

SPORT. MENTALTRAINING.

SPORTMENTALTRAINING am GARDASEE

in Zusammenarbeit mit

tennis training Peter Leimberg

Hotel Pineta Campi - Lago di Garda



Liebe Sportlerinnen und Sportler,
mein Name ist **Gunda Haberbush** und ich bin **Sportmentaltrainerin**. In Zusammenarbeit mit **Peter Leimberg** biete im Sommer für ein paar Wochen wieder Sportmentaltraining an. Der erste Termin steht. Es werden noch weitere folgen:

Nach Ostern: 7.4. – 19.4.2013

Das Sportmentaltraining 2012 kam bei den Tennisspieler/innen sehr gut an! Pro Woche haben ca. 20-30 Sportlerinnen und Sportler, von Schülern bis zu Senioren die Sportmentaltrainingskurse besucht. Viele konnten ihre neue Mentale Stärke gleich im Abschlussturnier erfolgreich einsetzen! Das Feedback der Teilnehmer war rundweg sehr positiv:

„Es hat Spaß gemacht, es war neu und es hat echt etwas gebracht!“

Im **Tenniscamp** biete ich Kurse in kleinen Gruppen mit maximal 6 Teilnehmer/innen und Einzeltraining an. Natürlich ist dabei alles auf die **Mentale Stärke im Tennismatch** zugeschnitten!

Sportmentaltraining nutzen nicht nur viele Top-Athleten zur Leistungsoptimierung. Bei mir melden sich zunehmend Sportlerinnen und Sportler, die auf ihrem Level ambitioniert sind und an ihrer Mentalen Stärke arbeiten möchten.

Neben dem **Einzeltraining** für die individuellen Fragestellungen habe ich sehr gute Erfahrungen mit **Kursen** gemacht. Im Gruppentraining werden Sportlern jeden Alters **Sportmentale Basistechniken** vermittelt

Fragen?

Mehr über mich und meine Arbeit auf meiner Internetseite oder sende ein Mail an mich:
sport@mentaltraining-lb.de

„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.**

SPORT. MENTALTRAINING.

SPORTMENTALTRAINING am GARDASEE

www.sportmentaltraining-lb.de

Am **Samstagabend** bei der Begrüßung stelle ich mich euch vor!

Diese Informationen vorab:

Training in Kleingruppen mit **5 - 6 Sportler/innen** pro **Kurs**, Freizeitkleidung.

Teilnahme ab ca. 12 Jahre - Senioren sind von dem Training auch begeistert!

Ein Kurs dauert **zwei Stunden** - das **Mentale Training** kann danach sofort auf dem Platz umgesetzt werden.

Kosten **€ 40.-/Person**. Bitte in **bar** bei Kursbeginn bezahlen.

Sonntag ist Schnuppern - gratis:

- Vier halbstündige **gratis Einführungen** in das Sportmentaltraining: Die „**Schnupperkurse**“.
- Die Anfangszeiten für die Einführungen sind immer auf meiner Infotafel.
- Bis 20.00 Uhr bei Interesse in die **vorläufigen Anmelde listen** eintragen – so kann ich planen!
- Ab 20.30 Uhr hängen die **Kurse** mit Datum/Uhrzeit auf meiner Informationstafel aus.
- Kurse **buchen**: Bitte tragt euch in die **Kurslisten** ein, wenn ihr euren Tennistrainingsplan habt



Kurs 1: Der Innerer Dialog – Die Macht der Worte und Bilder im Match

Die Trainingsleistung kann beim Match **unter Druck** oft nicht abgerufen werden. In diesem Kurs wird klar, welche Auswirkungen und welche **Macht** mein eigener **Innerer Dialog** auf meinen **Erfolg** oder eben auf meinen **Misserfolg** haben kann. Wir erarbeiten in den beiden Stunden einen Satz oder ein Zeichen, verbunden mit einem starken Körpergefühl, dass dich im Match immer wieder **in deine Konzentration und Leistungsstärke bringt**.

Anzeichen:

- ❖ Lautstarker oder stiller Kampf mit sich selbst im Match unter Druck
- ❖ Konzentrationsschwankungen, Fokussierungsprobleme
- ❖ Frust übernimmt die Macht
- ❖ Die Körpersprache spricht Bände
- ❖ Schläge werden unkontrolliert und/oder unsicher



Kurs 2: Selbstwerttraining mit super PEP!

Die Trainingsleistung kann manchmal **unter Druck im Match nicht abgerufen werden**.

Nahezu allen Sportlern, mit denen ich arbeite, lehre ich das Selbstwerttraining **PEP** (nach Dr. Michael Bohne). Sie wenden diese Technik in Situationen an, in denen sie leistungsblockierenden Druck spüren. Diese Technik kann man 1:1 auf andere Situationen übertragen, in denen man sich unsicherer fühlt.

Anzeichen dafür:

- Man kann im Match nicht über sich hinaus wachsen.
- **Trainingsweltmeister** – im Training klappt es, im Spiel nicht so gut.
- Gegen „schwächere“ Gegner kommt **Druck** und **Unsicherheit** auf.
- **Fehler** bringen einem aus der Konzentration.
- Manchmal ist es so, als ob man **im Match ein ganz „Anderer“ ist**.
- Manche **Gegner** verunsichern oder regen mich mit ihren Schlägen auf!

MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE.
STARKE PERSÖNLICHKEIT.
STARKE LEISTUNG.

SPORT. MENTALTRAINING.

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.

Eine Auswahl von **Themen**, die Sportler daran hintern 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
- 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



Sportmentaltraining am Gardasee!
Ein klasse Trainerteam und gut
gelaunte Gäste und Teilnehmer!

