



Siegfried Leder
Sigi - Mental Coaching
Zahnarzt, Mentalcoach

c/o WINTERFEST
Leadership Academy
Regensburger Str. 79
94315 Straubing
Mobil 01512 / 8 90 43 75
www.sigi-mentalcoaching.de
info@sigi-mentalcoaching.de

Sportpsychologie und Mentaltraining für TrainerInnen und SportlerInnen

Sieger denken anders!

Und wer (noch) nicht anders denken kann, sollte es lernen.

„Wenn Du etwas verändern willst, beginne mit dem Menschen, den Du jeden Morgen im Spiegel siehst.“ (Unbekannt)

Kennst Du das auch?

Eigentlich müsste „mehr drin“ sein.

Eigentlich ist das Potential noch nicht ausgeschöpft.

Eigentlich haben wir mehr erwartet.

Eigentlich – Eigentlich - Eigentlich!

Bist Du SportlerIn oder TrainerIn und hast mit diesen Problemen zu kämpfen? Dann solltest Du Dich nicht nur um die körperliche Performance kümmern sondern vor allem um die mentale Leistungsfähigkeit.

Kein Geld für einen Mentalcoach? Unsicher, ob das was bringt? Dann lern` die Basics doch selbst! Mentaltraining ist keine Raketenwissenschaft. Professionelle sportpsychologische Skills auf wissenschaftlicher Basis liefert dieses Seminar.

Seminarinhalte - Grundlagen:

- Mentale Stärke
- Mentale Wettkampfvorbereitung
- Besser regenerieren als die Konkurrenz
- Systematisches Konzentrationstraining
- Umfeldmanagement
- Mentale Leistungsdiagnostik
- Sporthypnose



Siegfried Leder
Sigi - Mental Coaching
Zahnarzt, Mentalcoach

c/o WINTERFEST
Leadership Academy
Regensburger Str. 79
94315 Straubing
Mobil 01512 / 8 90 43 75
www.sigi-mentalcoaching.de
info@sigi-mentalcoaching.de

Seminarinhalte - Praktische Übungen:

- Krisenintervention nach Verletzungen
- Mentale Hacks to go
- Atemtraining
- Entspannungsroutinen
- Achtsamkeitstraining
- VMBR

Referent: Siegfried Leder

Zahnarzt in der forensischen Psychiatrie, Fortbildungsreferent, Mentalcoach,
Fachbuchautor, Studium der angewandten Psychologie (Euro FH), Selbststudium
Soziologie und Philosophie