

Kurse über mentale Themen
für Sportlerinnen und Sportler
mit RICHARD F. ESTERMANN

MIT MENTALER STÄRKE ZUM ERFOLG!



Für die mental starke Persönlichkeit ist eine schwierige Situation nie eine Bedrohung, sondern immer eine Herausforderung. Sie lernt aus jeder Situation und sie weiss: Mentale Stärke ist der Schlüssel zum Erfolg, denn alles Wichtige spielt sich im Kopf ab!

Die mental starke Person hat nie das Gefühl, ein Verlierer zu sein!

Erfolg ist nie Zufall! Nicht Training, fachliches Wissen, technisches Können, bestimmte Fertigkeiten oder geschäftliches Know-How allein führen zum Erfolg. Ausschlaggebend sind mentale Fähigkeiten, wie eine richtige geistige Einstellung, eine gesunde Portion Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit, die Entwicklung positiver Energien und Visionen, aber auch ein unerschütterlicher Glaube an sich selbst.

Tagesseminar:

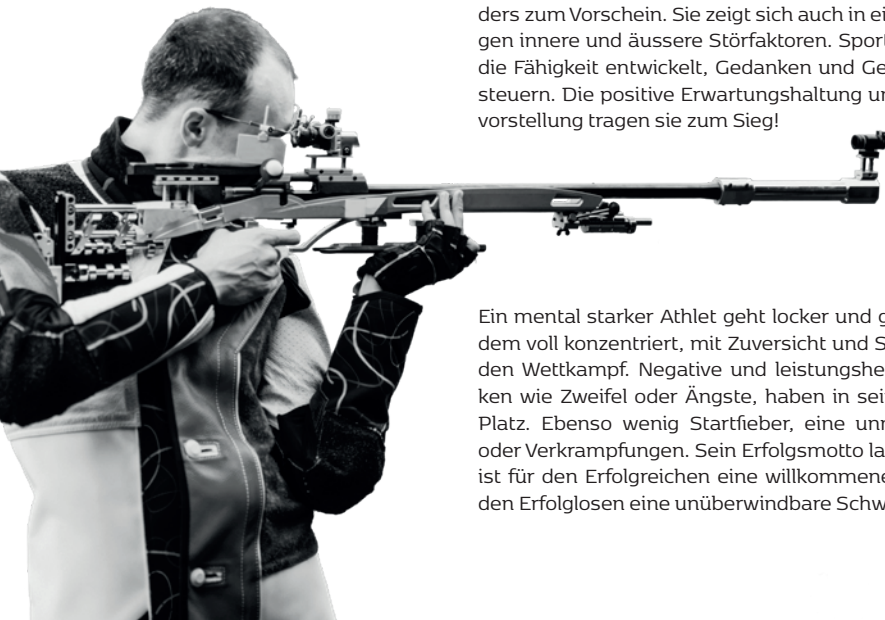
«Mental stark zum Erfolg!»

Grundkurs im Hotel & Bildungszentrum Matt,
CH-6103 Schwarzenberg

Immer wieder hören wir, dass Sportler dank ihrer mentalen Stärke als Sieger vom Platz gehen. Herausragende Sportler besitzen tatsächlich aussergewöhnliche mentale Fähigkeiten. Sie sind der Schlüssel zum Erfolg, denn Siege erringt man im Kopf! Doch was ist eigentlich mentale Stärke?

Wir müssen erkennen: Talent und technisches Können allein genügen im Sport nie, um auf Dauer wirklich erfolgreich zu sein. Entscheidend ist die mentale, emotionale und physische Stärke eines Athleten. Dazu gehören auch Gelassenheit und Eigenschaften wie Hartnäckigkeit, Kampfgeist, eine gesunde Portion Leidenschaft und ein unerschütterlicher Glaube an sich selbst! Gerade in kritischen oder extremen Wettkampfsituationen kommt die mentale Stärke eines Sportlers besonders zum Vorschein. Sie zeigt sich auch in einer Resistenz gegen innere und äussere Störfaktoren. Sportler haben zudem die Fähigkeit entwickelt, Gedanken und Gefühle bewusst zu steuern. Die positive Erwartungshaltung und eine klare Zielvorstellung tragen sie zum Sieg!

Ein mental starker Athlet geht locker und gelöst, aber trotzdem voll konzentriert, mit Zuversicht und Selbstvertrauen in den Wettkampf. Negative und leistungshemmende Gedanken wie Zweifel oder Ängste, haben in seinem Kopf keinen Platz. Ebenso wenig Startfieber, eine unnötige Nervosität oder Verkrampfungen. Sein Erfolgsmotto lautet: Ein Problem ist für den Erfolgreichen eine willkommene Chance und für den Erfolglosen eine unüberwindbare Schwierigkeit!



Spitzensportler arbeiten mit mentalen Techniken, um ihre geistigen Fähigkeiten und körperlichen Stärken zu optimieren.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt deshalb beim Sport, aber die praktischen Erkenntnisse daraus, gelten auch in Beruf und Management!

Lernen Sie in einem Tagesseminar «MENTAL STARK ZUM ERFOLG», Die Grundlagen mentaler Techniken:

- Die Macht der Gedanken und der Vorstellung
- Ein Bild sagt mehr als 1'000 Worte!
- Entspannung und «Abschalten»
- Die «Kunst» der Visualisierung
- Funktion und Macht Ihres Unterbewusstseins
- Positives Denken als Grundlage des Erfolges
- Pawlow-Reflex und Carpenter-Effekt
- Die positive Selbsteinschätzung
- Leben im «Hier und Jetzt!»
- Die Bedeutung der Rituale
- Training und Wettkampf
- Problemanalyse und Problemlösung
- Die mentale Vorbereitung auf einen Wettkampf
- Formeln und Suggestionen für den erfolgreichen Sportler

In den Kursgebühren inbegriffen ist eine praxisorientierte Formelsammlung!

Wichtig: Richard F. Estermann steht Ihnen nach einem Kursbesuch auch später für «mentale Fragen» zur Verfügung!

Ein Seminar, das Ihrem Leben ab sofort eine neue, positive Richtung geben kann!



Foto: Paul P. Haller SWISSPHOTOWORLD

Richard F. Estermann leitete rund 3'000 Vorträge, Kurse, Seminare und Workshops über mentale Techniken, für AthletenInnen und Führungskräfte. Er begleitete Sportler zu internationalen Wettkämpfen und gab Ausbildungskurse in Richtung «Moderne Hypnose-Technik» und «Self-Management».

Der Kursleiter ist auch Autor des bewährten Bestsellers über mentale Techniken: SPITZE IM SPORT – SPITZE IM BERUF «Mit mentaler Stärke zum Erfolg!»/ Orell-Füssli Verlag. Das Fachbuch hat sehr gute Kritiken, erlebte drei Auflagen und erschien in Deutschland auch als Taschenbuch im Verlag «Moderne Industrie»/Redline-Wirtschaft. Das Fachbuch gehört zur «Standard-Literatur» vieler SportlerInnen und Trainer empfehlen es seit Jahren ausdrücklich.

Heute leitet Richard F. Estermann mentale Kurse im Hotel & Bildungszentrum Matt Schwarzenberg und ist u.a. auch als Kolumnist tätig.



www.estermann-consulting.ch
info@estermann-consulting.ch

Hotel & Bildungszentrum Matt
**Komme als Gast &
gehe als Freund**



Wir freuen uns auf Sie – Ihr Matt-Team



Hotel & Bildungszentrum Matt

BERGWELT | SEMINAR | BUSINESS | RESTAURANT

Hotel & Bildungszentrum Matt, Mattstrasse 19, CH-6103 Schwarzenberg / Luzern

Telefon 041 499 70 99, info@bzmatt.ch, www.bzmatt.ch

Anmeldung

für den mentalen Grundkursus

«Mental stark zum Erfolg!»

mit Richard F. Estermann vom Samstag, 12. Oktober 2019

im Hotel & Bildungszentrum Matt, CH-6103 Schwarzenberg/LU

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ / Ort:

Telefon:

E- Mail:

Datum/Ort:

Unterschrift:

Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt! Kursbeginn: Samstag, 09.00 Uhr.
Anmeldeschluss ist der 12. September 2019.

In der Tagespauschale von CHF 388.— /Pers. sind folgende Leistungen inbegriffen:

- | | |
|---|--|
| - Kursgebühren mit praxisorientierter Formelsammlung | Kostenfrei: |
| - Mineralwasser à Discretion im Tagungsraum | - Internet-Zugang via WLAN |
| - Vormittag: Gipfeli-Pause mit Kaffee, Tee, Jus, Früchten und frisch gebackenen Gipfeli | - Parkplätze, direkt vor dem Hotel |
| - Mittag: reichhaltiger 3-Gang Business-Lunch | - Zutritt zum Matt-Fitness und zum neuen KNEIPP-Park |
| - Nachmittag: Früchte-Pause mit Kaffee, Tee, Jus, Kuchen und Früchten | Gegen Gebühr |
| | - Solarium, Sauna, Bodytherm & Massage |
| | - «Route 66»- Bar für einen gemütlichen Tagesausklang. |

Anmeldung bitte einsenden an: