

Die Handbremse im Kopf lösen!

Wusstest Du, dass „Erfolg“ oder „Niederlage“, „Weitermachen“ oder „Aufgeben“ zum größten Teil von Deiner inneren Einstellung abhängig ist?

Jeder kann lernen positiv zu denken!

Wirf Deine Bedenken und Zweifel über Bord. Stärke Dich mit mentalem Training, Entspannungstechniken, motivierenden Strategien und Konzentrationslenkung. Baue Dir ein stabiles Selbstvertrauen auf!

Mit Mentalcoaching kannst Du Deine innere Einstellung verändern und Deine persönlichen Ziele erreichen!



Ausführliche Informationen zum Thema „Mentalcoaching für Reiter“ sowie Infos zum Ablauf und Preise findest du auf meiner Homepage unter:
www.sportmentaltraining-reiten.de.



Angelika Wirzberger

- Dipl. Sportmentaltrainer (IST)
- wingwave®-Coach
- Systemischer Kinder- und Jugendcoach
- Mental-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte
- Magic Words-Trainer
- DVNLP – Practitioner Coach
- DOSB – Trainer-B Leistungssport - Reiten

Kontakt:

Coaching-Zentrum Wirzberger

Osterfelder Str. 15 a

46236 Bottrop

Tel.: 0 20 41 / 781 02 23

Mobil: 01 72 / 616 88 24

Mail: angelika.wirzberger@t-online.de

www.sportmentaltraining-reiten.de

www.coachingzentrum-wirzberger.de

Reiten beginnt im Kopf!



Aber was tun, wenn der eigene Kopf im Wege steht und blockiert?



Mental- und wingwave®-
Coaching für Reiter



Mentalcoaching für Reiter

Der mentale Bereich im Reitsport beeinflusst maßgeblich unsere körperliche Leistungsfähigkeit. Die mentale Fitness entscheidet oftmals über Sieg oder Niederlage, Erfolg oder Misserfolg – nicht nur im Leistungssport. Ist der Kopf nicht bereit, spielt der Körper auch nicht mit!

Mentalcoaching ist die Basis für Erfolg und Freude im Reitsport! Als Reiter wissen wir, technisches Können allein genügt nicht, um erfolgreich zu sein. Entscheidend ist eine Kombination aus mentaler, emotionaler und körperlicher Fitness. Egal ob im Freizeit oder Turniersport.

- ⇒ Stress abbauen
- ⇒ Ängste reduzieren
- ⇒ Leistung steigern

Die Lösung ist in Deinem Kopf!

- **DU** reitest gerne, jedoch steht dir beim Reiten (auf Turnieren oder im Training) **Nervosität, Anspannung** und **Stress** im Weg?
- Im Training kannst **DU** Deine **Leistung abrufen**, auf dem Turnier klappt das nicht?
- **DU** lässt Dich beim Training oder auf dem Turnier durch Störfaktoren **ablenken**, bist **unkonzentriert** und/oder **genervt**?
- **DU** spürst nach einem **Sturz** oder **brenzlichen Situation Angst** oder **Unsicherheiten** in Dir?
- **DU** hast immer wieder **störende** und **negative Bilder** im Kopf?
- **DU** möchtest in jeder **Situation** einen **klaren Kopf** behalten?

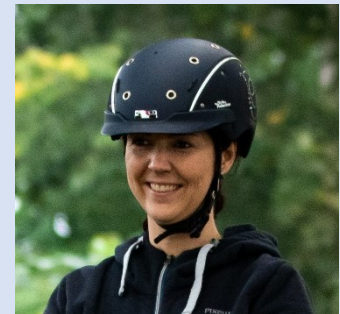
Wenn **DU** eine oder mehrere dieser Fragen mit **JA** beantworten kannst, bist Du beim Mentalcoaching genau richtig!



Positiv denken – mit Freude und Spaß reiten!

Ich unterstütze Dich dabei und zeige Dir, wie **DU** Dein negatives Gefühl abbauen und störende Gedanken sowie innere Bilder verändern kannst, um z.B.

- ✓ mehr Ruhe und Mut in Dir zu entwickeln,
- ✓ Dein Selbstvertrauen aufzubauen,
- ✓ Deine Gedanken zu steuern,
- ✓ Deine Ziele zu erreichen,
- ✓ mehr Freude beim Reiten zu erleben,
- ✓ Deine Konzentration richtig zu lenken,
- ✓ und vieles mehr...



DU kannst es verändern!

