



Sport Mental Coaching

Maximale Leistungssteigerung – Motivation – Angstbewältigung

Als **Mentalcoach** begleite ich unter anderem den **Profi- & Leistungssportler** unterstütze ihn/sie mit meiner als Marke eingetragenen **PQS®-Erfolgsmethode**, damit die klar definierten, sportlichen Ziele erreicht werden.

Meine **praxiserprobte Methode** zur **Leistungssteigerung** beruht auf einer fundierten **Tiefenanalyse** der charakterlichen Eigenschaften des Sportlers. **Persönlichkeitsstruktur, Dominanzverhalten** und **emotionale Intelligenz** sind weitere, wesentliche Aspekte der Betrachtung.

Im mentalen Folgetraining werden dann gezielt Schwächen eliminiert und Stärken aus- oder aufgebaut. Das macht die Sache dann auch für Einzelsportler und Vereine außerhalb des Spitzensports sehr interessant.

Mein Einsatz als **PQS®-Mentaltrainer**, umfasst diverse Handlungsgebiete, wie z.B. die zielgerichtete Hilfestellung bei der Beschäftigung mit den eigenen Stärken und der Definition von eigenen Zielen. Ich als **PQS®-Mentalcoach** bin keine Konkurrenz, sondern eine sehr wertvolle Ergänzung in der Leistungssteigerung und mentalen Stärke des jeweiligen Sportlers, zum Trainer.

Was bewirkt das Sport-Mental-Coaching mit der PQS®-Erfolgsmethode im allgemeinen?

Mit der PQS®-Erfolgsmethode lernen Sie:

- das auflösen von mentalen Blockaden
- effektive Stressbewältigung
- den Umgang & Abbau von Ängsten
- das Ausschalten von Energieräubern
- das Optimieren von Bewegungsabläufen
- das Erhöhen der Trainings-, Leistungs- und Wettkampfmotivation
- das Steigern der Konzentration
- das Finden der Lebensbalance
- den Aufbau und Steigerung von Selbst-wert & Bewusstsein
- das Beschleunigen der Regenerationsleistung
- Unterstützung der Reha nach Krankheit und Verletzungen
- Steigerung der Trainingszeiten ohne zusätzlich zu erschöpfen

Wann benötigt ein Sportler, mich als PQS®-Mentalcoach?

- wenn die Trainingsleistung im Wettkampf nicht erreicht wird
- wenn durch zusätzliche Trainingssteigerungen keine weitere Leistungssteigerung erreicht werden kann
- wenn Bewusstsein und Unterbewusstsein nicht an einem Strang ziehen
- wenn sich Verletzungen häufen

® www.pqs-erfolgsmethode.de

