

## Angebotsübersicht Sport Mental Coaching

### Sportler (ab 18 Jahre)

- |                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| • Kennenlernen (45 Min)            | kostenlos mit Folgeauftrag |
| • Einzelsitzung (ca. 60 – 75 Min.) | Fr. 150.00                 |
| • 3-er Abo                         | Fr. 400.00                 |
| • 5-er Abo                         | Fr. 650.00                 |
| • 10-er Abo                        | Fr. 1200.00                |

### Teams / Gruppen (Richtpreise) – Inhalte nach Absprache

- |                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| • Kennenlernen (45 Min)          | kostenlos mit Folgeauftrag |
| • Halber Tag                     | Fr. 450.00                 |
| • Ganzer Tag                     | Fr. 800.00                 |
| • Abendlektionen (19:30 – 22:00) | Fr. 250.00                 |

### Jugendliche und Nachwuchssportler

- |                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| • Kennenlernen (45 Min)            | kostenlos mit Folgeauftrag |
| • Einzelsitzung (ca. 60 – 75 Min.) | Fr. 75.00                  |
| • 3-er Abo                         | Fr. 200.00                 |
| • 5-er Abo                         | Fr. 325.00                 |
| • 10-er Abo                        | Fr. 600.00                 |

Die oben erwähnten Angebot gelten für Lektionen und Stunden in der Region Alpnach / Sarnen. Anfahrt möglich (Fr. 0.60/pro km). Bei Barzahlung reduziert sich der Betrag um Fr. 10.00.

Begleitung an Wettkämpfe, etc. sind nach Absprache möglich. Der Inhalt richtet sich nach Absprache mit dem Sportler/Auftraggeber (z.B. Trainer oder Sponsor). Der Inhalt der Sitzungen wird vertraulich behandelt.

Beim oben erwähnten Angebot handelt es sich um Richtpreise. Bitte zögere nicht, mich für ein konkretes Angebot zu kontaktieren.

Abmeldungen haben spätestens 24 Stunden vor dem Termin zu erfolgen.

Es wird in der Fachpresse immer wieder kontrovers diskutiert, wie viel Einfluss das Sport Mental Training auf die Leistungsfähigkeit eines Sportlers hat. Während die Einen von 80% sprechen, sagen andere, dass der Einfluss wohl nicht mehr als 20% betrage. Fakt ist:

Sport Mental Coaching beeinflusst die Leistung eines Sportlers positiv! Ich stelle zudem die Behauptung auf, dass Sport Mental Coaching wie Du es bei mir erleben wirst einen langfristigen nachhaltigen Einfluss auf Dich und Deine Leistung haben wird, denn Sport Mental Coaching hat einen Einfluss auf alle Aspekte, welche ein Sportler betrifft: Technik, Taktik und Athletik und dies sowohl im Training wie auch im Wettkampf. Es ist das Ziel, die mentalen Fähigkeiten in allen Belangen deines sportlichen und persönlichen Umfeldes zu integrieren und lebendig werden zu lassen.



Hier einige mögliche Themen (die Liste ist nicht abschliessend)

- Unterstützung im Training. Einstudieren von technischen Abläufen oder taktischen Verhalten (z.B. Spielzüge) durch Visualisieren
- Umgang mit Druck (eigene oder fremde Erwartungshaltung und dem Umgang damit)
- Wettkampfvorbereitung, Wettkampfvhalten und Wettkampfanalyse in Bezug auf Technik, Taktik und Athletik. Transfer in die Vorbereitung für den nächsten Wettkampf.
- Förderung oder Steigerung deiner Motivation
- Zielarbeit (Fokussierung auf Prioritäten, Festlegung eines persönlichen Erfolgsweges, laufende Überprüfung und Anpassung: Einschätzung der persönlichen Leistungsfähigkeit).
- Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt (Erholung, Umgang bei Rekonvaleszenz)
- Saison- und/oder Karriereplanung
- Umgang mit dem Umfeld (Schule, Beruf, Funktionäre sowie Freunde und Familie)
- Transfer und Anwendung der im sportlichen Bereich erlebten Erfahrungen in den Alltag und umgekehrt.

### **Teams/Mannschaften**

Zusätzlich zu den oben erwähnten Themen kommen hier noch weitere Aspekte dazu:

- Teambildung und Teamentwicklung
- Konfliktmanagement, Rollenverständnis, Team-/Einzelanforderungen, Akzeptanz im Team
- Umgang mit Trainer und Funktionären
- Rituale, gemeinsame Teamvorbereitung, Teamevents

Grundsätzlich richtet sich das Coaching entlang den Bedürfnissen und Wünschen des Sportlers. Je nach Situation kann es aber auch hilfreich sein, wenn ein Betreuer oder Trainer einen möglichen Handlungsbedarf feststellt.