

Dies sind die Inhalte des Seminars in Stichworten:

- Grundlagen und Grundannahmen des NLP
- Erweiterung der **Coaching-Kompetenz** mit NLP
- Erarbeiten einer **Werte- und Stärkeanalyse** eines Sportlers:
Welchen Platz nimmt Sport im Leben des Sportlers ein?
Welche Stärken und Fähigkeiten sind vorhanden?
- **Zielarbeit** als Grundlage für sportliche Erfolge:
Visualisierung und emotionales Erleben des Ziels.
- Darstellung der unterschiedlichen Formen von **Eigen-Motivation** und **Fremd-Motivation**.
- **Klinsmann-Methode**:
durch Motivation ins Handeln kommen
- Herausarbeiten und Einsatz von **Strategien** großer Sportler:
Wie sieht Ihre Strategie aus? Die Bewusstmachung eigener Erfolgsstrategien.
- Einführung in die **Emotionspsychologie**:
Lösung von emotionalen Blockaden und Regulation von emotionalen Überreaktionen.
- Wieviel **Leistungsdruck** ist positiv? Ab wann führt Druck in die **Blockade**?

Sinnvoller Umgang mit Leistungsdruck für optimale Ergebnisse.
- Steigerung der **Konzentrationsfähigkeit** im optimalen Moment
- **„Flow“-Zustände** möglich machen:
„Es ging wie von alleine, es lief einfach, ich habe wie im Rausch gespielt.“
- **Entspannung / Stressabbau**:
Muskelentspannung nach Jacobsen, EMDR, Visualisierungen, Trancen