

SPORT. MENTALTRAINING.

GUNDA HABERBUSCH

GARTENSTR. 14

74354 BESIGHEIM

TEL. 07143/965847

MOBIL 0151/24299255

SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

Kurse und Einzeltraining

Kurse

Das Training findet mit Kleingruppen von 5 - 8 Sportler/innen pro Kurs statt, nach Absprache auch mit größeren Gruppen und Teams. Die Reihenfolge der aufgeführten Kurse unten ist beliebig. In jedem Kurs wird in eine Basistechnik eingeführt, mit der man umgehend arbeiten kann.

Natürlich ist es immer besser, mehrere Techniken zu erlernen und zu trainieren, also mehrere Kurse zu buchen, um seine Mentale Stärke auszubauen und zu festigen.

Die **Kursdauer** von zwei Stunden pro Thema ist ein Vorschlag für ca. 6 TN/Gruppe. Ist die Gruppe größer, empfiehlt es sich, die Kursdauer zu erhöhen.

Tagesseminare zu einem oder mehreren Themen sind sinnvoll.

Das Training kann in meinem **Trainingsraum am OHG/Sportinternat Ludwigsburg, Kaiserstr. 32**, stattfinden oder im **Verein** oder im Rahmen des **Kadertrainings**, falls die Räumlichkeiten dort geeignet sind.

Alle Kurse vermitteln **sportmentale Basistechniken**. Aus diesem Grund können Sportler verschiedener Sportarten und Leistungsstärken in einer Gruppe sein.

Ich mache gerne ein passendes Angebot, in das alle Wünsche einfließen.

Kurs 1: Konzentration auch unter Druck: Mit den eigenen Stärken zum Erfolg!

Sportler sind manchmal zu **nervös**, um sich durchgehend auf den Wettkampf zu konzentrieren. Sie können ihre Trainingsleistung nicht immer abrufen und verlieren unter Druck manchmal den Glauben an sich selbst. Oft auch „**Trainingsweltmeister**“ genannt. Dieser Kurs unterstützt Sportler dabei, Nervosität oder **Versagensängste** zu kontrollieren und die **eigenen Stärken** auszuspielen. Das Abrufen des „**State of Excellence**“ beherrschen erfolgreiche Sportler.

Kursdauer ab zwei Stunden

Inhalte:

- Konzentrations- und Stressreduktionstraining
- Braingym zur Gehirnintegration
- Eigene Stärken im Wettkampf (oder im Training) herausarbeiten
- Erfolgserlebnis („State of Excellence“) visualisieren und einprägen
- Abruf der Mentalen Stärken unter Druck im Wettkampf



Kurs 2: Konzentrierte Kämpferhaltung – Egal was passiert, ich kämpfe!

Dieser Kurs ist für Tennis-Kids der Renner! Der Praxiskurs ist direkt bei euch auf dem Platz, in der Halle, auf dem Spielfeld ..., also Sportkleidung mitbringen.

Altersgruppe 10 - ca.12 Jahre, Kursdauer ab zwei Stunden

Die einfachste und oft wirkungsvollste Technik aus dem Sportmentaltraining ist die **Körpersprache**.

Kids sind begeistert davon, in Rollenspielen herauszufinden, wie sich „ihre“ Kämpferhaltung anfühlt.

Sie lernen dabei, wie sich die Körpersprache bei Frust, Wut, Überheblichkeit u.a. verändert und warum die **konzentrierte Kämpferhaltung** zum Erfolg führt. Jeder bastelt als Erinnerung seinen eigenen

Inneren Kämpfer und nimmt ihn zur Unterstützung im Wettkampf mit!

- Seite 2 -

SPORT. MENTAL TRAINING.

Kurs 3: Der Innerer Dialog – Selbstbewusstsein

Ein Wettkampf ist auch ein **Kampf mit sich selbst**: Manche Sportler tragen diese Kämpfe durch eigene, oft lautstarke, Beschimpfungen gegen sich selbst oder andere aus. Die Körpersprache spricht zudem Bände. Andere leiden still und ziehen sich mutlos in sich zurück und **verlieren das Selbstbewusstsein**. Die Konzentration ist nicht mehr voll beim Wettkampf. Sie ist abgelenkt und mit dem eigenen inneren Kampf und den Dialogen beschäftigt. Diese inneren **Dialoge und** die dadurch erzeugten **Bilder haben Macht!** Dieser Kurs macht klar, welche Auswirkungen meine Inneren Dialoge auf meine Leistung haben kann: Erfolg oder Misserfolg?

Kursdauer ab zwei Stunden

- Die eigenen Inneren Dialoge im Wettkampf werden analysiert
- Die Macht der inneren Dialoge/Bilder verstehen lernen
- Die Macht der Inneren Dialoge/Bilder kann erfolgsentscheidend sein
- Die Reaktionen des „Kopfs“ bei Stress und Druck
- Gewinnbringende Innere Dialoge/Bilder erzeugen

Kurs 4: Bewegungsvisualisierung – Training im Kopf

Zusätzlich zum Techniktraining kann man durch **Visualisierung** Bewegungen optimal mental trainieren. Dies unterstützt die **Automatisation** des Bewegungsablaufs. Man kann Verletzungspausen so überbrücken, oder die Bewegungsvisualisierung als zusätzliches Training betrachten. Mit dieser Technik können **fehlerhafte Techniken** in Absprache mit dem Trainer umgelernt werden. Der Sportler kann auch selbst herausfinden, an welcher Stelle des Bewegungsablaufs es „hängt“, wo also eine **Bewegungsblockade** vorliegt und wie er sie lösen kann.

- Exakte Bewegungsvorstellung im Kopf erarbeiten und visualisieren
- Techniken verbessern oder korrigieren
- Bewegungsblickaden erkennen und lösen
- Bewegungsvisualisierung ergänzt und unterstützt Techniktraining
- Trainingspausen und Verletzungspausen durch Visualisierung nutzen

Kurs 5: Mentale Wettkampfvorbereitung –Erfolg wie ein Profi planen

Ein Match, ein Turnier oder einen Wettkampf einfach so auf sich zukommen lassen, das ist für Leistungssportler eher ungünstig und ungewöhnlich. Professioneller ist es, den nächsten Wettkampf vorher mental vorweg zu nehmen, um „**Stolpersteine**“ zu erkennen und um **Lösungen** zu finden, die den Weg zum Erfolg frei machen.

Diese „Stolpersteine“ können im **mental Bereich** liegen, wie Versagensangst, falsche Zielformulierung, ungünstige Überzeugungen u.a.. Es können jedoch auch sehr **praktische Hindernisse** auftauchen, die dann vorab besser gelöst und organisiert werden müssen, wie z.B. Nahrungsaufnahme, Schlaf, Wettkampfgeräte, Organisation ...

Der **Fokus** und somit die **Energie** ist auf den Wettkampf und auf das **Ziel** gerichtet!

- Zielrahmen für den kommenden Wettkampf besprechen
- Ziele gehirngerecht formulieren
- Visualisieren der Timeline ab heute bis zum Ende des kommenden Wettkampfs
- Stolpersteine oder Blockaden in dieser Timeline heraus finden
- Praktische Lösungen vorab in die Wege leiten
- Mentale Blockaden mit stärkenden Ressourcen und Stressreduktionsübungen anreichern
- Erneutes Visualisieren der Timeline – Veränderungen wahrnehmen

- Seite 3 -

SPORT. MENTALTRAINING.

Kurs 6: Teamentwicklung – Gemeinsam sind wir unschlagbar!

Dies ist ein spezieller Kurs für Mannschaften und Teams. In diesem Kurs werden die Stärken jedes Teammitglieds herausgearbeitet und in die **Teamleistung** integriert. Oft wird eine **Teammetapher** erarbeitet, die dann bewusst im Spiel zur Motivation eingesetzt wird.

Die Kursinhalte richten sich nach den Zielen des Teams. **Bitte besprecht eure Wünsche mit mir.**

Kurs 7: Selbstwerttraining PEP nach Dr. Michael Bohne

Einführung in das Selbstwerttraining mit der Selbsthilfemethode PEP von Dr. Michael Bohne.

Es gibt Situationen, in denen das Selbstbewusstsein eine Auszeit nimmt.

- ✘ Bei Harry merkt man das sofort. Seine Körperhaltung schrumpft, die Beine zittern leicht, der Atem wird stockend, die Bewegungen zögerlich, die Stimme dünner ...
- ✘ Bei Laura zeigt es sich anders, wenn ihr Selbstbewusstsein Urlaub nimmt. Ihre Haltung wird ober-cool, die Bewegungen werden unkontrolliert, sie ist böse auf sich, böse auf XY, laut und gibt innerlich auf.

Jeder reagiert auf seine Art. In manchen Situationen fühlt man sich stark, in manchen fühlt man sich unsicher und schwach. Wenn im **Wettkampf** oder auch bei **Referaten** und **Vorträgen**, die **Versagensangst** und die **Selbstzweifel** nagen, dann kann man oft seine volle Leistung nicht bringen und der **Frust** danach ist groß. Umsonst trainiert, umsonst gelernt, umsonst gehofft. Das tut weh!

In diesem Kurs bringe ich euch eine Methode bei, die ihr danach für euch anwenden könnt, wenn das Selbstbewusstsein schwindet. **PEP** nach **Dr. Michael Bohne** ist die Basis. Sportler im Einzeltraining haben damit sehr gute Erfahrungen gemacht.



Tipp: **Einzeltraining**. Hier steht die spezielle Situation des Sportlers im Mittelpunkt. Termine bitte mit mir ausmachen. Trainingsraum am OHG, Kaiserstr. 32, Ludwigsburg.

Das Einzeltraining – mental solo für jedes Alter

Vor allem für Sportlerinnen und Sportler, die **wiederholt** mit **Blockaden** und ungünstige Verhaltensweisen im Match oder im Training kämpfen und sich dadurch um ihren verdienten Erfolg bringen, ist Einzeltraining sehr **effektiv** und **nachhaltig**.

Im Einzeltraining arbeite ich unter anderem mit der Blockade lösenden Methode **PEP** nach Dr. Michael Bohne, bei dem ich auch die Fortbildung gemacht habe. Es ist eine hochwirksame Selbsthilfemethode, die Sportler danach in allen beunruhigenden Situationen einsetzen können.

Ebenso ist systematisches **Selbstakzeptanztraining** erfolgreich. Besonders **Jugendliche** profitieren davon, da sie doch mental und emotional viele Fragezeichen vor Auge haben.

Mir ist es wichtig, dass die Sportler ihre Probleme aus eigener Kraft und mit eigenen Kompetenzen lösen und sich später immer wieder selbst korrigieren können. Einige Themen, die Sportler beschäftigen:

- Seite 4-

SPORT. MENTALTRAINING.

Eine Auswahl von **Themen**, die Sportler daran hindern könnten, ihre Mentale Stärke und somit ihre Spielstärke voll zu entfalten:

- Erwartungsdruck blockiert die Leistung
- Blockierende Glaubenssätze durchkreuzen Leistungsentwicklung
- Der Frust dominiert und die Leistung sinkt
- Die Bewegung ist nicht optimal
- Die Körperhaltung im Match spricht Bände
- Im Training klappt es besser als im Wettkampf
- Ablenkung von allen Seiten
- Blockierende Nervosität vor dem Turnier/Match
- Die Konzentration ist manchmal weg
- Zu große Aufregung vor bestimmten Gegnern
- Die Trainingsgruppe blockiert
- Trainingsweltmeister
- Aufgeben gilt nicht
- Der Innerer Dialog – ein einsamer Kampf gegen sich selbst
- Turniervorbereitung ungenügend
- Das Ziel ist nicht klar und stimmig
- Probleme mit Trainern
- Ständig Verletzungen oder Krankheiten
- Blockaden an bestimmten Wettkampfplätzen
- Ernsthaftigkeit beim Training
- Gegen Freunde gewinnen
- Probleme im Team/Kader
- Die Erholung und Regeneration kommt zu kurz
- Niederlagen aushalten und nutzen

Mein Honorar 2012

Trainingsort Ludwigsburg, Kaiserstr. 32 und Umgebung
Tage nach Absprache

Kurs: 1x2 Stunden

Bis 6 Teilnehmer € 100.-/Stunde

Bis 10 Teilnehmer € 110.-/Stunde

Bis 15 Teilnehmer € 120.-/Stunde

Bis 20 Teilnehmer € 150.-/Stunde

Zzgl. Fahrtkosten mit € 0,35/km bei größeren Entfernungen

Einzeltraining - Kosten/Stunde

Trainingsraum Ludwigsburg, Kaiserstr. 32

Kids: € 50.-

Erwachsene: € 70.-

„Mein Kopf war frei! Es lief wie von selbst!“
Das sagen Sportler nach einem klasse Erfolg und strahlen.
Das ist das Ziel.

Bis bald!

GUNDA HABERBUSCH
GARTENSTR. 14
74354 BESIGHEIM
TEL. 07143/965847
MOBIL 0151/24299255
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE



MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE.
STARKE PERSÖNLICHKEIT.
STARKE LEISTUNG.