



sport psychology meets sportsman

-Mit Mentaltraining zum Erfolg-

crew
and
leader

Die Sportpsychologie gehört mittlerweile ganz selbstverständlich zum Training im Spitzensport dazu. Studien konnten beeindruckend zeigen, dass nur mit mentaler Stärke Platzierungen, diszipliniertes Training, Freude am Sport und Konzentration auf den Punkt möglich sind.

Arbeitsfelder der Sportpsychologie sind Aufregung im Turnier, kein Spaß am Wettkampf, eine Niederlage sitzt noch monatelang im Hinterkopf, Angst vor Hindernissen, die Angst vor erneuter Verletzung, Monotonie des Trainings, Mangel an Konzentration im Wettkampf, Umgang mit Emotionen wie Wut, Ärger, Angst.. Auch die Unterbrechung von Gedankenschleifen wie „ich spüre Erfolgszwang“, „im Turnier kann ich die Leistung nicht abrufen“, „ich vermassle es“, „die Angst der Torwarts vorm Elfmeter“ gehören zum Aufgabenfeld. Optimale Teamzusammensetzung, Förderung von Synergien und Taktik im Mannschaftssport, der Umgang mit

Angstgegnern und Problemen im Umfeld sind Felder, in denen Sportpsychologen helfen können.

Vorteile des Mentaltrainings:

- Orientierung, klare aktive eigene Zielsetzung
- Optimale Trainingsplanung und Rhythmisierung
- Verbessertes Training auf allen Lernkanälen
- Verkürzte Lernzeiten
- Anwendung von Erfolgsstrategien
- Steigerung der Motivation für Training und Wettkampf
- Verbesserung des Durchhaltevermögens
- Optimierung des Wettkampfes
- Optimale Konzentration auf Abruf
- Verbesserung der Ausstrahlung
- Erhöhte Energie, Kraft und Präzision
- Verbesserte Reaktionszeit
- Innere Ruhe
- Auflösung von Verletzungstraumen

- Optimale Regeneration in Wettkampfpausen
- Vermeidung von Ablenkung durch Außeneinflüssen
- Positive innere Dialoge
- Erwartungsdruck standhalten
- Leistung unter Druck erbringen
- Verbesserter Umgang mit Sieg und Niederlagen
- Schnelle Rehabilitation nach Verletzungen
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Überwindung von Erfolgsblockaden
- Schulung der Bewegungsvorstellung zur Erhöhung der Trainingswiederholungs-raten und Präzision der Ausführung
- Gestaltung emotional positiver Beziehungen
- Synergie im Team
- Vermeidung von Dysfunktionen und Konflikten im Team
- Motivation
- Durststrecken überstehen
- Verbesserte Disziplin

sport psychology meets sportsman

-Mit Mentaltraining zum Erfolg-

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
- Erfolgsblockade
- Konzentrationstraining



Antistressstrategien

- Stress und Startroutinen
- Atmung
- Progressive Muskelentspannung
- Embodiment Power Posen
- Selbsthypnose

Mentaltraining

- Optimierung des Ablaufs
- Das eigene Drehbuch schreiben

Ziele

- Eigene Ziele entwickeln
- Die Macht der Gedanken
- Gute Zielvereinbarungen



Neue Gewohnheiten

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

Trainingslehre

- Briefing
- Debriefing
- Trainings- und Erfolgstagebuch
- Meso-, Makro-, Mikrozyklen
- Trainingsplanung und -prinzipien
- Lernprinzipien und Lernkanäle

Frustrationstoleranz

- Erfolg und Niederlagen
- Umgang mit Drucksituationen

Stärkenprofile

- Stärken stärken, Schwächen schwächen

Umfeldmanagement

- Rollenklarheit Eltern, Trainer und Sponsoren
- Trainerberatung

Team

- Teamziele
- Rollen im Team
- Rudelregeln
- Dysfunktionen erkennen und beheben



Motivation

- Wie geht das?
- Werte und Anreize
- Der innere Schweinehund

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.



Setting

Einzel-, Teamcoaching, Vorträge, Workshops
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 Membran, Creaprofi, 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, Wirtschaftsunioren Düsseldorf, Wuppertal GmbH, Wuppertaler Technologiezentrum, W-tec, WirtschaftsWoche...