

# TRAINIEREN MENTALE STÄRKE.

## MENTAL STARKER AUFTRITT

Liebe Musizierende - Studenten und Profis m/w/d,

die Lebenswelten klassische Musik und Leistungssport unterscheiden sich sehr. Die Themen, an denen wir im Einzeltraining zusammenarbeiten, die unterscheiden sich weniger.

Beide Gruppen haben ein Ziel: Die optimale Leistung, wenn es drauf ankommt.

### Warum ist meine Arbeit mit Leistungssportlern und Musizierenden für mich vergleichbar?

Beide Gruppen „trainieren“ seit sie Kind sind. Sie brennen dafür mit Leidenschaft. Sie gehen durch Hochs und Tiefs. Sie stehen immer wieder auf. Sie haben Ziele. Sie stellen sich in Wettkämpfen oder Auftritten und Vorspielen der Situation der Einmaligkeit, denn genau in diesen Momenten wollen sie ihre beste Leistung zeigen – nicht wiederholbar. Beide Gruppen stehen unter dem externen Druck der Beurteilung und sind zudem in Konkurrenz zu Kollegen. Und sie erzeugen den eigenen Druck durch ihren Anspruch der Perfektion. Sie müssen ihren Platz und ihre Zugehörigkeit mit jeder Performance neu beweisen und sichern. Sie müssen den Mut haben, sich zu zeigen. Sie müssen mit Höhenflügen umgehen und mit Niederlagen, mit Freunden und Neidern.

Ein Unterschied ist für meine Arbeit wichtig:

Musizierende Profis verdienen mit ihrem Instrument ihren Lebensunterhalt, die Studenten haben dieses Ziel.

Daher liegt mein Augenmerk auch auf der langfristigen mentalen Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Für Athleten hat ihr Leistungssport eine zeitliche Begrenzung, eine anschließende berufliche Laufbahn folgt.

Egal, was kommt, für beide Gruppen zählt DER Augenblick des Gelingens. Je höher das Leistungsniveau ist, desto größer ist der Einfluss der mentalen Stärke auf das Gelingen.

Themen, die wir am häufigsten zusammen bearbeiten und klären:

- Mentale Stärke - auch unter Druck
- Mentale Blockaden: Druckblockaden - Erfolgsblockaden – Blockaden in bestimmtem Kontext
- Zugehörigkeit zum nächsten Level
- Emotionale Steuerung + Selbstakzeptanz
- Umgang mit Kollegen, Konkurrenten und „Tonangebern“
- Umgang mit Systemen
- Erarbeitung von Zielen, Etappenzielen

### Gunda Haberbush

Sportmentaltrainerin

0151 24 299 255

### Trainingsraum 2

Gartenstr. 14

74354 Besigheim

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.de

SPORT@MENTALTRAINING-LB.de



### Trainingsraum 1

Buchstraße. 28 in Bietigheim

Nähe Bahnhof