

Wenn dieses Informationsschreiben nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte [hier](#)



Sportmental Training • Coaching

Impuls • Referat zum Jahresstart 2014

zum Thema: «was können wir «mental» vom Sport lernen»

Die mentalen Techniken aus dem Sport können leicht im Beruf, in der Schule oder im persönlichen Alltag integriert werden. Die Effekte sind ähnlich wie bei den Spitzensportlern. Starke Gelassenheit, widerstandsfähig gegen Stress, Erfolgsdruck und Kritik, sowie eine gute Energiebalance sind Beispiele der positiven Auswirkung von mentalen Trainingsmethoden aus dem Sport. Wenn es um besonders anspruchsvolle Herausforderungen und Ziele geht, gewinnt die mentale Stärke vermehrt an Bedeutung. Sportmentale Methoden sind frei von Esoterik, spirituellen oder okkulten Praktiken.

Beginnen Sie das Neue Jahr mit Ihrem Team und Ihren Kollegen mit einem inspirierenden Impuls • Referat, integriert in eine Sitzung, GV, Projekt- und Wochenmeeting oder an einer Tagung. Natürlich kann das Referat vor oder nach dem Training sowie als Kaderevent geplant werden. Starten Sie mit einem starken Impuls in das neue Jahr 2014. Es wird sich lohnen, die Menschen aktiv zu stimulieren.

Erfolg besteht aus 4 Worten ("Vertrauen es zu schaffen")

Auch wenn die Rahmenbedingungen und Voraussetzungen nicht immer optimal sind, kann man auch unter schwierigen Bedingungen, besonders anspruchsvolle Leistungen vollbringen. Im Sport, Beruf in der Schule, im Studium oder Alltag, ja sogar bei künstlerischen Aufgaben ist die «mentale Stärke» und die mentalen Trainingsmethoden aus dem Sport, der Schlüssel zu grossen Erfolgen. Der "Jahrestart 2014" wir nennen es "**Kickoff 2014**" kann auf eindrückliche Art aufzeigen, wie der Erfolgsdruck nicht belasten muss, sondern zur positiven Aktivierung von Menschen führt. Wie das «**Mentale**» im Kopf eine starke Motivation und einzigartige Leistungsbereitschaft auslöst und bei der Lösung von problematischen Situationen hilft. Das Referat zeigt auch Wege auf, wie man leichter mit Stress und Spannung umgeht und dadurch einem möglichen Burnout präventiv vorbeugen kann.

Grosse Ziele • wichtige Aufgaben

Zwischen Sport • Beruf • Schule • Kultur und Alltag gibt es aus mentaler Sicht, wenn es um grosse, anspruchsvolle Herausforderungen geht, gar keine grossen Unterschiede. Besonders dann, wenn Erfolgsdruck, Spannungen oder die Angst vor dem Versagen entstehen, braucht es einen klaren Kopf. Im



Sport wie im Beruf und Alltag ist die mentale Stärke der Schlüssel zu hervorragenden Leistungen.

Mental stark • hohe geistige Vitalität

Robert Lauber kann aus seiner langjährigen Praxis am **"Kickoff 2014"** Referat präsentieren, wie es möglich ist, dass der Kopf topfit, ausgeglichen und widerstandsfähig wird. Wie man verbrauchte Kräfte schneller und einfacher mit mentalen Povernaps auftankt. Dabei wird auch die praktische Anwendung des Begriffes: **"Work Life Balance"** berücksichtigt. Wer mental stark ist, kann Erfolge wie ein Sportler vollbringen und ist nicht mehr so leicht aus der Ruhe zu bringen. Besonders dann, wenn es nicht nach Plan verläuft und unerwartete Probleme auftauchen, ist die mentale Stärke für die Ideenfindung ein wichtiges Instrument. Mental gelingt es viel leichter Lösungen umzusetzen.

Ein erfolgreiches 2014 • mit mentaler Stärke aus dem Sport

Was macht schlussendlich den wirkliche Erfolg aus? Im Sport, Beruf, Studium, ja sogar bei künstlerischen Aufgaben, ist die **«mentale Stärke»** ein wichtiger Faktor für besonders gute Leistungsvoraussetzungen. Sportler wie Simon Amann, Roger Federer, der FC Basel... haben bewiesen, dass durch mentale Stärke - im entscheidenden Moment absolute Höchstleistungen möglich sind. Robert Lauber zeigt, wie dies auch im Beruf, in der Ausbildung und anderen Lebensbereichen möglich ist. Er ist einer der wenigen Ausbildungsleiter, der auch in Unternehmen, bei Musikern und Dirigenten, ja sogar bei Politikern, das Mentaltraining aus dem Sport einsetzte. Er hat das sportmentale Leistungsprinzip, welches auf einer hohen Selbstmotivation und grosser flexiblen Denkhaltung beruht, in Unternehmen wie die Post, SBB, Allianz, Raiffeisen- und Kantonalbanken, UBS, Shell, Seco, Bâloise, etc. eingeführt.



2014 unter Leistungs- und Erfolgsdruck?

Ob im Sport gegen den Abstieg gekämpft wird, die Olympia Qualifikation wichtig ist, im Beruf eine Umstrukturierung ansteht, oder ob man die Matur, Autofahr- oder Diplomprüfung bestehen möchte, die mentale Stärke ist ein wichtiger Baustein. Alleine die fachliche Vorbereitung genügt nicht mehr zur Erfüllung von hohen Anforderungen. Um Besonderes leisten zu können, muss man **«mental stark»** sein.

Auch Sie können unter grossem Erfolgsdruck stehen

Gemessen wird man schlussendlich nur an der Leistung, die man vollbracht hat. Auch 2014 werden Sie vor grossen Herausforderungen stehen. Ihre Motivation und Selbstsicherheit muss wie ein Felsen in der Brandung stehen. Auch muss es gelingen, dass der "Funken" der Begeisterung auch auf das

Team übertragen wird. Am Impulsreferat zeigen wir, wie man mental stark wird, den Kopf fit hält, sich für wichtige Aufgaben in Form bringt und andere Menschen von der Umsetzbarkeit der Ideen überzeugen kann. Als Nebeneffekt können Sie durch die mentale Stärke besser mit Stress und Belastungen umgehen und präventiv dem Risiko eines Burnouts vorbeugen. Der Raubbau an den Kräften, dauerndes «Vollgas» geben hält der Körper und Kopf nur eine bestimmte Zeit ohne gesundheitliches Risiko aus. Mental fit bedeutet auch weniger Müdigkeit und erholsamer Schlaf.

Das Impuls • Referat als Kickoff 2014

Am nächste Meeting, an der GV oder anderen Events. Wir können am Telefon die Details besprechen und wären auch über Face Time kontaktieren. Die Zeitfenster meiner idealen Erreichbarkeit finden Sie unter der Homepage www.sportmental.info

Telefon: 061 641 03 28 eMail: mail@sportmental.info

Freundliche Grüsse und einen erfolgreichen Start in das neue Jahr



Robert Lauber
Sportmentaltrainer SASP • Leistungssportförderung Basel

Sie möchten keine Informationen erhalten. Mailadresse aus dem Verteiler [löschen](#)

Sportmental Training • Coaching Im Glögglihof 11 CH - 4125 Riehen • Tel. 061 641 03 28 mail@sportmental.info