

Comeback nach Verletzungen :: Angebot ::

:: Angebot „Comeback nach Verletzungen“ ::

:: Was biete ich an ::

Eine schwere Verletzung stellt für Leistungssportlerinnen und Leistungssportler ein einschneidendes physisches und psychisches Ereignis dar. Die Genesung kann bis zu mehreren Wochen und Monaten dauern. Wichtig ist es, dass nicht nur die physische Genesung verfolgt wird, sondern auch psychische und mentale Gesundheit wieder hergestellt werden. Mentale Techniken unterstützen hierbei den körperlichen Heilungsprozess und können diesen bis zu einem gewissen Grad auch beschleunigen. Nutzen Sie diese Techniken bewusst, um ihre gewohnte Topform wiederzuerlangen.

:: Mögliche Themen zu “Comeback nach Verletzungen“:

- | | |
|---|---|
| :: Physiotherapie und mentales Training? | :: Genesung durch mentale Techniken beschleunigen |
| :: Verletzt – eigene Fürsorge einrichten | :: Visualisierungen erfolgreich nutzen |
| :: Erfolgreiche Genesung nach Verletzungen | :: Depressive Stimmungen – was kann ich tun? |
| :: Verletzungsbedingte Pause – Milestones planen? | :: Umgang mit schwierigen Phasen |
| :: Mentale Stärke während Verletzungspausen | :: Verletzt – Teamunterstützung leisten |
| :: Phasen der Anspannung und Entspannung nutzen | :: Aufmerksamkeitssteuerung |

:: Wie arbeite ich ::

In einem Erstgespräch erhebe ich Ihre allgemeine Laufbahn- und Verletzungsbio-graphie. Wir besprechen Erwartungen, Ziele und individuelle Herausforderungen. Gemeinsam legen wir das Ziel, Zeit, Dauer und Ort des Coachings fest. Die Coaching Sessions finden einmalig oder an mehreren Terminen statt, je nach Wunsch.

:: 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 Erfahrung in der Beruflichen Weiterbildung | Karriereplanung
- Ausbildung zum Sport Mentalcoach | Petra Müssig | Arne Seeber | Tegernsee