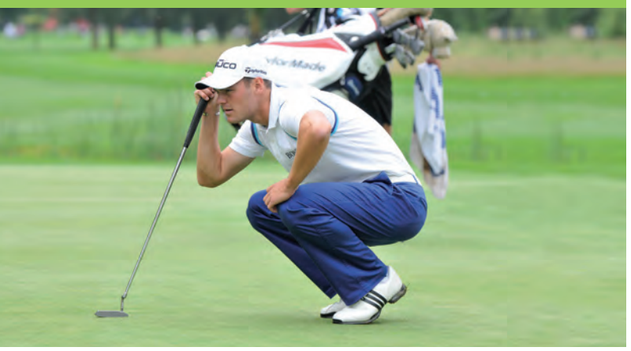
Tennis Mental

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

Golf Mental



Sind Sie häufig nervös am ersten Abschlag (im Golfturnier)? Fühlen Sie eine große Anspannung, wenn Sie vor einem wichtigen Putt stehen?
Sie haben nach einem misslungenen Schlag negative Selbstgespräche geführt, sich selbst beschimpft, und ging es danach besser?

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

»Golf ist 90% mental.« Jack Nicklaus.
Unnötige Zweifel, ein selbsterfüllender negativer Gedanke vor dem Schwung, ein kurzes Zögern – Golf ist eine mentale und emotionale Herausforderung.

Mentaltraining für Eltern und Trainer

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

Ski Mental

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

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

Mental stark im Teakwondo

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.

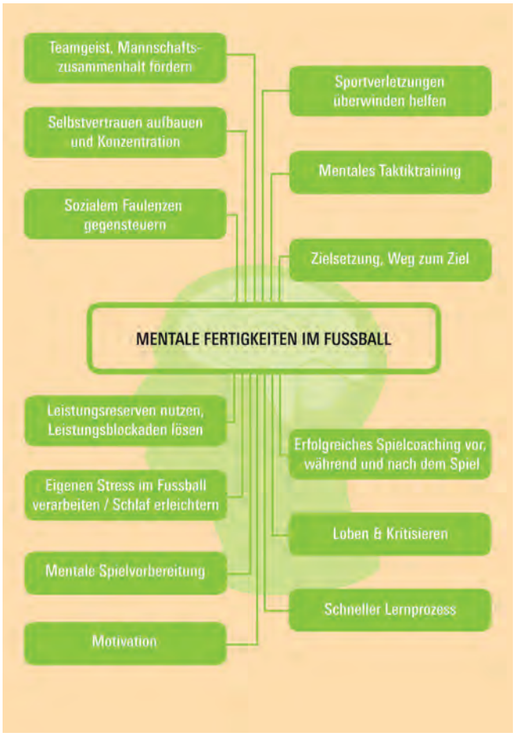
In diesem Seminar wird sehr praktisch gearbeitet. Daher macht es Sinn, sich im Vorfeld bereits eigene Themen, die bearbeitet werden können, bewusst zu machen und zu aufzuschreiben.

- Kopfkino, Vorstellungs-/Visulaisierungstraining 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 vpn 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

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 Renntag 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 zurecht, das dient seiner Beruhigung. Auf seinem Schulpult müssen 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 sichrerer 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 SportNLPAcademy-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 selbständig 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 Trainings- programm? 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 (Klopftechnik) 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.

Online Seminar Sportmentaltraining

Gewonnen wird im Kopf, verloren auch

Gezielt zu mentaler und emotionaler Stärke
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.

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 & Beruf ein.

Inhalte Seminar Sportmentaltraining

Motivation
- Notfallprogramme
- Ziel- und Lösungsorientierung
- Anwendung von Affirmationen

Unter Druck sein Bestes geben
- Wie man Druck & Stress abbaut
- Wie komme ich in den Flow
- Trainieren Sie Ihre unbewussten Denkmuster und Verhaltensweisen

Konzentration
ein entscheidender Erfolgsfaktor im Sport
- Verbesserung der Konzentration
- Flow-Zustand
- Konzentrationsübungen

Strategien zum Umgang mit Niederlagen, Fehlern und sportlichen Krisen
- Fehler = Helfer
- Triple A + A
- Wie gewinne ich mein Selbstvertrauen nach einem Misserfolg zurück

Mindset
- Growth Mindset
- Die Macht der Gedanken
- Gedankenstopp Technik
- Wie man wann Affirmationen (positives, produktives Selbstgespräch) benutzt

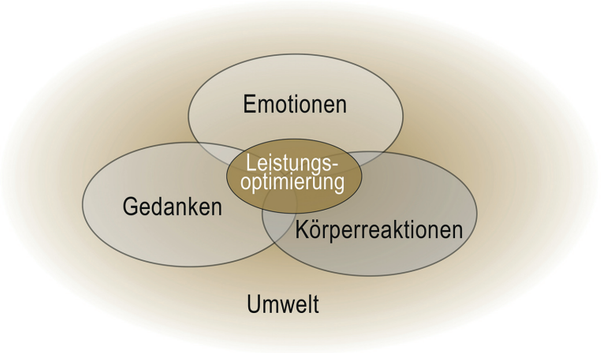
Die Rolle der Emotionen – Schlüsselfaktor für Leistung
- Übungen zur Emotionsregulierung
- Kognition steuern
- Eigene Erwartungen überprüfen
- Mit dem ABC-Modell Emotionen lenken

Nervosität & Druck
Nervosität und Druck sind kontrollierbar.
- Atemtechniken & Ruhebilder
- Selbstvertrauen stärken
- ›Flow‹, Zielorientierung (Prozessziele)

Erfolg beginnt im Kopf. Go for Gold
- Ziele erreichen, Zielvisualisierung
- Jeden Tag besser werden
- Verantwortung übernehmen für sein Handeln, Denken und Verhalten

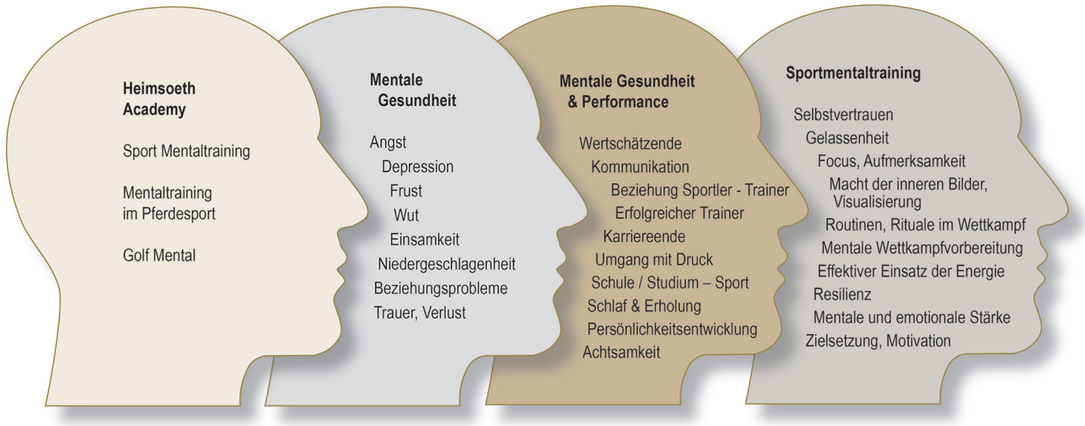
Leistung
- Steuerung des Leistungszustands (ILZ)
- Anspannung – Entspannung
- Erfolgsfaktoren für Leistung

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, Ver- bände (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-, Schnellkraft-, Spiel- oder Konzentrationssportarten.



Trainerin: Antje Heimsoeth

Ausführliche Infos zu den Inhalten: https://www.heimsoeth-academy.com/seminare-sport-mental-training/



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.

»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

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, welch entscheidende Rolle mentale und emotionale Stärke für den Erfolg der Jugendlichen und Junioren spielt.

Zu ihren Schützlingen zählt Laurids Lohr, das Ausnahmetalent des deutschen Golfsports. Der 14-Jährige erreichte im Alter von fünf Jahren als wohl jüngster Golfer die DGV-Platzreife. Seitdem hat er zahlreiche internationale Turniere gewonnen. Von Antje Heimsoeth wird der Leipziger seit Ende 2013 mental betreut. In diesem Jahr gewann er das „Océanico World Kids Golf Championship" in Portugal, was einem Weltmeistertitel gleichkommt. Sein Trainer Tim Holroyd bescheinigt ihm bereits ein Shortgame wie das des Profis Phil Mickelson. Laurids erklärtes 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 unbekannten 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 Finishen des härtesten und schwersten Mountainbike-Rennen der Welt, der Crocodile Trophy im australischen Out back.

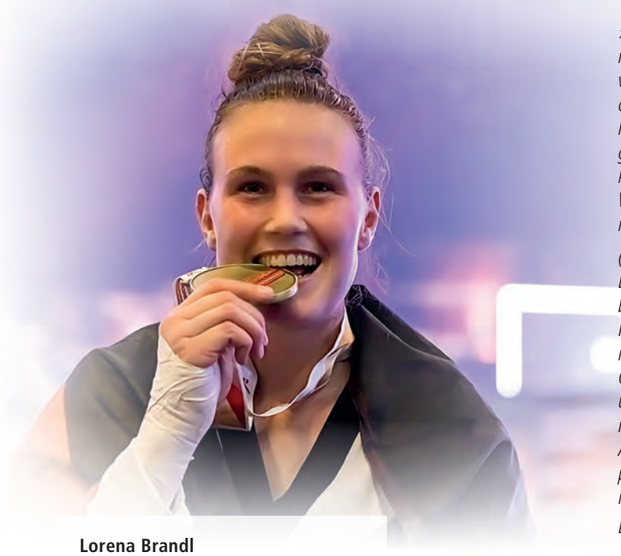
Über die Methoden, die Glaubwürdigkeit und die Überzeugungskraft von Antje Heimsoeth sowie deren Fähigkeit, komplizierte Vorgänge im Hirn auf faszinierend einfache Weise zu schildern und zu lehren, könnte ich noch Stunden schreiben.

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 derart riesigen 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



Lorena Brandl

»Als ich Antje Heimsoeth im September 2019 begegnete, ahnte ich nicht, welchen Einfluss das auf mich nehmen wird. Antje ist eine sehr wichtige Person in meinem Leben geworden. Ich bin sehr froh und dankbar, dass sie mich auf meinem sportlichen Weg begleitet. Durch sie habe ich die Qualifikation für die diesjährigen Olymischen Spiele in Paris geschafft. Es war mein Trainer, der mir zu Mentaltraining riet – vor Wettkämpfen fiel es mir schwer, mich zu fokussieren, ich war nervös am Wettkampftag. Schon die ersten Übungen, die mir Antje zeigte, überraschten mich in ihrer Wirkung.

(…) Zwischen 2021 und 2024 habe ich im mentalen und im sportlichen Bereich einen Riesenschritt gemacht – dank Antje. Sie unterstützt mich bedingungslos. (…)
Ich bereite mich schon jetzt mental auf Paris vor. (…) Mein Motivationsmotto lautet: Ein Ziel ist ein Traum mit Termin! Die Teilnahme an den Olympischen Spielen war immer mein Ziel. Für jeden Leistungssportler und jede Leistungssportlerin ist Olympia ein Traum – das letzte, was man erreichen kann. Mein Traum ist jetzt mein Ziel mit dem Termin 10. August 2024. Der Eiffelturm steht auf meinem Nachttisch und die Olympischen Ringe habe ich stets vor meinem geistigen Auge. So weiß ich immer, wo ich hin will.«

Lorena Brandl

- **Lorena Brandl**, Taekwondo, für Olympia 2024 in Paris qualifiziert, 2022 Grand Prix in Manchester (World Taekwondo): Lorena gewinnt als erste deutsche Dame historisches Gold; Olympischer Kader, Vize-Europa meisterin 2019
- **Marinus Kraus**, Olympiasieger (Team), Sotschi 2014
- **Marlene Pribitzer**, österreichische Sportschützin, erfolgreiche WM Teilnehmerin
- **Romeo Wendler**, Dynamo Kyiv U17 Manager Ukraine, Stürmertrainer für die U16 – U19 Junioren der TSG 1899 Hoffenheim
- **Johanna Handrick**, Kanu-Rennsport Nationalmannschaft
- **CHIO Aachen** Campus
- **Julia Hochmuth**, aktive Nationalmannschaftsschützin (DSB), lizenzierte A-Trainerin im Deutschen Schützenbund
- **Karl Angerer**, Bob Weltmeister Mannschaft, 2010 7. Platz 4er Bob Olympische Spiele, 2011 2. Platz 4er Bob Weltmeisterschaft
- **Roland Dorfner**, Staatsmeister, aktiver und Teamchef bis hin zum Porsche Carrera Cup Deutschland, seit 1989 als erfolgreicher Aktiver und Betreuer im Renn- & Rallyesport tätig
- **Bernhard Ettel**, FIA Zonen Europameister, Rallyesport, Profisportler
- **Romeo Wendler**, Head coach of FC Dynamo Kyiv football school senior groups
- WSV Oberaudorf
- Österreichischer Pferdesportverband OEPS
- Bayerischer Skiverband e.V.
- PferdeSportVerband Hannover e.V.
- **Johanna Jahnke**, hat als erstes Frauenteam das Transcontinental Race in der vorgegebenen Zeit geschafft, international erfahrene Rugby-Spielerin, Frauennationalmannschaft
- JFG TaF Glonntal e.V.
- **Laura Tiefenbrunner**, Tischtennis, JEM: im Achtel-Einzelfinale
- **DSV Bundeslehrteam alpin**, Cross, Langlauf und Telemark
- **Dr. Elisabeth Jenull**, Ärztin für Allgemeinmedizin, aktive Golfsportlerin, Senioren-Nationalteam Österreich
- **Christian Klein**, Fußball Nationalspieler, Inhaber Fußballtrainer mit UEFA/DFB A-Lizenz
- **Benjamin Mazatis**, Formelsport Youngster, Formel 4, McLaren Academy, 2015: mit McLaren Award ausgezeichnet, ab 2016 Tourenwagen

- **Laurids Lohr**, Junger Weltmeister, young world champion, Golf Profi
- **Huib van Engelen** I Ironman, zert. Trainer und Triathlet
- **Carina Brechters**, deutsche Triathletin
- **Nico De Villa**, Fußballer
- **Vanessa Körndl**, Taekwondo, Perspektivkader
- **Mathias Schiele**, A-Lizenz, Trainer im Nachwuchsleistungszentrum des Bundesligisten FC Augsburg
- **Claudia Kreuzsaler**, Formel 3, Teilnahme Deutsche Meisterschaft
- **Valentin Müller**, zurzeit größtes deutsches Segeltalent, 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.
- Olympische Spiele in London 2012, Reiten
- **Martin Kasten**, Triathlon, Ironman Finisher
- **Guido Kandziora**, Trainerlizenz: UEFA-A-Lizenz, Scout des Bundesligisten TSG Hoffenheim

Michael Pohl, Eishockey-Trainer

- Coaching Fußball-Trainer 1. Bundesliga
- **Michael Pohl**, professioneller Eishockey-Bundesliga-Spieler, Nationalspieler, heute Eishockey-Trainer von 4- bis 20-jährigen Eishockeyspielern – holte mehrere Meistertitel

Valentin Müller, 49er / Steuermann.

- **Dr. Wolfgang Made**r, Union Raiffeisen Radteam Tirol, Mailand – San Remo (304 km und 1.200 HM), Jeanntex Tour Trans Alp (900 km und 18.000 Höhenmeter) zusammen mit Ernst Denifl 19. von 180 Paaren nach 31 Stunden Fahrtzeit;
  2012 Finisher Race Across America (5.200 km und 30.000 HM);
  2011: Guinness Buch der Rekorde Weltrekord „48 Stunden Höhenmeter Weltrekord" 25.346 Höhenmeter mit dem Rennrad nonstop in 48 Stunden;
  2013: 51 von 77 Startern bei schwersten und längsten Mountainbike Rennen der Welt, der Crocodile Trophy durch das Australische Outback.
  Damit der ERSTE und bisher EINZIGE Österreicher, der beide härtesten und längsten Radrennen der Welt (Rennrad RAAM; und MITB Crocodile Trophy) in zwei aufeinander folgenden Jahren erfolgreich absolviert hat.
- Reiter Revue
- **Friedrich Zenk**, Trainer 3. Handball-Bundesliga
- **Verena Willinek**, Fußballspielerin, Trainerin
- **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) Kindergruppe II
- **Shihan Michael Schramm**,
  Bundestrainer IFK Deutschland (Karate)
- **Marc Haller**, Landes- und Bundestrainer Hockey
- AktivSport Saxonia e.V.
- **Kerstin Kögler**, Bundeslehrteam Mountainbike DIMB, Mountainbike Guide/Trainer C BDR/DIMB, Teamfahrerin BMC Factory Trailcrew
- **Jürgen Hauber**, bisher 24 IRONMAN weltweit, 7mal davon IRONMAN Hawai
- **Astrid Kächele,** bei den Deutschen Meisterschaften 2009 Platz 11 mit der Luftpistole
- **Christopher Godson**, ist seit 2007 Diplom Golflehrer mit C und B-Trainer Lizenz, spielt auf der EPD Tour als Playing Professional

Dr. Wolfgang Mader: Der österreichische Extremsportler hat viele Erfolge als Radrennfahrer gefeiert.

Fußball, Nepal

- **Ronny Schönig**, Kampfsport Akademie Dresden – seit vielen Jahren nehmen die Sportler der Kampfsport Akademie Dresden an zahlreichen nationalen und internationalen Wettkämpfen im Boxen (Amateur- & Profibereich), Kickboxen (Leichtkontakt, Vollkontakt & K-1) und Muay Thai teil. Neben sechs Weltmeistertiteln konnten die Wettkämpfer viele Landes- und Deutsche Meisterschaften gewinnen.
- **Dirk Schade**, Trainer, Basketball
- **Angelika Kirsch**, Frauenfussball, DFB-Stützpunkttrainerin, B-Lizenz, 2009 deutscher U17 Vizemeister
- **Stefan Ferber**, Spielertrainer, Fussball
- **Lalit Krishna Shrestha**, Vice President /Spokesman All Nepal Football Association (ANFA)
- Nationalmannschaft, Fußball, Nepal
- **Markus Attig**, Allgäu, Sportphysiotherapeuten 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
- Capelli Golf Indoorgolf
- **Holger Kern**, Fussball-Torwart-Coach, 2. Frauenbundesliga
- **Sven Bockmeyer**, B-Juniorentrainer Fussball, Bezirksliga
- **Joe Albersinger**, Trainer, TSV 1860 München
- **Wolfgang Sonnenhauser**, Fußballspieler, DFB Stützpunkttrainer / Stützpunkt Traunstein, UEFA-B-Lizenz
- **Mark Buchholz**, Coach, Diplomsportlehrer und Sportwissenschaftler, M.M.A.
- Skiverband München e.V. im Bayerischen Skiverband
- **Dr. Karin Aul**, Golf MED Institut im ThermenResort Warmbad-Villach, Österreich
- GC Pfaffing – Wasserburger Land
- **Wolfgang Müller**, Triathlet, Personaltrainer
- **Mario Esch**, Motocross – MSC Wieslauftal, Rudersberg
- **Ralf Buscher**, Volleyball-Trainer Jugend und Damen
- **Sabine Karko**, Europameisterin im Tanzen
- Feldhockey-Mannschaft des Sportbund Rosenheims
- **Sabine Kemnitzer**, Jugendwartin, Tennis
- **Dominik Furthmüller**, Tennisschule
- Bundesliga Basketball
- Bundesliga Volleyball

Christian Klein, Fußballtrainer mit UEFA/DFB A-Lizenz

Bernhard Ettel, Rallyesportler

- **Peter Rottmoser**, Dt. Eisstockverband, A-Kader Herren
- **Tobias Kaul**, Trainer Latein, Teilnahme an der Profi-Weltmeisterschaft Showdance Latein Platz 8
- **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
- **Korbinian Reichenberger**, Dt. Jugendmeister im Viererbob
- **Susanne Vorbrugg-Hertlieb**, frühere Spitzenspielerin und Trainerin im Tennis
- Bayernkader Dressur Junioren
- Islandpferde-Reiter- und Züchterverband e.V. (IPZV)
- Gestüt Bonhomme
- **Christoph Magg**, Motorsport
- **Marion Heib**, Ausbildungsleiterin IPZV
- **Bernhard Podlech**, Marxzell-Burbach, Bundeskader Deutschland und Landeskader Baden-Württemberg (IPZV)
- **Caroline Rieger**, B-Trainerin Westernreiten
- **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**, Hessen-championatsmeister, http://team-riedmuehle1.jimdo.com/
- Antje Heimsoeth 2011 als Referentin auf dem Pferdesport-Jugend Hessen Jugend-Event in Herbstein http://www.psv-hessen.de/pages/posts/jugend-event646.php
- **Jacques Pailloncy**, IPZV Trainer B, IPZV Jungpferdebereiter, API Prüfer
- **Raphael Gonzalez Pacheco**, Golf
- **Julia von Griesheim**, Inhaber/in der Sportrichter-A-Lizenz des IPZV
- **Dorothee Skiba**, Working Equitation Deutschland (AWED)
- **Kerstin Baden**, IPZV Trainerin B, Ausbilderin für Reiter und Pferd, 1994 – 2004 Leitung des Jugendresorts im IPZV-Nord
- **Kristin Gilles**, Pferdewirtschaftsmeisterin und Reitlehrerin bis zur schweren Klasse
- **Ingrid Lehmkuhl,** Hippopädagogin, Trainer C Islandpferde, isiriding.at
- **Sandra Pohl**, Ruppiner Hof, IPZV-Trainerin A und internationale Sportrichterin
- **Karolin Streule**, Bundeskader Deutschland und Landes-kader Baden-Württemberg (IPZV)

REFERENZEN AUS DEM SPORT (AUSZUG)

- Pferdesportzentrum Kaltenleutgeben
- **Elisabeth Schlaepfer**, RiverDawn Gestüt, Wiezikon, Schweiz
- **Susanne Giese**, Bronze Europameisterschaft der Sportaraber 2006
- **Lisa Grau**, IPZV Trainer B, Beritt, Verkauf und Unterricht
- **Annette Hohenrainer**, Kurse zum Reiten aus der Körpermitte, Centered Riding-Instructor
- IPZV Landesverband Berlin-Brandenburg
- **Ute Rick,** Vorsitzende IPZV Landesverband Baden-Württemberg
- **Caro Klein**, Sportrichter A IPZV
- **Regina Eckert,** Regina´s 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
- **Maria Emmerling-Koslowsky**, Ponyhof St. Peter, Großkarolinenfeld (bei Rosenheim)

- Einzel- und Teamcoachings mit verschiedenen Spitzen- und Breitensportlern und weitere mehr …

Benjamin Mazatis,
VLN, GT4 European Series, Formel 4, Mc Laren F1 Nachwuchskader

Christian Klein

Florian Schwenter

Christian Klein, Nationalspieler, Fußballtrainer mit UEFA/DFB A-Lizenz:
„Ich habe schon sehr viele Fortbildungen/Seminare besucht, aber selten ein so professionell durchgeführtes und von der Gestaltung und Umsetzung interessantes erlebt.
Durch Deine wundervolle und herzliche Art hast Du es geschafft die ganze Gruppe zu begeistern und mit auf Deine Reise zu nehmen. Keine einzelne Sekunde war uninteressant oder nicht mit wichtigen Inhalten/Informationen gefüllt. Somit ging man mit einem wunderbaren Gefühl nach Hause, seine Zeit sinnvoll investiert zu haben und hat sich jede einzelne Sekunde gelohnt.
Sehr gut hast Du auch den Spagat gemeistert zwischen Theorie und praxisbezogenem Wissen.
Bravourös war auch der Transfer des gelehrten Wissens zur Umsetzung und dabei noch auf alle Wünsche der Teilnehmer individuell einzugehen. Es blieben keine Fragen offen und ich kann jedem Fußballtrainer nur empfehlen das Seminar „FUSSBALL IM KOPF" zu besuchen. Es hilft Dir als Trainer einen neuen Blickwinkel zu bekommen und gibt Dir das Handwerkszeug wie Du ein noch besserer Trainer werden kannst. Mein Interesse für weiteres hast Du geweckt und ich bin mir sicher man wird sich wieder sehen! ;-)
Vielen Dank Antje für die zwei wundervollen Tage! :-)
Herzliche Grüße Christian"

Martin Kasten

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

Martin Kasten, Triathlon, Ironman:
"Du bist eine solch tolle Bereicherung und Inspiration für mich gewesen. Ich freue mich schon auf das nächste Seminar mit Dir. Liebe Grüsse aus Zürich Martin"

Sascha Wichert, "Tennistrainer des Jahres 2012":
"Antje Heimsoeth besticht durch ganz viel Herz, Klarheit, Empathie, Achtsamkeit und Freude an Ihrer Arbeit ... dadurch schafft Sie es mitzureißen, zu motivieren und Menschen andere Wege aufzuzeigen. Jedes Seminar mit Ihr, ist Urlaub für die Seele... jedes Coaching ein Gewinn ... jedes Treffen eine Bereicherung. Ohne Antjes Unternehmungen wäre die Welt sehr viel ärmer. Danke, dass es Dich gibt! Ich freue mich schon jetzt auf die nächsten Momente in Rosenheim und bei Dir!"

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN ÜBER UNS

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. Energiegeladen 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:
„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 untermalen konnte, fügten sich mit jedem weiteren Tag für mich zu einem logischen Puzzle zusammen. Ich fühle mich hoch motiviert, das Erlernte 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-Mentalcoaching 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:
„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:
„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."

Sportmentalcoach, ECA-zertifiziert
Job der Zukunft

Für: Sport- und Businesstrainer, 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.

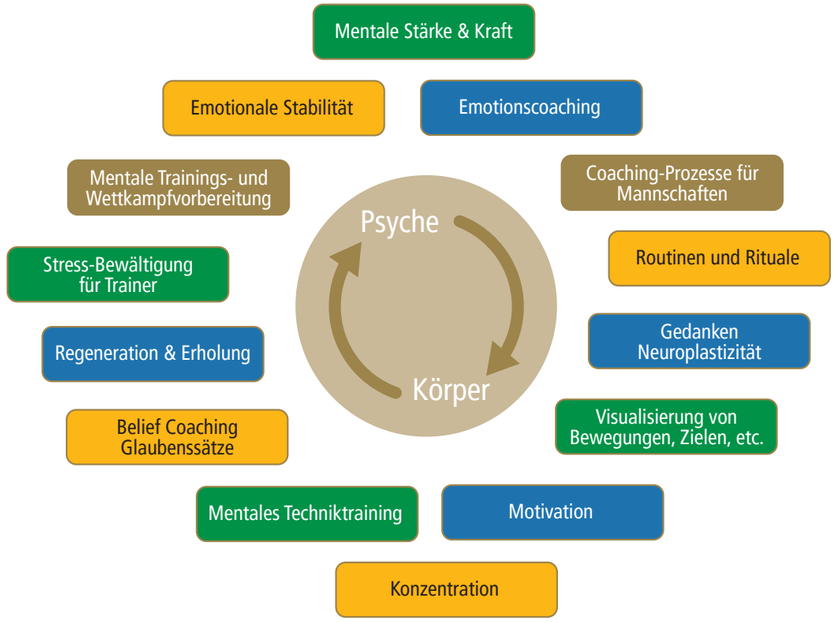
Wissenschaftlich fundiert
Fundiert wissenschaftliche Herangehensweise und neueste Studien aus der Sport- und Neuro-Wissenschaft, Sportpsychologie und Positiven Psychologie.

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

ECA

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.

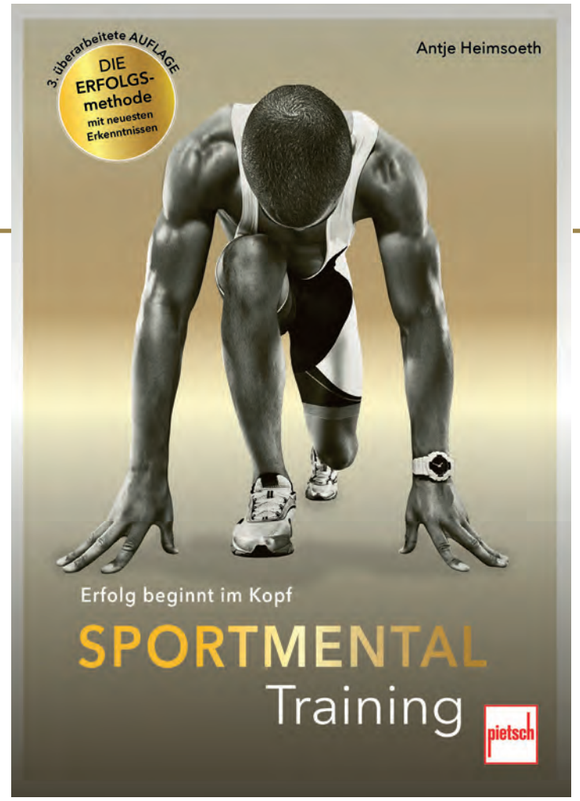


Mental Coach Basic (6 Tage) + Modul Sportmentaltraining (2 Tage) + Selbstlernkurs Sportmentaltraining
= Sportmentaltrainer

Coaching Basis Seminar (5 Tage) + Modul Sportmentaltraining (2 Tage) + Selbstlernkurs Sportmentaltraining
= Sport Mental Coach Basic

Sport Mental Coach Basic + Modul Emotionscoaching (4 Tage) + Mental Coach Basic (6 Tage)
= Sport Mental Coach (ECA), internationales Zertifikat

Mental Coach Advanced + Resilienz Coaching (4 Tage) + Sport Mental Coach Advanced
= Sport Mental Coach Advanced



Kostenloses Expertenwissen zum Nachlesen

Techniken aus dem Sportmentaltraining für Sport Mental Coaches!
Lernen Sie mentale Techniken kennen und wenden Sie diese als Sport Mental Coach selbst an!

Inhalte des E-Books:

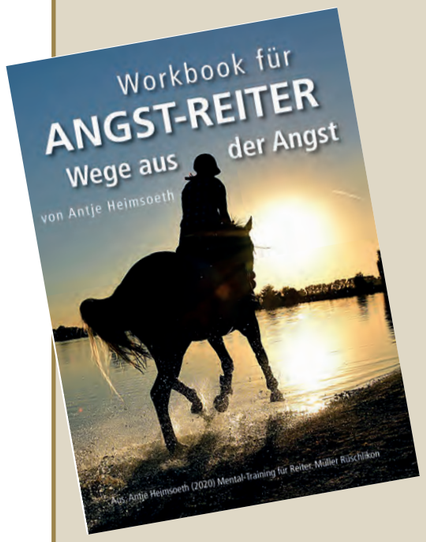
- Was ist eigentlich Sportmentalcoaching?
- Inhalte eines Sportmentalcoachings
- Vision, Ziele, Zwischenziele, POSITIVer Zielrahmen
- Handlungs-, Ergebnisziele
- Meine Gründe für mein Ziel
- Hilfreiche Fragen zur Zielformulierung und – festlegung
- Positive Selbstgespräche (Affirmationen)
- Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen im Sport
- Positive Körpersprache

Jetzt herunterladen: https://www.heimsoeth-academy.com/ebook-sport/

Einstieg in professionelles Sportmentaltraining mit neurowissenschaftlichen Strategien und mentalen Techniken

Mentale und emotionale Stärke sind essenziell, um die eigene Performance zu verbessern.

Hol´ Dir jetzt Deinen Zugang: https://www.heimsoeth-academy.com/kostenloser-video-audiokurs-sportmentaltraining/



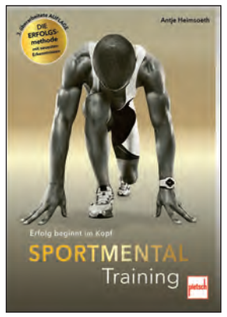
Workbook für Angst-Reiter – Wege aus der Angst
Hilfe für ängstliche Reiterinnen und Reiter

Sind Sie ein ängstlicher Reiter?
Hatten Sie einen schlimmen Sturz vom Pferd?
Haben Sie Angst vor Verletzung oder Fallen?
Haben Sie Angst vor Wiederholung?
Haben Sie Angst, dass Ihr Pferd ab›fetzt‹ bzw. durchgeht (Kontrollverlust)?
Vielleicht haben Sie als Reitanfänger einfach nur Probleme mit Ihrem Selbstvertrauen?
Haben Sie Katastrophenbilder von dem, was alles möglicherweise passieren kann, in Ihrem Kopfkino?
Haben Sie nach Hilfe gesucht, um Ihre Angst zu überwinden, damit Sie endlich Ihren Traum vom Reiten verwirklichen können?
Sind Sie ein Reitlehrer oder Pferdetrainer, der ängstliche Reitschüler im Unterricht hat?
Wenn Ihnen eines dieser Probleme bekannt vorkommt, ist das eBook genau richtig für Sie!
Lernen Sie, wie man:

- das eigene Angstniveau einschätzt,
- die Realität der Situation erkennt,
- mit Emotionen umgehen kann.
- Sie Ihre Ängste in den Griff bekommen und abbauen können mit Hilfe umsetzbarer Tipps und Anregungen.

Jetzt herunterladen: https://www.heimsoeth-academy.com/ebook-angst-reiten/

Aktuelle Bücher von Antje Heimsoeth
Mentaltraining im Sport, Golf und Pferdesport

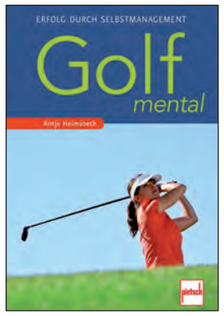


Antje Heimsoeth
Sportmentaltraining
Erfolg beginnt im Kopf

3. Auflage
Verlag pietsch 2024
Taschenbuch 256 Seiten
ISBN-10: 3613509814
ISBN-13: 978-3613509818
24,90 EUR

Antje Heimsoeth
Mental-Training für Reiter

5. Auflage
Müller Rüschlikon 2023
192 Seiten
ISBN-10: 3275022857
ISBN-13: 978-3275022854
24,90 EUR



Antje Heimsoeth
Golf mental
Erfolg durch
Selbstmanagement

Verlag pietsch 2014
Taschenbuch: 136 Seiten
ISBN-10: 3613507722
ISBN-13: 978-3613507722
19,95 EUR

Mental-Training für Reiter
Antje Heimsoeth

Polen

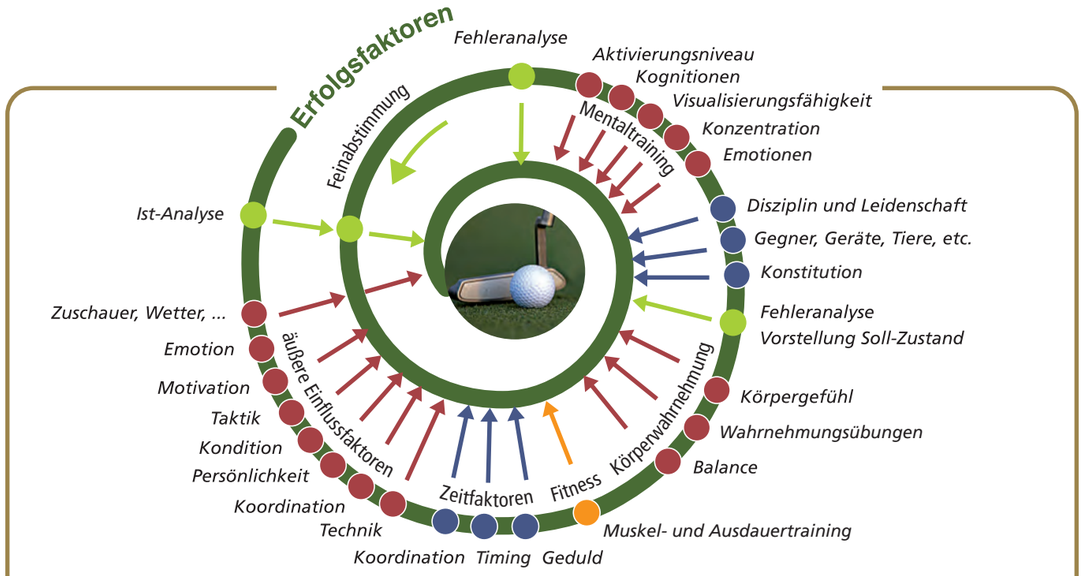
Internationale Bücher

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.« Brunce 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

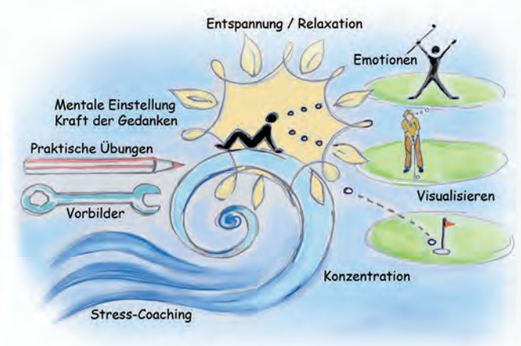
Golf-Mental-Coach
Ausbildung und Training mit Wirkung

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-Pros und Golfer, auch Hobbyspieler, 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-Pros 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 Golfrunden und -turniere 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 ade; Emotional Freedom Techniques (EFT) nach Gary Craig - Akzeptanz des eigenes 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, Masseure, Physiotherapeuten, Therapeuten, Coaches, Berater, Trainer, Unternehmens- berater/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 (Flügelschlag 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-Ringmuskeltest, 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.

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

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.

Mental Coach im Pferdesport

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. die 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 zert. Reit Mental Coach, ECA, ist in Module gegliedert. Jedes Modul kann auch einzeln belegt werden. Haben Sie alle Module belegt, können Sie die Prüfung zum zert. Reit Mental 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!

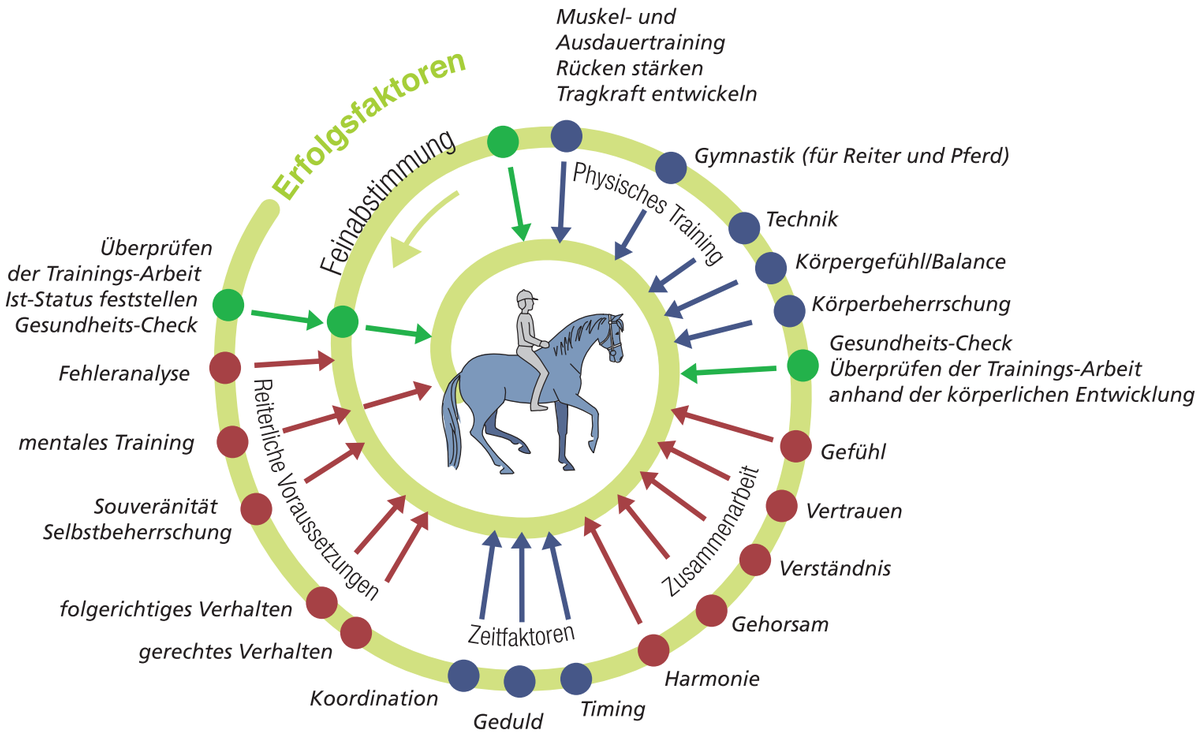
Trainer, Reitlehrer, Bereiter, Stallbesitzer, Profireiter, Physiotherapeuten, … die sich der professionellen Beratung, dem Coaching von ReiterInnen zuwenden wollen, profitieren nachhaltig von der Ausbildung zum zert. Reit Mental Coach, ECA,.

Mit den Möglichkeiten und Techniken, die Sie in der Ausbildung zum zert. Reit Mental Coach 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

MENTAL COACH IM PFERDESPORT



Inhalte der zert. Ausbildung zum Reit Mental Coach, ECA-zertifiziert

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

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

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

Antje Heimsoeth
Mental-Training für Reiter

3. Auflage
Müller Rüschlikon 2023
192 Seiten
24,90 EUR

Online Workshop – Frei von Angst reiten

Wie wäre das? Reiten frei von Angst!

Angst ist völlig normal, natürlich, ungefährlich und manchmal überlebenswichtig. Jedes Lebewesen verfügt über natürliche Schutzmechanismen. Das gilt auch für den Menschen. Eines dieser Schutzmechanismen ist die Angst. Jeder Mensch lebt mit Angstgefühlen, denn sie gehören zu ihm, wie sein Fingerabdruck. Die Reaktion ›Angst‹ geht auf die Frühzeit unserer Entwicklungsge- schichte zurück. Damals war es notwendig, auf drohende Gefahren oder Angriffe blitzschnell zu reagieren, sei es in Form von Flucht oder Angriff. Heute sind solche Reaktionen teilweise auch erforderlich.
Angst kann ihre normale Schutzfunktion verlieren und wird dann für den Sportler der Feind Nummer eins. Wenn ein Turnierteilnehmer im entscheidenden Moment blockiert oder einen unerklärbaren Schnitzer begeht, so ist Angst sehr häufig der Kern der Ursache. Leider nehmen viel zu viele Reiter Angst als einen unumgänglichen Teil der gesamten sportlichen Erfahrung hin. Wie reagieren Sie, wenn Sie im Begriff sind zu gewinnen, es aber zulassen, dass Angst Ihnen den Sieg entreißt und der Konkurrenz auf einem Silbertablett serviert? Zucken Sie lediglich mit Ihren Schultern und hoffen, dass es nicht wieder passiert, oder entschließen Sie sich, etwas dagegen zu tun?
Angst kann viele Ursachen haben, die wir manchmal selbst nicht verstehen, aber wir fühlen: Sie ist da und blockiert uns in unserem Denken und Handeln. Pferde sind als Fluchttiere sehr sensible, wenn es um dieses Thema geht und reagieren entsprechend auf uns und unsere Angst.
Ich möchte Ihnen mit diesem Seminar helfen an dieser Blockade zwischen Ihnen und Ihrem Pferd zu arbeiten. Wir wollen gemeinsam versuchen sie aufzulösen, um neues Vertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Pferd aufzubauen.

Geben Sie sich und Ihrem Pferd die Chance auf ein vertrauensvolles Miteinander. Vertrauen Sie sich und Ihrem Pferd.

Ziele des Workshops ›Frei von Angst reiten‹:
- Entspanntes Reiten mit viel mehr Spass und Freude
- Schnelleres Lernen und reiterliche Fortschritte
- Selbstbestimmt handeln, denn Angst ist eine Möglichkeit der Selbstbestimmung
- Angst als Freund sehen, der einem sehr viel über einen selbst verraten kann
- Handlungsfähigkeit
- Liebevoller Umgang mit sich selbst

Der Workshop ›Frei von Angst reiten‹ ist geeignet für:
- Reitlehrer/innen, Trainer/innen, Businesstrainer
- Ausbilder, Betreuer/innen in der Jugendarbeit
- Hobby-, Amateur-, Freizeit- und Profi-, Turnierreiter/innen jeglichen Ausbildungsstandes
- Weltklasse-Reiter
- Pferdebesitzer/ innen; Besitzer/innen von Reitanlagen und Ponyhöfen
- Jugendliche
- Reiter mit Ängsten, Blockaden und körperlichen Verspannungen (z.B. nach Sturz)
- Einsteiger
- Unsichere Reiter, Wiedereinsteiger, Kinesiologen; Coaches
- Darüber hinaus ist das Seminar für alle Interessierten offen.

Inhalte des Online Workshops ›Frei von Angst reiten‹
- Veränderung beginnt im Kopf!
- Erwartungshaltungen
- Aufspüren und Veränderung einschränkender Glaubenssätze
- Was ist Angst, Furcht und Ängstlichkeit?
- Prüfungsangst
- Bedürfnisse
- Die positiven Seiten der Angst
- Angst als Signal zum Nachdenken
- Wege / mentale Techniken aus der Angst, Lösungsstrategien
- Emotional Freedom Techniques (deutsch EFT)
- Definition persönlicher Ziele, Visionen, Hindernisse auf dem Weg zum Ziel; Motivation
- Der innere Dialog, Affirmationen
- Visualisierung
- Selbstcoaching, Methoden zum Weiterarbeiten
- Diskussionen und Gedankenaustausch im Plenum

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 kannn 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.

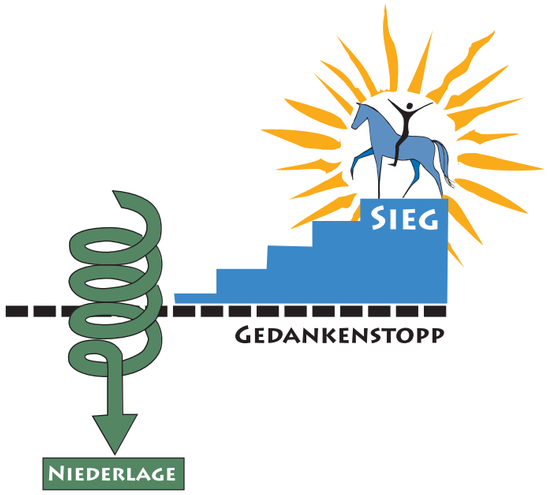
Im Reitsport kommt, im Unterschied zu den meisten anderen Sportarten, eine wichtige zusätzliche Einflussgröße ins Spiel – das Pferd. Nachdem das Pferd Spiegel der persönlichen Wirkung des Reiters in Bezug auf Dominanz und Authentizität ist, ist Mentaltraining im Pferdesport besonders wichtig. Das, was 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 geheimsten Gedanken. Das Pferd ist Dein Spiegel. Es schmeichelt Dir nie, es spiegelt Dein Temperament, es spiegelt auch Deine Schwankungen. Ärgere Dich nie über Dein Pferd; sonst könntest Du Dich ebenso über Deinen Spiegel ärgern.«
(nach Rudolf Binding, Reitvorschrift für eine Geliebte, 1937)

Meiner Meinung nach muss ein Mentaltrainer/Sport-Coach, der auch im Reitsport aktiv wird, Erfahrungen im Pferdesport mitbringen. Pferde sind Lebewesen und wer das Team Reiter – Pferd mental 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®, Stressmanagement, wingwave®, EMDR, Persönlichkeitsentwicklung und vor allem NLP-Techniken auf effektive und wirkungsvolle Weise.
Ich bringe Trainer in den wichtigsten Bereichen des (Gesundheits-)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!«

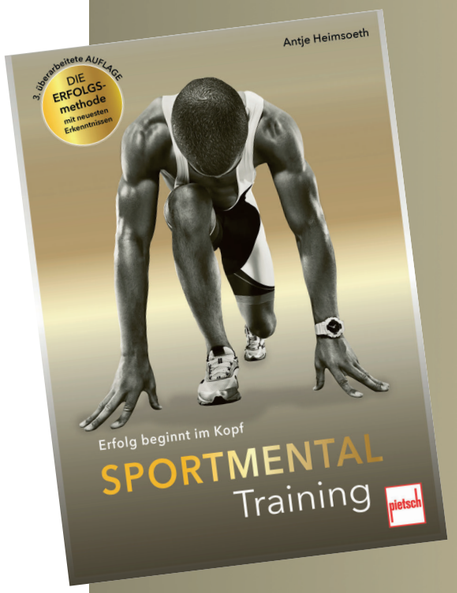
Seminar – Mentaltraining Prüfung und Wettkämpfe

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

ONLINE KURS SPORTMENTALTRAINING

Mentale Stärke für Sportler und Trainer



IN DIESEM ONLINE KURS MENTALE STÄRKE …

- lernst du, wie du deine Emotionen regulieren kannst.
- lernst du, wie du dein Leistungspotential voll ausschöpfen kannst.
- erfährst du Tipps für eine erfolgreiche Wettkampfsaison.
- lernst du, wie du dein Lampenfieber überwinden kannst.
- lernst du, wie du dich mental auf einen Wettkampf vorbereitest.
- erfährst du, warum du dir Ziele setzen sollst. Was es dir bringt.
- erfährst du etwas über die Macht positiver Stimmung und Einstellung.
- erfährst du, wie positive Affirmationen dich unterstützen können.
- lernst du, wie du in schwierigen und mental herausfordernden Situationen ruhig und fokussiert bleiben kannst.
- lernst du, wie du Rückschläge und Niederlagen für deine sportliche Karriere nutzen kannst.

Und noch so viel mehr …

https://angebot.antje-heimsoeth.de/online-kurs-sportmentaltraining/

ONLINE KURS GOLF MENTAL

Mentale und emotionale Stärke, Entschlossenheit und Selbstvertrauen

In diesem Online Kurs Golf mental …

- lernen Sie, wie Sie mit Emotionen wie Wut und Frust umgehen können.
- lernen Sie, wie Sie Ihr Leistungspotential voll ausschöpfen können.
- bekommen Sie Tipps für eine erfolgreiche Golfsaison.
- lernen Sie, wie Sie Ihr Lampenfieber und Aufregung überwinden können.
- lernen Sie, wie Sie sich mental auf ein Golfturnier vorbereiten.
- lernen Sie, beim entscheidenden Putt Nerven zu bewahren.
- lernen Sie, wie Sie eine gut begonnene Runde erfolgreich zu Ende spielen.
- erfahren Sie, wie positive Affirmationen Sie unterstützen können.
- lernen Sie, wie Sie in schwierigen und mental herausfordernden Situationen ruhig und fokussiert bleiben können.
- lernen Sie, mit nervigen Mitspielern umzugehen.
- lernen Sie, Ihre Leistung im Turnier besser abrufen zu kśnnen.
- lernen Sie, wie Sie Rückschläge und Niederlagen nutzen kśnnen.
- lernen Sie, wie Sie Ihre Putt-Leistungen verbessern können.

https://angebot.antje-heimsoeth.de/online-kurs-golf-mental-erfolg-durch-selbstmanagement/

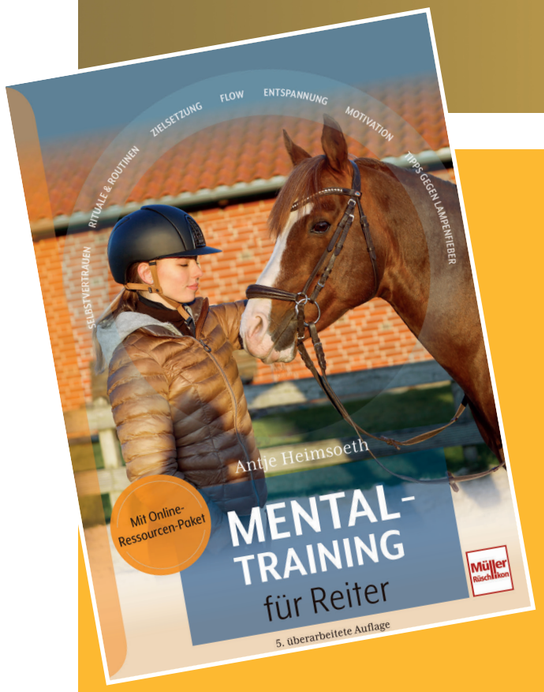
ONLINE KURS REITEN IM KOPF

MENTALTRAINING FÜR REITER & TRAINER

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.

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?

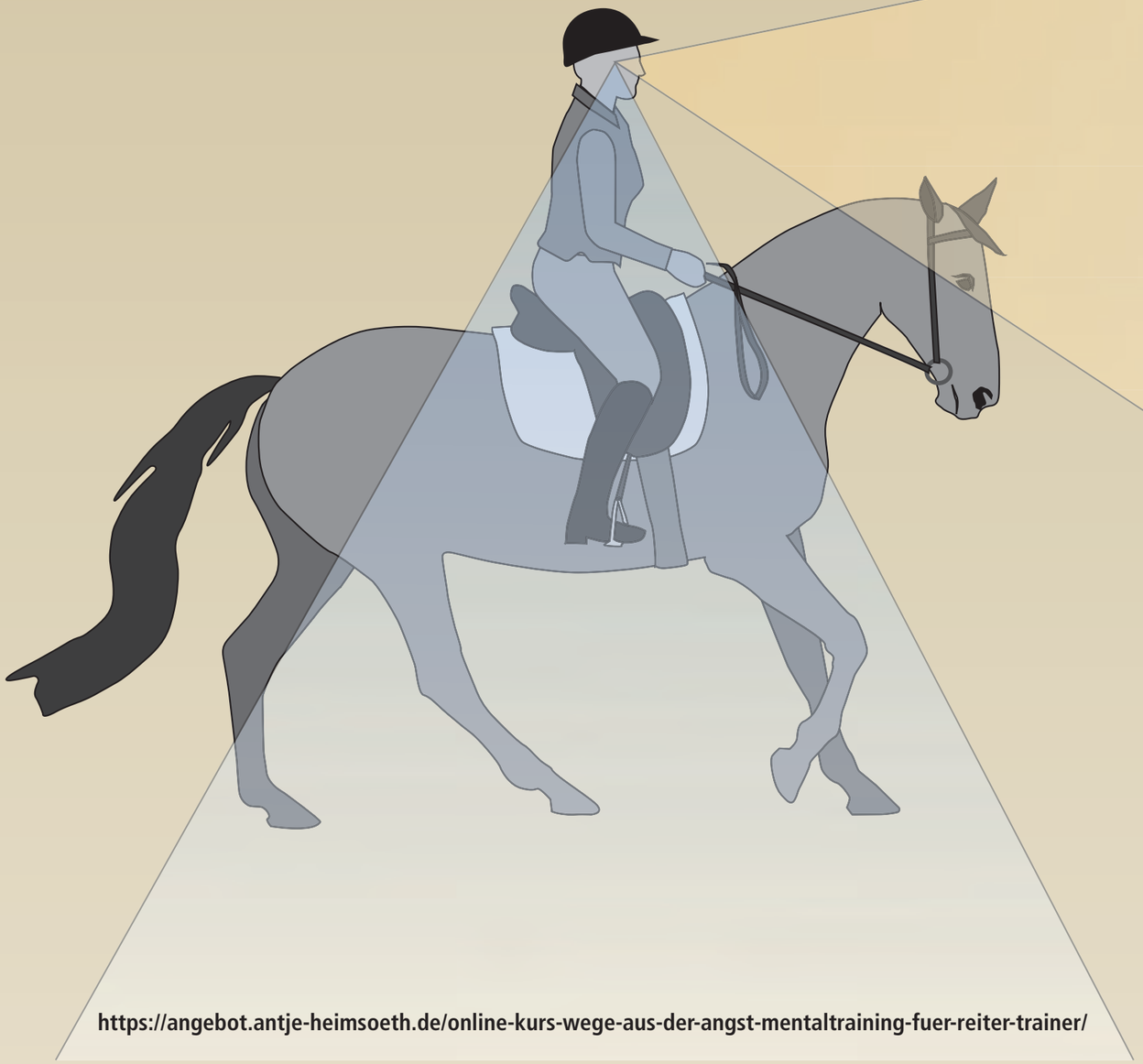


ES WARTEN FOLGENDE SPANNENDE THEMEN AUF DICH:

- Die Macht der inneren Bilder, Visualisierung
- Wettkampfstärke durch Selbstvertrauen
- Was macht eigentlich Sieger aus?
- Positive Mentalhygiene, positive Gedanken, positive Selbstgespräche (Affirmationen), Optimismus, Zuversicht
- Umgang mit Nervosität, Lampenfieber
- Persönlichkeitsentwicklung
- Entspannung & Regeneration
- Erfolgsfaktoren im Reitsport
- Angstbewältigung
- Strategien zum Umgang mit Misserfolgen und sportlichen Krisen

https://angebot.antje-heimsoeth.de/online-kurs-reiten-im-kopf-mentaltraining-fuer-reiter-trainer/

Mentaltraining für Reiter und Trainer



https://angebot.antje-heimsoeth.de/online-kurs-wege-aus-der-angst-mentaltraining-fuer-reiter-trainer/

ONLINE KURS ›WEGE AUS DER ANGST BEIM REITEN‹

Online Kurs ›Wege aus der Angst beim Reiten‹

Wie man ein Reiter voller Selbstvertrauen wird, Angst als Reiter überwindet und Vertrauen im Sattel aufbaut.

- Hatten Sie einen schlimmen Sturz vom Pferd?
- Haben Sie Angst vor Verletzung oder Fallen?
- Haben Sie Angst vor Wiederholung?
- Haben Sie Angst, dass Ihr Pferd ›abfetzt‹ bzw. durchgeht (Kontrollverlust)?
- Vielleicht haben Sie vor kurzem Kinder bekommen und sind nun nervös und ängstlich beim Reiten, weil Sie Angst haben, sich zu verletzen und nicht mehr zur Arbeit gehen oder sich um Ihre Familie kümmern zu können?
- Oder vielleicht haben Sie als Reitanfänger einfach nur Probleme mit Ihrem Selbstvertrauen und können nicht galoppieren?
- Haben Sie Bilder von dem, was alles möglicherweise passieren kann, in Ihrem Kopfkino?

Wenn Ihnen eines dieser Probleme bekannt vorkommt, sind Sie bei mir genau richtig!

Stellen Sie sich vor, Sie setzen Ihren Fuß in den Steigbügel, schwingen Ihr Bein über den Rücken Ihres Pferdes, und anstelle des unguten Gefühls in der Magengrube, der schwitzigen Handflächen oder des klopfenden Herzens … freuen Sie sich auf den Ritt. Sie haben ein Lächeln auf dem Gesicht und fühlen sich gut, weil Sie wissen, dass Sie mit Freude und Selbstvertrauen reiten werden.

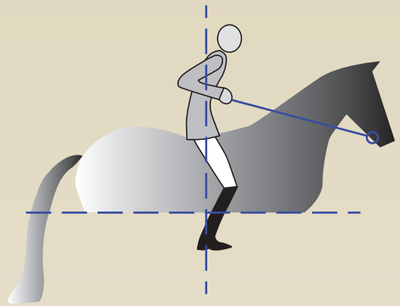
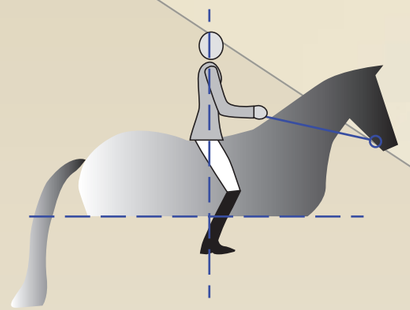
Die Frage ist: Sind Sie bereit, Ihre Angst vor dem Reiten zu überwinden und die Liebe zum Reiten und Fahren zurückzuerlangen?

IM KURS ›WEGE AUS DER ANGST BEIM REITEN‹ LERNEN SIE:

- Wie Sie Ihre Reitängste überwinden und mehr Selbstvertrauen im Sattel gewinnen.
- Überwindung von Ängsten, Befürchtungen und Nervosität aufgrund früherer Stürze und Verletzungen
- ›Was wäre wenn‹-Situation in unserem Kopf
- Die Macht der inneren Bilder
- Bauchatmung
- Ruhebildvisualisierung
- Verschiedene wirkungsvolle Übungen, die Ihnen helfen, das zu verändern, was Sie die ganze Zeit zurückgehalten hat.

ZIELE ›WEGE AUS DER ANGST BEIM REITEN‹

- Entspanntes Reiten mit viel mehr Spaß und Freude
- Schnelleres Lernen und reiterliche Fortschritte
- Selbstbestimmt handeln, denn Angst ist eine Möglichkeit der Selbstbestimmung
- Angst als Freund sehen, der einem sehr viel über einen selbst verraten kann
- Handlungsfähigkeit
- Liebevoller Umgang mit sich selbst

FÜR WEN DIESER KURS ›WEGE AUS DER ANGST BEIM REITEN‹ GEEIGNET IST:

Alle Altersgruppen, Disziplinen und Erfahrungsstufen! Mit Hilfe der Prinzipien in diesem Workshop werden Sie lernen, wie Sie Ihre Träume und Ziele manifestieren und in die Realität umsetzen können.