

SABINE WELDER



# WENN'S DRAUF! ANKOMMT!



**BESSER SEIN**  
MIT

**SPORTMENTALTRAINING**

[Bild: Robin Scheler-Eckstein: erfolgreich nach SportMentalTraining  
Quelle: DK Rimpfar, Matthias Weber]



# SPORT MENTAL TRAINING

Team- und Einzelsportler, Workshops, Wettkampfbetreuung

» In Wettkampfsituationen entscheiden die Nerven! «



Sportmentaltraining liefert Werkzeuge zur Leistungsoptimierung. Es geht darum, die Konstanz in der Leistung und die Fähigkeit der Angst- und Stressregulation durch Konzentration, Entspannung und Visualisierung zum richtigen Zeitpunkt abrufen zu können.

Mit einem präzisen Mental-Coaching erlernt ihr in der Theorie und in praktischen Übungen schnelle Angst- und Stressreduktion, Emotionskontrolle, strategische Zielarbeit, die Kraft der Gedankenhygiene und verschiedene Ankertechniken. Ihr findet innere Ausgeglichenheit und Konzentration auf das Wesentliche. Der sichere Weg zu mentaler Stärke, konstanter Leistung und letztlich zum SIEG!



[Bild: Hannes Wagner, © Martin GABOR/UWW]

Sieger werden nicht geboren,  
 » SIEGEN «  
 kann man lernen!

# GEWONNEN WIRD IM **KOPF!** VERLOREN AUCH!

## WAS? THEMEN

- » Blockaden/Ängste lösen
- » Verletzungstrauma lösen
- » Leistung optimieren
- » Niederlagen verarbeiten
- » Herausforderungen annehmen
- » Strategie entwickeln
- » Visionen verwirklichen
- » Teambildung organisieren
- » Wettkampfstress standhalten
- » konstante Motivation, Konzentration und Leistung



[Bild: Kim Zeitner, ©Markus Loscher]

## FÜR WEN

Für alle ambitionierten Sportler, Teams und Trainer, egal welcher Sportart, welchen Alters und Leistungsstandes, die das Ziel haben, besser zu werden.

## WIE GEHTS

Sportmentalcoaching findet in Einzelterminen oder als Gruppenarbeit für Teams statt. Trainings können am Wohnort, in Trainingsstätten sowie direkt beim Ausüben der Sportart stattfinden.

Das Training kann für kurzfristige Zielarbeit bis hin zur Umsetzung langfristiger Visionen eingesetzt werden.



ROCKET & PIX  
DIGITAL CROSS ARTISTS

# TECHNIKEN

## WINGWAVE COACHING



Erzielen und erhalten Sie  
Ihr optimales Leistungsvermögen durch

- präzises Erfolgs-Coaching
- schnelle Angst- und Stressreduktion
- kreative Dynamik durch positive Emotionen
- innere Balance

## MENTALE TECHNIKEN

- Konzentration auf das Wesentliche
- Emotionskontrolle
- Visualisierung
- Zielarbeit
- Gedankenhygiene
- Ankertechnik

## STRESS MANAGEMENT

- Identifikation der Stressoren
- Ansätze: Was kann ich wie verändern?
- Zeitmanagement
- „Nein“ sagen lernen
- Chronobiologie
- Ernährung
- Selbstwahrnehmung
- Coaching



### SABINE WELDER

SPORTMENTALTRAINING  
PRÜFUNGSVORBEREITUNG  
STRESSPRÄVENTION

- NLP-Mental-Coach
- Sport-Mentalcoach
- Wingwave-Coach
- Stress- und Burnout-Trainer
- Business-Kompakt-Kurs
- Wirtschaftsfachwirt

Schulstraße 30 ■ 96450 Coburg  
Mobil: 01 70 354 77 63  
info@SabineWelder.de  
www.SabineWelder.de

