

**RITA  
SUTTER**

**Die Erfolgs-Werkstatt**

Leistungsoptimiertes Sport-Coaching



**<<Der Preis des Erfolgs ist Hingabe,  
harte Arbeit und unablässiger Einsatz für das,  
was man erreichen will>>  
(Frank Lloyd Wright)**

## **RITA SUTTER**

Sarganserstrasse 19  
7310 Bad Ragaz

079 637 38 21

info@die-erfolgs-werkstatt.ch  die1erfolgs1werkstatt

www.die-erfolgs-werkstatt.ch  @dieerfolgswerkstatt



[http://bit.ly/Sporty\\_Podcast\\_leistungsoptimierungImSport](http://bit.ly/Sporty_Podcast_leistungsoptimierungImSport)

## **AUSBILDUNG**

- |              |   |
|--------------|---|
| 2022         | Yoga2day, Meditations-Kursleiterin  |
| 2017         | ibW, Berufsbildnerin  |
| 2012 – heute | stetige Erweiterung meiner Praxis als Dipl. ganzheitliche Sporttherapeutin, Mentaltrainerin, Coach im Bereich Leistungs-Optimierung, Rehabilitation, Zielsetzung  |
| 2011         | Kommunikationsausbildung in Wahrnehmung und Kommunikation, NLO Akademie.<br>Schwerpunkt: Coaching, Mitarbeiterführung, Beratung, Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung   |
| 2000         | Dipl. ganzheitliche Sporttherapeutin<br>Spezialgebiete: <ul style="list-style-type: none"><li>• mentale Psychologie</li><li>• Leistungs-Optimierung zum Erfolg</li><li>• Allgemeine mentale Einstellung fördern</li><li>• Rehabilitations-Möglichkeiten einsetzen &amp; mental stärken</li><li>• Trainingsplan</li><li>• Ernährung</li><li>• Etc.</li></ul> |
| 1996         | Dipl. Brain Gym-Instruktorin<br>(umgesetzt in Schulen, Unternehmen, bei Eltern, Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Lehrpersonen)<br>Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kinder und Jugendliche aus tiefen Leistungs-Löchern führen</li><li>• mutig machen und lehren, weiter für den Erfolg zu arbeiten</li></ul>              |

- Lernstrategie zu schulischen Leistungen weiterentwickeln und berufliche Werdegänge zum Ziel begleiten
- Legasthenie, Hyperaktivität, Konzentrationsschwäche
- Motivationslosigkeit, fehlende Integration, fehlender Ehrgeiz
- Stärken erkennen lassen, Vertrauen aufbauen und mit kleinen Schritten zum Erfolg coachen
- Berufswahl nach Stärken und Möglichkeiten fokussieren
- Lernplanung zur guten schulischen Leistung
- Prüfungscoaching zum Abschluss von Matura, LAP, Studium

1993 – 2012

diverse Kinesiologie Aus- & Weiterbildungen  
Zusatzausbildung Sport-Kinesiologie  
Anwendungsbereiche: Bike, Hockey, Schwingen, Skisport, Golf, uvm.

1993

Praxiseröffnung für angewandte Kinesiologie  
Schwerpunkte:

- Burnout bei Erwachsenen & Kinder/ Jugendlichen
- Aufbauarbeiten bei Depressionen
- Neuorientierungsarbeiten allgemein
- Zielorientierung nach langen Klinikaufenthalten
- Beruflicher Wiedereinstieg
- uvm.

1993

Dipl. Kinesiologie

1993

Dipl. Fussruckmassage

1985

Dipl. klassische Körpermassage

## **WEITERBILDUNG**

2020 Dezember

Palacios Seminar Gewichtstherapie

2020 November

Palacios Seminar Sporthypnose

2019

Kurt Aeschbacher Rhetorik Schulung

2018 Juni – Aug

Kanada (Schule & Reise)

2015/ 2016

Besuch von Seminaren (u.a. Pierre Franckh)

2014

div. Weiterbildungen im Bereich «persönliche Ressourcen Nutzen»

2004

7 Monate Sprachaufenthalt in Neuseeland

## **PERSÖNLICHES**

Geburtsdatum	16. Mai 1965
Heimatort	Beckenried
Zivilstand	geschieden, 3 Kinder
Nationalität	Schweiz

## **HOBBIES**

* Meine Familie	* reisen	* Harley fahren
* Wandern, Natur	* lesen	
* Bündner Hochjagd	* Weiterbildung	

2008	Weinkurs «Wein & Sensorik» bei von Salis
2010	Weinbaukurs zhaw Wädenswil (10.02. – 24.09.2010)
2015/ 2016	Bündner Jagdprüfung

## **WAS ERHALTEN SIE?**

Mein ganzheitliches sporttherapeutisches, sportheilpraktisches und kinesiologisches Fachwissen werden Ihre Athleten und Trainer zielorientiert und erfolgreich weiterbringen.

## **WAS BIETE ICH IHREN ATHLETEN & TRAINER?**

*Teambuilding	*Mentale Richtungen erarbeiten
*Leistungs-Optimierung	*Tricks und Tipps zum Erfolgsdenken
*Rehabilitation psychisch & physisch	*Athleten als Individuum analysieren
*Tages-, Wochen- und Saisonplanung	*mit Stress umgehen lernen
*Einzel-Coaching	*Gegenseitig am selben Strick ziehen
*Team-Coaching	*Ziele klar und realistisch definieren
*Achtsamkeit	*Stärken klar werden
*Rituale	*Verbesserungs-Potential erkennen
*Abgrenzen von Allem was ablenkt	*Fokus auf sich und die Leistung richten

## **FOLGENDE SPORTARTEN BETREUE ICH**

### *Ice Hockey seit 2000*

- \* Nino Niederreiter seit 2006
- \* Spieler aus der 1. Mannschaft des HC Davos
- \* Spieler aus der 1. Mannschaft EV Zug
- \* Spieler aus der 1. Mannschaft Ambri Piotta
- \* Spieler aus der 1. Mannschaft EHC Biel
- \* Spieler aus der 1. Mannschaft HC Lugano
- \* Nati-Team der Schweizer Frauen zur Olympia PyeongChang 2018
- \* ganze Mannschaft EHC Kloten an 27. Mai 2019 für die Saison 2019/ 2020
- \* Spieler aus der Elite und verschiedenen Nati-Team der Schweiz, Schweden, NHL Kanada und USA

### *Schwinger seit 1999*

- \* Vorbereitung und Begleitung div. Schwinger zum ESAF 2022 Pratteln
- \* Vorbereitung und Begleitung div. Schwinger zum ESAF 2019 Zug
- \* Vorbereitung der Jungschwinger Eidgenössisches Schwingfest August 2018 Landquart
- \* Vorbereitung zum Eidgenössischen Schwingfest Nyon 2000
- \* Diplomarbeit Thomas Sutter Schwingerkönig 1995

### *Weitere*

- \* Ski Alpin ab 14 Jahren bis zum World Cup
- \* Olympia Vorbereitung Sydney 2000 Ringen Urs Bürgler
- \* Ski Nordic ab 14 Jahren, Kader und Olympia Teilnehmer
- \* Unihockey Tim Braillard Schweden, Schweiz
- \* Unihockey Team U19 Chur
- \* Reitsport
- \* Ringer Team Einsiedeln
- \* Golf Athleten
- \* Wasserski Florida
- \* Skeleton & Bob Athleten
- \* die erfolgreichen Geschichten schreiben.

## **INDIVIDUELELS TRAINER-COACHING**

Ski Alpin  
Ice Hockey  
Schwingen  
Unihockey  
Fussball

## **AUFTRÄGE IN SPORTSCHULEN**

Ilanz, Chur, Davos, Academia Engadina  
Kriens  
Maienfeld  
Chur  
Liechtenstein

## **MEINE MOTIVATION**

- \* Junge Menschen auf ihrem persönlichen Weg zur Top-Leistung coachen zu dürfen
- \* Tag um Tag nehmen
- \* Motivation zum Erfolg wachrütteln
- \* Ziele relativieren und erreichbar machen
- \* Punkte am Ende der Saison zählen
- \* Tagesziele setzen und diese realisieren
- \* Zu sehen wie die Athleten reifen und besser werden
- \* Selbst-Vertrauen anhand vergangenen Erfolges erkennbar machen
- \* Durch gross denken, Grosses entstehen lassen
- \* Stärken und Verbesserungspotential herausfinden
- \* Wie die Athleten beginnen, ganzheitlich zu denken
- \* Eigenverantwortung übernehmen lehren
- \* Bewusstmachung der eigenen Möglichkeiten bereitet mir grosse Freude
- \* Die einzelnen Entwicklungs- und Aufstiegsphasen miterleben zu dürfen
- \* Sicherheitsdenken aktivieren und inspirieren
- \* Augen zum sportlichen Egoisten öffnen motiviert mich immer wieder aufs Neue
- \* Lauf um Lauf/ Spiel um Spiel/ Gang um Gang „zuerst die Arbeit dann der Lohn absolvieren“

## **WELCHE THEMEN BRINGEN ATHLETEN IN MEINE PRAXIS**

- \* Start-Situation «zu viele Infos von Trainer, Speaker, Eltern vor dem Lauf». Der Athlet ist auf Infos fokussiert, eigene Können und Mühen die er erhält
- \* Angst vor dem Gegner
- \* Konzentrationsschwächen betr. dem eigenen Können und Mühen
- \* Auf Konkurrenz konzentriert
- \* Nervosität am Start/ vor dem Wettkampf
- \* Ärger über Fehler
- \* Fehlender Plan im Kopf
- \* Angst nicht zu genügen
- \* Plan A im Lauf zu Plan B umwandeln
- \* Trainer gefallen wollen
- \* Klassieren während dem Wettkampf
- \* Probleme mit Trainer
- \* Ausscheiden ist besser als schlechte Zeiten fahren
- \* Misserfolge
- \* Erfolg nicht verkraften
- \* Verletzungen
- \* Druck
- \* Verletzungen/ Unfälle werden zum Vorwand
- \* fehlender Plan für dies was zu tun wäre

Ein wichtiges Thema der jungen Athleten in ihren sportlichen Erfolgsjahren ist, die Schul- und Berufsbildung. Da gehören ebenso schulische Leistungen, Übertritte in die Sportschule, Sportgymnasium, Lehre, Berufswahl und Studienwahl dazu. Auch da bin ich bestens ausgebildet und kann den Athleten ein weiteres Sprungbrett für das Leben anbieten.

DENN ein Athlet braucht einen freien Kopf in allen Lebensbereichen um ausgeglichen zu funktionieren und im Sport Bestleistungen bringen zu können.