

## Sport Mentalcoaching :: Angebot ::

### :: Angebot Sport Mentalcoaching ::

---

#### :: Was biete ich an ::

Als Sport Mentalcoach biete ich interessierten Leistungssportlern und Leistungssportlerinnen die Möglichkeit, ihr Trainingsprogramm durch die Anwendung mentaler Trainingstechniken zu ergänzen. Ziel des Mentalcoachings ist es, den eigenen idealen Leistungszustand jederzeit abrufen zu können.

#### :: Mögliche Themen und Einsatzbereiche von Sport Mentalcoaching:

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| :: Der ideale Leistungszustand                   | :: Mut und Selbstvertrauen      |
| :: Angst-, Druck- und Stressregulation           | :: Motivation und Spaß am Sport |
| :: Hirngerechtes Lernen (Technik   Taktik)       | :: Der eigene Lerntypus         |
| :: Aufmerksamkeitssteuerung und Selbstregulation | :: Die richtige Zielsetzung     |
| :: Konzentration und Zeitmanagement              | :: Emotionen und Gefühle        |
| :: Entspannung - Anspannung                      | :: Leadership und Teambuilding  |

#### :: Wie arbeite ich ::

In einem Erstgespräch erhebe ich die allgemeine Trainings- und Umfeldsituation. Wir besprechen Erwartungen, Ziele und individuelle Herausforderungen. Gemeinsam legen wir das Ziel, Zeit, Dauer und Ort des Mentalcoachings fest. Die Coaching Sessions finden idealerweise in einem regelmäßigen Turnus statt, den ich auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimme.

#### :: Wer bin ich::



Dipl.-Päd. (univ.) Kathleen Reiß  
Sport Mentalcoach

- Über 25-jährige Erfahrung als Spielerin und Trainerin im Leistungs- und Breitensport | Fußball | 1. FFC Turbine Potsdam
- Ausgebildete Diplom-Pädagogin | Erziehungswissenschaften, Psychologie, Soziologie | Freie Universität Berlin
- Langjährige Berufserfahrung in der Beruflichen Weiterbildung
- Ausbildung zum Sport Mentalcoach | Petra Müssig | Arne Seeber | Tegernsee