

Workshop für Eltern und Interessierte
Wie hole ich mein Kind/ Athleten Mental
Stark ab

MENTAL STARK ALS ELTERN

Das Mentaltraining ist eine effiziente Methode zur Leistungssteigerung im Sport, Schule und Beruf. Erlebt, was Erwartungen, Wort und Ziele als Eltern bei Kindern/ Athleten bewirken können.

Erwartungen: aus der Sicht der Eltern, des Athleten, Trainer, Konkurrenz und der Schule

- Freitag: 12. August 2022
- Zeit: 09.00 bis 13.00 Uhr
- Ort: Schiers
- Kosten: CHF 330.00

Ihr seid als Eltern euern Kinder, Jugendlichen, Jungen Erwachsenen (Athleten) so nahe wie niemand sonst.

Es gibt Zeiten und Situationen in denen wir als Eltern nicht wissen wie wir die Jungen Menschen trösten, coachen motivieren oder unterstützen sollen. Wir stossen an unsere eigenen Grenzen, leiden mit, sind ratlos und gefangen von den Emotionen.

Wir geben Ihnen Ratschläge die sie nicht hören wollen Was auch verständlich ist, wir sind nicht vor Ort und Können auch nicht zaubern.



Themen der Jungen Athleten die sich beschäftigen:

- Saisonmüde, körperlich- und Geistig müde, fehlende Energie, ausgelaugt
- Selektionsdruck, Punkte usw.
- Erwartungshaltung ins nächste höhere Team/ Kader
- Sie prophezeien sich selbst "auch na ja, wenn es so oder so kommt, ich tue das das oder dass" anstelle bis zum letzten Wettkampf diese Arbeit abzuliefern die sie zu tun hätten
- Mathura und jetzt wie weiter?
- Trainerwahl: führt mein Weg weiter oder er zu ende
- Sie fragen alle um Rat, haben Minimum 5 Meinungen und sind dadurch nicht ganz bei ihrem Job den sie zu tun haben und Visualisieren sollten
- Anstelle sie mit mir als ihr Sport-Therapeut/ Sportpsychologe Kontakt aufnehmen, liegen sie den Eltern in den Ohren und bringen diesen dann fast zum verzweifeln
- Sponsoren, Geldgeber Eltern usw. (Sie wollen den Auslagen und Investitionen gerecht werden)

Themen der Eltern die sie beschäftigen:

Jeder Teilnehmer/in darf ein Thema mitbringen. Wir werden es dann in der Gruppe Thematisieren und mit Tools bereichern.

Ein Thema von mir an euch:

Zwischen unseren Terminen liegt teilweise zu viel Zeit. Z.B. Abstände von 4 bis 8 Wochen und länger. In dieser Zeit finden viele Rennen statt. Wenn der Wurm drin ist, müssen wir sofort handeln und Tools zur Lösung finden. Es benötigt dann ein bis zwei Sitzungen aufeinander um das Level zu erreichen, dass sich der Athlet wünscht und auch erreichen kann und auch das Potential dazu hat. Auch sehe ich viel, dass die Athleten trotz ihrem Wissen ihre Läufe zu wenig Konsequenz auf den Aussenski stehen, Verbremesen, Andriffen, zu Rund fahren, Angst vor der Piste, Steil, Eisig, Schläge haben usw. Egal welche Sportart ihr ausübt, das Visualisieren, die Entschlossenheit und Konsequenz ist überall und im ganzen Leben das A & O.

Eure Jungen Menschen gehen mit Grossen Schritten ihrem Grossen Ziel entgegen. Ich finde, sie dürfen die Inputs die sie erhalten auch nutzbar machen. Egal wie schwierig es ist **sie können das schaffen!!!**

