

Seminare für den Tennissport – Mentaltraining



Haben Sie schon einmal mental trainiert?
Oder anders: Machen Sie sich vor einem Tennisspiel irgendwelche Gedanken? Und genau dieses Gedanken-Machen ist bereits mentales Training, nur eben sehr unsystematisch und oft nicht effektiv! Kennen Sie Nervosität vor einem Spiel? Und verkrampfen so. Emotionen und Bewertungen entscheiden über Erfolg oder Misserfolg. Kennen Sie tiefen Frust nach einem Misserfolg? Wissen Sie um Ihre Strategien, wie Sie in den Flow kommen? Mentales Training, u.a. die mentale Vorbereitung auf (kritische) Situationen, Freude am Spiel, soziale Bindungen und Selbstvertrauen sind neben Charakter, dem Technik- und Konditionstraining sehr wichtig für das eigene Spiel, in fast allen Fällen sogar der Schlüssel zum Erfolg.

Golf Mental



Sind Sie häufig nervös am ersten Abschlag (im Golfturnier)? Fühlen Sie eine große Anspannung, wenn Sie vor einem wichtigen Putt stehen?

Sie haben nach einem misslungenen Schlag negative Selbstgespräche geführt, sich selbst beschimpft, und ging es danach besser?

»Golf ist ein Spaziergang mit Ärgernissen«, meinte der amerikanische Schriftsteller Mark Twain.

»Golf ist 90% mental.« Jack Nicklaus.

Unnötige Zweifel, ein selbsterfüllender negativer Gedanke vor dem Schwung, ein kurzes Zögern – Golf ist eine mentale und emotionale Herausforderung.

Mentaltraining für Eltern und Trainer



Mit welcher Rolle, mit welchen Denk- und Verhaltensweisen (weg von negativem Kopfschütteln auf der Tribüne, vorwurfsvolle Gefühlsausbrüche, Nörgeln, Bestrafung z.B. durch Schimpfen, Androhung negativer Konsequenzen, Liebesentzug, ... hin zu einer positiven Körpersprache, konstruktiven, klaren Anweisungen, konstruktives Feedback, Stärken stärken), Einstellungen und Handeln, insgesamt und bei speziellen Ereignissen oder Anlässen, unterstützen Sie als Eltern Ihren Kinder und jungen Sportler in der Persönlichkeits- und Leistungsentwicklung am besten? Was tun Sie bei sportlichen »Krisen«? Wie geben Sie den notwendigen sozialen und psychischen Rückhalt auf dem oft angestrebten, aber auch oft belastenden und hürdenreichen Weg zum Spitzensportler? Wie gehen Sie mit Konflikten um? Können sie sich selbst beruhigen und entspannen? Wie gehen sie mit Ärger, Frust und Enttäuschungen um?

Warum Ski Mental?

Die Verbindung von Ski und Mentaltraining schafft eine völlig neue Kombination von Spaß, Erfolg, Selbstvertrauen und Leichtigkeit. Ziel ist der Flow Zustand. Bewusstes Erleben des Flow-Zustandes beim Skifahren - und durch Coaching Werkzeuge geschicktes Integrieren dieses Flow Zustandes.

Inhalte

- Steigerung der Vorstellungskraft
- Selbstreflexion
- Motivation und Zielsetzung - Klare, motivierende Ziele
- Aufbau von Mentaler Stärke
- Emotionsregulation
- Auflösen von Blockaden wie z.B. Versagensangst, Nervosität, Druck
- Entspannung und Regeneration
- Stärken stärken, den Glauben an sich und das Team stärken
- Selbstverantwortung
- Mentale Rennvorbereitung
- Konzentrationstraining

Mentaltraining für Segler

Regatta- oder Fahrtensegler - plötzlich taucht eine Notsituation auf, ein Schiff fährt genau auf ihren Bug zu oder der Mast bricht ... Wetter und Welle, schwierige Navigation, Probleme mit Material und Bootshandling gehören zum Segeln. Wer hat da als Segler nicht schon kritische Situationen erlebt? Segeln ist eine hoch komplexe Sportart.

Inhalte

- Gezielter Energieaufbau, z. B. beim Wachwechsel, in Regattapausen
- Selbstmanagement
- Krisenbewältigung (Havarie, Mann/Frau-über-Bord etc.)
- Wettkampfvorbereitung für Regattasegler
- Umgang mit Druck und Stress
- Erarbeitung von Automatismen, Routinen, Rituale
- Realistische Ziele setzen, Zielcollage, Zielvisualisierung
- Kommunikation mit Skipper, Trainer und Verband; Vermeidung von Konflikten
- Macht der inneren Bilder
- Positive Einstellung
- Umgang mit Emotionen; Umgang mit Ängsten wie Versagensängste
- Umgang mit Angstgegner
- Fokussierung, Aufmerksamkeit und Konzentration
- Intuition nutzen
- Aktivationsregulation
- Selbstgespräche (Affirmationen)
- Teamcoaching

Ski Mental



Mentaltraining für Segler



Motorrad-Mentaltraining

Ein sicheres Fahren ist nur dann möglich, wenn wir wirklich entspannt sind. Dies gilt für jede Fahrweise, egal ob langsam, zügig oder schnell.

Viele unserer Handlungen sind automatisiert, wir führen sie aus, ohne darüber nachzudenken. Einerseits ist dies gut, weil wir dann den Kopf für andere Dinge frei haben. Andererseits ist es schwierig, solche „Gewohnheiten“ zu ändern, weil sie eben automatisch ablaufen.

Durch gezieltes Mentaltraining steigern Sie Ihre Kompetenzen. Dank mentaler und emotionaler Stärke können Sie auf Ihre Ressourcen und Fähigkeiten zugreifen.

Motorrad-Mentaltraining:

- Selbstreflexion, Selbst-Bewusstsein
- Stärken stärken, Selbstvertrauen aufbauen
- Selbstmanagement
- Verhinderung von Unfällen und Verletzungen
- Konzentration und Aufmerksamkeit, Konzentrationsübungen, Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit
- Visualisieren verschiedener Bewegungsabläufe
- Entspannungsübungen, -techniken
- Atmung
- Eigene Körper- und Selbstwahrnehmung
- Gedanken – Gefühle – Körper



- Körperwahrnehmung mit dem Motorrad, Körpergefühl beim Fahren
- Ziele, Zielcollage, Zielvisualisierung
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Anwendung mentaler Techniken in schwierigen Situationen und Stresssituationen
- Erinnerungshilfen
- Umgang mit Druck und Stress
- Umgang mit Ängsten, z.B. Angst vor „Ausrutschen“
- Rituale und Routinen
- Erkennen und Umwandeln mentaler Blockaden und Glaubenssätze
- Mentale Wettkampfvorbereitung
- Blickführung
- Umsetzung der Mentaltechniken auf dem Motorrad und auf der Rennstrecke
- Praktische Übungen mit dem Motorrad
- Vorbildfunktion von Vorgesetzten und Trainern
- Kommunikationstraining u.a. mit Trainern

Leistungen

- Train the Trainer, Coaching on the Job (Feedback)
- Einzel- oder Gruppencoaching ist möglich.



Mentales Training im Motorsport



Gewonnen wird im Rennsport im Kopf, verloren genauso ...

Fitness-Training und Physiotherapie gehören heute im Motorsport zur Vorbereitung - im Gegensatz zu früher. Noch recht neu: das Mental-Training.

Gedanken steuern unser Fühlen und Handeln – alles, was wir tun, hat seine Basis in unserem Denken. Im Rennsport-Mentaltraining nutzen wir die Möglichkeiten, um wichtige Eigenschaften wie Nervenstärke, Lebensfreude, Leistungskraft, Konzentration, Ruhe, Mentale Stärke, Entspannungsfähigkeit, Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit und Vorstellungskraft zu realisieren.



Inhalte

- Vorstellungskraft (Denken in Bildern) im Motorsport nutzen - Visualisierung der Abläufe und Bewegungen
- "If you can dream it, you can do it." - Walt Disney
- Ziele, Zielcollage, Zielvisualisierung
- Motivation
- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Lern- und Leistungsoptimierung
- Innere Einstellung
- Macht der Gedanken
- Arbeit mit Glaubenssätzen und mentalen Blockaden
- Umgang mit Emotionen, Versagensängsten und Lampenfieber
- Umgang mit Stress und Druck
- Entspannungstechniken
- Regeneration & Erholung
- Aktivierung von Energien
- Umgang mit Fehlern, Abhaken
- Routinen & Rituale

Aus „Sportmentaltraining“, pietsch, 2015: „Rennfahrer gehen bewusst mit ihrer Zeit um und strukturieren ihre Abläufe. Formel 1-Fahrer Fernando Alonso sagt: „Mein Raum ist voller Papiere mit exakten Zeittabellen des Wochenendes, bis zur letzten Minute durchgeplant. Ich streiche dann alles ab, was ich erledigt habe. Das ist mein psychologischer Countdown für das Rennen.“ (Friese, 2015). Der junge Formel 4-Fahrer Benjamin Mazatis verfolgt ebenfalls bereits eine Woche vor dem Rennwochenende einen genauen Zeitplan, prüft das Equipment und legt die Strategien (offensives o. defensives Fahren) für das freie Training, das Qualifying, den Start und das Safety Car fest. Vor dem Renn- tag stellt er seine Ernährung komplett auf „Racing-Modus“ um. Für den Motorsportler spielt die mentale Vorbereitung eine große Rolle: „Anhand meiner Streckenskizze beschäftige ich mich nochmals mit „Keywords“, „Apex“ bzw. trockener oder nasser Fahrbahn. Am Abend vorher ist der „Track walk“ mit meinem Coach oder Ingenieur. Mental werden Änderungen an der Strecke aufgenommen. Ich stelle mich auf meine Startposition und spiele den Ablauf durch.“ Die letzten 30 Minuten vor Rennbeginn fokussiere er sich nur noch auf den Start, so Mazatis.

Der junge Motorsportler hat für sportliche wie schulische Prüfungen das gleiche Ritual: Er geht auf Toilette, wäscht seine Hände stets am selben Waschbecken und nimmt genau vier Papierhandtücher zum Abtrocknen. Danach springt er zwei Mal in die Luft. Damit kommt das Adrenalin ins Blut. Beim Springen feuert er sich mit dem Wort „Vamos!“ an. Auf dem Weg zum Auto oder zur Schulbank zupft er nochmal seine Kleidung zu- recht, das dient seiner Beruhigung. Auf seinem Schulpult müs- sen dann zwei Wasserflaschen korrekt vor ihm stehen, er richtet sie exakt aus. Dann trinkt er im Wechsel zwei Schlucke von der einen und zwei Schlucke von der anderen Flasche. Trinken ist das Erste, was er tut, wenn er an seinen Platz zurückkehrt.“

- Stärken stärken, Ressourcen abrufen
- Mentale Rennvorbereitung

Mentales Training für Gleitschirmflieger und Piloten

Mit den Methoden der Profis zu mehr Erfolg und Selbstbewusstsein – Erfolg beginnt im Kopf



Warum Mentaltraining für Gleitschirmflieger und Piloten?

Gerade im Flugsport ist mentale Stärke unersetzlich. Daher: Trainieren Sie Ihre mentale Stärke?

Spitzensportler sind jene Zielgruppe, die die Wirkung von mentalen Trainingsmethoden bereits zu schätzen gelernt haben. Doch nicht nur Spitzen-, Profi- und Leistungssportlern ist dieser Bereich vorbehalten, sondern ganz besonders bei Amateur-, Hobby- und Freizeitsportlern, bei Anfängern oder Fortgeschrittenen und bei ambitionierten Durchschnittsgleitschirmfliegern sind die Anwendungsmöglichkeiten dieser Art von Training schier unbegrenzt.

Antje Heimsoeth überträgt in diesem Seminar, was Sie in anderen Sportarten und Lebensbereichen schon länger umsetzt, damit Sie erfolgreicher und sicherer fliegen können.

Inhalte

Unsere Seminare werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen und Wünsche der Teilnehmer werden vor dem Seminar per Fragebogen abgerufen und ins Seminar eingebunden. Bei allen Inhalten geht es nicht nur um die Vermittlung von theoretischen Inhalten, sondern auch um eine qualitativ hochwertige, persönliche Entwicklung, die mit Spaß und Freude am Lernen und am Entwicklungsprozess gemeinsam mit dem SportNLP Academy-Team und im Kreis interessanter Menschen aus der Seminargruppe stattfindet.



In diesem Seminar wird sehr praktisch gearbeitet. Daher macht es Sinn, sich im Vorfeld bereits eigene Themen, die bearbeitet werden können, bewusst zu machen und zu aufzuschreiben.

- Warum Mentales Training?
- Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten (Kopfarbeit)
- Umgang mit Stress, Stressbeherrschung (z.B. Abhilfe bei Tunnelblick), Stressmanagement
- Flugvor- und Nachbereitung im Kopf
- Visualisierung von Bewegungs- und Handlungsabläufen und Wettkampfsituationen
- Umgang mit (Denk-)Blockaden
- Verbesserung des Thermikgefühls
- Flow
- Beeinflussende Erfolgsfaktoren im Flugsport
- Motivationssteigerung, Motive und Motivation für's Fliegen
- Steigerung der Konzentration
- Entspanntes Abrufen des eigenen Leistungspotentials
- Leistungssteigerung und -optimierung
- Angstbewältigung nach schlechten Erlebnissen, Umgang mit Angst und Wettkampfdruck
- Aus Fehlern und Niederlagen lernen
- Mentales Techniktraining von neuen Flugmanövern, Techniken und kritischen bzw. Extremsituationen
- Durchhaltevermögen
- Wettkampf- und Saisonvorbereitung
- Innerer Dialog, Affirmationen
- Stärken stärken, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen
- Entspannungstechniken
- Zielsetzung
- IST-Analyse
- Selbstcoaching
- Der Glaube versetzt Berge - der Glaube an den Erfolg
- SPASS ... und mehr gute Gefühle

Ihr Nutzen – warum Sie teilnehmen sollten:

Sie erlernen in diesem Seminar mentale Techniken, um diese selbstständig für die persönliche Entwicklung zu nutzen.

- Verbesserung und Steigerung der (Handlungs-)Sicherheit
- Verbesserung des Fluggefühls
- Verbesserung der Flugtechnik
- Mehr Handlungsstabilität im Training und Wettkampf
- Sie lassen Ängste los.
- Genuss des Flugerlebnisses

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Trainern u.v.m. auf <https://www.heimsoeth-academy.com/mental/mentales-training-fuer-piloten-gleitschirm/>.

Mentales Training im Tanzsport

Tanzen ist auch Kopf-Sache – Gewonnen und verloren wird im Kopf

Sind alle Bewegungsabläufe automatisiert? Arbeiten Sie manchmal mit Ihrer Bewegung gegen den Partner? Können Sie alle Bewegungsabläufe auch unter Druck abrufen? Sind Sie auf die psychischen Anforderungen eines Turniers gut vorbereitet? Finden Sie sich mühelos in den Turnierrhythmus ein? Kennen Sie Ihre Stärken? Vertrauen Sie Ihrem Partner? Akzeptieren Sie die Schwächen des Partners? Schieben Sie Ihrem Partner die Schuld für missglückte Tänze in die Schuhe? Was tun Sie für Ihren Partner? Streiten Sie sich regelmäßig mit dem Partner im Training? Wie gut sind Ihre Nerven? Wie entspannen Sie sich in den Pausen zwischen den Runden? Gehört Mentales Training zu Ihrem etablierten Trainingsprogramm? Fristet Mentaltraining bei Ihnen ein Schattendasein?

Wer sein Tanztraining mental unterstützt, kommt im Durchschnitt 15 Prozent schneller voran als jemand, der nur auf der Fläche trainiert. (Studie Feltz & Landers 1983).

Mentales Training ermöglicht dem Tanzpaar (auf der Tanzfläche und im Leben) mehr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Souveränität, Ausstrahlung, Charisma und Paarharmonie durch folgende Methoden (u.a. wingwave®) und Inhalte:

- Mentale Turniervorbereitung, Mentales Tanztraining
- Umgang mit Emotionen wie Wut und Ärger, Umgang mit Frustration und Rückschlägen
- Konzentrationstraining, Bündelung der Konzentration
- Motivationssteigerung
- Selbsteinschätzung, persönliche Stärken stärken, Auflösung der inneren Selbstzweifel
- Erarbeiten neuer Denkweisen
- Körpersprache auf der Tanzfläche
- Entspannungsübungen & Regeneration
- Trainingsweltmeister
- Klare, realistische, attraktive und „richtige“ Zielsetzungen, Visionen
- Visualisierung (Vorstellungskraft)
- Bewegungsoptimierung, Auseinandersetzung mit tänzerischen Figuren
- Affirmationen (positive Selbstgespräche)
- Anwendung der Energetischen Psychologie (Klopftchnik) und Emotional Freedom Techniques (EFT)
- Umgang mit (Leistungs-)Druck
- Umgang mit Konflikten
- Umgang mit äußeren negativen Bedingungen, z.B. schlechter Boden, zu wenig Zeit für's Eintanzen, Stress während der Anfahrt, glatter Boden, Wertungsrichter, Paare
- Leistungssteigerung
- Umgang mit Stress
- Atemtechniken
- Zeitmanagement
- Spaß
- Perspektivenwechsel erfahren
- Paarharmonie
- Steuerung Anspannung – Entspannung
- Optimales Zusammenspiel von Körper, Kopf und Geist (Mental)
- Wettkampfsimulation (Turnierfinale, Einzelauftritt)

Nehmen Sie sich Zeit für Mentales Training! Es lohnt sich.



Seminare Sport-Mentaltraining

Gewonnen wird im Kopf – Gezielt zu mentaler und emotionaler Stärke

Die Sport-Seminare bieten Ihnen alle Tools, Methoden, Techniken und Erfolgs-Themen, die Sie für Ihre sportlichen Ziele brauchen.

Seminar Sport Mental-Training für Sportler & Trainer

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass im Sport auch und vor allem im Kopf gewonnen wird.

Erfolg im Sport wird aufgrund unserer inneren mentalen Einstellung, aufgrund unseres Umgangs mit unseren manchmal sehr belastenden Emotionen, unseren einschränkenden Überzeugungen, unserer körperlichen Verfassung, Fitness, aufgrund der Technik und aufgrund der Fähigkeit sich zu entspannen, entschieden. Im heutigen Spitzensport sind körperliche Verfassung, Fitness und Technik bei den Wettbewerbern auf sehr ähnlichem Niveau. In kritischen Situationen zweier gleichwertiger Gegner entscheidet fast immer der mental Stärkere das Match für sich. Zukünftig wird es sich kein wirklicher Topathlet und wird es sich keine Spitzenmannschaft mehr leisten können, diesen Bereich unberücksichtigt zu lassen. Gerade im Profisport, der inzwischen zu einem Millionengeschäft geworden ist, sind stressresistente, selbst-bewusste und in sich ruhende Sportler gefragt. Bei Technik, Kondition und Taktik sind die Trainingsmöglichkeiten nahezu ausgereizt – im Training der mentalen Stärke dagegen liegen noch riesige Potentiale bei Sportlern brach.

Inhalte:

Unsere Seminare werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen und Wünsche der Teilnehmer werden ins Seminar eingebunden.

In diesem Seminar wird praktisch gearbeitet. Daher macht es Sinn, sich im Vorfeld bereits eigene Themen, die bearbeitet werden können, bewusst zu machen und zu aufzuschreiben.

- Aktivierung Ihrer Potentiale, Talente und Ressourcen (»Ressourcen, die verstaubt in der Ecke liegen, wieder entstauben«); Stärken stärken
- Wie gehe ich mit Ängsten, die jeder von uns kennt, z.B. vor Versagen, Prüfungen, Ablehnung um?
- Körpersprache
- Sportmentaltrainingszyklus
- Rituale und Routinen
- Orientierung, Werte, Bedürfnisse
- Zielformulierung, -arbeit und -erreicherung, Visualisierung von Zielen
- Kommunikation zwischen Trainer, Funktionären, Sponsoren, Presse und Sportler
- Selbst- und Trainingsmotivation steigern, Motivation von jungen Sportlern
- Wettkampf- und Leistungsoptimierung – Durch mentale Wettkampfvorbereitung Höchstleistungen erreichen
- Mentaltraining als Prävention

- Negative Glaubensmuster und Verhaltensweisen erkennen und verändern
- Macht der Gedanken; Affirmationen, Selbstgespräche; der innere Dialog
- Einfluss von starken Emotionen im Sport und der Umgang damit; Stress-, Ärgermanagement
- Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Atmung
- Umfeldmanagement
- Eigene »Baustellen« bearbeiten, Selbstcoaching, Hilfe zur Selbsthilfe
- ... und gute Gefühle

Ihr Nutzen – warum Sie teilnehmen sollten:

- Sie lassen Ängste und Muster los. Sie erreichen innere Ruhe.
- Sie lernen sofort anwendbare Techniken und Methoden zur Leistungssteigerung im Sport, Alltag und Beruf.
- Sie erkennen Ihre persönlichen Potentiale, Talente, Fertigkeiten und Fähigkeiten und lernen diese flexibel, bewusst, effizient und systematisch zu nutzen.
- Sie verbessern Ihre Leistung durch das gezielte Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist.
- Sie rufen zu einem festgelegten Zeitpunkt Ihre volle Leistungsfähigkeit ab.
- Sie entwickeln Ihre »Sportler-Persönlichkeit«.
- Sie beschleunigen Ihre sportlichen Lernprozesse und damit Ihre Erfolge.
- Sie setzen die mentalen Übungen auch im Alltag und Beruf ein.

Für wen ist das Seminar interessant?

Lizenzierte Trainer (Diplomtrainer/innen, A-, B-, C- Trainer), staatlich geprüfte Sportlehrer; Übungsleiter, Dozenten, Sportlehrer und -studenten, Coaches, Berater, Spieler mit Traineraufgaben; Athletinnen und Athleten, Sportler aller Stärken, Hobbysportler, Weltklasse-Sportler, Leistungs- und Spitzensportler, alle ehrenamtlichen Vereinsmitglieder mit Traineraufgaben, Sport- und Jugendwarte, Verbände (mit Lehrwesen), Sportschulen und -anlagen, Ärzte und andere medizinische Berufe, Physiotherapeuten, Personal-Trainer/innen, darüber hinaus ist das Seminar für alle Interessierten offen, ganz egal ob... Ausdauer-, Kraftausdauer-, Kampf-, Kraft-, Schnelldauer-, Spiel- oder Konzentrationssportarten.

Dauer: 2-3 Tage

Trainerin: Antje Heimsoeth

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Trainern u.v.m. im Web!

Weitere Angebote

Mentale Wettkampfvor- und -nachbereitung im Sport

Sie entdecken Entspannungs- und Aktivierungsübungen, die Ihnen helfen, sich unmittelbar vor dem Start in Ihren Wettkampf auf das richtige Erregungsniveau einzupendeln.

Outdoor Training

Die Teilnehmer werden bewusst in eine ungewohnte Umgebung in der Natur gesetzt, in dem es neue und ungewohnte Aufgabenstellungen zu lösen gilt. Diese Herausforderungen sind so konzipiert und aufgebaut, dass es ein gutes Teamwork erfordert, um zu Lösungen zu kommen. Es werden Eigenschaften wie Vertrauen in andere, Selbstvertrauen, Kommunikation, menschliche Nähe, Zusammenhalt, Mut, Teamgeist und -fähigkeit, strategisches Denken und Handeln, positives Problemlösungsverhalten, persönlicher Einsatz und Zielorientierung benötigt und gefördert.

Beim Lösen der Aufgaben werden für jeden Einzelnen persönliche Ressourcen und im Team Handlungsmuster, Verhaltens- und Gruppenstrategien erfahrbar, erlebbar und spürbar!

Diese emotionale Beteiligung jedes Einzelnen ist ein wichtiger Prozess, um überhaupt eine Veränderungsbereitschaft bei Menschen auszulösen. Und Teams wachsen.

Lassen Sie sich begeistern von der unmittelbaren Kraft dieses Trainings.

»Train the Trainer« –

Kommunikationstraining und Konfliktmanagement für Sporttrainer

Sportmannschaften zu trainieren – unabhängig von Alter, Geschlecht und Professionalität – verlangt hohe kommunikative Fähigkeiten. Diese Seminare, die sich hauptsächlich an aktive Trainer/innen und Übungsleiter/innen richten, befassen sich mit folgenden Coaching-Skills: Rhetorik, Körpersprache, Rapport, positive Autosuggestion, Feedback, Gewaltfreie Kommunikation, Reflexion, Fallstricke der Kommunikation, Wege zur konstruktiven Konfliktlösung

»Train the Trainer« – Teamentwicklung und -coaching

Inhalte: Gruppendynamik, Teamdynamik, Teambildung, Teamförderung, Phasen der Teamentwicklung, Vertrauen, Kooperation, Teamkonflikte, Coaching-Tools für Teams, die Logischen (Team-)Ebenen

Sporthypnose

Inhalte: Selbsthypnose, Einsatz von wirksamen Suggestionen, posthypnotische Induktion, Hypnoseinduktion, Trancestadien

Nutzen: Verinnerlichung positiver mentaler Einstellung und des persönlichen Erfolgsskripts, Entwicklung geeigneter kognitiver, mentaler und psychologischer Fertigkeiten (Skills), Ressourcenaktivierung, effektive Strategien zur Entfaltung und Steigerung des Leistungspotentials, Abbau von Spannungen, Steigerung der Effizienz, Umsetzung mentaler Trainingsziele, Linderung von Schmerzen (durch Sportverletzungen), Unterstützung von Heilungsprozessen, Aktivierung von Selbstheilungskräften, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit - volle Konzentration auf dem Wettkampf, Motivationsaufbau und Wettkampfsteigerung, Stärkung des Selbstvertrauens, Verbesserung der Lernfähigkeit und Vergrößerung der Lernbereitschaft, Aufrechterhaltung der erzielten Veränderungen, Verarbeitung von Erfolg und Umgang mit Misserfolg, Auflösung von Blockaden, psychischen und muskulären Ausgleich schaffen, Spitzenleistungen abrufen lernen.

Medientraining - Als Sportler Botschaften wirkungsvoll in den Medien formulieren

Inhalte: Stärkung der rhetorischen Fähigkeiten für den Umgang mit Journalisten und Medien wie Presse, Fernsehen, Internet, Interviewtraining, Rhetorik und Körpersprache



Auf dem Weg an die Spitze:

Wie junge Hochleistungssportler mit dem Kopf zum Erfolg kommen

Sie haben den enormen Drang, zu gewinnen und sind bereit, dafür alles zu geben. Neben ihrem Talent brauchen junge Spitzensportler vor allem bedingungslose Hingabe, Fleiß und Disziplin, um erfolgreiche Profis zu werden. Ein Weg, der täglich eine Herausforderung für die Heranwachsenden ist. Antje Heimsoeth betreut als Mental Coach hoffnungsvollen Profinachwuchs unterschiedlichster Disziplinen im In- und Ausland. Sie ist mit ihrer SportNLPAcademy® in Deutschland führend im Mentalcoaching von Nachwuchssportlern. Und sie weiß, welche entscheidende Rolle mentale und emotionale Stärke für den Erfolg der Jugendlichen und Junioren spielt.

Zu ihren Schützlingen zählt Laurids Lohr, das Ausnahmetalent des deutschen Golfsports. Der 14-Jährige erreichte im Alter von fünf Jahren als wohl jüngster Golfer die DGV-Platzreife. Seitdem hat er zahlreiche internationale Turniere gewonnen. Von Antje Heimsoeth wird der Leipziger seit Ende 2013 mental betreut. In diesem Jahr gewann er das „Océanico World Kids Golf Championship“ in Portugal, was einem Weltmeistertitel gleichkommt. Sein Trainer Tim Holroyd bescheinigt ihm bereits ein Shortgame wie das des Profis Phil Mickelson. Laurids erklärte Ziel: „Ich arbeite darauf hin, in fünf Jahren auf der PGA-Tour mitzuspielen.“

Der 16-jährige Motorsportler Benjamin Mazatis hat bereits einen Platz an der McLaren Performance Academy erworben. Seit er mit Antje Heimsoeth zusammen arbeitet, hat der angehende Formel 4-Fahrer viel über sich gelernt. „Früher hatte ich die Einstellung, dass ich perfekt sein muss, keine Fehler machen darf. Ich bin durchgedreht, wenn ich Fehler gemacht habe oder in Stresssituationen kam. Heute akzeptiere ich Fehler. Dadurch kann ich sie schnell vergessen und mich auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Außerdem hilft es mir, meinen „Affen“ still zu halten. Gerade in Stresssituationen ist es irrsinnig wichtig, dass ich in Ruhe mit dem logisch denkenden Teil meines Gehirns arbeiten kann und nicht unter Druck von meinem „Affen“ getrieben werde“, sagt der junge Rennfahrer.



Benjamin Mazatis



Valentin Müller

„Ein gutes Selbstmanagement und Selbstführung ist für jede Herausforderung wichtig. Es ist schön zu sehen, wie junge Menschen in kurzer Zeit so ein Selbstvertrauen entwickeln und das auch ausstrahlen“, kommentiert Antje Heimsoeth den Erfolg ihrer Nachwuchssportler. Die Mentaltrainerin begleitet ihre Schützlinge auch auf wichtige Wettkämpfe, wie z.B. den 11-jährigen Valentin Müller, der als sich als einziger bayerischer Optimisten-Segler für die WM 2014 im argentinischen San Isidro qualifiziert hat. „Gerade in herausfordernden Situationen wie bei einem Wettkampf ist ein unterstützendes Umfeld enorm hilfreich“, sagt Heimsoeth, die zu ihren Klienten Olympiateilnehmer, Weltmeister, Europameister und Deutsche Meister zählt. „Mentale und emotionale Stärke ist die Voraussetzung, um am Tag X das volle Leistungspotenzial abrufen zu können. Mehr als 70 Prozent des Wettkampfergebnisses werden im Kopf entschieden.“ Mentaltraining bietet effektive Methoden, mit Emotionen, (Versagens-, Prüfungs-)Ängsten, negativen Gedanken, Selbstzweifeln und Stress umzugehen. Das Mentaltraining hilft u.a. bei folgenden Themen: Entspannung, Regeneration, Aktivierung, Konzentration, Motivation und noch bessere Erfolge. Es unterstützt die Arbeit an eigenen Zielen, stärkt vorhandene Stärken, trainiert die geistige Vorstellungskraft (Visualisierung, schenkt Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. So motiviert sich Valentin täglich durch einen Blick auf sein Motivationsposter. Dort hat er sich seine Stärken und Handlungsanweisungen wie „Mach dir ein klares Bild von deinen Zielen!“ oder „Hab Spaß und Freude!“ notiert, eingerahmt von Fotos, die den begeisterten Wassersportler im Einsatz zeigen. Auch er weiß, wie wichtig die innere Haltung für seinen Erfolg ist und macht sich die Aussage des amerikanischen Football-Trainers Vincent Lombardi aus den Sechziger Jahren zu eigen: „Winners never quit and quitters never win.“

Feedback von Wolfgang Mader, Extremsportler:

„Vor nunmehr etwas mehr als 4 Jahren habe ich den Entschluss gefasst, das längste, härteste und schwerste Radrennen der Welt, das Race Across America, zu bestreiten. Der Entschluss ist das eine, das TUN aber etwas ganz Anderes, denn man muss sich bei einem der 8 Qualifying Races in den USA, in Australien oder Europa dafür zuerst qualifizieren. Nach umfangreicher und detaillierter Beschäftigung mit diesem Rennen sowie Gesprächen mit einigen Teilnehmern, Finishern und sogar Siegern dieses Rennen war mir eines sehr rasch klar. 4.809 km und 58.000 Höhenmeter mit dem Fahrrad in 10 – max. 12 Tagen ist ausnahmslos nur unter einer Voraussetzung zu schaffen; und zwar nur mit einer mentalen und psychischen Ausnahmeleistung. Einer mentalen Konstitution, die 75% des Erfolges oder der Niederlage ausmacht.“



Pro Jahr qualifizieren sich ca. 50 Fahrer weltweit für dieses Rennen, ca. 20-25 kommen ins Ziel, körperlich wären jedoch ALLE instande, das Ziel in Annapolis bei Washington zu erreichen. 50-65% scheitern jährlich am Weg von Coast to Coast durch die USA, 90% davon, weil sie sich fast ausschließlich auf das körperliche Training konzentriert, und den mentalen Aspekt vernachlässigt haben. GENAU das wollte ich anders machen, und mein Weg führte ins Innsbruck nahe Rosenheim zu Antje Heimsoeth. Der Beginn einer Erfolgsstory, der Beginn der WAHREN Vorbereitung auf dieses Rennen.

Antje Heimsoeth verstand es in nur eine Woche, mir und allen in unserer Gruppe die Bedeutung der mentalen Stärke, den Zugang zum Unterbewusstsein, das Umgehen mit Gedanken, Worten und



Bildern auf eine Art und Weise näher zu bringen, wie ich es vorher und nachher nie mehr erlebt habe. Das Zusammenspiel zwischen den Gedanken, Bildern und Worten zum einen und die Funktion bzw. Bedeutung des unbekanntes und scheinbar unerreichbaren Wesens „Unterbewusstsein“ fesselte mich nicht nur mehr und mehr, sondern öffnete mir eine völlig neue Welt, von der ich bisher nicht das Geringste wusste. Ich betrat diese Welt und wusste, ich will sie erforschen, erkunden und mehr von ihr wissen. Ich will sie vor allem nutzen, für mein Leben, für meinen Erfolg, für mein Glück und für meine Gesundheit.

Antje Heimsoeth hat mich in einem Maße in diese Welt gezogen, dass ich zwischendurch den eigentlichen Grund, die mentale Vorbereitung auf die härteste Prüfung, die es weltweit im Sport gibt, vergessen habe.

Jedoch nur zwischendurch, und zwei Jahre später finishte ich als zweiter Tiroler und achter Österreicher in 30 Jahren als 15. dieses Rennen von San Diego bis Annapolis. Ein Jahr danach schaffte ich trotz DREIER Knochenbrüche innerhalb von 4 Wochen das Finish des härtesten und schwersten Mountainbike-Rennens der Welt, der Crocodile Trophy im australischen Out back.

Über die Methoden, die Glaubwürdigkeit und die Überzeugungskraft von Antje Heimsoeth sowie deren Fähigkeit, komplizierte Vorgänge im Hirn auf faszinierend einfache Weise zu schildern und zu lehren, könnte ich noch Stunden schreiben.

Ich möchte es aber damit belassen, dass ich Ihnen eines versichere: ich betreibe seit meinem 10. Lebensjahr Leistungssport, trainiere seit 40 Jahren immer am Limit, habe aber noch nie einen derartigen Leistungssprung in jeder Hinsicht gemacht, wie in dieser Woche damals bei Antje Heimsoeth in Rosenheim. Und zwar für den Sport, für den Beruf, für die Gesundheit, für das Leben.

Antje Heimsoeth erachte ich als eine Ausnahmeerscheinung auf dem Gebiet der Mental-Coaches und sie kennenzulernen war ein Meilenstein in meinem Leben.

Mit den besten Grüßen
Dr. Wolfgang Mader“



Christian Klein

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

„Ich habe schon sehr viele Fortbildungen/Seminare besucht, aber selten ein so professionell durchgeführtes und von der Gestaltung und Umsetzung interessantes erlebt.“

Durch Deine wundervolle und herzliche Art hast Du es geschafft die ganze Gruppe zu begeistern und mit auf Deine Reise zu nehmen. Keine einzelne Sekunde war uninteressant oder nicht mit wichtigen Inhalten/Informationen gefüllt. Somit ging man mit einem wunderbaren Gefühl nach Hause, seine Zeit sinnvoll investiert zu haben und hat sich jede einzelne Sekunde gelohnt.

Sehr gut hast Du auch den Spagat gemeistert zwischen Theorie und praxisbezogenem Wissen.

Bravourös war auch der Transfer des gelehrten Wissens zur Umsetzung und dabei noch auf alle Wünsche der Teilnehmer individuell einzugehen. Es blieben keine Fragen offen und ich kann jedem Fußballtrainer nur empfehlen das Seminar „FUSSBALL IM KOPF“ zu besuchen. Es hilft Dir als Trainer einen neuen Blickwinkel zu bekommen und gibt Dir das Handwerkszeug wie Du ein noch besserer Trainer werden kannst. Mein Interesse für weiteres hast Du geweckt und ich bin mir sicher man wird sich wieder sehen! ;-)

Vielen Dank Antje für die zwei wundervollen Tage! :-)

Herzliche Grüße Christian“



Martin Kasten

Flo Schwenter, Trainer Ski Alpin, Ausbildung zum Sport-Mental Coach:

„Wie auch schon bei meinen vorigen Ausbildungen, haben sich meine Erwartungen beim Sport-Mental-Coach Advanced Modul I vollkommen erfüllt. In angenehm kleiner Runde habe ich einige neue und auch sehr hilfreiche Tools für meine Tätigkeit als Sport Mental-Coach mit auf den Weg bekommen. Nach dem Basis Modul war mir klar, dass ich in den sechs Tagen zwar schon viel gelernt habe, doch um nachhaltig am Markt erfolgreich sein zu können wird es nicht reichen. Ich kann es nur jedem empfehlen, der als Mental-Coach weiter machen will und seinen Klienten bestmögliche Prozesse bieten zu können, sich diese Ausbildung zu gönnen. Neben dem ZRM®, was ich persönlich sehr genial finde, haben wir auch noch die neurologischen Ebenen nach R. Dilts durchgenommen. Mit diesen beiden Tools kann ich persönlich sehr viel anfangen und freue mich schon auf die erste praktische Umsetzung in meinen Coachings. Auch die anderen Module die zur Ausbildung zum Sport-Mental-Coach Advanced gehören, stellen eine gute Kombination dar und bieten ein breites Repertoire an Tools und Hilfsmitteln, welche sicher jeder Mental-Coach sehr gut gebrauchen kann. Ich freue mich jetzt schon auf meine weiteren Module und bin schon gespannt welche Tools wir von dir in deiner unbeschreiblichen Art an die Hand gelegt bekommen.“

Martin Kasten, Triathlon, Ironman:

"Du bist eine solch tolle Bereicherung und Inspiration für mich gewesen. Ich freue mich schon auf das nächste Seminar mit Dir. Liebe Grüße aus Zürich Martin"

Sascha Wichert, "Tennistrainer des Jahres 2012":

"Antje Heimsoeth besticht durch ganz viel Herz, Klarheit, Empathie, Achtsamkeit und Freude an Ihrer Arbeit ... dadurch schafft Sie es mitzureißen, zu motivieren und Menschen andere Wege aufzuzeigen. Jedes Seminar mit Ihr, ist Urlaub für die Seele... jedes Coaching ein Gewinn ... jedes Treffen eine Bereicherung. Ohne Antjes Unternehmungen wäre die Welt sehr viel ärmer. Danke, dass es Dich gibt! Ich freue mich schon jetzt auf die nächsten Momente in Rosenheim und bei Dir!"



Florian Schwenter

Andrea M. Siegel, Principal finius GmbH:

„6 Tage Input, 6 Tage Emotionen...“

Die 6 Tage in der Ausbildung „Sport Mental Coach“ waren weit mehr. Die durch Frau Heimsoeth geschaffene konstruktive und positive Atmosphäre trug dazu bei, dass aus einer Gruppe völlig unterschiedlicher Persönlichkeiten ein Team geschaffen wurde. Die Offenheit und Empathie aller Teilnehmer beeindruckte zutiefst. Durch die Gruppenarbeiten bekam man die Möglichkeit, die vorgestellten Methoden selbst auszuführen. Dies führte teils zu erstaunlichen Resultaten. Ich war selbst überrascht, welche Fähigkeiten und Stärken in mir selbst geweckt wurden. Energiegeladener und mit neuen Zielen wurden wir in die neue Woche entsendet. Ich danke Dir, liebe Antje, für neue Blickwinkel und Perspektiven, die ich während der 6 Tage entdecken durfte. 6 Tage Input, 6 Tage Emotionen... eine Bereicherung für ein Leben.“

Alexandra Albert, Sport-Mental-Coach Ausbildung, Mai 2013:

„Die Ausbildung Sport-Mental Coach Basic war für mich der ideale Einstieg ins Sport-Mentaltraining. Die sehr intensiven, vollen Unterrichtstage vergingen bei sehr guter Lernatmosphäre in schöner Umgebung wie im Flug. Die Inhalte, die Antje Heimsoeth mit zahlreichen Beispielen aus ihrer langjährigen Praxiserfahrung untermauern konnte, fügten sich mit jedem weiteren Tag für mich zu einem logischen Puzzle zusammen. Ich fühle mich hoch motiviert, das Erlernete nun auch umzusetzen und mich in diesem Bereich weiterzubilden. Beeindruckend und hilfreich war nicht nur die fachliche Arbeit, sondern die Erkenntnis, wie stark das Coaching mit dem eigenen Inneren und den eigenen Erfahrungen zusammenhängt. Mit Mut zur Reflexion konnte ich bei mir selbst Prozesse anstoßen. Ich weiß, dass mir das schon jetzt für meine Arbeit im Sport-Mental-coaching sehr geholfen hat, denn wie sagt man so schön: Es gibt wenig bessere Lernerfolge als die, die aus der eigenen Erfahrung resultieren.“

Günter Schipflinger, Sport-Mental-Coach Ausbildung, Sommercamp 2013:

„Will mich nochmal für dieses tolle und anspruchsvolle Seminar bedanken! Danke, Du bist eine Top Trainerin und ich schätze dich auch menschlich sehr! ;-)"

Handballakademie Bayern e.V.:

"Hallo Frau Heimsoeth, nochmal vielen Dank für Ihren Einsatz in der Handballakademie Bayer e.V.

Die Jugendlichen, wie auch Trainer und Eltern konnten Dank Ihrer Impulse einiges in ihren Trainingsalltag mitnehmen und aufgezeigte Mechanismen des Mental-Coachings für sich anwenden."

Mathias Schiele, Trainer in einem bayerischen Bundesliga-Nachwuchsleistungszentrum, A-Lizenz:

"Vielen Dank für die interessanten Tage während unseres Seminars. Die Inhalte waren für mich absolut neu und sehr anschaulich und begeisternd dargestellt.

Neben der tollen Gruppendynamik hat mich am meisten dein Fachwissen aber auch deine Art der Wissensvermittlung sehr beeindruckt. Themen die ich schon kannte wurden mir, durch deine Herangehensweise, nochmals deutlich klarer.

Ich konnte viel neuen Input für meine Tätigkeit im Leistungssport mitnehmen, und werde auf jeden Fall noch weitere Lehrgänge bei dir besuchen, um mein Wissen stetig zu erhöhen.

Ich wünsche dir weiterhin alles Gute, und freue mich bereits jetzt auf das nächste Seminar in deiner Academy."

Gabriele, Seminar Golf Mental, April 2013:

„Liebe Antje, seit April hat sich so einiges getan Vieles hat mit Deinem Golf Mental Seminar zu tun.“

Gleich davon mehr. Seit Anfang dieser Golfsaison trainiere ich Deine „Mental Tipps“. Mit Erfolg. Nicht nur dass mein Selbstbewusstsein gestiegen ist, auch mein Handicap hat sich enorm nach unten bewegt. Eigentlich ist diese Tatsache ja nur ein Produkt von meinem veränderten Verhalten auf dem Platz. Entspannung mit einem Schuss von Selbstüberzeugung heißt die Devise. Gestern konnte ich auch noch mein so lang ersehntes Ziel/Traum realisieren, ich bin Clubmeister geworden und zwar mit einem deutlichen Abstand. Dazu hast auch Du einen Teil mit Deiner Arbeit, aber auch mit Deiner Persönlichkeit beigetragen.

Wie ich schon im Seminar mal sagte, es war ein solches Glück, Dich kennengelernt zu haben.“

Christina Taylor, Hcp. -4,5:

„Liebe Antje, ein dickes Lob und „vielen Dank“ für dein Golf Mental Seminar im April welches ich mit großer Begeisterung erleben durfte.“

Die Gestaltung: Theorie, Driving Range und 18 Loch spielen auf dem Platz waren exzellent durchdacht und ausgeführt.

Die Informationen aus dem Theorie Unterricht sind für jedermann verständlich und von grosser Bedeutung. Mit diesem Wissen lassen sich „die Dinge“ auf dem Golfplatz erfolgreich umsetzen. Zusätzlich noch der praktische Teil während der 18 Loch Runde:

deine Informationen, Vorschläge, Verbesserungen und Ideen wirken sofort erfolgreich nach Umsetzung. Meiner Meinung nach ist dieses Golf Mental Seminar für jedermann egal welche Handicap Klasse ein Gewinn. Golfer, die ihre Handicap verbessern möchten, sich von gewissen „Blockaden“ befreien möchten, vor allem aber mentale Stärke aufbauen möchten und vieles vieles mehr...

Die Freude und Begeisterung mit der du dein fundiertes Wissen teilst ist ein Geschenk für jeden Teilnehmer. Dein Beruf scheint deine Berufung zu sein und dieses lebst du. Toll! Ich danke dir dafür!“

J. Pareth:

„Es ist mir wichtig, dir auch auf diesem Wege nochmals herzlich für die wunderbare Woche in Rosenheim zu danken. Ich erhielt von dir einen wertvollen Ordner an Wissen, Inspirationen und Ideen. Besonders beeindruckt hat mich die ganzheitliche Denkweise die ich im gesamten Kurs wieder fand. D.h. über Werte, Zielcollagen, Achtsamkeit im Umgang mit Klienten, Zielfokussierung, die gesamte Entspannungsbandbreite. Der kurze Einblick in die Kinesiologie und die Werkzeuge dazu. Die Fallbeispiele waren für mich ebenfalls sehr wertvoll.“

Sport-Mental-Coach, ECA

Job der Zukunft

Für: Sport- und Business-Trainer, Coaches, Sportler/innen aller Stärken, Psychologen, Ärzte, Pädagogen, Physiotherapeuten, Personaltrainer, Jugend-, Sportwarte, Mannschaftsbetreuer

Hier bietet sich Ihnen eine hervorragende Möglichkeit, Ihr bereits vorhandenes Wissen und Können im Sport zu einem (weiteren) beruflichen Standbein auszubauen!

Wenn (Jugend-)Trainer, Coaches, Pros, Sportler und Betreuer sich der professionellen Beratung, dem Coaching von Sportlern und Trainern zuwenden wollen, dann sei ihnen die Ausbildung zum Sport-Mental-Coach ans Herz gelegt!

Mit den Möglichkeiten, die Sie in der Sport-Mental-Ausbildung erlernen, können Sie den problematischen Mentalthemen wie z.B.

Blockaden, Verbesserung des Körpergefühls, Loslassen von Anspannungen, Abbau von Unsicherheiten und Ängsten, dem Feind Nr. 1 eines Sportlers, hilfreich begegnen. Besonders angenehm ist hierbei, dass es auf eine einfache Art und Weise geschehen darf. Mentale Begleitung gliedert sich in nachfolgende Bereiche. Für jeden dieser Bereiche stehen sehr viele verschiedene Methoden, Techniken, Trainingsformen und -instrumente zur Verfügung, die nach einer präzisen Ist-Analyse gemeinsam mit Eltern, Trainer, Mannschaft und/oder Athlet ausgesucht werden.



Die Ausbildung zum Sport-Mental-Coach (ECA) ist in Module gegliedert. Jedes Modul kann auch einzeln belegt werden.

Inhalte

(Verschiebungen und Änderungen nach Bedarf vorbehalten)
Unsere Seminare werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen und Wünsche der Teilnehmer werden in das Training eingebunden.

- Persönliche Vision, Ziele definieren, Ziel-Visualisierung, Zielcollage anfertigen
- NLP-Grundlagen z.B. Rapport, Pacing, Leading; Kalibrieren
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Training der Inneren Achtsamkeit, Selbst- und Körperwahrnehmung
- Was ist mentale Stärke und Mentaltraining?
- Umgang mit negativen Gedanken; Veränderung von Denkgewohnheiten
- Macht der inneren Bilder, Visualisierung
- Motorisches Lernen (z.B. Visualisierung von Bewegungsabläufen), Bewegungsoptimierung
- Kommunikation mit sich selbst und zwischen Trainer und AthletIn, Feedback geben und nehmen; Anerkennung und Lob
- Auflösen auftretender Blockaden z.B. im Wettkampf, die den Sieg kosten können - der Schlüssel liegt im Unterbewusstsein
- Umgang mit Emotionen, z.B. Wut, Nervosität und Ärger
- Zusammenhang zwischen Psyche und Körper
- Aktivieren und Abrufen aller erforderlichen Potentiale und Ressourcen („Ressourcen, die verstaubt in der Ecke liegen, wieder entstauben“)
- Selbstbewusstsein – Stärken stärken, Stärkenanalyse
- Umgang mit Ängsten z.B. Prüfungsängsten, Lampenfieber, Angst vor Versagen und Stress, Fehlern, Druck, Misserfolg,

Krisen und Niederlagen

- Atmung, Atemübungen
- Erholung, Regeneration
- erste Entspannungsübungen
- Makrozyklus Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsphase
- Rituale, Routinen
- Umfeldmanagement
- Selbstständigkeit und Autonomie des Sportlers bzw. Klienten
- Übungen in Kleingruppen, Eigenerfahrung, Reflexion,
- erkenntnisreiche, lustige, hilfreiche und erfahrungsreiche Tage
- und mehr gute Gefühle
- ... und vieles mehr

Abschluss und Zertifizierung der Ausbildung

Die Zertifizierung zum Sport Mental Coach erfolgt nach den anerkannten Ausbildungsrichtlinien der Heimsoeth Academy. Die Fortbildung entspricht den Richtlinien der ECA (European Coaching Association). Teilnehmer mit erfolgreicher Prüfung erhalten ein Zertifikat.

Sie können mit der Urkunde auf dem Markt selbstständig als Sport-Coach arbeiten, oder Sie bringen die erworbenen Kenntnisse in Ihren momentan ausgeübten Beruf ein.

Trainerin: Antje Heimsoeth & evtl. Gasttrainer
Profitieren Sie von meiner langjährigen Erfahrung und meinen Kenntnissen.

Informationen zu den Voraussetzungen, der Zertifizierung, Termine, Dauer & Zeiten und Investition finden Sie unter www.heimsoeth-academy.com

Fußball Mentaltraining

Was ist mentale Stärke?

Der Sportpsychologe Dr. James E. Loehr definiert mentale Stärke als die Fähigkeit, sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen.

Nun entdecken auch die Fußballer das Training für den Kopf, die mentale Stärke, die über Sieg und Niederlage, über Triumph und Tragödie entscheiden kann. In der Bundesliga wurde in den letzten Jahren mit Mentaltrainern zusammengearbeitet. Christoph Daum, in den 90er Jahren Chefcoach von Bayer Leverkusen, stand für mentale Stärke.

„Im Profi-Fußball ist der Erfolg zu 80 Prozent reine Kopfsache“, so betonte der ehemalige Nati-Goalie Jörg Stiel nach der Weltmeisterschaft 2006 im Soccer-Magazin die Wichtigkeit des Mentaltrainings. „80 Prozent des Erfolgs im Fußball ist Psychologie“, sagt auch Erfolgstrainer Ottmar Hitzfeld. Mentale Stärke kann über Sieg oder Niederlage entscheiden, über Triumph oder Tragödie. Nun entdecken aus Fußballer das Training für den Kopf.

Heutzutage muss ein Spieler taktisch, technisch und physisch gut ausgebildet sein. Was oft vergessen wird, ist die psychische Komponente, die „mentale Stärke“. Ein Spieler kann noch so gut trainiert sein. Wenn er den Ball ins Tor schießen will, dann ist das reine Kopfsache. Wenn die Psyche streikt, versagt der Spieler, und der Erfolg bleibt aus. Mentaltraining kann entgegenwirken.

Auch bei Torhütern spielt die mentale Verfassung eine große Rolle, denn der Torhüter muss sich während 90 Minuten voll aufs Spiel konzentrieren können.



Für wen ist das Seminar interessant?

Lizenzierte Trainer (Diplomtrainer/innen, A-, B-, C- Trainer), staatlich geprüfte Sportlehrer; Jugendtrainer; Übungsleiter, Topspieler, Dozenten, Sportlehrer und -studenten, Coaches, Fußballmannschaften, Lernfußballschulen, alle ehrenamtliche Vereinsmitglieder mit Traineraufgaben, Vereine, Verbände (mit Lehrwesen), Fußball-Akademien, Ärzte und andere medizinische Berufe, Physiotherapeuten, Fitness- und Wellness-Trainer/innen, darüber hinaus ist das Seminar für alle Interessierten offen

Wir arbeiten auf drei Ebenen



Inhalte

Unsere Seminare werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen und Wünsche der Teilnehmer werden vor dem Seminar per Fragebogen abgerufen und ins Seminar eingebunden.

Bei allen Inhalten geht es nicht nur um die Vermittlung von theoretischen Inhalten, sondern auch um eine qualitativ hochwertige, persönliche Entwicklung, die mit Spaß und Freude am Lernen und am Entwicklungsprozess gemeinsam mit dem Team der Heimsoeth Academy und im Kreis interessanter Menschen aus der Seminargruppe stattfindet.

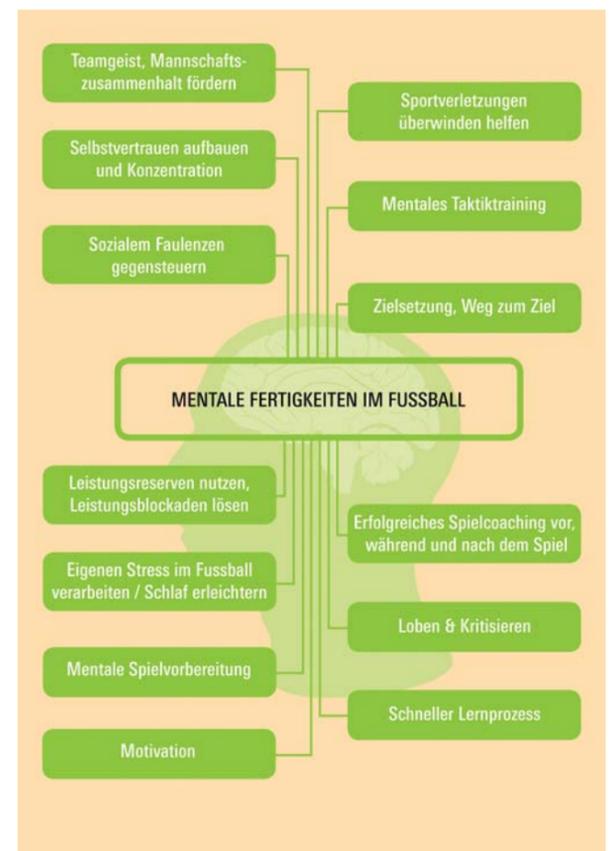
In diesem Seminar wird sehr praktisch gearbeitet. Daher macht es Sinn, sich im Vorfeld bereits eigene Themen, die bearbeitet werden können, bewusst zu machen und zu aufzuschreiben.

- Kopfkino, Vorstellungs-/Visualisierungstraining von Erfolg, Zielen und Szenarien
- Entspannungstraining; im Kopf entspannen; abschalten; nach belastenden Spielen schlafen
- Atemtechniken
- Erkennen von Mängeln und Defiziten, Lösen und Analysieren von Problemen und psychologischen Blockaden
- Verarbeitung von Stress, Erkennen von inneren und äußeren Stressfaktoren
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens
- Zielsetzungstraining: Erarbeitung von Zielen; Erreichen von Visionen; sich auf Ziele konzentrieren
- Praktische Übungen zur Körperbewusstseinssteuerung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Konzentrationstraining
- Umgang mit Fehlern und Niederlagen
- Umgang mit negativen Gefühlen, Umgang mit Nervosität, Angst z.B. vor Versagen, Existenzangst, Aggression, Ärger, Wut, Frustration und Selbstzweifel; Umgang mit Sorgen und Unsicherheiten
- Umgang mit (Erfolgs-)Druck
- Verbesserung der Kommunikation; Umgang mit Streit und Krisen; Einsatz von Lob und Kritik; Kritikfähigkeit
- Wille und Ehrgeiz
- Erarbeitung von Perspektiven fürs Leben neben dem Fußball
- Ausspielen und Entfalten von Stärken, Abrufen des fußballerischen Potentials
- Leistungsoptimierung und -steigerung
- Verbesserung von Bewegungsabläufen durch Visualisierung
- Flow-Gefühl
- Aktivierung der Selbstorganisationskräfte einer Mannschaft
- Förderung von Mannschaftszusammenhalt
- Affirmationen / Selbstgespräche
- Nachdenken; Denken; negative Einstellungen verändern; Optimismus; die Gedanken wandern lassen
- Gelassenheit
- Überwinden von Verletzungen; Verletzungsmanagement
- größere Freude und Zufriedenheit
- Förderung des Wohlbefindens des Trainers
- Beispiele; Vergleiche mit Ihren Erfahrungen; Anregungen zum kritischen Überdenken diverser Inhalte
- E-Mail-Nachbetreuung

Selbstverständlich stehen wir auch nach dem Seminar für inhaltliche Fragen gerne zur Verfügung.

Verschaffen Sie sich als Fußballtrainer einen wichtigen Leistungsvorsprung!

Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.heimsoeth-academy.com/mental/seminare-mentaltraining-im-fussball/>.

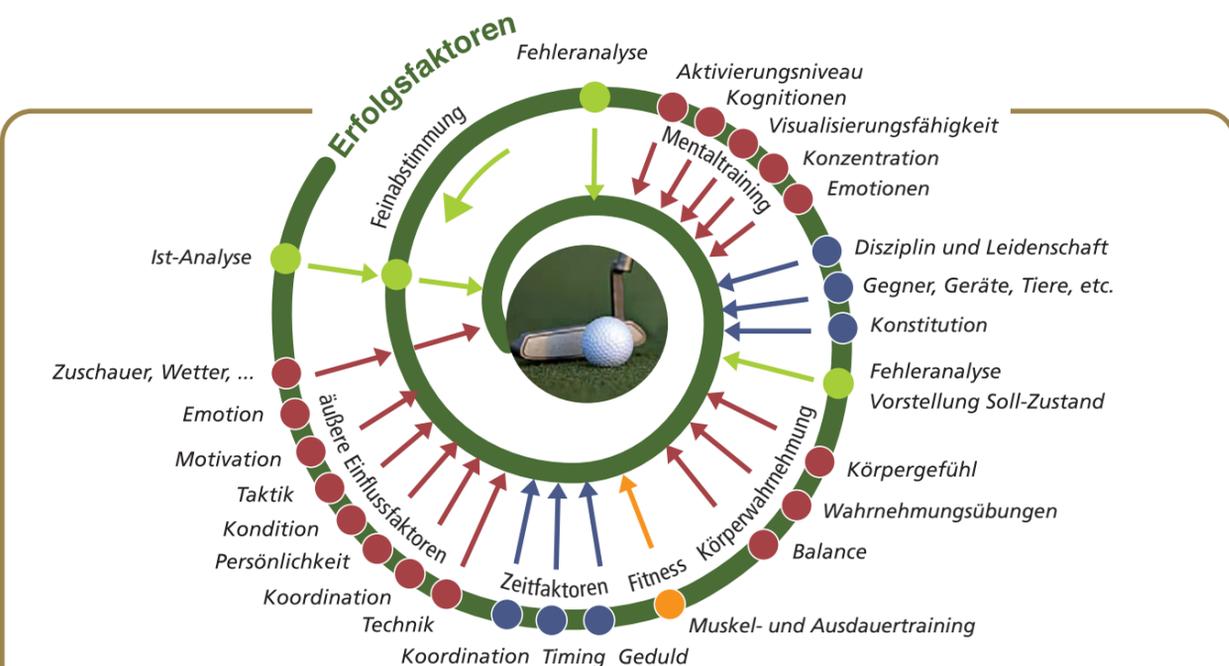


Erzielen Sie Ihre persönliche Bestleistung durch Mentale Stärke. Schluss mit Frustration auf dem Golfplatz!

»Golf ist ein Kompromiss zwischen dem, was dein Inneres dir sagt, dem, was Erfahrung dir rät, und dem, was deine Nerven dir erlauben.« Bruce Campton, Golfpro

Golf, das Spiel im Kopf: Golf findet zu 80 - 90 % im Kopf des Spielers statt. Daher haben die mentalen Aspekte des Golfspiels auch eine so enorm hohe Bedeutung. Um die eigenen Spielergebnisse zu verbessern, ist es deshalb am effektivsten, sich mental zu verbessern.

Inhaltlich geht es um erprobte und anerkannte Techniken und Methoden aus der Sport- und Emotionspsychologie, der (Sport-) Kinesiologie, Brain Gym®, Sporthypnose, Mentaltraining, Emotional Freedom Techniques, Energy Psychology®, Selbst- und Stressmanagement, Gesundheitscoaching, der (Lern-)Pädagogik, wingwave® (geführte Augenbewegungen, Anregung zur Gehirnkoordination) und dem Neuro-linguistischen Programmieren (NLP). Unsere Erfahrung ist: Wer im Golfspiel mental stark ist, kann auch im Business auf diese mentale Stärke vertrauen. Pluspunkt: Mentale Techniken sind relativ leicht zu erlernen.



- Stärkung des Vertrauens und Glaubens in das eigene Können und die eigenen Fähigkeiten
- Bewegungsabläufe optimieren, Ballkontakt, Stabilisierung des komplexen Golfschwunges
- Gelöst und locker im Spielfluss bleiben
- Positive Einstellung, Macht der Gedanken
- Abgrenzung von störenden inneren und äußeren Einflüssen, z.B. Mitspielern und Zuschauern
- Mehr Freude beim Golfspielen
- Umgang mit kritischen Situationen wie Wasser und Bunker, mit Wetterverhältnissen und Platzbesonderheiten
- Selbstmotivation bei Turnieren und beim Üben
- Umgang mit Emotionen wie Angst vor Blamage und Versagen, Wut, Hilflosigkeit
- Freisetzen Ihres vollen Potenzials



Golf-Mental-Coach Ausbildung und Training mit Wirkung

Eine optimale, mentale innere Haltung, das Talent und die körperliche Fitness bestimmen über Erfolg oder Nicht-Erfolg. Der absolute Wille zum Sieg und die Beherrschung eigener Emotionen geben hier den Ausschlag. Immer mehr Golf-Pro und Golfer, auch Hobbygolfer, werden sich über die Bedeutung der mentalen Einstellung und Stärke auf dem Golfplatz und im Wettkampf bewusst und integrieren das Know-how von Mentalcoaches in ihr Trainingsprogramm. Mentalcoaching ist bei der Arbeit von Golf-Pro eigentlich nicht mehr wegzudenken. Pros werden erfolgreicher und effektiver, wenn Sie Ihr technisches Know-how, intensives Training und mentale Techniken kombinieren.

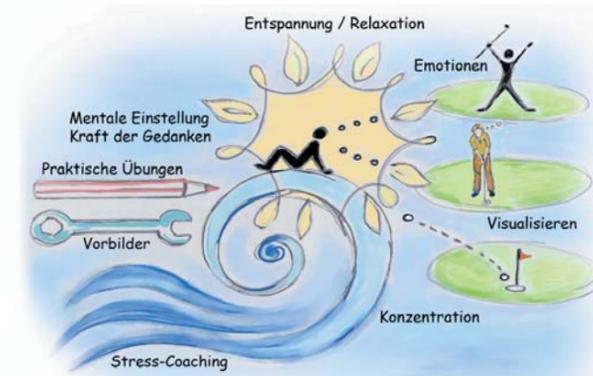
Unser Ausbildungskonzept

In der Ausbildung erlernen Sie, wie Sie gezielt und systematisch Golfer mental trainieren und coachen. Sie können damit Golfer sofort optimal auf Golfturniere vorbereiten und einstellen.

Inhaltlich geht es um Techniken und Methoden aus der Sport- und Emotionspsychologie, der (Sport-) Kinesiologie, Brain Gym®, dem Integrativen Coaching, Mentaltraining, Emotional Freedom Techniques nach Gary Craig, Energy Psychology®, Stressmanagement, EMDR und dem Neuro-linguistischen Programmieren (NLP).

Inhalte

Unsere Ausbildungen werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen und Wünsche der Teilnehmer werden in die Ausbildung eingebunden. NLP Basics; Wahrnehmungspositionen, Assoziation, Dissoziation, Meta - Was ist Mentaltraining, Definition Mentale Stärke, Eigenschaften eines mental starken Golfers - Werte- und Stärkenanalyse, Stärken stärken - Entspannungsübungen, -atmen, Atemübungen - Abschalten zwischen den Schlägen, Hier und Jetzt - Die Rolle und der Umgang mit Emotionen - Umgang mit Stress, Angst (z.B. vor Versagen und Ablehnung) und Ärger - Die Bedeutung des Denkens beim Golfen, Macht der Gedanken, die innere Einstellung macht's - Analyse statt Bewertung, Skalierung - Definition lang-, mittel- und kurzfristiger Ziele, Vision, persönliche Wünsche, Zielerreichung - Platzstrategie, Schlagroutine, Pre- und Post-Shot-Routine, Vorbereitung - Mentale Drehbücher - Stressfaktor Putten - Fokussierung, Steigerung der »Kon-Zen-trationsfähigkeit« - eigene »Baustellen«



bearbeiten - Macht der inneren Bilder, Visualisierung - Innerer Dialog, sein „inneres“ Spiel verstehen; Affirmationen, Autosuggestionen - Ich-Stärkung, Vertrauen, Selbstvertrauen - Selbstsabotage; Emotional Freedom Techniques (EFT) nach Gary Craig - Akzeptanz des eigenen Spiels - Bewusster golfen - Erreichen Sie mehr Ruhe und Gelassenheit beim Golfen! - Selbstcoaching und Selbststeuerung - Steigerung der eigenen Selbstkompetenz und Performance - Brain Gym®-Übungen - Trainingsplan entwickeln - und mehr gute Gefühle

Zielgruppe:

Golf-Professionals, Golftrainer, Führungskräfte, ambitionierte Golfer(innen), Sportler aller Stärken, Weltklasse-, Profi, Amateur-, Hobbygolfer, -spieler, Mannschaftsbetreuer(innen), Jugend- und Sportwart, Ärzte und andere medizinische Berufe, Masseur, Physiotherapeuten, Therapeuten, Coaches, Berater, Trainer, Unternehmensberater/Innen, darüber hinaus ist das Seminar für alle Interessierten offen.

Trainerin:

Antje Heimsoeth & evtl. Gasttrainer
Profitieren Sie von meiner langjährigen Erfahrung und meinen Kenntnissen!

Informationen zu den Voraussetzungen, der Zertifizierung, der Termine, Dauer & Zeiten, zu Investition und Anmeldung finden Sie auf <https://www.heimsoeth-academy.com/mental/ausbildung-zum-golf-mental-coach/>.



SPORTMENTALTRAINING

Vorwort von Stefan Lohr



Jeder, der sportliche Wettkämpfe bestreitet, kennt es, und keiner bleibt davon verschont: Leistungsdruck, Nervosität, Anspannung, Reisestress, Versagensängste, beschleunigte Atmung und Puls, Verkrampfung von Magen und Muskulatur, die Angst vor dem Gewinnen ebenso wie vor dem Verlieren, die schlaflose Nacht vor dem Wettkampf, Übelkeit vor dem

Start, Selbstzweifel und weiche Knie, wenn es darauf ankommt. Egal ob Hobby-, Leistungs- oder Profisportler, jeder Sportler kennt diese Momente, in denen nichts mehr geht, in denen sich der sichergeglaubte Sieg in Luft auflöst, in denen kurz vor der Ziellinie die Beine schwer werden, sich ein vorher undenkbarer technischer Fehler einschleicht, die Konzentration nachlässt, der Sieg trotz großem Vorsprung kurz vor Ende des Wettkampfs noch verlorengelht, im Golfturnier der Fünzig-Zentimeter-Sieggputt am Loch vorbeiläuft und sich unter den Füßen das berühmte Loch im Boden auftut, in dem man dann versinken will – und aus dem wieder herauszukommen so unendlich schwer ist.

Selbst in meiner Jugend Leistungssportler und heute Vater eines Leistungssportlers, weiß ich genau, wovon ich spreche, wenn ich sage, dass ich keinen einzigen Sportler kenne, der nicht mit mentalen Problemen zu kämpfen hat – der eine mehr, der andere weniger. Die Frage ist eben nur, wie man als Sportler damit umgeht

und diese mentalen Probleme in den Griff bekommt. Für mich ist daran besonders erstaunlich, wie wenige Sportler sich mit dem Gedanken anfreunden können, mit einem Mentalcoach zu arbeiten, obwohl sie wissen, dass gerade in ihrem Sport die mentalen Aspekte ein wesentliches Element für den Erfolg sind und dass diese in ihrem Sport den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage ausmachen können. Natürlich gibt es Sportler, die von Natur aus psychisch unglaublich stark sind und über ein enormes Selbstbewusstsein verfügen. Nur sind diese erfahrungsgemäß sehr dünn gesät. Und selbst diese Sportler haben früher oder später einmal Situationen zu bewältigen, in denen sie mit mentalen Problemen zu kämpfen haben. Insbesondere in Einzelsportarten, bei denen ein mental bedingter Leistungsabfall nicht durch den erhöhten Einsatz von Mannschaftskollegen aufgefangen werden kann, ist es wichtig über ein geeignetes Instrumentarium von Mentaltechniken zu verfügen, die nicht nur den Absturz vermeiden lassen, sondern es dem Athleten erlauben, an seiner oberen Leistungsgrenze das maximal Mögliche aus seinem Spiel zu holen, sowohl im Training als auch im Wettkampf.

Nahezu in jeder Sportart ist heutzutage die Leistungsdichte exorbitant groß geworden. Die Spitzenathleten sind alle körperlich austrainiert, und fast alle haben ein technisch hohes Niveau erreicht. Und trotz der nur geringen Unterschiede in Fitness, Technik und Material gibt es einige, die immer etwas besser sind, als der Rest – die noch ein Quäntchen mehr »Glück« zu haben scheinen als alle anderen, wenn es darauf ankommt. Doch was ist deren Geheimnis?

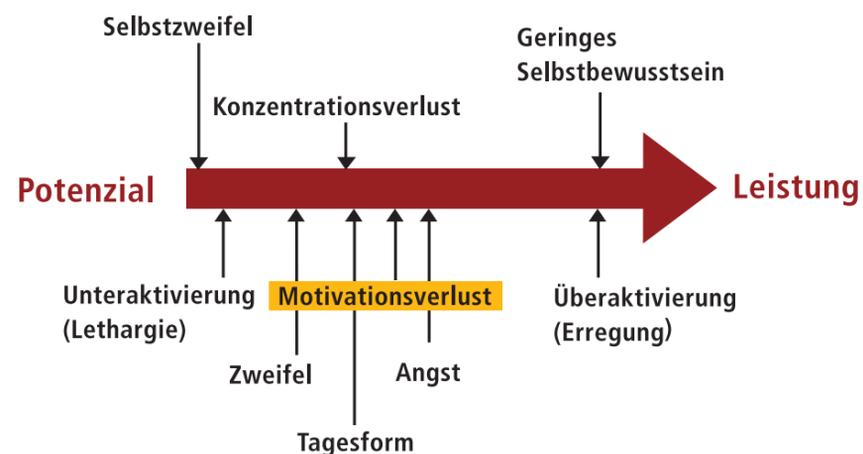
Physische
Konditionierung

Persönlichkeit

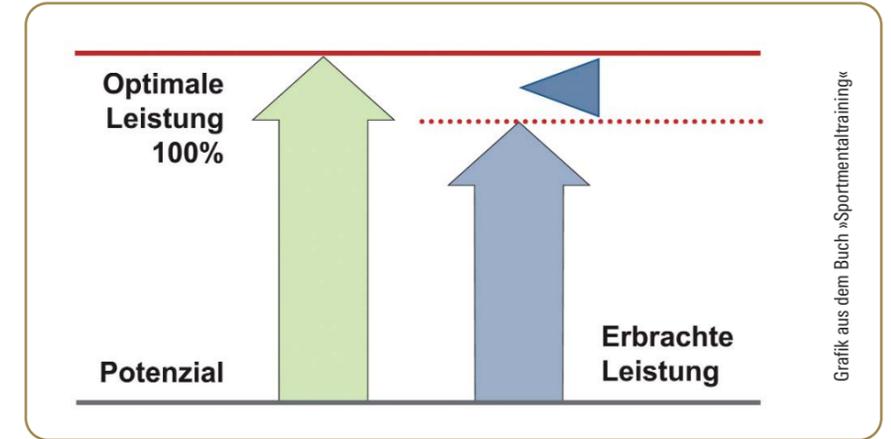
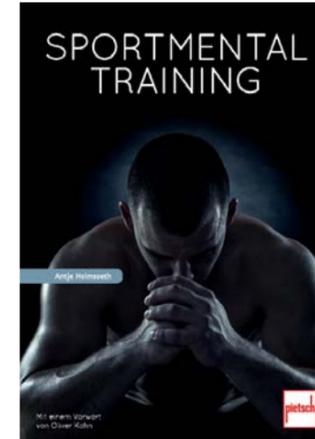
Genetische
Veranlagung

Fertigkeitsgrad

Die psychologischen Hürden zwischen dem Potenzial und der Leistung



Grafik aus dem Buch »Sportmentaltraining«



Oft ist es eben nicht dieses gerne angeführte »Quäntchen Glück«, sondern mentale Stärke, die es ihnen im entscheidenden Moment ermöglicht, besser als ihre Konkurrenten zu sein.

Eines der für mich besten Beispiele kommt aus dem Golfsport. Im Golf war über weit mehr als eine Dekade Tiger Woods der dominierende Spieler. Er war der körperlich am besten ausgebildete Golfathlet, hatte ein extrem hohes technisches Niveau und war mental der stärkste und stabilste Spieler auf der Tour. Dies machte ihn über lange Zeit seinen Konkurrenten gegenüber auf der Tour haushoch überlegen. Doch seine Kollegen reagierten, und heute findet man in den Reihen der absoluten Spitzenspieler kaum einen Golfer, der körperlich nicht austrainiert ist oder gar über eine schlechte Technik verfügt. Die Trainings- und Analysemethoden in Bezug auf die Technik wurden verfeinert, das Material wurde immer ausgereifter, und die regelmäßige Arbeit im Fitnessstudio ist heute für jeden Spitzengolfer obligatorisch. Und dennoch finden sich immer wieder dieselben bekannten Namen oben auf den Leaderboards der Golfturniere, obwohl viele dieser Spieler technisch nicht besser sind als ihre Konkurrenten und auch körperlich nicht fitter. Doch sie verfügen über mentale Fähigkeiten, die sie im Spiel halten und nicht an ihren Fehlern oder dem Leistungsdruck zerbrechen lassen. Die wenigsten Menschen wissen, dass Tiger Woods bereits im Alter von dreizehn Jahren mit Mentaltraining begann. Sein Vater Earl hatte erkannt, wie wichtig der mentale Aspekt des Spiels ist, und wollte seinen Sohn zum mental stärksten Spieler seiner Zeit machen. Hierzu stellte er Tiger seinem Freund aus Militärzeiten Jay Brunza vor, einem ehemaligen Militär- und späteren Sportpsychologen, der fortan mit Tiger arbeitete. Die Erfolge von Tiger Woods sind unbestreitbar zu einem nicht unerheblichen Teil auf seine mentale Stärke zurückzuführen.

Gerade als Vater eines Leistungssportlers musste ich lernen, wie wichtig auch das Umfeld des Sportlers ist und diesen positiv oder negativ beeinflussen kann. Der Druck ist für den Sportler im Wettkampf ohnehin schon groß genug. Er braucht nicht noch den zusätzlichen Druck von den Menschen aus seinem direkten Umfeld, das ihn ja eigentlich unterstützen sollte. Am schwierigsten ist es, wenn sich im Umfeld viele Funktionen in Personalunion vereinen – beispielsweise der Vater, der bei einem jugendlichen Golfspieler gleichzeitig als Trainer, Manager und Caddie tätig ist und es nicht

schafft, eine klare Linie zwischen diesen Funktionen zu ziehen. Auch hier kann ein Mentalcoach Wunder wirken.

Ganz extrem kann es werden, wenn auch noch wirtschaftlicher Erfolgsdruck auf dem Sportler lastet. Man muss sich immer vor Augen halten, dass professionelle Sportler letztlich von ihrer Tätigkeit leben müssen. Aber nicht alle professionellen Sportler gehören zu den Spitzenverdienern. Da kommt einem Ein-Meter-Putt auf dem 18. Grün eines Golfturniers eine ganz andere Bedeutung zu, wenn es dabei beispielsweise bei einem Profi um den einen Schlag geht, der ihn von seiner Spielberechtigung für das nächste Jahr auf der Tour trennt, oder es bei einem Amateur um ein hochdotiertes Sportstipendium an einer US-amerikanischen Eliteuniversität geht. Wie geht er in einer solchen Situation zum Beispiel mit einer unvorhergesehenen Störung von außen um, dem Klingeln eines Mobiltelefons, dem Klicken von Kameras oder dem Zwischenruf eines Zuschauers? Wie geht er mit den negativen Gedanken um, die ihm in diesem Moment vielleicht durch den Kopf gehen, mit dem »Was passiert, wenn ich ...?«

Dies zeigt, wie weit das Feld ist, das man mit Mentalcoaching bearbeiten kann. Aus meiner Sicht ist hierbei eine genaue Analyse der mentalen Probleme des Sportlers, von deren Ursache sowie ein umfassender Ansatz zu deren Lösung wichtig, der alle Aspekte um den Sportler und sein Umfeld einbezieht. Dies setzt eine große Erfahrung, Einfühlungsvermögen und das Beherrschen des notwendigen Instrumentariums vonseiten des Mentalcoachs voraus, vor allem aber auch die Bereitschaft des Athleten und seines direkten Umfelds, sich überhaupt erst einmal auf ein Mentaltraining einzulassen.

Meine eigene Erfahrung hat mir gezeigt, dass es nie zu früh ist, mit einem qualifizierten und erfahrenen Mentalcoach zu arbeiten – aber auch nie zu spät. Auf vielen Umwegen haben wir letztendlich zu Antje Heimsoeth gefunden. Die Erfolge traten in unserem Fall schnell ein und waren wegweisend für meinen Sohn und mich. Ein Schritt, den wir nie bereut haben!

Stefan Lohr
Juni 2015



Foto: Red Bull Media House

Der Kopf ist das Ziel

Die Psyche ist im Sport genau so wichtig wie Kraft, Ausdauer und Technik, sagt Mentaltrainerin Antje Heimsoeth. Ein Gespräch über die Kraft positiver Gedanken.

Frau Heimsoeth, hatten Sie selbst schon einmal eine mentale Blockade, die Sie daran gehindert hat, Ihre Leistung abzurufen?
Antje Heimsoeth: Ja, klar. Erst gestern wieder.

Welche Auswirkungen hatte das?
 Mir sind bei einem Vortrag wichtige Dinge nicht mehr eingefallen. Es war immernoch eine gute Performance – aber ich weiß, was ich eigentlich kann. Das habe ich nur nicht mehr alles abrufen können.

Wie gehen Sie nun mit dieser Situation um?
 Ganz ähnlich wie mit meinen Kunden: Ich suche die Ursache für diese Unsicherheit und erarbeite Lösungen, dass es nicht mehr vorkommt.

Haben Sie schon eine Lösung?
 Ja, ich habe mich zu sehr beeindrucken lassen von einem erfolgreichen Kollegen. Dadurch hatte ich das Konzept meines Vortrages über den Haufen geworfen. Die Lösung wird sein, meinem Stil in Zukunft treu zu bleiben, an mich und mein Können zu glauben.

Mehr bleibt nicht hängen?
 Nein, mehr bleibt nicht hängen. Für jedes Negativerlebnis bin ich dankbar, denn wenn man es richtig analysiert und aufarbeitet, sind genau das die Situationen, die einen weiterbringen im Leben. Tut man das nicht, kann das die Top-Leistungen in der Zukunft erschweren.

Was bedeutet das für die Arbeit auf dem Gletscher?
 Wenn wir ständig negativ denken und jammern, dann haben wir einen negativ programmierten „Mitarbeiter“

„Negativerlebnisse sind genau die Situationen, die einen weiterbringen“

Sie coachen nicht nur sich selbst, sondern auch Vorstände von Dax-Unternehmen, Olympioniken, Weltmeister, Bundestrainer, sprich: Menschen auf dem höchsten Leistungsniveau. Lläuft mentales Training ab immer nach dem gleichen Schema ab?
 Jeder Mensch ist einzigartig. Natürlich sind die Fälle unterschiedlich, bei Managern steht mehr der Ausstieg aus Grubelfallen und der Umgang mit Emotionen im Vordergrund, bei Sportlern geht es fast immer um die Versagensangst – aber im Grunde ja. Der Klassiker ist: Schreib' mal spontan 15 deiner Stärken, Fähigkeiten und Talente auf – den meisten fallen nur zwei oder drei ein. Wenn ich mit Skifahrern auf dem Gletscher bin und im Ziel frage: Was ist dir im Trainingslauf gut gelungen? Dann schauen sie mich mit großen Augen an und können die Frage nicht beantworten.

Weil jeder immer nur das Negative in sich sieht?
 Genau das ist das Problem. Die größte Angst des Menschen ist die Angst zu versagen. Nicht die Angst vor Verletzungen. Nein: Was sagen Trainer, Eltern, Sponsoren, Medien, wenn ich meine Leistungen nicht bringe? Das Gefühl kennt jeder, auch ich.

Was bedeutet das für die Arbeit auf dem Gletscher?
 Wenn wir ständig negativ denken und jammern, dann haben wir einen negativ programmierten „Mitarbeiter“

ter“ zwischen den Ohren sitzen. Wenn noch Stress hinzukommt, bleiben wir weit unter unseren Möglichkeiten.

Ich muss also lernen, das Positive zu sehen und alles Negative auszublenden – das ist im Grunde alles?

In Situationen, wo es um das Abrufen von Leistung geht, auf jeden Fall. Je nachdem, was wir an Erfahrungen sammeln, bilden sich entsprechende Strukturen in unserem Nervensystem. Die Dinge, denen wir unsere Aufmerksamkeit schenken, sind jene Dinge, die unser Denken beschäftigen und die Struktur unseres Gehirns formen. Das wiederum beeinflusst in erheblichem Maße unsere innere Haltung.

Wir trainieren unser Gehirn anders, wenn wir positiv denken?

Besinnen wir uns jeden Tag aufs Neue auf das Gute, mit Dankbarkeit und Zuversicht, mit Stolz auf vollbrachte Leistungen und machen uns unsere Stärken bewusst, dann schaffen wir auch im Gehirn eine entsprechende Struktur, die uns langfristig zu einer positiven Grundeinstellung verhilft – und die unterstützt uns eben auch dann, wenn das Leben uns vor Herausforderungen stellt, ob beruflich oder privat. Es ist wichtig, nicht in negativen Gedanken und Gefühlen zu verharren, sondern den Blick zügig wieder nach vorn zu richten, sonst leistet man der Ausbildung hinderlicher Strukturen im Gehirn Vorschub.

Es ist die Erwartungshaltung der Gesellschaft, die Sportler mental verunsichert?

Ganz massiv, ja. Der zweite Platz ist ja nichts mehr wert in der Gesellschaft. Es muss am besten die Goldmedaille sein. Bestes Beispiel ist die EM im Fußball: Weil Deutschland da nicht gewann, diskutierte man gleich über die Rolle des Trainers und vergisst die Erfolge der Vergangenheit. Dabei sind es kurioserweise gerade immer die Menschen, die selbst keinerlei Erfahrung im Leistungssport haben, die immer gleich meinen zu wissen, was der Sportler alles falsch gemacht hat. Der Druck seitens der Gesellschaft ist riesig.

Kann ich, wenn mir das als Sportler gelingt, dann wirklich höher springen, weiter werfen, schneller laufen?
 Davon bin ich zutiefst überzeugt.

Was macht Sie da so sicher?
 Im Leistungssport sind ja aufgrund

des hochentwickelten Trainings viele Sportler in der Weltspitze nahezu auf dem selben Leistungsstand. Es gewinnt der, der mit dem Prüfungsdruck, der Angst vor dem Versagen, am besten umgehen kann. Der innere und äußere Störfaktoren am besten ausblenden kann. Der Niederlagen genau analysiert und sie als Lernchance sieht, noch besser zu werden. Es gewinnt der, der an sich glaubt, seiner Leistungsfähigkeit vertraut – das sind alles Dinge, die die Gesellschaft heute nicht zwingend mitbringt. Die ich durch gezieltes Mentaltraining aber erlernen kann.

Ist der Erfolg des Mentaltrainings messbar?

Schwierig. Man kann es natürlich an den sportlichen Erfolgen festmachen. Oder auch wenn man mit den Sportlern und den Trainern spricht, die zurückmelden: Die Sportler sind insgesamt zufriedener, glücklicher, glauben wieder mehr an sich, werden ein Stück kritikfähiger und teamfähiger. Und damit insgesamt einfach: besser.

Also spielt auch der Trainer eine große Rolle?

Eine riesige Rolle. „Das war nicht schlecht“, heißt es ja oft nach einem Wettkampf, einem Training. Was ist das für eine Rückmeldung? Entweder war es gut, genial, großartig – oder ich sage sachlich: das und das, da müssen wir im Training dran arbeiten. Meist wird nur das Gesehene und kommuniziert, was nicht gelungen ist.

Die Trainer müssen sich regelrecht ändern?

Das wollen manche Trainer nicht gerne hören, aber ich halte das für sehr wichtig, dass sich Trainer reflektieren und weiterentwickeln. Viele Trainer boykottieren das Thema Mentalcoaching regelrecht, dabei kann es wichtige Schleusen öffnen, die zu viel mehr Leistungsfähigkeit führen. Beispiel Beachvolleyballerinnen in Rio – sie haben privat mit Mentalcoaching gearbeitet, weil ihr Coach davon nichts gehalten hat. Das Ergebnis ist bekannt: Gold gegen die Gastgeberinnen im Finale. Idealerweise coacht man also Trainer, Einzelsportler und Mannschaft zusammen, bei Jugendlichen auch die Eltern.

Welche Rolle spielen die Medien in der Psyche der Sportler?
 Siege werden oft überbordend gefeiert



Antje Heimsoeth, Jahrgang 1964, ist Gründerin und Geschäftsführerin des Instituts für Business- und Sport-Coaching (www.heimsoeth-academy.de). Sie trainiert Führungskräfte, Vorstände und Unternehmer genauso wie Spitzensportler und Nachwuchstalente. Heimsoeth (Foto: privat) gehört zu den bekanntesten Mentaltrainerinnen im deutschsprachigen Raum. Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen sowie internationalen Spitzensportlern, Profi-Teams und Bundestrainern machen sie zu einer begehrten Vortragsrednerin, erfolgreichen Buchautorin und gefragtem Interviewgast. Antje Heimsoeth wurde zudem als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ ausgezeichnet.

ert, Niederlagen zu kritisch breitgetreten. Dabei zählt im Sport doch der langfristige Aufbau. Was durch diese Aufregtheit der Medien und den Erwartungsdruck der Gesellschaft aber passiert, ist, dass junge Sportler zu früh mental und körperlich überfordert werden. Zu einem langfristigen, geduldigen Aufbau zum Erfolg – da sind die wenigsten Trainer, Verantwortlichen oder Medien bereit dazu.

Viele Jugendliche tun sich schwer, Selbstvertrauen aufzubauen.

Genau. Sie kommen dann in den Sport, wo keine gradlinige Entwicklung möglich ist. Mit ihrer Karriere wartet ein langes Auf und Ab auf sie – mit der Tendenz, dass sie besser und schneller werden. Ohne Selbstvertrauen und Umfeld, das an mich glaubt und mir das auch immer wieder zeigt, wird es schwer, mit Niederlagen umzugehen.

„Jeder weiß von sich selbst wie wichtig die Psyche für die eigene Leistung ist“

Es gibt derzeit einen Fall, wo ein Neuzugang mit hohen Erwartungen zum Verein gekommen ist: neue Mitspieler, fremde Sprache, anderes Umfeld. Ist das für Sie fast logisch, dass sich Blockaden auftun – selbst für einen erfahrenen Spieler?

Da muss man sehr differenziert darauf schauen. Manchmal will der Sportler sich ja besonders empfehlen und ist eher noch besser als gedacht. Oder aber er ist schlecht integriert. Jeder Neuzugang braucht da seine Zeit, die ihm Medien und Gesellschaft, Trainer und Verein vielleicht nicht geben. Klappert es nicht, muss man sich fragen: Wie ist die Kommunikation? Fühlt er sich von Teamkameraden angenommen? Gibt es unerschwingliche Probleme? Wie ist die Sicht des Trainers auf ihn?

Man beobachtet eine massive Abhängigkeit von der ersten Spielsituation: Gelingt die, ist alles gut. Geht die schief, leidet die ganze Leistung darunter.

Das ist trainierbar, diese Spielsituationen abzuhaken und weiterzumachen, als seien sie nicht passiert. Man bereitet das im Mentalcoaching vor: Wann hattest du im Leben deinen größten Erfolg? Und wenn ich daneben schieße oder nicht ins Spiel reinfinde, tanke ich mich innerlich wieder auf mit der Visualisierung eines Erfolgsbilds aus der Vergangenheit. Das wirkt, weil ich mein Hirn, meinen Körper mit einem positiven Chemiecocktail flute, der mir die Kraft gibt, mein Spiel wieder drehen zu können. Aber auch hier ist der Trainer wichtig.

Inwiefern?

Wenn dessen Mimik und Gestik mir Enttäuschung und Resignation signalisiert, dann nehme ich das auf, und die Gefahr ist groß, wenn ich nicht mental stark bin, dass ich mich noch weiter runterziehen lasse. Deshalb sind kleine Motivationen von Mitspielern so wichtig – ein Klaps, der signalisiert, weiter geht's, macht nichts. Wenn aber der Spieler dann allein gelassen wird, wird es ganz schwer, sich selbst da wieder herauszuarbeiten.

Sie sagen: es lässt sich trainieren. Ist das nicht auch eine Frage des Charakters, des Talentes, in spielentscheidenden Situationen den Druck ausblenden zu können?

Es gibt natürlich Spieler, die mental stärker veranlagt sind. Aber mentale Stärke lässt sich immer trainieren. Ich verstehe es nicht, dass wir in Deutschland immer noch darüber diskutieren müssen – dabei weiß man doch von sich selbst, wie groß der Einfluss der Psyche auf die eigene Leistung ist. Wenn ein Spieler Ausdauer, Kraft, Technik, Koordination nicht trainieren würde, könnte man ja auch nichts erwarten.

Wie intensiv muss man Mentaltraining betreiben?

Das hängt immer vom Einzelnen ab. Am besten täglich kleine Übungen, für die sich auch in einem vollen Alltag Zeit finden lässt.

Also einmal Training – und dann brauche ich es vermutlich nie mehr, geht nicht?

Nein, man sollte Mentaltraining wie alle anderen Fähigkeiten, die man im Sport braucht, täglich trainieren und am Wettkampftag zumindest zur Vorbereitung einsetzen. Der DFB hat ja auch einen Sportspsychologen dabei, weil er weiß, im Alltag kann immer etwas auf einen zukommen. Jeder Mensch hat im Leben immer wieder Krisen zu bewältigen. Es braucht Menschen, mit denen man vertraulich sprechen kann, die einem einen Spiegel vorhalten und die einen bei der Lösungsfindung begleiten.

Wie sieht so ein Coaching aus?

Das hängt von der Thematik ab. Sportler müssen mentale Übungen zu Hause und im Training machen. Mein Konzept sieht viele kleine Übungen vor – ein, zwei Minuten, die ich auch beim Warten an der Kasse machen kann, im Bus, beim Autofahren. Diese kontinuierliche Arbeit hilft dann dauerhaft und nachhaltig.

Und was macht man dann an der Kasse oder im Bus?

Zielvisualisierung zum Beispiel. Man fragt sich, wo will ich hin und stellt sich vor, dass man am Ziel angekommen ist. Oder man schreibt das, was einen negativ beschäftigt, innerlich auf eine schwarze Wandtafel und wischt diese dann im Geist mit einem nassen Schwamm einfach ab. Es gibt Atemübungen, denn der Atem ist zur Entspannung und Stressbewältigung das Wichtigste überhaupt. Die meisten Menschen atmen flach, das hemmt die Leistungs- und Entspannungsfähigkeit massiv. Also kann ich an der Kasse fünf tiefe Züge Bauchatmung machen, die Augen schließen und mich innerlich an den Strand denken, an einen See – dorthin, wo ich mich wohlfühle. Es ist egal, ob es diesen Ort real gibt oder ob ich diesen konstruiere. Das versetzt Berge, glauben Sie mir.

Wenn ich mir einfach einen Strand oder Bergsee vorstelle und kräftig durchschnaufe?

Wieso machen wir Urlaubsbilder? Weil es uns, wenn wir diese Bilder anschauen, danach besser geht. Diese Bilder kann ich innerlich doch auch anschauen und ihre Kraft nutzen.

Interview: CHRISTOPH BENESCH

Erfolgreiches Golf Mental Coaching mit wingwave®



Wingwave ist eine lösungsorientierte Kurzzeitcoaching-Methode zur Regulation von Leistungsstress, zur Stärkung und Stabilisierung eigener Ressourcen und zur Leistungssteigerung, u.a. basierend auf Erkenntnissen der Neurobiologie und der Gehirnforschung. Begründet wurde sie in Deutschland von Cora Besser-Siegmund, Psychologin und NLP-Lehrtrainerin.

Der Begriff setzt sich zusammen aus wing (Flügel Schlag eines Schmetterlings) und wave (Assoziation zum englischen Begriff brainwave, was sinngemäß tolle Idee oder Gedankenblitz heißt).

Die Methode setzt genau dort an, wo Stress im Körper entsteht, nämlich im limbischen System im Gehirn. Wingwave® arbeitet mit zwei Methodenkomponenten: Mit dem O-Ringmuskelttest, mit dem man die "betroffenen" Themen ziemlich genau benennen / definieren kann, und einer „Wink“-Technik, welche sich schnelle rechts-links-Augenbewegungen zu Nutze macht, die denjenigen der nächtlichen REM (Rapid Eye Movement)-Phase zur Verarbeitung des Tagesgeschehens gleichen. Diese stellt der wingwave®-Coach beim Klienten im Wachzustand her.

Ein typisches Einsatzgebiet ist der (Leistungs)Sport, wenn Leistung punktgenau abgerufen werden soll und eine starke, stabile mentale Verfassung gefordert ist. Ein Golfspieler etwa, der überemotional, ängstlich, an sich zweifelnd oder unsicher agiert, verkrampft und erzielt nicht die gewünschten Erfolge.

Wingwave®-Golfcoaching

Mit wingwave® ergänze ich das klassische Golf-Mental-Training. Mit dem O-Ring-Test finde ich zunächst heraus, welche individuellen Stress-Auslöser sich beim Klienten unbewusst negativ auf sein Spiel auswirken. Etwa:

- Gefühle wie Versagensangst, Lampenfieber, Ohnmacht, Aggression
- Zuschauer
- Verhalten von Mitspielern im Flight
- Spiel-Situationen wie Sand, Bunker oder Wasser
- Ballkontakt
- Wetter, Kleidung
- Emotionen wie Angst, Wut, Zorn, Scham, Hilflosigkeit
- Besonderheiten des Platzes
- Trainingsweltmeister
- Luft anhalten beim Putten, schlechte Putt-Ergebnisse
- Yips
- Blockaden
- Immer wieder kehrende schlechte Abschläge und Bewegungsabläufe.

Nutzen

Wingwave im Golfsport eignet sich, um

- Turniere und Wettkämpfe vorzubereiten
- Bestimmte Bewegungsabläufe zu verbessern
- Nach Verletzungen, Pausen oder Niederlagen wieder zu neuer Stärke zu finden
- Innere Grenzen zu überwinden
- Mental sowie emotional stabiler und stärker zu sein

Der Vorteil von wingwave ist, dass in der Regel wenige Sitzungen ausreichen und der Klient sofort eine Besserung verspürt. Selbst erfahrene Golferin, begleite ich Klienten gerne auf den Golfplatz, um direkt am Ort des Geschehens mit ihnen Stressoren aufzuspüren und sofort zu beseitigen.

Leistungsoptimierung durch schnell geführte Augenbewegungen

Mit einer verblüffend wirkungsvollen Grundintervention – und zwar mit schnell geführten Augenbewegungen zur Anregung der Gehirnkoordination – wandelt sich jegliche Unsicherheit nachhaltig in emotionale Stärke und optimiert innerhalb von wertvollen Millisekunden die Präzision Ihrer Bewegungsabläufe und Ihr Selbstbewusstsein.

Diese schnellen Augenbewegungen – auch genannt »wache REM-Phasen« (Rapid Eye Movement) – durchlaufen wir Menschen sonst nur im Traumschlaf, wenn unser Gehirn die Fülle unserer Erlebnisse speichert und in unsere Neurobiologie integriert.

Text zum Teil nach Besser-Siegmund-Institut, Hamburg

Der Vorteil von wingwave® ist, dass in der Regel wenige Coaching-Sitzungen ausreichen und der Golfer oder Pro sofort eine Besserung verspürt.

Antje Heimsoeth verfügt unter anderem mit wingwave®, Hypnose, NLP, EFT, Kinesiologie, ZRM®, ... über wirkungsvolle Tools und Methoden, um GolferInnen zu besseren Leistungen und mehr Spaß, Entschlossenheit und Selbstvertrauen auf dem Golfplatz zu begleiten. Hierbei ist die Zusammenarbeit mit Pros, Funktionären, Ärzten und Betreuern hilfreich und wird, wenn möglich, angestrebt.

Preis

Coach- und themenabhängig. Das Vorgespräch ist kostenlos.

Wie

Anrufen, das kostenfreie Vorgespräch führen und einen ersten Coaching-Termin vereinbaren.



Golfmentaltraining für Kinder, Jugendliche und Junioren – spezielle altersentsprechende Betreuung

Als Ergänzung zum alters- und entwicklungsstandgemäßen Training der technischen Golf-Fähigkeiten, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gehört die Entwicklung und das Training mentaler und emotionaler Stärke.

- ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern,
- sich zwischen den Schlägen zu entspannen,
- mit Visualisierungsübungen ihr Training zu unterstützen,
- soziale Kompetenzen zu übernehmen
- und eigenverantwortlich zu sein.

Kinder lernen

- mit hohen, teilweise unrealistischen Erwartungen an sie umzugehen,
- mit Lampenfieber, Angst vor Versagen, Nervosität am ersten Abschlag, Ängstlichkeit und Druck umzugehen,
- Ziele klar zu definieren und diese zu visualisieren,
- unterstützt sie, mit negativen Gedanken und Gefühle souverän umzugehen,
- ebenso mit kleineren und größeren Ablenkungen und Störungen (z.B. Husten, Niesen, laute Spieler),
- sich auf jeden einzelnen Schlag vorzubereiten,

Ein dem Entwicklungsstand entsprechendes, wissenschaftlich fundiertes Einzelcoaching mit Training von grundlegenden, den Sport unterstützenden Verhaltensweisen und Denkmustern kann viel verändern und, vor allem, eine mentale Grundlage für das weitere Leben schaffen. Startalter ca. 11 (Vorpubertät/Pubertät). Je früher damit begonnen wird, desto selbstverständlicher wird das Gelernte eingebunden.

Mir liegt das Coaching von Kindern und jugendlichen GolferInnen besonders am Herzen.

Leadership & Golf – ein Führungsseminar Strategien und Methoden zur Erweiterung und Verbesserung Ihrer Führungskompetenzen

Erfolgsfaktoren für herausragende Führung:

- Klare Visionen und klare, präzise, positive, messbare Ziele gestalten, Führen durch Ziele, Zielvisualisierung; Strategien
- Mentale Kompetenzen – Erfolgreiche Führung beginnt im Kopf
- Aktuelle Führungsmodelle und -theorien kennen und anwenden
- Stärken stärken
- Instrumente für erfolgreiche Führung
- Den Balance-Akt zwischen Teamplay und Individualität meistern
- Together everyone achieves more
- Kenntnis der eigenen inneren Antreiber und Motive
- Fremdbild – Selbstbild
- Umgang mit kritischen Situationen, Umgang mit Niederlagen
- Umgang mit Konflikten
- Mehr Gelassenheit in kritischen Situationen
- Geteilte Werte und klare Regeln
- Persönliche Erfolgsfaktoren und Kompetenzen auf dem Golfplatz und in der Führungsarbeit
- Ihre Authentizität als Führungskraft stärken
- Selbstmanagement und Selbstführung
- Steigerung Ihrer Konzentrationsfähigkeit
- Entspannung – Anspannung – Wo haben Sie Ihren idealen Leistungszustand zwischen diesen beiden Polen?
- Erkenntnisse der Neurowissenschaften
- Differenzierte körperliche Wahrnehmung
- Standortbestimmung, Selbstreflexion
- Überprüfung der Führungskompetenzen beim Golfspielen
- Persönliches Coaching auf Wunsch
- Mit Golftraining, Verbesserung Ihrer Schlagtechnik
- Transfer und Integration

Erweitern Sie Ihre persönliche Leadership-Kompetenz

Führung ist als Thema gleichzeitig alt und hochaktuell. Wer gemeinsam mit seinen Mitarbeitern etwas erreichen will, braucht Führungskompetenzen, z.B. gute Selbstreflexion, Kenntnis der eigenen Fähigkeiten und Stärken, hohe Konzentrationsfähigkeit, Fokussierung auf Ziele, Gelassenheit, Umgang mit Blockaden und Störfaktoren, Selbstwahrnehmung, emotionale Stabilität, mentale innere Stärke, Kreativität, Leistungsbereitschaft, Selbstvertrauen und Selbstkontrolle, strategisches Denken, Freude am Wettbewerb, Urteilsvermögen, Bereitschaft, Authentizität, Weitblick, Entscheidungen zu treffen, Gestaltungsmöglichkeiten ergebnisorientierter Leistungs- und Veränderungsprozesse, konstruktiver Umgang mit neuen, komplexen Situationen. Diese Kompetenzen müssen Sie als Führungskraft Tag für Tag unter Beweis stellen. Es gibt viel Theorie, aber keinen Königsweg für erfolgreiche Führung.

Führung erfordert die Bereitschaft anderer, Ihnen zu folgen. Leadership beruht darauf, dass Sie von Ihren Mitarbeitern als Führungskraft anerkannt und akzeptiert werden – unabhängig von Ihrer Position im Unternehmen. Gute Führung ist auch etwas sehr Individuelles, etwas sehr Persönliches. Und das müssen Sie sich, wie alles, was uns ausmacht, selbst erarbeiten, damit Sie eine gute Führungskraft sein können.

Erfolgreiche Führung fußt auf drei wichtigen Säulen: das Unternehmen führen, andere führen, sich führen.



Im Seminar liegt der Schwerpunkt auf der Führung der eigenen Person.



Das Seminar begründet sich auf folgenden Säulen:

- Sportwissenschaft, Sportpsychologie
- Integratives und systemisches Coaching; Lösungs- und Ressourcenorientierung, Systemtheorie
- Ostasiatische Kampf- und Bewegungskünste und deren Hintergrund
- Moderne, lösungsorientierte Verfahren Team- und Persönlichkeitsentwicklung
- Emotionspsychologie, -techniken, wingwave®
- Sportkinesiologie, Kinesiologie, Brain Gym®
- Stressmanagement
- Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)
- Flow von Csikszentmihalyi
- Mentaltraining
- Systemisches Führen
- Prozessorientiertes Arbeit
- Gruppendynamik

Methode

Mix aus Präsentation von Inhalten, z.B. Techniken aus dem Mentaltraining, praktischen Übungen, persönlichen, individuellen Gesprächen mit den Trainern, Austausch mit Kollegen, Bewegungsübungen zur Steigerung der Aufmerksamkeit, Feedbackrunden, Selbstreflexion, intensivem Transfer auf dem Green und Integration.

Für wen?

Unternehmer und Führungskräfte aus allen Unternehmensbereichen. Golf Professionals. Das Seminar richtet sich auch an Nicht-Golfer, die aber erste praktische Erfahrungen sammeln wollen und an Personen, die schon Golf spielen. Wir setzen in den Praxisphasen Kleingruppen nach Vorkenntnissen und Spielpraxis zusammen.

Golfer mit Handicap spielen einmal 18 Loch und werden zu Bereichen mentale Stärke, Strategie, Technik, Kurzes Spiel und Schwung auf der Runde gecoacht.

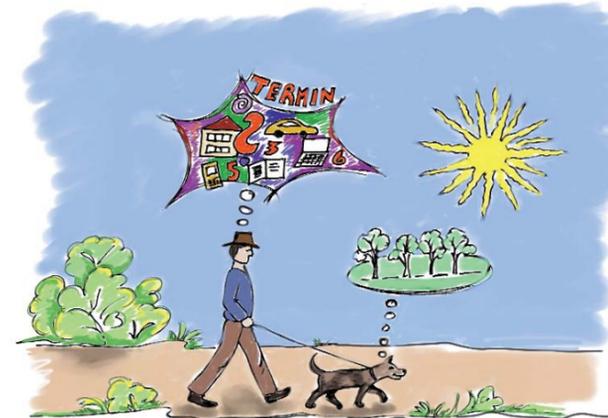
Golfanfänger erlernen die Schlagtechnik auf der Driving Range und dem Putting Green mit einem Golf Pro.

INHOUSE SEMINAR

Dieses Seminar führen wir für Sie als firmeninternes Seminar für Ihr Unternehmen an einem Ort Ihrer Wahl durch.

COACHING

Aus Chancen Erfolge machen: Dieses Programm können Sie auch als Einzel- oder Kleingruppen-Coaching buchen.



Ihre Trainerin: Antje Heimsoeth, Trainerin und Coach für Führungskräfte

- Professionelle, erfahrene Leadership-Trainer
- Training mit Golf-Trainer
- Tipps
- Mentale Übungen
- Mentale Techniken aus Buch »Golf Mental«
- Hoher Lernerfolg
- Moderne Technik
- Hohe Interaktion
- Austausch mit den Kollegen
- Entspannte Seminaratmosphäre
- Umfangreiche Unterlagen ... und »jede Menge Spaß«.



Ihr Nutzen

Spitzensportler nutzen mentales Training, um ihre Erfolge zu steigern. Wer mentale Stärke besitzt, kann Niederlagen leichter überwinden und schneller wieder siegen.

Im Seminar mit der Sportmentaltrainerin und Business-Coach Antje Heimsoeth erfahren Sie, wie Sie sich Instrumente und Methoden aus dem Spitzensport zu nutzen machen können.

- Erweiterung der eigenen Schlüsselkompetenzen moderner Führung
- Reflexion des Führungsstils
- Umgang mit Konflikten und Niederlagen
- Persönliche Standortbestimmung
- Wertvolle Anregungen zur Führung der eigenen Person
- Kennenlernen Ihres Potenzials für Spitzenleistungen
- Verbesserung des eigenen Golfspiels bzw. Kennenlernen des Golfspiels

NLP-Reit-Coach®, ECA

Für: Reitlehrer, Coaches, Reiter/innen aller Stärken, Psychologen, Trainer, Pädagogen, Physiotherapeuten, Personaltrainer, Jugend-, Sportwarte, Mannschaftsbetreuer, Eltern, ...

Manchmal stehen sich Reiter auch selbst im Weg: Stress, Ängste, zu hoher Erwartungsdruck oder mentale Blockaden verhindern, dass sie ihre reiterlichen Ziele erreichen.

Antje Heimsoeth richtet sich in dieser Ausbildung an all diejenigen, die lehren wollen, konzentrierter zu reiten, die Stress, Druck und Ängste besser bewältigen, ihre Gedanken und Gefühle kontrollieren und ihre Motivation steigern wollen. Denn: Bei gleichwertigen Reitern entscheidet die mentale Stärke oft über den Sieg bzw. Platzierung.

Ein gut trainierter Reiter hat größeren Erfolg, wenn er gleichzeitig an seiner mentalen Fitness arbeitet. Das eine bringt ohne das andere wenig!

Die Ausbildung zeigt vielfältige Wege auf zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens. Der Reiter lernt im Coaching, Ressourcen und Potentiale zu nutzen, zu denen er keinen Zugang mehr hatte, und hat letztlich wieder einfach mehr Spaß beim Reiten. Und damit auch mehr Erfolg – ganz gleich, ob im reiterlichen oder beruflichen Alltag bzw. in einer Turnierprüfung.



Die Ausbildung zum NLP-Reit-Coach®, ECA, ist in Module gegliedert. Jedes Modul kann auch einzeln belegt werden. Haben Sie alle Module belegt, können Sie die Prüfung zum zertifizierten NLP-Reit-Coach®, ECA (Basic, Advanced, Master) ablegen.

Reit-Coaching, ein neues Betätigungsfeld im Reitsport – hier bietet sich Ihnen eine hervorragende Möglichkeit, Ihr bereits vorhandenes Wissen und Können im Pferdesport zu einem (weiteren) beruflichen Standbein auszubauen! Tragen Sie auf diesem Weg zur Selbstreflexion und einem wesentlich pferdegerechteren Umgang bei!

Trainer, Reitlehrer, Bereiter, Stallbesitzer, Profireiter, Physiotherapeuten, ... die sich der professionellen Beratung, dem Coaching von ReiterInnen zuwenden wollen, profitieren nachhaltig von der Ausbildung zum NLP-Reit-Coach®.

Mit den Möglichkeiten und Techniken, die Sie in der NLP-Reit-Coach®-Ausbildung erlernen, können Sie den mentalen Problemthemen wie z.B. Blockaden, Nervosität und Lampenfieber, Verbesserung des Körpergefühls und von Bewegungsabläufen, Loslassen von An- und Verspannungen, Abbau von Unsicherheiten, Selbstzweifeln und Ängsten der Reiter hilfreich begegnen. Diese Techniken sind sanft, aber wirkungsvoll und dabei besonders unkompliziert.

Inhaltlich geht es um Techniken und Methoden aus der Sport- und Emotionspsychologie, der (Sport-) Kinesiologie, Brain Gym®, dem Integrativen Coaching, Mentaltraining, Emotional Freedom Technique nach Gary Craig, Energy Psychology®, Stressmanagement, Pädagogik, wingwave®, EMDR und dem Neuro-linguistischen Programmieren (NLP).

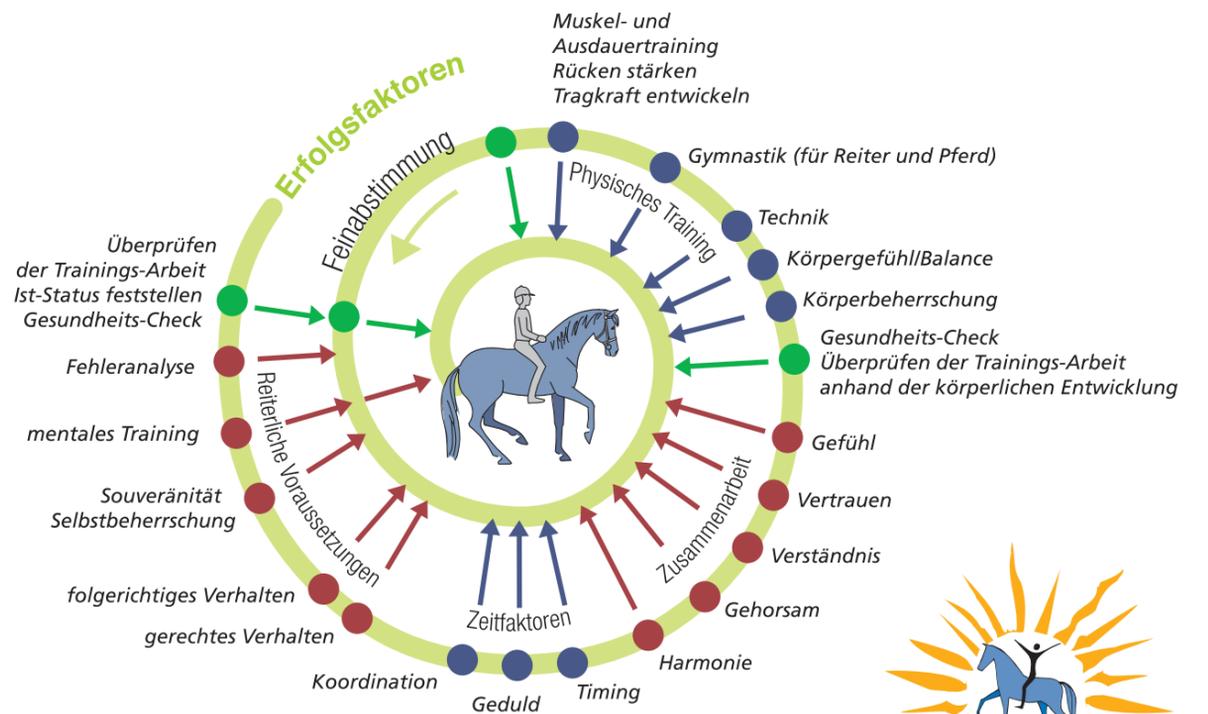
Teilnehmerkreis

Pferdeliebhaber und Pferdebegeisterte; Pferdebesitzer jeglichen Ausbildungsstandes, Reitstallbesitzer, Ausbilder, Pferdewirtschaftsmeister, Reitlehrer, Trainer, Osteopathen, Physiotherapeuten, Reitertherapeuten, Alle Pferdesportbegeisterte, die im Pferd kein »Material« oder »Sportgerät«, sondern einen lebendigen Partner sehen, Reiter mit Blockaden, Ängsten und körperlichen Verspannungen, Kaderreiter, Freizeit-, Amateur-, Profi-, Turnierreiter, Spitzenreiter, Verbände, Vereine; Coaches, Berater

»Nimm Dich in Acht: das Pferd errät Dich, Dich und Deine geheimsten Gedanken. Das Pferd ist Dein Spiegel. Es schmeichelt Dir nie, es spiegelt Dein Temperament, es spiegelt auch Deine Schwankungen. Ärgere Dich nie über Dein Pferd; sonst könntest Du Dich ebenso über Deinen Spiegel ärgern.«

(nach Rudolf Binding, Reitvorschrift für eine Geliebte, 1937)

Inhalte der Ausbildung zum NLP-Reit-Coach®

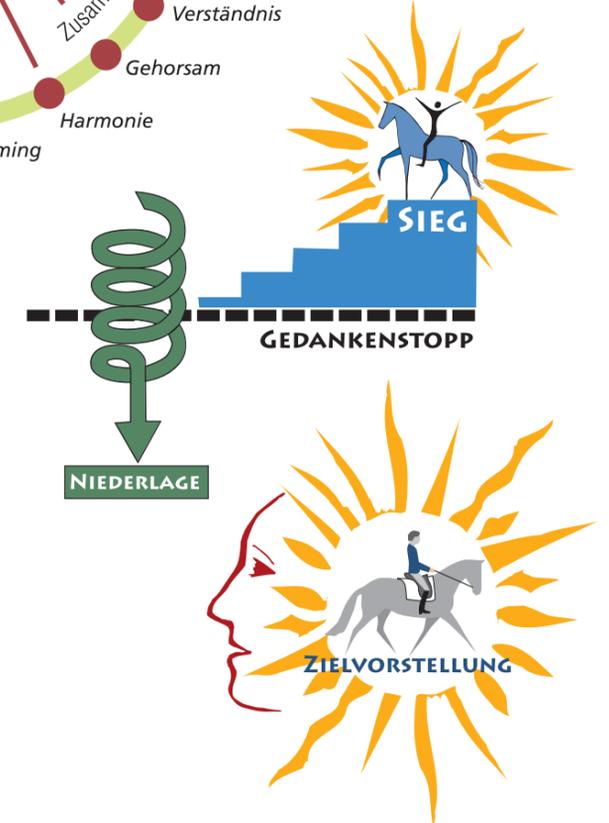


Positive Selbstgespräche, Affirmationen, der innere Dialog, Einführung ins NLP - Umgang mit Stress, (Prüfungs-)Ängsten, Druck, Nervosität, Fehlern, Misserfolg, Krisen und Niederlagen - Visionen, Wünsche, Zielearbeit, Zielerreichung, Zielcollage - Motivationstraining - Stärken- und Werteanalyse - Strategien für mehr innere Sicherheit und Selbstvertrauen (auf dem Turnier), Ich-Stärkung - Regeneration - Selbstregulierung - Dissoziation, Assoziation, Meta-Körperwahrnehmung, Selbstwahrnehmung - Selbstreflexion, Selbst- und Eigenerfahrung, Stärkung und Förderung der Reflexions-, Rollen- und Beraterkompetenz - Bedeutung des Unterbewusstseins - Macht der Gedanken, Gedankenhygiene - Umgang mit Emotionen, Wut, Ungeduld - Körpersprache - Konzentration, Flow im Reitsport, Fokussierung - Mentales Techniktraining - Angstbewältigung für Ausbilder & Reiter - Kinesiologisches Muskeltesten - Selbstsabotage ade, Emotional Freedom Techniques nach Gary Craig (EFT) - Selbstcoaching - und mehr gute Gefühle

Die Ausbildung orientiert sich schwerpunktmäßig am Coaching von Menschen.

Trainerin: Antje Heimsoeth & evtl. Gasttrainer
Profitieren Sie von meiner langjährigen Erfahrung und meinen Kenntnissen.

Informationen zu den Voraussetzungen, der Zertifizierung, Termine, Dauer & Zeiten und Investition finden Sie unter <http://www.heimsoeth-academy.com/mental/nlp-reit-coach/>.



Antje Heimsoeth
Mental-Training für Reiter
Müller Rüschnikon 2017,
3. Auflage
176 Seiten
19,95 EUR

Kommunikations- und Führungskrafttraining mit Pferden Pferde als Spiegel des Menschen

Das Pferd als Coach?

Das Pferd kann als Spiegel unserer Emotionen, inneren Klarheit und unbewussten Überzeugungen eingesetzt werden. Da Pferde direkt reagieren, sind sie ein idealer Spiegel für klare Kommunikation, Führungskraft und Ausstrahlung. Unbewusste mentale Blockaden, Scheu, Unsicherheiten und Ängste können bewusst gemacht werden.

Erfolgreiches Führen lernt man nur durch Führen. Ohne viel Theorie werden Sie erleben, wie Führung ursächlich funktioniert.

Dieses Seminar kann Ihnen persönliche wichtige Fragen beantworten, wie z. B.:

- Bin ich eine gute Führungskraft?
- Bin ich authentisch?
- Habe ich Charisma? Was strahle ich unbewusst aus?
- Wie gestalte ich meine eigene Führungsposition?
- Strahle ich Autorität und Gelassenheit aus?
- Wie wirke ich auf meine Umgebung und auf andere?
- Kann ich begeistern und motivieren?
- Bin ich konsequent?
- Wie komme ich beim Gegenüber an?
- Wird meine Art zu kommunizieren geschätzt?
- Genieße ich das Vertrauen der anderen – oder wundere ich mich oft, wie Menschen auf mich reagieren: Ausweichend oder sogar abweisend?

Menschen & Pferde – Pferde & Intuition

Pferde sind Menschen in mancher Hinsicht ähnlich: Sie reagieren weniger auf WAS wir tun und sagen, sondern darauf, WIE wir es tun und sagen. Pferde kommunizieren weitgehend über Körpersprache und reagieren unmittelbar auf Ihre Körpersprache, -haltung und feinste non-verbale Signale, die Ausdruck für Ihre Gedanken und Gefühle sind. Sie nehmen uns Menschen als ganzheitlich kommunizierendes Wesen wahr.

Pferde als »Coach« geben uns direkte Rückmeldung auf unser Verhalten und unsere Wirkung nach außen. Durch spezielle Übungen und deren Reflexion dieser wird das Erlebte direkt umsetzbar für alle Lebensbereiche, in denen wir es mit anderen Menschen zu tun haben. Egal ob im Privatleben oder im Beruf.



Es ist, als würden wir in einen lebendigen Spiegel blicken, der uns unverfälscht zeigt, wie wir bei unserem Gegenüber ankommen, wie wir von anderen wahrgenommen werden.

Inhalte

Führung hat viel mit Persönlichkeit, Glaubwürdigkeit, Einstellung, Autentizität, Integrität und (Ur-)Vertrauen zu tun.

- Innere Grenzen erkennen und erweitern
 - Fingerspitzengefühl für kritische Situationen entwickeln
 - Klares, ehrliches, eindeutiges, schonungsloses und vorurteilsfreies Feedback auf das eigene Verhalten bekommen – unabhängig von menschlichen Einflussfaktoren wie sozialem Status, Titel, Rang oder Position. Pferde sind unbestechlich.
 - Die Beziehungen aktiv aufbauen
 - Klar und authentisch kommunizieren
 - Sich selbst Respekt verschaffen und andere zu respektieren
 - Abgleich von Selbst- und Fremdbild des eigenen Führungsverhaltens – Wo stehe ich mir selbst im Weg? Wie wirke ich auf andere?
 - Kommunikations- und Beziehungsstörungen erkennen
 - Sich Ihre (Führungs-)Stärken, Ressourcen und Potentiale im Umgang mit Ihren Mitarbeitern bewusst machen und ausbauen, und das ohne Druck
 - Wie gut Ihre Körpersprache und Ihre Absichten bzw. Intuition übereinstimmen – Pferde reagieren auf die kleinsten körperlichen Signale
 - Sich Ihrer intuitiven Verhaltens- und Entscheidungsmuster bewusst werden
- Kernkompetenzen: Führung, Motivation, Teamfähigkeit, effektive Kommunikation, Beziehungskompetenz – Mitgestaltung der Beziehung, Emotionale Kompetenz

Ihr Nutzen

- Sie lernen welche Charakterstile, Führungspersönlichkeiten und -eigenschaften es gibt und welche Reaktionen diese bei Ihnen auslösen.
- Sie nutzen die Pferde als Spiegel für Ihr eigenes Verhalten und erleben so, wie Sie nach außen wirken.
- Sie spüren nach, welche Führungsposition Ihnen leicht oder schwer fällt.

- Sie fördern Ihr Selbstvertrauen und stärken Ihre Selbstsicherheit und Ihr Selbstbewusstsein.
- Sie lernen, sich zu jedem Zeitpunkt während eines Wettkampfes oder einer Präsentation aus einem negativen emotionalen Zustand in einen positiven, Sie unterstützenden Zustand zu versetzen.
- Sie lernen sich in den idealen Leistungszustand (ILZ) zu versetzen.
- Dieses Seminar schärft Ihre Wahrnehmung für das eigene Führungsverhalten. Sie lernen Ihr Führungsverhalten bewusst zu steuern und Wechselwirkungen zu erkennen.
- Durch mehr Achtsamkeit mit sich selbst, lernen Sie emotionale Reaktionen bewusster wahrzunehmen und Automatismen zu unterbrechen.
- Das Seminar ermöglicht Ihnen neue Verhaltensoptionen auszuprobieren und dadurch Ihre eigene Persönlichkeit voranzubringen.
- Sie lernen, sich mit Krisen konstruktiv und effektiv auseinanderzusetzen.
- Sie erhöhen Ihre mentale Stärke und optimieren und festigen Ihre Leistung.
- Sie werden zu Ihrem eigenen Coach. Jeder kann an seinem eigenen Thema arbeiten.
- Sie erhalten viele Erkenntnisse, Impulse und Anregungen für Ihre weitere persönliche Entwicklung und Veränderung.
- Die Übungen wirken langfristig und beeindruckend. Sie werden das Seminar so schnell nicht mehr vergessen aufgrund der eindrucksvollen Bilder und Emotionen.
- Der Kontakt mit den Pferden fördert Klarheit in unserem Denken, Fühlen und Handeln.

Sie erleben im Training Spaß und Freude.

Teilnehmerkreis

Führungskrafttraining mit Pferden ist besonders geeignet für Mitarbeiter/innen aller Führungsebenen, Personalentscheider, Personalentwickler, Geschäftsführer/innen, Selbstständige, Trainer, Coaches, Berater und für Spitzensportler, Leistungs-, Breitensportler/innen aller Sportarten und Spitzenteams. Alle Menschen, die ihr Kommunikationsverhalten oder/und Ihre Fähigkeiten als Führungskraft verbessern wollen.

Hinweis: Es wird in diesen Seminaren nicht auf den Pferden geritten. Pferdekennnisse und Reiterfahrungen sind nicht erforderlich. Alle Übungen finden vom Boden aus statt. Eventuelle Scheu und Angst werden schnell überwunden.

Methoden

Ein Mix aus Theorieübungen, praktischen Übungen, (Meta-)Feedback durch die Pferde, Feedback durch die Teilnehmer und Trainer, Selbstreflexion, Mentalübungen, Auswertung der Übungen, erfahrungsorientiertem Lernen, Transfer in die Praxis und in Ihren Führungsalltag, Impulsvortrag, Inputs und Diskussionen. Herz und Verstand und Körper und Geist werden gleichermaßen angesprochen.



Dauer

1 – 2 Tage

Das Seminar findet an einem für Sie passenden Termin statt. Die Zeitgestaltung richtet sich nach Ihren individuellen Wünschen; Inhalte werden vorher abgesprochen. Auch buchbar mit Versorgung der Teilnehmer.

Trainerin: Antje Heimsoeth & Gasttrainer/in

Antje Heimsoeth besitzt zahlreiche Qualifikationen und Zertifizierungen in den unterschiedlichsten Bereichen, z.B. in Coaching, Mentaltraining, Gesundheitstraining, Kommunikation, Emotionaler Kompetenz und Unternehmensführung.

Zudem bringt die frühere Turnierreiterin langjährige Erfahrung mit Pferden mit. Schon viele fremde und eigene Pferde wurden von ihr ausgebildet – und umgekehrt durfte auch Antje Heimsoeth von ihnen lernen:

»Profitieren Sie von meiner über 10-jährigen Erfahrung als ECA Sport-Coach (Master Competence), Mentaltrainerin, NLP-Lehrtrainer, Coach, DVNLP, Lehrcoach, ECA, Business-Coach, Lerncoach, wingwave-Coach, Keynote-Speaker im Bereich der ganzheitlichen und systemischen Herangehensweise basierend auf den Tätigkeitsfeldern im Personalwesen und dem Coaching.«

»Erkläre mir und ich werde vergessen. Zeige mir und ich werde mich erinnern. Beteilige mich und ich werde verstehen.« (Y. Iijine)

Gemeinsam gewinnen.

Der Weg zur erfolgreichen Mannschaft

Die erfolgreiche Mannschaft

Finden Sie Ihre Mannschaft in einer dieser Beschreibungen wieder?

- Ein oder mehrere Spieler aus Ihrer Mannschaft stellen ihre eigenen Interessen über die der Mannschaft.
- Ein oder mehrere Spieler aus Ihrer Mannschaft sind missgünstig und das führt zu kritischen Spannungen innerhalb der Mannschaft.
- Die Einflussnahme von außen durch Eltern, Lebenspartner, Vorstand, Spielerberater und / oder Presse ist sehr stark, und es gelingt nicht, einen gemeinsamen Geist im Team zu entwickeln.
- Die Sportler verbringen viel Zeit miteinander und es passiert, dass sie sich leicht auf die Nerven gehen (sog. »Lagerkoller«).
- Zu großer Konformitätsdruck führt bei einzelnen Spielern zu Ausbruchstendenzen.



- Ihre Mannschaft hat in letzter Zeit anhaltenden Misserfolg und das führt zu Unzufriedenheit und einem negativen Selbstwert Einzelner innerhalb des Teams.
- In Ihrer Mannschaft haben sich Grüppchen gebildet. Diese haben immer weniger Kontakt untereinander.
- In Ihrer Mannschaft fehlt die Kommunikation oder findet nur hinter vorgehaltener Hand statt.
- Konflikte werden gemieden und die Probleme bleiben ungelöst oder werden übergangen.
- Es gibt unzufriedene Reservespieler, die sich benachteiligt oder ungerecht behandelt fühlen.

Ausbildung zum Team-Coach

Teams im Business und Sport – coachen, bilden, entwickeln, führen

Zusatzqualifikation für Trainer und Coaches, Grundlage für professionelles Teamcoaching

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile – nirgends trifft dies mehr zu, als im Sport. Denn nur wenn sich die Mitglieder eines Teams über die Zusammengehörigkeit definieren, können sie ihre gemeinsame Stärken und Potentiale voll entfalten. Das gilt gleichermaßen im Berufsalltag, denn Teamarbeit gehört in vielen Unternehmen zum Alltag. Die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter und

die Leistungsfähigkeit eines Unternehmens hängen entscheidend davon ab, wie gut die Zusammenarbeit im Team gelingt. Dabei sind die Anforderungen an die Teammitglieder anspruchsvoll und komplex. Erwartet wird nicht nur eine fachlich gute Leistung, sondern auch sehr gute Kooperations- und Kritikfähigkeit. Theorie und Praxis der Teamarbeit klaffen oft weit auseinander.

INHALTE DER AUSBILDUNG		
TEAM BASICS	TEAMCOACHING	TEAMENTWICKLUNG
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • IST-Analyse eines Teams • Feedback • Gruppe oder Team? • Was ist ein Team? – Aufbau einer Mannschaftsidentität (Gruppenregeln, Gruppendynamik) • Was macht ein Team erfolgreich? • Wie führe und entwickle ich ein Team? • Selbstreflexion über die eigene Rolle im Team • Orientierung, Einzel- und Teamziele und Umgang mit Zielen, Unternehmensleitlinien • Teamkiller • Schaffen von Teamzusammenhalt, Kohäsion und Lokomotion fördern • Der Weg zum Team • Der schwierige Spieler 	<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Prozesse im Team analysieren und steuern • Ziele, Unternehmensleitlinien • Teamarbeit und Organisation • Entwicklungsprozesse im Team • Autorität in Teams und deren Rollen im Coaching-Prozess • Leiten von Teams • Team-Leitung supervidieren • Einzelcoaching im Teamcoaching-Prozess • Der Coach im Prozess • Rahmenbedingungen • Es werden konkrete Teamcoaching-Prozesse von den Teilnehmern in Kleingruppen konzipiert. 	<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teamtraining im Teamcoaching-Prozess, Einsatzmöglichkeiten • Learning by doing • Outdoortraining • Indoortraining • Teamübungen zum Erleben gruppendynamischer Vorgänge • Lösungsorientierte Beratungskonzepte und handlungsorientierte Vorgehensweisen



Viele haben schon die Erfahrung gemacht, wie unterstützend gemeinsame Arbeit, gegenseitige Unterstützung und erfolgreiche Teamerlebnisse sein können. Noch mehr aber haben die bittere Erkenntnis zu verarbeiten, dass auch und gerade in Teams Informationen zurückgehalten wird, Teilnehmer gegeneinander statt miteinander arbeiten und Probleme zerreden statt sie zu lösen. Teamarbeit funktioniert nicht einfach »ohne weiteres« oder auf Anordnung. Die Fähigkeit, erfolgreich in einem Team mitzuarbeiten, ist vielen Mitarbeitern nicht angeboren.

Ziele und Inhalte

- Gruppen und Teams kompetent begleiten
- Auflösen von Barrieren und Blockaden auf dem Weg zum Erfolg
- Die Erfolgsfaktoren von Arbeiten in Teams kennen lernen und diese nutzbar machen
- Bewährte, geeignete Werkzeuge und Tools der Teamentwicklung kennenlernen und anwenden
- Systemische Team-Prozesse erkennen, sicher anwenden und steuern
- Erweiterung Ihres Coaching-Repertoires
- Vertrauen & Delegieren
- Die logischen Ebenen
- Entwicklung des eigenen Coaching-Stils
- Gruppendynamische Grundlagen erkennen und in der Arbeit einfließen lassen
- Der Komplexität von Gruppenprozessen gewachsen sein
- Die Arbeit und das Klima in einem Team verbessern
- Kommunikationsförderung: Versteht der andere, was ich meine?
- Zielorientierte Konfliktlösung
- Sicher entscheiden können, in welchen Situationen Teamcoaching eine geeignete Entwicklungsmaßnahme ist
- Sprache als Instrument für Führung und Strukturierung von Veränderungs-Prozessen nutzen
- Spielerische Übungen zum Erleben erfolgreicher Teamarbeit und Reflexion des Gruppenverhaltens
- Erfahrungsaustausch mit anderen Coaches/BeraterInnen

Ihr persönlicher Nutzen

- Sie wissen, wie ein Team funktioniert. Sie können Ihr Team vorwärts bringen.
- Sie entwickeln ein klares Verständnis Ihrer Rolle!
- Im Rahmen der Ausbildung können Sie Ihre persönlichen Fragen klären!

Teilnehmerkreis

UnternehmerInnen, TrainerInnen, PersonalentwicklerInnen, Work-

shop-Moderatoren, BeraterInnen, Führungskräfte, HauptabteilungsleiterInnen, Coaches, die neben Einzelcoaching auch Teamcoachings durchführen wollen, TeamleiterInnen und ProjektleiterInnen bzw. alle, die Verantwortung für ein Team tragen.

Zertifizierung

Nach der Ausbildung können Sie an unserer Zertifizierung zum „BZTB zertifizierten Team-Coach“ teilnehmen. Mit einer absolvierten NLP-Practitioner-Ausbildung, einer absolvierten Coaching-Ausbildung oder dem Coaching BASIS Seminar erhalten die TeilnehmerInnen nach Absolvieren eines Praxis- und Theorie-Teils das Zertifikat: BZTB zertifizierter Team-Coach.

Trainerin: Antje Heimsoeth & Gasttrainer/in

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Trainern u.v.m. im Web!

