

# SPORT. MENTALTRAINING.

Liebe Athleten/innen, Trainer und Eltern!

## Mein Spezialgebiet: Das Lösen von BLOCKADEN

Das Lösen von Erfolgs- und Wettkampfblockaden oder von UNSICHERHEITEN, die sich in Wettkampfsituationen zeigen, ist das zentrale Thema bei meiner Arbeit mit Athleten im Einzeltraining. Durch die Zusammenarbeit mit Athleten jeden Alters, habe ich mein fachliches Können verfeinert und mich zur **Expertin** entwickelt.

*„Ich weiß nicht, warum es im Wettkampf nicht klappt. Ich hab alles versucht. Das ist Frust! Warum bin ich im Training besser und bekomme es im Wettkampf nicht hin? Warum bin ich nicht cool und selbstbewusst???“* **Ratlosigkeit! Frust! Selbstzweifel!**

**Mentale Stärke** im Wettkampf und im Training, das ist der Wunsch aller Athleten. Das gilt nicht nur für Spitzensportler. Teilnehmer bei regionalen und nationalen Wettkämpfen, ganz gleich welche Altersstufe, haben den gleichen Ehrgeiz zum Siegen!

- × **Löst eure Handbremse und gebt Gas!**
- × **Startet mental stark in die nächsten Wettkämpfe!**
- × **Ich helfe euch dabei!**

## Das könnte sich durch unsere Zusammenarbeit verändern:

- Blockaden, die dich im Wettkampf bisher schwächen, lösen wir zusammen
- dein Selbstvertrauen stabilisiert sich
- deine Fokussierung wird klarer
- deine Körpersprache zeigt Kampfbereitschaft
- deine Glaubenssätze werden überzeugend
- deine Wettkampfrituale werden automatisiert
- deine Wettkämpfe werden mental vorbereitet
- deine Ziele werden klar und motivieren dich
- deine Bewegungen werden durch Visualisierung optimiert und und und ....

## Die Zusammenarbeit

- × 3-4 Treffen zum Start der Zusammenarbeit haben sich als sinnvoll erwiesen
- × Danach Treffen in größeren Zeitabständen oder bei Bedarf
- × Trainingsplan der Mentaltechniken, exakt zugeschnitten auf den Bedarf des Athleten
- × Eigenverantwortliches und bewusstes Trainieren der mentalen Aufgaben
- × Gemeinsame Erfolgskontrolle
- × Einzeltraining und Gruppentraining

## TRAINERFORTBILDUNG

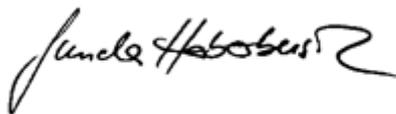
Für kompetente Trainer ist das Wissen über das Training der MENTALEN STÄRKE aus meiner Sicht Pflicht. Nur so können Trainer erkennen, wo es beim Athleten mental „brennt“ und die Zusammenarbeit mit einem Experten vorschlagen.

Fortbildung für Trainer biete ich in Besigheim und auch vor Ort an.

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

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

Viele Grüße von



September 2017



**Gunda Haberbusch**  
**Sportmentaltrainerin**

Gartenstr. 14  
74354 Besigheim-Ottmarsheim  
07143/965847  
0151/24 299 255  
sport@mentaltraining-lb.de  
[www.sportmentaltraining-lb.de](http://www.sportmentaltraining-lb.de)

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