

BERATUNG & COACHING



Mentaltrainer – Persönlichkeitstrainer – Psychologischer Berater

Erfolgreich durch Sportmentalcoaching

Kennst du das auch, die Gedanken kreisen dir durch den Kopf, schon bevor dein Wettkampf beginnt? Hast du schon einmal beobachtet, welche Gedanken dies sind? Schließlich beeinflussen die Gedanken unseren Körper, also auch unsere Muskeln und somit unseren Bewegungsablauf und damit die Qualität unseres Wurfes und des daraus resultierenden Ergebnisses.

Spannend, dass trotz dieses Wissens es uns so schwer fällt, so zu denken, wie es Champions tun. Diese haben positive und zuversichtliche Gedanken und sind auf ihre Aufgabe fokussiert. Sie feuern sich innerlich an und sprechen sich Mut zu.

Sportler, die sich diese Fähigkeiten erst noch antrainieren müssen, haben oftmals ihr eigenes Versagen bereits im Vorfeld des Wettkampfes gedanklich durchlaufen und spielen die Fehler und Konsequenzen im Kopf mehrmals durch, regen sich auf und ärgern sich und verzweifeln an den Problemen, welche im Wettkampf auftreten.

Das erforderliche „gute“ Kopfkino kann man sich jedoch durch fachliche Unterstützung aneignen. Das ist gar nicht so schwer und macht mit einem erfahrenen Mentaltrainer auch noch Spaß, da dieser Methodenkompetenz besitzt und motivieren kann.

Schon mit 10 Trainingsstunden können große Fortschritte erzielt werden. Vor allem erfolgt ein Umdenken zu anderem Denken und Handeln und dies in gerade einmal 3 Monaten.

Frage dich ob du so weitermachen möchtest wie bisher oder ob du bereit bist, Veränderungen vorzunehmen und dadurch ganz neue Erfahrungen zu machen.

Mentales Techniktraining wird dich auf ein völlig neues Level bringen, dir Sicherheit geben und dich zu einem anderen Menschen machen.

Gutes Mentaltraining kann man sich nicht allein durch Lesen von Büchern aneignen. Dazu ist ein erfahrener Coach nötig.

Wie läuft ein Coaching ab?

Inhalt

Erfolgreich durch Sportmentalcoaching	1
Wie läuft ein Coaching ab?	1
Womit Mentaltrainer sich am häufigsten beschäftigen	2
Über mich	2
Mein Honorar	3

Nach der Erstkontaktaufnahme wird das Anliegen des Klienten besprochen, das nennt man dann Auftragsklärung. Nach einer Analyse des Ist-Zustandes wird die weitere Vorgehensweise - abgestimmt auf den Klienten - besprochen und Methoden vorgeschlagen. Je nach Anliegen können wenige Stunden Coaching bereits zum gewünschten Ziel führen. Die Arbeit mit dem Coach ist das Eine, die Arbeit zuhause bis zum nächsten Coaching, das Andere. Erfolg stellt sich dann ein, wenn ausreichend Zeit verwendet wird,

um die neuen Impulse zu verinnerlichen und zu integrieren. Das ist gar nicht so schwer, wie man sich das vielleicht vorstellt und macht richtig viel Spaß, wenn sich kleine Erfolge schnell einstellen und darauf aufgebaut werden kann.

Ein wenig Aufgeschlossenheit zum Thema Mentaltraining und ihre Wirkung, der Wille, das Ganze vom Anfang bis zum Ende durchzuführen und natürlich „Aufstehen“ und den ersten Schritt tun, also damit beginnen zu wollen, sind dein Handwerkszeug.

Persönliches:

Das Arbeiten mit Sportlern und Menschen und der daraus resultierende Erfolg ist meine Motivation. Natürlich ist die Tätigkeit auch zeitintensiv, weshalb auch ein Honorar anfällt.

Meine aktuellen Honorarsätze findest du am Ende des Newsletters und gelten ab 01.10.2024. Coachings, welche noch bis 30.09.2024 bei mir gebucht werden, werden noch zu den bisherigen Honorarsätzen abgerechnet. Dies gilt auch für mehrstündige Buchungen im Voraus.

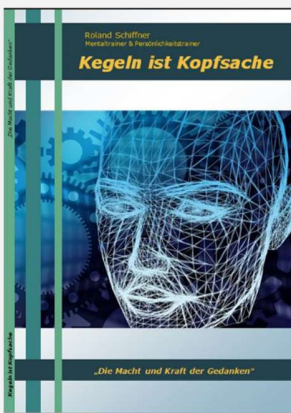
Mentaltrainer

Roland Schiffner
Kreuzgasse 7
91207 Lauf a. d. Pegnitz

Telefon
09123-999 603

Mobil
0173-389 54 78

E-Mail:
r.schiffner@t-online.de



Womit Mentaltrainer sich am häufigsten beschäftigen

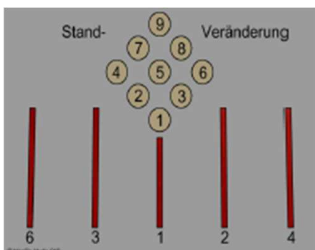
Technische Bewegungsabläufe steuern	Leistungssteigerung	Ziele setzen und verwirklichen
Anleiten und Motivieren	Überwindung von Ängsten oder Unsicherheiten	Erweiterung kommunikativer Fähigkeiten
Entspannungstechnik integrieren	Sichtweisen von Problemen verändern	Gelassenheit/Ausgeglichenheit verbessern
Besonderheiten des Sports näherbringen	Konzentrationsfähigkeit steigern	Stressreduktion
		Entwicklung sozialer Kompetenzen

Über mich...

Ich war 30 Jahre aktiver Kegler und habe mich seitdem mit mentalen Techniken beschäftigt. Die Ausbildung zum zertifizierten Mentaltrainer habe ich 2015 abgeschlossen. Danach habe ich mich weitergebildet, zum Persönlichkeitstrainer im Jahr

2020 und zum Psychologischen Berater 2021. Meine Arbeit erstreckt sich in großen Teilen mit Sportlern aus dem Kegelsport. Durch meine langjährige Erfahrung arbeite ich seit vielen Jahren auch auf der Körperebene, da diese Arbeit schnellere

und nachhaltigere Erfolge aufweist. Meine Klienten kommen hauptsächlich aus Bayern, aber auch aus ganz Deutschland oder dem deutschsprachigen Raum, wie Österreich und Italien.



Folie zur Standverstellung bei mir erhältlich, Bestellformular anbei



Ich habe auch eine Website!
Besuchen Sie mich unter:
www.mentaltrainer-schiffner.de

