

SPORT. MENTALTRAINING.

Gunda Haberbusch
Sportmentaltrainerin

Informationen zum Sportmentaltraining Einzeltraining und Gruppentraining



Tipp: **Einzeltraining**. Hier steht die spezielle Situation des Sportlers im Mittelpunkt. Termine bitte mit mir ausmachen. Der Trainingsraum ist in Besigheim-Ottmarsheim.

Das Einzeltraining – mental solo ab ca. 12 Jahre

Einzeltraining ist **effektiv** und **nachhaltig** und immer auf die Themen des Sportlers abgestimmt. Vor allem Sportlerinnen und Sportler, die wiederholt mit **Blockaden** und ungünstige Verhaltensweisen im Wettkampf oder im Training kämpfen und sich dadurch um ihren verdienten Erfolg bringen, ist Einzeltraining sinnvoll. Als „**Trainingsweltmeister**“ ist der Sportler irgendwann frustriert - Einzeltraining könnte den Ursachen schnell auf den Grund kommen! Auch **Verletzungspausen** oder **Leistungseinbrüche** sind ein Thema. Alles kreist um **Konzentrationsfähigkeit** unter **Druck** und um die stabile **Selbstsicherheit** im Wettkampf.

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

Wenn die **Bewegungsabläufe** nicht optimal gelingen, dann kann die **Bewegungsvisualisierung** Blockaden aufspüren. Nach dem Lösen der Blockade lernt der Athlet seine Bewegungsabläufe mental zu trainieren und zu verbessern. Das gilt auch für Verletzungspausen.

Mir ist es wichtig, dass die Sportler ihre Probleme aus eigener Kraft und mit eigenen Kompetenzen lösen und sich immer wieder selbst korrigieren und stärken können. Meine Arbeitstechniken ermöglichen diese Autonomie und überlassen dem Sportler das Gefühl der **Selbstwirksamkeit**.

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

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

• MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE.
• STARKE PERSÖNLICHKEIT.
• STARKE LEISTUNG.

SPORT. MENTALTRAINING.

Das Gruppentraining

Die Reihenfolge der aufgeführten Kurse unten ist beliebig. In jedem Kurs wird in eine Basistechnik eingeführt, mit der man umgehend arbeiten kann. Die Inhalte werden mit den Trainern/Sportlern abgesprochen.

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 bis drei Stunden pro Thema ist ein Vorschlag für ca. 6-15 TN/Gruppe. Ist die Gruppe größer, empfiehlt es sich, die Kursdauer zu erhöhen.

Eine Auswahl an Themenvorschläge:

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 „**Moment of Excellence**“ beherrschen erfolgreiche Sportler.

Kursdauer ab zwei Stunden

Inhalte:

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

Der Innerer Dialog – Startklar im Kopf!

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

SPORT. MENTALTRAINING.

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

Selbstbewusst wenn drauf ankommt!

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.

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.

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 **mentalen 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.

SPORT. MENTALTRAINING.

Investition in die Entwicklung der mentalen Stärke für Sportler:

Gruppenkurse/Teamtraining/Trainerfortbildung - Stundensatz 2018

Je nach Gruppengröße und Aufgabe: € 80,00 - € 120,00
zzgl. Fahrt- und Übernachtungskosten

Einzeltraining – Stundensatz 2018

Trainingsraum Besigheim-Ottmarsheim, Gartenstr. 14

Schüler/Studenten: € 60.-

Erwachsene: € 80.-



„Mein Kopf war frei! Es lief wie von selbst!“

... sagen Sportler nach einem klasse Erfolg und strahlen.
Das ist das Ziel.

Bis bald!

Gunda Haberbusch
Sportmentaltrainerin

Gartenstr. 14
74354 Besigheim-Ottmarsheim
Tel. 07143/965847
Mobil 0151/24299255
sport@mentaltraining-lb.de
www.sportmentaltraining-lb.de



**· MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE.
· STARKE PERSÖNLICHKEIT.
· STARKE LEISTUNG.**