



Antje Heimsoeth Speaker

Expertin für mentale Stärke,
Selbstführung und Motivation

Kontakt

IHR DIREKTER KONTAKT ZU ANTJE HEIMSOETH

Antje Heimsoeth
Wendelsteinstr. 9b
D-83026 Rosenheim
Telefon +49 (0) 8031.89 29 69
Mobil +49 (0) 171.61 63 194

E-Mail: info@antje-heimsoeth.de
Web: www.antje-heimsoeth.com



Antje Heimsoeth Speaker

EXPERTIN FÜR MENTALE STÄRKE,
SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

2 ANTJE HEIMSOETH | KONTAKT

6 ANTJE HEIMSOETH | DIE REDNERIN

8 ANTJE HEIMSOETH | VORTRÄGE

18 ANTJE HEIMSOETH | IN ZAHLEN

22 ANTJE HEIMSOETH | STATIONEN

26 ANTJE HEIMSOETH | AUSGEZEICHNET

36 ANTJE HEIMSOETH | REFERENZEN

42 ANTJE HEIMSOETH | LEHRAUFTRÄGE

46 BEREISTE LÄNDER



52 NEWSLETTER

54 ZUFRIEDENHEITSGARANTIE

56 BÜCHER | DVD

70 PRESSEBERICHTE

ANTJE HEIMSOETH | SPEAKER UND EXPERTIN FÜR
MENTALE STÄRKE, SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

Antje Heimsoeth

Die Rednerin

»Ein großes Lob an die Vortragsrednerin Frau Antje Heimsoeth. Ihre unkomplizierte Art und Weise hat die Themen für alle sehr interessant gemacht. Die Vorträge kann man immer wieder hören und neue Impulse mitnehmen bzw. Bekanntes auffrischen. Gut waren auch die Themen »Schwäche eingestehen« und »Der Jammerstuhl« oder auch »Das Tagebuch«. Ich freue mich auf weitere Veranstaltungen und wünsche Frau Heimsoeth den verdienten Erfolg.«

Brigitte Ettl, Geschäftsführung Wirtschaft und Finanzen





Antje Heimsoeth –
professionell
authentisch
leidenschaftlich

Wie Gewinner denken ...

... und was wir von Sportlern lernen können, erläutert Ihnen Antje Heimsoeth in Vorträgen und Seminaren – authentisch, leidenschaftlich und eindringlich. Teilnehmer ihrer Lehrgänge und Seminare sowie Zuhörer bei ihren Vorträgen sind gleichermaßen begeistert und beeindruckt von ihrer »speziellen Gabe«, Inhalte, Zusammenhänge und Wissen kurzweilig »rüberzubringen«.

Die studierte Ingenieurin und ehemalige Leistungssportlerin vermittelt in ihren Seminaren praxisnahe Fähigkeiten und ermöglicht den Teilnehmern eine rasche Umsetzung des Gelernten in Alltag, Beruf und Sport.

»Super, hervorragend.
Viele Anregungen, die sofort umsetzbar sind.«
Führungskräfte der Volksbank eG Mosbach

Gefragte Expertin

Die erfolgreiche Unternehmerin und Persönlichkeitstrainerin ist Mental Coach in den Bereichen Sport, Gesundheit und Führung sowie Dozentin für »Kreatives Management« (MBA) an der Hochschule Ansbach. In ihren Fachgebieten ist sie eine von den Medien gefragte Expertin.

Antje Heimsoeth ist Mitglied in der German Speakers Association (GSA) und gehört zu den TOP 100 Trainers Excellence.

Sie ist international im Sport-, Gesundheits- und Businessbereich (u.a. für Unternehmen, Banken, Führungskräfte, Management und Vorstände) tätig und bringt umfassendes Wissen, einen scharfen Blick für Details, die den Unterschied machen, sowie ein Gespür für die individuell wichtigen Themen des Auftraggebers mit. Sie lebt vor, wovon sie spricht. Lernen Sie die erfolgreiche Rednerin und Buchautorin näher kennen!

Drei Bücher zum Thema »mentale und emotionale Stärke« unterstreichen ihren Expertenstatus, den sie durch zahlreiche Aus- und Weiterbildungen ständig untermauert.

Professionell, authentisch und leidenschaftlich: Antje Heimsoeths Beruf als Key-Note-Rednerin ist ihre Berufung. Sie genießt ihre Auftritte. Wenn sie auf der Bühne steht, ist sie absolut in ihrem Element. Sie flirtet mit dem Publikum.

Mit ihren Vorträgen ist sie genauso gern im gesamten deutschsprachigen Raum unterwegs wie in fernen Ländern – etwa in China, Nepal und Russland. Hier spricht sie in Englisch.

Die Themen

- Was Manager von Spitzensportlern lernen können
Strategien der Olympiasieger für das Business
Der Olympiafaktor
- Was Manager vom Fußball lernen können
- Höchstleistung
- Selbstakzeptanz
- Selbstführung: Nur wer sich selbst führen kann,
kann auch andere führen.
- Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Erfolg
und Selbstvertrauen
- Mentale Stärke – die Einstellung macht's
- Gesundes Führen / Mentale Gesundheit:
Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen
- Motivation durch Führung
- Ab sofort souverän und durchsetzungsstark!
- Wege zur Gelassenheit – Gelassenheit siegt!
- Leadership & Golf
- Work-Life-Balance – Beruf und Privatleben im
Gleichgewicht
- Positiver Umgang mit Stress

Kompetenz und Begeisterung

Sie haben eine Verkaufskonferenz, eine Kundenveranstaltung, eine Mitgliederversammlung oder einen Kongress und suchen dafür eine Referentin, welche die Zuhörer mit einem interessanten Thema fesseln kann?

Sie möchten einem wichtigen Meeting durch einen Vortrag neue Impulse und eine neue Richtung geben? Für Firmenfeiern, Konferenzen, Geburtstage, Messen oder öffentliche Veranstaltungen stehen verschiedene Vortragsthemen zur Auswahl.

Erhalten Sie erfrischende Impulse und Horizont erweiternde Eindrücke in einem kurzweiligen und professionellen Vortrag, der zugleich unterhaltsam und informativ ist, und runden Sie damit erfolgreich Ihre Veranstaltung ab.

Antje Heimsoeth freut sich, wenn sie in Ihrem Unternehmen – ob Versicherung, Verband oder Verein – Begriffe wie z. B. »Mentaltraining« mit Sinn und Hintergrundwissen füllen kann. Mit fundiertem Fachwissen und in einer verständlichen, positiven Sprache erläutert die Expertin die Wirkungsweise der Methoden und Techniken.

Antje Heimsoeth hat sich in vielen Jahren als Leistungssportlerin, Ingenieurin, Trainerin, Coach, Dozentin und auf vielen Weiterbildungsveranstaltungen ein enormes Wissen erworben und gibt dieses in ihren Vorträgen weiter. Sie versteht es, Menschen auf der Bühne mitzunehmen und zu begeistern – sowohl in kleinen Gruppen als auch in großen Sälen.

Im Vorfeld führt sie gern ein ausführliches Gespräch mit ihren Auftraggebern, um Themen und Schwerpunkte abzusprechen und um spezielle Wünsche und Vorstellungen berücksichtigen zu können.

Veranstaltungen

- Kick-Off-Veranstaltungen
- Mitarbeiterveranstaltungen
- Führungskräfte-Seminare
- Kundenveranstaltungen
- Jahresabschlussfeiern
- Vertriebsmeetings
- Verbands- und Vereinstreffen
- Kongresse
- Tagungen
- Jubiläen
- Messen
- Events aller Art



Impulsive Vorträge
Interessante Themen
Fundiertes Wissen

»Vielen Dank für den ausgezeichneten Vortrag in Heidelberg!
Das Thema sowie die Präsentation waren für mich ein ausgesprochenes Highlight auf diesem Kongress. Den Bereich »Stärken stärken« erwähnte ich bereits einige Male bei meinem Arbeitgeber ... wenn ich jedoch mit einem 'berühmten' Namen aufwarten kann, hat das viel mehr Gewicht.«

Maya Rätz, Teilnehmerin des Kongresses »Mentales Stärken« in Heidelberg

Impulsvortrag »Was wir von Spitzensportlern lernen können«

Impulse für persönliche unternehmerische Bestleistungen – mentale Ressourcen nutzen

Was im Sport schon lange selbstverständlich ist, wird in der Wirtschaft noch viel zu wenig beachtet. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie mit mentalen Techniken sich und Ihr Team zu Höchstleistungen bringen!

Mentale Stärke ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für Bestleistungen im Spitzensport. Wie die erfolgreichsten Sportler setzen heute auch immer mehr Vorstände und Führungskräfte auf mentale Techniken, um die beruflichen Herausforderungen zu meistern. Ziel ist es, die persönliche Leistungsfähigkeit zielgerichtet zu optimieren und nachhaltig gesund zu bleiben.



Erfolgsstrategien

Was macht Gewinner von Olympia-, Welt-, Europameisterschaftsmedaillen so erfolgreich und wie sehen die mentalen Strategien aus, mit Hilfe derer Menschen über sich hinauswachsen?

Antje Heimsoeth stellt ihre langjährigen Erfahrungen immer wieder auch nationalen und internationalen Unternehmen außerhalb des Sports zur Verfügung. In Workshops berichtet sie von ihrer Zusammenarbeit mit Spitzenathleten, Trainern, Managern und Unternehmern und schlägt die Brücke vom Spitzensport zum alltäglichen Leben.

Profitieren Sie von praktischen Beispielen für Ihr tägliches Business!

Die Themen

- Ziele und Zielklarheit als Basis von Höchstleistungen
- Leidenschaft und Begeisterung
- Vorbereitung – der Schlüssel zum Erfolg
- Mentale Stärke ist erlernbar
- Energiemanagement
- Stärken stärken
- Konzentration auf das Wesentliche
- Umgang mit kritischen Situationen
- Persönliche Komfortzone verlassen, Wachstumszone betreten
- Respekt
- Das Support Team
- Aus Misserfolgen lernen
- Konditionierung auf den Erfolg

»Sehr geehrte Frau Heimsoeth, Ihr Vortrag war interessant und motivierend; er fand meine volle Begeisterung.«

Karl Müller-Lanzl,
Geschäftsführer medi-finanz Consulting GmbH

Impulsvortrag »Chefsache Kopf – Das Thema zum Buch«

»Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt«
(Buddha)

Wer denkt, lenkt.

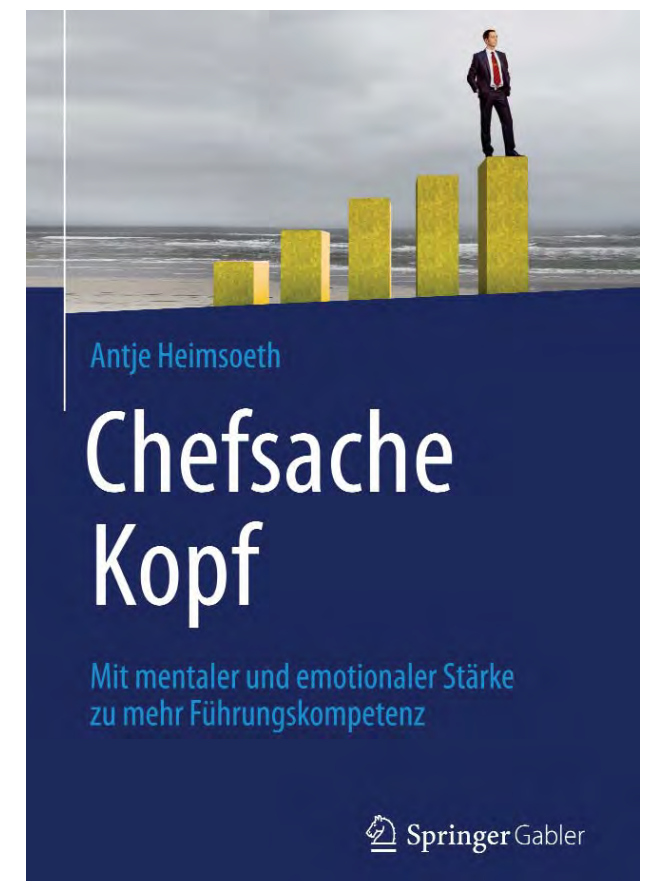
Wirklich? Unser Denken führt uns längst nicht immer in die Richtung, die wir ursprünglich angesteuert haben. Die innere Haltung – Ursprung unseres Fühlens, Denkens und Handelns – spielt eine entscheidende Rolle bei der Umsetzung von Zielen. Sie ist der Kompass, der Ihren Weg und in der Folge den Ihrer Mitarbeiter bestimmt. Wer führt, muss also vor allem sich selbst gut führen. Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Selbstmotivation, mentale und emotionale Stärke, Fleiß, Mut, Disziplin sowie ein gutes Selbstmanagement sind Schlüsselfaktoren für den Erfolg – nicht nur im Business.

Volles Leistungspotenzial

Mentales Training hat ein Ziel: mentale und emotionale Stärke aufbauen, um das volle Leistungspotenzial jederzeit – auch unter Widrigkeiten und bei Störungen – abrufen zu können. Es stärkt nicht nur das eigene Leistungsvermögen, sondern verbessert auch die Lebensqualität. Zudem schult es die Selbstwahrnehmung und hilft, andere Menschen besser wahrzunehmen und einzuschätzen. Dieser Vortrag vermittelt, wie Sie mit Hilfe verschiedener mentaler Techniken an Motivation, Klarheit, Zielfokussierung und Konzentration gewinnen, Stress und Angst (vor dem Versagen und vor Fehlern) bewältigen, mit Emotionen umgehen sowie Entspannung und Regeneration finden. Dabei schlägt die Motivationstrainerin Brücken zum Spitzensport, zitiert Spitzensportler ebenso wie Experten und Führungspersönlichkeiten, die Einblick in ihr Selbstmanagement gewährt haben. Konkrete mentale Übungen, Tipps und Praxisbeispiele garantieren den Teilnehmern unmittelbare Umsetzungsmöglichkeiten.

Die Themen

- Du bist, was du denkst: Die Macht der Gedanken
- Motivation – was entfacht das innere Feuer?
- Visualisierung: Die Kraft der inneren Bilder
- Stärkenorientierte Führung
- Umgang mit Scheitern
- Die Einstellung macht's
- Veränderung beginnt im Kopf



Impulsvortrag »Gesund führen – sich selbst und andere«

Motivierte Mitarbeiter

Freude, Flexibilität, Einsatzbereitschaft und hohe Motivation für neue Herausforderungen am Arbeitsplatz – so wünschen sich Führungskräfte ihre Mitarbeiter. Die Realität zeigt ein anderes Bild: Immer mehr Menschen bleiben wegen Stress, Burnout und psychischer Probleme ihrer Arbeit fern.

Der Führungsstil hat großen Einfluss auf das Wohlbefinden und somit die Gesundheit aller MitarbeiterInnen.

Antje Heimsoeths Ansatz ist: »Nur wer sich selbst gut führt, kann auch andere gut führen.«

»Gesund« führen

das bedeutet unter anderem:

- dafür zu sorgen, dass sich Menschen (Mitarbeiter und Führungskräfte) am Arbeitsplatz wohl fühlen.
- ein angenehmes Arbeitsumfeld und Betriebsklima zu schaffen, in dem jeder sich wohl fühlen kann (wissen Sie z.B. überhaupt, wie gut – oder schlecht – sich Ihre Mitarbeiter am Arbeitsplatz fühlen?).
- für Qualität in den Begegnungen untereinander und in der Gesprächsführung zu sorgen.

Lassen Sie sich durch die nebenstehenden Themen inspirieren und nehmen Sie anregende Impulse mit.

Die Themen

- Was hält uns gesund – was macht uns krank?
- Wodurch wird Krankheit beeinflusst?
- Welchen Einfluss hat die Führungskraft auf die Anwesenheit der Mitarbeiter?
- Stresserleben und Stressbewältigungstipps für Führende
- Wie bleibe ich als Führungskraft gesund
- Wie führt man »gesund«?
- Bewusster Umgang mit dem Thema Gesundheit und Führung
- Die Führungskraft als Vorbild
- positive Kommunikationskultur, Gesprächsführung, die Mitarbeiter verstehen können
- Anerkennung, Lob, Wertschätzung, Interesse und Achtsamkeit
- Lachen und Liebe (zum Beruf): die »starken Drei« – womit sich eine Führungskraft von anderen abhebt.
- Die 5 Säulen für gute Beziehungen
- Steigerung des Selbstwerts: sofort umsetzbare Strategien für Führungskräfte, um Ressourcen und Stärken zu fördern und zu maximieren.
- Tipps für leichteres Abschalten



Erfolge wachsen lassen

Begeisterung bereitet den Boden, auf dem Erfolge wachsen. Der berühmte Funke, der bei Ihren Mitarbeitern im Idealfall zum Flächenbrand führt, kann nur von einem Feuer stammen. Kurz: Wer andere »entzünden« will, muss selbst brennen. Der ehemalige Nationaltorhüter Oliver Kahn sagt: »Motivation ist das, was das Feuer in euch am Brennen hält. Und wie bei einem echten Feuer muss man auch bei der Motivation darauf achten, dass man regelmäßig nachlegt, damit dir die Glut nicht erlischt« (aus: »Du packst es! Wie du schaffst, was du willst«, München, 2010). Sich auf Erfolge auszuweichen, lässt die Glut verflammen. Erfolge fordern Weiterentwicklung, denn nichts bleibt, wie es ist. Führungskräfte sind hier wie Toptrainer im Sport stets in mehrfacher Hinsicht gefragt: Sie müssen immer wieder neue Impulse fürs Team setzen, gleichzeitig Leidenschaft für ihre Aufgaben verkörpern und bei allem Vorbild sein. Viele Führungskräfte unterschätzen, wie stark ihre eigene Einstellung die Performance ihrer Mitarbeiter beeinflusst. Wo kein Feuer, da kein Funkenflug!

Erfolgsgeheimnisse

Der Vortrag »Motivation« gewährt Einblicke in die Strategien und Erfolgsgeheimnisse des Spitzensports, die sich für die Welt der Wirtschaft sinnvoll adaptieren lassen. Dafür zieht Antje Heimsoeth als Mental Coach von Persönlichkeiten in Spitzensport, Wirtschaft und Politik exemplarische Aussagen von Spitzensportlern und Unternehmern heran, die die vorgestellten Techniken anschaulich und nachvollziehbar machen. Sämtliche Motivations- und Erfolgsstrategien sind wissenschaftlich fundiert, praxiserprobt, leicht verständlich und im Berufsalltag sofort und effektiv umsetzbar. In den Vortrag fließen zudem aktuelle Erkenntnisse aus der Gehirnforschung ein.

Impulsvortrag »Motivation – Entfachen Sie das innere Feuer«

Der Vortrag »Motivation« zeigt, wie sich Selbstmotivation als Schlüsselkompetenz ausbauen lässt. Begeisterung ist der Dünger, der Sie über sich hinauswachsen lässt und der Sie offen für Neues und zielstrebig macht. Lernen Sie in diesem Vortrag, Funken zu säen und Feuer zu ernten.

Die Themen

- Selbstmotivation, Selbstmanagement
- Dauerhafte Motivation kommt von innen
- Motivationstechniken für den Alltag
- Spaß und Freude als Erfolgsfaktor
- Glaube ich an mich selbst?
- Die Rolle von Anerkennung und Wertschätzung
- Stärken stärken
- Die Einstellung macht's – Aufbau positiver Einstellung
- Zweifeln Sie an Ihren Glaubenssätzen, aber nicht an sich selbst.
- Die Unterstützung des Umfelds
- Der Umgang mit Niederlagen und Rückschlägen: Aufstehen, Krone richten, weitergehen!
- und vieles mehr ...



Impulsvortrag »Mentale Gesundheit«

Geheimnisse, die keine sind ...

Als Expertin für Mentale Stärke und Selbstführung kennt Antje Heimsoeth die Geheimnisse höchst erfolgreicher Spitzensportler, Unternehmer und Top-Manager. Sie alle sind nicht nur beruflich, sondern auch körperlich und psychisch »ganz oben«. Dabei ist deren Geheimnis im Grunde gar keines, denn jeder kann mit leicht umsetzbaren, erprobten und hoch wirksamen mentalen Strategien erfolgreich sein.

Bewegung ist das Stichwort des Vortrags »Mentale Gesundheit«, denn hier bewegt sich schon beim Zuhören so einiges – und die Rednerin wäre nicht eine der erfolgreichsten Mental Coaches, hätte sie nicht das Ziel, bei ihrem Publikum die Dinge ins Rollen zu bringen.

Gesunder Geist – gesunder Körper

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Viele Menschen wünschen sich heute eine nachhaltige und ganzheitliche Herangehensweise an Gesundheit. Sowohl im Berufs- als auch im Privatleben hängen Leistung, Arbeits- und Lebensqualität stark von der emotionalen, mentalen und körperlichen Gesundheit des Einzelnen ab. Das Thema »Mentale Gesundheit« wird in allen Lebensbereichen immer wichtiger.

Freuen Sie sich auf spannende Inhalte und neue Ideen für ein Leben ohne negativen Stress:

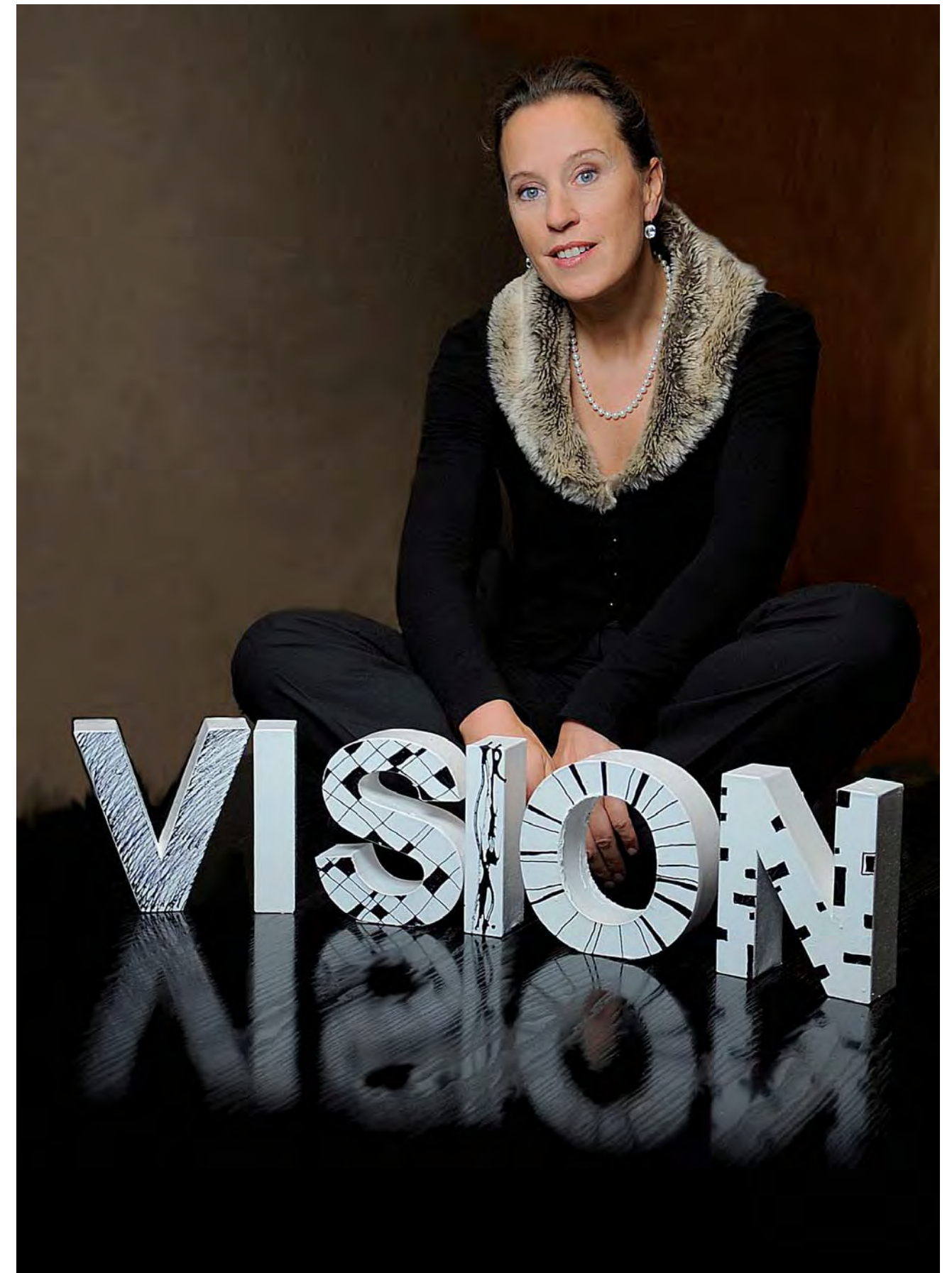
Die Themen

- Mein Erfolgsfilm – Sie sind der Regisseur Ihres Lebens!
- Mit Kopfkino vorwärts kommen: Mentale Techniken für Business und Leben kennen und nutzen lernen.
- Meine Ziele – Gesundheitsziel: Werte
- Sekundärgewinne von Krankheit
- Montags fad, freitags fröhlich? Die Einstellung macht's
- Entspannung und Aktivität in Balance
- »Stress lass' nach« – effektive Techniken von A wie »Abschalten nach der Arbeit« bis Z wie »Zeit und Zufriedenheit trotz hoher Belastung«.
- Selbstvertrauen – Spaß – soziale Kontakte
- Bewegung – Ernährung – Mentale Stärke



»Ich habe Frau Heimsoeth bei einem Vortrag über 'Mentale Stärke' erlebt. Ihre lebendige und authentische Art hat mir gut gefallen. Zudem überzeugt sie durch ihr profundes Wissen rund um mentale Ansätze, das sie sehr verständlich und packend darstellt.«

Ute Thumm, Geschäftsführerin, Beraterin, Thumm & Partner Unternehmensberatung





Was andere sagen ...

»Bei Frau Heimsoeth durfte ich eine lehrreiche, praxisnahe Woche (im Zuge meines Studiums 'Kreatives Marketingmanagement' (MBA)) erleben. Sie hat mich dabei unterstützt, meine mentalen Stärken zu erkennen und diese im beruflichen und privaten Umfeld zu nutzen.

Das abwechslungsreiche Seminar gliederte sich in Abschnitte zur Selbstreflexion, in Gruppenarbeiten und Vorträge zum notwendigen theoretischen Background. Dabei unterlegte Antje Heimsoeth die Vorträge mit anonymisierten Beispielen aus ihrer Coaching-Praxis, deren Spektrum von Leistungssportlern über Führungskräfte bis hin zu Freizeitsportlern und Schulkindern reicht.

Sie motivierte mich, beim Training im Hochseilgarten an meine Grenzen zu gehen, um nach der Übung die erlebte mentale Stärke ins Berufsleben zu übertragen. Beim Training mit Pferden verdeutlichte sie mir die Bedeutung von mentaler Stärke und innerer Haltung. Durch ihren kurzweiligen Vortragsstil, der ihre Begeisterung für das Thema deutlich spüren ließ, vergingen die Stunden wie im Fluge. Ich wünsche Frau Heimsoeth weiterhin viel Erfolg und hoffe, bald wieder in den Genuss eines ihrer Vorträge zu kommen.«

Ralf Schindler, Vereinigte Sparkassen Stadt und Landkreis Ansbach

»Antje Heimsoeth lebt das, was sie lehrt. Sie hat ein sehr gutes Gespür für Menschen. Ich habe einiges über unsere Stärken und Werte gelernt und neu entdeckt. Dies kann ich sowohl beruflich als auch privat einsetzen. Danke!«

Claudia Schmid

»Die Veranstaltung mit dir war eine Bereicherung für mich. Die Art wie du deine Expertise bringst, ist sehr locker, freundlich und gespickt mit enormem Wissen. Du verkörperst das, was du bist – eine erfolgreiche Powerfrau.«

Sandra Furtlehner

»Antje Heimsoeths Fachwissen und ihre Begeisterung fand ich sehr beeindruckend, sie ist ein Mensch mit riesengroßem Herz und Charakter. Ich plane jetzt für mich, auch ein Seminar in Rosenheim bei Antje zu machen!«

Herbert Windauer

»Im Zuge der Veranstaltung habe ich so viel gelernt, dass es mir und meinem Umfeld schon jetzt spürbar besser geht. Die Art und Weise wie du es geschafft hast, mir die Themen zu vermitteln ist einfach klasse.

Ich danke dir herzlich und freue mich schon auf die nächste Veranstaltung.«

Jürgen Glemser, Württembergische Versicherung

»Frau Heimsoeth lebt, wovon sie spricht. Authentizität pur!«

Sabine Mehlhart, SERVICEWECKER – Einfach.Kunden.Begeistern.

»Die Veranstaltung hat mich derart beeindruckt, dass ich mich sofort für Trainings mit dir entschieden habe. Mich hat die kompetente, flexible, praxisnahe und arbeitsintensive Präsentation überzeugt und begierig habe ich alles in mich aufgesogen – you are my coach!!! Es macht riesigen Spaß, das Gelernte auch in der Praxis und im täglichen Leben anzuwenden – es hat definitiv mein Leben verändert. Nochmals ein gaaaaanz großes Danke an dich.«

Wolfgang Fuchs, Chef chili-film

»Frau Heimsoeth hat einen professionellen, engagierten und lebendigen Vortrag gehalten, der einige neue Denkanstöße gegeben und für positive Energien gesorgt hat. Gerne wieder!«

Dr. Hanns Michael Kupper, Architektur und Denkmalpflege – Planung, Sanierung, Baugutachten

»Bei Frau Heimsoeth trifft Berufung den Beruf. Ich habe sie als eine unglaublich kompetente Persönlichkeit kennen gelernt. Darüber hinaus hat mich ihr professionelles Auftreten beeindruckt. Ich kann, was ich sehr selten tue, Frau Heimsoeth uneingeschränkt weiterempfehlen.«

Wolfram Himpel, Consulting, Unternehmensberatung

»Antje Heimsoeth ist ein sehr qualifizierter, engagierter Mental Coach mit tollem Gefühl für Menschen. Sie hat enorm zur mentalen Entwicklung unserer jungen Leistungssportlerinnen beigetragen. Ich arbeite sehr gerne mit ihr zusammen; man kann ihr vertrauen – sie hat richtig Ahnung von ihrem Job.«

Rita Quinz, Sparkasse Rosenheim-Bad Aibling

»Deine Veranstaltung ist genial! Ich bin definitiv süchtig danach und benötige regelmäßig meine Dosis 'Antje Heimsoeth' Mit deiner herzlichen Art, viel Humor, Professionalität, stets neuen Impulsen und Anregungen sowohl für ein erfülltes Leben wie auch Erfolg im Beruf, vermittelst du unglaublich positive Energie, gibst unzählige praxisnahe Tipps und motivierst zur Umsetzung eigener Ziele. Ich freue mich schon riesig auf dein Buch.«

Nicole Kukielski

»Frau Heimsoeth zieht ihre Veranstaltungen sehr Teilnehmer bezogen, fachlich fundiert und kompetent durch. Mit scharfem Auge und feinem Gespür ist Frau Heimsoeth gedanklich jederzeit präsent. Ihr Anspruch, auch wirklich viel Wissen zu vermitteln, motiviert und regt an. Auf kurzweilige Art konnte ich viel Neues mitnehmen und Bekanntes wieder aufleben lassen. Fazit: Absolut empfehlenswert.«

Joachim Rieger, Inhaber Handelsagentur Rieger

Auszüge aus Teilnehmerstimmen: »Für mich war das Beste Frau Heimsoeth.« »Frau Heimsoeth ist ein echter Knaller.« »Genial.« »Sehr guter Vortrag von Antje Heimsoeth. Eine echte Könnlerin mit viel Charme und Esprit.« »Rhetorisch exzellent vermittelt und sehr lebendig vorgetragen.« »Starke Überzeugungskraft, hohe Anschaulichkeit.« »Gut, spitze, motivierend.« »Beeindruckend, sehr aktuell.«



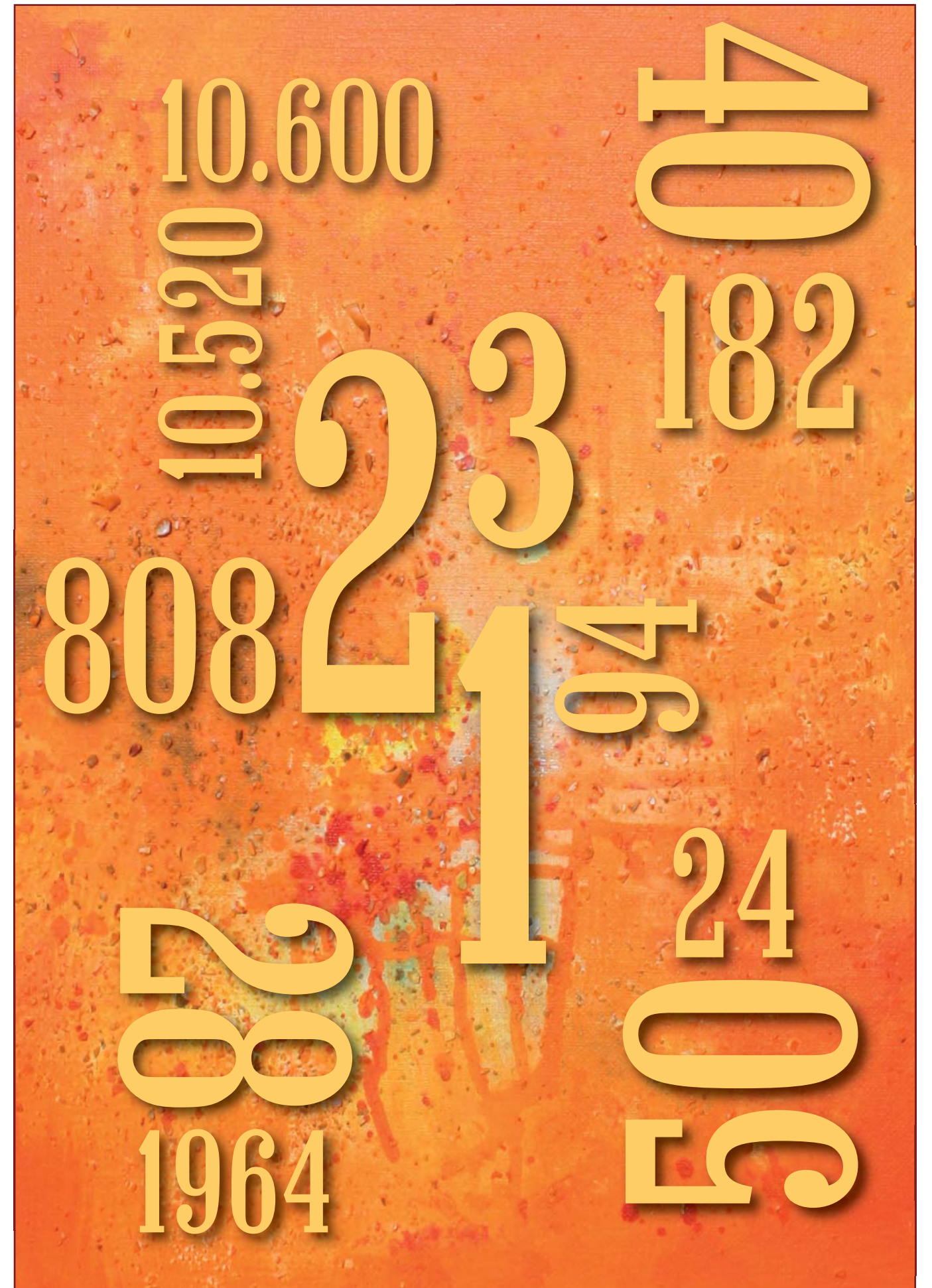
Was andere sagen ...

ANTJE HEIMSOETH | SPEAKER UND EXPERTIN FÜR
MENTALE STÄRKE, SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

Antje Heimsoeth in Zahlen

»Ich kann Frau Antje Heimsoeth als Vortragsrednerin nur wärmstens empfehlen. Der Vortrag war professionell, inspirierend und informativ. Durch die Interaktion mit dem Publikum war der Vortrag auch sehr lebendig und spannend. Frau Heimsoeth geht mit Geduld und Einfühlungsvermögen auf Fragen ein und vermittelt in jeder Hinsicht Kompetenz und einen großen Erfahrungsschatz.«

Renate H. Cech



14.999

Kontakte bei facebook und Xing in Summe

1

Firmenwagen

66.000

Kilometer quer durch Deutschland

808

Anfragen

182

Größe von Antje Heimsoeth

10

veröffentlichte Bücher bisher

1964

geboren in München

223

nationale Flüge

25.500

Newsletterleser

164

Hotelübernachtungen

33

bereiste Länder bis heute

über

1.200

Coachings bis heute

98

gelesene Bücher in 2014

96.000

Suchergebnisse/Einträge bei Google

40

Schuhgröße

über 1.650

Trainings, Ausbildungen und Vorträge bis heute

ANTJE HEIMSOETH | SPEAKER UND EXPERTIN FÜR
MENTALE STÄRKE, SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

Antje Heimsoeth

Stationen

»Ich habe Antje Heimsoeth gestern das erste Mal 'live' bei einem ihrer Vorträge erlebt und bin begeistert. Bereits beim Lesen ihres Buches 'Golf Mental' ist mir aufgefallen, wie einfach und bodenständig Antje Inhalte präsentiert und überbringt. Für mich ist sie als Speakerin absolut stimmig. Eine Persönlichkeit, die nicht abgedroschene Phrasen/Methoden präsentiert, sondern ihre Leidenschaft und Überzeugung lebt. Ich nehme für mich aus Antjes Vortrag mit, dass es sich lohnt, seinen eigenen Weg zu gehen, auch wenn der Weg ab und an nicht ganz einfach erscheint. Schön, dass ich in ihrem Vortrag über mentale Kräfte noch einmal an meine Ressourcen erinnert wurde.«

Daniela Sarrazin, Wirtschafts- und Agrarmediatorin

1964

Geboren in München

1971–1984

Schulbildung, Schulabschluss: Abitur

1984–1990

Studium, Abschluss: Diplom-Ingenieurin (FH)

1990–2003

Vermessungsingenieurin, Führungsaufgaben als Teamleiterin



2004

Gründung und Aufbau der SportNLPAcademy®
Erste Vortragstätigkeit in Seminaren

1999–2001

Ausbildung zum Zertifizierten NLP-Practitioner bei INLPTA,
Ausbildung zum NLP-Master-Practitioner,
Ausbildung zur NLP-Trainerin

2001–2002

Ausbildung in Techniken in Therapie und Coaching;
Seminar for Self Development 'Health & Wealth 2001',
University of Miami School of Medicine and Think Institute

2002

Ausbildung zum Sport-Mentaltrainer

2003

Trainerin von Banken
Ernennung zur NLP-Lehrtrainerin

2003–2011

Brain Gym Ausbildung; Suggestopädie (Accelerated Learning);
Kinesiologie-Ausbildung;
Coaching at an Identity Level, Führungskräfte
Seminar; Ausbildung zum zertifizierten LernCoach (nlpaed);
JCI Prime Graduate, Effective Training Skills and Tools;
Aufstellungen mit dem Systembrett;
Ausbildung zum Kommunikationsberater i.A., Schulz von Thun;
Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen-Modell
(ZRM®); Psychologie für Führungskräfte

2008

■ Buch 'Mental-Training für Reiter'

2009

Auszeichnungen

Top 100 Trainers Excellence
Deutsches Rednerlexikon 2009
Professionelles Member GSA German Speaker Association

2010

Coachausbildung

Auszeichnungen

Top 100 Trainers Excellence
Deutsches Rednerlexikon 2010
Professionelles Member GSA German Speaker Association

2011

International als Speaker auf Kongressen unterwegs,
u.a. in Nepal
Ernennung ECA Sport Coach (Master Competence)
Ausbildung zum Dipl. Mentaltrainer

Auszeichnungen

Top 100 Trainers Excellence
Deutsches Rednerlexikon 2011
Professionelles Member GSA German Speaker Association
GSS

2012

International als Speaker auf Kongressen unterwegs,
u.a. in Russland

Lehrauftrag als Dozentin für Kreatives Management (MBA)
an der Hochschule Ansbach

Ausbildung zum zert. Work Health Balance-Coach
Ausbildung zum zert. Mental Coach
Ausbildung zum zert. Business Coach

Gründung und Aufbau der Leadership Academy

- Buch 'Golf Mental: Pocket Training'. Ist bei amazon auf Platz 5

Auszeichnungen

Top 100 Trainers Excellence
Brainguide 2012
Deutsches Rednerlexikon 2012
Professionelles Member GSA German Speaker Association

**Auszeichnungen**

Vortragredner des Jahres 2014
Premium Speakers
Speakers Excellence 2014/2015
GSF
Brainguide 2014
Deutsches Rednerlexikon
Professionelles Member GSA German Speaker Association
Vortragredner.de
Top Trainer 200

2013

International als Speakerin auf Kongressen unterwegs,
u.a. in China

- Buch 'Mein Kind kann's: Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit'
- Buch 'Mentale Stärke'
- Reiss Profile Master

Auszeichnungen

Top 100 Trainers Excellence
Brainguide 2013
Deutsches Rednerlexikon 2013
Professionelles Member GSA German Speaker Association
Vortragredner.de

2014

Ausbildung zur Entspannungspädagogin
Process Communication Model
Seminarleiterschein Progressive Muskelentspannung
Abschluss Mentoring-Programm der Scherer Academy

- Buch 'Die 7 Säulen der Macht reloaded: 7 Speaker – 7 Schlüssel zum Erfolg'
- Buch 'Leben in Balance'
- Buch 'Chefsache Prävention I'
- Buch 'Sinnstifter – Führen heißt Freiräume schaffen'
- Buch 'Golf mental: Erfolg durch Selbstmanagement'
- Buch 'Berufsziel Ingenieur/Wirtschaftsingenieur'

2015

Lee Strasberg Theatre and Film Institute, New York City
Antje Heimsoeth auf AIDA

- Buch 'Sinnstifter – Selbstführung heißt denken, fühlen, handeln'
- Buch 'Mental-Training für Reiter', 2. Auflage
- Buch 'Chefsache Kopf'
- Buch 'Sportmentaltraining'

Auszeichnungen

Nominiert als Vorbildunternehmerin 2015
Premium Speakers
Speakers Excellence 2015
Brainguide 2015
Deutsches Rednerlexikon
Professionelles Member GSA German Speaker Association
Vortragredner.de
GSF



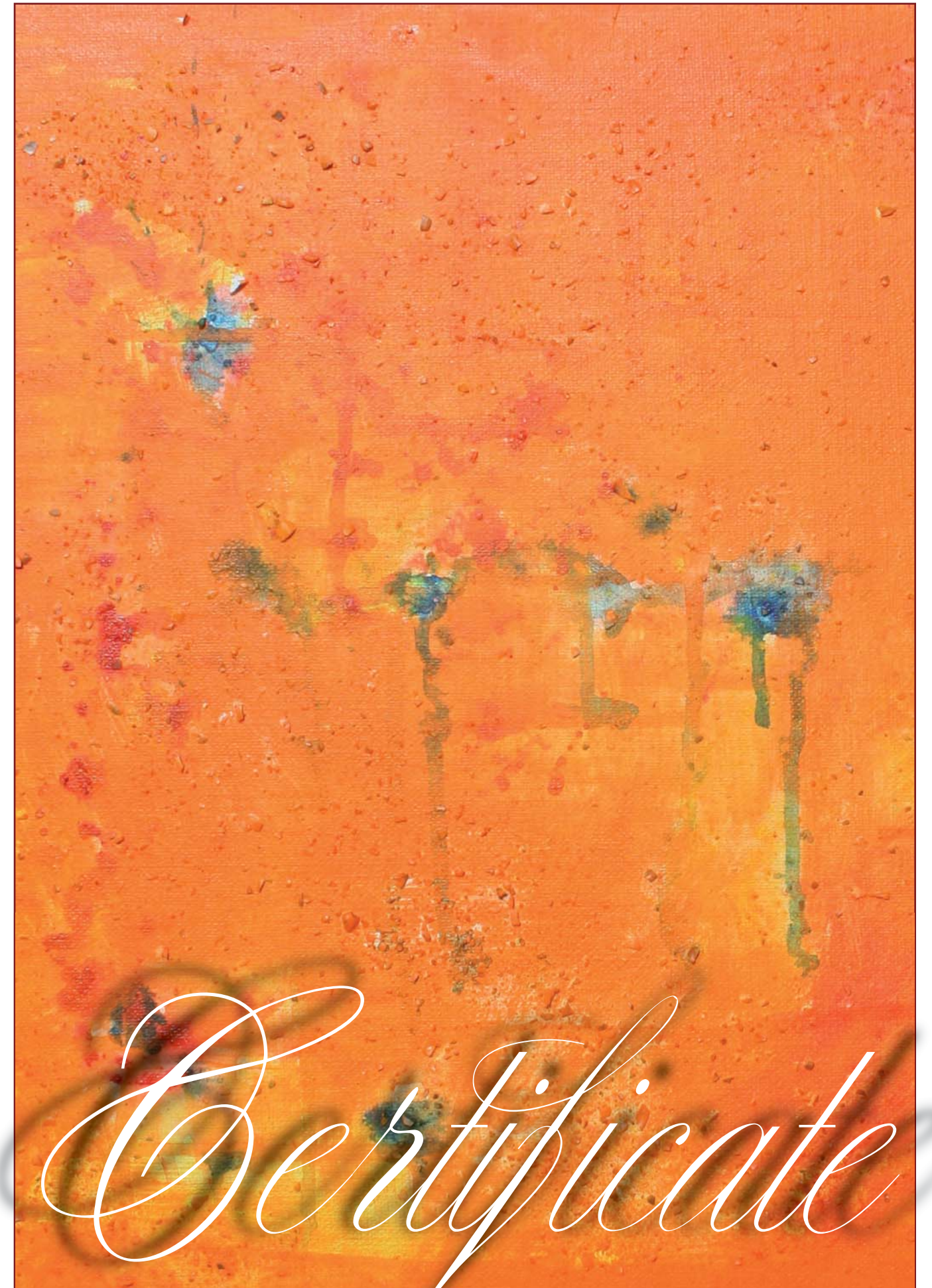
ANTJE HEIMSOETH | SPEAKER UND EXPERTIN FÜR
MENTALE STÄRKE, SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

Antje Heimsoeth

Ausgezeichnet

»Die Veranstaltung war für mich lehrreich und inspirierend. Die Umsetzung des theoretischen Wissens durch Übungen und dein fundiertes Feedback unterstützt bei der Integration dieser Inhalte. Ich freue mich schon auf die nächste Veranstaltung mit dir.«

Erwin Eisterer, Geschäftsführer, Noviqua Handels-GmbH





Brainguide – Premium-Expertin

2011 – 2012 – 2013 – 2014 – 2015

Das Expertenportal der Wirtschaft, auf dem hochkarätiges Expertenwissen und Redner zu finden sind.



German Speakers Association (GSA)

2009 – 2010 – 2011 – 2012 – 2013 – 2014 – 2015

Die German Speakers Association ist eine internationale Plattform für alle deutschsprachigen Trainer, Referenten, Coaches und alle weiteren Akteure im Bereich Weiterbildung.



Deutsches Rednerlexikon

2009 – 2010 – 2011 – 2012 – 2013 – 2014 – 2015

Es ist das erste Lexikon dieser Art in Deutschland. Kompakt und übersichtlich gegliedert werden mehr als 700 Redner, Speaker, Keynote-Speaker, führende Managementexperten, Unternehmerpersönlichkeiten, Politiker, Wissenschaftler, Denker, Macher, Visionäre und außergewöhnliche Persönlichkeiten vorgestellt.



TOP 100 Trainers Excellence

2009 – 2010 – 2011 – 2012 – 2013

Zum Kreis der 100 besten Trainer Deutschlands zu zählen, ist eine Auszeichnung für sich: Die Organisation »Trainers Excellence« gibt den jährlich erscheinenden Top-100-Excellent-Trainer-Katalog heraus und versteht sich als Bindeglied im Dialog zwischen Unternehmen und der Kompetenz ausgewählter Trainer aus den Bereichen Management, Politik, Bildung und Sport.



Vortragsredner.de

2013 – 2014 – 2015

Auszeichnung für ausgewählte und prämierte Vortragsredner.



TOP 100 Speakers Excellence

2014 – 2015

Zum Kreis der 100 besten Speaker Deutschlands zu zählen, ist eine Auszeichnung für sich: Die Referentenagentur »Speakers Excellence« gibt den jährlich erscheinenden Top-100-Excellent-Speakers-Katalog heraus und versteht sich als Bindeglied im Dialog zwischen Unternehmen und der Kompetenz ausgewählter Redner aus den Bereichen Wirtschaft, Politik, Bildung und Sport.



WOMEN SPEAKER FOUNDATION

Mit über 400 Rednerinnen und Moderatorinnen bietet die WOMEN SPEAKER FOUNDATION den Zugang zum größten »Pool of Female Excellence« im deutschsprachigen Raum.



European Coaching Association (ECA)

Berufsverband der Coaches in Europa. ECA Mitglieder haben sich den hohen qualitativen und ethischen Anforderungen des ECA Berufsbildes verpflichtet. Sie verfügen über verschiedene multidisziplinäre Qualifikationen und sind in der Regel selbstständig tätig.



Reiss Profile®

Das Reiss-Profil® ist das aktuell führende wissenschaftlich fundierte Persönlichkeitsverfahren zum Thema Bedürfnisse, Werte und Motive.



trainingsworld

Sportexperten Portal



Deutscher Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren e.V. (DVNLP)



wingwave®-Coach



Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V.



Bundesverband zertifizierter Trainer & Business Coaches e.V.

Ab September 2014 zertifiziert der Bundesverband zertifizierter Trainer und Business Coaches e.V. (BZTB) einzelne Ausbildungen des Instituts. Die Coaches erhalten dadurch eine unabhängige Bestätigung ihrer Qualifikation.



emotion Coach

2012 – 2013 – 2014 – 2015

Coach-Datenbank mit Coaching Experten

Vortragsrednerin des Jahres 2014

Antje Heimsoeth



Heidelberg, den 01.11.2014

Stéphane Etrillard

Antje Heimsoeth als »Vortragsrednerin des Jahres 2014« in Heidelberg ausgezeichnet

Speaker-Portal würdigt Vortragsredner und herausragende Persönlichkeiten

Dieses Jahr vergibt das Speakerportal Vortragsredner.de zum vierten Mal die Auszeichnung »Vortragsredner des Jahres«. Gewürdigt wurden zwei herausragende Speaker-Persönlichkeiten. Als ausgewiesene Expertin für mentale Stärke, Selbstführung und Motivation wurde Antje Heimsoeth als »Vortragsrednerin des Jahres 2014« ausgezeichnet. Die Auszeichnung wurde am 1. November 2014 an Antje Heimsoeth in Heidelberg persönlich übergeben.

Mit der Auszeichnung der »Vortragsredner des Jahres« werden jedes Jahr zwei außergewöhnliche Persönlichkeiten der Rednerbranche geehrt. Die Auszeichnung wird vom Speaker-Portal Vortragsredner.de vergeben, auf dem einige der profiliertesten und gefragtesten Speaker im deutschsprachigen Raum vertreten sind. Ausschlaggebend für die Auszeichnung waren auch dieses Jahr die insgesamt 16 strengen Kriterien, nach denen eine Entscheidung fällt. Wo manche Speaker heute verstärkt auf Show- und Comedy-Effekte abzielen, »will Vortragsredner.de bewusst einen anderen Weg einschlagen und zugleich auch ein Zeichen für mehr inhaltliche Qualität setzen. Content is king«, erklärt Stéphane Etrillard, Gründer von Vortragsredner.de und Initiator des »Vortragsredners des Jahres«. Geehrt werden seit 2011 jeweils eine Vortragsrednerin und ein Vortragsredner, denn »noch immer werden Frauen in der Rednerbranche völlig zu Unrecht zu selten gewürdigt«, so Stéphane Etrillard. Es ist ihm seit vielen Jahren ein besonderes Anliegen, exzellente Vortragsrednerinnen zu fördern und deren oft unterschätzten Wert in der Speakerwelt gebührend anzuerkennen.

Die Entscheidung für die diesjährigen Preisträger wurde von einer Jury getroffen, die sich neben Vortragsredner.de aus Veranstaltern, Verlagen und diversen Akteuren und Beobachtern der Weiterbildungs- und Speakerbranche zusammensetzt. Im Vordergrund standen dieses Jahr als wesentliche Kriterien für die Auswahl der Vortragsredner des Jahres eine hohe persönliche Glaubwürdigkeit, der Expertenstatus und insbesondere ein fundiertes Fachwissen mit ausgeprägter inhaltlicher Substanz. Die Auszeichnung an Antje Heimsoeth zu verleihen, war da nur konsequent. Sie ist Experten im wahrsten Sinne des Wortes: Sie besticht nicht nur durch ihren Auftritt als Rednerin, sondern auch durch ihr fundiertes Know-how und ihre ausgeprägte Fähigkeit, Erfolgswissen über mehrere Tage an Gruppen zu vermitteln. Sie setzt ihre ausgewiesene Fachkompetenz überaus glaubwürdig im Sinne der sie beauftragenden Unternehmen und Klienten ein und erzielt dadurch maximalen Kundennutzen.

»Vortragsrednerin des Jahres 2014« ist Antje Heimsoeth

Antje Heimsoeth hat sich in vielen Jahren als Leistungssportlerin, Ingenieurin, Trainerin, Mental Coach, Hochschulbeauftragte und durch umfangreiche persönliche Weiterbildungen ein enormes Wissen erworben und gibt dieses in ihren gefragten Vorträgen weiter. Drei Bücher zum Thema mentale und emotionale Stärke unterstreichen ihren Expertenstatus. Sie arbeitet überaus professionell und mit einem wachen Blick für die Bedürfnisse ihrer Klienten. Mit ihrer SportNLP Academy® & Leadership Academy gilt sie europaweit als führende Autorität im Mentalcoaching von Nachwuchs- und Spitzensportlern. Ihr Wissen darüber, welche entscheidende Rolle mentale und emotionale Stärke für den Erfolg spielen, nutzt sie, um nicht nur Sportler fit für ihre beruflichen Herausforderungen zu machen. Sie versteht es wie keine andere, Stresssituationen und hohen psychischen wie physischen Belastungen innere Kraft, Selbstvertrauen und ein gestärktes Selbstbewusstsein entgegenzusetzen. Verbunden mit einem bewussten Selbstmanagement und einer geschickten Selbstführung macht sie ihre Klienten fit auch für größte persönliche Aufgaben. Antje Heimsoeth kennt effektive Profimethoden für den gekonnten Umgang mit Emotionen, Versagens- und Prüfungsängsten sowie mit negativen Gedanken, Selbstzweifeln und Stress. Sie versteht es, auf der Rednerbühne die Menschen mitzureißen, sie in Seminaren und Coachings für höchste Herausforderungen langfristig zu motivieren und ihnen mit fundiertem Fachwissen und viel Menschlichkeit zur Seite zu stehen. Deshalb wurde sie als »Vortragsrednerin des Jahres 2014« auserkoren.

Mit Antje Heimsoeth ist die Wahl zum »Vortragsredner des Jahres 2014« auf eine Persönlichkeit gefallen, die über ein ungewöhnlich tiefes Fachwissen und damit über echte inhaltliche Substanz verfügt. Sie ist Expertin auf ihrem Fachgebiet und überzeugt durch eine hohe Glaubwürdigkeit.

Vortragsredner
– ein Unternehmen der Top Performance Group GmbH –
Schloss Elbroich – Am Falder 4
40589 Düsseldorf



Auszüge aus dem Feedback auf der Voting-Seite

» Antje ist eine super Trainerin! Ich habe bei ihr schon ein Seminar besucht und werde auch noch weitere Seminare besuchen. Mein Leben hat sich durch das Seminar weiterentwickelt. Ich sage auf diesem Weg nochmal DANKE! «
Bernd Köhl

» Das Seminar mit Antje und die offene, intensive und professionelle Zusammenarbeit mit und in der Gruppe haben mich persönlich und meine Arbeitsweise sehr geprägt. «
Holger Bosch

» Antje Heimsoeth ist eine Unternehmerin aus Leidenschaft. Menschen mental zu stärken und ihnen damit ihren eigenen, ganz persönlichen Weg zu ermöglichen ist ihr eine Herzensangelegenheit. Ich bin glücklich mich entschieden zu haben bei ihr meine Fußball Mental Coach Ausbildung zu machen. Romeo Wendler «
Romeo Wendler

» Not only does Antje Heimsoeth have the knowledge and expertise necessary to help her clients excel, she is absolutely passionate about her work and about helping others. It's an honor to vote for her here! «
Laura Baxter

» Ich habe Antje Heimsoeth als eine souveräne und konsequente Trainerin erlebt. Ihre Kompetenz und Erfahrung ist durch und durch spürbar. Inhalte werden von ihr absolut praxisnah vermittelt. Sie hat eine klare Beobachtungsgabe, bringt die Dinge auf den Punkt und gibt entsprechend wertvolles Feedback. Für die Kraft ihrer Ressourcen-, Ziele- und Visionsarbeit ist sie selbst das beste Beispiel. Von Kollegin zu Kollegin hat sie meinen vollsten Respekt. «
Corinna Sundermeier

» Antje ist eine inspirierende und professionelle Unternehmerin, die authentisch, anregend und empathisch ihr Wissen vermittelt. Wow! «
Katrin Huppert

» Antje Heimsoeth beweist durch ihren eigenen Werdegang, dass man alles schaffen kann, wenn man das richtige »Bild vom Erfolg« in den Kopf bekommt. Diese Art von mentaler Stärke vermittelt sie auch in ihren Vorträgen und Seminaren. «
Kerstin Diacont

» Ich durfte Antje sowohl als Speakerin bei einem Kongress, als auch neben mir im Seminar erleben und bin sehr dankbar, eine so authentische Frau kennen gelernt zu haben. Alles was sie sagt beinhaltet Wertschätzung für ihre Umgebung. DANKE! «
Beatrice Winterer

» Es ist höchst erstaunlich wie belebend und erfrischend, wie bewegend und anregend das Wirkungsfeld von Antje Heimsoeth ist. Sich in ihrer Umgebung aufzuhalten ist damit ein großes Geschenk, und schon allein ihre indirekte Einflussnahme enorm. Die Veränderungen und Bewegungen in Persönlichkeiten, die durch ihre Person angestoßen werden, einzigartig. Insbesondere ihre spezielle Kombination von bewusst gewählten, sich gegenseitig harmonisch ergänzenden und ineinandergreifenden Lern-Inhalten, gelebtem Wissen machen Antje Heimsoeth zu einer Botschafterin mit Pionier-Charakter ihres Faches. «
Johanna Blersch

» Antje ist selbstverständlich kompetent und konsequent und alles das, was in den anderen Kommentaren steht. Sie ist dabei ein Mensch, mit seinen Zweifeln, Ängsten und Gefühlen - und dazu steht sie - für mich sehr wichtig und schön! Ich fühlte mich als Mensch gesehen - Danke ;-) «
Carina Kehm

» Antje Heimsoeth ist 100% authentisch, sie sagt was sie denkt und sie lebt was sie sagt. ihre Vorträge sind lebendig und praxisnah. Ihre persönliche Entwicklung in den letzten 8 Jahren waren beim kürzlich gehaltenen Vortrag im Rotary Club nachvollziehbar. Ihre Vision ein international tätiger und anerkannter Speaker zu werden, verfolgt sie konsequent und sehr erfolgreich. «
Ulrich Kiesl

» Antje Heimsoeth wirkt durch ihr gesamtes Auftreten - abgesehen davon, dass sie ihren Job bestens versteht. Eine sympathische und hoch kompetente Persönlichkeit, was mein Rotary-Club bei Vortrag und Diskussion mit ihr live erleben durfte: Danke! «
Prof. Dr. M. Gerschau

» Sehr beeindruckender Vortrag in unserem Rotary Club. Interessante und anregende Aussagen. «
Hans-Peter Kohlhammer

» Frau Heimsoeth ist eine starke Unternehmerin, die ihren Weg zielstrebig verfolgt. Dabei bleibt sie authentisch und schaut auch über den "Tellerrand". Deshalb mein Voting für sie als vorbildliche Unternehmerin. «
Wolfgang Thanner

» Ehre wem Ehre gebührt. Antje Heimsoeth gehört zu den absoluten Spitzencoaches im deutschsprachigen Raum. Sie verkörpert Kompetenz, Ehrlichkeit und Authentizität. Für die gesamte Erfolgcoachingbranche ist Sie ein Aushängeschild. Eine wohlthuende Abkehr von den leider viel zu oft stattfindenden Chaka-Chaka Veranstaltungen. «
Gerold Franck

» Wer Antje Heimsoeth im Seminar erlebt hat, erfährt folgendes Problem: man möchte keine anderen Redner mehr haben :-)) Authentisch, direkt, lösungsorientiert - Klasse eben. Klare 5 Sterne! «
Thomas Kösters

» Antje ist eine Powerfrau mit Leidenschaft und Professionalität im Coaching. Ihre fachliche Kompetenz sowie die langjährigen Erfahrungen, haben mich beruflich und privat weiter gebracht. Die Leadership-Academy kann ich nur weiterempfehlen. Ich drücke Dir fest die Daumen beim Voting! «
Sabina Eibel

» Antje, ist als Mentale Trainerin eine Wucht und Jeder sollte sie als Wegbegleiterin kennen lernen. Sie ist eine Bereicherung für's Leben. «
Andy Fitz

» Antje ist ehrgeizig, zielstrebig, wissbegierig und stets an Weiterentwicklung interessiert - das eint sie nicht nur mit anderen erfolgreichen Menschen, sondern macht sie auch zu einer herausragenden Unternehmerin in ihrer Branche. Denn bei Antje gilt: Mehr als das Wort zählt die Tat! «
Petra Sonntag

» Ich habe Frau Heimsoeth als überaus kompetente Mentaltrainerin und Speakerin kennengelernt. Ihre Vorträge waren hoch interessant und haben nicht nur meinen Mitarbeitern sondern auch mir persönlich viel gebracht. Bürgermeister Günter Koser «
Günter Koser

» Antje hat als Mentalcoach mit unglaublicher Leidenschaft und viel Herz mit meiner Tochter gearbeitet - der sportliche Erfolg spricht für sich. Danke!! Antje hat ihre Berufung zum Beruf gemacht. «
Andrea Krüger

» Antje Heimsoeth – eine Frau mit Leidenschaft und Mut zur Wahrheit. Ich erlebe Antje sehr authentisch und professionell, Dinge anzusprechen und auszusprechen, worüber viele Menschen nur denken. Sie hat die Gabe aus einem Menschen heraus zu kitzeln was ihn beschäftigt und bewegt, und steht ihm dann empathisch zur Seite. Sie gibt Raum zur Veränderung und Weiterentwicklung. Auch in kritischen Situationen erlebe ich Sie wertschätzend und sehr menschlich. Ihre Seminare sind absolut bereichernd, professionell und sehr anspruchsvoll. Mit Leidenschaft und Liebe erlebe ich Antje, wie Sie Ihre fachliche Kompetenz und Ihr Wissen mit anderen Menschen teilt. In diesem Sinne – Daumen hoch! «
Sandra Ume

» Die Zusammenarbeit mit Antje Heimsoeth ist stets geprägt durch konsequente Zielsetzung auf innovativen Wegen. Harte Arbeit wird dabei fast zum Spaziergang! Meine Stimme ist ihr sicher! «
Markus Kleinhans

» Antje Heimsoeth ist für mich einfach die beste Trainerin. Ihre Begeisterung, Leidenschaft und Fachkompetenz ist einfach toll zu erleben! Ihre Seminare machen einfach nur Spaß. «
Petra Steifer

» Frau Heimsoeth hat in diesem Clubjahr einen ausgezeichneten Vortrag in unserem Clubmeeting gehalten, der lebendig und plastisch und mit vielen Beispielen und Erfahrungen aus Ihrer Praxis untermauert war. Was sie sagte, ist authentisch, realistisch und sofort umsetzbar - so sollte ein Vortrag zum Sportcoaching sein! Für das Voting hier drücken wir die Daumen! «
Rotary Club München Flughafen

» Mein 17-jähriger Sohn arbeitet seit einem Jahr mit Antje zusammen um die mentale Stärke für seine Motorsportkarriere aufzubauen. So wie ich Antje bisher erlebt habe und sehe wie sich mein Sohn in dem Jahr dadurch verändert hat - kann ich nur sagen: Super, einfach vorbildlich wie sie mit den jungen Sportlern umgeht. Ich kann sie nur empfehlen. «
Andreas Mazatis

» Antjes Coaching-Konzept ist einfach großartig! Die "Leadership Academy" von Antje kann ich absolut nur weiterempfehlen, mich selbst hat Antje durch die ersten Monate meiner Beförderung zum Manager begleitet. Ihre Leidenschaft zu ihrem Beruf, ihre Professionalität, ihre Erfahrungen, ihr eigene Stärke, ihr Wissen, all das hat mich auf meinem beruflichen (und auch privaten) Weg ein großes Stück weiter in die richtige Richtung gebracht. Danke Antje, ich wünsche viel Glück bei diesem Voting. «
Daniela Kopp

» Antje Heimsoeth ist eine hervorragende Top-Speakerin, die ihr Publikum in den Bann zieht. Sie weiß wovon sie spricht und überzeugt durch Kompetenz, Begeisterungsfähigkeit und strategischer Brillanz, die man so schnell nicht findet in diesem Business. Sehr empfehlenswert! «
Angelika Artmann

» Ich finde, du leistest Großartiges und hast mit deinem Coaching-Konzept etwas Einzigartiges auf die Beine gestellt, das den Menschen hilft sich selbst zu managen und glücklicher mit sich und der Welt zu leben. «
Elke Dein

» Professionelle und praxisnahe Wissensvermittlung in Ihren Seminaren bilden eine sehr gute Grundlage für die eigene Entwicklung auf dem Weg der Ausbildung zum Coach. Sie begleitet die Seminarteilnehmer individuell, durch intensives "learning by doing" durch Selbsterfahrungen und dabei gleichzeitig sein persönlich gestecktes Ziel im Auge zu behalten und zu erreichen. «
Petra Lauble

» Viel Erfolg Antje! «
Alexander Kotov

» Frau Antje Heimsoeth ist eine Unternehmerin, wie es kaum eine zweite gibt. Aus eigener Kraft hat sie zwei tolle Unternehmen geschaffen! Mit Ihre Dynamik und ihrer unvergleichlichen Authentizität schafft Sie einen Raum, der jeden der ihr begegnet begeistert. Sie ist eine Unternehmerin, die den Kunden und dass was für den Kunden gut ist im Blick hat. Als Erfolgsbuchautorin gibt sie ihre Kenntnisse an den Leser und selbstverständlich an die Teilnehmer ihrer Seminare mit außerordentlicher und unprätentiöser Leidenschaft weiter. Es ist für mich eine Freude mit Frau Heimsoeth zu arbeiten. (www.Rauschhuber-Partner.de) «
Stefan Rauschhuber

» Antje Heimsoeth, gehört für mich zu den Top-Mentaltrainerinnen und -Coaches im deutschsprachigen Raum. Ihre Arbeit hilft Kindern, Sportlern und vielen anderen Menschen die mental stärker werden wollen. In ihrem Institut gibt sie ihr Wissen großzügig weiter und hilft Anderen damit ihre eigene Karriere zu starten. Für ich einfach vorbildlich. «
Silvia Ziolkowski

» Antje ist eine echte Powerfrau und absolut authentisch. Sehr wohl-tuend finde ich bei ihr, dass sie nicht irgendwelche Theorien verbreitet oder Shows abzieht (wie leider viele andere in ihrem Business), sondern aus ihren umfassenden und langjährigen Erfahrungen im Coaching, in ihren Seminaren und Vorträgen schöpfen kann und dieses praktische Wissen an ihre Kunden weiter gibt - eine echte Vorbildunternehmerin eben... Ich wünsche ihr viel Erfolg beim Voting hier - sie hat's echt verdient!!! «
Oliver Dawid

» Ich habe schon viele Weiterbildungen und Seminare besucht, aber solche TOP-Ausbildungen wie bei Frau Heimsoeth noch nirgends anders kennengelernt. Frau Heimsoeth ist authentisch, emphatisch und extrem kompetent in ihrer Vermittlung der Inhalte. Auch ihre Vorträge zu 100% kompetent und echt. Für mich die Beste! «
Regine Käuffer

» Antjes Ansätze sind nicht neu - neu aber ist, wie sie diese Ansätze in die Profisportwelt bringt und sie von dort auch wieder angereichert mit Erfahrung in die Welt des Freizeitsports überführt. Als Unternehmerin erlebe ich Antje kundenorientiert und - wie sagt man so schön: "Authentisch". Worüber sie spricht, das lebt sie auch. In diesem Sinne: Dickes Voting für Antje Heimsoeth. «
Gerda-Marie Adenau

» Antje Heimsoeth ist eine Unternehmerin aus Leidenschaft. Menschen mental zu stärken und ihnen damit ihren eigenen, ganz persönlichen Weg zu ermöglichen ist ihr eine Herzensangelegenheit. «
Carsta Stromberg



ANTJE HEIMSOETH | SPEAKER UND EXPERTIN FÜR
MENTALE STÄRKE, SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

Antje Heimsoeth

Referenzen

»... offen, freundlich, kurzweilig, authentisch, kompetent und erfahren ...
nur einige der Attribute, die auf Frau Heimsoeth zutreffen und die sie in
eigenem Stil in ihrer Veranstaltung vermittelt. Und das ohne Fachchinesisch,
also erfah-, erleb-, erlernbar für alle Branchen und über alle Hierarchie-
ebenen hinweg.«

Dierk Gondorf, Inhaber, diegonConsulting München



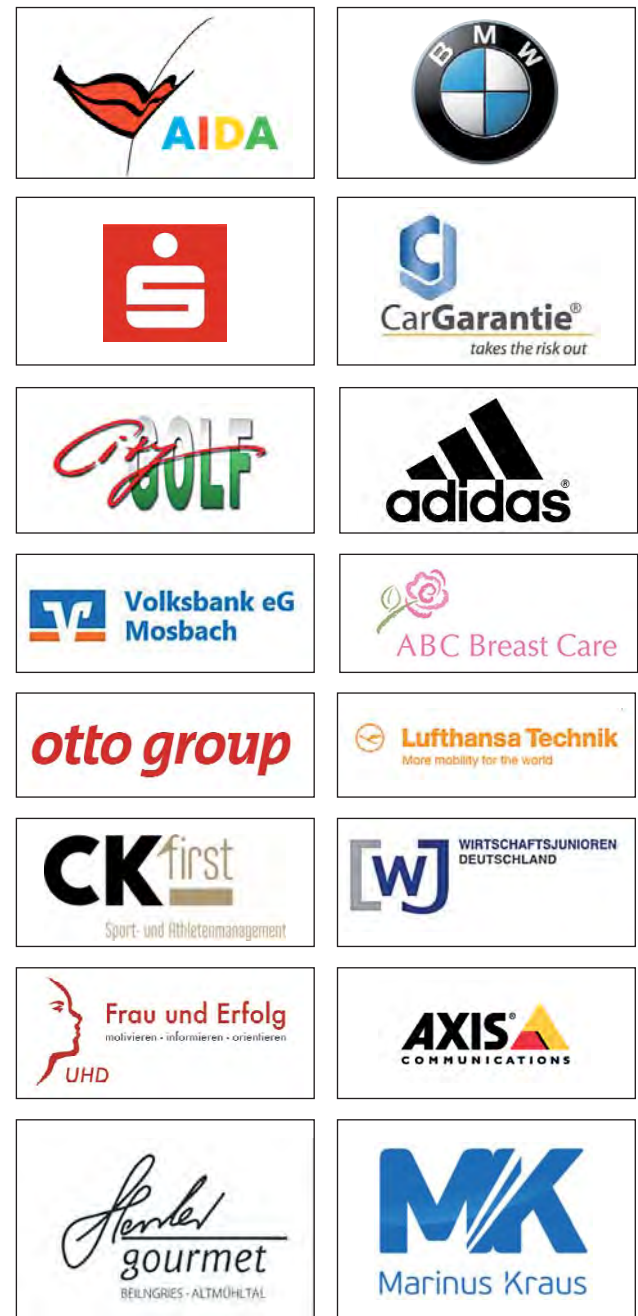
Referenzen

Begeisterte Kunden und nachhaltiger Erfolg sind mein Antrieb und meine Motivation. Nachfolgend finden Sie einen kleinen Auszug aus meinen Referenzen

Wirtschaft:

- Lufthansa Technik AG
- AIDA
- BMW Group
- adidas
- Otto Group
- Car Garantie
- Volksbank eG Mosbach
- ABC Breast Care GmbH
- Axis Communications GmbH
- Tecan Trading AG, Schweiz
- Hochschule Ansbach
- Referentin an der Universität Tübingen
- HypoVereinsbank AG
- Communico GmbH
- Innovationsmanufaktur GmbH
- WALTER Tigers, Tübinger Basketball Verein
- Antje Heimsoeth on stage bei der Ladies Night des Ladies Open der Unicredit HVB zum Thema Mentaltraining / Work Life Balance
- Bildungswerk der Baden- Württembergischen Wirtschaft e.V.
- Gienger München KG
- Weber GmbH & Co. KG Kunststofftechnik + Formenbau, Owner & CEO
- Bel DEUTSCHLAND GmbH
- Hexal AG
- Principal finius GmbH
- Noviqua Handels-GmbH
- Fraunhofer-Institut für Integrierte Schaltungen
- Johann Herrler, Starkoch, Herrler Gourmet
- Vereinigte Sparkassen Stadt und Landkreis Ansbach
- Janine Haberland, Geschäftsführung Haberland Beratungs-GmbH
- ProSieben Sat 1 TV Deutschland
- FirstGolf Business Club GmbH
- CPC Consulting Partner GmbH
- Firma ARS IN4MATICA GmbH, Consulting
- aeronautec GmbH
- S. K. Consulting Services GmbH
- Joachim Rieger, Inhaber Handelsagentur
- Iris Steinmeier, Kommunikationstrainerin, Referentin und Mediatorin

Thumm & Partner Unternehmensberatung
 SERVICEWECKER - Einfach.Kunden.Begeistern.
 Zahlreiche kleinere und mittlere Unternehmen, die wir vertraulich behandeln (D, A, CH, F)
 Junge Wirtschaft Salzburg, Wirtschaftsunioren Hannover, Hamburg, Fulda, Ingolstadt, Köln und Bad Kissingen; JCI



Diese Sportler, Trainer und Teams führte ich schon zu Höchstleistung, Titeln, Platzierungen und Medaillen:

Marinus Kraus,
 Olympiasieger Skisprung (Team), Sotschi 2014



Foto: Winkler

Karl Angerer, Bob Weltmeister Mannschaft, 2010 7. Platz 4er-Bob Olympische Spiele, 2011 2. Platz 4er-Bob-Weltmeisterschaft Königsee

Österreichischer Pferdesportverband OEPS

Christian Klein, Fußball Nationalspieler, Inhaber Fußballtrainer mit UEFA/DFB A-Lizenz



Laurids Lohr, Junger Weltmeister, young world champion, Golf

Romeo Wendler, Stürmertrainer für die U16 – U19 Junioren der TSG 1899 Hoffenheim

Claudia Kreuzsaler, Formel 3, Teilnahme Deutsche Meisterschaft

Olympia, Reiten

Coaching Fußball-Trainer 1. Bundesliga

Michael Pohl, professioneller Eishockey-Bundesliga-Spieler, heute Eishockey-Trainer von Jugendmannschaften in Süd-Tirol

Friedrich Zenk, Trainer 3. Handball-Bundesliga

Marc Haller, Landes- und Bundestrainer Hockey

Jürgen Hauber, bisher 24 IRONMAN weltweit, 7mal davon IRONMAN Hawaii

Astrid Kächele, bei den Deutschen Meisterschaften 2009 Platz 11 mit der Luftpistole

Christopher Godson, ist seit 2007 Diplom Golflehrer mit C und B-Trainer Lizenz, spielt auf der EPD Tour als Playing Professional



Benjamin Mazatis, ADAC Formel 4 (für Mücke Motorsport), McLaren-F1 Nachwuchskader



Ronny Schöning, Kampfsport Akademie Dresden - seit vielen Jahren nehmen die Sportler der Kampfsport Akademie Dresden an zahlreichen nationalen und internationalen Wettkämpfen im Boxen (Amateur- & Profibereich), Kickboxen (Leichtkontakt, Vollkontakt & K-1) und Muay Thai teil. Neben sechs Weltmeistertiteln konnten die Wettkämpfer viele Landes- und Deutsche Meisterschaften gewinnen.

Dirk Schade, Trainer, Basketball

WTA Tour, Tennis

Angelika Kirsch, Frauenfußball, DFB-Stützpunktrainerin - B-Lizenz, 2009 deutscher U17 Vizemeister

Valentin Müller (BYC), Opti-Segeln, mit der deutschen Mannschaft bei der Optimisten-WM 2014 vor Buenos Aires Rang drei, in der Einzelwertung als bester Deutscher 14. Platz; Deutsche MS 2. (insgesamt Platz 4), Schweiz 3. Platz, Bayerische MS 2. Platz, Mecklenburg Vorpommern MS 1. Platz.



Stefan Ferber, Spielertrainer, Fussball

Lalit Krishna Shrestha, Vice President /Spokesman: All Nepal Football Association (ANFA)

Nationalmannschaft, Fußball, Nepal



Markus Attig, Allgäu, Sportphysiotherapeuten und ehemaligen Straßenradrennfahrer, bereitet zwei Schweizer Radrennfahrer auf die olympischen Wettbewerbe 2012 in London im Bahnradsport vor.

Matthias Lehne, Personal Swim Coach, Schwimmtrainer mit B-Lizenz

Florian Schwenter, Landesskilehrer mit Alpinkurs, ÖSV D-Trainer, Ski Alpin (Bezirkscup, Landes Cup, Tirol Cup, FIS, ...), Skier Cross (Crossmax Touren AT, DE, CH, FIS, EC und WC), Trainer SVM Jugend (Skiverband München) Headcoach WSV München e.V., Trainer WSV Kirchdorf in Tirol, Trainer K.S.C. (Kitzbühler Skiclub)

Jakob Lanzinger, Opti-Segler

Hendrik Höfken, Tanzlehrer, Tanzschule Höfken

Holger Kern, Fussball-Torwart-Coach, 2. Frauenbundesliga

Sven Bockmeyer, B-Juniorentainer, Fussball, Bezirksliga

Mark Buchholz, Coach, Diplomsportlehrer und Sportwissenschaftler, M.M.A.

Mainfränkisches Golfturnier 2009 in Bad Kissingen, Ausrichter: Wirtschaftsunioren Bad Kissingen, Antje Heimsoeth als Referentin zum Thema »Sportmentaltraining«

Ernst Böhm, City Golf Rosenheim – Antje Heimsoeth als Referentin zum Thema »Mentale Stärke im Golf – Erfolg beginnt im Kopf«, 2009

Skiverband München e.V. im Bayerischen Skiverband

Dr. Karin Aul, Golf MED Institut im ThermenResort Warmbad-Villach, Österreich

Peter Peteln, Sportwart, Golfclub Klagenfurt-Seltenheim

Golfanlage Pfaffing, Wasserburger Land, Antje Heimsoeth als Referentin zum Thema »Einführung in Sport-Mentalcoaching und -training – Erfolg beginnt im Kopf«

Wolfgang Müller, Triathlet, Personaltrainer

Mario Esch, Motocross – MSC Wieslauftal, Rudersberg

Ralf Buscher, Volleyball-Trainer Jugend und Damen

Sabine Karko, Europameisterin im Tanzen

Feldhockey-Mannschaft des Sportbund Rosenheims

Sabine Kemnitzer, Jugendwartin, Tennis

Dominik Furthmüller, Tennisschule

Bundesliga Basketball

Bundesliga Volleyball

Peter Rottmoser, Dt. Eisstockverband, A-Kader Herren

Hans Huber, Radprofi, Deutscher Single-Speed-Meister 2006, EM- und WM-Teilnehmer

Stefanie Niedermeier, bayerische Meisterin im Blockmehrkampf Lauf 2008, DM-Teilnehmerin Fünfkampf und 4 x 100m-Staffel

Dr. Wolfgang Mader, Union Raiffeisen Radteam Tirol, Mailand – SanRemo (304 km und 1.200 HM) 7 min. hinter dem Sieger aus Italien 41. von 1.200 Startern; Jeantex Tour Trans Alp (900km und 18.000 Höhenmeter) zusammen mit Ernst Denifl 19. von 180 Paaren nach 31 Stunden Fahrtzeit; Internationale Masters Rundfahrt 2009: 540 km und 5.000 HM (4 Etappen) 60. unter den besten 180 Masters Fahrern der Welt; geplant 2012 Race Across America (5.200 km und 30.000 HM; Ziel: unter 11 Tagen)



Inlandpferde-Reiter- und Züchterverbände e.V. (IPZV): IPZV Landesverband Berlin-Brandenburg, IPZV Landesverband Baden-Württemberg

Gestüt Bonhomme

Marion Heib, Ausbildungsleiterin IPZV

Bernhard Podlech, Marxzell-Burbach, Bundeskader Deutschland und Landeskader Baden-Württemberg (IPZV)

Knut Danzberg, Pferdewirtschaftsmeister, Trainer der hessischen Equipe, Mitglied im Vorstand der hessischen Reiterjugend

Kyra Heinrich, Trainerin A und Landesvoltigierbeauftragte, Richterin, Vizeweltmeisterin Voltigiergruppe Team PSC Riedmühle 1, Hessianchampionatsmeister, <http://teamriedmuehle1.jimdo.com>

Antje Heimsoeth 2011 als Referentin auf dem Pferdesport-Jugend Hessen Jugend-Event in Herbstein <http://www.psv-hessen.de/pages/posts/jugend-event646.php>

Heinz Trapp, Bereiter und Reitlehrer

Jacques Pailloncy, IPZV Trainer B, IPZV Jungpferdebereiter, API Prüfer

Anja Wagner, awa media

Julia von Griesheim, Inhaber/in der Sportrichter-A-Lizenz des IPZV

Dorothee Skiba, Working Equitation Deutschland (AWED)

Kerstin Baden, IPZV Trainerin B, Ausbilderin für Reiter und Pferd, 1994–2004 Leitung des Jugendresorts im IPZV-Nord

Kristin Gilles, Pferdewirtschaftsmeisterin und Reitlehrerin bis zur schweren Klasse

Ingrid Lehmkühl, Hippopädagogin, Trainer C Islandpferde, isiriding.at

Sandra Pohl, Ruppiner Hof, IPZV-Trainer A, internat. Sportrichter

Karolin Streule, Bundeskader Deutschland und Landeskader Baden-Württemberg (IPZV)

Elisabeth Schlaepfer, RiverDawn Gestüt, Wiezikon, Schweiz

Susanne Giese, Bronze Europameisterschaft der Sportaraber 2006

Lisa Grau, IPZV Trainer B, Beritt, Verkauf und Unterricht

Annette Hohenrainer, Kurse zum Reiten aus der Körpermitte, Centered Riding-Instructor

Caro Klein, Sportrichter A IPZV

Regina Eckert, Reginas ISI-Reitschule, Almstedt

Karin Ortolf, Alice Kern, Sandra Keil – Trainerinnen auf dem Wiesenhof

Daniela Gehmacher, Wiesenhof

Katharina-Maria Schön, Kader des LV Pferdesport Sachsen e.V. Vielseitigkeit

Förderverein Jugendteam Wiesenhof e.V., Marxzell

Verein Pferdefreunde Stauferland

Claudia Kreuzsaler, RAZ Reitausbildungszentrum, Saalfelden

Katrin Hennig, Diplom Sozialpädagogin, Trainer C IPZV

Martina Knapp, Pferdeparadies Lindenhof, Frohnhofen

Angelika Hölzel, Reitanlage Hölzel, Untere Körschmühle, Stuttgart

Maria Emmerling-Koslowsky, Ponyhof St. Peter, Großkarolinenfeld (bei Rosenheim)

und weitere ...

ANTJE HEIMSOETH | SPEAKER UND EXPERTIN FÜR
MENTALE STÄRKE, SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

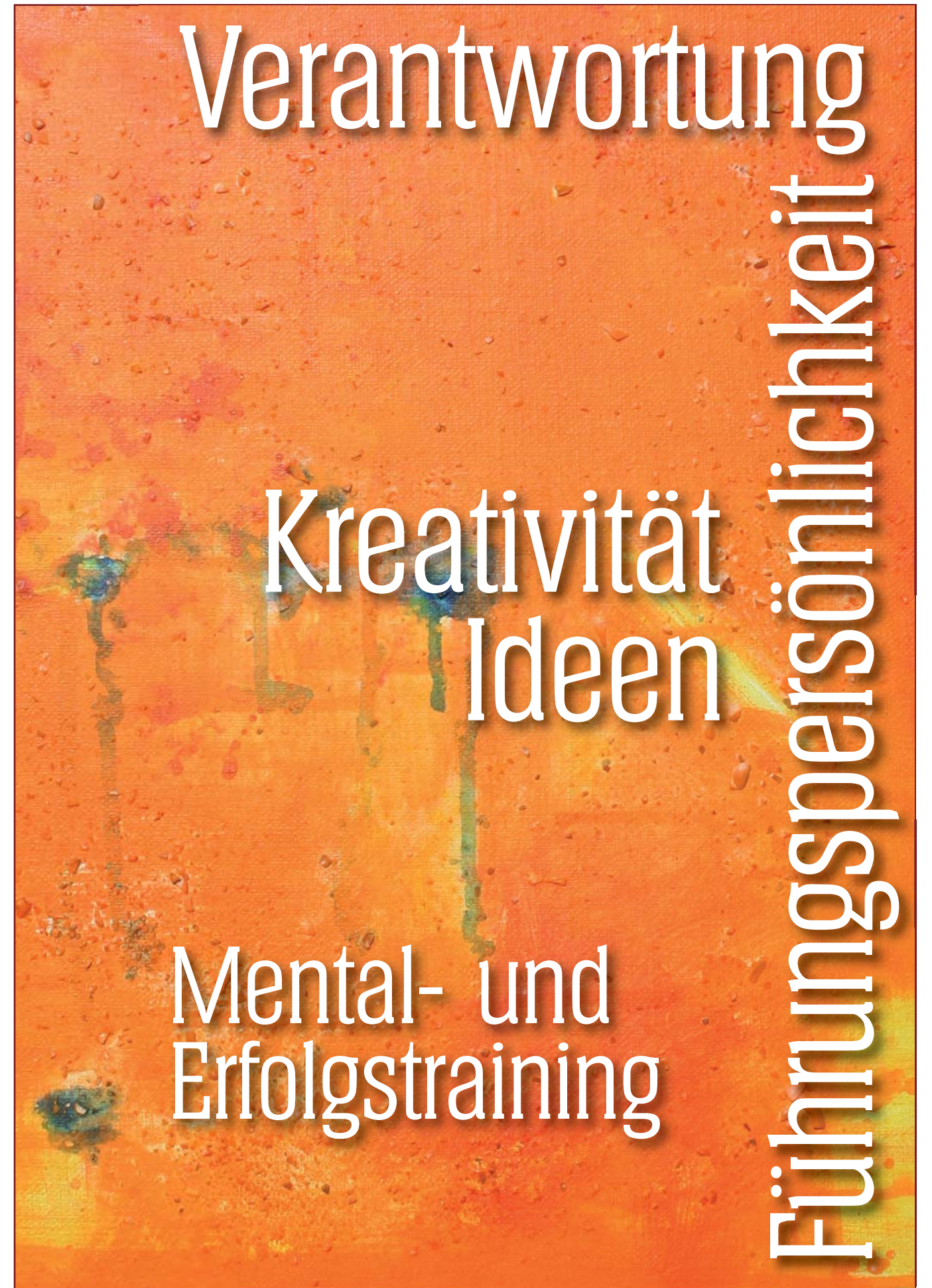
Antje Heimsoeth

Lehraufträge

**MBA Kreatives Management
Hochschule Ansbach**

»Im Rahmen meines Studiums lernte ich Antje Heimsoeth als Mental Coach kennen. Freundlich, kompetent und mit großem Engagement führte sie durch die einzelnen Bereiche und vermittelte praxisnah die wesentlichen Inhalte. Das Training mit ihr hat mir viele Denkanstöße gegeben, die mich noch lange Zeit beschäftigen werden.«

Bianca Gräbner, Fraunhofer-Institut für Integrierte Schaltungen



Verantwortung

Kreativität
Ideen

Mental- und
Erfolgstraining

Führungspersönlichkeit



Was andere sagen ...

»Ich bin willensstark!«, »Ich schaffe das!«, »Ich liebe mich!«
 »Diese Sätze hat jeder von uns schon einmal gehört. Antje hat mir den entscheidenden Unterschied gezeigt, der es ermöglicht, aufgrund der inneren Haltung diese Leitsätze auch wirklich zu leben. Jeder, der seine Ziele erreichen und sein Leben positiv gestalten will, sollte die Gelegenheit nutzen, Antje kennen zu lernen und bei ihren Vorträgen zuzuhören bzw. an ihren Seminaren teilzunehmen. Ich möchte dir von Herzen für deinen grenzenlosen Mut, deine Klarheit und deine Willenskraft danken, die dich zu einer einzigartigen Visionärin machen. Deine Hartnäckigkeit, an den Themen und Zielen dranzubleiben, bringt viele Menschen dazu, den Durchbruch zum selbst bestimmten Leben zu schaffen. Dein großes Herz, verbunden mit deinem scharfen Versand, macht aus dir einen großartigen Coach und Wegbegleiter.«

Sabine Eckhardt, meinkindskopf.de

»Ich bin dankbar, bei dir so viel gelernt zu haben. Das Gelernte hat mir viele Male geholfen und begleitet mich weiter :)«
 Alexandra von Toll

»Frau Heimsoeth hat mich durch ihre enorme Begeisterung für das Thema, ihre sehr ausgeprägten didaktischen Fähigkeiten und natürlich ihre äußerst hohe Kompetenz unwahrscheinlich beeindruckt. Sie hat mich durch ihre Offenheit und ihr wertvolles Feedback ermutigt, erste Schritte umzusetzen. Dafür möchte ich ihr herzlich danken! Jedem Interessenten kann ich empfehlen, eine Veranstaltung bei Frau Heimsoeth zu besuchen, es lohnt sich auf alle Fälle, sowohl beruflich als auch privat!«

Katharina Hofer, Dipl.-Kauffrau (FH) und HR Manager für Recruitment & Employer Branding bei Bel DEUTSCHLAND GmbH

»Vielen Dank für den tollen und spannenden Vortrag mit vielen hilfreichen Tipps. Ist sehr zu empfehlen.«
 Monika Lutz-Sippach, Inhaber Virtual Loft, Architekturvisualisierungen & more

»Was erwartet man von dem Titel 'Mental-Training' mit Antje Heimsoeth? Meine Befürchtung, dass es sich um eine langweilige und trockene Veranstaltung handeln könnte, hat sich nicht bestätigt. Ich musste feststellen, dass dieser Gedanke völlig von der Realität abwich. In keiner meiner bisher erlebten Veranstaltungen gab es so viele interessante Infos wie bei Antje Heimsoeth. Antje gibt so viel Herzblut, wie ich es bei keinem anderen bisher gesehen habe. Ihre Leidenschaft für die Sache, die Veranstaltung und jeden einzelnen Teilnehmer beeindruckte mich nachhaltig. Antje erzeugte während der Veranstaltung diesen 'Flow', den man kennt, wenn man in einer Sache ganz tief drin steckt und die Zeit vergisst. Alle Zuhörer wurden wie im Sog mitgerissen. Antje Heimsoeths offene und lösungsorientierte Haltung ist ein weiterer Aspekt, der für sie spricht. Zusammenfassend möchte ich zum Ausdruck bringen, dass ich jede Sekunde der Veranstaltung genossen habe, und diese unbedingt weiter empfehlen kann. Meine positiven Erfahrungen liegen weit über dem, was ich erwartet hatte.«

Simon Schneider

»Dickes Lob für dich; die Veranstaltung war für mich beeindruckend und inspirierend zugleich. Die Vielzahl der Inhalte war eine echte Bereicherung zur vorhandenen Erfahrung und hat mir neue Blickwinkel/Perspektiven zur Mitarbeiterführung und -förderung vermittelt. »It takes a rough sea to show a great captain« ist ein altes, englisches Sprichwort und gerade in stürmischen Zeiten wie diesen, erhält dieses Sprichwort wieder aktuelle Bedeutung. Der Kapitän braucht jedoch auch eine gute Mannschaft! Um Höchstleistungen abrufen zu können muss auch in der Wirtschaft der Makro-Zyklus immer wieder durchlaufen werden.

Es kann/könnte so viel getan werden. Antje Heimsoeth hat das Wissen, das Talent, das »Herz« und die Gabe, vorher unerkannte, verborgene Leistungspotenziale freizusetzen. Ich kann und werde sie in meiner Arbeit zukünftig mit einbinden aber auch vorbehaltlos weiterempfehlen.«

Frank Marx, Vorstand (Marketing)

»Die Veranstaltung 'Mentale Stärke beginnt im Kopf' wurde von Antje anschaulich, spannend und interessant geleitet ... Die ersten Erfolge zeigen sich schon. Diese Veranstaltung ist weiterzuempfehlen. Vielen Dank noch mal.«

Kathrin Linke, Personalberaterin

»Für Sportler, egal welcher Leistungsklasse, ist es wichtig, mentale Stärke zu besitzen. Mit Antje Heimsoeth als Trainerin hat man nicht nur eine engagierte Dozentin, sondern gleichzeitig eine ehemalige Leistungssportlerin, die ihren großen Erfahrungsschatz vor den Teilnehmern ausbreitet und sie daran teilhaben lässt. Eine gute Investition ...«

Karl W. Hemmrich, Hemmrich Unternehmensberatung

»Vielen Dank für deinen sehr informativen, lebendigen Vortrag, den ich letzte Woche genießen durfte. Viel Fachwissen hast du kurzweilig mit klaren, einfachen Beispielen leicht verständlich rübergebracht. Mir hat es richtig Spaß gemacht, deinen Ausführungen zu folgen.«

Heike Holz

»Frau Antje Heimsoeth, hat uns einen wunderschönen Tag ermöglicht. Ihr Vortrag war sehr interessant und das Mental Coaching überaus erfolgreich. Sie schafft es, mit ihrer lockeren und herzlichen Art, alle in ihren Bann zu ziehen. Viele ihrer Tipps werden uns nun in unserem Berufsalltag hilfreich sein. Wir freuen uns bereits jetzt auf das nächste Mal. Herzlichen Dank!«

Janine Haberland, Geschäftsführung Haberland Beratungs-GmbH

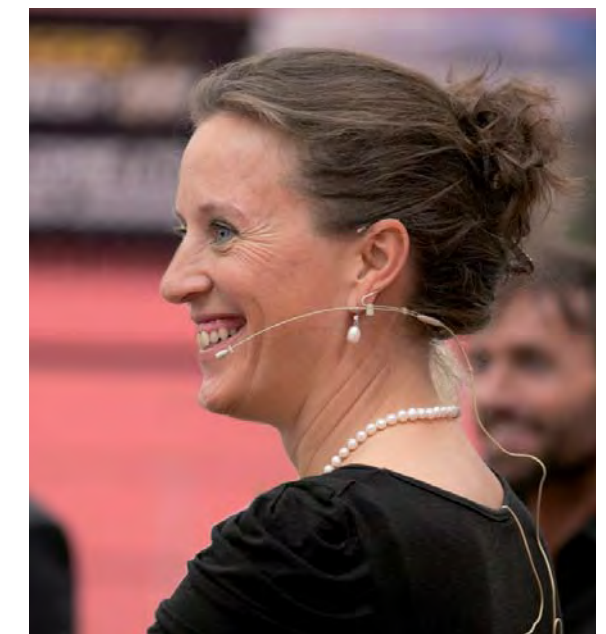
»Sie lebt, was Sie lehrt, liefert umsetzbare Tipps am laufenden Band und hat mein Leben nachhaltig positiv beeinflusst. Vielen herzlichen Dank für die Inspiration und die vielen Impulse.«

Susanne Büttner, Redner- & Marketingberater

»Antje Heimsoeth ist ein Profi auf ihrem Gebiet: souverän, authentisch, einfühlsam und humorvoll. Eine analytisch starke und strukturierte Trainerin, die die Themen anschaulich und lebendig auf den Punkt bringt. Als Coach kann ich sie unbedingt empfehlen, ihr Beruf ist absolute Berufung!«

Marlies Bröckers, Personalberaterin, Manager, Office Lead München

Was andere sagen ...

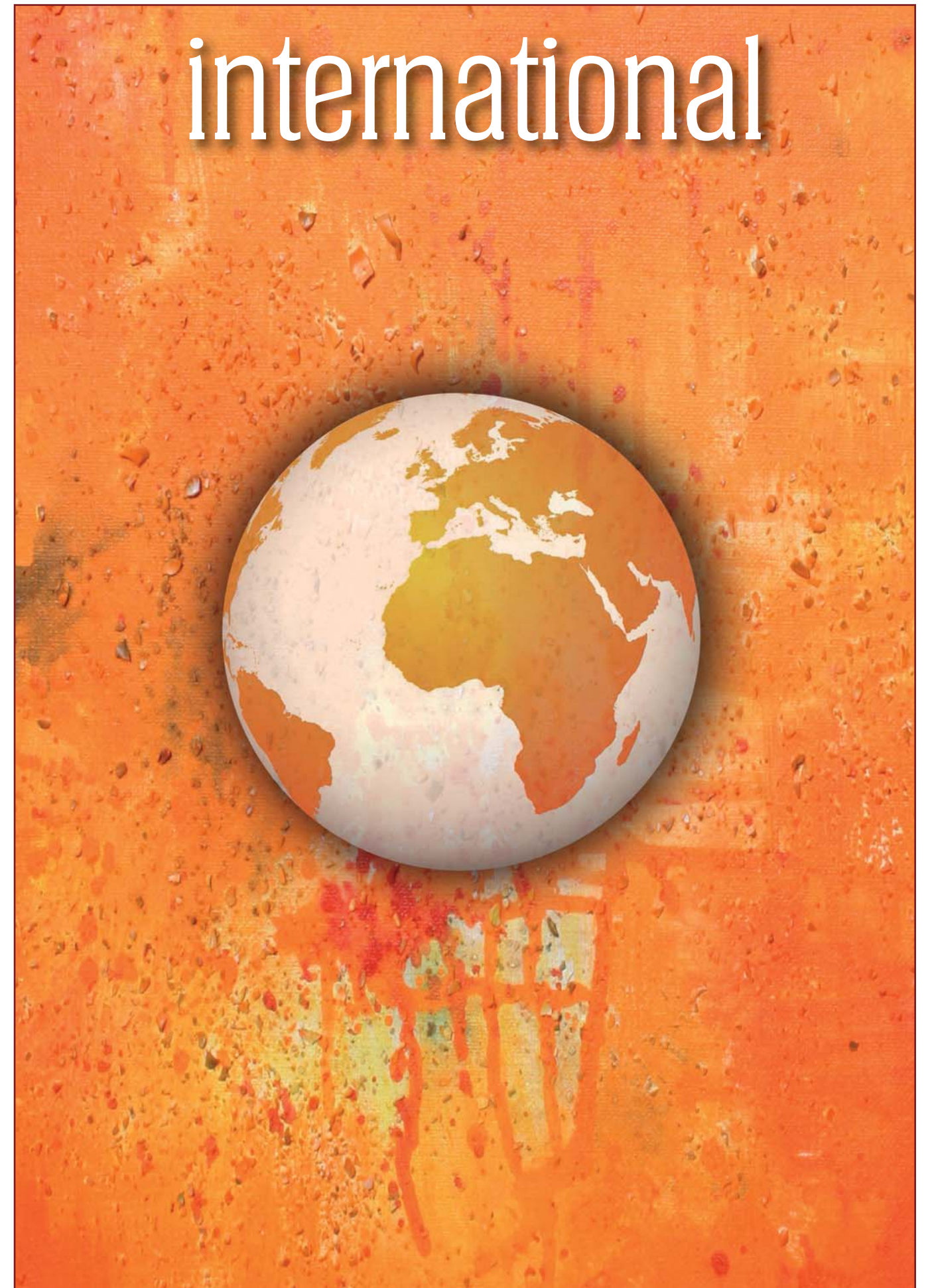


ANTJE HEIMSOETH | SPEAKER UND EXPERTIN FÜR
MENTALE STÄRKE, SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

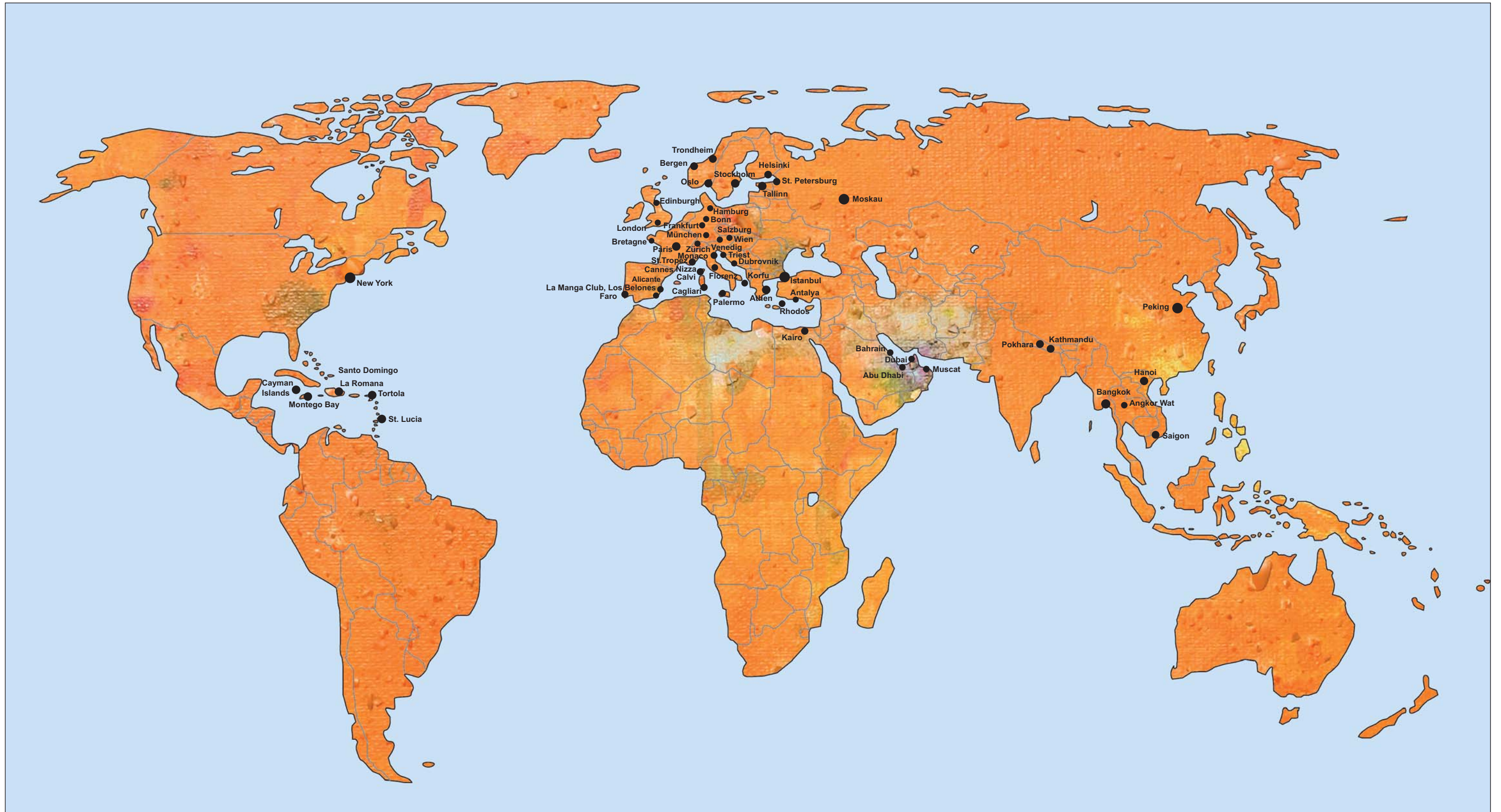
Bereiste Länder bis heute

»Im Zuge der Veranstaltung habe ich so viel gelernt, dass es mir und meinem Umfeld schon jetzt spürbar besser geht. Die Art und Weise wie du es geschafft hast, mir die Themen zu vermitteln ist einfach klasse. Ich danke dir herzlich und freue mich schon auf die nächste Veranstaltung.«

Jürgen Glemser, Württembergische Versicherung



Länder, die Antje Heimsoeth bereist hat und in denen sie gearbeitet hat bzw. auf der Bühne stand.





ANTJE HEIMSOETH | SPEAKER UND EXPERTIN FÜR
MENTALE STÄRKE, SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

Newsletter

DER NEWSLETTER FÜR IHREN PERSÖNLICHEN, SPORTLICHEN UND UNTERNEHMERISCHEN ERFOLG

Möchten Sie regelmäßig (ca. 6 x pro Jahr) und unverbindlich neue inspirierende Gedankenanstöße, Impulse, wertvolle Praxistipps und aktuelle Informationen rund um die Themengebiete Lebensfreude, Selbstführung, persönlicher Erfolg, mentale und emotionale Stärke, Spitzenleistung und Motivation erhalten?

Lassen Sie sich berühren und begeistern! Wertvolle Literatur- und Medientipps zur persönlichen Weiterentwicklung sowie aktuelle News über Antje Heimsoeths Aktivitäten kommen so automatisch zu Ihnen.

EIN ECHTER MEHRWERT FÜR SIE ALS LESER

Um den Newsletter regelmäßig zu erhalten, senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff »Newsletter« an info@antje-heimsoeth.de oder gehen Sie ins Internet unter www.antje-heimsoeth.com

Nutzen sie Ihre persönlichen Chancen für mehr Erfolg, Selbstwert und Lebensfreude.

Selbstführung
Lebensfreude
Termine Erfolg
Motivation Chancen



Gesundheit

mentale und emotionale Stärke

ANTJE HEIMSOETH | SPEAKER UND EXPERTIN FÜR
MENTALE STÄRKE, SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

Zufriedenheits- Garantie

MEINE PERSÖNLICHE GARANTIE, DASS SIE ZUFRIEDEN
UND MOTIVIERT SEIN WERDEN UND IHRE IDEEN, WÜNSCHE
UND ZIELE MIT MUT ANGEHEN WERDEN!

Jeder Zuhölerin und jedem Zuhörer möchte ich Denkanstöße, wertvolle,
praxisnahe, umsetzbare Impulse, Inspiration, Mut, Dankbarkeit und Motivation
vermitteln. Mitreißend und begeisternd – ein Impulsvortrag, der Sie nachhaltig
mit Energie und dem Bewusstsein um Ihre Stärken und Potentiale versorgt.

Für mich ist die Zusammenarbeit mit Ihnen nicht bloß ein Auftrag von vielen,
sondern eine Berufung, die meine ganze Leidenschaft involviert. Ihre Zufrie-
denheit ist mir ein persönliches Anliegen.

Inspiration
Motivation

DANKBARKEIT

ICH BIN
DANKBAR
DAFÜR, DASS ES
DICH GIBT.

...KANN EIN LEBEN VERÄNDERN

Mut Werte
Stärke Energie
Bewusstsein

Begeisterung

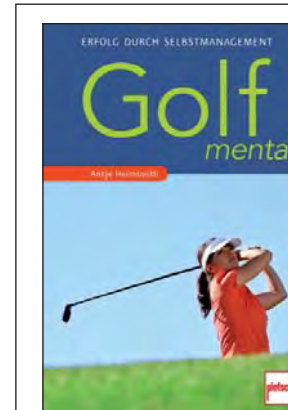
ANTJE HEIMSOETH | SPEAKER UND EXPERTIN FÜR
MENTALE STÄRKE, SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

Antje Heimsoeth Bücher & DVDs

»Vielen Dank für deinen interessanten Vortrag gestern beim Ladies Golf Tag auf der Golfanlage Pfaffing und dein wunderbares und inspirierendes Mental Coaching auf der Golfrunde. Deine Tipps, Anregungen und Übungen sind sehr hilfreich und haben mir nicht nur auf der 18-Loch-Runde sehr weiter geholfen! Es war ein wunderbarer Tag.«

Michaela Reiting, M-DESIGN

Übersicht Bücher und Audiobooks

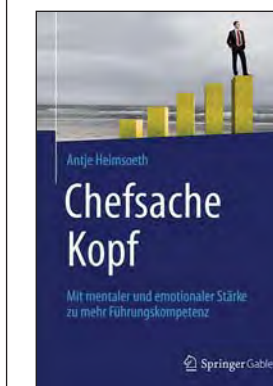


Golf mental: Erfolg durch Selbstmanagement
Antje Heimsoeth

pietsch 2014

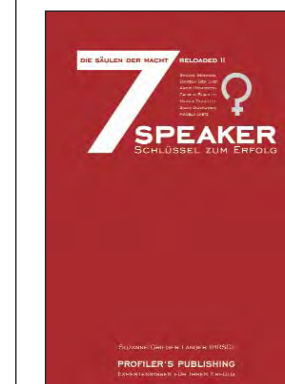
Taschenbuch, 136 Seiten

19,95 EUR



Chefsache Kopf
Antje Heimsoeth

SpringerGabler 2015



Die 7 Säulen der Macht reloaded 2

Profiler's Publishing 2014
Hrsg: Suzanne Grieger-Langer

7 Speaker – 7 Schlüssel zum Erfolg

Taschenbuch, 240 Seiten

17,90 EUR



Die 7 Säulen der Macht reloaded 2

Profiler's Publishing 2014
Hrsg: Suzanne Grieger-Langer

7 Speaker – 7 Schlüssel zum Erfolg

Audiobook

17,90 EUR



Sinnstifter
Führen heißt Freiräume schaffen

Hrsg.: Michael Bandt

Autoren:
Corinna Bähge, Michael Bandt, Susanne Grieger-Langer, Jan Petke, Johannes Glatze, Theo Prinz

Als Buch und Audiobook
19,95 EUR



Sinnstifter
Selbstführung heißt denken, fühlen, handeln

Hrsg: Michael Bandt

7 Experten öffnen ihre persönliche Schatzkiste und geben ihre Geheimnisse der Selbstführung preis.

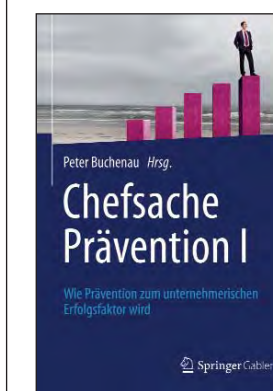
Als Buch und Audiobook

März 2015



Mein Kind kann's – Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit
Antje Heimsoeth
pietsch 2013

176 Seiten,
19,95 EUR



Chefsache Prävention I

SpringerGabler 2014
Peter Buchenau (Hrsg.)

Antje Heimsoeth: Kapitel
»Love it – Leave it – Change it – Gesundheit im Kontext von Führung und Eigenverantwortung«


Taschenbuch, 325 Seiten
29,99 EUR



Mentale Stärke
Verlag für Mentale Stärke

Markus Hengstschläger,
Antje Heimsoeth,
Michael Altenhofer,
Werner Schweitzer


227 Seiten
19,00 EUR



Impulse für ein Leben in Balance
Jünger Verlag 2014

Antje Heimsoeth:
Kapitel »Mit mentaler Stärke zu mehr Work-Life-Balance«

Broschiert, 192 Seiten
19,90 EUR



**Berufsziel Ingenieur/
Wirtschaftsingenieur**
Hrsg.: Peter Speck
Detlef J Brauner

Antje Heimsoeth: Erfolg im Job ist auch Kopsache: Mentale und emotionale Stärke für den Berufseinstieg
Verlag: Wissenschaft & Praxis; Auflage: 2 (Oktober 2014)

Taschenbuch, 512 Seiten
14,00 EUR



Mental-Training für Reiter
Antje Heimsoeth

Müller Rüschnik 2015

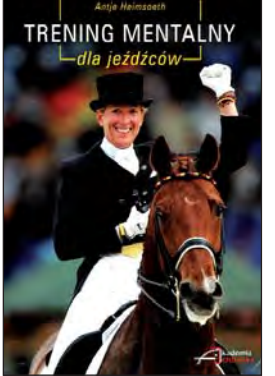
2. Auflage, 176 Seiten
19,95 EUR



Mental-Training für Reiter
Antje Heimsoeth

Müller Rüschnik 2008

208 Seiten
24,90 EUR



Mental-Training für Reiter
Antje Heimsoeth

Polen

Internationale Bücher



Sinnstifter
Führen heißt Freiräume schaffen

Hrsg.: Michael Bandt

Autoren:
Corinna Bähge, Michael Bandt, Susanne Grieger-Langer, Antje Heimsoeth, Jan Petke, Johannes Glatze, Theo Prinz

Audiobook
19,95 EUR



**Mentale Gesundheit –
Gesundheit, Erfolg,
Selbstvertrauen und
Lebensfreude**
Antje Heimsoeth

DVD
2013
17,95 EUR



» Sinnstifter
Führen heißt Freiräume schaffen

Hrsg.: Michael Bandt

Autoren:
Corinna Bähge,
Michael Bandt,
Susanne Grieger-Langer,
Antje Heimsoeth,
Jan Petke,
Johannes Glatze,
Theo Prinz

Sprache: Deutsch
Euro 19,95

Als Unternehmer und Führungskraft ist es unsere Aufgabe, die Vision und die Ziele des Unternehmens an unsere Mitarbeiter zu kommunizieren und sie dafür zu gewinnen, mit uns gemeinsam mit Spaß, Mut und Engagement an der Umsetzung zu arbeiten.

Hierbei steht die individuelle Behandlung jedes einzelnen Mitarbeiters im Vordergrund. Es gilt, Aufgaben und Zielvereinbarungen so zu gestalten, dass sie eine Herausforderung darstellen aber nicht zur Überforderung führen. Die Mitarbeiter aktiv bei der Erweiterung der persönlichen Fähigkeiten zu unterstützen. Schrittweise mehr Verantwortung zu übertragen und den Mut am Gelingen zu fördern. Kontrolle als Hilfestellung zur Zielerreichung zu gestalten und für jeden einzelnen den nötigen Freiraum zur persönlichen Entwicklung zu schaffen.

Die Königsfrage einer jeden Führungskraft lautet: Wie mache ich mich selbst überflüssig, während die Ergebnisse immer besser werden?

In diesem Buch öffnen 7 Experten ihre persönliche Schatztruhe und geben ihre Erfolgsgeheimnisse der Mitarbeiterführung preis.

» Sinnstifter
Selbstführung

Hrsg.: Michael Bandt

Selbstführung richtet durch den gezielten Einsatz innerer und äußerer Ressourcen die Gesamtheit der Person auf Ihre Vorhaben und Ziele aus. Voraussetzung ist eine gute Selbstkenntnis der inneren Kräfte, die einen antreiben. Entscheidend ist hierbei, welches Selbstbild man hat und welche Identität man sich gibt. Hierzu gehört auch zu erkennen, welche Eigenschaften man sich in bestimmten Kontexten zuschreibt. Fragen wie »Wer bin ich als Führungskraft?« oder »Was sollen meine Mitarbeiter in ein paar Jahren über mich sagen?« können dabei dabei helfen, einen Zugang zur eigenen Identität zu finden.

Zum Verständnis der inneren Antriebskräfte gehört auch das Erkennen der eigenen Wertvorstellungen sowie das Wissen um die eigenen Gefühle und Überzeugungen, die das eigene Handeln bestimmen.

In diesem Buch öffnen 7 Experten ihre persönliche Schatztruhe und geben ihre Geheimnisse der Selbstführung preis.





»» Chefsache Kopf

Erfolgreiche Führung beginnt mit der Haltung

Keynote Speaker, Motivationstrainerin und Mental Coach Antje Heimsoeth liefert mit »Chefsache Kopf. Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz« ein lang erwartetes Praxishandbuch für Unternehmer, Führungskräfte, Vorstände und Berater.

»Begeistern Sie Ihre Mitarbeiter!«, »Holen Sie das Beste aus ihnen heraus!« und »Wir erwarten von Ihnen eine herausragende Performance.« Sätze wie diese gehören zum Alltag von Führungskräften. Das vielfältige Anforderungsprofil – vom Förderer und Motivator über den Strategen und Steuermann bis zum Vorbild und Bewahrer des Wohlergehens aller – führt nicht selten zur Überforderung von Top-Managern. Woher die Leidenschaft, Überzeugungskraft, Widerstandsfähigkeit und Klarheit nehmen, die für den Führungsjob so wichtig sind?

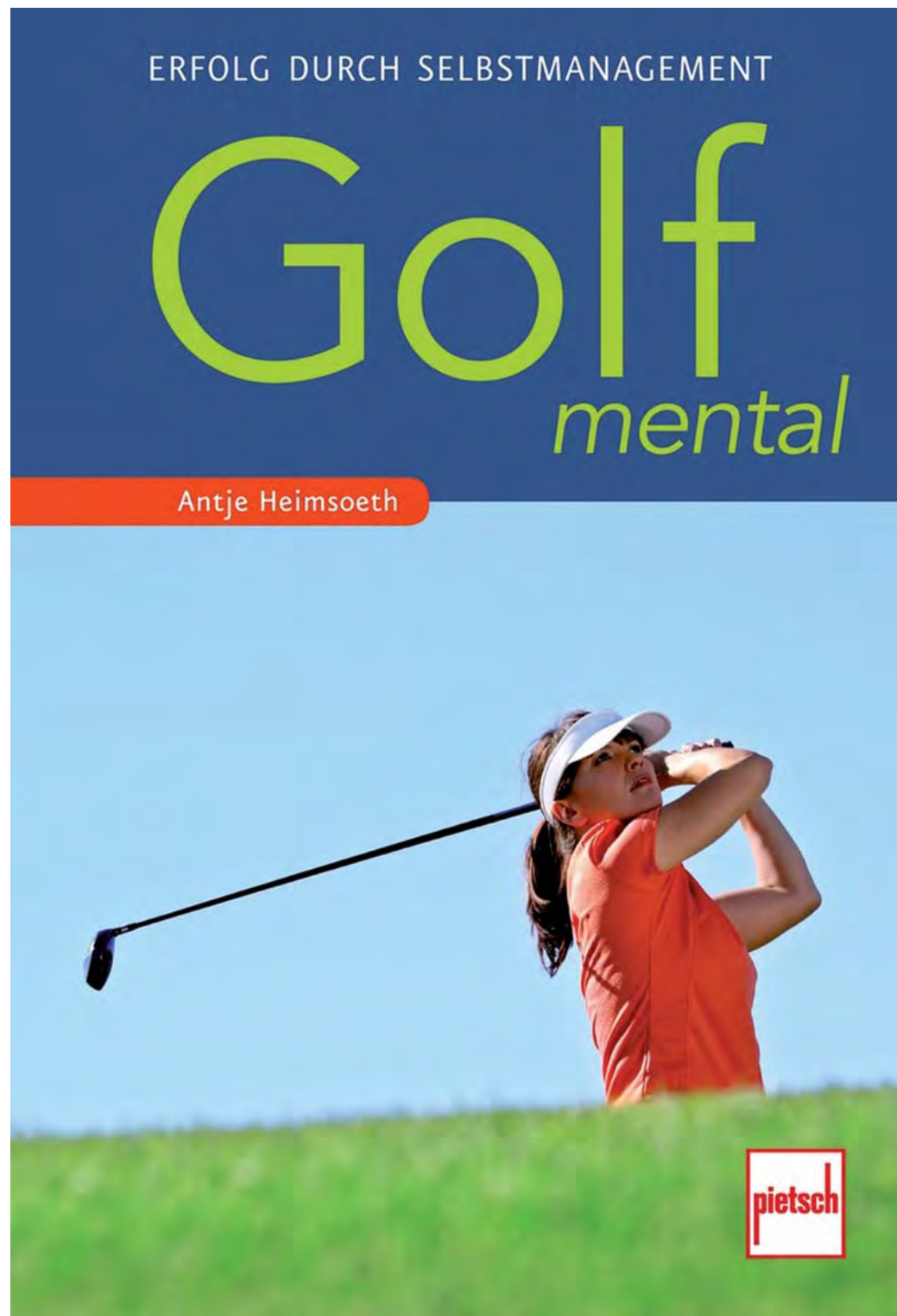
Erfolg beginnt im Kopf

Auf unseren Schultern sitzt die mentale Kraftquelle für das Erbringen von Höchstleistungen. Doch wie sehr unser Denken und unsere innere Haltung tatsächlich unser Handeln und Verhalten beeinflussen, ist nur wenigen bewusst. »Wer erfolgreich führen will, braucht zunächst ein gutes Selbstmanagement«, weiß Antje Heimsoeth, Expertin für Selbstführung, Mentale Stärke und Motivation. Mentale und emotionale Stärke seien dafür eine wichtige Voraussetzung. »Mentales Training hilft, bei ständig wachsenden Anforderungen den eigenen Kopf als Schaltzentrale allen Handelns punktgenau zu aktivieren«, so Heimsoeth weiter. »Wer das beherrscht, steigert nicht nur sein Leistungsvermögen, sondern auch seine eigene Zufriedenheit und sein Selbstbewusstsein.« In ihrem neuesten Werk »Chefsache Kopf. Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz.« zeigt Antje Heimsoeth Wege auf, wie Führungskräfte ein Höchstmaß an Motivation und Konzentration erreichen, Stress und Angst bewältigen, mit negativen Gefühlen und veränderten Bedingungen effektiv und nutzbringend umgehen können. Konkrete Anleitungen, direkt anwendbare Übungen sowie Praxisbeispiele machen dem Leser Verstehen und Umsetzung leicht. Sämtliche Methoden lassen sich zudem vom Business ins Privatleben übertragen.

Antje Heimsoeths Erfolgscredo lautet: Lerne von den Besten!

In diesem Buch kommen Highperformer aus dem Sport, der Wirtschaft und dem Gesundheitswesen zu Wort, die Einblicke in ihr Selbstmanagement sowie ihre Führungsarbeit gewähren – offen, ehrlich, prägnant und informativ. Ob Oliver Blume, Gründer der easy-Apotheken, Bernhard Peters, Direktor Sport beim Hamburger Sportverein und ehemaliger Bundeshockeytrainer, oder Dr. Michael Spitzbart, erfolgreicher Vertreter der »sanften« Medizin – ihre Interviews erweitern die Expertise der Autorin um weitere Perspektiven und liefern dem Leser interessante Aspekte der Führung und Selbstführung.

»Chefsache Kopf« ist Teil der Chefsache-Serie im Verlag Springer Gabler. Chefsache-Bücher beleuchten Führungsthemen, deren Rolle für den Erfolg von Führungskräften noch immer unterschätzt wird. Herausgeber Peter Buchenau im Geleitwort: »Chefsache Kopf ist ein wichtiger Baustein in Richtung ‚Führung Zukunft‘«. Mehr noch: Es ist ein Buch für jeden Menschen, der sich persönlich weiterentwickeln möchte.



Genial – einfach genial!

»Ein Buch aus der Praxis für die Praxis. Einfach zu lesen, zu verstehen – und vor allem auch einfach umzusetzen! Als aktiver Golfer im mittleren Handicapbereich konnte ich mir nicht vorstellen, mein Handicap ohne zusätzliches Techniktraining spürbar weiter runter zu bringen. Nach dem Durcharbeiten von ungefähr der Hälfte des Buches lag ich auf einmal mit meinem Handicap rund 2,5 Punkte besser – und zwar dauerhaft.

Jetzt macht natürlich auch das Techniktraining wieder Spaß ;-)
Ideal auch die 50 Coachingkarten, die jeder locker mit auf die Runde nehmen und im 'Ernstfall' zu Rate ziehen kann. Auch hieran merkt man: Aus der Praxis für die Praxis!«

Karl W. Hemmrich

Es geht nicht (mehr) ohne – das Buch!

»Der 'Charly' als Störenfried in uns kann ganz schön aktiv werden und den guten Schlag vermiesen, woran er natürlich viel Spaß hat ... Antje zeigt auf, wie Mann und Frau den 'Charly' in den Griff bekommen, und dabei Stress, Angst und Unsicherheit soweit reduzieren, dass das Spiel Spaß macht.

Übungen für den Fokus der Aufmerksamkeit, Wahlfreiheit und Vertrauen stehen dabei im Vordergrund – alles Dinge, welche nicht nur der Golfer oft nutzen kann. Das Buch gehört zu meiner Golf-Ausrüstung – sozusagen als 15. Schläger mit dem der 'Charly' ruhigestellt wird.«

Lukas Michel, Schweiz

Sofort anwendbar

»Ich bin zwar selber kein aktiver Golfer; das braucht man auch nicht unbedingt zu sein. In diesem Buch sind meines Erachtens in sehr einfacher und verständlicher Sprache viele Übungen dargestellt und es ist wunderbar beschrieben, wie es einem selber besser gelingen kann, im Sport erfolgreicher zu werden. Auch ohne Vorwissen bezüglich Mentaltraining ist es möglich, für sich selber die nötigen Techniken und Tools herauszufiltern und aktiv umzusetzen.

Ich kann das Buch nur jedem empfehlen, der an seiner eigenen mentalen Stärke arbeiten möchte und ein 'Handbuch' sucht, mit dem er selber sofort beginnen kann und sein eigenes 'Mentaltraining' zuhause durchführen kann.«

Florian Schwenter, Ski Trainer

Hervorragend

»Voll aus der Praxis mit netten Anregungen, schön auch die Übungskarten zum Mitnehmen ... also das war für die Trainingsrunden beim Golfen perfekt!«

Heike Müller, Aachen

professionell – praxisnah – empfehlenswert

»Ich war schon vom Buch 'Mental Training für Reiter' beeindruckt, ohne selbst aktiv im Reitsport zuhause zu sein. Als 'süchtiger' Golfer war ich umso mehr gespannt auf das neue Buch von Antje Heimsoeth. Ich wurde nicht enttäuscht – im Gegenteil. Der Inhalt ist fachlich fundiert und trotzdem verständlich, mit einem ganzheitlichen Ansatz und jeder Menge praktischer Beispiele und Übungen. Wer sich, wie ich, darauf einlässt wird feststellen, dass er gefordert wird. Das ist gut so, denn es gibt schon jede Menge andere Golfbücher, die nur für den Bücherschrank geschrieben wurden.

Man spürt auch in diesem Buch, dass Antje Heimsoeth ein Anliegen hat. Ob auf dem Golfplatz oder im 'normalen' Leben – ich konnte mit den Tipps und Empfehlungen bislang immer etwas anfangen.

Die Idee, das Buch mit wetterfesten(!) Karten und Karabiner für das Bag herauszugeben, finde ich übrigens genial. Wer nimmt schon ein Buch oder eine DVD mit auf den Golfplatz? Da erkennt man, dass Antje Heimsoeth nicht einfach nur ein weiteres Golf-Mental-Buch schreiben wollte, sondern uns Golfern mehr Spaß an unserem Sport verschaffen möchte. Ich meine, das ist gelungen. Danke!«

Sehr praxisorientiertes 'Golf Mental' – sogar mit Coachingkarten für unterwegs

»Ich bin begeistert von der Fülle an Informationen, die mansich auch je nach dem eigenen Anliegen 'häppchenweise' auswählen kann. 'Golf Mental' bietet Golfspielern aller Couleur viel Wissenswertes und ganz viele konkrete Übungen, um mehr Spaß und Erfolg beim Golfen zu haben. Auch wenn man keine Turniere spielt, will man sich doch beim Golfen verbessern und irgendeine 'Baustelle' hat man ja immer! Besonders

angesprochen haben mich die zahlreichen, tollen Illustrationen und Anleitungen zum Visualisieren. Die Anleitungen sind sehr genau beschrieben und gut nachvollziehbar. Praktisch sind die Coachingkarten am Karabinerhaken, die man sich ins Golfbag stecken, außen an den Golfbag hängen oder an der Kleidung anbringen kann. Die Übungen auf den Karten kann man nicht nur beim Golfspielen anwenden!«

Marion Klimmer



7 Schlüssel zum Erfolg

Wieder laden 7 Persönlichkeiten die 7 Säulen der Macht neu auf. Hier sind es ausschließlich Frauen, die die weibliche Sicht auf die Macht zeigen und beweisen, dass sie den Männern nicht nur das Wasser der Weisheit reichen können, sondern diese direkt herausfordern.

Freuen Sie sich auf

- die Stand-Up-Unternehmerin SIMONE GERBERS: Scheitern Sie sich nach oben
- die Kundenverblüfferin DANIELA BEN SAID: Geist statt Geld
- den Olympia-Faktor ANTJE HEIMSOETH: Siegen beginnt im Kopf
- die Markenübersetzerin CARMEN BRABLEC: Translate your brand
- die Stimmende NICOLA TIGGELER: Die 7 Säulen der Macht beStimmen
- die Zukunftsentwicklerin SILVIA ZIOLKOWSKI: Future-Zooming – wissen, wo's lang geht
- die Biologin der Kommunikation ANGELA DIETZ: Macht ohne Machtwort



Die 7 Säulen der Macht reloaded 2
Audiobook

7 Speaker – 7 Schlüssel zum Erfolg

Profiler's Publishing
Hrsg: Suzanne Grieger-Langer

August 2014

17,90 EUR

Bestseller Nr. 1 in Fachbücher Wirtschaft

Bestseller Nr. 1 Amazon,
Kategorie Management und Verhandlung

Empfohlen vom Deutschen Managerverband





Muss man gelesen haben!

»Ein tolles Buch! Die Autorin zeigt anhand von Beispielen und mit zahlreichen Hintergrundinformationen viele Ideen auf, wie Erwachsene Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung fördern und unterstützen können. Kinder und Jugendliche mit Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein.

Ich finde es schön, dass es, im Gegensatz zu vielen anderen Publikationen, nicht zu wissenschaftlich und trocken überkommt. Mir macht das Buch Spaß und ich würde es wieder kaufen.«

Mario Esch

Supergenialgut!!!

»Ein Buch für alle, die Kinder lieben und sie auf ihren Wegen in Sport, Schule etc. erfolgreich begleiten und unterstützen wollen. Auch für 'Anfänger' im Bereich des Mentaltrainings ist das Buch klar verständlich geschrieben und sehr anschaulich illustriert. Die Übungen und Tipps sind direkt im Alltag einsetzbar und werden von den Kindern dankbar angenommen und umgesetzt. Es funktioniert einfach! Das Buch macht Lust auf mehr – und nicht nur Kinder werden mit diesem Buch 'stärker'!«

Sehr lehrreich

»Dieses Buch fällt definitiv unter die Kategorie 'sehr lehrreich'. Im Buch sind sehr viele Techniken, Übungen, Methoden zusammengefasst und mit Hintergrundwissen versehen, sodass der Leser sofort eine Idee bekommt, wie man am besten mit den Herausforderungen der Kinder und Jugendlichen umgehen kann. Zu finden sind viele nützliche und hilfreiche Tipps für Eltern, Erzieher, Trainer, Es wird klar, dass oft bei einem selbst erst mal der Hebel angesetzt werden muss, bevor bei den Kindern etwas geändert wird.

Das Buch lässt sich sehr gut lesen und war bei mir in wenigen Tagen 'durch' und trotzdem ist viel 'hängen geblieben', was ich für meinen Umgang mit Kindern und Jugendlichen mitnehmen konnte und was ich sofort umzusetzen versuche.

Ich kann das Buch allen empfehlen, die selber Kinder haben oder viel mit Kindern zu tun haben. Hieraus können viele 'Kleinigkeiten' mitgenommen werden, welche das Zusammensein mit Kindern sicherlich erleichtern und die Kinder besser fördern. Vielen Dank Antje für dieses tolle Buch.«

Florian Schwenter

Grandios

»Ein gelungenes ansprechendes Buch mit herrlich erfrischenden Bildern! Klar strukturiert – perfekt! Konnte beim Erstlesen gar nicht mehr aufhören! Für Profis und Einsteiger geeignet! Sollte in keiner noch so kleinen Familienbibliothek fehlen! Praxisbezogene Tipps, die leicht umsetzbar sind! Eine gelungene Mischung!«

Sehr empfehlenswert

»Das Buch sollte in keinem Bücherschrank fehlen, insbesondere bei Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Ob dies nun Eltern, Lehrer, Erzieher, Ausbilder oder Trainer sind.

Für alle ist es ein nützliches Werkzeug mit der heutigen so genannten 'Nullbock-Generation' motivierend, unterstützend und wertschätzend umzugehen. Die Mischung aus Theorie und ganz viel Praxis bietet auch für die persönliche Entwicklung so manches 'Aha-Erlebnis'. Der Stil ist flüssig zu lesen, auch für den Laien gut verständlich und wird durch ansprechende Fotos, Zeichnungen und Grafiken aufgelockert. Ich kann es bestens empfehlen.«

Petra Hümmer

Geniale Mischung

»Endlich eine gelungene Mischung, die Informationen, Techniken, Methoden, Übungen, anschauliche Illustrationen und alles andere enthält, was man in solch einem Werk sucht und sich wünscht. Ich kann das Buch als 'Profi' für meine Arbeit gut nutzen, weil ich alles Wichtige gesammelt und gut sortiert finde, kann es aber ebenso gut meinen Klienten als Nachschlagewerk empfehlen. Ganz toll finde ich, dass das Buch sehr alltagstauglich aufgemacht und auch von 'Mental-Neulingen' genutzt und genossen werden kann. So können nicht nur die Kinder, sondern auch jeder Erwachsene davon profitieren.«

Regine Käuffer



Eine Fundgrube – nicht nur für Reiter

»Mental-Training für Reiter' ist wahrhaftig nicht nur für Reiter interessant. Vielmehr ist es eine wirkliche Fundgrube für alle, die im Coaching tätig sind und fast alles lässt sich auch auf andere Bereiche übertragen. Antje Heimsoeth hat ihre vielfältigen Kenntnisse und Erfahrungen in diesem Buch zusammengetragen und stellt die wichtigsten NLP-Formate sowie kinesiologische und energetische Verfahren (EFT) in Theorie und Praxis vor, ergänzt durch zahlreichen Übungen, Bilder, Graphiken und Tabellen.

Manches ist bekannt, vieles aber auch neu oder in besonderer Form in das Mentaltraining eingeflossen. Ich habe viele wertvolle Anregungen daraus entnommen und kann das Buch nur wärmstens empfehlen.«

Karin Pagel

Mental trainieren bringt's

»Dem Buch ist anzumerken, dass die Autorin aus der Praxis kommt. Und es funktioniert, was sie empfiehlt! Wenn Sie besser und erfolgreicher Reiten wollen, lohnt sich die Anschaffung in jedem Fall.«

Katharina Maehrlein

Praktische Tipps von der Fachfrau schlechthin

»Ich habe dieses Buch gekauft, weil ich selber Mentaltrainerin bin und auch gerne – allerdings hobbymäßig – reite. Mich interessierten vor allem die fachlichen Qualitäten der Autorin und die Art und Weise, wie sie diese Qualitäten im Buch überbringt. Und ich wurde nicht enttäuscht! Man spürt ganz deutlich, dass dieses Buch von einer Fachfrau geschrieben wurde, die nicht nur die graue Theorie kennt, sondern aus eigener Erfahrung spricht. Antje Heimsoeth war selber erfolgreich im Pferdesport und weiß genau, wovon sie redet resp. was Reiter bewegen und blockieren kann.

Das Buch ist aber nicht nur fachlich sehr ansprechend, sondern auch so geschrieben, dass man die Tipps und Hinweise ganz einfach anwenden kann. Häufig geht es einem nach der Lektüre eines Sachbuches ja so, dass man zwar energetisiert wurde, aber nicht so richtig weiß, wie man das Gelesene in den eigenen Alltag übersetzen soll. Das ist hier ganz und gar nicht der Fall. Ganz im Gegenteil: Für mich ist es das ideale Standardwerk für Reiter, die auf der mentalen Ebene weiterkommen möchten.«

Mentaltechnik nicht nur für Reiter

»... ein wunderbar anschaulich geschriebenes Buch, das nicht nur Reiter interessieren wird!

Antje Heimsoeth schafft es immer wieder, mich mitzunehmen auf eine Reise zu mehr Selbstverständnis und zu mehr Erkenntnis für Zusammenhänge. Alle Gedanken, Ratschläge helfen mir auch im 'normalen' Leben. Mein erstes Buch von ihr war 'Golf Mental', ebenfalls sehr kompakt geschrieben. Das Reiterbuch ist eine wunderbare Ergänzung und auch als Golferin habe ich viele gute Anregungen und Übungen gefunden.«

Andrea Lion, München

Gut nachvollziehbar

»Ich reite selbst nicht, sondern bin über eine Bekannte auf das Buch aufmerksam geworden. Ich wollte bei ihr nur mal reinschauen, habe es mir dann aber gleich selbst gekauft. Da hat jemand ein Anliegen und das merkt man sofort. Darauf habe ich mich gerne eingelassen. Ich konnte die beschriebenen Techniken sehr gut nachvollziehen und in meinem Sport umsetzen – sogar auch in meinem Beruf. Für mich hat sich die Investition jedenfalls mehr als gelohnt!

P.S. Vor ein paar Tagen habe ich mir auch noch das neue Buch von Antje Heimsoeth gekauft. Zu diesem Sport (Golf) habe ich einen direkten Bezug und ich denke, dass ich dazu auch etwas schreiben werde, wenn ich es durchgearbeitet habe. (Golf Mental: Pocket Training)«

Mentale Stärke – nicht nur für Reiter

»Also, ich reite nicht. Habe dieses Buch bei einer reitenden Freundin entdeckt und erst 'so nebenbei' durchgeblättert. Ich war aber sehr rasch fasziniert von der Vielfalt an Anregungen und Ideen, die die Autorin gibt, wie wir uns mental stärker machen und weiter entwickeln können. Ich habe das Buch auch für mich gekauft und mit großem Vergnügen und erfreuter Wissbegierde gelesen. Ein nützliches add-on sind auch die 10 Motivationskarten zum Selbstcoaching. Diese bringen z.B. die Emotional Freedom Technique nahe, beschreiben eine Übung zur Zwischenentspannung und Gehirnbalance und erklären, wie wir richtig emotionale Anker setzen. Ein unerwarteter Lese-Fund in der Sparte Reiten, den ich wirklich sehr empfehlen kann!«

Mentale Blockaden erkennen und lösen

»Ein ausführliches Buch, welches Reiter und Trainer hilft mentale Blockaden zu erkennen und zu lösen. Gleichzeitig hilft es, sich selbst noch mehr mental zu stärken ohne auf kurzfristige Effekthascherei aus zu sein. Ideal für alle Reiter, egal ob Freizeit- oder Turnierreiter und passend für unsere Breitengrade.

Schade das die Seminare der Autorin noch nicht als Trainerfortbildung anerkannt sind.«

Ulli Barthel-Janssen

ANTJE HEIMSOETH | SPEAKER UND EXPERTIN FÜR
MENTALE STÄRKE, SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

Antje Heimsoeth Presseberichte

»Von Ihrem Vortrag war ich sehr begeistert, habe ich doch wieder sehr viele Parallelen zum Sport aber auch zum Job entdecken können. Als Mitglied der Nationalmannschaft Goalball Damen kenne ich seit Jahren das Problem: Ohne ein gutes mentales Training wären wir weder Welt- noch Europameister geworden (EM 2005, WM 2007).«

Ina Fischer



Weitere Pressestimmen finden Sie unter www.antje-heimsoeth.com

Antje Heimsoeth im TV

Sky Sport News, Februar 2015
Magazine und Nepal Television, Kathmandu, Nepal
RFO Rosenheimer Fernsehen GmbH, 2014

Antje Heimsoeth im Radio

Sport1fm, Februar 2015 Das Phänomen Jürgen Klopp
ManagementRadio, Februar 2015

Antje Heimsoeth in Printmedien und im Web

F.A.Z.
28. Februar 2015 Gut ist, wenn er sich fühlt wie ein Adler

The Huffington Post
Februar 2015 Mit dem Kopf zum Erfolg

HUMAN RESOURCES Manager
Februar 2015 Richtig mit Stress umgehen

unternehmer WISSEN
Januar 2015 Top-Form statt Burnout

coach!n
April 2014 Kein Lohn ohne Regeneration, der unterschätze Erfolgsfaktor Erholung
Januar 2015 Mit innerer Stabilität äußerem Druck begegnen

Women's Health
November 2014 Mit Köpfchen siegen

WirtschaftsWoche
Februar 2014 Manager können von Spitzensportlern lernen

Bild.de
Februar 2014
Was kann ich von Olympia-Helden für den Job lernen?
Juli 2014 Mental stark wie Jogis Jungs –
Was kann ich von der deutschen Elf lernen?

Managerin
2014 Antje Heimsoeth über mentale Stärke
Rückendeckung vom Kopf

ddm
Ausgabe 3, 2013 Mentale Stressbewältigung
Ausgabe 1, 2014 Mentales Training für Zahnärzte

Focus Experten Kolumne
Februar 2014 Gegen starke Gegner helfen starke Gedanken
Interview - http://www.focus.de/finanzen/karriere/heimsoeth-spitzensportler-lernen_id_3620230.html
Februar 2014 Diese Spitzensportler-Tricks machen Sie zum Chef
März 2014 Wie Sie von Niederlagen profitieren können
Juli 2014 Warum der Kopf über den WM-Finalsieg entscheidet
September 2014
Was wir von der Nationalelf für den Job lernen können
November 2014 Frauen in Führungspositionen
Januar 2015 Umdenken statt Quote

Wirtschaftszeit
Juli 2014 Was Manager und Führungskräfte von der Fußball-WM lernen können

Markt und Mittelstand
Juni 2014
Das können Führungskräfte von Spitzensportlern lernen

emotion.de
2013 Mental bin ich ein Winner
2014 Antje Heimsoeth im Interview: So klappt es mit der Motivation

BRIGITTE
Dezember 2014 Wir sollten größer denken

Zukunft-Training
September 2014
Erfolg ist kein Zufall, sondern eine Frage der Einstellung
Dezember 2014
Im Gespräch mit Antje Heimsoeth, Vortragrednerin des Jahres 2014

trainingsworld – Sportexpertenportal
Mentales Training im Sport
(Teil 1) Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Selbstvertrauen und Erfolg
(Teil 2) Gedankenhygiene – wie negative Gedanken die Leistung verschlechtern
(Teil 3) Der Erfolg kommt mit den richtigen Zielen
(Teil 4) So halten Sie Ihre Motivation aufrecht
(Teil 5) Emotionen: ein entscheidender Faktor!
(Teil 6) Entspannung und Übungen zum Stressabbau

neue woche Ausgabe 15
Kick fürs Selbstbewusstsein
So werden Sie mental zur Gewinnerin!

Golfwomen
01/2013 Mehr Selbstvertrauen beim Golfen
02/2013 Emotionen im Griff
03/2013 Sicher Putten
04/2014 Die Kunst der Konzentration
2014 Angst – der innere Feind des Golfers
2014 Mental stark durch Stresssituationen
2014 Wenn der schlechte Schlag zum Bumerang wird

LADY GOLF – Das neue Golfmagazin für die Frau
1/2012
Golf ist Kopsache – Mentales Traingen für ein besseres Spiel
1/2013
Mental Tipp »Wie bleibe ich im Turnier ... ruhig und gelassen?«

Golf Journal
Juli 2011 Mental-Pakete: Mit Heimsoeth zum Erfolg, Kopf-Sache
Juni 2012 Buchtipps: »Golf Mental – Pocket Training«

golf.de – das Golfportal
Ladies Night unter dem Motto »Realität oder nur Schein?«

SAZsport Verkaufstraining, Februar 2012
So binden Sie Kunden an Ihr Geschäft

Kommunikation & Seminar, Junfermann Verlag
2/2009 Mental Training
4/2011 West-östliche Wege zur Gesundheit
6/2013 Du bist genau die Richtige –The Winner takes it all: Wovon Golfer im Job profitieren können.

Agitano
Februar 2012 Interview mit Antje Heimsoeth
Mai 2012 Interview mit Antje Heimsoeth zum Buch »Golf-Mental«
November 2012 – Mai 2013 »Mental stark Krisen meistern«
Februar 2015 Interview »Mentale Stärke wird unterschätzt«

Shape, Heft 9/2012
Coaching

Rudermagazin
Juni 2012 Erfolg beginnt im Kopf
Juli 2012 Kopf-Techniken vom und für Trainer

http://www.business-on.de/muenchen/erfolg-job-profi-golfer-abteilungsleiter-ziele-_id18419.html
Juni 2012
Gewinner-Stragien von (Profi-)Golfern für mehr Erfolg im Job!

unternehmer.de
Mai 2012
»Wie auf dem Golfplatz, so im Büro – Stragien für Ihren Erfolg im Job«

4managers.de
Karriere beginnt im Kopf
Mai 2012 Mit effektiven mentalen Straegien wie ein Gewinner denken und handeln
Mai 2014 »Nach dem Spiel ist vor dem Spiel«
Wie sich aus Niederlagen Gewinne generieren lassen

business-netz.com
März 2014 Erfolg ist eine Frage der inneren Haltung

Orhideal-IMAGE.com
Das Businessportrait-Magazin
Herz über Kopf ist Trumpf

Wissen + Karriere
Ausgabe 4/2012 Starke Gedanken – starke Leistungen

<http://www.ngo-online.de>
April 2012
NLP und Coaching für Spitzensportler – Der Weg zum Erfolg

SÜDWEST AKTIV » Hohenloher Tageblatt«
Februar 2009 Mentaltraining im Sport – was ist das eigentlich?

Reisesonderseiten Frühlingsfit in »Schleswig-Holstein am Sonntag« www.shz.de
März 2011 Erfolg beginnt im Kopf

German Speakers Association
1. Juni 2011
Finale des Newcomer Castings

6. German-Nepalese international Doctors and Psychologists Conference in Kathmandu und Pokhara, Nepal, Mai 2011

Tageszeitung Rajdhani, Nepal, Mai 2011

Manager-Magazin
Profil im Coach Guide 2010–2012 von ManagerSeminar
Profil im Trainer Guide 2010–2012 von ManagerSeminar

Legal Tribune Online
Brain Gym – Gymnastik für die grauen Zellen

Fahrschule, das Magazin für erfolgreiche Fahrlehrer
August 2011 Konzentration

<http://www.business-netz.com/Karriereentwicklung/Erfolg-eine-Frage-der-inneren-Haltung>

St. Georg
April 2014 Kopfkino

PEGASUS
Juni 2007 Leichttraben für den Kopf
Juli 2007 Mit Kopfarbeit gegen die Angst
August 2007 »Denk' positiv!«
September 2007 »Ich bin selbstbewusst!«
Oktober 2007 »Gleich geht er durch!«
Januar 2011 Reine Kopsache – So bekommen Sie im Sattel Selbstvertrauen, Mut und feineres Pferdefeeling

Freizeit im Sattel
Februar 2007 Bei Angst hilft der Gedanken-Stopp

Reiter-Revue international
September 2007 Allein mit der Angst
April 2011 »Gut gelaunt ist halb gewonnen«
Wut und Aggressionen im Reitsport
Februar 2012 Raus aus der Routine! – Neue Trainingsimpulse

Cavallo
Januar 2009 Der Traum vom Fliegen
Dezember 2009 »Das verrät der Sitz«

Mein Pferd, www.mein-pferd.de
August 2008 Die 50 Top-Reitlehrer, von den Besten lernen
April 2009 »Wie nehmen Sie Reitern die Angst?«
Oktober 2009 Die Macht der Gedanken – Erfolg beginnt im Kopf

Bericht Jugendkadertraining auf dem Wiesenhof
in den Osterferien 2007

Pferdesport Journal März 2011
PferdeSportJugendEvent
»Von der Jugend für die Jugend«

»DER SPORT«, Seminarbericht: Lampenfieber im Griff
März 2008 auf dem Schnurrenhof
Reiten im Kopf – Mentaltraining im Reitsport

Trail & Ride
1. Ausgabe: Ziele des Mentaltrainings

Antje Heimsoeth 2007 in der WKS

„Gut ist, wenn er sich fühlt wie ein Adler“



Mentaltrainerin Antje Heimsoeth über den Erfolgsfaktor Spaß, ganz normale Konflikte und die Vorstellung von der perfekten Flugposition



Weltmeister im Anflug: Severin Freund landet in Falun im Glück.

Fotos Reuters, privat

Suchen Spitzensportler Ihren Rat, wenn sie sich in einer Schwächephase befinden oder obenauf sind?

Sie kommen meist, wenn die Hütte brennt. Maria Höfl-Riesch hat es mal so ausgedrückt, als ihre Ergebnisse nicht wie geplant ausfielen: Ein Mentaltrainer könne sie nicht unterstützen, sie müsse sich selbst rausboxen. Das sagt einiges aus. Ich kenne Golfer, die kaufen lieber den hundertsten Schläger, doch auf den Turnieren kommen sie in Drucksituationen dennoch nicht wie erhofft zum Erfolg. Es ist wie in der Wirtschaft: Das Thema Gedankenhygiene und Selbstführung spielt oft erst eine Rolle, wenn die Personalabteilung mit der Leistung einer Führungskraft nicht mehr zufrieden ist und dann ein Coaching vermittelt. Im Fußball gibt es die Tendenz, dass die Zusammenarbeit mit einem Mental Coach erst gesucht wird, wenn das Team kurz vor dem Abstieg steht – und dann ist die Erwartungshaltung, dass im Mentaltraining ganz schnell etwas bewegt und verändert wird. Nur: Zaubern klappt halt nicht, auch nicht mit mentaler Stärke.

Wer braucht einen Mental-Coach?

Alle die, die ihre Leistung steigern wollen und verstanden haben, dass auf hohem Niveau der Unterschied im Kopf liegt. Wenn die Erwartungshaltung steigt, egal ob innerlich oder von außen herangetragen, können unter Druck Fehler entstehen, die einen aus dem Konzept bringen und zu Niederlagen führen. Ich vergleiche es gerne mit einem Computer, an dem der Netzstecker aus irgendeinem Grund abgeht: Wenn die Leitung immer stärker ins Wackeln gerät, fällt der Stecker irgendwann ab und die Festplatte, auf der eigentlich alles gespeichert ist, worauf es ankommt, erhält gar keinen Strom mehr. Unter Druck optimale Leistungen abrufen zu können lässt sich lernen, auch gelassen und mit Spaß an die Herausforderungen heranzugehen. Severin Freund sagte am Donnerstag im Interview nach seinem Sprung in Falun zu Gold: „Ich hatte zweimal brutal viel Spaß.“ Sportler wie er haben auch verstanden, dass man selbst mit einem großen Vorsprung im zweiten Durchgang nicht auf Sicherheit gehen darf, sondern angreifen muss.

Wo setzt Ihre Arbeit mit Sportlern an?

Wie sie sich in herausfordernden Situationen wie in Wettkämpfen besser behaupten. Spitzenathleten befinden sich in einem komplizierten Geflecht, in dem sich viele unterschiedliche Interessen als Fallstricke erweisen können. Um erfolgreich zu sein, müssen viele Voraussetzungen erfüllt sein, die den Alltag neben dem originären Training zu einer Belastungsprobe werden lassen: Im Privatleben kann es Probleme geben, in der Beziehung mit dem Trainer, den Teamkollegen, den Sponsoren, oder es treten gesundheitliche Schwierigkeiten und Verletzungen auf, die einem zusetzen und die Konzentrationsfähigkeit schwächen, weil die Gedanken abdriften. Um sich dabei so zu verhalten, dass es einem trotz allem gutgeht und man in der Lage ist, sich mit ganzer Kraft dem Wettbewerb zu widmen, sind professionelle Mental Coaches gefragt.

Geht es eher darum, Stärken auszubauen oder Schwächen zu beseitigen?

Ganz klar: Stärken stärken – das ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Wer ein Haus auf eine Wiese baut und sichergehen will, dass es bei starkem Wind nicht weggeblasen wird, braucht auch ein starkes Fundament, dann kann diesem selbst der heftigste Sturm nichts anhaben. Und das ist das Wissen um die eigenen Stärken, Talente und positiven Eigenschaften.

Gerade Skispringen ist auch Kopsache. Wie verbreitet ist Mentaltraining in der Szene?

Nicht so sehr, leider. Es könnten mehr sein. Von fünfzig Teilnehmern bei einem Weltcup machen es vielleicht einer oder zwei.

Woran liegt das? Würde es den Athleten womöglich als Schwäche ausgelegt wird?

Das mag sein. Wenngleich es ein veraltetes Denken ist. Gerade in Vail, bei der alpinen Ski-WM, hat man vor kurzem gesehen, was passiert, wenn ein Teilnehmer mit dem Druck nicht klarkommt. Wer Felix Neureuther genau beobachtet hat, konnte sehen, dass er viel zu aggressiv zur Sache ging, statt den Ski laufen zu lassen. Er wollte sein Glück scheinbar erzwingen und hat es so nicht geschafft, sein wahres Können zu zeigen. Das Gleiche gilt für die Amerikanerin Lindsey Vonn. In vielen Verbänden wird die Bedeutung der emotionalen und mentalen Stärken noch zu wenig beachtet. Ab und zu werden Halbtagslehrgänge angeboten – das war es dann. Von einem deutschen Schwimmer, dreimal Olympiateilnehmer, weiß ich, dass nur während der Olympischen Spiele ein Sportpsychologe das Team begleitete. Der war davor sonst nie dabei, kannte die Abläufe nicht und konnte kein Gespür für die Sportler, Situationen und Rituale entwickeln. Das kann nicht funktionieren.

tionen und Rituale entwickeln. Das kann nicht funktionieren.

Was ist leichter: Die Arbeit mit jungen Athleten oder einem etablierten Profi?

Das Alter spielt in meinen Augen nicht die ausschlaggebende Rolle. Wichtig ist: Wer kommt, muss es freiwillig machen, sich darauf einlassen und die angebotene Hilfe zur Selbsthilfe auch annehmen. Nur dann lässt sich sinnvoll zusammenarbeiten. Generell ist erkennbar, dass bei jungen Menschen die Erkenntnis immer sichtbarer wird, dass man sich mit Fragen der mentalen Reife beschäftigen sollte, wenn man seinen Weg im Spitzensport gehen möchte. Ich betreue einen 16 Jahre alten Fahrer aus dem Ausbildungsprogramm von McLaren, der in der Formel 4 fährt und vergleichsweise wenige Trainingsmöglichkeiten und Starts im Laufe eines Jahres bekommt, um den Rennstall von seinen Qualitäten zu überzeugen. Er hat früh verstanden, dass er nicht nur physisch, sondern auch psychisch immer hundert Prozent geben muss, um sich seinen Traum vom Weltpokal zu verwirklichen.

In der Vergangenheit hatten deutsche Skispringer trotz erstklassiger Resultate in der Vorbereitung bei Großereignissen immer wieder Schwierigkeiten. Begründen Sie das.

Architekt des Erfolgs: Skisprung-Bundestrainer Werner Schuster

Foto dpa

det wurde es anschließend auch von den Trainern mit psychischen Blockaden. Nun in Falun lief es anders. War es Ihre Aufgabe, daran zu arbeiten?

Mit dem Deutschen Skiverband gab es keinen Kontakt. Aus dem Bereich des Wintersports sind es die Sportler, die Eltern oder das Management gewesen, die auf mich zukamen. Gerade bei dem deutschen Skisprung-Team ist es aber wichtig, differenziert zu urteilen. Andreas Wellinger ist erst 19 Jahre alt, er ist Abiturient und kam direkt aus dem C- in den A-Kader. Das ist eine gewaltige Aufgabe und eine große Umstellung, die es zu bewältigen gilt. Auch Marinus Kraus ist erst seine zweite Saison im Weltcup dabei. Sie können noch gar nicht die Erfahrung haben wie der souveräne neue Weltmeister Severin Freund. Es sind junge Menschen, keine Maschinen. Das wird bei der Bewertung der Öffentlichkeit leider oft vergessen. Ich rate meinen Klienten dazu, sie sollen ein „Dankbarkeitstagebuch“ führen und sich vergegenwärtigen, dass sie grundsätzlich, wie wir alle, ein Leben wie im „Paradies“ führen. Wer es geschafft hat, Mitglied einer Nationalmannschaft zu werden, an Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen teilzunehmen, hat etwas vollbracht, was ganz außergewöhnlich ist. Wer diese Sicht verinnerlicht, die eine Spur mehr Dankbarkeit beinhaltet, macht manches leichter.

Wie sieht die konkrete Zusammenarbeit mit den Sportlern aus?

Sie findet die ganze Saison über statt. Es gibt ein erstes Gespräch zum Kennenlernen, zur Klärung der Grenzen des Coachings, Klärung des Honorars und der Regeln für die Zusammenarbeit (zum Beispiel Verschwiegenheit) und zur Auftragsklärung – ohne Auftrag kein Sportcoaching. Ich besuche Trainer und Sportler, wenn möglich, in der Vorbereitung, wenn Grundlagen gelegt werden, danach auch immer wieder im Training oder bei Wettbewerben, beobachte Abläufe und handelnde Personen. Wir treffen uns in meiner Praxis, wenn es die Zeit erlaubt, zwischendurch während der Reisen in Hotels oder skypen. Ganz wichtig ist, dass wir regelmäßig Kontakt halten. Dabei geht es auch darum, innere Bilder zu vermitteln, die bei Bedarf abgerufen

werden können. So müssen Skispringer beim Absprung den Rücken lang lassen und versuchen, die Geschwindigkeit mitzunehmen. In der Luft muss der Skispringer dann schauen, dass man die Ski schön plan in die Luft stellt und das V nicht zu groß macht. Das ist die ideale Position, um Höhe und Weite zu erzielen. Gut ist, wenn sie sich beim Skifliegen fühlen wie ein Adler, der seine Flügel weit ausbreitet – wenn er sie dicht am Rumpf hat, kommt er nicht vom Fleck.

Skispringer müssen im Team funktionieren. Auch an diesem Samstag beim Mannschaftsspringen von der Großschanze bei der WM in Falun. Dabei sind sie ansonsten ausgeprägte Individualisten. Wie lässt sich dieser Spagat bewältigen?

Ich erlebe das deutsche Team nur teilweise als schwierig. Das junge Team funktioniert, sie kommen meist gut miteinander aus. Ihr toller Teamgeist ist auch ein Grund, warum sie gerade in Mannschaftswettbewerben ganz vorne landen. Aber dass Konflikte entstehen können, ist völlig normal, immer da, wo Menschen miteinander zu tun haben. Der ausschlaggebende Faktor ist, wie das Team in der Lage ist, damit umzugehen. In Falun sind in der zweiten Woche sechs deutsche Männer vom DSV nominiert worden, nur vier können laut Regularien dabei sein, wenn es um die Medaillen geht. Wer nicht aufgestellt wird, kann die anderen aber unterstützen. So wie es Per Mertesacker bei der Fußball-WM 2014 in Brasilien gemacht hat. Als er seinen Platz in der Elf verloren hatte, war er als Wasserträger zur Stelle und reichte seinen Kollegen in den Trinkpausen die Flaschen.

Worin spiegelt sich das Gelingen Ihrer Arbeit: In Resultaten, Medaillen?

Es kommt darauf an, welche Ziele zuvor vereinbart wurden. Natürlich freue ich mich über Fortschritte oder Siege, nur manche sind eben nicht so messbar wie ein Schanzenrekord, der zu Gold führt, wie bei Severin Freund. Aber es gibt fühlbare Erfolge: Wachsende Entspannung und Gelassenheit können wir skalieren. Und wer relaxter kommende Herausforderungen angeht, verbessert seine Aussichten, in Wettkämpfen das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Das Gespräch führte Marc Heinrich.

auch online: <http://www.faz.net/aktuell/sport/wintersport/ski-mentaltrainerin-im-gespraech-fuehlen-wie-ein-adler-13454986.html>

Bild

HOT

WETTER 15°C
MÜNCHEN

JETZT TESTEN

BILD.SHOP

COMMUNITY

LOGIN

HOME
BILDplus
NEWS
POLITIK
GELD
UNTERHALTUNG
SPORT
BUNDESLIGA
LIFESTYLE
RATGEBER
REISE
AUTO
DIGITAL
SPIELE
REGIO
VIDEO

12.09.2014 - 08:10 UHR HOME » RATGEBER » MENTAL STARK WIE JOGIS JUNGS! WIE MACHT DAS DEUTSCHE TEAM DAS UND WAS KANN ICH VON IHNEN LERNEN?

MENTAL STARK WIE JOGIS JUNGS

Was kann ich von der deutschen Elf lernen?

Am Sonntag müssen Jogis Junges gegen Argentinien ran. Wie machen sie sich jetzt fit fürs WM-Finale, vor allem im Kopf? Wie werden Sie Ängste und Selbstzweifel los?

Die Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien war mit herausfordernden klimatischen Bedingungen, Leistungsschwankungen und Verletzungen ein Wechselbad der Gefühle für das deutsche Team. Dennoch haben sie sich durchgekämpft und das Finale erreicht. Neben körperlicher Fitness ist mentale Stärke ein wichtiges Kriterium für den Sieg. Vor dem Endspiel steigt die Anspannung nochmals. Nach 1990 hat die deutsche Elf (http://www.bild.de/sport/fussball/2014/fifa-world-cup/wm-startseite-36136438_bild.html) erstmals wieder die Chance, die beste Mannschaft der Welt zu werden – eine Aufgabe, die auch Druck und Ängste hervorrufen kann.

Mental-Coach Antje Heimsoeth (<http://www.antje-heimsoeth.com/>), früher selbst Spitzensportlerin, erklärt, worauf es jetzt ankommt – und was Sie von Leistungssportlern für den Job lernen können.

Warum ist die deutsche Mannschaft so erfolgreich?

Heimsoeth: „Die deutsche Mannschaft punktet mit Ausdauer, Willensstärke, Leidenschaft und Ruhe. In den vergangenen Jahren sind die Spieler zu einem richtigen Team zusammengewachsen. Auch während der WM steht das Gemeinschaftsgefühl im Vordergrund, die Spieler sind in kleinen Wohngemeinschaften untergebracht und zwischen den Spielen weitestgehend vom Medienrummel abgeschottet, um Störfaktoren und Kritik von außen zu reduzieren. Auffällig ist weiter, dass sich kein Spieler in den Vordergrund spielte. Gerade im Halbfinalspiel gegen Brasilien wurde deutlich, dass die Deutschen sehr gut als Team funktionieren. Sie haben immer geschaut, wer frei steht, wer anspielbar ist, wie eine gute Torchance herausgearbeitet werden kann. Nicht der Einzelne stand im Fokus, sondern die Mannschaft.“

> mehr unter: <http://www.bild.de/bild-plus/ratgeber/2014/leistungsdruck/mentale-strategien-um-angst-und-druck-zu-begegnen-leistungssport-36757536.view=conversionToLogin.bild.html>

FOCUS ONLINE MONEY

Startseite Politik Finanzen Wissen Gesundheit Kultur Panorama Sport Digital Reisen Auto Immobilien Video

Suche

Login Registrieren

Seite 1 / 2
weiter


Lehrmeister Misserfolg

Wie Sie von Niederlagen profitieren

Donnerstag, 27.03.2014, 14:50 · von FOCUS-Online-Expertin Antje Heimsoeth

Teilen 18
Twittern 3
g+1 0
6
★★★★★ 0

Zur Startseite



Am Boden zerstört: Bayern-Spieler nach der bitteren Niederlage im Championsleague Finale 2012. dpa / Peter Knäffel

Ihre letzte Präsentation ist gescheitert? Ein Kundengespräch nach dem anderen floppt? Kein Grund zum Jammern. Scheitern ist wichtig, Scheitern hilft, voran zu kommen. *Mental-Coach und FOCUS-Online-Expertin Antje Heimsoeth* verrät, wie das geht.

Misserfolg ist der Mentor des Erfolgs. Das weiß jeder Spitzensportler.

Oliver Kahn, ehemaliger Nationaltorhüter, schreibt in seinem Buch »Du packst es! Wie du schaffst, was du willst« (2010) zur traumatischen Niederlage des FC Bayern München im Champions League-Finale 1999 gegen Manchester United: »Dieses Scheitern hat mir einige Dinge beigebracht, die mich stärker gemacht haben und von denen ich immer noch profitiere.

Wenn mir heute etwas nicht gelingt, dann werde ich nicht unruhig oder panisch, sondern denke ganz gelassen darüber nach, was ich besser machen kann.«

Raus aus der Selbstabwertung!

Was Oliver Kahn damals motivierte, nicht aufzugeben, waren seine Ziele. »Hätte ich mich jetzt hängen lassen, hätte ich alles achtlos weggeworfen, was ich bis dahin in das Erreichen meiner Ziele investiert hatte.« Diese Haltung macht den Unterschied zwischen erfolgreichen und weniger erfolgreichen Menschen – im Spitzensport wie im Business.

Zum Business gehören kritische und unerwartete Situationen, das weiß jede Führungskraft. Wie gut auch immer Sie sich vorbereiten, ein Kundengespräch kann unglücklich verlaufen oder eine Präsentation danebengehen. Sie sind enttäuscht und unzufrieden mit Ihrer Leistung. Das ist okay. Doch wenn Sie Ihre Enttäuschung nicht verarbeiten, leisten Sie einer negativen Entwicklung Vorschub. Zurück bleibt das Gefühl, Ihr Bestreben sei sinnlos. Das impliziert geringes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Daraus resultieren Angst, Blockaden, Stress, Unbehagen. Das blockiert Sie und führt eventuell zu weiteren schlechten Leistungen. Begreifen Sie Niederlagen als Chancen in Arbeitskleidern! Haken Sie Wut, Trauer, Schmerz, Enttäuschung ab und klettern Sie aus dem emotionalen Tal. Dabei helfen Gespräche mit Vertrauenspersonen. Weil diese Menschen Sie gut kennen, wissen sie zwischen Ihrem Wert als Person und dem Stellenwert Ihrer schlechten Leistung zu unterscheiden. Sie trennen die Sache von der Person. Fakt ist: Ihr Wert als Mensch hat sich nicht verringert!

Triple A: akzeptieren, analysieren, abhaken

Fehler gehören zum Leben dazu. Betrachten Sie Scheitern und Fehler als Lernerfahrungen. Um Ihre Niederlage gewinnbringend zu verarbeiten, ist Akzeptanz Voraussetzung. Klagen und »Was wäre gewesen, wenn...«-Fragen bringen Sie nicht weiter. Akzeptieren Sie, dass Ihre Performance nicht optimal war und widmen Sie sich so schnell wie möglich der Analyse. Warten Sie damit nicht zu lang, sonst vergessen Sie wichtige Fakten. Wichtig: Richten Sie bei Ihrer (schriftlichen) Analyse den Fokus nicht allein auf Schwächen und Defizite:

Was waren Faktoren für den Misserfolg?
Was lief gut? Welche Stärken kamen zum Tragen?
Was kann ich daraus lernen?
Was und wie lässt es sich beim nächsten Mal besser machen?
Was lässt sich verändern?

> mehr unter: http://www.focus.de/finanzen/karriere/lehrmeister-misserfolg-wie-sie-von-niederlagen-profitieren_id_3723846.html

Freitag, 28. Februar 2014

»Registrieren »Login / Depot

Suchbegriff, WKN, ISIN

Service Abo Shop Newsletter

Startseite | Unternehmen | Finanzen | Politik | Erfolg | Technologie | Topthema Singapur

Trends Management Gründer Beruf Jobsuche Campus & MBA Karriere Jobturbo

THEMA Management » alles zum Thema

15.02.2014 ARTIKEL KOMMENTIEREN ★★★★★

Management

Manager können von Spitzensportlern lernen

von Antje Heimsoeth

Was Spitzensportler bei Olympischen Spielen zu Höchstleistungen antreibt, kann auch Managern als Erfolgsmotor dienen. Gastautorin Antje Heimsoeth erklärt, was wir von den Olympioniken lernen können.

Topathleten und Unternehmer haben dasselbe Ziel: besser zu sein als ihre Gegner. Wo der Erfolgsdruck hoch ist, ist mentale und emotionale Stärke eine der wesentlichen Voraussetzungen für Bestleistungen. Wer mentale Techniken beherrscht, findet auch in Stresssituationen seine innere Ruhe und bleibt belastbar. Deshalb gehört bei vielen Spitzensportlern mentales Training zur Saison- und Wettkampfvorbereitung.

Das lateinische Wort „mens“ bedeutet „Geist“, „Verstand“, „Intellekt“. Mentales Training ist die gedankliche Vorbereitung, das geistige Hineingehen in eine Situation im Vorfeld. Oder, wie der Sportwissenschaftler Hans Eberspächer schreibt: „Mentales Training ist das planmäßig wiederholte, systematische, bewusste und kontrollierte Optimieren von Vorstellungen des Eigenzustands, einer Handlung oder eines Weges ohne gleichzeitige praktische Ausführung.“ Das Unterbewusstsein wird sozusagen darauf programmiert, eine bevorstehende Situation erfolgreich zu meistern.

Wer in Sotschi eine Medaille gewinnen will, muss neben hervorragender körperlicher Verfassung, einer ausgefeilten Technik und Ausrüstung vor allem emotionale und mentale Stärke beweisen. Und eben diese hängt von vielen Faktoren ab: der inneren Einstellung zu sich und den Spielen, dem Selbstvertrauen, dem Umgang mit Selbstzweifeln, der Konzentrationsfähigkeit, dem Ausblenden von Störfaktoren, der Beeinflussung und Regulation von Emotionen (Angst vor Versagen, Leistungsdruck) und Gedanken. Weitere Faktoren sind die Gelassenheit in Stresssituationen, die Unterstützung aus dem Umfeld, der Einsatz von Routinen und Ritualen und nicht zuletzt der Spaß.

- Mit diesen Ratschlägen erreichen Sie Ihre Ziele einfacher.**
- ▶ EHRGEIZ WAGEN
 - ▶ ERFOLG EINREDEN
 - ▶ FRISTEN SETZEN
 - ▶ STOLZ SEIN
 - ▶ ZEIT NUTZEN
 - ▶ ZIELE ZUSPITZEN
 - ▶ ZIEL FOKUSSIEREN

Wer mental und emotional stark ist, kann seine Möglichkeiten ungeachtet aller Widrigkeiten und Störungen von innen und außen voll ausschöpfen. Erfolgreiche Menschen – ob Manager oder Athleten – sind vor ihrem realen Erfolg bereits im Kopf Gewinner. Sie kommen dorthin, wo sie hin wollen, kraft ihrer Gedanken und inneren Bilder, dank ihres Muts, ihrer Disziplin und ihrer Entschlossenheit. „Think big“ ist ihr Motto.

Sieger denken anders

„Ändere deine Gedanken und dein Leben ändert sich“. Dieser Satz klingt zu einfach, um wahr zu sein. Aber wären Spitzensportler wie Felix Neureuther, Michael Schumacher, Britta Steffen, Oliver Kahn und andere so erfolgreich geworden, hätten sie wie ein Verlierer oder Versager gedacht? Athleten wissen, dass negative Gedanken zu Muskelverspannungen

führen, den Bewegungs- und Atemfluss hemmen und sogar in leichte Schmerzen münden können. Gedanken bewirken körperliche Reaktionen. Positive Gedanken, positive Wörter und Lachen lockern die Muskulatur und führen zu einer veränderten Sicht der Dinge.

Achten Sie also auf Ihren inneren Dialog, die Stimme, die da in Ihnen fast dauernd spricht: „Hoffentlich stoltere ich nicht gleich wieder in der Präsentation?“ Die Kontrolle über die eigenen Gedanken entscheidet, ob Sie negative oder positive Gefühle in Gang setzen, die Ihre Körperhaltung und Ihre Leistung beeinflussen.

Negative Gedanken lassen sich nicht vermeiden – aber Sie können sie bewusst durch positive ersetzen. So kann aus einer selbst erfüllenden Überzeugung wie „Ich bin (noch) nicht gut genug“ – ein Satz, der wie ein Bremsklotz wirkt – der bestärkende Satz „Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten voll und ganz!“ werden.

Affirmation kommt vom lateinischen Verb „firmare“, was so viel bedeutet wie „festigen, verankern“. Eine Affirmation ist ein bejahender, bekräftigender Satz, der – wenn Sie diesen oft genug laut oder innerlich wiederholen – Gedanken und Überzeugungen verändert.

Eine schriftliche Analyse der Selbstgespräche vor, während und nach leichten, schwierigen, aussichtslosen sowie erfolgreichen Anforderungs- oder Stresssituationen hilft zu erkennen, welche Selbstgespräche unterstützend und welche hinderlich für Handeln und Leistung sind.

Wie sollten Gedanken optimaler Weise formuliert sein? Es sind kurze, positive Sätze in der Gegenwartsform. Jeder Satz beginnt mit „Ich“. Etwa wie „Ich kann das.“ Solche Sätze kann man notieren und in Sichtweite platzieren oder als Hintergrundbild im Smartphone abspeichern. Je öfter Sie darauf schauen, umso besser speichert ihr Unterbewusstsein die Botschaft ab.

WEITERE ARTIKEL

Manager-Coach Karin Kuschik
„Chefs sollten ihr Hirn besser kennenlernen“

Jobsuche Wie sich Chefs mit Charakter weiterbilden können

Wie innerer Friede hilft Besser führen ohne durchzudrehen

Emotionen zielgerichtet einsetzen

Ebenso relevant ist der richtige Umgang mit Emotionen. Kein Profi-Golfer im Turnier kann sich erlauben, lange einem verschlagenen Ball nachzutrauern. Auch Ärger am Arbeitsplatz darf weder das weitere Handeln noch den Feierabend überschatten. Rituale sind hier ein Mittel zur Kompensation. Die Türschwelle des Büros kann die Linie sein, hinter der der Ärger zurückbleibt. Der Weg auf dem Flur kann mit Techniken wie Atemfokussierung, Erfolgsvisualisierung oder einem Luftsprung genutzt werden um den Kopf frei von negativen Emotionen zu machen.

27.02.2014 - 15:36 UHR | ABO | NEWSLETTER | DIGITALE ZEITUNG | SUPER-TICKET EINLÖSEN

ECOPROFI-TEAM | JETZT ABNEHMEN | CADDY SOCCER | AUSBAURÄUMER

Bild.de

Testen für 0,99€ Testen für 0,99€

Mehr Infos »

BILD MOBIL | BILD-SHOP | WETTER | THEMEN | COMMUNITY

HOME NEWS POLITIK GELD UNTERHALTUNG BUNDESLIGA SPORT LIFESTYLE RATGEBER REISE AUTO DIGITAL SPIELE REGIO VIDEO BILDplus

Home » Ratgeber » Gesundheit » Profi-Sportler » Von Spitzensportlern für den Job lernen: Mental-Coach Antje Heimsoeth gibt Tipps

SOTSCHI-STARS LOCH, RIESCH & CO.

Was kann ich von Olympia-Helden für den Job lernen?

Von NICOLE GAST 12.02.2014 - 19:34 Uhr

Systemcoach CouchBerater

Konsequente Vorbereitung, KVP Prozessumstellung, Etablierung

Sportfans aus aller Welt sind fasziniert von Olympia. Und auch im russischen Sotschi, wo die 22. Winterspiele noch bis 23. Februar laufen, heißt es wieder: Wer knackt die Rekorde? Wer holt die meisten Goldmedaillen? Wer erfüllt die hohen Erwartungen nicht?

Es ist die Lust am Konkurrenzkampf, es sind die Adrenalinschübe, die uns als Zuschauer vor den Fernseher oder in die Arena ziehen. Doch von den Sportstars können wir auch lernen – zum Beispiel für unseren Job-Alltag! Denn die Zutaten für Erfolg sind im Sport wie im Beruf vor allem Selbstbewusstsein, Ausdauer und Zielstrebigkeit.



Mental Coach **Antje Heimsoeth** war früher selbst Leistungssportlerin und arbeitet heute erfolgreich mit Sportlern und Trainern zusammen.

Die Expertin ist überzeugt: „Körperliche Fitness, Technik und eine Top-Ausrüstung sind Grundvoraussetzungen. Die mentale und emotionale Stärke der Olympioniken in Sotschi ist jedoch der entscheidende Faktor für das Erlangen einer Medaille. Sieg oder Niederlage hängen in hohem Maße von innerer Einstellung und dem Glauben an sich selbst ab.“

Ebenfalls nicht zu unterschätzen: Die Unterstützung aus dem Umfeld und die Fähigkeit, Störfaktoren auszublenden. Expertin Heimsoeth: „All das sind Faktoren, die auch für den Erfolg im Berufsleben eine entscheidende Rolle spielen!“



Antje Heimsoeth ist die persönliche Mental Coach von Christian Klein, dem Cheftrainer des VfR Mannheim (li.). Zudem arbeitet sie erfolgreich mit dem österreichischen Ultramarathonläufer Wolfgang Mader (mi.) und dem Eishockeytrainer Michael Potri (re.) zusammen.

Für BILD erklärt Mental Coach Antje Heimsoeth, was sich jeder von uns – auch unsere Chefs – von den Erfolgsathleten abgucken kann, um im Job voranzukommen:

- 1. Herausforderungen als Chance sehen, nicht als Problem**

Beispiel aus Heimsoeths Coaching-Praxis: „Ein Eishockeytrainer, der bislang eine Jugendmannschaft trainierte, soll kurzfristig den Erwachsenekader übernehmen, weil dem bisherigen Trainer gekündigt wurde. Das Team hat viele Mitspieler verloren, steht kurz vor dem Abstieg. Die Stimmung ist mies. Der Jugendtrainer hegt Zweifel, ob er dem Job gewachsen ist und fragt sich, wie er dem in Krisen gebeutelten Team gegenüberzutreten soll. Eine solche Situation kann eine Führungskraft auch im Job erleben – z. B. wenn es gilt, eine neue Abteilung zu übernehmen.“

Es gibt einige grundsätzliche Fragen, die sich Führungskraft und Team stellen sollten:

 - ▶ Wo stehe(n) ich/ihr jetzt?
 - ▶ Was haben wir während der letzten Monate erreicht?
 - ▶ Wo lagen Stärken und Schwächen?
 - ▶ Wie schätzen wir unsere Leistung ein?
 - ▶ Wohin wollen wir als Team (und jeder Einzelne) hin?
 - ▶ Wo haben wir Verbesserungschancen?
 - ▶ Was hindert mich/uns, das jetzt schon zu erleben?
 - ▶ Welche Wege (Ressourcen) erschließe ich mir/erschließen wir uns, um zum Ziel zu gelangen?
- 2. Sich auf Stärken besinnen, statt Schwächen zu fokussieren**

Heimsoeths Praxis-Beispiel: „Für das erste Gespräch mit dem neuen Team habe ich mit dem neu eingesetzten Eishockeytrainer eine Strategie erarbeitet. Bei dieser ersten Begegnung mit der Mannschaft war es wichtig, den Fokus nicht auf die Schwächen und Defizite zu legen, sondern auf die Stärken des Teams und jedes Einzelnen.“

Auf den Job übertragen heißt das – stellen Sie sich diese Fragen:

 - ▶ Was ist bisher gut gelaufen?
 - ▶ Wo gibt es Defizite oder Blockaden?
 - ▶ Was ist meine eigene Stärke, was ist die Stärke des gesamten Teams?
 - ▶ Was braucht das Team, um besser zu werden?
 - ▶ Was ist das Ziel – individuell wie auch gemeinsam?

Heimsoeth: „Wichtig ist, dass jeder zur Geltung bringen kann, worin er wirklich gut ist – dies fördert das Selbstvertrauen und stärkt die Stärken. Und je positiver die innere Einstellung ist, desto besser gelingt die Umsetzung – ob im Job oder auf dem Spielfeld.“

 - 3. Selbstzweifel hinterfragen**

Antje Heimsoeth: „Der in den vorherigen Beispielen genannte Eishockeytrainer hatte Zweifel, ob er gut genug für den Job war.“

Dies ist eine Frage, die sich jeder von uns wohl schon einmal gestellt hat. Aber solche Zweifel sind nicht unbedingt etwas schlechtes! Heimsoeth: „In diesem Fall bedeuteten die Selbstzweifel Respekt vor der anstehenden Arbeit. Sie stellten seine Disziplin und Aufmerksamkeit sicher und übernahmen die Aufgaben eines Qualitätsmanagers.“

 - 4. Nicht nur das Arbeitstier sehen, sondern den Menschen**

Beispiel aus der Coaching-Praxis von Antje Heimsoeth: „Christian Klein ist neuer Cheftrainer der Fußballmannschaft des VfR Mannheim. Anstatt Defizite der Mannschaft mit immer mehr Training zu beheben, will er es anders angehen: Er will wieder Freude und Begeisterung schaffen.“

Davon kann sich so mancher Chef ruhig mal inspirieren lassen. So motiviert man seine Mitarbeiter:

 - ▶ Öfter loben – und sich nicht immer nur maulen, wenn es was zu kritisieren gibt
 - ▶ Die individuellen Stärken jedes einzelnen Mitarbeiters stärken, statt von allen das Gleiche zu verlangen
 - ▶ Selbstvertrauen des Mitarbeiters fördern, indem man ihm ein wichtiges Projekt anvertraut
 - ▶ Ziele genau definieren, statt schwammige Aussagen zu machen
 - ▶ Bei Niederlagen oder Versagen eines Mitarbeiters Gelassenheit zeigen statt ihn kleinzurufen. - 5. Positiv denken statt Bremsklotz-Sätze glauben**

Heimsoeth: „Die Kontrolle über die eigenen Gedanken entscheidet, ob Sie bei sich negative oder positive Gefühle in Gang setzen.“ Positive Gedanken und Worte – und vor allem Lachen – lockern die Muskulatur und führen nicht nur zu einer anderen Körperhaltung und besserer Leistung, sondern generell zu einer veränderten Sicht der Dinge. So kann etwa aus einer selbst erfüllenden Überzeugung wie „Ich bin (noch) nicht gut genug“ – ein Satz, der wie ein Bremsklotz wirkt – der bestärkende Satz „Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten voll und ganz!“ werden.

Wie schaffe ich das?

 - ▶ Mit positiven Selbstgesprächen (Affirmationen), mit denen sich auch Spitzensportler im Wettkampf bestärken (Du schaffst das, du bist gut, du hast die Konkurrenz weg...)
 - ▶ Mit bejahenden, bekräftigenden Sätzen, den sie oft laut oder innerlich wiederholen (Heute ist MEIN Tag; HEUTE schaffe ich es...)
 - ▶ Mit Mut-machenden Bildern (Auf dem Siegestreppen; beim Überholen der Konkurrenz; Fan-Jubel)
 - ▶ Indem Sie sich im Kopf als Gewinner sehen, wie es laut Heimsoeth viele erfolgreiche Menschen machen – egal ob Manager oder Athlet. „Sie kommen dorthin, wo sie hin wollen dank Kraft ihrer Gedanken und inneren Bilder, dank ihres Muts, ihrer Disziplin und ihrer Entschlossenheit. Sie denken nicht, wie viele von uns, zu klein, sondern realistisch groß.“

MANAGERIN AUSGABE 09

Das iPhone-iPad-Magazin für Businessfrauen

Leadership
VOM BETA-WEIBCHEN
ZUR ALPHA-FRAU

Netzwerke
VORSTELLUNG
EWMD

Sales
VERTRIEBSTRENDS
2014

ANTJE HEIMSOETH
über mentale Stärke

THEMEN Du bist genau die Richtige

Du bist genau die Richtige

Von Antje Heimsoeth

The Winner takes it all:
Wovon Golfer im Job profitieren können.



Ich kann sofort sagen, ob jemand ein Gewinner- oder Verlierertyp ist, allein aufgrund seines Verhaltens auf dem Golfplatz.
Donald Trump

Die Nachricht der Marketingchefin schlägt bei Sabine Müller wie eine Bombe ein: „Ein Kollege geht Ende des Jahres ins Ausland. Ich suche einen Nachfolger für ihn – und dachte dabei an dich ...“ Bisher hatte Sabine Müller als freie Mitarbeiterin Aufträge für die Marketingabteilung eines Mittelständlers entgegengenommen. Jetzt bekommt sie die Chance auf eine feste Anstellung mit gutem Gehalt. Die Kollegen kennt sie schon von der bisherigen Zusammenarbeit.

Sechs Monate darf Sabine sich in der Abteilung einarbeiten. Die Chefin will sich davon überzeugen, dass sie auch im Team arbeiten, Projekte und Budgets verantworten kann. Sabine weiß im ersten Moment nicht, was sie mehr überwältigt: die pure Begeisterung oder die Stimme im Kopf, die ihr zuflüstert: Bleib lieber bei deiner Auftragsarbeit – wer weiß, ob du das schaffst! Wahrscheinlich haben sie niemand anderen gefunden ... Es folgen durchwachte Nächte.

Ich begleite Sabine seit einiger Zeit auf dem Green und auch mental und emotional, wenn es mal klemmt. „Wie wäre es, wenn du dich an den Strategien orientierst, die wir für dich beim Golfen erarbeitet haben?“, frage ich sie, als sie übernächtigt auf dem Platz erscheint. Tatsächlich können Menschen im Business auf dem Golfplatz etwas für ihre Arbeit lernen. Katrin Muff, Direktorin der Business School Lausanne, konnte in einer Studie zeigen, dass Golfer die besseren Manager sind. Wer als Manager Golf spielt, gewinnt mehr Selbstvertrauen und die Fähigkeit zum Selbst-

management, zum Umgang mit Druck und zur Entspannung. Er lernt zum Beispiel Verantwortung für sich zu übernehmen, strategisch zu denken, sich an Zielen zu orientieren und aus Fehlern zu lernen.

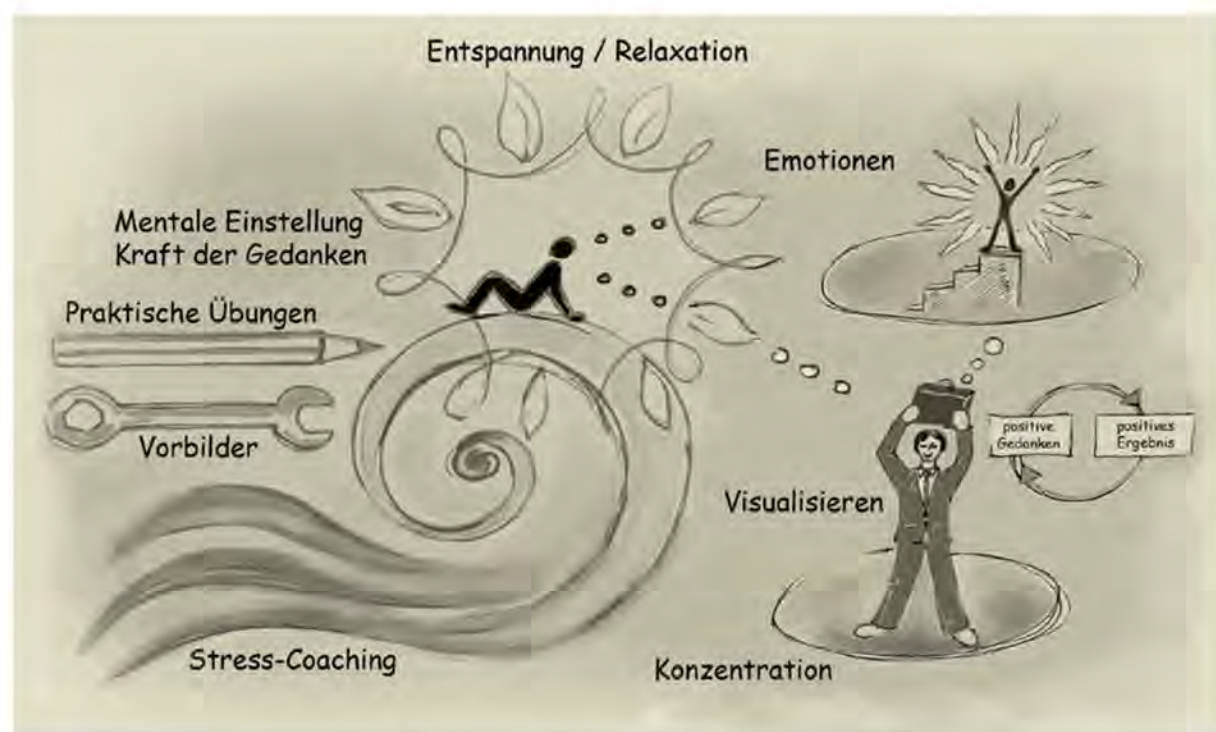
Mithilfe mentaler Übungen hat Sabine es geschafft, sicher und souverän abzuschlagen, konzentriert zu spielen und erfolgreich an ihrem ersten Turnier teilzunehmen. Die Erfolgserlebnisse auf dem Golfplatz haben Sabine sicherer im Umgang mit Auftraggebern gemacht und ihrem Selbstbewusstsein einen gehörigen Schub verpasst. „Du hattest an-

Thymusdrüse klopfen: Tägliches, mehrfaches leichtes Klopfen und dabei eine positive, auf die Gegenwart bezogene Affirmation (= positives Selbstgespräch) zu sprechen, z.B. „Ich schlage ruhig und sicher ab“, baut Stress ab. Die Übung stärkt zudem die Immunabwehr, steigert die Körperkraft und verbessert das mentale Leistungsvermögen.

So geht's: Klopfen Sie mit vier Fingern der rechten oder linken Hand etwa zwei bis fünf Zentimeter unterhalb jener Stelle, an der Sie das Schlüsselbein ertasten, auf Ihr Brustbein. So lange klopfen, bis Sie durchatmen müssen bzw. solange es angenehm für Sie ist.

Mentales Training für Zahnärzte

Antje Heimsoeth



Dr. Karls* Hände greifen konzentriert nach dem OP-Besteck. Die Patientin, die ihn kurz zuvor noch angstvoll anblickte, befindet sich bereits in tiefem Narkoseschlaf. Vier Weisheitszähne auf einmal wird ihr Dr. Karl nun ziehen. Der erfahrene, 58-jährige Zahnmediziner hat solche Eingriffe schon ungezählte Male absolviert, doch heute muss er mehr Energie aufwenden, um die Behandlung routiniert durchzuführen. Dr. Karl ist erschöpft. Seine übliche 60-Stunden-Woche hinterlässt Spuren. Ihm fällt es zunehmend schwerer, im Job genauso fit, belastbar und konzentriert zu bleiben wie seine jungen Kollegen. Kein Wunder, denn Chirurgie und Zahnmedizin verlangen absolute Höchstleistungen: exakte Bewegungsabläufe, ein hohes Maß an Konzentration, Stressresistenz, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, die Bereitschaft zu disziplinierter Selbstführung, um nur einige zu nennen. Doch wenn die Belastung durch hohe Erwartungen oder Angst vor negativen Folgen zunimmt, fallen selbst gut eingeübte Handlungen plötzlich schwer oder misslingen sogar, weil der Kopf nicht mitspielt! In diesen Stresssituationen würde es Dr. Karl helfen, den Kopf

richtig zu konditionieren. Mit Hilfe von Mentaltraining könnte er im Vorfeld die Handlungsabläufe des bevorstehenden Eingriffs durchspielen. Damit würde sich Dr. Karl gezielt auf die OP vorbereiten und sich der Herausforderung besser gewachsen fühlen.

Auch wenn Zeit ein knappes Gut ist und neben dem Praxisalltag Büroarbeit und Kongresse ihren Tribut fordern, lohnt es sich, Zeit in sich selbst zu investieren, um nicht nur im Job davon zu profitieren. Die eigene mentale und emotionale Stärke zu fördern, ist in vielen Situationen hilfreich. Dabei helfen Methoden und Techniken aus dem mentalen Training. Mentaltraining kommt ursprünglich aus dem Sport und bezeichnet ein geistiges Hineingehen in eine Situation im Vorfeld, das planmäßig wiederholte, bewusste Sich-Vorstellen von Situationen, Handlungen oder Bewegungsabläufen, ohne deren gleichzeitige Ausführung, mit dem Ziel, die Leistung zu optimieren (modifiziert nach Hans Eberspächer, 1995). Mentaltraining ist geistiges Probehandeln. Für das Gehirn ist es nahezu egal, ob man etwas macht oder es sich nur vorstellt.

*Name redaktionell geändert

Im Spitzensport wenden Athleten es unter anderem an, um Bewegungen zu optimieren, Ziele mittels Zielfokussierung besser zu erreichen (Zielfoto im Kopf), mit Emotionen besser umzugehen, eigene Stärken zu finden und zu entwickeln, Selbst-Vertrauen aufzubauen, das Fühlen und Handeln zu kontrollieren, den Teamgeist zu stärken, einen optimalen Leistungszustand zu erzeugen und sich auf Wettkämpfe vorzubereiten.

Mentale Kraft im OP

Tatsächlich ähneln die Anforderungen an Ärzte denen von Sportlern. Der Spitzensport kann als Vorbild dienen. Auch Mediziner und Zahnärzte können sehr von mentalen Techniken profitieren. Dies geschieht bereits in Ansätzen. Ein interdisziplinäres Forschungsprojekt dazu gibt es beispielsweise an den Universitäten Heidelberg, Greifswald und Köln. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass mentales Training bei Chirurgen und Zahnmedizinern zu 15 Prozent besseren Operationsergebnissen führte². Die Wirkung des Mentaltrainings auf die Qualität von Kavitätenpräparationen bei Zahnmedizinern hat Alexandra Maria Reck an der Universität Heidelberg untersucht. Das mentale Präparationstraining, dem sich eine Experimentalgruppe von Studenten unterzog, sollte zu einer Ablaufoptimierung durch Konzentration auf die wesentlichen Handlungsschritte, so genannte Knotenpunkte, führen.

Als Ergebnis stellte Reck einen deutlichen Unterschied der Präparationsqualität zugunsten der Experimentalgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe „untrainierter“ Studenten fest. Die Experimentalgruppe konnte sogar ihr durch Mentaltraining optimiertes Wissen von einer dreiflächigen Inlay-Präparation an Zahn 16 auf eine dreiflächige Amalgam-Präparation an Zahn 36 transferieren. Reck kommt in ihrer Promotion zu dem Schluss, dass die Anwendung von in der Zahnerhaltungskunde modifiziertem Mentaltraining auch in der praktischen Ausbildung eine lern- und leistungssteigernde Wirkung hat³.

Mentaltraining hat in der Chirurgie bereits Einzug gehalten. Chirurgen durchlaufen vor einer schwierigen OP den gesamten Vorgang mental bis ins kleinste Detail. Sie steigern mittels Mentaltraining ihr Selbstvertrauen, stabilisieren ihre Leistung im OP, optimieren ihre Konzentrationsfähigkeit durch Übungen und formulieren zum Beispiel bestimmte Selbst-Instruktionen (positive Affirmationen), um rascher in den optimalen Leistungszustand zu kommen.

Veränderungen Schritt für Schritt

Eine Möglichkeit, sich von der Wirkung von Mentaltraining zu überzeugen, ist das Visualisieren (Hervorrufen innerer Bilder, das zielgerichtete „Träumen“, das Sich Ausmalen eines erwünschten Zustandes). Visualisierung bedeutet Denken in Bildern. Man „sieht“ dabei vor dem geistigen Auge und schafft sich so eine klare, konkrete Vorstellung davon, wie eine Situation, ein Bewegungsablauf,

eine Zahnoperation, ein schwieriges Patienten- oder Mitarbeitergespräch usw. erfolgreich ablaufen soll.

Wir sehen voraus, was wir tun werden. Auf diese Weise „programmieren“ wir positive Vorstellungsbilder. Visualisieren ist bei regelmäßiger Anwendung äußerst effektiv und wird deshalb auch gerne von Sportlern und Spitzenathleten angewandt. Mit inneren Bildern kann man vergangene Situationen geistig noch einmal durchlaufen und zu einem positiven Ergebnis führen sowie neue, unbekannte Situationen auf positive Art durchleben.

Unter welchen Bedingungen haben Visualisierungen die stärkste Wirkung?

Sie befinden sich an einem bequemen und ruhigen Ort, z.B. in einem gemütlichen Sessel sitzend, ohne jegliche Ablenkung und Störung - etwa durch das Handy. Sie entspannen über die Bauchatmung. Gefühle, Gedanken, Erwartungen, Wünsche oder Sehnsüchte, die keinen Bezug zum geistigen Vorstellungsbild haben, werden beiseitegelegt. Geschlossene Augen erleichtern das Visualisieren, weil Sie nicht von (visuellen) Eindrücken der Umwelt abgelenkt werden; die Innenschau fällt leichter.

Die inneren Bilder sollten besonders anschaulich sein, Füllen Sie die innere Leinwand mit Farben, Berührungen, Tönen, Gerüchen, Gefühlen und Musik! Alle fünf Sinne werden genutzt, kurz VAKOG genannt: Visuell – das Sehen (Farben, Details), Auditiv – das Hören, Kinästhetisch – das Fühlen (innere Körperspannungen), Olfaktorisch – das Riechen (Schweiß), Gustatorisch – das Schmecken. Alle Gefühle werden zugelassen. Emotionen spielen eine Schlüsselrolle beim Speichern und Abrufen von Erinnerungen. Jede Erinnerung aktiviert automatisch die daran gekoppelten Emotionen. Visualisieren Sie so viele Einzelheiten und Details wie möglich. Zunächst zu einer ruhigen Zeit und ohne Druck üben (später auch unter Druck) – und visualisieren Sie in der Gegenwart.

Hinweise und Tipps

- Es gibt beim Visualisieren verschiedene Perspektiven: Man selbst ist Darsteller im inneren Film (subjektive Visualisierung) oder man betrachtet sich von außen (Beobachter seiner selbst) während einer Situation (objektive Visualisierung).
- Visualisiert werden nur positive Ausgänge (keine Misserfolge, keine Fehlversuche).
- Geübt wird die Vorstellungskraft anhand neutraler Ereignisse („Stellen Sie sich Ihren Lieblingsplatz vor. Was sehen, hören, denken, fühlen, riechen, schmecken Sie?“)
- Visualisieren muss oft und regelmäßig geübt werden. Bitte haben Sie Geduld mit sich, wenn es nicht auf Anhieb klappt.

ABRES

ABRES

Mentale Stressbewältigung

Mentales Training kann im Praxis-Alltag helfen, Stress zu reduzieren

Antje Heimsöeth

Der Vergleich mit einem Bienenstock liegt nahe: In Dr. Jana H.s* Zahnarztpraxis mit angegliedertem Dentallabor in einer oberbayerischen Kleinstadt geben sich die Patienten förmlich die Klinke in die Hand. Obwohl sie fünf Tage die Woche von morgens bis abends beschäftigt ist, für ihr Kind fast nur am Wochenende Zeit hat, ein hoher Kredit auf ihren Schultern lastet und gerade eben ein Behandlungsstuhl seinen Geist aufgegeben hat, empfängt die Zahnärztin jeden Patienten gut gelaunt. Es ist nur ein kurzer Nebensatz bei einer Routine-Untersuchung, der einen aufhören lässt: „Sie knirschen offenbar nachts mit den Zähnen, da geht es Ihnen wie Vielen... eine Zahnschiene könnte da helfen. Ich trage übrigens selbst auch eine...“ Schon sitzt der Mundschutz und die Ärztin ist hoch konzentriert. Ihr Magen knurrt – es ist 14.00 Uhr und seit dem mageren Frühstück am Morgen hatte sie noch keine Zeit zum Mittagessen.

Mentale Selbstcoaching-Übungen

Nicht nur liegen auf den Zahnarztstühlen immer mehr Menschen mit Stresssymptomen, auch die behandelnden Ärzte stehen unter Stress und sind zunehmend auch von Burn-out betroffen. Kein Wunder: Während viele Patienten meinen, ein Zahnarzt mit gut gehender Praxis kenne keine Existenzängste, befinden sich tatsächlich zahlreiche Zahnarztpraxen im Überlebenskampf. Neben den Darlehensbelastungen sehen sich Mediziner mit steigenden Betriebskosten, immenssem Konkurrenz-, Termin- und Leistungsdruck – Leistungen müssen auf höchstem Niveau erbracht werden – sowie extremen Anspannungen bei gleichzeitiger Ausdehnung der Arbeitszeiten konfrontiert. Kaum Urlaub und wenig Freizeit, dazu die ausufernde Bürokratie. Jeder Tag wird so zum Wettlauf gegen die Uhrzeit. Familie und Freunde werden vernachlässigt, Wochenenden werden schon mal mit Fortbildungen und Kongressbesuchen verbracht. Zahnärzte wie Jana H. bewältigen ihren Alltag nur mit viel Leidenschaft für ihren Beruf und einer robusten Gesundheit. Dazu gehören eine gute körperliche Verfassung und mentale und emotionale Stärke. Mentale Stärke ist (wie jede Technik) erlernbar.

Was ist „Mentales Training“?

Definitionen

- mental:** [lateinisch] die psychischen Vorgänge (Denken und Vorstellen) betreffend. (www.wissen.de)
- men-tal:** [Adj., o.Steig.] zum Geist gehörend, den Geist betreffend, geistig, (nur) in Gedanken (nach www.wissen.de)
- Training:** [;trɛi-; das; englisch]

Das berühmte Zitat von Wolfgang Güllich bringt es auf den Punkt: „Der Kopf ist der wichtigste Muskel beim Klettern!“. Und eben nicht nur beim Klettern, sondern in allen Lebensbereichen, „Emotionen und Gedanken funktionieren weitgehend auf die gleiche Weise wie Muskeln. Diejenigen, die am häufigsten stimuliert werden, entwickeln sich am stärksten und zuverlässigsten.“ (aus einer Ausbildung an der Heidelberger Akademie mit Amler / Benatzky/ Knörzer).

Von unserer inneren Einstellung, unseren Denkmustern und Überzeugungen sind Erfolg (im Beruf), Leistungsfähigkeit, Lebensqualität, Selbstbewusstsein und persönliches Wohlbefinden abhängig. Ursprünglich aus dem Leistungssport kommend, helfen mentale Techniken jedem. Mentales Training gewinnt auch in der Wirtschaft allmählich an Bedeutung und spricht sich inzwischen auch in den Gesundheits- und Medizinberufen herum.

Mentale Sofort-Hilfe bei Stress

Mentale Stressbewältigung und ein besseres Selbstmanagement sind zwei der vielen Themenfelder des Mentaltrainings, deren Techniken gut erprobt und hoch wirkungsvoll sind.

„Woran die Menschen leiden, sind nicht die Ereignisse, sondern ihre Beurteilungen der Ereignisse“, wusste schon der antike Philosoph Epiktet.

Stress wird von jedem Menschen anders erlebt; was den Einen stresst, lässt den Anderen vielleicht kalt. Stress wird durch bestimmte Stressoren ausgelöst, wobei es nach dem Stressmodell des Psychologen Richard Lazarus die eigene Einstellung, die subjektive Bewertung, die Gedanken rund um eine Situation und ein damit verbundenes negatives Gefühl von Hilflosigkeit, Kontrollverlust, mangelnden Spielräumen, fehlendem Sinnerleben oder Ohnmacht sind, die uns in Stress versetzen, nicht das objektive Geschehen.



Negative Einstellungen, Haltungen und Gedanken treiben den Stress-Level nach oben und führen zugleich in eine Negativspirale. Ein wichtiger Weg zur Stressbewältigung besteht darin, die eigene Denkweise zu überprüfen und eigene, stressverschärfende Gedanken zu erkennen und zu verändern. Denn im Gegensatz zur objektiven Situation selbst kann man auf Gedanken und die Stimmung einwirken und ein Ereignis neu bzw. anders bewerten. Eine Reihe weiterer gut umsetzbarer Techniken gegen Stress seien im Folgenden vorgestellt.



Wie „Innere Bildern“ helfen

„Ich warte jetzt schon 20 Minuten! Wenn ich einen Strafzettel bekomme, reiche ich den an Sie weiter. Das war sowieso das letzte Mal, dass ich in Ihre Praxis komme!“ Während im Behandlungszimmer 2 ein fünfjähriges Mädchen weint und sich die Wurzelbehandlung in Zimmer 3 schwieriger gestaltet als gedacht, muss Zahnärztin Jana H. solche Beschwerden von Patienten – im Vorbeieilen von einem Zimmer zum anderen – an sich abprallen lassen. Sie visualisiert dazu ein mentales Schutzschild vor ihrem Körper, das sie vor sich herträgt. Manchmal fasst sie auch nur kurz an ihr Namensschild und stellt sich vor, wie es sie beschützt. Sie hat inzwischen gelernt, verbale Angriffe nicht persönlich zu nehmen.

Wenn sie sich in die Patientin hineinversetzt, kann sie sie sogar gut verstehen. Sie ist heute mental besser gerüstet als noch zu ihrer Studienzeit, wo mit den angehenden Ärzten in der Klinik nicht zimperlich umgegangen wurde. Damals lernte sie, sich in einen mentalen Schutzraum zu begeben – Visualisierung eines Ortes, an dem sie sich geborgen und sicher vor verbalen „Angriffen“ fühlt. Gegen Stress hilft auch das Visualisieren eines „Ruhebildes“, um sich in hektischen Situationen blitzschnell auf ein niedriges Erregungsniveau „herunterzuholen“. Das kann die Erinnerung an einen real erlebten, entspannenden Ort sein, ein Platz in der Natur, der im Geist aufgesucht wird, oder ein erfundener Ort. Eine Blumwiese, ein Spaziergang am Meer, eine Hängematte ...

Tipp: Diese Visualisierung begleiten am besten viele Sinneseindrücke wie Farben, Gerüche, Geschmäcker, Geräusche und Haptik. Entwickeln Sie zusätzlich eine dazu passende (Körper-)Bewegung und ein Codewort („Entspannung...“, „Ruhe“), und verbinden Sie Ruhebild und Codewort miteinander.

Weitere wirksame Übungen bei akutem Stress

Klopfen der Thymusdrüse (Übung aus der Kinesiologie, verbessert den Energiefluss im Körper):

- Klopfen Sie etwa eine Minute lang mit den Fingerspitzen oder mit der Faust (sanft) auf die Thymusdrüse. Diese liegt ca. 4 Finger breit unterhalb der Halskuhle hinter dem Brustbein.
- Nehmen Sie zusätzlich Ihre Zunge beim Einatmen hinter die Zähne an den Gaumen.
- Klopfen Sie ruhig mehrmals am Tag darauf. Das tut einfach gut und hilft, Stress abzubauen. Diese Übung verbessert Ihre Stimmung, trägt zur Entspannung und Lebensfreude bei, reduziert Stress und sorgt für Zentriertheit und Ausgeglichenheit.

Affirmationen (positive Selbstgespräche) – Seien Sie nett zu sich ...

Unter Stress oder wenn etwas misslingt, neigen Menschen dazu, negativ zu denken und sich als Versager zu sehen: „Das schaffe ich nicht.“ Pessimistisches Denken kostet unnötig Energie. Ändern Sie diese „selbsterfüllenden Prophezeiungen“, ersetzen Sie diese durch einen neuen positiven inneren Dialog bzw. positive, aufbauende Affirmationen (Bekräftigungen, Bejahungen), z.B.: „Ich freue mich über mein Leben.“, „Ich schaffe das.“ oder „Ich vertraue meinen Fähigkeiten und glaube an mich“, und lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge und Erfolge des Lebens. Wenn wir möglichst oft – egal ob laut oder leise – die positiven Sätze, Code- oder Powerwörter sprechen und sie vor Augen haben (z.B. auf Post-its, als Bilder in einem digitalen Fotoalbum z.B. auf dem Schreibtisch), programmieren wir unser Unterbewusstsein sozusagen um und stärken unser Selbstvertrauen.

*Name geändert



Das Dankbarkeitstagebuch

„Danke ... für gelungene Workshops auf einem Kongress, mein Engagement, mein Wissen, meine Empathie, meine Augen, Danke für die Feedbacks der Teilnehmer, danke für die guten Gespräche und bereichernden Begegnungen.“ Das ist kein Kommentar einer meiner Kunden, sondern das ist mein ganz persönliches, eigenes Danke für das, was ich in den vergangenen Tagen erlebt habe.

Diese Zeilen stammen aus meinem Dankbarkeits-Tagebuch. Hier halte ich seit Jahren schriftlich fest, wofür ich dankbar bin. Es schärft meinen Blick für die positiven und guten Dinge in meinem Leben. Und: Nichts ist selbstverständlich.

Die Zeilen sind nur ein winzig kleiner Ausschnitt. Man kann für vieles dankbar sein: für das gute Mittagessen beim Italiener, die freundliche Bedienung, Freunde, einen gesunden Körper, Erfolgserlebnisse (im Beruf, Sport, Alltag), das Vogelgezwitscher im Frühjahr, das Lächeln eines Kollegen, eine Umarmung, ...

Tipp: Setzen Sie sich täglich – am besten abends – in Ruhe hin und notieren Sie Ihre Gedanken ins Dankbarkeits-Tagebuch. Führen Sie Ihr Dankbarkeits-Büchlein oder -Heft immer bei sich. Durch das Erinnern und Aufschreiben positiver Erlebnisse, die uns im Inneren mit dem warmen Gefühl der Dankbarkeit erfüllen, regen Sie Ihre Glückshormone an, Sie werden besser gelaunt sein und vielleicht sagt Ihnen daraufhin auch jemand: „Du strahlst ja heute so!“. Sagen Sie „Danke!“, schreiben es auf und freuen sich darüber.

Mein Leben hat sich dadurch definitiv verändert. Dankbarkeit lenkt den Blick aufs Wesentliche und Positive. Sorgen werden kleiner. Ich bin zuversichtlicher, ja glücklich, geworden, bin nach dem Schreiben meist gut gestimmt, vertraue und schlafe oft darüber ein. Und ich führe mir meine Erfolge vor Augen, auch die vermeintlich kleinen. Kein Platz ist im Dankbarkeits-Tagebuch für Zweifel, Sorgen, Nöte, Grübeleien, belastende Gedanken.

Lassen Sie den Stress einfach mit Ihrem Atem davonströmen.

Nutzen Sie ein paar freie Minuten für eine Atemübung zum Stressabbau:

- Wenn Sie mögen, schließen Sie ihre Augen.
- Durch die Nase einatmen, durch den leicht geöffneten Mund ausatmen.
- Beim Einatmen die Zunge hinter die oberen Zähne an den Gaumen legen. Beim Ausatmen Zunge locker fallen lassen.
- Die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken. Es hilft, die Anzahl der Atemzüge mitzuzählen.
- Nun das Ausatmen verlängern bis das Ausatmen etwa doppelt so lange dauert wie das Einatmen.
- Beim Ausatmen vorstellen, wie alles Belastende, Negative ausgeatmet wird.
- Das Ausatmen mit der Affirmation „Ich lasse los“ verstärken.

Weitere Tipps für einen stressreduzierten Praxisalltag

- An Spaß und Lachen denkt man unter Stress meist als Letztes. Dabei ist wissenschaftlich bewiesen, dass durch die Aktivierung der Gesichtsmuskulatur vermehrt Glückshormone ausgeschüttet werden. Lachen stärkt unsere Abwehrkräfte und bekämpft Stress.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Forscher der Kellogg School of Management der Northwestern University haben herausgefunden, dass wir uns mit einer aufrechten Körperhaltung selbstbewusster fühlen.
- Hören Sie auf dem Weg zur Arbeit Musik (statt Nachrichten und somit negativen Meldungen). Entspannende Musik kann den Arzt (und Patienten) während seiner Arbeit dabei unterstützen, ruhig und gelassen zu bleiben. Der Takt sollte möglichst langsam sein, maximal 60 Schläge pro Minute, denn der Herzschlag reagiert auf den Takt und soll sich verlangsamen.
- Verzichten Sie auf Worte wie „müssen“ und „schnell“. Ersetzen Sie „ich muss...“ durch „ich entscheide mich, ... zu tun“. Ersetzen Sie „mal schnell“ durch „in meinem Tempo“.
- Reizüberflutung eindämmen (z.B. immer öfters abends auf TV verzichten oder den Fernseher ganz entsorgen, stattdessen lesen oder mit dem Partner reden), immer wieder Zeit für sich selbst und Zeit für soziale Kontakte einplanen.
- Mentalorientierte Zugänge zur Stressbewältigung wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Fantasie-, Körper- oder Gedankenreisen (Psychohygiene-Training), Mentales Training selbst, Zentrieren, Selbsthypnose u.a. sind die ideale Ergänzung zur körperlichen Entspannung. Zur Stressprophylaxe sollte man eine Entspannungstechnik beherrschen und sich ein individuelles Programm zusammenstellen, das in den eigenen Alltag passt. Eine relativ neue Methode ist MBSR („Mindfulness Based Stress Reduction“), zu deutsch: Stressbe-

wältigung durch Achtsamkeit. Seien Sie vor allem achtsam mit sich selbst, und nehmen Sie sich mehrmals am Tag eine Minute Zeit, sich zu fragen: Wie geht es mir gerade, und was kann ich JETZT tun, damit es mir gut geht?

Pausen

Kurze Auszeiten oder Pausen sind zur Regeneration da – keine Telefonate, Emails, keine Rechnungen oder wichtige Papiere lesen, stattdessen etwas trinken, frühstücken, eine Kleinigkeit essen, ein Nickerchen machen, ganz alleine sein oder auch ein gutes Gespräch führen. Wasser sollte in jedem Praxisraum, auch für den Arzt selbst bereit stehen. Wasser trinken verbessert ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit dankt es ihnen. Ein kleines Glas Wasser z.B. vor jeder Behandlung kann als Mini-Ritual Struktur im hektischen Alltag geben.

Den Arbeitsstress mithilfe von Ritualen zurück lassen

Den Stress des Tages in der Praxis zu lassen, musste Jana H. erst lernen. Sie hat für sich in einem Coaching folgendes erarbeitet: Sie stellt sich vor, dass sie mit dem Durchschreiten des Türrahmens alles, was gedanklich mit Arbeit zu tun hat, in den Praxisräumen zurücklässt. Das Passieren des Ortsschildes ist für Sie ein weiteres Zeichen für den „Feierabend-Check“. „Habe ich wirklich abgeschaltet oder stecke ich gedanklich noch in Vorfällen und in Behandlungen von Patienten?“ Ist das so, parkt sie das Auto und macht einen flotten Spaziergang. Sie hat festgestellt, dass Sie mit Bewegung abschalten kann und den Kopf frei bekommt.

Zu viel Stress ist ungesund, ganz ohne geht es aber auch nicht. Was uns Mentales Training neben Techniken zur Stressbewältigung lehrt, ist zum Beispiel ein besseres Selbstmanagement und wie wir wieder mehr Eigenverantwortung im Leben übernehmen. Statt uns wie bisher stressigen und schwierigen Situationen einfach „hilflos“ anzuliefern, lernen wir, dass es für jede dieser Situationen verschiedene Lösungen gibt, die wir aktiv angehen können.



Antje Heimsoeth

Lehrtrainerin und Lehr Coach, ECA, zert. Gesundheitstrainerin, Zert. Work Health Balance-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte (Gesundheitspsychologie, Burnout-Prophylaxe im Leistungskontext, Emotions-Coaching, konstruktive Selbstkommunikation, Work-Life-Balance), zert. Beraterin für Stressmanagement, ECA Sport Coach (Master Competence), Business Coach, Dozentin und Top-Speaker mit eigenem Institut Sport- & BusinessNL-PAcademy. Infos: www.business-mentaltrainer.eu
Kontakt: www.antje-heimsoeth.com
info@antje-heimsoeth.de



Hochklassiges Finale des Newcomer-Castings der German Speakers Association

Tags: German • Speakers • Association • Nachwuchsförderung
Bildunterschrift: Die Jury bei der Arbeit. Vlnr: Michael Rossié, Damaris Landmesser, Eve Bazata, Gaby S. Graupner und Gerald Huft
 Firma: German Speakers Association e.V.
 kts by pressekat.de - 15.06.2011 12:02 -
 Nachwuchsförderung durch einen Casting-Wettbewerb:
 Insgesamt zehn Vortragsredner-Newcomer werden am
 "GSA Business-Forum" am 21. Januar 2012 teilnehmen

(Eichenau/München) Professionelle Referenten und solche, die es werden wollen, haben sich am 30. Mai und 1. Juni beim Speaker-Newcomer-Casting der GSA in München mutig einer äußerst anspruchsvollen Jury gestellt. Die Besten der Guten standen dann am Abend des 1. Juni fest: Finalisten des "GSA Newcomer Castings" sind Laura Baxter, Dr. Magda Bleckmann, Roland Buss, Angela Dietz, Antje Heimsoeth, Karsten Klepper, Tim Taxis und Jürgen Zwickel.

Die Themen und Expertisen der Finalisten sind so vielfältig wie die gesamte Referentenlandschaft der German Speakers Association. So ist etwa Laura Baxter diplomierte Opernsängerin und Präsentationstrainerin, Dr. Bleckmann Karriere- und Netzwerkkoch, Roland Buss Kriminalhauptkommissar und "Möglichkeitssdenker" und Angela Dietz Kommunikationstrainerin und Konfliktberaterin. Antje Heimsoeth beschäftigt sich mit Mentaltechniken in Sport und Business, Karsten Klepper ist Experte für multisensorisches Marketing, Tim Taxis der Kaltakquise-"König" und Jürgen Zwickel steht für inspirierende Mitarbeitermotivation.

Mitglieder der kompetenten Jury waren die kommende GSA Präsidentin Gaby S. Graupner, Bühnencoach Michael Rossié, Speaker-Einkäufer Damaris Landmesser (Manager Strategic Partner Events & Microsoft Business Sales Circle bei der Microsoft Deutschland GmbH), Presse- und Event-Profi Gerald Huft (Herausgeber des ICJ Magazin, Veranstalter der mic Advantage-Messe) und Kristine Pogge von der PODIUM Redneragentur im Wechsel mit Eve Bazata von RAMSAUER Redner-Management.

GSA President Elect Gaby S. Graupner zum Ablauf des Castings: "Wir alle hatten zwei sehr anstrengende, aber vor allem auch interessante Tage. Es war faszinierend zu erleben, mit wie viel Sorgfalt, Engagement und Professionalität sich die Kandidaten vorbereitet hatten. Die Jury sah sich in der Rolle eines Einkäufers, so dass letztlich die Bewerber punkteten, die ihre Zielgruppe kompetent, humorvoll und professionell überzeugen konnten. Erfreulich ist, dass auch Teilnehmer des GSA Zertifikatslehrgangs "Professional Speaking" sowie Mentees des GSA Mentorenprogramms unter den Finalisten waren. Gerade die Nachwuchsförderung gehört zu meinen persönlichen Zielen für meine zwei Jahre als GSA Präsidentin."

Schon im Bewerbungsverfahren gab es eine erste positive Überraschung: Zwei der Bewerber, der Kommunikationsexperte Leo Martin und "Powerdienstleister" Waldemar Müller, überzeugten schon bei der Vorauswahl in einem so hohen Maße, dass sie direkt und ohne Casting-Auftritt für das "GSA Business-Forum" nominiert wurden.

Denn alle zehn Referenten bekommen die Möglichkeit, am 21. Januar 2012 zusammen mit 14 weiteren Professional Speakers und GSA-Mitgliedern auf dem "GSA Business-Forum" in Bad Nauheim aufzutreten. Dort werden nach dem Hosted-Buyer-Prinzip mindestens 100 budgetverantwortliche Einkäufer von Vorträgen und Trainings vor Ort sein, die sich durch Besuche von Vorträgen und in persönlichen Gesprächen über die Referenten und ihre Themen informieren. Umfangreiche Informationen zu den Ergebnissen des Newcomer-Castings finden Sie unter www.germanspeakers.org/newcomer-casting.html

German Speakers Association e.V.
 Claudia Halder (CEO)
 Hauptstr. 40
 82223 Eichenau
 +49 (0) 8141 35558 0

www.germanspeakers.org

Pressekontakt:
 P&P Agentur für Public Relations
 Petra Spiekermann
 Ulfenstraße 39
 69969 Köln
 pp@pppr.de
 0221 / 778898-0
www.pppr.de

Über German Speakers Association e.V.



Ladies Night unter dem Motto »Realität oder nur Schein«

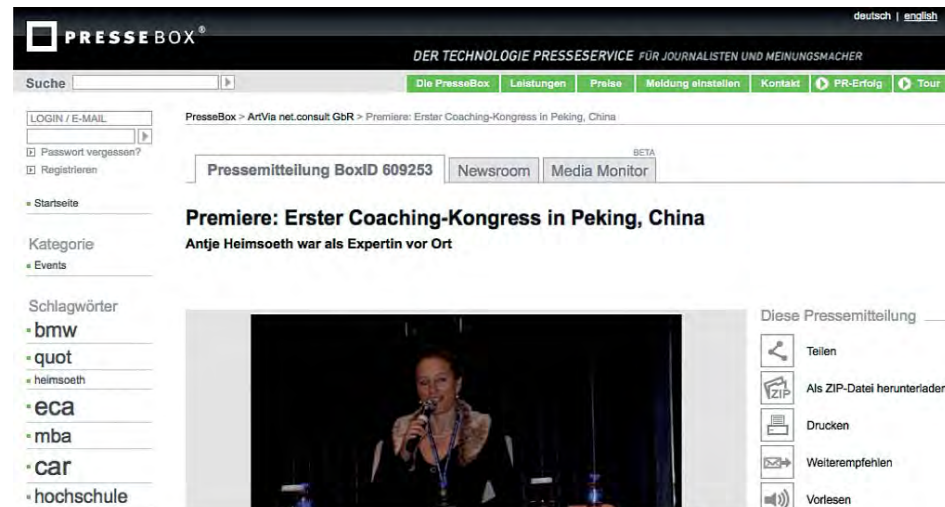
Wunderwaffe Visualisierung - Jeder Golfer weiß, wer in der Lage ist einen Golfschlag optimal zu visualisieren, hat die besten Chancen auf ein perfektes Ergebnis. Markus Hoffmann demonstrierte bei der Ladies Night der HypoVereinsbank im Rahmen der UniCredit Ladies German Open einige Übung zur optimalen Umsetzung.

Das Mittel der Visualisierung macht sich auch der Gedächtnistrainer Markus Hofmann zu eigen, wenn es darum geht die bestmögliche Leistung des Gedächtnisses abzurufen. Solch inspirierende und effektive Übungen demonstrierte der Trainer und Speaker bei der Ladies Night der HypoVereinsbank im Rahmen der UniCredit Ladies German Open. Traditionell lädt der

Titelsponsor des Damenprofi-Golf Turniers am ersten Abend Kundinnen und Entscheiderinnen zu einen Abend mit prominenten Managerinnen, Sportlerinnen und Autorinnen ein.

Moderiert von Roman Roell diskutierten in diesem Jahr der Gedächtnistrainer mit der Unternehmerin und Trainerin Antje

Heimsoeth, der Kommunikationswissenschaftlerin Conny Thalheim und der Spielerin Vicki Troeltsch über das Thema Work-Life-Balance. "Realität oder nur Schein" war die Frage. Wie lässt sich Beruf mit dem Privatleben in Einklang bringen, wenn überhaupt?! Das Thema ist kontroverser als es vermuten lässt. Es gibt kein Kochrezept, wie sich die verschiedenen Einflussfaktoren in Einklang bringen lassen. Zumal nicht der Kopf, sondern das Gefühl entscheidend ist; das Gefühl, die richtige Berufswahl getroffen zu haben, die befriedigenden sozialen Bindungen zu haben. Nur das innere Team, das optimale Zusammenspiel der Mannschaft im Kopf führt am Ende dazu, dass die Balance stimmt. Die aber sieht bei jedem anders aus.



> mehr unter: <http://www.pressebox.de/pressemitteilung/artvia-netconsult-gbr/Premiere-Erster-Coaching-Kongress-in-Peking-China/boxid/609253>
 Pressebox, Erding - Juli 2013



Mental-Coach rät Gegen starke Gegner helfen starke Gedanken

Freitag, 21.02.2014, 17:35 - von FOCUS-Online-Expertin Antje Heimsoeth

In Sotschi misst sich die internationale Elite des Spitzensports im Kampf um eine Medaille. Sieger wird, wer im Wettkampf Ruhe und den Glauben an sich bewahrt. Diese Siegesformel hilft immer im Umgang mit Konkurrenten oder schwierigen Verhandlungspartnern.

Siegen beginnt im Kopf

Ein Großteil des Wettkampfergebnisses in Sotschi wird im Kopf entschieden. Körperliche Fitness, Technik und eine hervorragende Ausrüstung sind zwar Bedingung, doch die mentale und emotionale Stärke des Olympioniken ist der entscheidende Faktor für eine Medaille. Freude an dem, was man tut, Selbstvertrauen, Unterstützer und Konzentrationsfähigkeit sind ebenso wichtig wie die bewusste Kontrolle über die eigenen Gedanken und Emotionen. Mit negativen Gedanken und Gefühlen werden weder Athlet noch Manager nennenswerte Erfolge feiern.

Die Rolle des „Inneren Dialogs“

Der bekannte Wellumsegler Hannes Lindemann erkannte während seiner Atlantiküberquerungen den Zusammenhang zwischen innerem Dialog und Leistungsfähigkeit. Für ihn hatte das Scheitern seinen Ursprung in negativen Selbstgesprächen. „Ein Schiffbrüchiger gibt zuerst seelisch auf, dann erst folgen die Muskeln und als letztes überlebt das Rettungsboot.“ (Lindemann, H., „Überleben im Stress“, München, 1975). Wer vor einer großen Herausforderung steht, schwankt zwischen Zuversicht und Selbstzweifeln. Das geht Maria Höfl-Riesch vom Slalom genauso wie dem Bereichsleiter vor einer wichtigen Vorstandspräsentation. Entscheidend ist, dass die Zuversicht die Oberhand behält.

Erfolgreiche Spitzensportler und Trainer zapfen eine mentale Kraftquelle an, auf die jeder Zugriff hat: Das Selbstvertrauen, die Überzeugung, dass man Erfolg haben wird und der unerschütterliche Glaube an sich selbst. Vielleicht hat Maria Höfl-Riesch vor dem Slalom der Super-Kombination zu sich gesagt „Hellwach, jedes Tor gehört dir.“ Welche Affirmation (positives Selbstgespräch) auch immer sie den Hang hinab begleitet hat, sie hat mit ihr den Sieg erreicht.

„Volle Attacke“

Höfl-Riesch ist das Finale nach eigenen Worten „mit voller Attacke, vollem Risiko“ angegangen – keine der nach ihrer Abfahrt platzierten Läuferinnen kam noch an ihre Bestzeit heran. Wohlgermerkt, Affirmationen (von lat. firmare = festigen, verankern) haben nichts mit dem „Tschaka“-Ruf von Motivationsgurus zu tun. Sie stellen vielmehr eine bejahende, klar formulierte, konkrete, bekräftigende Anweisung dar, mit der Sie Ihre Gedanken und damit auch Ihr Handeln positiv beeinflussen können.

Eine schriftliche Analyse Ihrer Selbstgespräche vor, während und nach Stresssituationen hilft Ihnen, zu erkennen, welcher Dialog förderlich und welcher hinderlich für Ihr Handeln war. Filtern Sie jene Dialoge heraus, die am besten halfen, sich erfolgreich zu beruhigen oder zu aktivieren (vgl. Eberspächer, Hans, „Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler“, München, 1995). Leiten Sie daraus einfache Sätze ab. Wichtig ist, dass Sie keine Affirmationen verwenden, von denen Sie selbst nicht überzeugt sind.

Affirmationen

Wählen Sie immer positive Formulierungen und bilden Sie kurze Sätze in Gegenwartsform. Jeder Satz beginnt mit „Ich“, z.B. „Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten.“ Fatal wäre es, wenn Sie als Affirmation „Ohne Angst eine Präsentation halten“ wählten. Wandeln Sie Ihr Problem („weg von“) in ein Ziel („hin zu“) um. Richten Sie Ihren Fokus auf das, was Sie wollen und nicht auf das, was Sie nicht länger wollen. Was wollen Sie statt „Angst“ für ein Gefühl in der Präsentation? Anderweitig würden Sie eine negative Reaktion, nämlich Angst, bei sich auslösen. Schlimmstenfalls mündet das in einem Blackout während der Präsentation.

Mit Hilfe von Affirmationen programmieren wir unsere Gedanken um und verändern unser Fühlen und Verhalten. Affirmationen dienen der Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstmotivierung, dem Relativieren und der Konzentration. „Tief atmen!“ oder nur Signalworte wie „Fokus!“ helfen Ihnen, konzentriert zu bleiben. Nutzen Sie für Ihre Affirmationen Erinnerungshilfen wie das Hintergrundbild Ihres Smartphones, ein Powerbalance-Armband oder schlicht einen Smiley, der auf Ihrem Laptop klebt. Eines ist sicher: Ohne Kontrolle des „Inneren Dialogs“ sind keine Höchstleistungen möglich.

MENTALE TECHNIK

Starke Gedanken – starke Leistungen

Antje Heimsöeth: Mit mentalen Techniken aus dem Sport Mitarbeiter zum Erfolg führen

" winners never quit and quiters never win." – Dieser Satz des amerikanischen Football Coach Vince Lombardi gilt auch immer! Die aus den 1950er Jahren stammende Aussage dient bis heute vielen Spitzensportlern als Erfolgs-Credo. Inzwischen fragen sich auch TrainerInnen, wie sie Mitarbeiter auf geistliche und positive Art und Weise zu Höchstleistungen motivieren können. Vom Profisportler lernen sie, wie mit mentalen Trainingsleistungsfähigkeit, Selbstvertrauen, der Glaube an sich und sein Team und Situationen gesteuert werden – ausschließlich positiv und mit erprobten Techniken.

Viele Spitzensportler wie der ehemalige Fußball-"Star" Oliver Kahn, haben zu geleistet, Hochleistungen zu bringen und im entscheidenden Moment verlässlich abzurufen. Mentaltraining arbeitet ganzheitlich, ziel-, ressourcen- und lösungsorientiert, den Fokus auf individuelle Stärken und Ressourcen gerichtet. Denken, Wollen und Tun werden bewusst beinhalten mit dem Ziel, Aufgaben selbstbestimmt zu bewältigen, Vorhaben erfolgreich zu verwirklichen. Wie kam man in die Bürokratie mit mentalen Techniken effektiv gearbeitet werden?

Nehmen wir als Beispiel eine Werbeagentur: deren junges Team an einer Kanovogelung zu einem potentiellen Kunden führt – die Agentur existiert erst seit einem Jahr, braucht Referenzen. Man markiert, auch eine stimmungssensitive Agentur sei an dem Auftrag dran. Es geht um Geld und Folgebudget – Euphorie und Nervosität liegen in der Luft. Ein clevere Agenturlieferant schneidet sein Team jetzt auf Gewinn ein. Er weiß, seine Leute sind gut, aber die kreativen Kräfte müssen



Die klassische Mentaltechnik lautet: „Viel an ohne Gedanken die Zeit der Anstrengung sparen.“

Oliver Kahn

Oliver Kahn

MENTALE TECHNIK

nach den Druck stabilisieren.

Am Anfang steht das Ziel: Das Team hält gemeinsam eine positive Zielformulierung schriftlich fest. Die zweiten keinen Platz reserviert. „Mit dem Auftrag der Firma XY positionieren wir uns endgültig als Werbepartners für die typische Bio-Branche.“ Je klarer und konkreter das Ziel, desto eher stellt sich das Unterbewusstsein auf „Erfolg“ ein. Gedanken an die Konkurrenz und Vergleiche sind tabu! Altes Wissen und unerprobte Methoden werden nicht verwendet. Die Leichtigkeit an einem Stück – wie eine Ruderschaft, die als erste ins Ziel eintrifft.

Mentales Training setzt stark auf die Visualisierung von Zielen. Es nutzt die Tatsache, dass die Hirnrinde Vorstellungen, seien sie weitergehende persönliche Erfolge, ebenso verarbeitet wie tatsächliche Erfahrungen. Der Geist kann nicht unterscheiden zwischen inneren Bildern und der Realität. Die Stärken des Einzelnen und des Teams zu erkennen und zu stärken, statt ein vermeintliches Problem herauszufinden, ist ein wesentlicher Bestandteil mentalen Trainings. Führungskräfte sollten sich der Ressourcen ihrer Teams bewusst sein. Wenn diese gut genutzt werden, können Teams Spitzenleistungen bringen. Wichtig ist, dass jeder zur Geltung bringen kann, was er wirklich gut – den Vorteil das Selbstvertrauen und stärkt die Selbstkraft.

Am Ball bleiben – motiviert arbeiten: Wie die Agentur überzeichnete Leistung von ihrem Team, genügt es nicht, die besten Leute zu haben. Es muss motiviert genug sein, Texte und Layouts immer wieder zu überarbeiten, bis der, pfiffige Schlagen herauskommt – manchmal bis spät in die Nacht. Das ist „Training“ und trainiert werden muss auch die Präsentation vor dem Kunden oder ein schlechtes Ergebnis auf sportliche Atonnangewohnheiten, indem man die Schwere durchspielt.

Die Erfolgs-Checkliste für Gewinnen:

- Vertrauen und Bewusstheit liegen auf Stärken, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Ressourcen, Glaube an sich
- Einsatzbereitschaft liegt über dem „SOH“, Siegeswille
- Definitiv: Aufgaben gibt's nicht, sondern Ermüdung, Müdheit, Optimismus, Erfolgsgeube, Aufbruch, Aufbau, Bestärkung
- Austausch, Zeitlichkeit, Zielvereinbarung und Zeitvorgabe!

49

MENTALE TECHNIK

- Modellierung Lernen von Erfolgreichen und Erfolgrischen
- Klarheit und Klar sein können und (zu viele) Gedanken
- Emotionale Stabilität
- Selbstvertrauen, innere Anker
- Positive Einstellung zu sich, dem Team, dem Arbeitgeber, Kunden gegenüber
- Mut, denn nichts ist selbstverständlich
- Disziplin

Erfolgreichere Mitarbeiter wollen unter anderem einen Idee über ihre Fähigkeiten. Die Stärken des Einzelnen und des Teams zu erkennen und zu stärken, statt ein vermeintliches Problem herauszufinden, ist ein wesentlicher Bestandteil mentalen Trainings. Führungskräfte sollten sich der Ressourcen ihrer Teams bewusst sein. Wenn diese gut genutzt werden, können Teams Spitzenleistungen bringen. Wichtig ist, dass jeder zur Geltung bringen kann, was er wirklich gut – den Vorteil das Selbstvertrauen und stärkt die Selbstkraft.

Mentaltraining arbeitet ganzheitlich, ziel-, ressourcen- und lösungsorientiert, den Fokus auf individuelle Stärken und Ressourcen gerichtet.

Mit starken Kopf im Rennen: Eine interessante Beobachtung lautet: „Antje du Deine Gedanken! Sie sind der Anfang Deiner Taten.“ Das, was wir realisieren in unseren Gedanken und Sinnen haben weitergeben, was schon Buddha. Wir sind, was wir denken, das ist das was wichtig. Denken, mit uns sprechen. Jeder tendiert zu dem, im inneren Dialog um und unsere Erfolge abzurufen, statt uns auf positive Art selbst zu bestärken. Wir sind, was wir denken, was wir tun. In einem harmonischen „Erfolgswort“ oder im Phosphor. Der Aufwand lohnt sich. Am Ende ist der innere Dialog unser Leben. Nur die die

Kraft der Gedanken für ihren Erfolg. Kontrollieren Sie über „inneren Dialog“/ „inneren Dialog“!

Kino für alle: Eine zentrale Technik im Mentaltraining ist die Visualisierung im „Kopfkino“. Stellen Sie sich eine Situation, zum Beispiel die Präsentation der Kampagne vor dem Kunden, lebendig und erfolgreich vor. Möglichst im Augenblick, von innen, so wie es sich anfühlt, wenn Sie sich selbst als die Person vorstellen, die diese Präsentation hält. Die Gruppe entspannt sich in einem ruhigen Raum. Ein Kollege oder ein erfahrener Mentalkoach führt sie durch eine Zielvereinbarung, beschreibt die grandios verlaufende Präsentation lebendig und emotional, am Ende stellt der Auftrag und die Feiern des Teams. Jeder sollte körperlich und mental spüren können, wie gut sich diese Situation anfühlt. Visualisiert werden kann alles – der positive Verlauf von Gesprächen und Meetings oder auch „Wort-Gest“-Szenarien. Möglichkeiten mit der Kunde beim Termin selbstständig gelöst oder verweigert. Die Kundenzahl am Ende des Monats kann sein. Wie das Team in so einem Fall gelassen bleibt, auch das sollte vorher durchgesprochen werden. Das Ziel ist, die Kraft der Vorstellungssituationen optimal zu nutzen, die beste Leistung abstrahlen zu können.

Und wenn alles geteilt ist? Der Auftrag ist fix – die Team erarbeitet. Bevor es jetzt an die Arbeit geht, werden Team und Leiter aus, wie wir „Wirkung“ spüren ist:

- Welches Ziel hatten wir als Team verfolgt?
- Wurde das Ziel erreicht oder nur zum Teil?
- Wenn nicht, was war die Ursache?
- Was hat gut, welche Stärken kamen zum Tragen? Was lief nicht gut?
- Was lässt sich beim nächsten Auftrag verbessern?
- Wie fühle ich mich zurück? Emotionen gesamt?
- Welches Ziel setzen wir uns als nächstes?

Bis alles haben Sie an beiden schriftlich fest – in einem harmonischen „Erfolgswort“ oder im Phosphor. Der Aufwand lohnt sich. Am Ende ist der innere Dialog unser Leben. Nur die die



Antje Heimsöeth

Ulrike Heimsöeth (PH), selbst Führungskraft und Spitzensportlerin und hat über 10 Jahren Erfahrung bei der Auszubereitungs-Coaching, Business Coach, Coach, Coach an der Hochschule, Auszubereitungs-Coaching, Business Coach, Coach an der Hochschule und Top-Speaker. Sie ist Geschäftsführerin des Institutes Sport & Business (SIB) in Berlin.



PITTSBURGH-VERLAG ISBN: 978-3-413-30676-7 Preis: 7,90 EUR / 34,90 \$F

50

48

Mental stark im Kopf – Erfolg beginnt im Kopf, leider auch der Misserfolg

Mit mentalen Techniken wie ein Gewinner denken und handeln

Von Mentaltrainerin Antje Heimsöeth

„Der Deutschland-Aktive hat kürzlich auf Olympia-Gold gewonnen. Knapp drei Monate vor den Sommereröffnungen in London setzte sich Deutschland der Deutschen Olympischen Bundessportlerinnen und Sportler (DOSB) in einer Videokonferenz eine Saison Online im Mai. Neben ein Teamtrainer und in Deutschland sehr beliebter Sport – und einer der höchsten Disziplin im olympischen Programm übernahm. Wie im Rudersport werden können, ist, kommt jede ihre Minute – zu Wasser und zu Land. Ein wichtiger Faktor der im Leistungssport leider noch oft vernachlässigt wird, ist die mentale Vorbereitung des Sportlers. Aus wie vielen Gründen im Spitzensport, wo die beiden gegeneinander antreten, ein Sportler lernen abschwächen. An der einen: ist häufig nur mehr eine Frage der eingetragenen mentalen Stärke. Heute ist eine Vielzahl praxisorientierter, effektiver Mentaltechniken und Methoden verfügbar. Leider suchen Sportler meist erst dann einen Sportpsychologen oder Mentaltrainer auf, wenn alles andere gescheitert und ausgeführt wurde und nichts mehr weiterhilft. Meist werden sie erst im Moment einer Niederlage angeht.

Viele Sportler trainieren zu einer gewissen Leistung hin und sind stolz, wenn diese nach einer Weile stagniert. Oft liegt es daran, dass sie sich kein konkretes Ziel als Aktivitätskriterium gesetzt haben. Ziele geben dem Sportler eine Richtschnur, vor, steigern unsere Leistung, jenseits unserer Aggressivität auf wackelige Aspekte, umgeben die Ausdauer, stärken das Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen voranzutreiben. Wir erreichen unsere persönlichen Ziele, wenn wir sie mit klaren, messbaren, zeitlich und spezifischen Zielen vereinbaren. Kann jedoch Jahre dauern. Wie bleibt ein Sportler so lange motiviert, ohne auf halbem Wege sein Ziel aus den Augen zu verlieren? Mit mehr- und kurzfristigen Zielen vereinbaren ist sich zwischenzeitliche Erfolge, die Selbstvertrauen ausbauen und auf die er weiter aufbauen kann. Mittelfristig also innerhalb der nächsten zwölf Monate, kann der Sportler sich vorstellen, an dem Monatsabschlussübungen teilzunehmen, mit bestem Ergebnis. Felicit, um sich für die Olympiade zu empfehlen bzw. zu qualifizieren. Und kurzfristig, in den vor ihm liegenden Wochen und Monaten, trainiert er für die Qualifikation dazu.



von der Champions-Duelle auf Spitzensportlerin steigern. Sie fühlen das Gewicht der Hämmer in ihren Händen und sehen sich den Gratulanten um den Hals fallen. Visualisieren über unsere Kraft, Sinne sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken. Körper und Geist wirken aufeinander ein, daher bekommen wir unmerklich eine Ganzheitlichkeit gewinnend auszuwirken. Diese Gedanken zu stoppen, ist wichtig für den Erfolg. Zum Beispiel durch die Vorstellung eines Stöppchens oder ein (aus) gemaßtes „Stopp“. Nach dem STOP-Signal richtet man die Aufmerksamkeit wieder auf die anstehernde Aufgabe, sucht nach einer Lösung für die Aufgabe. Die Bilder im Kopf zeigen dem Sportler, wie er kraftvoll startet, immer weiter, einige Sekunden schneller ist, als der sportliche Herausforderer. Wie der Publikum ihn anfeuert, applaudiert, der Trainer am Rande Zuspruch ruft – und wie er erschöpft, aber glücklich das Ziel erreicht. Vom

in Mentaltraining nennt man folgende Ziele – Gewinn einer Medaille, Gewinn eines Wettkampfes, „Wie werden am Ende der Saison unter den ersten 3 der Liga stehen.“ – Erfolgsbereiche, die sie einen objektiven, quantifizierbaren Ausgang beinhalten. Nicht wichtiger ist die Formulierung von Handlungszielen, die uns auffordern, wie wir Ergebnisse erreichen wollen. Etwas durch gute Beziehungen unseres Tuns entschieden wird. Mentales Training ist das Erlernen oder Verleihen eines Kunden-Leistungsgeldes, einer Handlung, einer Situation im Moment eines Zustandes, eines Wettkampfes durch intensive, wiederholtes, bewusste Visualisieren, ohne diese körperlich gleichzeitig auszuführen. Durch überholendes Training wird eine ständige Kontraktion der Muskeln hervorgerufen (Carpenter-Effekt). Als mentale Stärke bezeichnet man die „Fähigkeit, im entscheidenden Moment unter den gegebenen Bedingungen die bestmögliche Leistung zu erbringen“ (Vinter, 1993). Eine Definition formuliert Dr. James LORRÉ (2007, S. 20 f.) wie folgt: „Mentale Stärke ist die Fähigkeit, sich unabhängig der Wettbewerbsbedingungen in seiner eigenen Leistungszone zu bewegen.“

15

16

15

Mental stark im Kopf – Erfolg beginnt im Kopf, leider auch der Misserfolg

Mit mentalen Techniken wie ein Gewinner denken und handeln

Von Mentaltrainerin Antje Heimsöeth

„Der Deutschland-Aktive hat kürzlich auf Olympia-Gold gewonnen. Knapp drei Monate vor den Sommereröffnungen in London setzte sich Deutschland der Deutschen Olympischen Bundessportlerinnen und Sportler (DOSB) in einer Videokonferenz eine Saison Online im Mai. Neben ein Teamtrainer und in Deutschland sehr beliebter Sport – und einer der höchsten Disziplin im olympischen Programm übernahm. Wie im Rudersport werden können, ist, kommt jede ihre Minute – zu Wasser und zu Land. Ein wichtiger Faktor der im Leistungssport leider noch oft vernachlässigt wird, ist die mentale Vorbereitung des Sportlers. Aus wie vielen Gründen im Spitzensport, wo die beiden gegeneinander antreten, ein Sportler lernen abschwächen. An der einen: ist häufig nur mehr eine Frage der eingetragenen mentalen Stärke. Heute ist eine Vielzahl praxisorientierter, effektiver Mentaltechniken und Methoden verfügbar. Leider suchen Sportler meist erst dann einen Sportpsychologen oder Mentaltrainer auf, wenn alles andere gescheitert und ausgeführt wurde und nichts mehr weiterhilft. Meist werden sie erst im Moment einer Niederlage angeht.

Viele Sportler trainieren zu einer gewissen Leistung hin und sind stolz, wenn diese nach einer Weile stagniert. Oft liegt es daran, dass sie sich kein konkretes Ziel als Aktivitätskriterium gesetzt haben. Ziele geben dem Sportler eine Richtschnur, vor, steigern unsere Leistung, jenseits unserer Aggressivität auf wackelige Aspekte, umgeben die Ausdauer, stärken das Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen voranzutreiben. Wir erreichen unsere persönlichen Ziele, wenn wir sie mit klaren, messbaren, zeitlich und spezifischen Zielen vereinbaren. Kann jedoch Jahre dauern. Wie bleibt ein Sportler so lange motiviert, ohne auf halbem Wege sein Ziel aus den Augen zu verlieren? Mit mehr- und kurzfristigen Zielen vereinbaren ist sich zwischenzeitliche Erfolge, die Selbstvertrauen ausbauen und auf die er weiter aufbauen kann. Mittelfristig also innerhalb der nächsten zwölf Monate, kann der Sportler sich vorstellen, an dem Monatsabschlussübungen teilzunehmen, mit bestem Ergebnis. Felicit, um sich für die Olympiade zu empfehlen bzw. zu qualifizieren. Und kurzfristig, in den vor ihm liegenden Wochen und Monaten, trainiert er für die Qualifikation dazu.

in Mentaltraining nennt man folgende Ziele – Gewinn einer Medaille, Gewinn eines Wettkampfes, „Wie werden am Ende der Saison unter den ersten 3 der Liga stehen.“ – Erfolgsbereiche, die sie einen objektiven, quantifizierbaren Ausgang beinhalten. Nicht wichtiger ist die Formulierung von Handlungszielen, die uns auffordern, wie wir Ergebnisse erreichen wollen. Etwas durch gute Beziehungen unseres Tuns entschieden wird. Mentales Training ist das Erlernen oder Verleihen eines Kunden-Leistungsgeldes, einer Handlung, einer Situation im Moment eines Zustandes, eines Wettkampfes durch intensive, wiederholtes, bewusste Visualisieren, ohne diese körperlich gleichzeitig auszuführen. Durch überholendes Training wird eine ständige Kontraktion der Muskeln hervorgerufen (Carpenter-Effekt). Als mentale Stärke bezeichnet man die „Fähigkeit, im entscheidenden Moment unter den gegebenen Bedingungen die bestmögliche Leistung zu erbringen“ (Vinter, 1993). Eine Definition formuliert Dr. James LORRÉ (2007, S. 20 f.) wie folgt: „Mentale Stärke ist die Fähigkeit, sich unabhängig der Wettbewerbsbedingungen in seiner eigenen Leistungszone zu bewegen.“

15

16

Quelle: PferdeSport Journal 3 / 11, S.34, <http://www.pferdesport-journal.de/>



Von der Jugend für die Jugend

PferdeSportJugendEvent

Am 22. und 23. Januar erregten wir einen Medienhype für alle Beteiligten. In Fachkreisen im Vogelberg zu dem in der Jugendzeitung „PferdeSportJugendEvent“ ein Programm voller Überraschungen. Es handelt um ein theoretisches und praktisches Training, das sich auf die Förderung der Jugendlichen der verschiedenen Disziplinen der einzelnen Wettbewerbe eingeeignet ist, um sie auf die Teilnahme an den verschiedenen Wettbewerben zu befähigen. „Außerdem ist es ein großes Vorbild für sie.“

Das Programm besteht aus verschiedenen Teambuilding- und Projektmanagement, welches unter der Federführung von Silvio Balfanz und dem Vorstand organisiert wurde, unter anderem: Einheiten waren von allen TeilnehmerInnen, Jugendliche, Jugendliche und deren Vertreter, sowie die Trainer der einzelnen Disziplinen.

Das Eventprogramm war sehr abwechslungsreich, „Was wir von Spielern lernen können und wie sie gewinnen können“ von Antje Heimsöeth-Federer, der Jugendlichen schon sehr bekannt war. Antje Heimsöeth-Federer ist eine Trainerin und Business-Coach. Das ist ein Workshop für Coaching, Persönlichkeitsentwicklung und Mentoring, für Spezialisten in Netzwerkarbeit, das heißt „Viele Spitzensportler“, die ihrer natürlichen Vortragsweise, gepaart mit Witz, Humor und einer speziellen Gabe zu begeistern und zu inspirieren, auf die Teilnehmer ihre Spezialgebiete vor. „Die Teilnehmer des Events waren die Teilnehmer der Jugendzeitung, die über die aktuelle Mit vorgetragen hat. Der große Erfolg des Events war die Teilnahme von Silvio Balfanz, Antje Heimsöeth-Federer und dem Vorstand eingeladen. Es ist

15

15

16



GOLF ist KOPFSACHE

Mentales Training für ein besseres Spiel

INTERVIEW mit Antje Heimsoeth, Mentaltrainerin, Coach und Buchautorin von GOLF mental

Profigolfer haben einen, Manager auch – und sich genauso Zeit auch immer nicht. Antje Heimsoeth hat ein Interview mit dem Mentaltrainerin. Sie hat die Experten wissen wie klappt, Druck und Anspannung in den Griff zu bekommen. Und das ist nicht auf beim Golf wichtig. Mentaltrainerin Antje Heimsoeth hat ein Interview über die Zusammenhänge von Golf und Golferleben.

Antje Heimsoeth, was ist der häufigste Fehler von Amateur-Golfern?
Typisch ist, dass sich Spieler general abfeuern und sich Zeit am Abschlag einrennen. Die meisten kommen so den ersten Abschlag – nicht selten nach einem strengen Tag. Ich helfe ihnen dabei, sich Zeit am Abschlag einrennen. Die meisten kommen so den ersten Abschlag – nicht selten nach einem strengen Tag. Ich helfe ihnen dabei, sich Zeit am Abschlag einrennen.

Wie sieht eine typische Golfer-Tage aus?
Das ist natürlich individuell. In der Regel haben sie ein bestimmtes Training. Die meisten haben sie ein bestimmtes Training. Die meisten haben sie ein bestimmtes Training. Die meisten haben sie ein bestimmtes Training.

Aber warum kommt diese Angst?
Die Angst vor einem schlechten Abschlag ist ein sehr häufiges Problem. Die Angst vor einem schlechten Abschlag ist ein sehr häufiges Problem. Die Angst vor einem schlechten Abschlag ist ein sehr häufiges Problem.

Über Antje Heimsoeth
Die erfolgreiche Leistungstrainerin ist die Autorin von GOLF mental. Sie hat über 20 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Profisportlerinnen und Leistungssportlerinnen.



Antje Heimsoeth, Autorin von 'GOLF mental'

Kopf-Techniken vom und für Trainer

Starke Sportler durch die Anwendung mentaler Trainingsformen

Von Antje Heimsoeth

Mehr als 600 Ruderinnen sind in der Welt. Die meisten sind in Deutschland und ein paar Tausend in Österreich. Die meisten sind in Deutschland und ein paar Tausend in Österreich. Die meisten sind in Deutschland und ein paar Tausend in Österreich.

Die meisten sind in Deutschland und ein paar Tausend in Österreich.

Die meisten sind in Deutschland und ein paar Tausend in Österreich.

Erfolg beginnt im Kopf

GEDANKENKRAFT

Top-Sportler wissen es: Die Macht der Gedanken kann uns zu Höchstleistungen verhelfen.

Albert Einstein: „Wir aber die Sehnsucht nach dem Erreichen unseres Ziels dankschuldig in uns. In dem wird es uns nicht Kraft helfen, die erfordere chen Mittel zu finden.“

'खेलाडी डरबाट मुक्त हुनुपर्छ'

श्री-स्टार क्लबलाई मेटल ट्रेनिंग दिइने

श्री-स्टार क्लबलाई मेटल ट्रेनिंग दिइने. श्री-स्टार क्लबलाई मेटल ट्रेनिंग दिइने. श्री-स्टार क्लबलाई मेटल ट्रेनिंग दिइने.

Reise Spezial Frühlingsfit

Schleswig-Holstein am Sonntag März 2011

Reise Spezial Frühlingsfit Schleswig-Holstein am Sonntag März 2011. Reise Spezial Frühlingsfit Schleswig-Holstein am Sonntag März 2011.

Februar 2012



Heute kaufen und verkaufen

Sie haben gerade erfolgreich eine komplette Skiausstattung verkauft – doch würde der Kunde wieder bei Ihnen kaufen? Wer es als Verkäufer verpasst, ist der richtige Strategie-Kunden längerfristig an sein Geschäft zu binden, hat es zunehmend schwieriger im nächsten Verkauf als im nächsten. Ein Kunde, bei dem am Ende die Zahlen stimmen müssen. Texterinnen, die Sie als Verkäuferin meistern können, können Ihren Erfolg jedoch positiv beeinflussen.

Kundenbindung ist keine spontane Angelegenheit, sondern geht gezielt und aktiv vom Verkäufer aus. Er wirkt positiv und nachhaltig auf das Verhalten der Kunden ein, sodass ihnen sich beim nächsten Kauf wieder bewusst für Ihr Geschäft entscheidet.

Kann Sie Ihre Kunden? Na klar, denken Sie jetzt: Ich verkaufe doch seit 20 Jahren Sportartikel! Doch haben Sie je darüber nachgedacht, was Menschen bewegt, gerade bei Ihnen einzukaufen? Diese Kunden sind Ihre Chance – schließlich können sie auch wieder kaufen. Sie sind im Grunde die Beziehung zwischen Verkäufer und Kunde ist eine Beziehung zwischen Menschen. Der Verkäufer aber hat einen Wissensvorsprung, den er gewinnbringend zu Kundenbindung nutzen sollte. Er hat die perfekte Produkt, er kennt die Bedürfnisse der Kunden, er kennt die Konkurrenz. Er ist derjenige, der den konkreten Bedarf seines Kunden kennt. Er ist diejenige, die den Kunden nicht nur als Käufer, sondern als Konsument, als Mensch mit einem Bedürfnis, ohne eine Forderung, die sie erfüllen wollen, sieht. Er ist derjenige, der die Kunden nicht nur als Käufer, sondern als Konsument, als Mensch mit einem Bedürfnis, ohne eine Forderung, die sie erfüllen wollen, sieht.

Ein zufriedener Kunde, der wiederkehrt, verhält sich loyal. Die sportbegeisterten Eltern z.B. führen sich Jahren mit der nicht mehr so modernen Ski-ausstattung, aber für die absolut besten, ansonsten sind sie zufrieden mit der Leistung, die sie Ihnen leisten können. Sie sind diejenige, die den Kunden nicht nur als Käufer, sondern als Konsument, als Mensch mit einem Bedürfnis, ohne eine Forderung, die sie erfüllen wollen, sieht.

Ein Preis? Ist dem so, dass für den Kunde wenig, selbst in seiner Produktqualität? Ist das ein Zeichen für ein schlechtes Produkt? Oder ist das ein Zeichen für ein schlechtes Preismanagement? Ein Preis, der dem so, dass für den Kunde wenig, selbst in seiner Produktqualität? Ist das ein Zeichen für ein schlechtes Produkt? Oder ist das ein Zeichen für ein schlechtes Preismanagement?

Wenn Sie jetzt Ihre schlechte Stimmung auf die Kunden übertragen, haben Sie quasi schon verloren. Ihr Kunde nimmt Sie in ihrer Ganzheit wahr, er achtet auf den Ton Ihrer Stimme und darauf, ob Sie in der Beratung abwesend wirken, weil Sie sich den Gedanken gewidmet zu sein. Er achtet auf den Ton Ihrer Stimme und darauf, ob Sie in der Beratung abwesend wirken, weil Sie sich den Gedanken gewidmet zu sein.

Wie Sie als Verkäufer auf ihn zugehen und wie er auf Sie reagiert, bestimmen maßgeblich über den späteren Kauf und über die Bindung des Kunden an Ihr Geschäft. Wer Geld für Sie ausgibt, will, schenkt Ihnen sein Vertrauen – das muss er auch, denn wahrscheinlich hat er keine Ahnung, was Ihnen herauszugeben ist. Sie sind diejenige, die den Kunden nicht nur als Käufer, sondern als Konsument, als Mensch mit einem Bedürfnis, ohne eine Forderung, die sie erfüllen wollen, sieht.

Empfehlung: Einfachste Art der Kundenbindung
Geben Sie sich vor, die Familie ist von Ihrer Hochzeiten und kompetenten Beratung zu begeistern, dass Sie in Ihrem Bekanntheitsbereich wiederkommen. In diesem Laden können Sie später mit Freunden umgeben – wir haben sofort die positiven Stimmungen für die Kunden übertragen. Kaufen Sie vor, dass Sie in der nächsten Saison nicht bei Ihnen kaufen. Mehr noch: Sie haben Stammkunden gewonnen, die Ihnen nur durch Bewertungen neue potenzielle Stammkunden sichern. Einfach geht nicht! Wie im Verkauf arbeitet, sollte sie verpassen, dass seine Art, mit dem Kunden umzugehen, sich herauszusetzen könnte – im Guten wie im Schlechten.

Aktiv den Kontakt zum Kunden knüpfen
Nehmen wir einmal an, es handelt sich um den Partner, der sich in der Skiausstattung umsieht, nicht um einen Stammkunden – dann wäre die erste Minute schon mit einem „Ja, Herr/Frau“ und „guten Morgen“ der Beginn. Sie sind diejenige, die den Kunden nicht nur als Käufer, sondern als Konsument, als Mensch mit einem Bedürfnis, ohne eine Forderung, die sie erfüllen wollen, sieht.

Auf den Kunden einzuwirken zugehen, ist etwas anderes als Small-Talk. Small Talk kann sich zwar zu einem wirkungsvollen Verkaufsgespräch entwickeln, aber auch eine Grenze aufreißen.



Wie Sie als Verkäufer auf den Kunden zugehen und wie er auf Sie reagiert, bestimmen maßgeblich über den späteren Kauf – und über die Bindung des Kunden an Ihr Geschäft.

Nur durch interessierte Nachfragen kann der Verkäufer ein Wissen aufbauen, mit dem er die Beziehung zum Kunden aufbauen und festigen – das ist die beste Möglichkeit, das Vertrauen des Kunden zu gewinnen. „Guten Morgen, wie geht es Ihnen?“ ist ein guter Anfang. Ein Kunde, der zu einem Kauf gedrängt wird, ohne dass er die Bedürfnisse des Kunden kennt, ist ein Kunde, der zu einem Kauf gedrängt wird, ohne dass er die Bedürfnisse des Kunden kennt.

Erfolgslebnisse visualisieren
Erzählen Sie sich zuhause an einem ruhigen Ort. Denken Sie an eines der letzten, erfolgreichen Verkaufserlebnisse vor, z.B. an die Kundin, die sich für ein Paar Skis entschieden hat. Spüren Sie die dabei aufkommenden Gefühle bei sich. Wie haben Sie sich während des Gesprächs gefühlt? Wie, als der Vater gefragt hat: „Lassen Sie mich mal sehen, was Sie mir empfehlen können?“ Wie, als Sie die besorgte Mutter beruhigen konnten? Worauf noch mehr eingegangen? Hatte ich vor etwas Angst? Schauen Sie nach vorne, helfen Sie sich selbst, zum Beispiel mit einer Visualisierungsübung, wieder auf die Sprünge. Gehen Sie in Gedanken eine solche Situation nochmals durch und vertiefen Sie zu einem besseren Ausgang.

Und wenn was schief geht?
Wir haben oft, falls Späts. Dieser einfache Satz bildet die Realität ab. Manchmal springt die Frau eines von der Angst. Vor Ihnen! Misserfolge schützen Sie sich, indem Sie den Vorgang analysieren. Wo hätte ich besser zugehört? Wo hätte ich besser zugehört? Wo hätte ich besser zugehört?

Ein erneuter Besuch eines Kunden sollte daher gezielt genutzt werden, sodass Zufriedenheit auf dem Zahn zu fühlen. „Ja, Sie haben Glück, Sie sind nicht nur ein Skiausstattungskauf – wie ich sehe, haben Sie unsere Ski wieder gut nach vorne gebracht.“ Sie können auch gezielt um Kontaktdaten der Kunden bitten, z.B. die E-Mail-Adresse, um sich so nach der Zufriedenheit zu erkundigen. Kundenbindung durch „Schmelzhas-Käse“? Einmaligen!

Die Autorin
Antje Heimsoeth, geboren 1964 in München, ist Vorstandsleiterin, Sprecherin, Persönlichkeitscoach und Management Coach, Buchautorin, Dozentin der Hochschule Ansbach sowie Beraterin. An der von ihr gegründeten SportMIP Academy bietet die ausgebildete Ingenieurin und ehemalige Leistungssportlerin ein umfassendes Coaching für Sportler, Trainer, Führungskräfte, Manager, Eltern und Teams in Wirtschaft, Beruf und Sport.

Zu guter Letzt: Entspannen bleiben!
Entspannung ist der Schlüssel zum Erfolg. Aktiv: Visualisierungsübungen helfen Sie sich in eine gute Grundstimmung – je regelmäßiger Sie sich in einen solchen Entspannungszustand bringen, desto eher werden Sie bei sich eine positive Veränderung spüren und im Verkauf erleben. Es muss nicht immer eine Übung sein, manchmal ist auch schon morgens im Auto laut die Lieblingsmusik aufzuhören. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und besinnen Sie Ihre persönliche Kraftquelle. In Gedanken setzen Sie zum Beispiel an einen schönen Ort oder treffen Menschen, die Sie unterstützen. Ziehen Sie diese Quelle an, so oft Sie wollen – Sie wissen ja, Entspannen und positiv verkauft ist das Beste, und gut gelaunte Kunden kommen wieder.

Impressum
Mithras ist ein Informations- und Coachingunternehmen für Verkauf und Führung. In der regelmäßigen Fachzeitschrift des unternehmensberatung (IZ) und der Business-Coach (IZ) sind die Inhalte der unternehmensberatung (IZ) und der Business-Coach (IZ) zu finden. Die Inhalte der unternehmensberatung (IZ) und der Business-Coach (IZ) sind die Inhalte der unternehmensberatung (IZ) und der Business-Coach (IZ).

HERZ ÜBER KOPF IST TRUMPF

„Ich nehme jeden Klienten von Herzen voll und ganz an, so wie er ist - und gehe auf seine speziellen Bedürfnisse ein.“

Antje Heimsoeth

Jeder kann erreichen, was er sich vornimmt. Ich bin dabei der Wegbereiter.

Antje Heimsoeth

Erfolgstrainerin Antje Heimsoeth
Die Linie ihrer Ausbildungen und Zertifikatsqualifikationen zur Trainerin, Referentin und zum Coach ist lang. Die studierte Ingenieurin, begeisterte Rhetorikerin, Skifahrerin und Golfspielerin hat sich das Spitzenniveau als Feld für ihre „Studenten“ ihre mentale Stärke, Willenskraft, Selbstvertrauen und Erfolgsmotivation konstant über die Jahre hinweg bewahrt. Der technische Hintergrund, der tiefen Einblicke in die Welt des Hochleistungsports und die Können gepaart mit großem Einfühlungsvermögen, über umfangreichen und tiefen Kenntnissen im Bereich des menschlichen Erfolgs, Schöpfers und Persönlichkeits.

Sportliche Herausforderungen
Der Sport steht bei Antje Heimsoeth für die ehemaligen Leistungssportlerinnen im Mittelpark. Besonders wichtig ist Antje Heimsoeth, dieses Klienten ergebnisse, saubere und rasch wirkende Methoden der Umsetzung haben zu können. Ihr Weg der Aus- und Fortbildungen führte sie zu den verschiedenen sport- und ergebnispsychologischen, mentalen und beratenden Methoden und Ansätzen.

Sie ist eine der Effektivität der verschiedenen Methoden und Ansätze an sich selbst und an vielen Menschen beobachten. Sie gibt in ihren Ausbildungen nur diejenigen Methoden an die Teilnehmer weiter, die sich für die in der Praxis durch ihre Effektivität und Effizienz bewährt haben. Durch die Beschäftigung mit systemischen und integrativen Denken, systemischen Aufstellungen, Energy Psychology, Kinesioökologie und systemischer Arbeit hat sich die Arbeit enorm erweitert und vertieft. Die Möglichkeiten der Anwendung scheinen schier unbegrenzt. Das Positionieren und Begleitend sind sicher stets gegeben.

Sich selbst den Erfolg, die Veränderung und die Freude am Tun wert sein und an sich glauben, sich vertrauen – die charismatische Überläuferin will ihren Teil dazu beitragen, dass Menschen in ihrer Persönlichkeit gestärkt werden.

GOLF & MENTAL

GOLF MENTAL

GolfNLPAcademy Antje Heimsoeth

Der Kopf spielt mit

Nehmen Sie sich Zeit, sich als Golfer mental zu stärken, profitieren Sie von neuen Erkenntnisse, wie Sie ihr Spiel verbessern können und kehren Sie voller Elan und Freude auf den Golfplatz zurück.



Die Macht der Gedanken

Unser Unterbewusstsein ist während des Golfens stets präsent. Gedanken wie „Wenn der Ball jetzt ins Wasser geht...“ nehmen unseren Geist in Beschlag. Die Macht der Gedanken ist einer der effektivsten Zugänge zur Psyche. Ein Abschluss geht davon aus, was wir vollkommene Erwartungen und Bilder sind. Wir können jedoch unsere Gedanken bewusst kontrollieren und mit positiven Affirmationen (positiven Selbstgesprächen) negative Gedanken, Glaubenssätze und Vorstellungen durch positive ersetzen. Kommt ein „Oh je, ich kann doch keine Bunkerschläge“, „ich bin ein schlechter Puffer“ oder ähnliches, hat der Golfer ein imaginäres Stoppschild hervor, sagt laut oder leise STOPP und atmet tief durch. Der Aufmerksamkeitspunkt liegt dann der Handlung: „Ich schlage jetzt ruhig ab!“ Positives Denken ist realistisches Denken, kein Selbstbetrug.

Visualisieren ist Kino im Kopf, bildhaftes Vorstellen. Denken in Bildern statt in Worten. Hinführen ist die hoch wirksame Strategie aus dem Mentalfitness Training, um den Mangel an Bewegungspuls zu beheben oder sich Details einzuprägen, um das emotionale Gleichgewicht nach verpatzten Putts oder Schlägen wieder herzustellen, um sich an Herausforderungen heranzuwagen wie neue, schwierige Golfplätze. Visualisieren hilft, regelmäßig geübte, unaufrichtige Erfolge nach sich.

• Vermeide auf dem Weg zum Ball „ja nein“, „ju jreies“, „du musst“ Anweisungen, sondern beschreibe über alle Sinne (Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken) einen Golfball in der Hand oder die Fahne, auf die Sie zum nächsten mit Schritt mit der Betrachtung der Natur, den Bergen im Hintergrund und den Bäumen rechts und links des Fairways. Dein Kopf wird so frei für den nächsten Schlag.

• So tun, als für ein paar Minuten lang spielen, als sei man hoch konzentriert.

• Humor stellt Verbleibbarkeit: Auf dem Golfplatz darf gelacht werden.

• Affirmationen einsetzen: „Ich bin ganz im Hier und Jetzt. Ich bin voll konzentriert!“

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolge!

Bitte Antje Heimsoeth
Golfmentalspezialistin, Management-Trainee, Gründerin von Learning Golf Academy und Golf & GolfNLPAcademy, Veranstalterin von Golfseminaren über Europa & weltweit.

www.sportmentalspezialistin.de
www.antje-heimsoeth.de



Mit neuen Zielen in die nächste Saison

Viele Golfer spielen so vor sich hin – Golf eignet sich als schneller Ausgleich zum Alltag. Aber dann gibt es immer wieder Argernisse, Leistungsanstieg, Probleme, die einem den Spaß am Golf verderben können. Sich positive (positive, attraktive, sensorisch sinnesspezifisch, konkrete, individuelle, selbst kontrollierbare und motivierende, testbare, interessanter und visuell) Ziele beim Golf zu setzen, gehört nicht nur in den Spitzensport, sondern ist für alle, die erfolgreich golfen wollen, wichtig. „Ich bin ein besserer Spieler“ ist ein unkonkretes Ziel. Ein Vermeidungsziel. Unser Gehirn merkt sich das Stichwort „unkonzentriert“ – unsere Gedanken können keine Verneinungen und setzt den Gedanken nach dem Prinzip der selbstverfüllenden Prophezeiung um. Klare, konkrete und positive Anweisungen für Handlungen und ihre Umsetzung führen zum Erfolg. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolge. Wichtig ist die Formulierung des Ziels in der Gegenwart.

Für mehr Konzentration auf dem Golfplatz abschließend noch folgender Tipp:

Konzentrations-Anker: Eine Runde Golf dauert ein paar Stunden. So lange kann sich niemand am Stück konzentrieren. Sinnvoll ist es, jeden Schlag nach Konzentration auszuführen, beim Weg über den Golfplatz zwischen den Schlägen dagegen zu entspannen.

Viele Golfer spielen so vor sich hin – Golf eignet sich als schneller Ausgleich zum Alltag. Aber dann gibt es immer wieder Argernisse, Leistungsanstieg, Probleme, die einem den Spaß am Golf verderben können. Sich positive (positive, attraktive, sensorisch sinnesspezifisch, konkrete, individuelle, selbst kontrollierbare und motivierende, testbare, interessanter und visuell) Ziele beim Golf zu setzen, gehört nicht nur in den Spitzensport, sondern ist für alle, die erfolgreich golfen wollen, wichtig. „Ich bin ein besserer Spieler“ ist ein unkonkretes Ziel. Ein Vermeidungsziel. Unser Gehirn merkt sich das Stichwort „unkonzentriert“ – unsere Gedanken können keine Verneinungen und setzt den Gedanken nach dem Prinzip der selbstverfüllenden Prophezeiung um. Klare, konkrete und positive Anweisungen für Handlungen und ihre Umsetzung führen zum Erfolg. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolge. Wichtig ist die Formulierung des Ziels in der Gegenwart.

Selbstvertrauen und Stärken gezielt zu stärken ist möglich. Ein Weg, das noch zu unterstützen, ist die Visualisierung von erfolgreichen Erfahrungen und Erlebnissen über alle Sinne (man vorstellt sich gedanklich so in die Situation, dass man mit der Kraft der inneren Bilder sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen kann).

NEWS Tagungsbericht

West-östliche Wege zur Gesundheit

Eindrücke von der 6. deutsch-nepalesischen Ärzte- und Psychologen-Konferenz in Kathmandu und Pokhara

Im Frühjahr konnte man morgens im Garten Tai-Chi erlernen.

Andreas Reimer, Arzt und Professor des nepalesischen Schamanismus, gab in seinem Hauptvortrag einen Einblick in das Weltbild schamanischer Arbeit – gemeinsam mit Schamanen, die ein Heilritual durchführten. Dies zählte zu den ausgezeichneten Gelegenheiten, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen unseren westlichen Methoden und östlichen „Ritualen“ zu reflektieren.

Ein wichtiges Thema auf der Tagung war die ärztliche Kommunikation in Notfallsituationen. Ernst Hansen, Professor für Anästhesie an der Universität Regensburg, sprach u. a. über den Effekt positiver Suggestion und über seine häufige drückende Gehirngedankensymptome einer Hypnose. Das an die Erhaltung des Sprachzentrums ging, wofür die Patienten ohne Narkose operiert, um sich jederzeit sprachlich mitteilen zu können. Der Gründungspräsident des deutschen WHO-Netzwerkes „Kulturadaptierte Krankheitsbilder“, Klaus-Dieter Hillmann, sprach darüber, wie Ärzte bei der Vermittlung eines schwerwiegenden Krankheitsbildes dem Patienten die Ängste nehmen können. Die US-amerikanischen Kollegen Judith Landau (frühere Präsidentin der Internationalen Familien-therapie Gesellschaft), Heather Hayes und Wayne Rater berichteten über ihre Arbeit und die Erfahrung, dass in den Jahren nach großen Katastrophen, etwa nach dem Krieg auf dem Balkan sowie nach Naturkatastrophen wie dem Hurkan in New Orleans, die Suchtprobleme in diesen Regionen massiv ansteigen.

Die nepalesische Öffentlichkeit nahm den Aufnahmehar internationalen Kongressreferenzen und -situationen ernstlich mit Interesse. Tagungsorganisator Bernhard Trenkle war zur besten Abendzeit morgens eine halbe Stunde live im Fernsehen zu erleben. Daraufhin meldete sich eine nepalesische, Akademiker-Familie, deren Sohn große Drogsprobleme hat. Die Familiotherapeutin und Drogspezialistin Landau, Hayes und Rater arbeiteten mehrere Stunden mit dieser Familie.

Beim Abendessen in der Altstadt Kathmandus trafen wir zufällig auf den Cheforganisationskomitee-Mitglied Dr. Dharma Prasad, einen Sportmanager, der viele Jahre in Deutschland als Trainer gearbeitet hatte und mit einer Deutschen verheiratet ist. Er begeisterte sich u. a. für das

in Pokhara konnte man morgens im Garten Tai-Chi erlernen.

Ein Beispiel aus der Schmerz- und Traumatherapie, der Arbeit mit Kindern, zu hypno-systemischen Konzepten und Methoden bei Lernausgangspunkten, zur Erklärung psychischer Gesundheit bis hin zu Erkenntnissen aus Transzendentaler Kommunikation.

Ein großer Anknüpfungspunkt fand die Podiumsdiskussion „Was ist Bewusstheit und was ist unbewusst“, moderiert von Bernhard Trenkle. Die Zusammensetzung der Gäste auf dem Podium war ungewöhnlich: Hans Markowitsch von der Universität Bielefeld, einer der führenden Gehirnforscher und Spezialist für transindividuelle Prozesse, Tapanjita Li, Direktorin der QiGong-Laboratorien der Peking-Universität, Rajni und Bishkar Vyas, zwei indische Ärzte und Fachleute für westliche und östliche Philosophie, Dolpa Tulka, ein hoher Lama in Nepal, schließlich Burkhard Peto, Gründungspräsident der M.E.G. Bei höchst unterschiedlichen Weltbildern sind Ideen waren die Basis für faszinierende drei Stunden Austausch und Diskussionen. Hier zeigten sich auch Grenzen der Verständigung zwischen so unterschiedlichen Weltanschauungen. Klaus-Dieter Hillmann redete in seiner Mutter-sprache. Dolpa Tulka u. B. sprach tibetisch und wurde ins Englische übersetzt.

Die Anwesenheit dieses hohen Lamas beeindruckte mich als besonderes Geschenk. Dolpa Tulka stammt aus dem Dolpo, einer abgeschiedenen Region im Nordwesten Nepals an der Grenze zu Tibet, umgeben von den Gebirgsketten des Himalayas. Er unterrichtete uns morgens um 7 Uhr in Yoga, östliche „akrobatische“ Anteile des Yogas. Er teilte mit uns seine Weisheit und machte jede Gelegenheit zum Gebührenden. Mithras Oliver Rajamasi, tibetischer, Uad





Kommunikation Seminar

www.kommunikation-seminar.de

54 KOMMUNIKATION & SEMINAR 4/2011

Glossar meine Startseite

trainingstrends

SPORTEXPERTEN PORTAL

Training Trainingspläne Sportexperten Sportarten Ernährung Sportmedizin

14.02.13 Mental Training

Mentales Training im Sport (Teil 1)

Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Selbstvertrauen und Erfolg

Man hat lange und hart trainiert, ist körperlich in Bestform - und versagt dennoch, wenn es im Wettkampf drauf ankommt. Dies kann man vermeiden: Mit Mental Training. Was das ist und wie Mental Coaching funktioniert.

Jetzt exklusive News sichern!

Bestellen Sie hier unseren kostenlosen Newsletter mit exklusiven Trainingstipps unserer Experten. Tragen Sie einfach Ihre E-Mail-Adresse in das folgende Feld ein:

Senden

»Mensch Peter, was war denn das?!« Der Trainer schüttelte bedauernd den Kopf, nachdem der Wettkampf vorbei war und Peter S. erschöpft in der Umkleidekabine saß. »Lass mich, bitte, ich will jetzt nicht darüber reden. Vielleicht tauge ich nichts für diesen Sport.« Peter hatte gerade seine Chance auf die Teilnahme bei den Deutschen Judo-Meisterschaften verpatzt. Er hatte eigentlich die besten Chancen; er war doch wettkämpferprobt. Aber dann – der ganze Tag eine einzige Misere! Und als Spitze des Eisbergs die peinliche Niederlage auf der Wettkampfmatte. Nie hatte er sich schlechter gefühlt, selten so geschämt vor seinen Trainingspartnern. Die enttäuschten Gesichter von Frau und Bruder im Publikum, der Bruder erfahrener Kampfsportler, hatte er noch deutlich vor Augen. Lieber abtreten, als sich noch mal so blamieren...

Mentale Stärke entwickeln!

Vielen Sportlern, selbst erfahrenen, geht es so wie Peter S. Sie sind frustriert über ihre Misserfolge, verpatzte Wettkämpfe oder Turniere. Sie leiden unter Versagensängsten, sind verkrampft und verspannt im Training, ihre Leistung stagniert ohne ersichtlichen Grund oder sie können ihre Potentiale nicht voll ausschöpfen. Sie wünschen sich Lob, Anerkennung und Unterstützung von außen. Sie haben Angst vor weiteren Stürzen und Verletzungen nach einer Verletzung, oder leiden unter Konflikten in der Mannschaft bzw. unter kritischen Kommentaren aus ihrem Umfeld zu ihrer Trainingsleistung. Oder es geht ihnen so, wie es mir neulich ein talentierter Tischtennisspieler schilderte: »Leider habe ich seit einiger Zeit das Problem, dass ich mitten im Spiel meine ganze Konzentration verliere. Ab dem dritten Satz ist alles weg und ich treffe nichts mehr und das in jedem Spiel.«

Mentalcoaching wird leider als Lösungsweg bei solchen Problemen oft vernachlässigt, obwohl man manchmal mit einigen wenigen mentalen Techniken die eigene Leistung mehr steigern kann, als es jede weitere Trainingswoche könnte. Ich arbeite seit vielen Jahren als Sportmentalttrainerin mit Amateuren und Spitzensportlern (ich war 2012 auf der Olympiade in London) zusammen. Im Laufe der Zeit habe ich schon die erstaunlichsten Entwicklungen von entmutigten, unzufriedenen und von Misserfolgen geplagten Sportlern zu selbstbewussten, zufriedenen und erfolgreichen Athleten erlebt. Ihr »Geheimnis«? Es gibt keines. Sie haben lediglich an ihrer mentalen und emotionalen Stärke gearbeitet.

Was ist Mentaltraining?

mental: [lateinisch] die psychischen Vorgänge (Denken und Vorstellen) betreffend. (www.wissen.de)

men-tal: [Adj., o.Steig.] zum Geist gehörend, den Geist betreffend, geistig, (nur) in Gedanken (nach www.wissen.de)

Training [ˈtrei-; das; englisch]

Der Sportpsychologe Hans Eberspächer (2004, S. 73) definiert Mentaltraining als das »planmäßig wiederholte, systematische, bewusste und kontrollierte Optimieren von Vorstellungen eines Eigenzustandes, seiner Handlung und/oder seines Weges ohne gleichzeitig praktische Ausführung.« Mentales Training ist die gedankliche Vorbereitung, ein Hineingehen in eine Situation im Vorfeld. Es ist belegt, dass mental gut vorbereitete Sportler erfolgreicher sind als solche, die ausschließlich aufs herkömmliche Training setzen.

Wozu mentales Training?

Mentales Training

- beschleunigt Lernprozesse,
- verbessert die Verinnerlichung des Bewegungsgefühls,
- verbessert Selbst- und Sinneswahrnehmung, schärft die Sinne,
- stabilisiert die körperliche und psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit,
- verbessert Leistungen,
- hilft, klare, aktive, positive, realistische Ziele zu formulieren und verhilft über Klarheit des Weges zum Ziel,
- hilft, Leistungsblockaden zu überwinden,
- beugt Verletzungen vor,
- minimiert Verletzungsfolgen,
- erleichtert die Rehabilitation nach Verletzungen und Unfällen,
- motiviert sehr durch starke Zielorientierung und Fokussierung auf die Stärken,
- hilft, Zuversicht aufzubauen,
- bringt wieder mehr Freude in den Sport,
- reduziert Angst und Stress,

trainingsworld SPORTEXPERTEN PORTAL

Glossar [meine Startseite](#)

Suchen

Training Trainingspläne Sportexperten Sportarten Ernährung Sportmedizin

trainingsworld > Training > Mentales Training > Psychologie: Entspannung und Übungen zum Stressabbau

29.05.13 | Mentales Training

Mentales Training im Sport (Teil 6)

Entspannung und Übungen zum Stressabbau

Sie wechseln direkt vom Berufsalltag in den Sport, ins Training? Kommen Sie oft gestresst oder wütend im Training an? Sie haben ein Etappenziel verpasst und trainieren nun noch härter? Sie sind beim Sport zu ambitioniert?

Jetzt exklusive News sichern!

Bestellen Sie hier unseren kostenlosen Newsletter mit exklusiven Trainingstipps unserer Experten. Tragen Sie einfach Ihre

Zu hohe Anspannung, Druck von innen und von außen, sowie Stress können für einen Sportler (und nicht nur für ihn) Hilflosigkeit, Ohnmacht, Aggression, Ruhelosigkeit, »Lampenfieber« und Versagensangst bedeuten. Gestresste Athleten leiden unter Selbstzweifeln, »Mäusekino«, Unsicherheit, bis hin zu Angst vor Fehlern und Wettkämpfen, vor Konkurrenz, nicht nur im Sport. Unter hohem Stress können auch Gegner nicht mehr hinreichend realistisch eingeschätzt werden, man rennt man »blind« gegen die Konkurrenz an. Bei gestressten Athleten treten dann auch Ideenlosigkeit, Passivität, Energie- und Kraftlosigkeit auf, sie »vergessen« Bewegungen und die besprochene Taktik. Je bedeutungsvoller die negativen Konsequenzen, desto größer der Stress – ein Teufelskreis! Dazu kommen je nach Sportart oft noch weitere Stressoren, wie Wetter und Temperatur, Zuschauer, Mitspieler, Gegner, Müdigkeit, Verletzungen und Verantwortung gegenüber Familie und Job. Stressreaktionen wie hohe Anspannung, Verkrampfungen, Blockaden, Leistungseinbrüche, Verletzungsanfälligkeit, negative Gedanken und Konzentrationsstörungen und anderes können die Folge sein. Stress wirkt sich immer physisch, emotional und mental aus. Dabei ist Stress nicht nur schlecht für die Psyche: ein Sportler braucht einen gewissen Erregungsgrad, um in seinen optimalen Leistungszustand zu kommen. Bei hohem Stresslevel ist der Sportler oft nicht mehr in der Lage, seine optimale Leistung, z.B. an einem Wettkampftag, abzurufen.

Übungen zum Stressabbau
Stirn-Hinterkopf-Halten

Schauen Sie sich im Geiste die stressbeladene/belastende Situation, die Situation, die Ihnen Angst/Stress macht bildhaft an – vielleicht auf einer Leinwand. Und machen Sie um dieses Standbild oder Foto einen Rahmen drum herum. Woraus ist dieser Rahmen gemacht? Welche Farbe hat der Rahmen? Ist er schlicht oder verziert? Glänzt der Rahmen? Aus welchem Material besteht der Rahmen? Ist der Rahmen eckig oder rund? Fällt Ihnen noch etwas auf? Gibt es einen anderen Rahmen, der besser zum Bild/Foto passen würde? Wählen Sie den schönsten Rahmen, den Sie sich vorstellen können, aus! Wenn es einen anderen Rahmen gibt: Und was wäre, wenn Sie die Form des Rahmens ändern? Muss er größer, kleiner, breiter, schmaler, schwerer sein? Verändern Sie die Farbe des Rahmens! Verändern Sie die Verzerrungen!

Lassen Sie den Rahmen nüchterner oder phantasievoller aussehen! Kann irgendjemand anderer den Rahmen verändern? Könnte jemand anderer einen Rahmen machen, der Ihnen genauso gut gefällt? Gibt es noch mehr Details am Rahmen, die Ihnen wichtig sind?

Tief ein- und ausatmen. Öffnen Sie Ihre Augen und nehmen Sie Ihre Hände wieder herunter. Die Situation verliert ihren Schrecken, der Stress wird abgebaut.

Klopfen der Thymusdrüse

(Übung aus der Kinesiologie, verbessert den Energiefluss im Körper) plus Aussprechen von Affirmationen (positives Selbstgespräch): Ca. 30-60 Sekunden oder 20-mal mit den Fingerspitzen oder auch mit der Faust etwa 4 Finger breit in der Körpermitte unter der Halskuhle auf das Brustbein klopfen. Man ist nach dem Klopfen wieder konzentriert, aktiviert, gelassener und hellwach. Das Klopfen baut Stress ab. Legen Sie zusätzlich ihre Zunge hinter die oberen Zähne an den Gaumen und halten sie dort ca. 1 Minute lang.

Tapping

Klopfen Sie sich abwechselnd auf die rechte und linke Schulter. Visualisieren, z. B. eines Ruhebildes oder »Schönen Ortes« über unsere 5 Sinne (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken). Diese verleihen innere Sicherheit und Ruhe, dämpfen Ängste und Nervosität, steigern Denkvermögen und Kreativität, wirken im Gehirn Struktur bildend.

Atmungszentrierte Zugänge, Atemübungen

Viele Menschen atmen bei Stress und Angst flach und schnell. Die Stresssymptome verstärken sich, die Herzfrequenz steigt. Tiefe Bauchatmung unterstützt Entspannung (im Gegensatz zu flacher, schneller Stressatmung). Richtiges Atmen fördert die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und das Ausscheiden von Kohlendioxid. Die Herzfrequenz sinkt, es wird neue Energie aufgenommen und die Muskeln entspannen sich. Bei der Bauchatmung wölbt sich beim Einatmen der Bauch sichtbar nach außen und geht beim Ausatmen wieder in die Ausgangslage zurück. Nasenatmung: Atemluft über das rechte Nasenloch hinein und über das linke hinausströmen lassen. Dabei mit Daumen oder Mittelfinger das jeweils andere Nasenloch zuhalten. Den Zeigefinger auf die Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen legen. Beobachten Sie, wie die Luft durch die Nasenkanäle fließt.

Wissen ist Macht TV
Persönliche Entwicklung ist eine Entscheidung

HOME INTERVIEWS BLICKPUNKTE ERFOLGSGESCHICHTEN INSPIRATION EMPFEHLUNGEN SCHATZKAMMER LOGIN

Browse: [Home](#) > [Test](#) > [Interviews](#) > Antje Heimsoeth – Tough in der Sache, weich zum Menschen

Antje Heimsoeth Tough in der Sache, weich zum Menschen

Antje Heimsoeth ist NLP-Trainerin im Sportbereich, angehende Keynote-Speakerin, Trainerausbilderin und Coach. Sie hat eine erstaunliche Karriere vorzuweisen, und einen vielversprechenden Weg vor sich. Sie bildet selbst Trainer aus, hält Seminare und arbeitet als Coach, in zahlreichen Ländern dieser Welt, und sie repräsentiert immer noch eine Ausnahme in ihrer Branche – nämlich als Frau im Bereich Sprecher und Trainer.

Hören und sehen Sie, welche Probleme dies immer noch mit sich bringt, aber auch welche Vorteile das für die Teilnehmer ihrer Seminare hat. Erfahren Sie darüber hinaus, wie ein persönlicher Schicksalsschlag ihr jetziges Leben mit ausgelöst hat, und vor allem wie sie es geschafft hat, anfängliche Widerstände zu überwinden und sich ihren Glauben an sich selbst zu bewahren.

Antje Heimsoeth - Tough in der Sache, weich zum...

Interviews

Tough in der Sache, weich zum Menschen

Antje Heimsoeth

0:00:00 / 1:14:11

Besuch uns auf Facebook

Wissen-ist-Macht.tv

2,416 people like Wissen-ist-Macht.tv.

unternehmer.de
Einfach mehr WISSEN

Suchen

Artikel durchsuchen...

Gründung Marketing Finanzen Management IT & Technik Recht & Gesetze Versicherungen Magazin Videos

Management & People Skills | 8. Mai 2012

Wie auf dem Golfplatz, so im Büro – Strategien für Ihren Erfolg im Job!

Sie spielen Golf, weil Sie denken, auf dem Golfplatz lassen sich gewinnbringende Business-Kontakte knupfen oder die besseren Geschäfte anbahnen? Entspannen Sie sich ruhig: Wenn Sie erfolgreich im Job sein und auf Ihrem Gebiet respektable Höchstleistungen bringen wollen, müssen Sie nicht verbissen an Ihrem Handicaparbeiten, wenn Sie in Ihrer Freizeit lieber ein Buch lesen.

Golfschläger und- zubehör
www.longdriveshop.com
der Golfshop Ihres Vertrauens Neuware, Demos, Sonderposten

Golf live auf Sky

SHAPE Suchwort

HOME | FITNESS | BEAUTY | MODE | DIÄT & ERNÄHRUNG | SEX & PSYCHE | BILDERGALERIEN | HOROSKOPE | VIDEOS | ABO

COMMUNITY Mein Shape | Forum | Spielen & Gewinnen | Hot or not | Bilder-Vergleich | KiloCoach | Fitness-Blogs | newmoovefitness

SEX & PSYCHE PSYCHOLOGIE: LEBENS- COACHING SEITE 3 VON 10 0 Kommentare

Partnersuche
Liebe & Sex
Gesundheit
Schlaf-Special
Psychotests
Schicksal des Tages
Sudoku
Psycho-Artikel-Archiv
Psychotest-Archiv
Allergie-Special

TOOLS FÜR AKTIVE
BMI Rechner
Geschlecht m w
Größe in cm
Gewicht in kg

Kalorien-Rechner
Eisprung-Rechner

COMMUNITY
Mein Shape
Neu hier?

[Passwort vergessen](#)

Leichter Leben! Mit Coaching
Stephanie Schönberger

ANTJE HEIMSOETH: SPORTMENTALCOACH
Antje Heimsoeth, 48, ist Gründerin und Inhaberin des Trainingsunternehmens Sport- & Business NLP Academy mit Sitz in Rosenheim sowie Dozentin an der Hochschule Ansbach. Sie ist Autorin von „Mental-Training für Reiter“ und „Golf Mental: Pocket Training“. www.sportnlpacademy.de

SHAPE: Wie motivieren Sie Menschen, die nie Sport machen?
Antje Heimsoeth: Ich kläre erst mal, aus welchem Grund jemand Sport treiben möchte. Will man das selbst oder muss man, weil der Arzt, der Lebenspartner oder das Umfeld es fordern? Alles, was mit einem „ich muss“ oder „ich soll“ verbunden ist, erzeugt Widerstand. Wenn man mit Sport beginnt, weil der Freund gesagt hat, man solle

AGITANO WIRTSCHAFTSFORUM MITTELSTAND

MARKTPLATZ | TOP-DEALS | KOLUMNEN&CO. | NÜTZLICHES | MULTIMEDIA | EVENTS | SPEZIAL | PORTALE | SUCHEN SIE HIER...

WIRTSCHAFT | ENERGIE & UMWELT | TECHNOLOGIE | MANAGEMENT | NEUE MEDIEN | REGIONALES | PANORAMA

Suchergebnisse für "Antje Heimsoeth"

MENTAL STARK KRISEN MEISTERN (6): ENTSPANNEN – ABER RICHTIG
JAN 28, 13 • 11:00 UHR
... aus der Themenserie von Antje Heimsoeth „Mental stark Krisen meistern“. Nach Teil 5 über eines der Schlüsselthemen des Mentaltrainings, „Stress und Burnout“, geht es in Teil 6 um Möglichkeiten, für seine Gesundheit vorzusorgen:...

AGITANO BUSINESS NEWS: NOCH HEUTE BESTELLEN!

QUICKLINKS

ALS STARTSEITE | LESEZEICHEN | FACEBOOK | TWITTER | RSS | CONTENT | ÜBER BUSINESS-ON.DE | IMPRESSUM | KONTAKT | WERBUNG | PARTNER

REGION WECHSELN | business on.tv | STARTSEITE

muenchen.business on.de Das regionale Wirtschaftsportal. Suche

Aktuell | Lokale Wirtschaft | Bizz Tipps | Lifestyle | Marketing | Finanzen | Fachwissen | Golf-on

Top-Seminare | Seminare & Weiterbildungen | Personal | Hot Spots | Buchtipp

Startseite » München » Bizz Tipps » Seminare & Weiterbildungen » ... und Abschlagn: Gewinner-Strategien von (Profi-)Golfern für mehr Erfolg im Job

04.06.2012 10:05 Uhr

... UND ABSCHLAG!
Gewinner-Strategien von (Profi-)Golfern für mehr Erfolg im Job
München. Ist das Golfspiel für Sie bisher nur ein Freizeitspaß? Womöglich haben Sie aber bereits erkannt, dass sich die Erfolgsstrategien dieses Sports auch gewinnbringend im Job einsetzen lassen. Dann dürfte der nächste Karriereschritt nicht mehr lange auf sich warten lassen.

ARTIKEL ZUM THEMA

- » **Marktsegmentierung:** So finden Sie im Markt Ihre Nische
- » **Alternativen:** Gründen - auch ohne Gründungszuschuss und Einstiegs geld möglich?
- » **Unternehmensfaktor Mensch:** Wie aus weichen Faktoren harte Fakten werden

> mehr unter: http://www.business-on.de/muenchen/erfolg-job-profi-golfer-abteilungsleiter-ziele-_id18419.html www.business-on.de

AGITANO WIRTSCHAFTSFORUM MITTELSTAND

MARKTPLATZ | TOP-DEALS | KOLUMNEN&CO. | NÜTZLICHES | MULTIMEDIA | EVENTS | SPEZIAL | PORTALE | SUCHEN SIE HIER...

WIRTSCHAFT | ENERGIE & UMWELT | TECHNOLOGIE | MANAGEMENT | NEUE MEDIEN | REGIONALES | PANORAMA

Antje Heimsoeth im Personality-Interview Nr. 25
FEB 22 2012 • 10:00 UHR
★★★★★ (No Ratings Yet)

Im Rahmen der "Personality-Interviews" kommen eine Vielzahl interessanter, außergewöhnlicher und herausragender Experten – von Speakern, Coaches und Trainern über Gutachter, Sachverständigen und Beratern bis hin zu Wissenschaftlern – zu Wort.
Das 25. Interview wurde mit Antje Heimsoeth. Sie ist als Erfolgs-, Mentaltrainerin und Speakerin tätig.

1. Bitte stellen Sie sich kurz vor, Frau Heimsoeth!
Ich bin Antje Heimsoeth und habe ursprünglich Diplom-Geodäsie studiert. Heute arbeite ich erfolgreich als Erfolgs-, Mentaltrainerin und Speaker und halte weltweit Impuls-Vorträge (in Englisch und Deutsch). Ich bin ausgebildeter ECA Sport Coach (Master Competence), Sport-Mental-Coach und -Trainer, Golf-Fitnesscoach, Coach, DVNLP (DVNLP steht für Deutscher Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren e.V.) und Gehirnfaltungstrainerin. Zusätzlich bin ich Dozentin an der Hochschule Ansbach, Gesundheitstrainerin, Lehr Coach & Lehr Trainerin European Coaching Association (ECA) und Lehrtrainerin, DVNLP. Ich bin Mitglied bei der German Speakers Association e.V. (GSA) – eine der Gewinnerinnen des Newcomer Castings 2011. Als Autorin habe ich mehrere Fachbücher und Fachartikel publiziert.

AGITANO BUSINESS NEWS: NOCH HEUTE BESTELLEN!

QUICKLINKS

Das kostenlose DAB Girokonto!
Winteraktion aktiv bis zum





<http://www.facebook.com/antjeheimsoeth.de>



<http://www.twitter.com/AntjeHeimsoeth>



http://www.xing.com/profile/Antje_Heimsoeth



<http://www.youtube.com/user/antjeheimsoeth>



www.amazon.de



<https://plus.google.com/s/AntjeHeimsoeth>



<https://www.linkedin.com/pub/antje-heimsoeth/22/603/1a6>

www.antje-heimsoeth.com

