

## An alle Athleten, die JETZT optimal trainieren wollen

Wenn du dich beim ersten Wettkampf *danach* ... mit **Topleistungen** zeigen willst, dann brauchst JETZT deine **optimale Trainingsqualität** zuhause: **mental stark + körperlich fit**.

### Die Fragen

Warum musst du jeden Tag ganz bewusst mit **DEINER MENTALEN STÄRKE** trainieren?

Warum verblässen deine **BEWEGUNGSMUSTER**, wenn du sie jetzt nicht mental trainierst?

### Die Antworten

Stell dir vor: deine MENTAL STARKEN MUSTER und deine BEWEGUNGSMUSTER verhalten sich wie Muskeln. Sie nennen sich aber neuronale Nervenverbindungen. Wie ein Muskel musst du sie tägliche trainieren. Sonst verkümmern sie.

Wenn du mit deiner mentalen Strategie trainierst, bist du den Athleten, die das mentale Training nicht auf ihrem Schirm haben, einen großen SCHRITT VORAUS. DAS IST DEINE CHANCE.

### Deine drei mentalen Trainingsaufgaben

1. Absolviere dein tägliches Trainingsprogramm nur, wenn du VORHER deine MENTALE STÄRKE bewusst in dir entfaltet hast: Fülle deinen Kopf und Körper mit Erinnerungen an Erfolge, die du hattest. Oder mit Wunschvorstellungen deiner zukünftigen Leistungen. Gehe dazu in deine mental starke Welt: in deine Bilder, Clips, Gefühle, Körperspannung, Körperhaltung, Farben, Atemfluss, Codewörter oder Sätze, Skalenwert 1 – 200 ....

Dann hast du den richtigen mentalen Energielevel! Dann hast du die richtige Trainingspower.

2. ENTSPANNE nach deinem Training 10 Minuten deinen Körper und verbinde dich dabei mental mit Vorstellungen von Strand, Wärme, Berge, Natur, Freiheit ....

3. Täglich 10 - 20 Minuten VISUALISIERUNGSTRAINING: Komm zur Ruhe und stell dir deine Bewegungsabläufe oder Kämpfe oder Techniken oder Wettkämpfe.... in deinem inneren Kopf-Kino vor. So bleiben deine neuronalen Nervenverbindungen aktiv und du steigst auf hohem Niveau später in dein Echt-Training ein. Diese Visualisierungstechnik wenden wir auch in Verletzungspausen an.

### Was brauchst du dazu?

Eigenverantwortung. Und deine Überzeugung, dass du diese Zeit optimal für deinen Körper **und** für deine mentalen Muster nutzen willst.

**Setz dir deine Ziele** – hier einige Ideen für dich:

Ziel 1: Ich akzeptiere die neue Situation, jammere nicht rum und mach mein Bestes daraus.

Ziel 2: In jedem Training verbinde ich mich bewusst mit meiner mentalen Stärke.

Ziel 3: Ich visualisiere meine Bewegungsabläufe, Kämpfe, Techniken, Wettkämpfe jeden Tag.

**Ziel 4: Ich komme körperlich und mental stärker zurück als meine Konkurrenten.**

### Jammern darf sein .... aber ....

Wenn du doch mal jammern willst, dann mach das ganz bewusst und mit System:

**„Auch wenn ich heute null Bock habe..... trainiere ich wie die Profis und zieh jedes Heim-Training mit meiner mentalen Power und Entschlossenheit durch!“**

Wenn du mit mir etwas besprechen willst, dann ruf mich an. Ich bin für euch da!

Bis bald! Eure Gunda

Tipp: **Neurosounds** für Leistungssportler:

Für deine Regeneration und für deine mentale Power:

[www.karledy.at/produkt/cd-next-level-mentaltraining](http://www.karledy.at/produkt/cd-next-level-mentaltraining)