

## Erfolge zum wundern - Sport-Mental-Coaching mit wingwave®

**Gewinnen, siegen, Erfolg haben und eine gute Leistung zeigen – wer möchte das im Sport nicht erreichen. Aber manchmal kommt es anders, als man denkt:**

Trampolinturnerin, 23 Jahre, die sich für Olympia in Rio 2016 qualifiziert hat – vor dem Coaching:

„Ich hatte Selbstzweifel über meinen aktuellen Leistungsstand. Trotz vieler eingebauter Schwierigkeiten laufen meine Übungen nicht rund. Ich brauche neue Anreize. Bei der Wahnsinns-Konkurrenz aus China, Japan, Russland und Weißrussland muss alles passen, um die Qualifikation für Olympia in Rio 2016 zu schaffen.“

dieselbe Trampolinturnerin – nach dem Coaching:

„Ich habe jetzt das Zutrauen zu meiner Spitzenleistung. Wenn ich mir meine Ressourcen als Siegerbild mit erhobenen Armen vorstelle, verspüre ich sofort das energiereiche Kribbeln im gesamten Körper, das ich für einen kraftvollen Absprung brauche – super!“

**oder:**

Fußballer, Stürmer, 28 Jahre, 1. Fußballbundesliga – vor dem Coaching:

„Ich treffe trotz vielem Training plötzlich das Tor nicht mehr, und das ist ja für einen Stürmer mehr als peinlich. Inzwischen gerate ich in Panik, sobald ich im Strafraum bin und angespielt werde. Ich bin irgendwie blockiert. Ich weiß nur, dass dies ein „Scheißgefühl“ ist“.

derselbe Fußballer – nach dem Coaching:

„Super – ich habe wieder getroffen – meine Versagensangst ist wie weggeblasen. Ich bin überglücklich. Danke für Ihr tolles Coaching – ich werde Sie weiterempfehlen.“

**Sie kennen das? – Dann sind sie bei mir an der richtigen Adresse:**

**„Sieg“ bei Leistungsblockaden**

Dies sind nur 2 Beispiele von vielen, die aufzeigen, wie unser Gehirn „tickt“. Es unterscheidet nicht, ob eine Niederlage oder ein Tiefschlag psychischen oder physischen Ursprungs ist.

Profi- und Freizeitsportler stehen unter dem ständigen Einfluss verschiedener „mentaler Stresstrigger“: (Angst-)Gegner, Spielort, Zuschauer, meine eigene Leistungsfähigkeit, Medien, Sponsoren, etc.

Was davon mental tatsächlich stresst lässt sich im **wingwave®-Coaching** identifizieren, gezielt verbessern und dauerhaft stabilisieren.

<p><b>Das Ziel des Coachings</b></p>	<p><b>wingwave®-Coaching</b> zielt darauf, die Auslöser zu erkennen und die damit verbundenen Erfahrungen und Gefühle vollständig zu verarbeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ emotionale Stabilität für Ihre Sportart und Ihre Wettkämpfe</li> <li>⇒ entspannt und konzentriert von Anfang an volle Leistung bringen und sich durch nichts mehr von der eigenen mentalen Stärke ablenken lassen</li> </ul>
<p><b>wingwave® – was ist das?</b></p>	<p><b>wingwave®-Coaching</b> ist eine neue Kurzzeit-Coaching-Konzeption. Sie verbindet bewährte psychologische Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>wache REM-Phasen</b> (Rapid-Eye-Movement), mit deren Hilfe starke Emotionen verarbeitet werden können. Im klinischen Bereich werden wache REM-Phasen in der <b>EMDR-Therapie</b> (<b>E</b>ye <b>M</b>ovement <b>D</b>esentization and <b>R</b>eprocessing) schon seit Jahren erfolgreich eingesetzt.</li> <li>⇒ <b>Myostatiktests</b> zum Auffinden von Stressauslösern und zur Erfolgskontrolle im Coachingprozess.</li> <li>⇒ <b>bilaterale Hemisphärenstimulation</b> (Stimulation der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften).</li> <li>⇒ Mental- und Verhaltenstraining mit neurolinguistischen Verfahren (<b>NLP</b>), um neues individuelles Handeln in der Zukunft zu ermöglichen.</li> </ul> <p><b>wingwave®-Coaching wird u.a. eingesetzt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ bei Mannschaftssportarten (Fußballbundesliga, Handballbundesliga, - u.a. beim Gewinn der WM 2007 und der EM 2015 der deutschen Handballnationalmannschaft)</li> <li>⇒ in Einzelsportarten wie z.B. im Turnen, Trampolin, Tennis, Rennradfahren, Mountainbike, etc.</li> <li>⇒ im Profi- u. Amateurbereich</li> </ul>
<p><b>Der Rahmen</b></p>	<p>Ich empfehle Ihnen zwei bis drei Coachingsitzungen in meiner Praxis, um eine dauerhafte Veränderung zu verankern.</p>
<p><b>Kennenlernen</b></p>	<p>Sind Sie neugierig geworden? Möchten Sie <b>wingwave®-Coaching</b> kennenlernen und sich selbst überzeugen?</p>

**Gewonnen, meine Leistung sogar gesteigert – glücklich und zufrieden – ich freue mich schon auf die nächste Herausforderung**

**Ich erwarte gerne Ihre Anfrage:**

**Martin R. Weber**  
**Zentrum für Kommunikation**  
**Beratung - Coaching – Training - Teamentwicklung**  
**Kurrerstr.4, D-72762 Reutlingen**  
**Fon 07121/ 1390848**  
[www.martin-r-weber.de](http://www.martin-r-weber.de) / [info@martin-r-weber.de](mailto:info@martin-r-weber.de)