

Was Führungskräfte, Topmanager und Unternehmen vom Spitzensport lernen können

Mentale Ressourcen, Kampfgeist, Siegeswille, Durchhaltevermögen, Teamgeist – was Spitzensportler auszeichnet, bringt uns auch im Beruf und Alltag weiter.

Was im Sport schon lange selbstverständlich ist, wird in der Wirtschaft noch viel zu wenig beachtet. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit mentalen Techniken sich und Ihr Team zu Höchstleistungen bringen!

Was können wir vom Leistungssport lernen? Meist denken Menschen in der kognitiven Standpunkt Betrachtung (Blick von der Gegenwart in die Zukunft »was wäre, wenn ...« bzw. Vorwegnahme eines zukünftigen Ereignisses oder Blick in die Vergangenheit). Mentaltraining nutzt im Hochleistungssport aus einer Endpunktbetrachtung (Blick von der Zukunft in die Gegenwart: »Was muss geschehen, damit ...?«) bzw. aus dem Geschehen und Leben im JETZT zusätzlich seelische, geistige und körperliche Ressourcen. Somit werden Motivation und die freigesetzten Kräfte, das Zukunftsbild (Gesundheitsbild) zu erreichen, erheblich größer. Nutzen Sie auch für Ihren Berufserfolg, was für Leistungssportler schon lange selbstverständlich ist! Es lohnt sich ein Vergleich zwischen Sport und beruflichem Alltag, er kann für neue und spannende Impulse sorgen.

Antje Heimsoeth gewährt den Teilnehmern einen Blick hinter die Kulisse des Spitzensports. Mit welchen Techniken motiviert sich ein Sportler? Wie arbeiten Teams optimal zusammen? Welche mentalen Techniken helfen Sportlern siegen? Welche Lerntechniken aus dem Sport sind auf den Alltag übertragbar?

Von Spitzensportlern können auch Nachwuchskräfte am Anfang der beruflichen Karriereleiter lernen. Der deutsche Ironman Faris Al-Sultan, Box-Champion Regina Halmich, Ex-Radprofi Marcel Wüst, der Weltklasse-Golfer Tiger Woods, Welthandballer Henning Fritz und der Siebenkampf-Weltmeister André Niklaus stehen für mentale Stärke (im Sport). »Der Wille, der Beste zu sein, ist mein Hauptmotiv«, sagt der deutsche Triathlet Faris al-Sultan, in München geboren. 2005 gewann er zum ersten Mal den Königstitel seiner Disziplin, den Ironman auf Hawaii. Triathlon ist ein Sport, in dem es weder Mannschaften noch Gewichtsklassen gibt, das Material spielt eine untergeordnete Rolle. »Der Beste ist eben schlicht der Beste«, sagt Al-Sultan. Das spornen ihn an, im Rennen bis zu acht Stunden lang »an der roten Linie«, der Belastungsgrenze, zu bleiben.

Der entscheidende Punkt ist im Sport wie in Unternehmen das Handeln. Und wie kein Profisportler ohne Trainer/Coach antritt, wird dies in naher Zukunft auch keine Top-Führungskraft in der Wirtschaft tun. Warum? Weil ein Coach nicht nur fachliches Know-how und Erfahrung vermittelt, sondern auch Fokus, Aufmerksamkeitsregulation, Motivation, Disziplin und Verpflichtung bietet und fordert!



Inhalte

- Mit der Macht Ihrer Gedanken zu ungeahnten Kräften kommen
 - Über »Sieg« oder »Niederlage« selbst entscheiden
 - Aus Misserfolgen und Niederlagen lernen
 - Einfache, anwendbare Techniken aus dem Mentaltraining erlernen
 - Erfolge feiern
 - Optional: in sportlichen Disziplinen an sich selbst den Fortschritt erleben
 - Ziele stecken; Ziele und Strategien konkretisieren
 - Anspannung - Entspannung
- Die Trainerin geht individuell auf Ihre Anliegen und Fragen ein.

Zielgruppe

Alle Interessierten, die in die Welt des Mentaltrainings eintauchen wollen und die daran glauben, dass »Sieg« oder »Niederlage« im Kopf entschieden werden.

Voraussetzungen: keine

Dauer: 2-3 Tage
maximal 12 Teilnehmer

Trainerin: Antje Heimsoeth

Termine

http://www.business-mentaltrainer.eu/Mental_Training.html