

WINNER'S MIND

Spiele Dein bestes Tennis!

60 % Deines Erfolgs finden im Kopf statt.
Champions wissen das und trainieren mental!



**MIT MENTALEM
LEISTUNGSTEST**
Wie mental stark
bist du?



HEADCOACHES

Mentaltraining und -coaching

KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?



Du bist top vorbereitet ins Match gegangen, im Training warst Du unschlagbar, Du hattest Dir so viel vorgenommen – und im Match selbst läuft nichts zusammen. Du verlierst nicht nur die Nerven, sondern auch das sicher geglaubte Spiel.

Da bist Du nicht alleine: magere 30 % der Sportler*innen rufen Ihre beste Leistung in einem Wettkampf ab. Ganz schön wenig, finden wir.

Aber warum ist das so? Oder andersherum gefragt: warum kann ein Rafael Nadal gerade bei wichtigen Matches sein bestes Tennis spielen? Weshalb hat Roger Federer ein ganzes Match lang seine Emotionen unter Kontrolle und wie motiviert sich eine Angelique Kerber immer wieder aufs Neue – auch nach schmerzhaften Niederlagen?

Diese Fähigkeit nennt man **mentale Stärke!** Sie entscheidet immer häufiger über Sieg und Niederlage! Das Gute ist: **Mentale Stärke kann man trainieren!** Champions wissen das und trainieren bereits mental.



WIE MENTAL STARK BIST DU?

BEST PERFORMANCE PROGRAMM "WINNER'S MIND"



PHASE 1: MENTALE LEISTUNGSÜBERPRÜFUNG

Mittels verschiedener Tests, messen wir Deine psychische Leistungsfähigkeit und definieren so, wie mental stark Du bist! Nun können wir die für Deine Bestleistung so wichtigen Fragen beantworten:

- **Wie verändert sich Deine Leistungsfähigkeit unter körperlicher, mentaler und emotionaler Belastung?**
- **Bist Du ein Trainingsweltmeister oder ein Wettkampftyp?**

PHASE 2: MENTALTRAINING- UND COACHING

Auf Basis unseres Erstgesprächs und der Ergebnisse aus der Phase 1, erarbeiten wir HEADCOACHES ein individuelles mentales Trainingskonzept mit Maßnahmen und Übungen, die das Erreichen der vorab definierten Ziele nachhaltig unterstützen. Ziele wie z.B.:

- **Bestleistung auch unter Druck abrufen**
- **Stärker in die eigenen Fähigkeiten vertrauen**
- **Nervosität in positive Energie umwandeln**
- **Konzentriert sein und in den Flow kommen**
- **Motiviert bleiben – auch nach Niederlagen**
- **Das eigene Leistungsniveau steigern**

BASISINFORMATIONEN WINNER'S MIND

PHASE 1: MENTALE LEISTUNGSÜBERPRÜFUNG

- Dauer:** Ca. 90 Minuten inkl. Vorbesprechung und abschließende Trainingsempfehlung
- Ort & Zeit:** Individuell, nach Vereinbarung
- Für wen?:** Leistungssportler*innen / Mannschaftsspieler*innen (Kinder ab 10 Jahre, Jugendliche, Erwachsene)
- Preis:** **Normalpreis/Einzelpreis:** 79,- €
Bei Gruppenanmeldungen (Ab 4 Personen, z.B. Mannschaften): 59,- € / Leistungsüberprüfung

Ab 4 Personen
Gruppen-Rabatt
nur **59,- €**

PHASE 2: MENTALTRAINING & -COACHING

- Umfang:** 1 Trainingseinheit dauert 60 Minuten
- Ort & Zeit:** Individuell, nach Vereinbarung
- Für wen?:** Leistungssportler*innen / Medenspieler*innen (Kinder ab 10 Jahre, Jugendliche, Erwachsene)
- Größe:** Einzeltraining, Gruppe bis 4 Teilnehmer*innen
Gruppenangebote und Paketpreise möglich.
- Preis:** Der Trainingsumfang wird nach dem Erstgespräch und der mentalen Leistungsdiagnostik festgelegt

FRAGEN UND TERMINVEREINBARUNG

- Rückfragen, Terminvereinbarung und Sonstiges, gerne unter:
- Per E-Mail:** info@headcoaches.de
- Telefonisch:** +49 (0)179 1416732



60% DES ERFOLGS FINDEN IM KOPF STATT



Quizfrage: Was macht nur ca. 2 % Deines Körpers aus, kann aber ganze Muskelgruppen lahmlegen? Richtig, das Gehirn!

Bis zu 60.000 Gedanken denkt der Mensch pro Tag. Dein Gehirn ist somit eine wahre Hochleistungszentrale! **Aber: 90% der Gedanken und Handlungen geschehen unbewusst!** Das ist der Grund, weshalb Du alleine durch Wissen und Disziplin nie an Deine Ziele kommen wirst. Um dauerhafte Veränderungen und Erfolg in Deinem Leben zu erzielen, musst Du Dein Unterbewusstsein mit einbeziehen.

SIEGER ZWEIFELN NICHT - ZWEIFLER SIEGEN NICHT

Deine persönlichen Überzeugungen, Einstellungen und Denkprozesse bilden Deine mentale Stärke. **Das Gute ist: mentale Stärke kannst Du trainieren**, so dass Du ...

- Dir herausfordernde Ziele setzt und an diesen auch unter Schwierigkeiten festhältst
- Misserfolge besser wegsteckst
- eine höhere Motivation aufweist
- Dich weniger ablenken lässt
- Dich insgesamt mehr und ausdauernder anstrengst

Mental starke Menschen denken & handeln zielgerichtet

HEADCOACHES - IHRE ZERTIFIZIERTEN MENTALTRAINER

Wir HEADCOACHES-Mentaltrainer haben eine glasklare Vision: Mentaltraining als eine selbstverständliche Trainingsmethode zu etablieren, wenn es darum geht, das eigene Leistungspotenzial zu optimieren. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, so vielen Menschen wie möglich die immensen Vorteile von Mentaltraining zu vermitteln, es ihnen systematisch anzuleiten und im Ergebnis zu einem glücklicheren Leben zu verhelfen.



QUALIFIZIERT

Zertifiziert, entsprechend den Richtlinien des DOSB und des Deutschen Bundesverbands Sportmentaltraining.



ERFAHREN

Im Leistungssport und im Business zu Hause. In die Konzepte und Trainings der HEADCOACHES fließen 30 Jahre Erfahrung und Leidenschaft.



INNOVATIV

Einsatz von bewährten und neuesten Mentaltechniken sowie Weiterentwicklung anhand neuester Erkenntnisse aus der Sport- und Neurowissenschaft.

IHR ANSPRECHPARTNER FÜR WINNER'S MIND:



MICHAEL FRANKEN

Zertifizierter Mentaltrainer B-Lizenz,
(Deutsche Mentaltrainer Akademie)

Mitglied im Verband Deutscher Mentaltrainer,
Ehemaliger Tennisprofi (ATP-Weltrangliste,
DTB C-Kader, mehrfacher Hessischer Meister
Altersklassen, Mannschaft, Doppel),

Tel.: +49 (0)179 14 16 732

E-Mail: info@headcoaches.de



HEADCOACHES GbR

Adam-Opel-Str. 7-11 • 60386 Frankfurt •
info@headcoaches.de • www.headcoaches.de