



## sport psychology meets business

### -Erfolgsstrategien der Spitzensportler-



Dieser Tagesworkshop entstand, als die Diplom-Psychologin Anja Krenz-Maes ihre sportpsychologischen Workshops für die Kaderlehrgänge im Leistungssport für Eltern, Trainer und interessierte Laien öffnete. Große Aha-Effekte, leuchtende Augen, der Wunsch, mehr zu erfahren und das Wissen in die eigene Arbeitswelt einzubringen, waren das Resultat. Veränderungsprozesse im Selbstmanagement begannen. Plötzlich gab es Rückmeldungen zum Lerntransfer und zur erfolgreichen Umsetzung in die eigene Alltagspraxis. Seminarteilnehmer begannen eigenverantwortlich Workshops in ihren Firmen zu organisieren und wendeten die für sie relevanten Teile des Toolkits direkt für sich an.

Grund genug für uns dieses Seminar allen zugänglich zu machen.

In diesem Workshop erfahren Sie:

- Wie Ihr Bewusstsein und Unterbewusstsein funktioniert und wie Sie es für sich nutzen können.
- Warum Ziele wichtig sind.
- Wie Disziplin aufkommt und bleibt.
- Wie neue Gewohnheiten entstehen und bleiben.
- Was ein gutes Training ausmacht.
- Warum Leistungssportler kurz vor dem Start mental den Ablauf durchgehen.
- Warum Leistungssportlern Stress weniger zusetzt.

- Warum Leistungssportler sich in erfolgskritischen Situationen gut konzentrieren können und welche Techniken sie anwenden.
- Was der Trainer in der Pause zur Mannschaft sagt.
- Warum Top-Führungskräfte häufig Marathonläufer sind.
- Warum Sportler ihre Erfolge dokumentieren und ihre Niederlagen analysieren.
- Warum Sportler nach Verletzungen schneller gesund werden.

In diesem Workshop können Sie die vorgestellten Tools direkt ausprobieren und eigenverantwortlich anwenden.

# sport psychology meets business

## -Erfolgsstrategien der Spitzensportler-

### Inhalte

Die erfolgskritischen K's

- Die Macht des Unterbewusstseins
- Erfolg beginnt im Kopf
- No go Negation
- Ports zum Unterbewusstsein
- Lebenszyklen und Wachstum

Optimierung unseres Arbeitsspeichers

- Arbeitsspeicher unter Stress
- Stress und seine Folgen
- Die Macht der Gedanken

Antistressstrategien

- Atmung
- Progressive Muskelentspannung
- Embodiment Power Posen

Mentaltraining

- Optimierung des Ablaufs
- Das eigene Drehbuch

Ziele

- Eigene Ziele entwickeln
- Die Macht der Gedanken
- Trainingsplanung und -prinzipien

Neue Gewohnheiten

- Lernkanäle
- Stabile Gewohnheiten
- Disziplin und der innere Schweinehund
- Die MiniMax-Strategie
- Flow-Prinzipien

Fokus

- Briefing
- Debriefing
- Erfolg und Niederlagen
- Trainings- und Erfolgstagebuch

### Trainer

Dipl.-Psychologin Anja Krenz-Maes ist Trainerin, Coach und Geschäftsführerin. Als Psychologin ist sie seit 1994 tätig.

Neben ihrer Arbeit in der Eignungsdiagnostik und der Begleitung von beruflichen Veränderungsprozessen hat sie diverse Sport-Trainerscheine, nautische Qualifikationen und begleitet sportpsychologisch die Leistungssportler des Rheinlandes im Reiten und Segeln. Sie ist systemischer Supervisor, verfügt über Ausbildungen in NLP, Provokativer Therapie, CQM, Matrix, Hypnose, Abenteuer- und Erlebnispädagogik.

Anja ist ein engagierter Vertreter der positiven Psychologie, ist ständig auf der Suche nach neuen Ansätzen und Lösungen für sich und ihre Klienten. Ihr hoher Qualitätsanspruch treibt dabei so manche Blüte. Sie selbst bezeichnet sich dabei als "Weiterbildungsjunkie", sie lernt und lehrt ausgesprochen gern. Kurzweilige Seminare über alle Lernkanäle mit unterschiedlichsten Methoden sind das Resultat. Transfersicherung ein Muss.

Ihre Teilnehmer mögen ihre humorvolle Art, die Dinge kompetent und einfach zu erklären. Dabei führt sie tough, aber bescheiden viele Menschen in eine neue Zukunft und zu ihrem persönlichen Erfolg.



### Investition

1 Tageshonorar

Termin und Ort nach Wahl

### crewandleader

Eine Marke der  
Krenz-Maes GmbH  
Dorotheenstr. 8  
40235 Düsseldorf  
HRB 40028

+49 (0)211 6911826

+49 (0)163 6911826

krenz-maes@crewandleader.org

crewandleader.org

crewandleader

blog-krenz-maes.de

#### Referenzen

**Sport**  
Pferdesportverband Rheinland,  
Interessengemeinschaft Vielseitigkeit e.V.,  
Rheinlands Vielseitigkeitsreiter und Voltigierer, Düsseldorfer Yachtclub...

#### Business

Burda, DuMont, Financial Times Deutschland, Handelsblatt, Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Essen, Avnet Technology Solutions, Bau-Berufsgenossenschaft, Behindert na und?, BP Chemicals GmbH, Bofrost, Cattron Theimeg, Colonia Nordstern, Cut Menbram, Creaprodi, Das Team - Schöne & Schöne, EC - Erdölchemie, Fast Media Integration, Genossenschaftsverband Rheinland, Hoechst Schering AgrEvo, Ineos, Inform, Inplace Development, Inplace Transfer, Iuvis, Kawneer Deutschland, Liesegang und Cie., Mazda Europe, MIT, Parsys GmbH, Peter Irmen, Pro Familia, Provinzial Versicherungen, PSD Bank Düsseldorf, Psychiatrisches Krankenhaus Herborn, Raab Karcher Elektronik Rheinmetall Landsysteme, Rheinmetall Radfahrzeuge GmbH, Saarbach, Schering, Schlafhorst, Schmuckkanal Deutschland, Süther & Louis, Styrolution, Thomarinfo, TÜV Akademie Rheinland, Unternehmensforschung Wuppertal, Universität St. Gallen, Verlagsgruppe Handelsblatt, Verwaltungs-Berufsgenossenschaft, Volkshochschule Wuppertal, Vorwerk & Sohn, Westfälische Rundschau, Wirtschaftsjunioren Düsseldorf, Wuppertal GmbH, Wuppertaler Technologiezentrum, W-tec, WirtschaftsWoche...