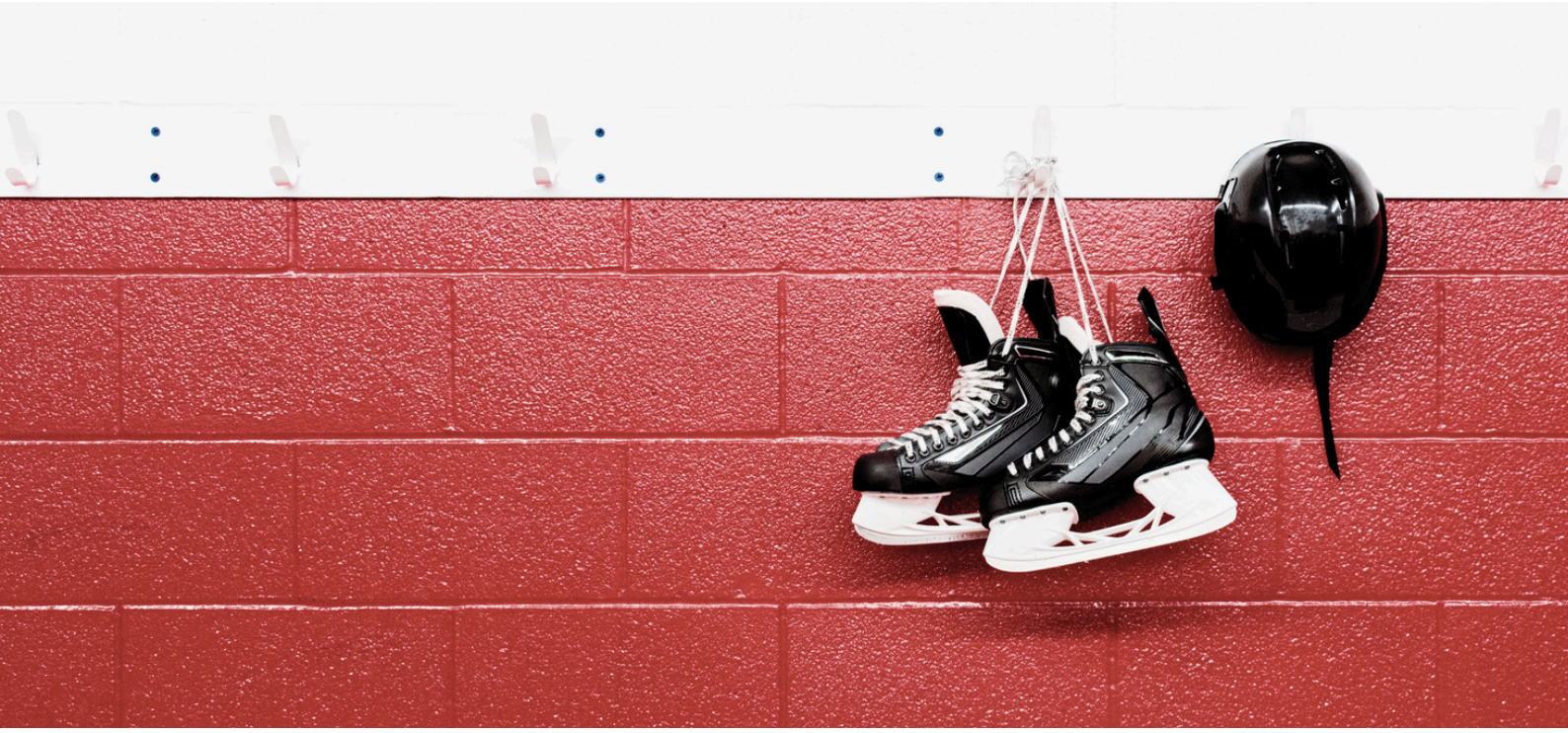
SPORT-
MENTALTRAINING

Individuelles Sportmentaltraining für deinen sportlichen Erfolg

Als Sportmentaltrainer begleite ich dich wertfrei bei der Optimierung deiner mentalen Stärke, der Vorbereitung auf Wettkämpfe und der Entwicklung deiner sportlichen Leistung. Gemeinsam ermitteln wir deinen mentalen Trainingsbedarf, identifizieren mögliche Blockaden und machen deine Ressourcen und Stärken sichtbar. Wir entwickeln neue mentale Strategien und gestalten einen klaren Weg für deinen sportlichen Erfolg. Zudem unterstütze ich dich im gesamten Prozess, von der Fokussierung auf deine Ziele bis hin zur gezielten Vorbereitung auf Wettkämpfe und deinem sportlichen Höhepunkt.

Training-Setting:
- Einzeltraining

Schwerpunktthemen im Sportmentaltraining:
- Planung und Umsetzung mentaler Entwicklungsziele
- Leistungssteigerung und sportlicher Aufstieg
- Unterstützung bei der mentalen Vorbereitung auf Wettkämpfe
- Entwicklung effektiver Fokussierungsstrategien
- Klärung von sportlichen Zielen und persönlichen Motiven
- Begleitung bei Rückschlägen und Motivationstraining
- Stressbewältigung und Förderung der mentalen Balance
- Förderung des kontinuierlichen mentalen Wachstums
- Förderung der sportlichen Persönlichkeitsentwicklung

EINLASSEND