

TRAINIEREN MENTALE STÄRKE.

Unser Kurs: **MENTAL STARKER AUFTRITT**

20.4.2023, 10.00 – 14.00 Uhr
27.4.2023, 10.00 – 14.00 Uhr
04.5.2023, 10.00 – 14.00 Uhr

Liebe Studenten m/w/d,

wir haben 3 x 4 Stunden zusammen und werden unsere Zeit für das Erlernen und Trainieren von mentalen Techniken und Strategien nutzen, mit denen ihr sofort arbeiten könnt. Also PRAXIS!

Checkliste:

- Bringt bitte die Noten eines Stücks mit, an dem ihr eure mentale Stärke verbessern wollt.
- Packt ab dem zweiten Treffen euer Instrument ein.
- Atem App: *breathball.com* - kostenfrei laden und schon mal im Alltag trainieren – freiwillig.
- Stift, Block, Smartphone, Getränk, ggf. Vesper – wir machen ca. 30 Minuten Pause

Warum ist meine Arbeit mit Leistungssportlern und Musizierenden für mich vergleichbar?

Beide Gruppen „trainieren“ seit sie Kind sind. Sie brennen dafür mit Leidenschaft. Sie gehen durch Hochs und Tiefs. Sie stehen immer wieder auf. Sie haben Ziele. Sie stellen sich in Wettkämpfen oder Auftritten und Vorspielen der Situation der Einmaligkeit, denn genau in diesen Momenten wollen sie ihre beste Leistung zeigen – nicht wiederholbar. Beide Gruppen stehen unter dem externen Druck der Beurteilung und sind zudem in Konkurrenz zu Kollegen. Und sie erzeugen den eigenen Druck durch ihren Anspruch der Perfektion. Sie müssen ihren Platz und ihre Zugehörigkeit mit jeder Performance neu beweisen und sichern. Sie müssen den Mut haben, sich zu zeigen. Sie müssen mit Höhenflügen umgehen und mit Niederlagen, mit Freunden und Neidern. Viele haben das Ziel, ihren Lebensunterhalt im Kontext Musik zu finanzieren.

Egal, was kommt, für beide Gruppen zählt DER Augenblick des Gelingens.

Headlines für unsere drei Treffen könnten so lauten:

- 1 Mental stark - auch unter Druck
- 2 Emotionale Steuerung + Selbstakzeptanztraining mit PEP® nach Dr. Michael Bohne
- 3 ZIELE mit System aufbauen + Mentale Auftrittsvorbereitung

So mein Plan. Ich variiere die Inhalte vor Ort situativ so, dass sie für euch passen.

Manche von euch werden eher „reinschnuppern“, manche werden aktiv mitarbeiten. Manche erkennen durch diesen Kurs, dass Einzeltraining ganz gut wäre, um z.B. eine mentale Blockade zu lösen. Bei ca. 30 Teilnehmern ist das Interesse an den Themen gemischt. Mein Ziel ist es, einige von euch für den Aspekt der Eigenverantwortung hinsichtlich ihrer mentalen Stärke zu gewinnen.

Es zeigt sich in meiner Arbeit mit Spitzensportlern, dass die Steuerung der mentalen Stärke einen entscheidenden Anteil am Erfolg hat. Je höher das Leistungsniveau, desto größer ist der Anteil.

Gunda Haberbusch
Sportmentaltrainerin
0151 24 299 255
Gartenstr. 14
74354 Besigheim

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.de
SPORT@MENTALTRAINING-LB.de



ABC
Atemfokus
Blamage
Blockaden
Druck
Energie
Entspannung
Erfolg
Etappenziele
Fokus
Frei
Glaubenssätze
Hamsterrad
Identitäten
Imagination
Innere Dialoge
Konkurrenz
Konzentration
Kopf-Kino
Körpergefühl
Körperspannung
Kritik
Lehrer
Leistung
Lob
Mein Ausdruck
Mentale Präsenz
Niederlage
Raumempfinden
Regeneration
Rollen
Selbstakzeptanz
Selbstwert
Training
Umsetzung
Versagen
Versagensangst
Verunsicherung
Visualisieren
Ziele

• MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE.
• STARKE PERSÖNLICHKEIT.
• STARKE LEISTUNG.