Laufpsychologie

pdf/pdf-running-adventure.png

Angewandte Sportpsychologie, Coaching [&] Mentales Training für Läufer

Ganz gleich, ob es um Leistungsverbesserung, Stressbewältigung oder persönliche Entwicklung im Sport, Beruf oder Privatleben geht. Jeder Mensch weiß mittlerweile, dass Erfolg, aber auch Misserfolg vor allem Kopfsache ist. Eine *Frage derEinstellung*.

Was allzu oft unbeantwortet bleibt:

Wiegenau stellt man es denn an bzw. seinen „Gehirnmuskel" optimal ein, und wie kann man mentales Training und Sporthypnose nutzen, um schnell und auf angenehme Weise dauerhaft genau die Leistungen, Verbesserungen oder Veränderungen zu erzielen, die man sich wünscht.

z.B.

- die Motivation spürbar steigern
- Bestleistung auch unter Druck abrufen
- Stress reduzieren [&] Emotionen besser managen
- Bewegungsabläufe optimieren und ökonomisieren
- Sport, Beruf und Privatleben unter einen Hut kriegen
- nach hohen Belastungen schneller regenerieren
- Selbstvertrauen und Zuversicht tanken
- (selbstgesteckte) Grenzen überwinden

Wir zeigen es Dir! Im Seminar und Privat-Coaching.

TOP10-Training:
Dr. Michele Ufer ist so ziemlich der einzige Sportpsychologe Deutschlands, der in seinen extremen Selbsttests regelmäßig am eigenen Leib ausprobiert, wie sein Mentaltraining und Selbstcoaching auch unter Extrembedingungen funktioniert und dabei Top10-Platzierungen z.B. beim 250km-Rennen in der trockendsten Wüste der Welt, dem Atacama Crossing, beim höchsten Marathon der Welt am Mount Everest sowie weiteren Rennen erzielt