

# COACHING FÜR SPITZENSORTLER

„ICH WAR IM FLOW – ES LIEF EINFACH GANZ VON ALLEINE!“

## Spitzensportler investieren einen Teil ihrer Trainingszeit in die Steigerung ihrer mentalen Fähigkeiten!

Nach den neuesten Erkenntnissen der Sportpsychologie steht uns bewusst nur ein kleiner Teil unserer Fähigkeiten aktiv zur Verfügung. Eine große Chance für jeden Sportler besteht in der Aktivierung der unbewussten Potentiale.

Viele Coachings zielen lediglich auf die Änderung des Verhaltens des Sportlers ab. E>V Coachings setzen am E wie Einstellung an. Denn unsere Einstellung steuert unser Verhalten und damit die gewünschten Ergebnisse.

## Tagtäglich stellen sich im Spitzensport die gleichen Fragestellungen:

- Wie schaffe ich es, im Wettkampf meine gewünschte Leistung zu erreichen?
- Wie entwickle ich die optimale Balance zwischen Anspannung und Entspannung?
- Welche konkreten Hilfestellungen funktionieren bei mir direkt im Wettkampf?
- Wie wandle ich negative Erlebnisse (z.B. Niederlagen) positiv um?
- Wie kann ich mit Verletzungen besser umgehen?
- Wie können erlebte Blockaden in Training oder Wettkampf erfolgreich überwunden werden?
- Welche Strategie habe ich im Umgang mit externen Anforderungen (z.B. Medien)?

### Der Coach:

Thomas Stammwitz arbeitet seit mehr als 10 Jahren erfolgreich im Coaching von Führungskräften und Spitzensportlern und nutzt zahlreiche Impulse aus diversen (sport-)psychologischen Modellen und Erkenntnissen.

In seinem Institut E>V arbeiten bundesweit mehr als 10 Coaches zusammen. Mit Marco Bode (Ex-Fussball-Nationalspieler) hält er Vorträge über die entscheidenden Erfolgsfaktoren in Sport und Wirtschaft.

### Im Vordergrund steht die Botschaft - Nicht der Botschafter:

Seine Erfahrungen im Umgang mit den hochsensiblen Systemen im Spitzensport (Öffentlichkeit, Medien, Fans) lassen ihn im Hintergrund des Sportlers arbeiten, um alle Effekte auf die Leistungsfähigkeit des Sportlers zu lenken.

### Interesse geweckt?

Der Start jedes Coachings beginnt mit einem vertraulichen Kennenlerngespräch:

**Mail:** TS@EgrV.de

**Phone:** 0175-2607634

**Web:** www.EgrV.de

