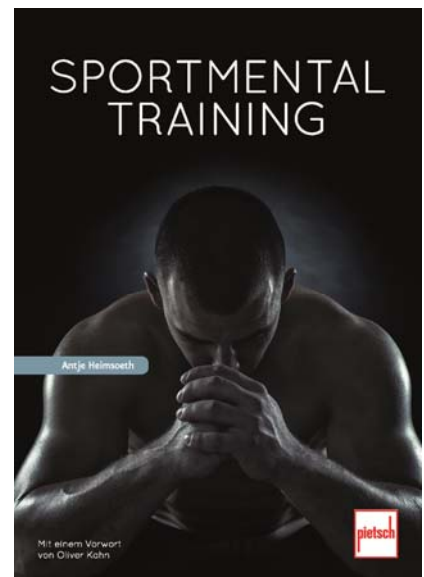


Sportmentaltraining

Höchstleistungen erzielen durch mentale Stärke

Rosenheim, Oktober 2015. Beim Champions League-Finale 1999 schien im Stadion Camp Nou das Spiel entschieden zu sein: FC Bayern München führte in der 90. Minute 1:0 gegen Manchester United. Doch binnen zwei Minuten kassierten die Bayern zwei Gegentore in der Nachspielzeit. Überrascht von den Manövern zweier eingewechselter Gegenspieler mussten die Bayern zur Kenntnis nehmen, dass ein sicher geglaubter Sieg zur demütigenden Niederlage werden kann. Der damalige Bayern-Torhüter Oliver Kahn sagt dazu im Buch „Sportmentaltraining“ von Antje Heimsoeth: „Wir haben danach gesagt: Nie wieder werden wir aufgeben, bevor der Schiedsrichter das Spiel nicht abgepfiffen hat. Nie mehr.“ Als der FC Bayern München zwei Jahre später kurz vor dem Champions League-Finale um den Titel des Deutschen Meisters kämpft, schießt der HSV in der 90. Minute das 1:0. Ein Ruck geht durchs Team der Bayern. Kahn sagt: „Es war wie ein Klick bei jedem einzelnen Spieler: Das haben wir ja schon mal erlebt, aber jetzt wollten wir mal diejenigen sein, die es noch schaffen. Und tatsächlich: In der 94. Minute schafften wir den Ausgleich zum 1:1, waren Deutscher Meister und drei Tage später dann Champions League-Sieger. Was wäre wohl gewesen, wenn wir nicht Deutscher Meister geworden wären? Das sind die typischen mentalen Momente, die im Sport stattfinden und hoch spannend sind.“



Erfolgsfaktor Kopf: Spitzensportler und Trainer gewähren Einblicke in ihre mentale Vorbereitung

Ob im Fußball, beim Golf, Marathon, auf der Skipiste oder Skisprungschanze – disziplinübergreifend gilt heute die Erkenntnis, dass ein Großteil des sportlichen Erfolgs vom Kopf abhängt. Mentale und emotionale Stärke sind Schlüsselfaktoren für Erfolge im Sport. Mentale Stärke bedeutet, sein Leistungsspektrum ungeachtet aller Widrigkeiten und Störungen voll ausschöpfen zu können. Im Spitzensport gehört mentales Training mittlerweile in vielen Disziplinen zur Saison- und Wettkampfvorbereitung. Für „Sportmentaltraining“ hat Mental Coach Antje Heimsoeth mit ehemaligen Spitzensportlern wie Oliver Kahn oder Bobfahrer Karl Angerer, mit aktiven Spitzensportlern wie Marinus Kraus oder Faris Al-Sultan, aber auch mit Trainern wie dem ehemaligen Handballnationaltrainer Armin Emrich oder dem erfolgreichen Eishockeynachwuchstrainer Michael „Mitch“ Pohl gesprochen. Ihre Interviewpartner gewähren tiefe Einblicke in ihr Selbst- und Führungsmanagement, sprechen u.a. über Motivation und den Umgang mit Niederlagen, über Ziele und Vorbilder, Stresssituationen und „Kopfprobleme“.

Vom Gedanken zum Ziel – „Sportmentaltraining“ ist ein umfassendes und praktisches Handbuch

Antje Heimsoeth erklärt dem Leser als ehemalige Leistungssportlerin und langjährige Expertin für Selbstführung, Motivation und Mentale Stärke die Zusammenhänge zwischen innerer Haltung und Leistung auf anschauliche Weise. Sie liefert Beispiele aus ihrer Coaching-Praxis sowie von ihren Interviewpartnern, beschreibt leicht anwendbare, praxisnahe Übungen und liefert konkrete Anleitungen für mentale Techniken. Das Buch hilft, ebenso Ziele für Training und Wettkampf effektiv und wirkungsvoll zu setzen wie nützliche Rituale und Routinen zu entwickeln. Die Autorin erläutert den Sportmentaltrainingszyklus, das ideomotorische Training, den Umgang mit negativen Emotionen, die Rolle des Umfelds, die Kunst der Visualisierung und wie sich Athleten mental auf Wettkämpfe vorbereiten können. „Wer mental und emotional trainiert, kann Herausforderungen mit Klarheit, Optimismus und Gelassenheit begegnen“, sagt die Autorin. „Ich zeige Wege auf, wie sich mit der Kraft der Vorstellung Situationen optimal meistern und Höchstleistungen zum Zeitpunkt X abrufen lassen.“

Ihr Buch richtet sich an Sportler, Trainer, Physiotherapeuten, Eltern, Funktionäre und Teams, die ihre mentale und emotionale Stärke als entscheidenden Faktor über Sieg oder Niederlage weiterentwickeln möchten.

Sportmentaltraining, 1. Auflage 2015, Verlag pietsch, Stuttgart,
24,90 EUR, 207 Seiten, ISBN 978-3613508033



Über die Autorin

2003 stieg die SportNLPAcademy® in das mentale Training und Coaching (Sport, Gesundheit, Wirtschaft, Kinder) ein. Seitdem hat Antje Heimsoeth, Gründerin und Leiterin der SportNLPAcademy® & Leadership Academy, viele internationale Mannschaften und Athleten, Bundestrainer, Ärzte, internationale Unternehmen und Banken erfolgreich als Motivationstrainerin und Mental Coach begleitet. Sie hat sich als Keynote-Rednerin mit Olympiafaktor: Go for Gold! etabliert und wurde als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ ausgezeichnet.

Referenzen Sport: <http://antje-heimsoeth.com/antje-heimsoeth-referenzen-sport/>

TV, Radio, Medien

- 13.02.2015 Bei Sport1fm – das Phänomen Jürgen Klopp.
- 20.02.2015 Mental Coach Antje Heimsoeth bei Sky Sport News als Expertin - <http://youtu.be/yV4qGwLzIFk>
- 28.02.2015 Frankfurter Allgemeine Zeitung Seite 34 | Samstag, 28. Februar 2015 | Nr. 50 und
- 07.03.2015 Antje Heimsoeth im Interview bei Donau 3fm
- 24.05.2015 Antje Heimsoeth auf Sendung zum Thema Mentales Training im BR
- 13.07.2015 Antje Heimsoeth bei Hamburg1 im Frühcafé
- 15.08.2015 ZEIT ONLINE: „Wir sind auf Fehler fokussiert“
- 20.09.2015 Antje Heimsoeth im Bayerisches Fernsehen, Blickpunkt Sport zum Thema Fußball:
Stress und Druck bei Fußballtrainern, Auswirkungen, Mechanismen, Gegenmaßnahmen
- 03.10.2015 Antje Heimsoeth im Bayerisches Fernsehen, Blickpunkt Sport – Faszination Motorsport

Antje Heimsoeth veröffentlicht regelmäßig Beiträge zum Thema Mentale Stärke, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Motivation, Gesund führen, Selbstführung, Kommunikation und Mentale Gesundheit in Fach- und Publikumsmedien, wie z.B. Focus online, Bild.de, Bild (Print), Women's Health, BRIGITTE oder trainingsworld.de. Sie hält zudem Vorträge auf AIDA. Zugleich hat sie ihre Erfahrungen und ihr Praxiswissen mittlerweile in mehreren Büchern niedergeschrieben, darunter auch „Golf mental: Erfolg durch Selbstmanagement“ und „Mental-Training für Reiter“.

Weitere Informationen unter: www.antje-heimsoeth.com oder www.sportmentaltraining.eu.

Pressekontakt:

Antje Heimsoeth

Telefon: +49 8031 892969

+49 171 6163194

E-Mail: info@antje-heimsoeth.de