

## Mentale Stärke – der Weg zum persönlichen Erfolg?

Erfolg ist der wichtigste Motivator für alle Menschen mit hohen Zielen. Erfolgserlebnisse spornen uns an, das Beste aus uns herauszuholen, immer weiter zu kämpfen, nie aufzugeben, immer das Ziel vor Augen zu haben - unermüdlich!

Vor allem Sportler brauchen Erfolg. Das muss keine Goldmedaille beim ersten Wettkampf sein. Wichtig und aufbauend ist das Gefühl, eine gute Leistung erbracht zu haben, sein Bestes gezeigt zu haben - und damit die Motivation, weiter und immer weiter zu gehen auf dem Weg zum persönlichen Erfolg. Talent und hartes körperliches Training alleine garantieren aber noch keinen Erfolg.



### Marian Leuthold

- Sportler Coach
- Sportlerin, Karate 4. Dan
- dipl. Pädagogin
- dipl. Akupunkteurin
- Dozentin und Autorin 5 Elemente

### Warum Mentaltraining so wichtig ist

Als Sportlerin mit mehrfacher WM Erfahrung weiss ich, dass ich als Spitzensportlerin auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene fit sein muss. Immer wieder sehe ich Sportler, die im Training absolute Topleistungen bringen, am entscheidenden Tag aber nicht zeigen können, was in ihnen steckt - sie sind mental blockiert! Als Sportler Coach vermittele ich den Sportlern diese mentale Sicherheit und verankere sie tief in ihrem Wesen.

Jeder Mensch ist einzigartig. Jeder Mensch hat seine Stärken und seine Schwächen. Sportler müssen ganz genau wissen, wo ihre Stärken und ihre Schwächen liegen. Wenn sie sich bewusst werden, wo ihre individuelle Stärke liegt, dann können sie diese auch bewusst einsetzen. Wenn sie ihre Schwäche kennen, dann können sie auch lernen, diese zu kontrollieren – und sie bedeutungslos machen.

## Die 5 mentalen Stärken

- **Kampfkraft**
- **Freude**
- **Stabilität**
- **Disziplin**
- **Willenskraft**

Im entscheidenden Moment müssen wir unseren individuellen Trumpf einsetzen, zu 100 %, vollkommen selbstsicher. Natürlich braucht es die Kraft aller mentalen Stärken. Mit Charme alleine wird man zum Beispiel noch keine Intersilber-Läuferin! Im Sportler Coaching stärke ich alle 5 mentalen Stärken.



### Vorgehen

*Zuerst findet ein Erstgespräch statt mit dem Fokus auf:*

- Wo stehe ich? Was sind meine Ziele? Was will ich erreichen?
- Wo liegen meine Stärken?
- Wo sind meine Schwächen?

*Dann erstelle ich einen individuellen Coaching Plan, und wir beginnen ca. 3 Monate vor der Wettkampfsaison mit der konkreten Arbeit an:*

- Ziel definieren und fokussieren
- individuelle Stärke erkennen und als Trumpf nutzen lernen
- die 5 mentalen Stärken bewusst machen und stärken

*Unmittelbar vor dem Wettkampf geht es dann um das :*

- start up! das entspricht einem mentalen Aufrüsten
- go! das ist dann der ultimative Kick gleich vor dem Wettkampf

### Mein ganz persönlicher Trumpf als Sportler Coach

*Das Allerwichtigste: Ich glaube an dich!*

Ich weiss, dass du es schaffen kannst. Du bist Einzigartig und hast einen ganz speziellen Trumpf, den du einsetzen kannst. Ich persönlich setze mich voll und ganz dafür ein, dass du diesen Trumpf im entscheidenden Moment spielen kannst und zu deinem persönlichen Erfolg kommst. Du kannst auf mich zählen!

### Kosten

Die teilweise Kostenübernahme einiger Krankenkassen bei Zusatzversicherung für Komplementärmedizin ist bei Bedarf abzuklären.

### Kontakt

Zürich-Albisrieden: [www.funciomed.ch](http://www.funciomed.ch)  
Horgen: [www.sportler-coaching.ch](http://www.sportler-coaching.ch)

*Dank der Zusammenarbeit mit Marian habe ich den Silbertest geschafft, ich konnte mein Können im entscheidenden Moment abrufen und Stärke zeigen!*

*Carmen Gull, 15 Jahre*