



Liebe Leser,

lange nichts voneinander gehört? Stimmt! Das möchte ich heute ändern und euch mit einem neuen Newsletter informieren.

Viele von uns sehnen sich die „alten“ Zeiten herbei. Nach einigen Wochen ab März bis Mai mit erheblichen Einschränkungen, durften wir Anfang Juni wieder loslegen und auf die Kegelbahn. Im Sommer dachten alle, die Pandemie wäre vorbei, doch wir wurden eines besseren belehrt. Seit Anfang November – und nun auch bis in das neue Jahr 2021 hinein – werden wir mit weiteren Einschränkungen zu kämpfen haben. Doch auch das alles wird vorüber gehen. Wir müssen nur daran glauben und nach vorne sehen. Positives Denken und Motivation, für das was danach kommt aufzubauen, kann uns jetzt in der dunklen Jahreszeit helfen. Es wird auch wieder Licht am Ende des Tunnels geben. Wie wir uns fühlen, das bestimmt jeder von uns selbst, auch wenn es zugegebenermaßen schon schwer fallen kann. Sicherlich gibt es in diesen Zeiten auch sehr viel Positives. Wir neigen jedoch dazu, negative Dinge immer in den Vordergrund zu stellen.

Was hat sich für euch Positives in der Pandemie ergeben? Denken Sie einmal darüber nach! Sie werden bestimmt fündig und einige Punkte aufzählen können.

Oder wie hat sich dein Umfeld, dein Verhalten, deine Gewohnheiten verändert?

Auch bei mir hat sich wieder etwas getan. Ich werde gleich darüber ein wenig berichten.

Ich wünsche euch alles Gute, vor allem Gesundheit und eine schöne besinnliche Weihnachtszeit. Bis zum nächsten Mal...

Roland Schiffner

## Newsletter 6 – 2020

### Neues vom Mentaltrainer...

Nach dem Anfang 2020 absolvierten zusätzlichem Studium zum Persönlichkeitstrainer kam mir „Corona“ (nicht im wörtlichen Sinn gemeint) gerade recht, um am nächsten Baustein meiner Coaching Arbeit zu feilen. In der Arbeit mit meinen Sportlern und Klienten tauchen immer wieder neue Problematiken auf, an welche ich mich in früheren Jahren durch fehlendes Wissen und Techniken nicht heran getraut hätte. Dies wollte ich ändern und mich weiter spezialisieren. Ich arbeite derzeit in einem weiteren Studium zum

#### „Psychologischen Berater und Personal Coach“.

Damit habe ich im Sommer begonnen und möchte bis Ende 2021 damit durch sein. Auch die aktuelle Ausbildung mache ich im Fernlehrgang von zuhause, allerdings mit Präsenzunterricht an bestimmten Wochenenden bei den Ausbildern, da die praktische Arbeit in diesem Tätigkeitsbereich unumgänglich ist.

#### Was macht ein Psychologischer Berater und Personal-Coach?

Die Ausbildung umfasst alle Lebensbereiche wie Familie, Beruf, Partnerschaft, Karriere, Körper, Gesundheit, Selbstverwirklichung u.v.m.

Dabei werden Perspektiven wie Interpretation, Sinnfindung, Werte, Fähigkeiten, Verhalten, Umgebung, Außen- und Weltbild, Zugehörigkeit untersucht und bearbeitet.

Beispiele: Kommunikation, Persönlichkeit, Identität, Selbstwahrnehmung, Trauma, Hypnotische Muster, Mentale Metaprogramme, Teamkompetenz, Psychodrama, Glaubenssätze, Konfliktarbeit, Mediation (nicht Meditation!), und Systemische Beratung.

Dadurch möchte ich meine Tätigkeit bereichern und in vielfältigen Systemen Synergieeffekte für meine Klienten zur Verfügung stellen.

Gerade in der systemischen Beratung ist ein unglaublicher Bedarf vorhanden. Viele Menschen möchten die Beziehung in der Partnerschaft auf eine neue Ebene stellen oder bestimmte Verhaltensweisen im Beruf oder Privatleben erlernen.

Der Psychologische Berater und Personal Coach ist vorwiegend im Coaching zur Gesunderhaltung des Körpers und in der Problembewältigung und der Verhaltensveränderung tätig. Nicht zu verwechseln ist diese Tätigkeit mit dem Psychologen, welcher krankhafte Symptome bearbeitet.

### Noch ein kleines Geschenk zu Weihnachten gesucht...?

#### **Buch - Kegeln ist Kopfsache**

**im Buchhandel über Thalia, Hugendubel, Weltbild, Amazon oder direkt bei mir erhältlich**

Ab 2 Exemplare erhalten Sie je bestelltes Buch **Gratis 1 Trainings- und Wettkampftagebuch**, ab 3 bestellter Exemplare versende ich versandkostenfrei



24.90 €

96 Seiten, farbig, Taschenbuchformat A5, mit praktischen Arbeitshilfen und Checklisten und Gespräch mit Daniela Kicker

### Weitere wertvolle Tipps zur mentalen Trainings- und Wettkampfvorbereitung

Mache dir bewusst, welche „Stärken“ du als Sportler im Training hast. Von den nachfolgend aufgeführten Stärken solltest du drei Eigenschaften für dich selbst ausfindig machen, die bei dir im Training am besten sind. Das sind deine größten Stärken. Überlege welche Vorteile du dabei hast. Vielleicht kannst du bei den anderen Beispielen von Stärken noch nachbessern?

Im Training bin/habe ich immer (sehr):

- Viel Spaß
- Pünktlich
- Aufmerksam
- Selbständig
- Konzentriert
- Verantwortungsvoll
- Fit
- Ausgeglichen
- Viel Energie
- Geduldig
- Offen
- Diszipliniert
- Motiviert
- Positive Körpersprache
- Ruhig
- Zielstrebig
- Einsichtig
- Teamgeist
- Zuverlässig
- Fleißig

Sicherlich gibt es auch „Schwächen“ in deinem Training, welche du zu Stärken umformieren kannst. Mache dir bewusst, dass es völlig normal ist, Schwächen zu haben. Du kannst aber daran arbeiten.

Im Training bin/habe ich sehr oft:

- Unzuverlässig
- Unkonzentriert
- Unpünktlich
- Launisch
- Unmotiviert
- Ziellos
- Unfit
- Aufbrausend
- Unselbständig
- Wenig Spaß
- Faul
- Egoistisch
- Negative Körpersprache
- Uneinsichtig
- Suche Ausreden
- Energielos
- Verschlussen
- Undiszipliniert
- Unaufmerksam