

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 Ärgerissen«, 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



Mental stark im Taekwondo



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.

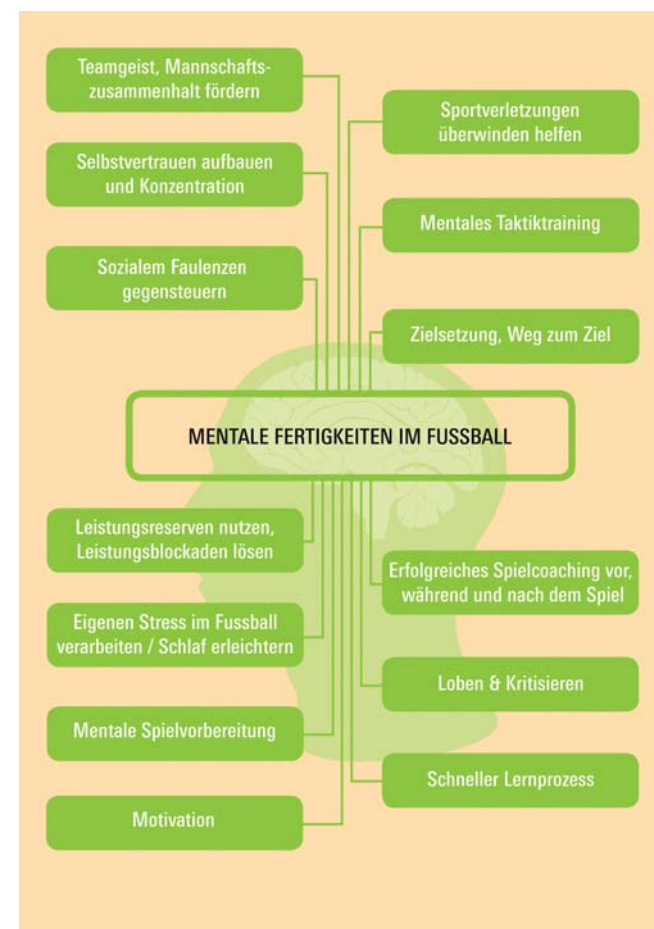
In diesem Seminar wird sehr praktisch gearbeitet. Daher macht es Sinn, sich im Vorfeld bereits eigene Themen, die bearbeitet werden können, bewusst zu machen und zu aufzuschreiben.

- 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/>.



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 (Klopfttechnik) 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

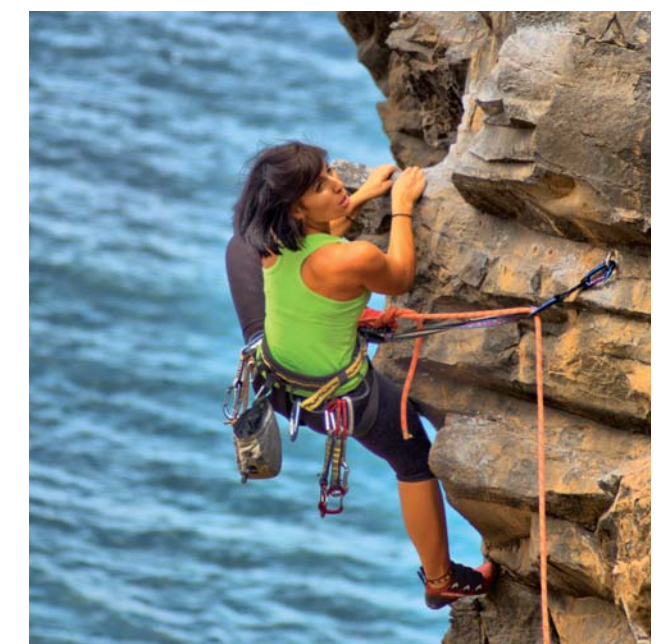
Sportmannschaften zu trainieren – unabhängig von Alter, Geschlecht und Professionalität – verlangt hohe kommunikative Fähigkeiten. Diese Seminare, die sich hauptsächlich an aktive Trainer/innen und Übungsleiter/innen richten, befassen sich mit folgenden Coaching-Skills: Rhetorik, Körpersprache, Rapport, 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

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 Loehr, 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 imstande, 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 SanDiego 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“

Auszug aus der Kundenliste

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

Marinus Kraus,
Olympiasieger Skisprung (Team), Sotschi 2014

Lorena Brandl,
Taekwondo Deutschland, Vize-Europameisterin 2019, Olympischer Kader, Ziel: Teilnahme an den Olympischen Spielen 2020 in Tokyo

Vanessa Körndl, Taekwondo-Ass,
Silber bei der Militär-Weltmeisterschaft

Laurids Lohr, Golfprofessional, Ausnahmetalent des deutschen Golfsports, young world champion



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



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

Romeo Wendler, Stürmertrainer für die U16 – U19 Junioren der TSG 1899 Hoffenheim
Claudia Kreuzsaler, Formel 3, Teilnahme Deutsche Meisterschaft

Julia Hochmuth, aktive Nationalmannschaftsschützin (DSB), lizenzierte A-Trainerin im Deutschen Schützenbund

Johanna Handrick, Kanu-Rennsport Nationalmannschaft

Bernhard Ettl, FIA Zonen Europameister, Rallyesport, Profisportler

Olympia 2012, Reiten

Coaching Fußball-Trainer 1. Bundesliga

Friedrich Zenk, Trainer 3. Handball-Bundesliga

Marc Haller, Landes- und Bundestrainer Hockey

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

Bernhard Ettl, FIA Zonen Europameister, Rallyesport, Profisportler

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

Österreichischer Pferdesportverband OEP

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



Nationalmannschaft, Fußball, Nepal

Dirk Schade, Trainer, Basketball

WTA Tour, Tennis

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

Stefan Ferber, Spielertrainer, Fussball

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

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

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

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

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

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

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

Jakob Lanzinger, Opti-Segler

Benjamin Mazatis,
VLN, GT4 European Series, Formel 4, McLaren F1 Nachwuchskader

Hendrik Höfken, Tanzlehrer, Tanzschule Höfken

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

Sven Bockmeyer, B-Juniorentrainer, Fussball, Bezirksliga

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

Laura Tiefenbrunner, Einzel-Achtelfinale JEM 2016

Bernhard Bruckbauer, Trainer der Tiger and Dragon Altmannstein, hauptamtlicher Bundesstützpunktrainer der DTU

Skiverband München e.V. im Bayerischen Skiverband

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

Peter Peteln, Sportwart, Golfclub Klagenfurt-Seltenheim

Golfmannschaft der **Golfanlage Pfaffing**

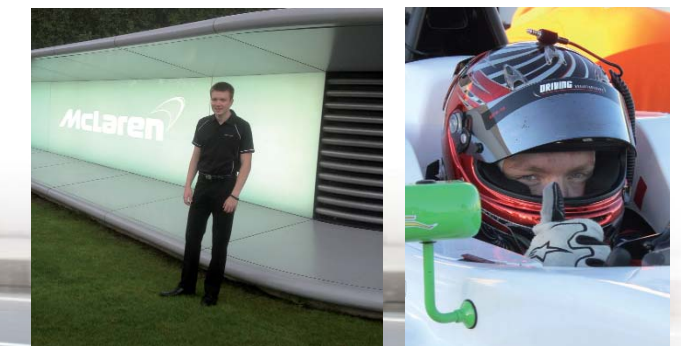
Mario Esch, Motocross – MSC Wieslaufal, Rudersberg

Ralf Buscher, Volleyball-Trainer Jugend und Damen

Sabine Karko, Europameisterin im Tanzen

Feldhockey-Mannschaft des **Sportbundes Rosenheim**

Sabine Kemnitzer, Jugendwartin, Tennis





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

Dominik Furthmüller, Tennisschule

Bundesliga Basketball

Bundesliga Volleyball

Peter Rottmoser, Dt. Eisstockverband, A-Kader Herren

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

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

Susanne Vorbrugg-Hartlieb, frühere Spitzenspielerin und Trainerin im Tennis

JFG TaF Glonntal e.V.

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

Gestüt Bonhomme

Marion Heib, Ausbildungsleiterin IPZV

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

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

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

Antje Heimsoeth 2011 als Referentin auf dem Pferdesport-Jugend Hessen, Jugend-Event in Herbstein

Heinz Trapp, Bereiter und Reitlehrer



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

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

Anja Wagner, awa media

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

Dorothee Skiba, Working Equitation Deutschland (AWED)

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

Kristin Gilles, Pferdewirtschaftsmeisterin und Reitlehrerin bis zur schweren Klasse

Ingrid Lehmkühl, Hippopädagogin, Trainer C Islandpferde

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

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

Elisabeth Schlaepfer, RiverDawn Gestüt, Wiezikon, Schweiz

Susanne Giese, Bronze Europameisterschaft der Sportaraber 2006

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

Jochen Scharrer, Triathlon

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

Caro Klein, Sportrichter A IPZV

Regina Eckert, Reginas ISI-Reitschule, Almstedt

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

Daniela Gehmacher, Wiesenhof

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

Förderverein Jugendteam Wiesenhof e.V., Marxzell

Verein Pferdefreunde Stauferland

Claudia Kreuzsaler, RAZ Reitausbildungszentrum, Saalfelden

Katrin Hennig, Diplom Sozialpädagogin, Trainer C IPZV

Martina Knapp, Pferdeparadies Lindenhof, Frohnhofen

Angelika Hölzel, Reitanlage Hölzel, Untere Körschmühle, Stuttgart

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

und weitere ...

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





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“



Florian Schwenter

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!"



Martin Kasten

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

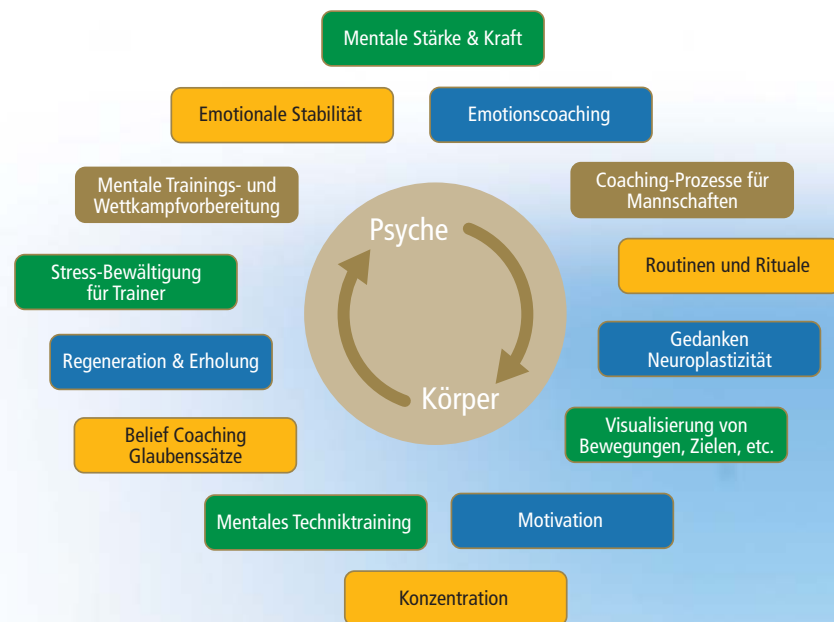
Für: Sport- und Business-Trainer, Coaches, Sportler/innen aller Stärken, Psychologen, Ärzte, Pädagogen, Physiotherapeuten, Personaltrainer, Jugend-, Sportwarte, Mannschaftsbetreuer

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.



ECA: Die Ausbildung entspricht den Richtlinien der ECA (European Coaching Association). Bei Erfüllung zusätzlicher Bedingungen (siehe www.eca-online.de) können die Absolventen von der ECA als Sport Coach lizenziert werden.



Mental Coach Basic + Spezialblock Sport (30 UE)

Abschluss: Zertifikat Sport Mental Coach Basic

Coaching Basis Seminar (5 Tage) + Emotions- & Leistungscoaching + Prüfung

Abschluss: Zertifikat Sport Mental Coach

Sport Mental Coach Advanced I + II (je 3 Tage) + Prüfung

Abschluss: Zertifikat Sport Mental Coach Advanced

Wissenschaftlich fundiert

Fundiert wissenschaftliche Herangehensweise und neueste Studien aus der Sport- und Neuro-Wissenschaft, Sportpsychologie und Positiven Psychologie.

Aus der Praxis für die Praxis

Leicht erlernbare, sofort umsetzbare und praxiserprobte mentale Techniken, seit über zwei Jahrzehnten im Spitzensport angewendet.

Höchste Qualitätsansprüche

ECA Sport Coach (Master Competence), zert. Sport Mental Coach, über 40 Ausbildungen

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

Übersicht über die einzelnen Module

Basis Ausbildung Mental Coach

Sie lernen das erste Handwerkszeug, erste mentale Techniken, Methoden und Tools für die Arbeit als Mental Coach und erlangen die Fähigkeit, professionelle Mental Coachings durchzuführen.

Details

- Dauer 6 Tage
- Abschluss Zertifikat Mental Coach Basic

Spezialblock Sport

Durchhaltevermögen ist eine wichtige Fähigkeit. Wie Sportler und Trainer mit Fehlern und Niederlagen umgehen, wie diese Ziele verfolgen und Hindernisse überwinden – all das entscheidet über Erfolg oder Misserfolg. Im Hochleistungssport verleiht einem gerade der Kampf mit sich selbst den gewissen Kick, um an der Spitze zu bestehen. Und in diesem Kampf mit sich selbst, in dieser mentalen Auseinandersetzung, machen wir Sportler fit für die sportliche Herausforderung.

Details

- Dauer 3 Tage
- Abschluss Zertifikat Sport Mental Coach Basic

Spezialblock Kinder und Jugendliche

In einer Welt des ständigen Wandels müssen wir jungen Menschen und Kindern helfen, mehr Widerstandskraft zu entwickeln (Resilienz). Die Rate an Depressionen und Angstzuständen bei jungen Menschen steigt immer weiter an.

Grundlage für Angstzustände und Depressionen: Vergleich, Neid, Bewegungsmangel, instabile Beziehungen, Patchwork, zu hoher Handy- und Medienkonsum und Konkurrenz.

Letztendlich muss es in der Begleitung von Jugendlichen und Kindern um Empowerment gehen.

Details

- Dauer 3 Tage
- Abschluss Zertifikat Kinder- und Jugend Mental Coach Basic

Spezialblock Team

Fußballtrainer Pep Guardiola sagt: „Nicht wir Trainer schießen die Tore“ und meint damit: Der Erfolg seiner Mannschaft ist ein Produkt guter Zusammenarbeit – auf Team- wie auf Führungsebene. Der siebenfache Weltmeister Michael Schumacher drückte es so aus: „Die Blumen der Sieger gehören in viele Vasen.“ Ohne das funktionierende Räderwerk eines Teams, wo jedes Zahnradchen ins andere greift und nur so Vorwärtsbewegung entsteht, könnte kein Teamleader dieser Welt punkten – ob auf der Rennstrecke, auf dem Rasen oder auf dem Parkett.

Details

- Dauer 2 Tage
- Teilnahmebescheinigung

Sport Mental Coach

(Emotions- & Leistungscoaching + Coaching Basis Seminar)

Gutes Selbstmanagement schont die Nerven! Selbst in Phasen, in denen Sie üblicherweise von unliebsamen Emotionen mitgerissen werden, können Sie mit ein paar wenigen Tricks Chef über sich selbst bleiben und entscheiden, wann Sie wie viele Gefühle erleben und zeigen wollen.

Details

- Dauer 2 x 5 Tage
- Abschluss Zertifikat

Advanced Qualifikation

Der Advanced Level ist für diejenigen, die gerne professionell über einen längeren Zeitraum bzw. auf einen bestimmten sportlichen Höhepunkt hin kompetent, lösungs-, ziel- und ressourcenorientiert mit Sportlern und Trainern im mentalen Bereich arbeiten möchten.

Details

- Dauer 2 x 3 Tage
- Abschluss Zertifikat

Abschluss und Zertifizierung der Ausbildung

Zertifizierung zum Sport Mental Coach Basic: Mental Coach Basic + Spezialblock Sport.

Die Zertifizierung zum Sport Mental Coach Basic 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 mit dem Titel: Sport Mental Coach Basic (Heimsoeth Academy)

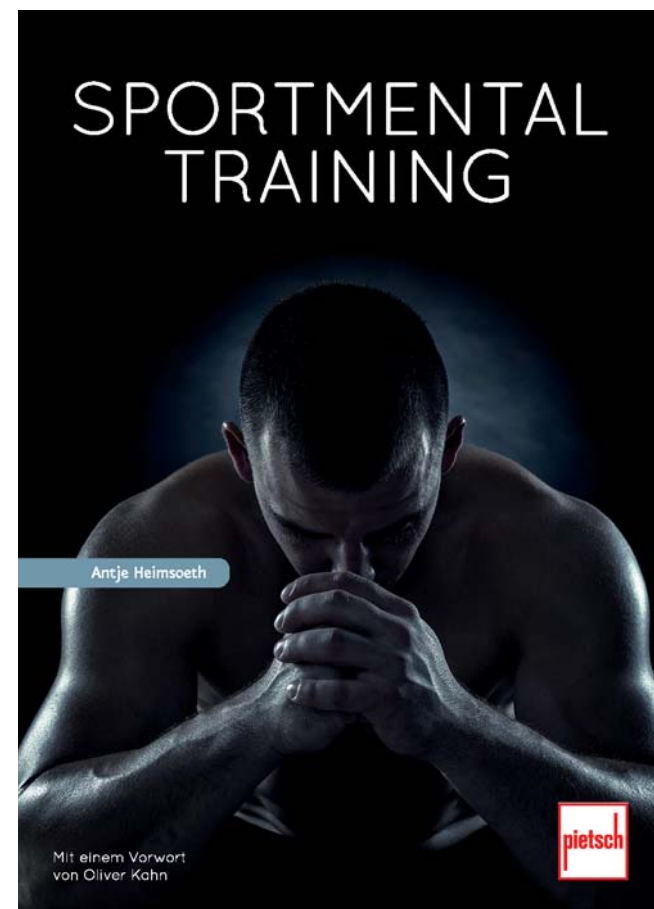
Nach bestandener Prüfung zum Sport Mental Coach Basic haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Ihre Coaching Fähigkeiten im Sport-Mental-Coach, ECA oder BZTB, und Advanced bei uns an der Heimsoeth Academy zu vertiefen.

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



DAS BUCH ZUM THEMA

»SPORTMENTALTRAINING«

Im heutigen Spitzensport sind körperliche Verfassung, Fitness, Taktik und Technik bei allen Sportlern auf sehr ähnlichem Niveau. In kritischen Situationen zweier gleichwertiger Gegner entscheidet immer der mental und emotional Stärkere das Match für sich. Kein Sportler, keine Mannschaft kann es sich mehr leisten, diesen Bereich unberücksichtigt zu lassen. In diesem Buch finden Sie neben Antje Heimsoeths Expertise, die auf jahrelanger Zusammenarbeit mit Spitzensportlern beruht, viele praktische Beispiele aus dem Sport, Denkanstöße, Tipps und mentale Übungen. Zusätzlich ver-raten Oliver Kahn, Marinus Kraus, Karl Angerer, Faris Al-Sultan, Wolfgang Mader, Benjamin Mazatis, Regina Häusl-Leins, Christian Tröger und Paul Eckert als Sportler sowie Karl Angerer, Thomas Braun, Mitch Pohl und Armin Emrich als Trainer ihre persönlichen Strategien. Einsteiger wie erfahrene Sportler verschiedenster Sportarten und Trainer können von diesem Buch profitieren. Ein Muss für jeden Sportler und Trainer – aber nicht nur: Mentale Stärke ist auch die Grundlage für Erfolg in vielen anderen Lebensbereichen.

DIE INTERVIEWPARTNER

Oliver Kahn, 3 mal Welttorhüter des Jahres

Karl Angerer, Vizeweltmeister im Viererbob, Olympiateilnehmer, Deutscher Meister im Zweierbob, Landestrainer Bayern

Thomas Braun, technischer Leiter Ausbildung – Deutscher Skiverband

Michael (Mitch) Pohl, Eishockey-Profi, Eishockeytrainer

Faris Al-Sultan, Triathlet, Ironman-Weltmeister von Hawaii 2005

Wolfgang Mader, Extrem-Radsportler, Rang 16 beim RAAM 2012

Benjamin Mazatis, ADAC Formel 4, GT4 European Series Northern Cup

Marinus Kraus, deutscher Skispringer, Olympiasieger mit der deutschen Mannschaft bei den Olympischen Spielen 2014 in Sotschi

Regina Häusl-Leins, ehemalige deutsche Skirennläuferin, Gewinn des Abfahrtsweltcups 2000, Olympiateilnehmer (Deutschland)

Armin Emrich, Trainer der Frauennationalmannschaft Handball

Christian Alexander Tröger, ehemaliger deutscher Schwimmer, bei Olympischen Spielen drei Bronzemedailien gewonnen, zweimal Weltmeister

Paul Eckert, deutscher Freestyle-Skier, Olympiateilnehmer (Deutschland)

Jörg Münzner, Silbermedaillengewinner mit der Mannschaft bei den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona

Christian Wydra, ehemaliger aktiver Einsatzpilot auf dem Flugzeugmuster TORNADO, Unternehmensberater im internationalen Umfeld im Familienbetrieb

Katharina Wolff, Triathletin, Vize-Weltmeisterin bei der WM Ironman

Patric Grüner, Extremradsportler, 2-facher Ultraradmarathon Weltmeister

Rita König, Florett-Fechterin, gewann bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney zwei Medaillen für Deutschland, zweifache Weltmeisterin

Willi Denifl, österreichischer Nordischer Kombinierer, Bronze-Medaille bei den olympischen Winterspielen in Pyeongchang 2018

Bernhard Ettl, Profi-Rallye, Co-Pilot

Stefan Denifl, aktiver Profi-Radsportler, Vuelta d'España Etappensieger und Gewinner der Österreich Rundfahrt



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

Er ist eine weltbekannte Torwartlegende. Kaum einer hat mehr gekämpft auf dem Platz als Oliver Kahn, der »Titan«. Mit dem FC Bayern München wurde der gebürtige Karlsruher achtmal Deutscher Meister, sechsmal DFB-Pokal-Sieger und gewann 2001 die Champions League. Dreimal trug er den Titel »Welttorhüter des Jahres«. Dass er 2002 bester Spieler und Torhüter der Weltmeisterschaft war, zählt er selbst zu seinen größten Erfolgen. Seit dem Ende seiner sportlichen Karriere 2008 ist Oliver Kahn als Fußballlexperte für das ZDF bei Länderspielen und der Champions League im Einsatz. Als Buchautor und Redner beschäftigt er sich mit den Themen Führung und Motivation. Er hat drei Kinder und lebt in München.

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

Ein Bild aus dem Buch Sportmentaltraining.



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

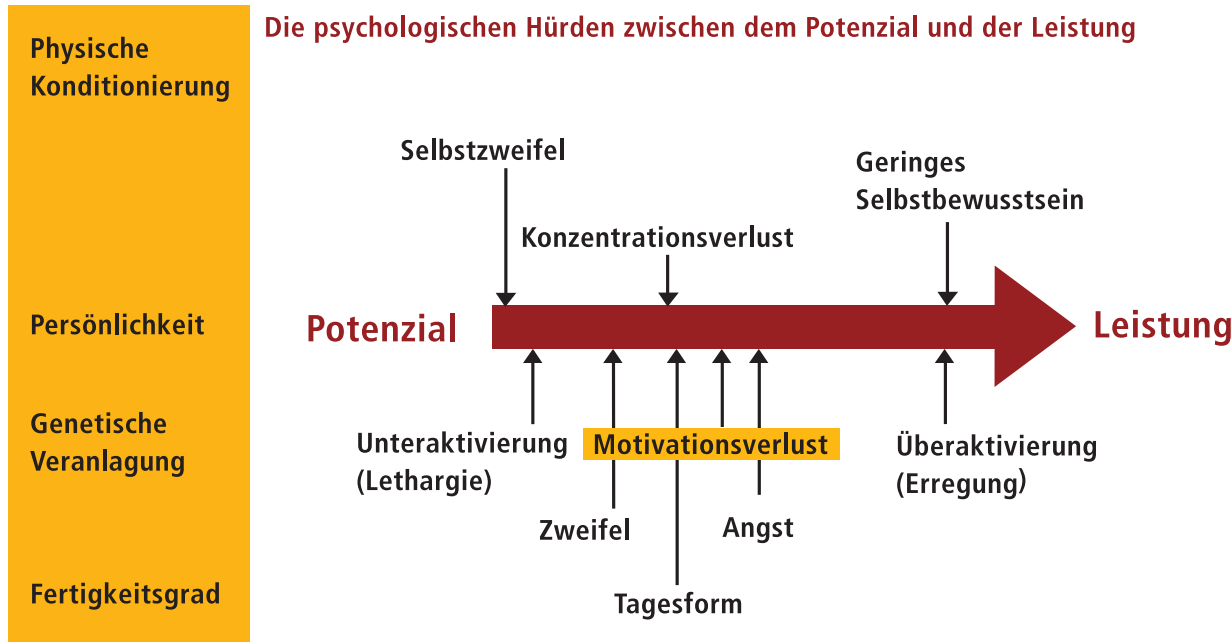
Start, Selbstzweifel und weiche Knie, wenn es darauf ankommt. Egal ob Hobby-, Leistungs- oder Profisportler, jeder Sportler kennt diese Momente, in denen nichts mehr geht, in denen sich der sichergeglaubte Sieg in Luft auflöst, in denen kurz vor der Ziellinie die Beine schwer werden, sich ein vorher 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?

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

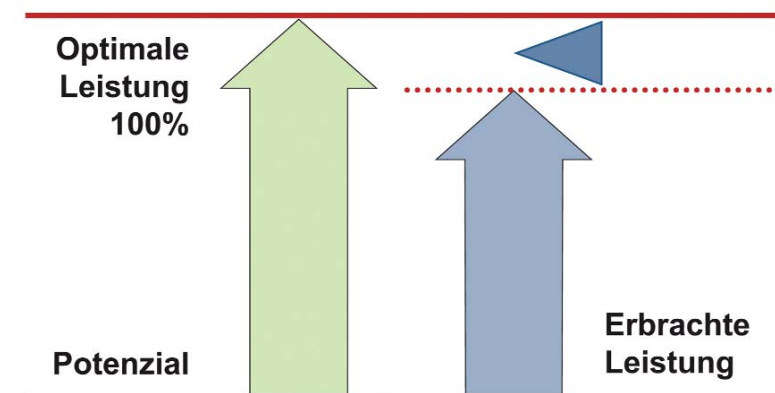
schafft, eine klare Linie zwischen diesen Funktionen zu ziehen. Auch hier kann ein Mentalcoach Wunder wirken.

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



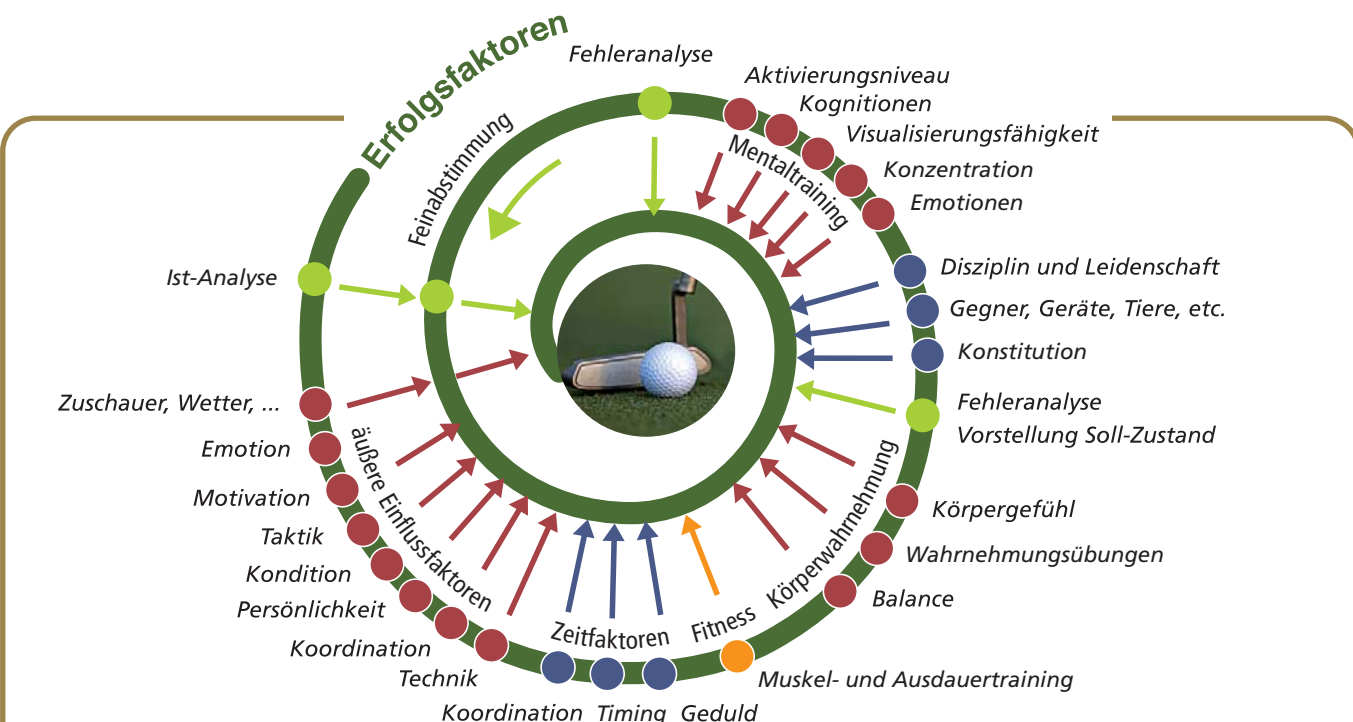
Grafik aus dem Buch »Sportmentaltraining«

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's 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's eigentlich nicht mehr wegzudenken. Pros werden erfolgreicher und effektiver, wenn Sie Ihr technisches Know-how, intensives Training und mentale Techniken kombinieren.

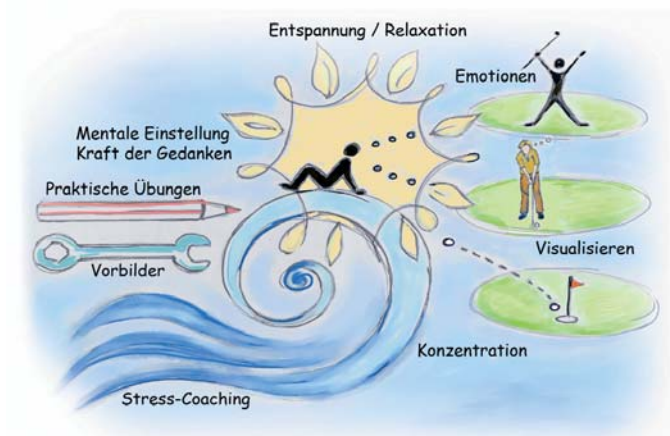
Unser Ausbildungskonzept

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 adä; 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/>.



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.

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 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) ablegen.

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.

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!

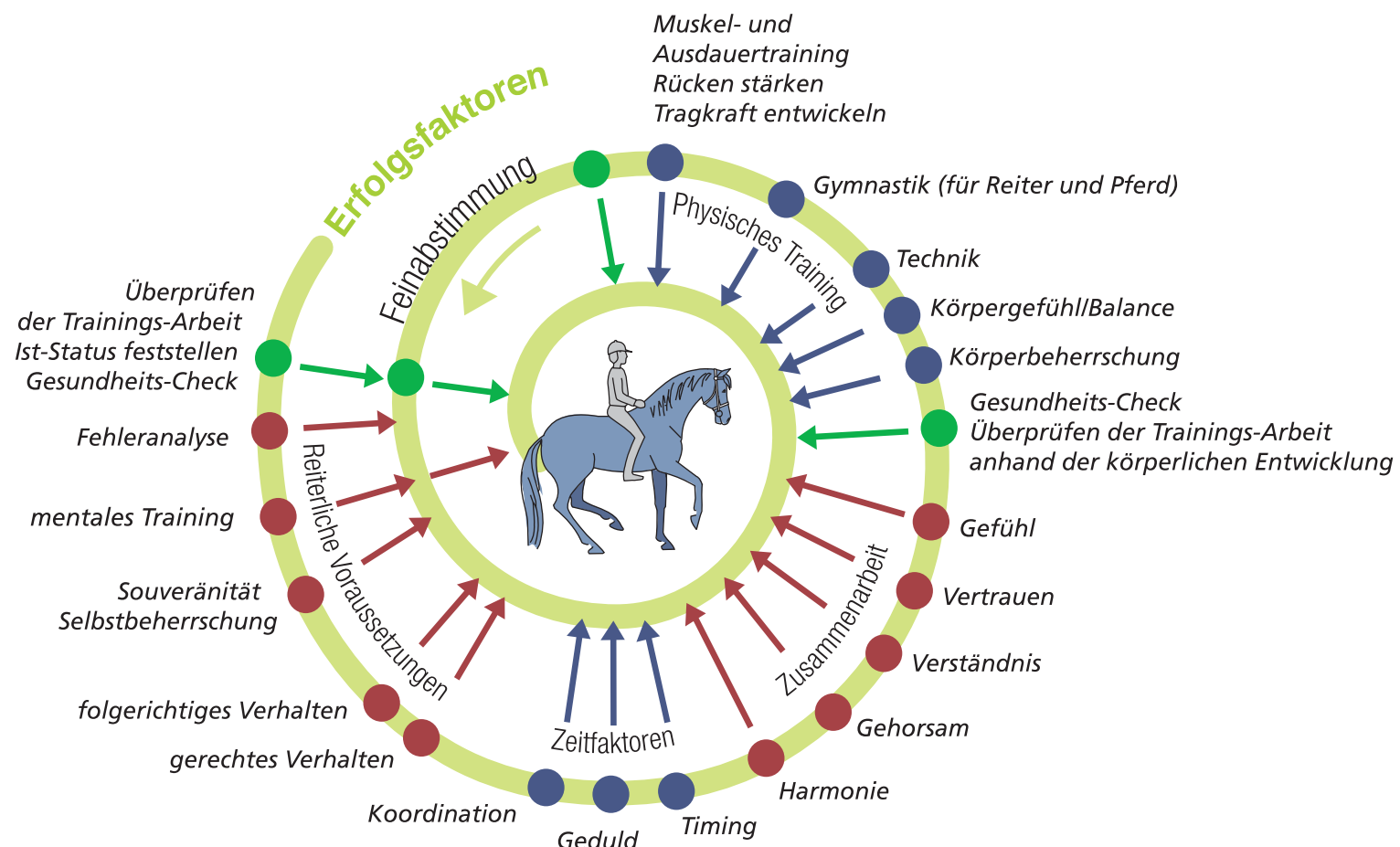
Trainer, Reitlehrer, Bereiter, Stallbesitzer, Profireiter, Physiotherapeuten, ... die sich der professionellen Beratung, dem Coaching von ReiterInnen zuwenden wollen, profitieren nachhaltig von der Ausbildung zum NLP-Reit-Coach®.

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, Reittherapeuten, 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



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, Zielarbeit, 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 Rüschiikon 2017,
3. Auflage
176 Seiten
19,95 EUR

Reiten im Kopf® – Mentaltraining für Freizeit-, Sportreiter, Voltigierer & Trainer

Möchtest du Methoden lernen, mit denen du

- das Kopfkino auf dem Turnier verringern kannst?
- dich mental auf ein Turnier vorbereiten kannst?
- deine Leistung besser in der Prüfung abrufen kannst?
- die Gedanken, was alles passieren kann vermeiden bzw. aus dieser Spirale ausbrechen kannst?
- Mentaltraining in deinen Reiteralltag einbauen kannst?
- dich persönlich weiter entwickeln kannst?

Bist du häufiger mal neben der Spur, nicht konzentriert genug? Möchtest du deine Konzentration steigern, dich mehr fokussieren können?

Möchtest du deine Gefühle und Emotionen in den Griff bekommen? Möchtest du dich mit dem Thema Mentaltraining praktisch beschäftigen? Mentales Training und seine Möglichkeiten / Grenzen ist im Reitsport immer noch zu wenig bekannt. Mentales Training im Reitsport ist sinnvoll, effektiv, unterstützend, begleitend, lösungsorientiert und zielführend. In den meisten Sportarten ist mentales Training (MT) ein fester Bestandteil der Ausbildung und ist bei der Vorbereitung auf Wettkämpfe nicht mehr wegzudenken.

Im Reitsport sind nicht körperliche Verfassung, Fitness, Talent und Technik entscheidend für den langfristigen Erfolg, sondern die Mentale Stärke bzw. die Persönlichkeit der Reiter und der Reitlehrer / Ausbilder.

Im Reitsport kommt, im Unterschied zu den meisten anderen Sportarten, eine wichtige zusätzliche Einflussgröße ins Spiel – das Pferd. Nachdem das Pferd Spiegel der persönlichen Wirkung des Reiters

in Bezug auf Dominanz und Authentizität ist, ist Mentaltraining im Pferdesport besonders wichtig. Das, was ein Reiter über sich selbst und über das Pferd denkt – sei es bewusst oder unbewusst –, wird den Erfolg oder Misserfolg – was immer Erfolg für Sie ist – des Teams Mensch/Pferd massiv steuern.

Mit Hilfe von Mentaltraining nutzen Reiter ihre Potenziale und Ressourcen, hören auf Ihre Intuition, überwinden Blockaden und lernen mit störenden Faktoren wie Druck, Angst, Lampenfieber und Nervosität besser umzugehen. Einschränkende Einstellungen werden in unterstützende Glaubenssätze umgeschrieben.

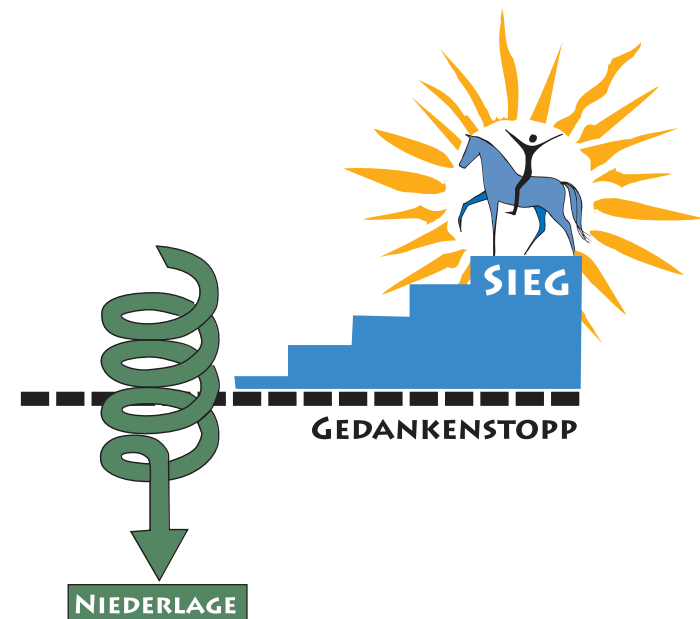
Die Seminare fördern die Selbstreflexion und tragen wesentlich zu einem pferdegerechteren Umgang bei!

»Nimm Dich in acht: das Pferd errät Dich, Dich und Deine geheims- ten Gedanken. Das Pferd ist Dein Spiegel. Es schmeichelt Dir nie, es spiegelt Dein Temperament, es spiegelt auch Deine Schwankun- gen. Ärgere Dich nie über Dein Pferd; sonst könntest Du Dich ebenso über Deinen Spiegel ärgern.«
(nach Rudolf Binding, Reitvorschrift für eine Geliebte, 1937)

Meiner Meinung nach muss ein Mentaltrainer/Sport-Coach, der auch im Reitsport aktiv wird, Erfahrungen im Pferdesport mitbrin- gen. Pferde sind Lebewesen und wer das Team Reiter – Pferd men- tal begleiten möchte, sollte Pferdegefühl und Pferdeverständnis haben.

»Reiten im Kopf®« verbindet Mental-, Kommunikationstraining, Sport- und Emotionspsychologie, Energy Psychology nach Fred Gallo, Emotional Freedom Techniques (EFT) nach Gary Craig, (Sport-)Kinesiologie, Muskeltesten, Brain Gym®, Stressmanage- ment, wingwave®, EMDR, Persönlichkeitsentwicklung und vor allem NLP-Techniken auf effektive und wirkungsvolle Weise.

Ich bringe Trainer in den wichtigsten Bereichen des (Gesund- heits-)Sports Reiten auf den aktuellen Stand der Sportpsychologie!



Geeignet für:

- Pferdeliebhaber und Pferdebegeisterte; Pferdebesitzer jeglichen Ausbildungsstandes
- Reitstallbesitzer
- Ausbilder, Reitlehrer, Trainer
- Osteopathen, Physiotherapeuten, Reittherapeuten
- 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

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.

- Ziele setzen, Wünsche und Vision finden, Ziele schriftlich formulieren; Ziele erreichen ohne Stress und Verkrampfung
- Umgang mit Ängsten z.B. nach Sturz/Durchgehen, Galoppieren; Angst als Warnsignal
- Probleme mit Abstand erkennen, analysieren und Lösungswege erarbeiten
- Umgang mit Druck, Stress und Nervosität/Lampenfieber/ Black Outs u.a. vor/während Turnieren und Prüfungen, Umgang mit wenig Zuversicht
- Selbstreflexion, bessere Einschätzung und Nutzung der eigenen Stärken, Stärkung des Selbstbewusstseins, -vertrauens und der inneren Ruhe; Ich-Stärkung
- Potentiale an Technik und Talent optimal ausschöpfen
- Strategien für »zu passiv« bleiben, für »zu kopflastig« sein
- Wie gewinne ich, v.a. auf Turnieren, verloren gegangenes Vertrauen in das eigene Können zurück
- Turnierstrategien, Turnierteilnahme mit SPASS; Stressfaktoren am Turnier ausblenden können
- Bewusst-Sein schaffen und ggf. verändern bezüglich der inneren Haltung und Einstellungen, gedanklichen Szenarien und Bildern ...
- Erste Visualisierungsübungen z.B. von Zielen; der imaginäre Reitraum;
- Vergangenheit-JETZT-Zukunft
- Optimierung der Konzentrationsfähigkeit
- Sich und andere motivieren (Selbstmotivation)
- Der innere Dialog – Umgang mit inneren Blockaden – wie gehe ich mit Selbstzweifel, Dauergrübeln, negativen Gedanken und Verspannungen um
- Anspannung – Entspannung; Entspannungsatmen
- Orientierung, Werte, Motive und Bedürfnisse
- Verständigung und Kommunikation zwischen Pferd und Reiter optimieren
- Selbstcoaching, Hilfe zur Selbsthilfe, Selbstmanagement
- Dankbarkeit

- Kleingruppenübungen, Übungen aus der positiven Psychologie, Diskussionen, Selbstreflexion, Selbsterkenntnis
- Übertragung auf das Privat- und Berufsleben der Teilnehmer
- Störende und fördernde Faktoren im Pferdesport / beim Reiten / im Gelände und der effiziente Umgang damit
- Entwicklung der „Reiterpersönlichkeit“
- und mehr gute Gefühle
- Input, Motivation und Zuspruch (von Gleichgesinnten) und Austausch
- E-Mail-Nachbetreuung

Selbstverständlich stehe ich auch nach dem Seminar für inhaltliche Fragen gerne zur Verfügung.

Rückmeldung einer Teilnehmerin, die erneut ins Seminar gekommen ist:

»Da ich bereits dieses Seminar vor vielen Jahren als Trainerfortbildung hatte, kann ich sagen was es mir das letzte Mal gebracht hat. Mein Plan war es damals Input zu bekommen, wie ich mit Angstreitern umgehen kann, da ich einige aktuelle Fälle hatte. Aber es kam im Nachhinein ganz anders. Ich konnte mich selbst reflektieren, habe grundlegende Fehler in meinem Umgang mit meiner Tochter erkannt und diese behoben. Ich bin eine bessere Mutter / ein besserer Mensch geworden, begonnen habe ich damals mit einer Entschuldigung an mein Kind. Dann habe ich angefangen vieles was ich gelernt hatte umzusetzen. Das Seminar hat mich enorm beeinflusst und meine Herangehensweise und Denkweise sehr positiv verändert. Natürlich konnte ich auch meinen Reitunterricht verbessern, aber es war noch so viel mehr!«

Seminar – Mentaltraining Prüfung und Wettkämpfe

Ein Bedarf an mentaler Vorbereitung wird deutlich, wenn man nach Turnieren Bemerkungen hört wie:

- ich war zu nervös, verkrampft, unkonzentriert, abgelenkt, etc.
- ich habe meine volle Leistungsfähigkeit nicht zeigen können
- ich wurde durch das schlechte Wetter, schlechte Bodenverhältnisse, Lärm, Richter oder die Zuschauer gestört.

Inhalte:

- Mental-Training
- Entspannungsverfahren, Entspannungsatmen
- Belastung und Erholung, Regeneration
- Mentale Vorbereitung auf Wettkämpfe
- Umgang mit Stress, Erwartungen und Leistungsdruck
- Handlungspläne / Drehbücher für Turniere
- Unmittelbare Wettkampfvorbereitung
- Prüfungssimulation, Probeprüfung
- Visualisierung
- Am Tag X die optimale Leistung abrufen
- Umsetzung von Trainingsleistungen im Turnier