



# Ein mentales Gerüst aufbauen

## Mit konkretem Handwerkszeug arbeiten

Wenn du dir ein solides mentales Grundgerüst aufbauen willst, dann ist dieses Programm genau richtig für dich. Egal, ob du

1. mehr Potenzial abrufen  
oder
2. große Leistungsschwankungen vermeiden willst,

dieses persönliche Coaching ist die Lösung dazu. Dabei schwingen die Elemente Respekt, Wohlfühlen und Spaß immer mit. Ich sehe dich sowohl als Mensch, der glücklich sein will, als auch als Sportler, der erfolgreich sein will.

Wir schauen, wo du in puncto mentale Stärke stehst und wo bzw. wie wir diese noch gezielt verstärken können.

Dazu gibt es

- 4 persönliche Coachingsessions (= die für dich aufgezeichnet werden)
- Persönliche Effizienzsicherung (= damit sorgen wir für konkrete Ergebnisse)
- 405 EUR inkl. Mwst.

---

*Mentale Stärke ist eine Fähigkeit, die erlernbar ist.*

---

Du bekommst

- Grundlagen, die du kennen solltest (Wissen)
- Übungen, die du für dich durchführen und einsetzen kannst (Training)
- Tipps für (noch) mehr Wettkampfstabilität (Umsetzung im Spiel/Wettkampf)

Möchtest du dein mentales Grundgerüst so richtig sattelfest machen? Dann melde dich.