



## **Mental starker Einsteiger Kurs**

Erreiche die mentale Stärke eines Spitzensportlers / einer Spitzensportlerin.

Das Mentaltraining in der Ganzheit ist eine effiziente Methode zur Leistungssteigerung. Du versetzt dich mit gezielten Arbeitsmethoden in Deinen optimalen Bewusstseins-Zustand. Erlebe, was Deine Vorstellungskraft und Deine Ziele bewirken können.

In diesem Basiskurs lernst Du die Grundprinzipien von Mentaltraining kennen. Zudem machst Du praktische Übungen und verstehst die mentale Kraft zur Erreichung Deiner sportlichen Ziele.

### **Inhalt**

- IST-Zustand prüfen
- Wunsch-Zustand "erarbeiten"
- eigene Ziele definieren und Zeithorizont festlegen
- zielorientiertes Vorgehen, Machen/Tun/Durchziehen, Gedankenkontrolle üben
- Mentaltraining bewusst einsetzen

### **Lernziele**

- Grundprinzipien vom Arbeitswerkzeug Rita Sutter
- Die Möglichkeiten der Mentalen Stärke kennenlernen und anwenden
- Dich selbst auf Erfolgskurs bringen
- Nutze die verborgenen Energiequellen und erbringe nachhaltig Höchstleistungen mit Begeisterung
- Teamarbeiten besprechen
- Athleten im Wettkampf beobachten und verbessern

### **DU...**

- du arbeitest im Sport-/Gesundheitsbereich.
- du bist in Deiner Freizeit sportlich aktiv.
- Du möchtest dich im Sport verbessern, verändern oder neu ausrichten.
- du interessierst Dich für erfolgreiche Techniken, welche Du zur Erreichung Deiner persönlichen Ziele nutzen kannst.
- Du bist bereit 21 Tage deinem Hirn eine Stütze zum Erfolg zu bieten

### **Voraussetzungen**

Einfach Spass am Sport oder der Berufung als Trainer, Eltern junger Athleten oder möchtest erfahren wie die mentale Kraft auf dich wirkt.

**Sei dabei:**

- Teil 1: Donnerstag, 4. Mai 2023
- Teil 2: Donnerstag, 1. Juni 2023
- Teil 3: Donnerstag, 29. Juni 2023
- Zeit: jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr
- Ort: Fläsch
- Kosten: CHF 950.00 (Klienten Rabatt CHF 50.00 einmalig)  
Zahlung vor Ort mit Karte oder Bar

**Kursdurchführung:** Minimum 6 Teilnehmer

**Verpflegung:** Getränke & Essen ist Sache der Teilnehmer

**Anmeldung erforderlich unter:**

079 637 38 21 (Rita Sutter)

[info@die-erfolgs-werkstatt.ch](mailto:info@die-erfolgs-werkstatt.ch)

