

## März 2024

### «Schnupper-Workshop» zum Thema **Verletzung, Rehabilitation, Prävention & Comeback**

#### **Allgemeine Infos:**

- Ⓧ Wann: ein Samstag März 2024
- Ⓧ Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr oder 13.00 bis 16.00 Uhr
- Ⓧ Ort: Fläsch
- Ⓧ Kosten: CHF 250.00 (für 3h)
- Ⓧ Teilnehmer: min. 5/ max. 8
- Ⓧ ***Damit unser System greifen kann, sind 2 weitere Termine empfehlenswert (das werde ich dann am Workshop besprechen). Ich werde dich aufgrund meiner Erfahrung gerne dazu beraten.***

#### **Verletzung/en:**

- Ⓧ Wirst du immer wieder mit Verletzungen konfrontiert, die dich ausbremsen?
- Ⓧ Hast du die Nase voll von ewigen Verletzungen?
- Ⓧ Wie geht es dir mental in dieser Situation?
- Ⓧ Wie baust du deinen Geist/mentale Stärke in dieser Zeit aus und auf?
- Ⓧ Arbeitest du an deinem Verarbeitungsprozess im Bezug zu deinem Verletzungsablauf?
- Ⓧ Verlierst du die Motivation weiterzumachen?
- Ⓧ Was denkst du, warum hast du dir diese Verletzung zugezogen?

**Dieser Workshop ist genau das Richtige für dich, wenn du mehr über diese Punkte erfahren möchtest, um in Zukunft präventiv an dir zu arbeiten.**

#### **Rehabilitation:**

- Ⓧ Kennst du mentale Massnahmen zur Rehabilitation?
- Ⓧ Möchtest du den Fokus auf das Wesentliche ausrichten können?
- Ⓧ Wie sehen deine Zweifel & Ängste in Bezug auf das Zurückkehren in den Wettkampfalltag aus?
- Ⓧ Welche Wertschätzung gibst du deinem Aufwand, wieder gesund zu werden?
- Ⓧ Natürlich solltest du dein vorgegebenes Reha-Angebot optimal nutzen. Wichtig ist aber auch, dass du dir daneben weitere Alternativen suchst, um dich so zu stärken, dass du vor Vertrauen, Motivation und Energie brennst und dein Comeback kaum erwarten kannst!

### **Prävention: Was verstehst du unter Prävention?**

- Ⓜ Möchtest du mit deiner mentalen Stärke deine Prävention positiv beeinflussen?
- Ⓜ Wie sieht deine Prävention aus?
- Ⓜ Was tust du für deine Prävention?
- Ⓜ Kannst du deine Prävention beeinflussen?
- Ⓜ Welche präventiven Massnahmen kennst du?
- Ⓜ «Dein Körper - dein Kapital» - wie bewusst ist dir das?
- Ⓜ Wie umfänglich richtest du dich nach deinen Möglichkeiten?
- Ⓜ Wer hat das Sagen über dich und deine Massnahmen?

### **Comeback nach einer Verletzung:**

- Ⓜ Warst du schon einmal in der Situation, dass du ein Comeback gegeben hast??
- Ⓜ Wenn ja, wie war dieses Comeback?
- Ⓜ Wie bist du aus früheren Verletzungen zurückgekommen?
- Ⓜ Welche Arbeitswerkzeuge haben dir damals geholfen zurückzukommen?
- Ⓜ Wie hoch ist deine mentale Bereitschaft, in deiner sportlichen Disziplin wieder zu starten?
- Ⓜ Hast du Rest-Ängste aus der Verletzung, die dich an einem Comeback hindern könnten?