberspächer schreibt: „Mentales Training ist das planmäßig wiederholte, systematische, bewusste und kontrollierte Optimieren von Vorstellungen des Eigenzustands, einer Handlung oder eines Weges ohne gleichzeitige praktische Ausführung.“ Das Unterbewusstsein wird sozusagen darauf programmiert, eine bevorstehende Situation erfolgreich zu meistern.

Wer in Sotschi eine Medaille gewinnen will, muss neben hervorragender körperlicher Verfassung, einer ausgefeilten Technik und Ausrüstung vor allem emotionale und mentale Stärke beweisen. Und eben diese hängt von vielen Faktoren ab: der inneren Einstellung zu sich und den Spielen, dem Selbstvertrauen, dem Umgang mit Selbstzweifeln, der Konzentrationsfähigkeit, dem Ausblenden von Störfaktoren, der Beeinflussung und Regulation von Emotionen (Angst vor Versagen, Leistungsdruck) und Gedanken. Weitere Faktoren sind die Gelassenheit in Stresssituationen, die Unterstützung aus dem Umfeld, der Einsatz von Routinen und Ritualen und nicht zuletzt der Spaß.

führen, den Bewegungs- und Atemfluss hemmen und sogar in leichte Schmerzen münden können. Gedanken bewirken körperliche Reaktionen. Positive Gedanken, positive Wörter und Lachen lockern die Muskulatur und führen zu einer veränderten Sicht der Dinge.

Achten Sie also auf Ihren inneren Dialog, die Stimme, die da in Ihnen fast dauernd spricht: „Hoffentlich stottere ich nicht gleich wieder in der Präsentation?“ Die Kontrolle über die eigenen Gedanken entscheidet, ob Sie negative oder positive Gefühle in Gang setzen, die Ihre Körperhaltung und Ihre Leistung beeinflussen.

Negative Gedanken lassen sich nicht vermeiden – aber Sie können sie bewusst durch positive ersetzen. So kann aus einer selbst erfüllenden Überzeugung wie „Ich bin (noch) nicht gut genug“ - ein Satz, der wie ein Bremsklotz wirkt - der bestärkende Satz „Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten voll und ganz!“ werden.

Affirmation kommt vom lateinischen Verb „firmare“, was so viel bedeutet wie „festigen, verankern“. Eine Affirmation ist ein bejahender, bekräftigender Satz, der – wenn Sie diesen oft genug laut oder innerlich wiederholen – Gedanken und Überzeugungen verändert.

Eine schriftliche Analyse der Selbstgespräche vor, während und nach leichten, schwierigen, aussichtslosen sowie erfolgreichen Anforderungs- oder Stresssituationen hilft zu erkennen, welche Selbstgespräche unterstützend und welche hinderlich für Handeln und Leistung sind.

Wie sollten Gedanken optimaler Weise formuliert sein? Es sind kurze, positive Sätze in der Gegenwartsform. Jeder Satz beginnt mit „Ich“. Etwa wie „Ich kann das.“ Solche Sätze kann man notieren und in Sichtweite platzieren oder als Hintergrundbild im Smartphone abspeichern. Je öfter Sie darauf schauen, umso besser speichert Ihr Unterbewusstsein die Botschaft ab.

Mit diesen Ratschlägen erreichen Sie Ihre Ziele einfacher.

- ▶ EHRGEIZ WAGEN
- ▶ ERFOLG EINREDEN
- ▶ FRISTEN SETZEN
- ▶ STOLZ SEIN
- ▶ ZEIT NUTZEN
- ▶ ZIELE ZUSPITZEN
- ▶ ZIEL FOKUSSIEREN

Wer mental und emotional stark ist, kann seine Möglichkeiten ungeachtet aller Widrigkeiten und Störungen von innen und außen voll ausschöpfen. Erfolgreiche Menschen – ob Manager oder Athleten - sind vor ihrem realen Erfolg bereits im Kopf Gewinner. Sie kommen dorthin, wo sie hin wollen, kraft ihrer Gedanken und inneren Bilder, dank ihres Muts, ihrer Disziplin und ihrer Entschlossenheit. „Think big“ ist ihr Motto.

Sieger denken anders

„Ändere deine Gedanken und dein Leben ändert sich“. Dieser Satz klingt zu einfach, um wahr zu sein. Aber wären Spitzensportler wie Felix Neureuther, Michael Schumacher, Britta Steffen, Oliver Kahn und andere so erfolgreich geworden, hätten sie wie ein Verlierer oder Versager gedacht? Athleten wissen, dass negative Gedanken zu Muskelverspannungen

WEITERE ARTIKEL

Manager-Coach Karin Kuschik
"Chefs sollten ihr Hirn besser kennenlernen"

Jobsuche Wie sich Chefs mit Charakter weiterbilden können

Wie innerer Friede hilft Besser
führen ohne durchzudrehen

Emotionen zielgerichtet einsetzen

Ebenso relevant ist der richtige Umgang mit Emotionen. Kein Profi-Golfer im Turnier kann sich erlauben, lange einem verschlagenen Ball nachzutruern. Auch Ärger am Arbeitsplatz darf weder das weitere Handeln noch den Feierabend überschatten. Rituale sind hier ein Mittel zur Kompensation. Die Türschwelle des Büros kann die Linie sein, hinter der der Ärger zurückbleibt. Der Weg auf dem Flur kann mit Techniken wie Atemfokussierung, Erfolgsvisualisierung oder einem Luftsprung genutzt werden um den Kopf frei von negativen Emotionen zu machen.







<http://www.facebook.com/antjeheimsoeth.de>



<http://www.twitter.com/AntjeHeimsoeth>



http://www.xing.com/profile/Antje_Heimsoeth



<http://www.youtube.com/user/antjeheimsoeth>



www.amazon.de



<https://plus.google.com/s/AntjeHeimsoeth>



<https://www.linkedin.com/in/antjeheimsoeth>



www.wikipedia.de

www.antje-heimsoeth.com

