

MENTALTRAINING

Dieser Fächer ist ein handliches Werkzeug, das Mentaltraining für alle ermöglicht, sei es im Sport, in der Schule, im Beruf oder im Alltag.

«Erfolg, Zufriedenheit und Motivation beginnen zwischen den Ohren.»



Die Übungen sind einfach, intuitiv verständlich und benötigen kein spezifisches Vorwissen. Der Fächer liefert keine vorgefertigten Rezepte, sondern Denkanstöße, bei denen sich die Techniken und Inhalte beliebig verändern und erweitern lassen. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass das Trainieren und das wiederholte Üben Erfolge erst möglich machen.

Viel Spass beim Krafttraining deiner Hirnzellen!

Der Fächer «Mentaltraining» beinhaltet Übungen zu 6 Themenbereichen. Die ersten 5 Kapitel sind vorwiegend für die Arbeit mit Einzelpersonen konzipiert. Das letzte Kapitel ist auf die Arbeit mit Gruppen ausgelegt.

AN- UND ENTSPANNEN



Für Erfolge ist es zentral, den richtigen Anspannungsgrad als Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung bewusst wahrnehmen und steuern zu können.

GEDANKEN STEuern

Damit leistungsfördernde Gedanken gepflegt und trainiert werden können, braucht es die Fähigkeit, Gedanken wahrzunehmen und wenn nötig zu unterbrechen und positiv anzupassen.



KONZENTRATION ERLEBEN UND FÖRDERN



Durch eine aktive Steuerung der Konzentration gelingt es, die richtigen Dinge im richtigen Moment wahrzunehmen und Störquellen auszublenden.

SELBSTBEWUSST SEIN

Ein starkes Selbstbewusstsein kann durch positives Denken und den Fokus auf persönliche Stärken geschult werden und hilft, Herausforderungen erfolgreich anzugehen.



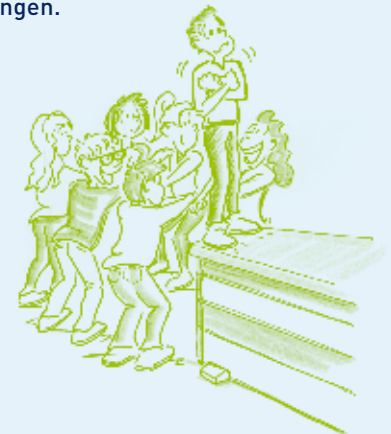
ZIELE FINDEN UND DEFINIEREN



Konkrete Ziele sind für die Leistungssteigerung und die Motivation wichtig und helfen, das Anpacken und Durchhalten zu trainieren.

TEAMGEIST STÄRKEN

Teamgeist oder Zusammenhalt in einer Gruppe ist entscheidend, damit ein Team, aber auch einzelne Individuen Leistungen erbringen.



DIE AUTOREN



MATTHIAS FUCHS ist selbstständiger Mentalcoach und Hypnosetherapeut. Er doziert an der Sportler Akademie in Mentalcoaching-Lehrgängen und hält Vorträge an Schulen und Unternehmen zu den Themen mentale Stärke, Stressmanagement und Achtsamkeit. Daneben arbeitet er als Fitness Instruktor und ist seit mehreren Jahren Trainer und Coach von Jugendmannschaften im Handballsport.



JONAS SCHNEIDER leitet den Spielbetrieb des Schweizerischen Handball-Verbandes, absolvierte ein CAS Change-Management und ist zurzeit in der Ausbildung zum Berufstrainer der Trainerbildung Schweiz. Er ist seit über zehn Jahren Trainer und Coach unterschiedlicher Leistungsstufen im Handballsport und hat mehrjährige Erfahrung im Mentaltraining mit Gruppen und Einzelpersonen.



MENTALTRAINING

Themenfächer, 36 Karten, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, Deckel und Rückseite aus Kunststoff

Autoren: Matthias Fuchs, Jonas Schneider
Illustrator: Leo Kühne

INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-537-8

Art.-Nr. 20.537

Preis CHF 36.-

