

ANTJE HEIMSOETH
ERFOLG BEGINNT IM KOPF



Antje Heimsoeth

**Speakerin · Expertin für Mentale Stärke,
Selbstführung und Motivation**

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

Antje Heimsoeth

Kontakt

IHR DIREKTER KONTAKT ZU ANTJE HEIMSOETH

Antje Heimsoeth · Schützenstraße 24 · D-83024 Rosenheim
Mobil +49 (0) 171.61 63 194
E-Mail: info@antje-heimsoeth.de
Web: www.antje-heimsoeth.com · www.heimsoeth-academy.com

” Mit den
elf Erfolgsregeln
werden Sie zum
Alltagshelden ”

verspricht Deutschlands
renommierteste Motivationstrainerin
Antje Heimsoeth im FOCUS



2 ANTJE HEIMSOETH | KONTAKT

6 ANTJE HEIMSOETH | SPEAKERIN

8 ANTJE HEIMSOETH | VORTRAGSTHEMEN

10 ANTJE HEIMSOETH | VORSTELLUNG

12 ANTJE HEIMSOETH | VORTRÄGE

36 WARUM ANTJE HEIMSOETH?

38 ANTJE HEIMSOETH | IN ZAHLEN

42 ANTJE HEIMSOETH | STATIONEN

48 ANTJE HEIMSOETH | AUSGEZEICHNET

56 ANTJE HEIMSOETH | REFERENZEN

68 BEREISTE LÄNDER

74 NEWSLETTER

76 BÜCHER | HÖRBÜCHER

107 ONLINE-KURSE

116 MEDIEN | PRESSEBERICHTE



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



Antje Heimsoeth

Speakerin

»Liebe Frau Heimsoeth,
ich möchte mich im Namen unseres Vorstandes und Geschäftsführer ganz herzlich bei Ihnen für den sehr motivierten Vortrag anlässlich unserer Geschäftsführer-Tagung in Meisterschwanden bedanken. Ihr Vortrag hat uns viele Impulse gegeben, war authentisch, spannend und vor allem praxisnah. Danke auch für Ihren Einsatz während der Workshops, Sie sind hervorragend auf unsere Gruppe eingegangen. Wir haben von unseren Teilnehmern insgesamt ein sehr positives Feedback erhalten. Wir freuen uns schon heute auf ein Wiedersehen.«

Manuela Wagner | Direktionsassistentin, Glas Trösch Euroholding

VORTRAGS THEMEN

»Am 14.11.2018 war Antje Heimsoeth als Vortragsrednerin bei unserem jährlichen Volksbank Dialog zu Gast. Antje Heimsoeth hat mit ihrem exzellenten Vortrag unsere Gäste beim Volksbank Dialog nachhaltig beeindruckt. Ihre Hinwendung zum Menschen, ihre Wertschätzung der Individualität, ihr Plädoyer für Mitmenschlichkeit und aktive Beziehungen hat im besten Sinne des Wortes nachdenklich gemacht. Sie hat es sehr anschaulich und rhetorisch versiert verstanden, die Zusammenhänge von Kommunikation, Motivation und zielorientiertem Handeln sowohl durch praktische Beispiele aus dem Leistungssport, wie auch durch wissenschaftlich fundierte Ergebnisse aufzuzeigen. Unsere Gäste waren begeistert.

Wir empfehlen Antje Heimsoeth sehr gerne weiter.«

Thomas Lensing | Volksbank eG, Sitz Warendorf

»Frau Heimsoeth rockt nicht nur den Saal, sondern rüttelt auch an alten, verstaubten Glaubenssätzen – dass vieles so ist wie es ist, weil wir so geboren wurden. Sie macht schnell klar, dass es einfach eine Sicht des Blickwinkels und der klaren Zielfokussierung ist, um erfolgreich zu sein. Ihre Art, dies informativ, unterhaltsam anhand von Beispielen rüber zu bringen, macht es so erlebbar, dass man gleich mit der Umsetzung beginnt. Vielen Dank für dafür.«

Martin Buschsieweke | Geschäftsführer Semex Deutschland GmbH





VORSTELLUNG

Antje Heimsoeth, Jahrgang 1964, ist Dipl. Ing. (FH). Als Gründerin und Geschäftsführerin des Instituts für Business- und Sport Coaching, Heimsoeth Academy, trainiert Antje Heimsoeth Führungskräfte, Vorstände aus der Wirtschaft und Unternehmer. Antje Heimsoeth gehört zu den bekanntesten Mental Coaches und Vortragsrednern im deutschsprachigen Raum. Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen, DAX Unternehmen und traditionsreichen Mittelständlern sowie zahlreichen internationalen Spitzensportlern – in ihrem Klientenkreis befinden sich zahlreiche Olympiasieger und Weltmeister, Profi-Teams und Bundestrainern – machen sie zu einer begehrten Keynote-Rednerin. Die ausgebildete Ingenieurin – sie studierte Geodäsie –, ehemalige Leistungssportlerin, Unternehmerin, 10-fache Buchautorin und Hochschullehrbeauftragte ist internationale Expertin für Mentale Stärke, Führung, Erfolg, Erfolgsfaktor Führungspersönlichkeit, Persönlichkeit verkauft, Leadership im Change, Motivation & Selbstführung. In ihrer fast 16-jährigen Tätigkeit als Erfolgstrainerin und enger Vertrauter bekannter Wirtschaftspersönlichkeiten weiß sie nur zu gut, wie schwer es ist,

das Leben in einer gesundheitlichen ausgeglichenen mentalen Balance zu gestalten und zu leben.

Sie wurde als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und Top 100 Erfolgstrainer (Magazin ERFOLG) ausgezeichnet. Bei Managern und Medien gilt sie als „renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands“ (FOCUS).

Antje Heimsoeth hält Vorträge auf Deutsch und Englisch.

Unten finden Sie eine Auswahl aus den beliebtesten Vortragsthemen. Jedes Thema ist für ein Zeitfenster von 30 – 90 Minuten konzipiert.

Auch wenn viele Inhalte universell anwendbar sind, so ist doch jede Veranstaltung, jedes Training und jedes Publikum anders. Aus diesem Grund führt Frau Heimsoeth vor jeder Veranstaltung ein ausführliches Briefinggespräch, um Titel und Inhalte optimal auf Ihre Bedürfnisse und Erwartungen auszurichten. Passend für jede Gruppengröße, jeden Anlass und jede Zielgruppe.

Beliebte Vortragsthemen

- Was wir vom Spitzensport lernen können
- Führung, die Mitarbeiter motiviert, und motiviert führen
- Motivationsvortrag: Die Einstellung macht's
- Gesundes Führen
- Mentale Gesundheit für Mitarbeiter
- Persönlichkeit verkauft – Mentale Stärke und Motivation im Verkauf
- Erfolgsfaktor Persönlichkeit
- Frauenpower. Gelassen. Souverän.
- Positives Leadership
- Erfolgsfaktor Team-Spirit – Was das »Wir-Gefühl« ausmacht
- Vertrauen entscheidet: Die vergessene Basis der Führung
- Stress beginnt im Kopf
- Kopf gewinnt!

Positiv Führen

Auch als
ONLINE LIVE
Vortrag
buchbar!

Positive Leadership und Positive Psychologie im Job

Gerade Krisenzeiten erfordern positive Leader und wirkliche Führungsstärke. Positive Führung ist jetzt wichtig. Offen und ehrlich kommunizieren, und das mehr denn je, Raum auch für Privates geben, ein offenes Ohr für Mitarbeiter haben. Positive Führung heißt, Orientierung geben, Befürchtungen und Ängste der MitarbeiterInnen ernst nehmen. Vertrauen schaffen – in die Fähigkeiten jedes einzelnen Menschen und in das Team. Die Mitarbeiter »abholen«, mitnehmen, ermutigen und für eine gemeinsame Vision begeistern, auch wenn die Krise momentan noch alle auf Sicht fahren. Welche Auswirkungen und Konsequenzen hat die Krise auf die Unternehmen, Organisationen und auf die Mitarbeiter? Was können wir (noch) beeinflussen?

Was benötigen Ihre Mitarbeiter jetzt – in dieser Situation – am meisten? Worauf kommt es in solchen Krisenzeiten als Führungskraft an? Wie sollten Sie sich verhalten – ob als leitender Mitarbeiter, angestellter Manager oder als Unternehmer? Wie gelingt es, Mitarbeitern eine Stütze zu sein? Was können Führungskräfte tun? Wie kann man Positive Führung leben?

In einer Krise wie jetzt herrschen Nöte, große Unsicherheit, auch Angst. Angst um kranke Angehörige, Angst um den Arbeitsplatz, Existenznöte. Was wird geschehen? Was passiert jetzt mit mir, mit meiner Familie, mit meinem Arbeitsplatz? Bin ich als Führungskraft eigentlich »verpflichtet«, mir alle Ängste meiner Mitarbeiter anzuhören?

Inhalte

- Umgang mit der aktuellen und ungewohnten Krisensituation
- Mentale Haltung: Optimismus, Zuversicht, Hoffnung
- Stärkenorientierte Führung
- Selbstführung & Wohlbefinden
»Kriterien menschlicher Reife sind: innere Ruhe, die Gelassenheit, das Ganzsein, das Einssein mit sich selbst. Wer mit seiner Mitte in Berührung ist, der lässt sich nicht leicht verunsichern.«
(Anselm Grün: Menschen führen – Leben wecken. S. 15 ff)
- Wie bringe ich mein Gehirn in einen positiven Zustand
- Einführung in Positive Leadership, positive Führung
- Was lässt berufliche Beziehungen scheitern und was lässt sie gelingen?
- Welche Bedeutung hat Sinnerfüllung für das Arbeitsengagement? Wie entsteht Sinnerleben im Alltag und im Job?
- Vorbild sein
- Veränderungskurve – Phasen einer Veränderung



Was macht gutes Feedback aus und wie sage ich es bloß?

Oscar Wilde sagte einst »Ich möchte die Kritik ein Schaffen aus Geschaffenem nennen« und verwies damit schon früh auf die Kernfunktion heutiger Feedbackgespräche. Denn **Feedback geben** bedeutet eine Rückmeldung auf eine erbrachte Leistung, eine Äußerung oder ein Verhalten und schafft die Voraussetzung dafür, zu wissen, ob etwas fortsetzungs- oder verbesserungswürdig ist. Ein Feedback ist wie ein Echo auf den Ruf im Nebel der Ungewissheit. Ein Feedback ist allerdings nur dann hilfreich für uns, wenn wir es zulassen und annehmen können. Feedback muss konstruktiv und ehrlich sein. Weder Lobhudelei noch Zynismus bringen andere weiter, sondern »Ehrlichkeit ist der schönste Juwel der Kritik«, wusste schon Benjamin Disraeli.

Das Ziel von Feedback kann sein die persönliche und auch fachliche Weiterentwicklung – von mir und anderen, eben das »Schaffen aus etwas Geschaffenem«.

Inhalte

- Fehlerkultur
- Feedback, Wertschätzung und Respekt sind keine Einbahnstraße (Feedback auch unter Kollegen)
- Was macht Feedback mit uns?
- Vom Sport lernen (Beispiele von Top Trainern)
- Einstellung, Growth Mindset, positives Menschenbild
- Vertrauen entscheidet (ich habe ein Buch zum Thema geschrieben), Vertrauenskonto
- Ausflug in die Gehirnforschung
- Selbstwertschätzung
- Feedback ist ein regelmäßiger Prozess
- Feedback besteht nicht nur aus kritischen Aspekten
- Aktives Zuhören



Das Grow-Modell nach John Whitmore



Vertrauen entscheidet – Die vergessene Basis der Führung

Der Kern von Erfolg im Unternehmen und von Erfolg auf dem Markt ist Vertrauen. Sich selbst etwas zuzutrauen für die eigene Karriere als Führungskraft, Gründer, Selbstständiger oder Unternehmer, aber auch das Vertrauen in andere ist heute wichtiger denn je.

Kennen Sie die wertvolle weiche Währung in Unternehmen jenseits von Kennzahlen und Budgets? Die sich nicht in Zahlen messen lässt? Geschäfte, Kooperationen oder Zusammenarbeit setzen Vertrauen voraus. Informationen fließen aus Vertrauen. Kunden tätigen Käufe aus Vertrauen. Menschen machen Zugeständnisse aus Vertrauen. Wir vertrauen in Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte und Geschäftspartner, in Organisationen, in Produkte, in Marken, in Geschichten, in Dienstleistungen. Dabei verlangt die zunehmende Komplexität nach Vorschuss, nicht nach Vorsicht.

Noch nie war Vertrauen so wichtig und wertvoll wie heute. Gerade im Rahmen von New Work und unserer Arbeit mit Remote Teams spielt Vertrauen eine immens wichtige Rolle – und zwar nicht nur das Vertrauen, das Sie als Führungskraft in ihr Team haben – sondern mindestens genauso – wenn nicht noch mehr – das Vertrauen, das Ihr Team in Sie hat. Klingt eigentlich ganz banal, ist es aber nicht!

Inhalte

- Warum eigentlich Vertrauen?
Erfolgreiche Führung gewinnt durch ein hohes Vertrauensniveau
- Die Grundlage für Engagement ist Vertrauen
- Grenzen des Vertrauens
- Vertrauen und Misstrauen in der Führung
- Wie viel Dispo hat Ihr Vertrauenskonto?
- Startkapital Mut und Einfühlungsvermögen
- Vertrauen führt – aber welche Führung führt zu Vertrauen?
- SelbstVERTRAUEN – mental stark sein
- Vertrauensbildung, Vertrauen aufbauen
- Vertrauen durch Dankbarkeit stärken
- Vertrauen und Wertschätzung



TECHNIKEN BEIM AKTIVEN ZUHÖREN

Paraphrasieren

Paraphrasieren bedeutet das Wiedergeben und Zusammenfassen des Gesagten in eigenen Worten. Die Grundaussage wird dabei nicht verfälscht.

Verbalisieren

Die emotionale Aussage des anderen wird mit eigenen Worten wiederholt bzw. fasst in Worte, was gefühlsmäßig in den Äußerungen des anderen mitschwingt.

Nachfragen

Wenn ich etwas nicht verstehe, stelle ich eine Frage.

Zusammenfassen

Am Ende Inhalte des Gesprächs zusammenfassen, um dem Gesprächspartner die Möglichkeit zu geben, noch etwas zu ergänzen oder noch etwas richtig zu stellen.

Unklares aufklären

Bei Unklarheiten solange nachfragen, bis diese aufgelöst wurden.



Kopf gewinnt!

Die innere Haltung

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 durch Mentales Training

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.

Das Buch zum Thema



Inhalte

- 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



Was wir vom Spitzensport lernen können

Impulse für Spitzenleistungen aus der Welt des Sports

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!

»Liebe Frau Heimsoeth, schon als wir uns kennenlernen, ist mir schnell klar: Das werden jetzt zwei maximal interessante Stunden, mit einer tollen Frau, die etwas zu sagen hat – aus der Praxis, dem wahren Leben, ohne Schnickschnack! Und tatsächlich versprechen Sie nicht zu viel. In Ihrem Vortrag ›Vom Spitzensport lernen‹ vermitteln Sie klare Botschaften. Man nimmt Ihnen jedes Wort ab. Kann man authentischer sein? In diesen Augenblicken wünscht man sich selbst genau das herbei, was Ihnen besonders am Herzen liegt: Respekt, Vertrauen, Wertschätzung, warme Menschlichkeit. Während Ihres Vortrages kann man fast eine Stecknadel fallen hören. Im Saal ist es mucksmäuschenstill. Sie sind deutlich, aber einfühlsam, ohne anzugreifen. Sie erinnern immer wieder an Werte, die selbstverständlich sein sollten. Ihre Worte bleiben und hallen nach. Herzlichen Dank für einen Nachmittag, die uns alle berührt hat!«

TORSTEN GERDES, PERSONALLEITER,
DESITIN ARZNEIMITTEL GMBH

»Das Feedback zum Vortrag war hervorragend, Ihr Vortrag war der beste von allen bisher gehörten, befanden die Führungskräfte.«

Viking GmbH

Inhalte

- 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, Fokus
- Rituale
- Support Team
- Förderer, Herausforderer
- Aus Fehlern lernen, Umgang mit Scheitern
- Kommunikation nach innen und außen
- Stärkenorientierung



Das Buch zum Thema

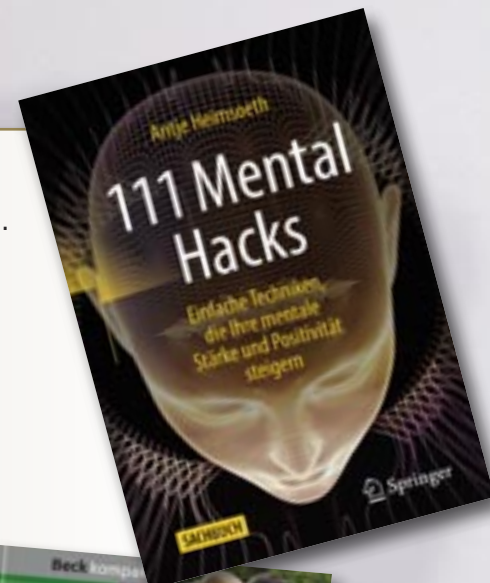
Mentale Stärke – Erfolg beginnt im Kopf

Antje Heimsoeth erklärt in diesem einzigartigen Keynote Vortrag, wie wir mit Hilfe von Visualisierung und mentalen Übungen zu uns selbst, zu mehr Selbstvertrauen und damit zum Mut in uns finden. Viele wertvolle und umsetzbare Tipps für High Performance, für mehr Selbstvertrauen, innerliche Stärke und Zielorientierung, um sich in schwierigen Zeiten nicht in negativen Gedanken und Ängsten zu verlieren.

Inhalte

- Wie Sie unter Druck Ihre beste Leistung abrufen können.
- Triple A: Umgang mit Niederlagen, Fehlern und Misserfolgen. Sie lernen aus Ihren Fehlern.
- Neuroplastizität, positive Mentalhygiene.
- Die Einstellung macht's, Growth Mindset.
- Gedanken sind keine Fakten.
Die Kraft der positiven Gedanken.
- Wie Dankbarkeit dein Leben verändern kann.
- Die Macht der inneren Bilder.
- Stärken stärken vs. Selbstzweifel.
- Glaube an sich und Ihre Fähigkeiten.
- Klarheit bzgl. Werte und Ziele.
Sie haben konkrete aktive Ziele vor Augen.
- F&A: Am Ende können Sie Fragen stellen.

Bücher zum Thema



Phänomen Motivation – Inspiration

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 auszuruhen, lässt die Glut verglimmen. 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!

Praxiserprobte Motivations- und Erfolgsstrategien

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.

Inhalte

- 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
- Stärkenorientierung
- Die Einstellung macht's – Aufbau positiver Einstellung
- Zweifel an Ihren Glaubenssätzen, aber nicht an sich selbst.
- Die Unterstützung des Umfelds
- Der Umgang mit Niederlagen und Rückschlägen: Aufstehen, Krone richten, weitergehen!



Maria Malva, Marketing Head of Pralines Germany, FERRERO MSC GmbH & Co. KG:

»Hallo Antje, ich wollte mich noch mal ausdrücklich und von ganzem Herzen bei Dir für die sensationellen 1,5 Tage bedanken. Du bist KLASSE!! Du hast mich und mein Team richtig aufgerüttelt und motiviert, an uns selbst zu arbeiten. Wir haben so wertvolle Inspirationen und Tools an die Hand bekommen, die uns als einzelne Menschen und als Team wachsen lassen und uns noch mehr zusammen schweißen.
DANKE DAFÜR!«

Manuela Wagner, Direktionsassistentin, Glas Trösch Euroholding:

»Ich möchte mich im Namen unseres Vorstandes und Geschäftsführers ganz herzlich bei Ihnen für den sehr motivierten Vortrag anlässlich unserer Geschäftsführer-Tagung in Meisterschwanden bedanken.
Ihr Vortrag hat uns viele Impulse gegeben, war authentisch, spannend und vor allem praxisnah.
Danke auch für Ihren Einsatz während der Workshops, Sie sind hervorragend auf unsere Gruppe eingegangen. Wir haben von unseren Teilnehmern insgesamt ein sehr positives Feedback erhalten. Wir freuen uns schon heute auf ein Wiedersehen.«

Frank Bayer, DEKRA Akademie GmbH:

»Vielen Dank für das absolut gelungene Seminar und die schnelle Übersendung der versprochenen Unterlagen. Ich bin begeistert von Ihrer Power – trotz Grippe – und der gelungenen Themenauswahl auf den Punkt.
Viele Dinge kannte ich schon vorher, aber es geht ja nicht ums kennen, sondern ums Tun. Dafür haben Sie mir viele Impulse und Anregungen geliefert, um noch besser mit den Herausforderungen im Job und im Leben klar zu kommen. Begeistert war ich auch von den vielen Beispielen aus Ihrer langjährigen Erfahrung und Praxis. Das Seminar war total spannend und abwechslungsreich. Noch einmal herzlichen Dank für dieses tolle Seminar. Sie haben meinen Nerv für das Thema Motivation voll getroffen.«

Stefanie Brehmer, FERRERO MSC GmbH & Co. KG:

»Vor wenigen Wochen hast du 1 1/2 Tage Seminar bei uns gehalten und ich war begeistert. Wie du weißt, war es nicht unser erstes Seminar und ganz ehrlich, ich bin mit der Einstellung rein: "wieder ein Seminar mit Blabla ... was eine Zeitverschwendung." Doch dann kamst du und ich dachte: „die Erste, die sogar mich begeistert“. Ich bin nicht leicht zu überzeugen. Doch du hast es schon geschafft und ich konnte einiges aus deinem Seminar mitnehmen, was mir für die Zukunft helfen wird. Dafür danke ich dir sehr.«

Mentale Stärke und Motivation im Verkauf und Vertrieb – Verkaufserfolge beginnen im Kopf!

Impulse für steigende Umsätze und große Verkaufserfolge

Jeden Tag Verkaufsgespräche führen, immer wieder neue Erfahrungen und neue Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Verhaltensweisen kennenlernen, das fordert psychische Stabilität. Wenn dann vom Kunden ein „Nein“ kommt, werden schon einmal Zweifel an den eigenen Fähigkeiten wach.

Nicht nur fachliches und verkäuferisches Können machen den Erfolg aus, sondern vor allem die Persönlichkeit des Verkäufers, die Einstellung zu seiner Tätigkeit und seinen Kunden, die mentale und emotionale Stärke. Wie im Sport entscheidet auch im Vertrieb und Verkauf in erster Linie der Kopf über Erfolg oder Niederlage. Talent und Technik haben wir alle genug. Unsere mentale Stärke, unsere Einstellung und unser Wille machen den entscheidenden Unterschied.

Spitzensportler dieser Welt haben jene mentale und emotionale Stärke – sonst könnten sie keine Siegerpodeste besteigen. Sie haben gelernt, trotz schwerer Rückschläge wieder auf Erfolgskurs zu kommen. Menschen, die den Erfolg scheinbar magisch anziehen, über sich hinaus wachsen, ihre Ziele erreichen – sie hat Antje Heimsoeth, Keynote Speaker, ausgezeichnet als »Vortragsrednerin des Jahres 2014«, Motivationstrainerin, Mental Coach und Bestsellerautorin, analysiert. Genauer gesagt: Sie kennt die Denkmuster von Siegern und erfolgreichen Menschen und berichtet von der inspirierenden Zusammenarbeit mit Spitzensportlern, Managern, Vorständen und internationalen Unternehmern.

Inhalte

- Vertriebspersönlichkeit entwickeln – an der eigenen Persönlichkeit arbeiten
- Erfolgreiche (Handlungs-)Strategien und Pläne entwickeln und konsequent umsetzen
- Selbstvertrauen und Ich-Stärke weiterentwickeln
- Sales-Power
- Umgang mit Druck von innen und außen
- Tools zur Konzentration und Entspannung
- Gedanken- und Psychohygiene, Mindset, Umgang mit Glaubenssätzen
- Zielarbeit: Ziele aufschreiben, Zielcollage, Zielvisualisierung
- Die Macht der Inneren Bilder, Visualisierung
- (Eigen-)Motivation – Warum machen Sie das, was Sie machen?
- Begeisterung, Neugierde
- Haltung und innere positive Einstellung; Pessimismus – Optimismus, optimistisches Denken lernen
- Umgang mit Scheitern, Rückschlägen, Versagen und Niederlagen – Triple A



KUNDENSTIMMEN

»Frau Heimsoeth hat unsere Vertriebstagung mit 120 Teilnehmern bereichert. Wir haben viele wertvolle Impulse erhalten, die einfach und ohne großen Aufwand in den Tagesablauf integriert werden können. Viele Anregungen werden wir aufgreifen und mit unseren Führungskräften umsetzen. Frau Heimsoeth versteht es, mit ausdrucksstarken Zitaten und Bildern und vielen persönlichen Beispielen Ihre Aussagen ganz klar auf den Punkt zu bringen, einfach und verständlich. Persönlichkeit verkauft! Daran werden wir gemeinsam weiter arbeiten!«

DEZERNAT FÜR VERTRIEBSANGELEGENHEITEN, KNAPPSCHAFT



Das Buch zum Thema

»Wenn Ihr Gehirn in einem positiven Zustand ist, dann sind Sie 37% besser bei Verkäufen.«

Shawn Achor, Harvard Professor

Mentale Gesundheit

Ängste, Hilflosigkeit, Wut, Ärger, Frustration, Sorge sind keine neuen Phänomene. Was neu ist, sind die Umstände, denen wir ausgesetzt sind. Die Umstände einer sich zunehmend schneller drehenden Welt, die Umstände immer tieferer Verzweigungen, die Umstände einer immer lauter und präsenteren Medienlandschaft, die Umstände dauerhafter Erreichbarkeit durch Smartphone und Co. Aber auch seit mittlerweile fast zwei Jahren die Umstände der Doppel- und Mehrfachbelastungen durch Pandemie, Home-Office, Energiekrise, Kurzarbeit, usw.

Was kann ich persönlich für mehr mentale Gesundheit tun? Für mich selbst und für andere.

Sie bekommen im Vortrag Impulse aus dem großen mentalen Werkzeugkoffer. Hoffnung, Zuversicht, Optimismus auf den Ebenen des Fühlens und Handelns vergrößert unsere mentalen, körperlichen und zwischenmenschlichen Ressourcen. Eine positive Grundstimmung lässt uns tolerant und kreativ auf Veränderungen zugehen. Ich stelle Ihnen darüber hinaus einige Möglichkeiten vor, wie Sie besser auf sich und Ihre positive Mentalhygiene aufpassen können.

Gesunder Geist – gesunder Körper

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Viele Menschen wünschen sich heute eine nachhaltige und ganzheitliche He-

rangehensweise 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.

Inhalte

- 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
- 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
- Werte und Bedürfnisse

Stressmanagement: Unter Stress einen klaren Kopf bewahren

Warum die Balance zwischen Höchstleistung, Erholung und Regeneration wichtig ist

Wie oft haben Sie heute schon auf Ihr Smartphone gesehen? Und wie viele Male auf das Zwitschern der Vögel draußen geachtet? Kurz inne gehalten und die Luft bewusst ein- und ausgeatmet? Die meisten von uns hetzen durch einen bis ins Detail verplanten Zwölf-Stunden-Tag, von Termin zu Termin. Unterwegs und abends auf der Bettkante checken wir nochmal E-Mails und soziale Netzwerke. Wir wollen ständig erreichbar, informiert und produktiv sein, kurz: unsere Multitasking-Fähigkeit beweisen. Eine fatale Haltung, die unsere Gesundheit physisch wie psychisch stark beansprucht.

Die richtige Balance zwischen Höchstleistung, Erholung und Regeneration ist enorm wichtig. Denn wer die Schrauben seines Getriebes zu fest anzieht, überdreht sie. Das Gewinde geht kaputt. Mit anderen Worten: Wer nur den Dauerlauf im Hamsterrad kennt, erntet irgendwann massive Erschöpfung. Besonders die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt kontinuierlich, wie die Statistiken zeigen. Hinzu kommt: Mit zunehmendem Alter verlängert sich unsere Regenerationszeit. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst wird immer wichtiger.

Inhalte

- Wie Sinn die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter beeinflusst
- Die innere Haltung – Umfeld – Pausen
- Unsere Gedanken bestimmen unser Handeln. Unser Tun bestimmt unser Verhalten. Und unser Verhalten gestaltet unser Leben und unsere Umwelt.
- Wie Rituale beim Abschalten helfen können: Das Feierabend-Ritual
- Innere Stabilität- Effektive Strategien für Ausgeglichenheit
- Sich mit der Macht der inneren Bilder abschotten (»Tunnel«)
- Umsetzungstipps für den Alltag im Job



Gesundes Führen

Gesundes Unternehmen – Gesunde Mitarbeiter

Gesunde Führung wird immer wichtiger

Gerade in der heutigen Zeit, in der die Weltgesundheitsorganisation, WHO, Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts deklariert hat, tragen Führungskräfte zudem auch die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit und für gesundheitsfördernde Führung. Psychische Erkrankungen nehmen rasant zu, sind auf dem Vormarsch. Woran liegt das? Provokativ gefragt: Gibt es immer mehr Weicheier und Heulsusen?

Die WHO definiert: »Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheiten und Gebrechen.«

Die wichtigste Ressource eines Unternehmens sind die Menschen und die Interaktionen zwischen den Menschen. Führungsverhalten und Führungsstil wirken sich erheblich auf die Gesundheit der Mitarbeiter aus und beeinflussen damit gravierend die Funktionsfähigkeit und Produktivität des Unternehmens.

Führung ist also ein Gesundheitsfaktor. Je mehr Führungskräfte über mentale Gesundheit wissen, umso »gesünder« wird auch ihr Führungsstil. Es ist bekannt, dass Manager, deren Mitarbeiter einen hohen Krankheitsstand aufweisen, diese Tendenz auch bei einem Unternehmenswechsel fortsetzen. Genauso übernehmen Führungskräfte mit einem stärkenorientierten und die Motivation fördernden Führungsstil diesen auch an einem neuen Arbeitsplatz.

Es gibt viele Faktoren, die die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärken. Dazu gehören: Spaß, Freunde, soziale Kontakte, soziale Unterstützung, Selbstvertrauen, Aufgehobensein im Team, kooperativer Führungsstil, bewältigter Stress, Erfolgserlebnisse, Anerkennung, Lob und Wertschätzung, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg uvm.

Antje Heimsoeth gibt im Vortrag mentale Übungen an die Hand, sofort umsetzbare Tipps, wertvolle Impulse und Informationen.

Kundenstimme

Pure Begeisterung bei den Führungskräften der Heinrichs Gruppe. Das Seminar »Gesund führen« mit Antje Heimsoeth im Borussia-Park.

Inhalte

- Was bedeutet gesundes Führen und aus welchen Gründen ist es so wichtig?
- Wie weit geht die Verantwortung des Unternehmens und der Führungskräfte für die Gesundheit der Mitarbeiter?
- Was kann die Führungskraft selbst tun? Wie führe ich gesund?
- Vorbildfunktion – gesundes Führen fängt bei der Führungskraft selbst an
- Welche Möglichkeiten habe ich, ein gesundes Umfeld zu gestalten?
- Was ist Gesundheit?
- Stress und Resilienz: Stressmanagement
- Überforderung, negativer Stress
- Beziehungsgestaltung als Burnout Präventionsfaktor Nr. 1
- Achtsamkeit als Basis gesunder Selbstführung
- Gesundheit beginnt mit der Selbstführung
- Abschalten
- Mentale Strategien, Mentale Gesundheit
- Gesunde Work-Life-Balance – Mit Stress gesund umgehen
- Einfluss von Führungsverhalten auf die Mitarbeitergesundheit
- Fakten zu Zusammenhängen von Führung und Gesundheit
- Wertschätzung / Lob / Anerkennung
- Feedback geben
- Schatzkiste der Selbstachtung, Stärken stärken, Steigerung des Selbstwerts
- Werte – Was ist wichtig?



Erfolgsfaktor Team-Spirit – was das »Wir-Gefühl« ausmacht

Was wir vom Coaching im Spitzensport lernen können

Fußballtrainer Pep Guardiola sagt: »Nicht wir Trainer schießen die Tore« und meint damit: Der Erfolg seiner Mannschaft ist ein Produkt guter Zusammenarbeit – auf Team- wie auf Führungsebene. Die Wertschätzung der Leistung von Mitarbeitern ist ein wesentliches Element erfolgreicher Führung. Der siebenfache Weltmeister Michael Schumacher drückte es so aus: »Die Blumen der Sieger gehören in viele Vasen.« Ohne das funktionierende Räderwerk eines Teams, wo jedes Zahnradchen ins andere greift und nur so Vorwärtsbewegung entsteht, könnte kein Teamleader dieser Welt punkten – ob auf der Rennstrecke, auf dem Rasen oder auf dem Parkett. Das Schmiermittel für den reibungslosen Ablauf dieses Zusammenwirkens ist Teamspirit. Doch Mannschaftsgeist entsteht nicht auf Knopfdruck. Auch wenn Unternehmen die gemeinsame

Aufbauarbeit zusammenschweißen mag, ist das Teamgefüge besonders dann fragil, wenn das Unternehmen schnell wächst. Denn es bleibt kaum Zeit, stabile Strukturen zu schaffen, Neuzugänge umsichtig zu integrieren, Vertrauen aufzubauen.

»Beim Fußballspielen bestimmt der Teamaspekt alles. Man muss voneinander wissen, was man kann und was man nicht kann. Es gilt, die Qualitäten des anderen zu entdecken. So entsteht von selbst ein gutes Verhältnis zwischen den Beteiligten, und das ist die Grundlage für den Erfolg. Alle Spieler müssen lernen, im Interesse der Mannschaft zu denken. Durch Disziplin und ständige Kommunikation untereinander kommt man von selbst zum Teambuilding.« Das hat Louis van Gaal gesagt. Vielleicht ist es ihm beim FC Bayern nicht gelungen, ein 'echtes' Team zu bilden. Aber er weiß um dessen Bedeutung.

Ihr Mehrwert für die Teilnehmer des Vortrags

In diesem Impulsvortrag erfahren Sie von Antje Heimsoeth, wodurch ein starkes Wir-Gefühl entsteht, wie das Zusammengehörigkeitsgefühl und gegenseitige Verständnis gefördert werden kann. Wer erreichen will, dass alle im Unternehmen an einem Strang in die gleiche Richtung ziehen, wer vom Team-Spirit profitieren will, der muss seine Belegschaft auf die Vision und die Unternehmensziele einschwören. Ohne Ziele generieren wir kein Wachstum und keine Weiterentwicklung. Klar definierte Ziele helfen, herausragende Ergebnisse zu erreichen – im Sport wie in der Wirtschaft.

Ob auf dem Rasen oder dem Parkett: Es braucht die Bereitschaft jedes Teammitglieds und jeder Führungskraft, sich ständig weiterentwickeln und reflektieren zu wollen – denn jedes Spiel, jede Herausforderung, jede Situation ist anders. Ein guter Team-Spirit hilft dabei, auch schwierige Situationen erfolgreich zu meistern. Und dann geht es weiter als bis in die Vorrunde.

Inhalte

- Wie Sie ein starkes Wir-Gefühl aufbauen: Kommunikation fördern, sprachlich überzeugen, Stärken stärken, Schwächen aufdecken, Lösungen finden, Erfolge feiern und sich selbst organisieren.
- Motivationsanreize versus Motivationskiller
- Team-Spirit-Faktor Wettbewerb: Konkurrenz belebt das Geschäft
- Emotionen beeinflussen die Leistung
- Umgang mit Fehlern: Fail forward – Niederlagen zulassen und nutzen
- Zielorientierung: Ein Team braucht stets ein gemeinsames Ziel
Zielklarheit & Zielfokussierung;
individuelle Ziele berücksichtigen
- TEAM - Tut Etwas Außergewöhnliches
Miteinander
- Sogkraft durch eine charismatische Führungskraft
- Erfolgsorientierung

Was wir von unseren Fußball-Weltmeistern lernen können

»Wir sind so stark wie unsere Überzeugungen« (Pep Guardiola)

Die Herausforderungen für Fußballtrainer und Team sind im Kern dieselben, die Manager und Mitarbeiter meistern dürfen: im entscheidenden Moment Höchstleistung bringen, unter hohem Druck blitzschnell richtige Entscheidungen treffen, effektiv Ziele erreichen, gut zusammenarbeiten, Stärken gezielt einsetzen, Niederlagen gewinnbringend verarbeiten u.v.m. Zum Erfolg im Fußball tragen mehrere Faktoren bei. Zum einen hat die Mannschaft ein unterstützendes Umfeld, zum anderen herrscht großer Zusammenhalt untereinander, das schenkt zusätzliches Selbstvertrauen. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Glaube an sich selbst sind entscheidend, um das volle Leistungspotenzial abrufen zu können. Das Wissen um eigene Stärken und bereits errungene Siege gibt Kraft und Zuversicht, das verleiht dem Team in kritischen Momenten den nötigen Drang nach vorne.

Eine grundsätzlich positive Einstellung ist der Türöffner zum eigenen Potenzial. Eine optimistische Sichtweise lässt uns besser mit Herausforderungen umgehen und sorgt für mehr Lebenszufriedenheit. Probleme gehören zum Leben. Aber wir kommen besser mit ihnen zurecht, wenn wir trotz allem positive Ereignisse und Erfolgserlebnisse im Fokus behalten. Unser Denken beeinflusst unser Glücksempfinden. Statt über Dinge zu jammern, die sich nicht ändern lassen, ist es nutzbringender, sich aufs Fortkommen zu konzentrieren.



Was die Fußballer eint, ist ihr unbedingter Wille zum Sieg und ihre Leidenschaft für das, was sie tun. Sie gehen ihren Weg, verlieren ihr Ziel nie aus den Augen und arbeiten permanent an sich. Das verlangt emotionale und mentale Stärke – und diese lässt sich aufbauen, auch abseits des Rasens. Verschiedene mentale Techniken helfen, die persönlichen positiven Überzeugungen zu festigen und das persönliche Energiemanagement sowie die eigene Leistungsfähigkeit zielgerichtet zu optimieren, um den vielfältigen Ansprüchen, die an eine Führungskraft gestellt werden, gerecht zu werden.

Die Erfolgstaktiken des internationalen Spitzenfußballs lassen sich deshalb hervorragend auf die Handlungsstrategien von Führungskräften in der Wirtschaft übertragen. Jedes Spiel, jede Herausforderung ist anders – um damit erfolgreich umzugehen, braucht es die Bereitschaft von Teamplayern und Leadern, sich ständig weiterzuentwickeln.

Hier einige Aspekte in Stichworten, die Antje Heimsoeth im Vortrag näher ausführen könnte:

- **Stärken stärken:** nicht Defizite in den Mittelpunkt stellen, sondern mit vorhandenen Ressourcen effektiv arbeiten, Stärken stärken, Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstbewusstsein aufbauen.
- **Zielorientierung:** Setzen Sie sich klare, große, positive Ziele. Zielcollage, Zielvisualisierung, 2014 war Jogi Löws Ziel: Weltmeister werden! Das Ziel hat er erreicht.
- **Selbstmotivation:** Lernen Sie sich selbst motivieren. »So, und jetzt zeig der Welt, dass du besser bist als Messi!« sagte Jogi Löw bei der Einwechslung im WM Finale zum späteren Siegtorschützen Mario Götze.
- **Denken Sie positiv:** an sich selbst glauben; positive Gedanken, Gedankenhygiene.
- **Erfolge feiern:** Wann wurde zum letzten Mal eine La-Ola-Welle in Ihrem Büro gemacht? Wann wurde ein Abschluss gefeiert?
- **Jeder Einzelne ist wichtig:** Nationalspieler Emre Can twitterte #JederFuerJeden#Die Mannschaft.
- **Fehler machen – Aus Fehlern lernen** Triple A: akzeptieren – analysieren – abhaken
- **Stressbewältigung, Entspannung und Regeneration:** Gönnen Sie sich unbedingt Pausen.
- **Rituale und Routinen**
- **Emotionen zeigen:** Pep Guardiola weint, Frodeno ballt die Siegerfäuste, Robert Harting zerfetzt sein Trikot.
- **Erfolgsstrategien entwickeln**
- **Gewinnen und Verlieren lernen**

Glück ist ein Wirtschaftsfaktor

„Nicht Erfolg ist der Schlüssel zum Glück, sondern Glück ist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn du gerne tust, was du tust, wirst du auch erfolgreich sein.“

Albert Schweitzer

Wie glücklich sind Sie? Was macht Mitarbeiter glücklich?

Geld und Dienstwagen allein machen es jedenfalls nicht, auch wenn Geld immer wieder von Mitarbeitern gefordert wird. Lebensfreude und Zufriedenheit wirken in meinen Augen viel besser. Unternehmen können dafür etwas tun, zum Beispiel die Rahmenbedingungen dafür schaffen.

Grundlage sind Erkenntnisse unter anderem aus der Positiven Psychologie, der Hirnforschung, aus östlichen Philosophien, z.B. der Buddhismus, aus den Forschungsergebnissen von Eric Kandel und der Persönlichkeitsentwicklung.

Motivationstrainerin Antje Heimsoeth gibt im Vortrag mentale Übungen, sofort im beruflichen und privaten Alltag umsetzbare Tipps, Inspiration, wert-volle Impulse, Informationen, wie sie es schaffen, nachhaltig zufriedener und gesünder zu leben. Sie fordert auf zu Offenheit zu eigenen Veränderungen im Leben. Glück ist erlernbar.

Inhalte

- Glücksdefinition
- Positive Psychologie
- Ernährung – Bewegung – Mental
- Umfeldmanagement, Support-Team
- Dankbarkeit
- Verzeihung & Vergebung
- Umgang mit Emotionen wie z.B. Angst, Wut und Ärger
- Visualisierung
- Kraft der Gedanken
- Vergangenheit – Hier und Jetzt – Zukunft
- Stärken stärken
- Glücksskiller Neid
- Love it, change it, leave it.



Frauenpower. Gelassen. Souverän.

Der Vortrag handelt von den Erfolgsfaktoren erfolgreicher Frauen. Trotz Frauenquote und demografischem Wandel sind Frauen im Top-Management mit 15 Prozent Anteil noch immer eine Seltenheit. Liegt das allein am zu leistenden Spagat zwischen Fürsorgeverantwortung für Kinder und Führungsverantwortung im Job? Stetig besser werdende Betreuungsangebote widerlegen das. Die Gründe liegen vielmehr im Inneren der Frauen verborgen. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Glaube an sich selbst sind die Basis jedes Erfolgs. Doch oft bremsen sich Frauen selbst, weil ihr innerer Kritiker sie an der eigenen Leistung zweifeln lässt. Neben der Fürsorgeverantwortung für Kinder ist mangelndes Selbstbewusstsein ein typisch weiblicher Stolperstein auf dem Weg zum Erfolg und an die Spitze. Während Männer unter Vorstandskollegen ihre Stärken ausspielen, richten weibliche Führungskräfte ihren Fokus auf eigene Schwächen und werten sich selbst ab. Und während männliche Kollegen fast jeden Erfolg gebührend feiern, suchen Frauen für ihre Erfolge häufig Begründungen im Umfeld, statt sie sich selbst zuzuschreiben.

Dabei brächten Frauen viel Positives in die Führungsetage: Nicht nur, dass der demografische Wandel ihre Fachkompetenz für die Wirtschaft unverzichtbar werden lässt. Studien belegen mittlerweile, dass Unternehmen mit einem höheren Frauenanteil erheblich bessere Ergebnisse sowie eine höhere Rentabilität erreichen. Weibliche Führungskräfte haben einen anderen Stil als Männer,

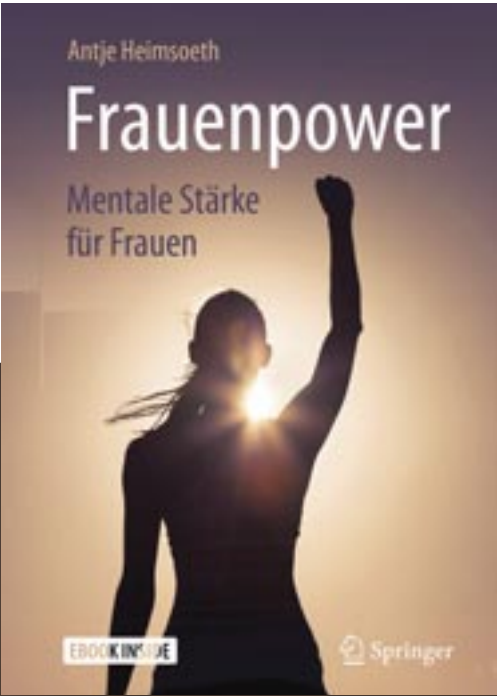
lassen z.B. Emotionen in Teams und Meetings zu. Damit geben sie der Führungskultur neue Impulse und tragen zur Vielfalt der Perspektiven im oberen Management bei.

Es bedarf mentaler und emotionaler Stärke. Wer von sich überzeugt ist, dem fällt ein sicheres und souveränes Auftreten leichter – und das überzeugt auch andere. Verschiedene mentale Techniken helfen, die persönlichen positiven Überzeugungen zu festigen, das persönliche Energiemanagement und die eigene Leistungsfähigkeit zielgerichtet zu optimieren, um den vielfältigen Ansprüchen, die an uns Frauen gestellt werden, gerecht zu werden. Zudem bleiben mental starke Frauen nachhaltig gesund – ein wichtiger Faktor bei der Vereinbarkeit von Kind und Karriere, denn die permanente Doppelbelastung durch Beruf und Familie wirkt sich bei vielen Frauen psychisch wie physisch negativ aus.

Inhalte

- Selbstvertrauen beginnt im Kopf: Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwerts; Selbstakzeptanz
- Grundlagen von Glück, Erfolg & Liebe
- Überzeugend und souverän auftreten
- Strategien für mentale Stärkung
- Selbstsicherheit gewinnen
- Steigerung der physischen Präsenz und Stabilität
- Wie Sie Ihre Beziehungen und Netzwerke nutzen und pflegen können
- Stärken, Talente und Ressourcen erkennen & gezielt nutzen
- Visualisierung
- Klarheit über persönliche Führungsqualitäten gewinnen
- Weibliche Kommunikation
- Karriere & Motivation
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Erfolgsgeheimnisse
- Ich bin der Boss!

**FRAUEN
POWER**



Frauenpower
Mentale Stärke für Frauen
Verlag: Springer Gabler, Auflage: 1
ISBN-10: 3658204303
ISBN-13: 978-3658204303
E-book inside, EUR 19,99



WARUM?

ANTJE HEIMSOETH !

Antje Heimsoeth besticht durch ihre Praxisfundierung, ihre gewinnende Art und ihre persönliche Leidenschaft für die Themen Mentale Stärke, Selbstführung und Motivation. Sie liefert Content vom Allerfeinsten und begeistert durch ihre Anschaulichkeit. Sie brennt für ihre Themen und ihre Kunden und das spürt ihr Gegenüber.

Antje Heimsoeth wird gebucht für

- Vertriebstagungen
- Management-Tagungen
- Führungskräfte-Tagungen
- Messe-Kick-Offs
- Kundenveranstaltungen
- Roadshows
- Motivationsveranstaltungen
- Produkteinführungen
- Kongresse
- Incentives
- Keynote-Vorträge
- Mitarbeiterveranstaltungen
- Dinner Speeches
- Verbandstreffen



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



Antje Heimsoeth

in Zahlen

»Das Lob kann ich nur an Sie weitergeben: von Publikums- und ministerialer Seite war Begeisterung zu hören! Der Ansturm an Visitenkarten zum Ende zeigte das ja auch deutlich, dass Sie es geschafft haben, die Leute punktgenau anzusprechen. Herzlichen Dank für die gute Zusammenarbeit mit Ihnen im Vorfeld und den gelungenen Vortrag.«

Katrin Böhnke, Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB)

71.131

Kontakte bei Xing, LinkedIn und Facebook

1

Firmenwagen

10

veröffentlichte
eigene Bücher

66.000

Kilometer quer durch Deutschland

182

Größe von Antje Heimsoeth

1964

geboren in München

über 1.600

Coachings bis heute

15.000

Newsletterleser

9

Sammelwerke
mit Beiträgen von Antje Heimsoeth

60

bereiste Länder bis heute

Vorträge in 7 Ländern

Schweiz, Deutschland, Österreich
Portugal, Nepal, Rußland, China

5

Hörbücher

689

Vorträge bis heute

160

Hotelübernachtungen/Jahr

über 1.950

Trainings und Ausbildungen bis heute

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



Antje Heimsoeth

Stationen

»Liebe Frau Heimsoeth, noch einmal herzlichen Dank für Ihre Mitwirkung an unserem Kongress und die angenehme Zusammenarbeit! Ihr Vortrag war eine wichtige Bereicherung und hat unser vielfältiges Programmangebot richtig „rund gemacht“. Ich habe viele begeisterte Rückmeldungen unserer Teilnehmer erhalten.«

Thomas Weise, Projektleiter, Baden-Württembergischer Industrie- und Handelskammertag c/o IHK Region Stuttgart

1964

Geboren in München

1971–1984

Schul Ausbildung, Schulabschluss: Abitur

1984–1990

Studium, Abschluss: Diplom-Ingenieurin (FH)

1990–2003

Vermessungsingenieurin,
Führungsaufgaben als Teamleiterin



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

2004

Gründung und Aufbau der SportNLPAcademy®
Erste Vortragstätigkeit in Seminaren

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 Speakers
Association

2010

Coachingausbildung
Auszeichnungen
Top 100 Trainers Excellence
Deutsches Rednerlexikon 2010
Professionelles Member GSA German Speakers
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 German Speakers Association (GSA)
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 Mitglied GSA German Speakers Association

2013

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

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

Auszeichnungen

Top 100 Trainers Excellence
Brainguide 2013
Deutsches Rednerlexikon 2013
Professionelles Mitglied German Speakers Association (GSA)
Vortragsredner.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'

Auszeichnungen

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

2015

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

- Buch und Audio-CD 'Sinnstifter Selbstführung heißt denken, fühlen, handeln'
- Buch 'Mental-Training für Reiter', 2. Auflage
- Buch 'Chefsache Kopf'
- Buch 'Sportmentaltraining'
- Buch 'Siegen beginnt im Kopf'



Auszeichnungen

Nominiert als Vorbildunternehmerin 2015
Premium Speakers
Speakers Excellence 2015
Brainguide 2015
Deutsches Rednerlexikon
Professionelles Mitglied der German Speakers Association (GSA)
Vortragsredner.de
GSF

2016

Antje Heimsoeth auf AIDA und MS Europa 2
Ausbildung zum Flow Coach
Mimikresonanz-Professional
Erfolgreich führen

- Audio-CD "Siegen beginnt im Kopf"
- Audio CD "Golf Mental"

Auszeichnungen

"Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin" (FOCUS)
Award "Erfolgreiche Unternehmerin 2016"
Premium Speakers
Speakers Excellence 2016
Brainguide 2016
Deutsches Rednerlexikon
Professionelles Mitglied der German Speakers Association (GSA)
GSF

2017

Antje Heimsoeth auf AIDA

- Buch "Mentale Stärke: Was wir von Spitzensportlern lernen können"
- Buch "Handbuch Polizeimanagement"
- Buch "Kopf gewinnt"

Auszeichnungen

Top 100 Excellent Speaker 2017
Premium Speakers
Vortragsredner.de
Deutsches Rednerlexikon
Professionelles Mitglied der German Speakers Association (GSA)
GSF
Auszeichnung als Top 100 Erfolgstrainer (Magazin ERFOLG)

2018

Antje Heimsoeth auf AIDA
Ausbildung zum zert. Flow Coach
Weiterbildung Agiles Führen
Seminar UnternehmerEnergie

- Buch „Frauenpower: Mentale Stärke für Frauen“
- Buch „Persönlichkeit verkauft“
- Buch „Sportmentaltraining“ (Auflage 2)
- Nachdruck Buch „Mentale Stärke: Was wir von Spitzensportlern lernen können“

Auszeichnungen

Premium Speakers
Top 100 Excellent Speaker 2018
GSF
Brainguide 2018
Deutsches Rednerlexikon
Professionelles Mitglied German Speakers Association (GSA)

2019

Ausbildung Positive Psychologie

- Buch "Vertrauen entscheidet: Die vergessene Basis der Führung"

Auszeichnungen

Auszeichnung als Top 10 Trainer & Influencer (Magazin ERFOLG)
Premium Speakers
Top 100 Excellent Speaker 2019
GSF
Deutsches Rednerlexikon
Professionelles Mitglied German Speakers Association (GSA)



Antje Heimsoeth

Ausgezeichnet

»Frau Heimsoeth hat unsere Vertriebstagung mit 120 Teilnehmern bereichert. Wir haben viele wertvolle Impulse erhalten, die einfach und ohne großen Aufwand in den Tagesablauf integriert werden können. Viele Anregungen werden wir aufgreifen und mit unseren Führungskräften umsetzen. Frau Heimsoeth versteht es, mit ausdrucksstarken Zitaten und Bildern und vielen persönlichen Beispielen Ihre Aussagen ganz klar auf den Punkt zu bringen, einfach und verständlich. Persönlichkeit verkauft! Daran werden wir gemeinsam weiter arbeiten!«

Dezernat für Vertriebsangelegenheiten, KNAPPSCHAFT

	Auszeichnung als Top 10 Trainerin & Influencer (Magazin ERFOLG)
	Referentin bei Premium Speakers, Redneragentur für Deutschland, Europa und die Welt.
	TOP 100 Speakers Excellence 2014 – 2015 – 2016 – 2017 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.
	Top 100 Excellent Speaker 2017 – 2018 – 2019 – 2020
	German Speakers Association (GSA) 2009 – 2010 – 2011 – 2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017 – 2018 – 2109 – 2020 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 – 2016 – 2017 – 2018 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.
	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.
	Vortragsredner.de 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017 Auszeichnung für ausgewählte und prämierte Vortragsredner.

	TOP 100 Trainers Excellence 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.
	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 selbständig tätig.
	AWARD »ERFOLGREICHE UNTERNEHMERIN 2016«
	Auszeichnung als Top 100 Erfolgstrainer in Deutschland und Österreich durch das Magazin ERFOLG
	Global Speakers Federation – GSF 2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017 – 2018 – 2019 Die Global Speakers Federation GSF (ehemals International Federation for Professional Speaker – IFFPS), ist ein globales Netzwerk für unabhängige Rednerorganisationen, um den Interessen ihrer einzelnen Mitglieder zu dienen und dabei die professionelle Redner-Gemeinschaft weltweit zu fördern.
	wingwave®-Coach
	Bundesverband zertifizierter Trainer & Business Coaches e.V. Seit 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.
	Coachingszene Das Label steht für Sichtbarkeit, Authentizität und Empathie.

Vortragsrednerin des Jahres 2014

Antje Heimsoeth



vortragsredner

Heidelberg, den 01.11.2014

Stéphane Estrillard

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 Auszeichnungen 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 Estrillard, 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 Estrillard. 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 SportNLPAcademy® & 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.



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



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 erfähr-, erleb-, erlernbar für alle Branchen und über alle Hierarchieebenen hinweg.«

Dierk Gondorf, Inhaber, diegonConsulting München

- A** ABC Breast Care GmbH
Adelholzener Alpenquellen GmbH
adesso Schweiz AG
adidas
aeronautech GmbH
AGORaphil
AIDA
Airbus DS Airborne Solutions GmbH
AIREX COMPOSITE STRUCTURES
Akademie Deutscher Genossenschaften e.V.
Alight Consulting GmbH
Alliance Möbel Marketing GmbH & Co. KG
Allianz Deutschland
Alpha & Omega Semiconductor
Alto University, FI-Helsinki
ANOVIO AG
AOK Stuttgart-Böblingen
apetito AG
appel art
ARS IN4MATICA GmbH, Consulting
ATIX AG
Aus- und Weiterbildungszentrum Halberstadt
Avispador GmbH
awa media
Axis Communications GmbH
- B** Bag Company GmbH
Baloise Group, Schweiz
bao GmbH
Bayerischer Skiverband e.V.
Bayerngas GmbH
BBS START GmbH
BBW Nordhessen
Bel DEUTSCHLAND GmbH
Berlin Partner für Wirtschaft und Technologie GmbH
Berufsbildungswerk e.V. des Bauindustrieverbandes
Berlin-Brandenburg e.V.
Berufsbildungswerk Südhessen gGmbH
Berufsbildungszentrum Augsburg der Lehmbaugruppe gGmbH
best wood SCHNEIDER GmbH
BEW – Das Bildungszentrum für die Ver- und Entsorgungswirtschaft GmbH
Bildungswerk der Baden-Württembergischen Wirtschaft e.V.
Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft
gemeinnützige GmbH
Bildungswerk der Wirtschaft GmbH
Bildungs- und Technologiezentrum für Elektro- und Informatik e.V.
Dr. med. C. Sabine Richter, Fachärztin für Chirurgie
Boehringer Ingelheim
Bonduelle Deutschland GmbH
Börsig GmbH

- B** BPW München
BR Bayerisches Fernsehen – Bayerischer Rundfunk
BMW Group
BRENNT Design Steffi Oehl + Karina Schoffro GbR
Bundesagentur für Arbeit, Agentur für Arbeit Stade
Bundesbeschaffung GmbH
Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB)
Bundesministerium für Bildung und Forschung
Bundesverband mittelständische Wirtschaft,
Unternehmerverband Deutschlands e.V. (BVMW)
- C** Car Garantie
card complete Service Bank AG
Career Center – Hochschule München
Carl Zeiss AG
Campello Verlagshaus GmbH
Capgemini
CE+Co GmbH
cetacea GmbH
CJD Christophorusschule Berchtesgaden
Club Aktiv gGmbH
Combase AG
Conduent Learning Services, LLC
Congressforum Frankenthal
CPC Consulting Partner GmbH
- D** DAK-Gesundheit
DB Netz AG
DB Projekt Stuttgart-Ulm GmbH
Deichmann
Deutsche Bank Privat- und Geschäftskunden AG
Deutsche Gesellschaft für Qualität
Deutsche Leasing Information Technology GmbH
Deutsche Pfandbriefbank AG
Deutsche Vermögensberatung
DHBW Stuttgart / Campus Horb
die kolping akademie
Dusyma GmbH
dvct Regionalgruppe
DVGW Deutscher Verein des Gas- und Wasserfaches e.V.
- E** ekz.bibliotheksservice GmbH
Engel & Völkers Alstertal GmbH
ERGO Direkt
ESO Education Group
Eviso Austria GmbH
- F** Feast Community
Ferrero
FH Campus Wien
FH Münster
FirstGolf Business Club GmbH
Fraunhofer-Institut für Integrierte Schaltungen
Frauen Union Straßlach-Dingharting



- F** freundin Verlag GmbH
Fujitsu
FTI Touristik GmbH
- G** GABAL e.V.
Gemeindediakonie Mannheim
German Scholars Organization e.V.
German Speakers Association (GSA)
Gessler & Bolch Insektenschutz AG
Gienger München KG
Glas Trösch Holding AG
Glas Trösch AG Interieur CH + DE
Glas Trösch AG Isolierglas
Gewobag AG
GPM Deutsche Gesellschaft für Projektmanagement e.V.
Grundig Akademie
Günther+Schramm GmbH
- H** Haberland Beratungs-GmbH
Hamburg1
Hamburg Marketing GmbH
Handballakademie Bayern e.V.
Handwerkskammer der Pfalz
Handwerkskammer Freiburg
Handwerkskammer für Ostthüringen
Handwerkskammer Hildesheim-Süd-niedersachsen
Handwerkskammer Reutlingen
Handwerkskammer Trier
Heinrichs Gruppe
Helukabel GmbH
HENSOLDT Optronics GmbH
Hephata Diakonie
Herrler Gourmet, Johann Herrler, Starkoch
Hess GmbH Licht + Form
Hexal AG
HILLENBRAND GmbH & Co.
Hilo Sagrado
Hochschule Ansbach
Hochschule Heilbronn
Hochschule Rosenheim
Hochschule Hannover
HSBC Trinkaus & Burkhardt AG
HSH Nordbank AG
HypoVereinsbank AG

- I** IHK-BildungsZentrum Südlicher Oberrhein GmbH
IHK für München und Oberbayern
IHK Potsdam
IHK Region Stuttgart
immigon portfolioabbau ag
Immobilien GmbH der VR Bank Rhein-Neckar eG
Industrie- und Handelskammer Hochrhein-Bodensee
Industrie- und Handelskammer Reutlingen
Infineon Technologies Austria AG
Innovationsmanufaktur GmbH
INtem® Trainergruppe Seßler & Partner
InterVal
Internationaler Bund (IB)
Investment & Business Days, Michael Voigt
Isolier- und Dämmtechnik Handels GmbH
IT4IPM GmbH
- J** Jessenitzer Aus- und Weiterbildung e.V.
JOBLINGE Dachorganisation
JU Grünwald-Straßlach
Junge Wirtschaft Salzburg, Wirtschaftsjuvenen Hannover,
Hamburg, Fulda, Ingolstadt, Köln und Bad Kissingen; JCI
Jungheinrich Norderstedt AG & Co. KG
- K** Kassenzahnärztliche Vereinigung Rheinland-Pfalz
KIKO Austria GmbH
Klück Frischemarkt e.K.
KNAPPSCHAFT
kmk Steuerberatungsgesellschaft mbH
KSB Aktiengesellschaft
Koepfer Group
Kompetenzzentrum Coesfeld
Kreissparkasse Heidenheim
Kreissparkasse Waiblingen
Kräuterhaus Sanct Bernhard
Kurt-Tucholsky-Schule Flensburg
- L** Landeshauptstadt Stuttgart
Landratsamt Rosenheim
Landwirtschaftsverlag GmbH
LEAD UP!
Lenovo Deutschland GmbH
Leuphana Universität Lüneburg
LIGNOTREND Produktions GmbH
Linde AG
Lindlpower Personalmanagement GmbH
LORENZO Consulting
Lufthansa Technik AG
Lufthansa AG
- M** MAHLE GmbH
Maier Spedition GmbH
manager lounge Stuttgart
Marc O’Pollo Einzelhandels GmbH

- M** Marionnaud Parfumeries Autriche GmbH
Markant Österreich GmbH
markenfrische Kommunikation GmbH
Marketing-Club Ingolstadt
Maschinenfabrik ALFING Kessler GmbH
MdeRS Datentechnik GmbH
medentex GmbH
Medical Park Chiemseeblick
Mercedes Me Store Hamburg
mindsquare
Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden Württemberg
Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg
mir.) marketing im radio thüringen GmbH
msg services ag
MTO Psychologische Forschung und Beratung GmbH
Munich University of Applied Sciences
- N** Netze BW GmbH
Netzwerk e.V. Köln
Next system Vertriebsges.m.b.H.
Norderstedter BildungsGesellschaft
Noviqua Handels-GmbH
- O** ÖBB-Holding AG
Oberbayerisches Volksblatt GmbH & Co. Medienhaus KG
Oesterreichische Nationalbank
OTM Karriereberatung GmbH
Ostdeutscher Sparkassenverband
Otto Group
- P** P3 automotive GmbH
P3 engineering GmbH
Panasonic Electric Works Europe AG
PartnerFonds AG
Paul Wöhrle GmbH & Co. KG
PONS GmbH
PRIAMI GmbH
Principal finius GmbH
ProjektMagazin
ProSieben Sat 1 TV Deutschland
puro Personal GmbH
- R** Radiometer GmbH
REGIOCAST GmbH & Co. KG
restracon
REWE Group Buying GmbH
Münchner Rotary Frühstücksmeeting
Rosenheimer Aktion für das Leben e.V.
Rotary Club München Flughafen
Rotary Club Rosenheim

- R** Rotary International
Roto Frank AG
Roxcel Group
rücker + schindele Beratende Ingenieure
- S** Sainin Group GmbH
Saint-Gobain Building Distribution Detuschland GmbH
SAP SE
SCA
Schaeffler Technologies AG & Co. KG
schäfer generalunternehmung ag
schlütersche
Schönreiter Baustoffe GmbH
Schwäbische Bank Stuttgart
Schwabengarage
Semex Deutschland GmbH
Siemens AG
Siemens Turbomachinery Equipment GmbH
Dr. Walter L. Seitz, Investor und Berater, Schweiz
Signal Iduna
Sixt GmbH & Co. Autovermietung KG
S. K. Consulting Services GmbH
SERVICEWECKER – Einfach.Kunden.Begeistern.
Sky
Sparkasse Stade-Altes Land
Sparkasse Vogtland
SpecPage Germany
Spotcap Global Services GmbH
Sport Steimel OHG
SR Bildungszentrum Wismar GmbH
Stadtsparkasse Cuxhaven
STAGE ENTERTAINMENT GmbH
stilbezirk GmbH & Co. KG, Kreativagentur für Markenkommunikation
Stuttgarter Zeitung



- S** Süddeutscher Verlag Veranstaltungen GmbH
SUFW Dresden e. V.
SuisseEMEX
systemzwo GmbH
- T** Tecan Trading AG, Schweiz
Technogym GmbH
Telair International GmbH
TENA
terranets bw
Thumm & Partner Unternehmensberatung
tomczak bauträger gmbh
Travelport
Trenkle Bernhard, Kongressveranstalter
Triumph International AG
Truchseß & Brandl Vertriebsberatung
TU München
TU Wien
- U** UBC Vancouver
Uffer AG
Unicredit HVB
Unilever
Union Investment Privatfonds GmbH
Universität Augsburg
Universität Innsbruck
Universität Hannover
Universität Rostock
Universität Tübingen
Unternehmerinnen in Handwerk und Dienstleistung
Rosenheim e. V. (UHD)
- V** vektorwerk s.brandt+d.pfeifer GbR
Verband der Gründer und Selbstständigen Deutschland (VGSD) e.V.
Verband Spedition und Logistik Baden-Württemberg e.V.
Verein der Freunde und Förderer der Pflege am Universitätsklinikum Regensburg e.V.
- V** Vereinigte Sparkassen Stadt und Landkreis Ansbach
VERIDOS
VIACTIV Krankenkasse
Viebrockhaus Aktiengesellschaft
Viking GmbH
Vitaify GmbH
Vögeli Holzbau AG
Volksbank Dialog 2018 in Ahlen
Volksbank eG Mosbach
Volksbank Stade-Cuxhaven
- W** WALTER Tigers, Tübinger Basketball Verein
WaveLight GmbH
Weber GmbH & Co. KG Kunststofftechnik + Formenbau, CEO
WEKA Akademie
WEKA Media GmbH & Co. KG
Werner Engelhard, Wein+Markt
Michael Pleitgen, Weinakademie Berlin
Weinhaus Fallnit, Greven
Wein Stork GmbH & Co. KG
Wiener Stadtwerke
Wilhelm Gronbach GmbH
Winkler Bildungszentrum
Wirtschaftsjunioren Bad Kissingen
Wirtschaftsjunioren Rosenheim
Wirtschaftskammer Südtirol
WoMEN Connex
Wüstenrot & Württembergische
- Y** Yaveon AG
- Z** ZEISS Group
Zentralstelle für Weiterbildung im Handwerk (ZWH e.V.)
Zentrum Aus- und Weiterbildung GmbH
Ludwigsfelde – Luckenwalde
ZTS-Zentrum für Technologiestrukturentwicklung
Region Riesa-Großenhain GmbH

Auszug aus der Kundenliste

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

Marinus Kraus, Olympiasieger Skisprung (Team), Sotschi 2014

Laurids Lohr, Golfprofessional, Ausnahmetalent des deutschen Golfsports, young world champion

Romeo Wendler, Dynamo Kyiv U17 Manager Ukraine, Stürmer-trainer für die U16 – U19 Junioren der TSG 1899 Hoffenheim

Claudia Kreuzsaler, Formel 3, Teilnahme Deutsche Meisterschaft



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



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

Julia Hochmuth, aktive Nationalmannschaftsschützin (DSB), lizenzierte A-Trainerin im Deutschen Schützenbund

Johanna Handrick, Kanu-Rennsport Nationalmannschaft

Bernhard Ettel, FIA Zonen Europameister, Rallyesport, Profisportler

Roland Dorfner, Aktiver und Teamchef bis hin zum Porsche Carrera Cup Deutschland, seit 1989 als erfolgreicher Aktiver und Betreuer im Renn- & Rallyesport tätig

Kurt Kowarz, Torwarttrainer, als Torwart wie auch als Fußballtrainer von den niedrigsten Spielklassen bis hinauf in die Bundesliga aufgestiegen

Olympia 2012, Reiten

Fußball-Trainer 1. Bundesliga

Friedrich Zenk, Trainer 3. Handball-Bundesliga

Marc Haller, Landes- und Bundestrainer Hockey

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

Bernhard Ettel, FIA Zonen Europameister, Rallyesport, Profisportler

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

Österreichischer Pferdesportverband

Ronny Schöning, Kampfsport Akademie Dresden - seit vielen Jahren nehmen die Sportler der Kampfsport Akademie Dresden



Nationalmannschaft, Fußball, Nepal

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-Stützpunkttrainerin - B-Lizenz, 2009 deutscher U17 Vizemeister

Stefan Ferber, Spielertrainer, Fussball

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

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

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

Christopher Trunzer, Golf Coach - PGA of Germany member since 2005, 2009 PGA of Germany Championship Winner and 10 year long world wide touring professional - 2015 PGA Tour Canada Player - Orlando, FL - Kelowna, BC - Frankfurt, Germany

Julika Funke, Säbelfechten, C-Bundeskader, Teilnahme an EM und WM, 1. Deutsche A-Jugend-Meisterschaft

Korbinian Reichenberger, Anschieber, Deutsche Meisterschaften Junioren Königssee - 1. im Viererbob

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-Juniorentrainer, Fussball, Bezirksliga

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

Laura Tiefenbrunner, Einzel-Achtelfinale JEM 2016

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

Skiverband München e.V. im Bayerischen Skiverband

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



Benjamin Mazatis, ADAC Formel 4, McLaren-F1 Nachwuchskader

Peter Peteln, Sportwart, Golfclub Klagenfurt-Seltenheim

Golfmannschaft der **Golfanlage Pfaffing**

Shihan Michael Schramm, Bundestrainer IFK Deutschland (Karate)

Tobias Kaul, Trainer Latein, Teilnahme an der Profi-Weltmeisterschaft Showdance Latein – Platz 8



Mario Esch, Motocross – MSC Wieslaufstal, Rudersberg

Ralf Buscher, Volleyball-Trainer Jugend und Damen

Sabine Karko, Europameisterin im Tanzen

Feldhockey-Mannschaft des **Sportbundes Rosenheim**

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

Susanne Vorbrugg-Hartlieb, frühere Spitzenspielerin und Trainerin im Tennis

JFG TaF Glonnal e.V.



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, Bayrische MS 2. Platz, Mecklenburg Vorpommern MS 1. Platz.

Islandpferde-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, Richter, Vizeweltmeisterin Voltigiergruppe Team PSC Riedmühle 1, Hessenchampionsmeister, <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



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

Jacques Pailloy, 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 Lehmkuhl, Hippopädagogin, Trainer C Islandpferde

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

Jochen Scharrer, Triathlon

Dr. Wolfgang Mader: Der österreichische Extremsportler hat viele Erfolge als Radrennfahrer gefeiert. Zu seinen größten Erfolgen zählen neben dem 3. Platz und Altersklassensieg bei der Ultraradmarathon-WM 2010 in Graz sein Weltrekord 2011, als er 25.346 Höhenmeter in 48 Stunden überwand, sowie seine Teilnahme am »Race Across America«, dem schwersten, härtesten und längsten Radrennen der Welt, wo er 2012 auf Anhieb den 15. Platz von 41 gestarteten Fahrern belegte. Gleich im Jahr darauf fuhr er mit mehreren Knochenbrüchen das längste und härteste Mountainbike-Rennen der Welt, die »Crocodile Trophy« durchs australische Outback.



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

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

und weitere ...

Was die Kunden sagen ...

»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



»Vielen Dank für den tollen und spannenden Vortrag mit vielen hilfreichen Tipps. Ist sehr zu empfehlen.«

Monika Lutz-Sippach, Inhaber Virtual Loft, Architekturvisualisierungen & more

Ich habe einige Impulse und Gedanken aus Ihrem Vortrag mit nach Hause genommen. Sie machen einen tollen Job und fungieren als großes Vorbild. Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Spaß dabei, tolle Events und einen großen Erfolg.

Ihre unspektakuläre (keine Show, sondern menschliche und berufliche Substanz), den Menschen zugewandte Art, einen Vortrag zu halten, hat uns GPM – Firmenmitglieder gestern mitgenommen in die Welten der mentalen Stärke und Ausgeglichenheit. Dafür herzlichen Dank.

Michael Horlebein, Senior Vice President, Head of ID Solutions, Veridos GmbH

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

Alexandra von Toll

Herzlichen Dank für die Inspirationen in Ihrem Vortrag und das persönliche Gespräch. Es hat mir sehr gut gefallen und ich versuche nun, auf Wertschätzung und positive Gedanken stärker zu achten.

Monika Zankl, Managerin, Fujitsu

Antje Heimsoeth ist eine begeisterte und begeisternde Rednerin, sie lebt und liebt ihren Job, das hat man mit jedem Satz gespürt. Sie ist ehrlich mit sich selbst und wirkt absolut authentisch. Ihr Vortrag hat mir viele Impulse gegeben und wirkt auch mehr als eine Woche später noch nach. Ich freue mich auf die Arbeit mit ihrem Buch und ihren Tipps. Ich habe Frau Heimsoeth gestern kennen gelernt. Dass Sie brillant ist habe ich schon gehört. Ihr Internetauftritt hat mich ebenso überzeugt. Der Vortrag gestern war einfach super. Mitreißend, kraftvoll, dynamisch und absolut authentisch. Sie ist eine faszinierende Speakerin, mit einem ungeheuren Erfahrungsschatz. Dankeschön.

Angela Eisenblätter, FTI Touristik GmbH

»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



»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

»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)

»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

»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

»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

»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

Ich möchte mich noch einmal ganz herzlich für den tollen Vortrag bei BPW bedanken. Wir haben ganz viele positive Rückmeldungen bekommen und ich möchte Ihnen ein Kompliment machen. Ich habe lange nicht mehr so einen gut referierten Vortrag erlebt und vor allem, einiges mitgenommen.

Astrid Bendiks, Rechtsanwältin

»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

MEHR KUNDENSTIMMEN AUF
WWW.ANTJE-HEIMSOETH.COM



international

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 | SPEAKERIN UND
EXPERTIN FÜR MENTALE STÄRKE, MOTIVATION UND SELBSTFÜHRUNG

Antje Heimsoeth

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.

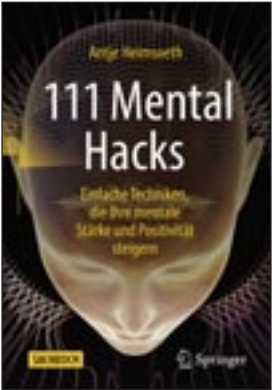
EIN ECHTER MEHRWERT FÜR SIE ALS LESER

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 Motivation, Erfolg, Selbstwert und Lebensfreude.



Übersicht

Bücher und Hörbücher



Antje Heimsoeth
111 Mental Hacks:
Einfache Techniken, die Ihre mentale Stärke und Positivität steigern
Gebundene Ausgabe
Verlag: Springer
Oktober 2022
ISBN-10: 3658379995
ISBN-13: 978-3658379995
19,99 EUR



Antje Heimsoeth
Vertrauen entscheidet
Die vergessene Basis der Führung

Gebundene Ausgabe
224 Seiten
Verlag: Haufe
August 2019
ISBN-13: 978-3648128909
24,95 EUR



Antje Heimsoeth
Mein Kind stark machen
Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit

Verlag: pietsch 2020
192 Seiten
ISBN-10: 9783613507166
ISBN-13: 978-3613507166
19,95 EUR



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

Verlag: pietsch 2013
176 Seiten
19,95 EUR



Antje Heimsoeth
Kopf gewinnt!
Der Weg zu emotionaler und mentaler Führungsstärke

Verlag: Springer Gabler;
3. Aufl. 2022 Edition
ISBN-10: 3658361301
ISBN-13: 978-3658361303
19,99 EUR



Antje Heimsoeth
Mentale Stärke
Was wir von Spitzensportlern lernen können

Verlag: C. H. Beck
September 2017
ISBN-10: 340670834X
ISBN-13: 978-3406708343
6,90 EUR



Antje Heimsoeth
Chefsache Kopf
Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz

Verlag: Springer Gabler
Juni 2015
ISBN-10: 3658057742
ISBN-13: 978-3658057749



Antje Heimsoeth
in: **Chefsache Prävention I**
Taschenbuch: 325 Seiten
Verlag: Springer Gabler
Auflage: 2014
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3658036117
ISBN-13: 978-3658036119
29,99 EUR



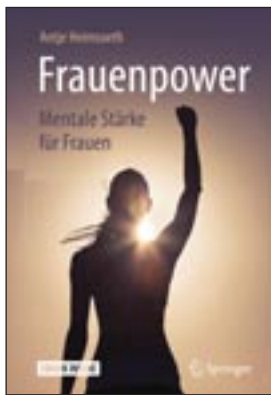
Antje Heimsoeth
Erfolg mit Persönlichkeit und Charisma

Taschenbuch
Verlag: Haufe
August 2021
128 Seiten
ISBN-13: 978-3-648-15305-5
9,95 EUR



Antje Heimsoeth
Persönlichkeit verkauft:
Mentale Stärke und Motivation im Verkauf

Taschenbuch
Verlag: C. H. Beck
August 2018
ISBN-10: 340672714X
ISBN-13: 978-3406727146
9,90 EUR



Antje Heimsoeth
Frauenpower
Mentale Stärke für Frauen

Taschenbuch
Verlag: Springer
Juli 2018
ISBN-10: 3658204303
ISBN-13: 978-3658204303
24,99 EUR



Antje Heimsoeth
Siegen beginnt im Kopf

Broschiert: 120 Seiten
Verlag: Profiler's Publishing

ISBN-10: 3945112257
ISBN-13: 978-3945112250
8,90 EUR



Antje Heimsoeth
in: **Sinnstifter**
**Führen heißt Freiräume
schaffen**
Hrsg.: Michael Bandt
19,95 EUR



Antje Heimsoeth
in: **Die 7 Säulen der Macht
reloaded 2**
Taschenbuch: 248 Seiten
Verlag: Profiler's Publishing
(27. August 2014)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3945112036
ISBN-13: 978-3945112038
17,90 EUR



Antje Heimsoeth
in: **Sinnstifter**
**Selbstführung heißt
denken, fühlen, handeln**
Hrsg.: Michael Bandt
7 Experten öffnen ihre per-
sönliche Schatzkiste und
geben ihre Geheimnisse
der Selbstführung preis.
19,90 EUR



Antje Heimsoeth
in: **Mentale Stärke
Band 2**
Taschenbuch: 227 Seiten
Verlag für mentale Stärke
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3200032243
ISBN-13: 978-3200032248
19,90 EUR



Antje Heimsoeth
in: **Impulse für ein Leben in
Balance**
Jünger Medien Verlag;
1. Auflage 2014
ISBN-10: 3766499300
ISBN-13: 978-3766499301
19,90 EUR



Antje Heimsoeth
in: **Glück: Impulse für persön-
liche Wege zum Glücklichen
und Glücklichen werden**
152 Seiten
Jünger Medien Verlag
2022
ISBN-10: 3766499718
ISBN-13: 978-3766499714
16,90 EUR



**Berufsziel Ingenieur/
Wirtschaftsingenieur 2016**
Hrsg: Peter Speck
Detlef J Brauner
Antje Heimsoeth: Erfolg im
Job ist auch Kopfsache:
Mentale und emotionale
Stärke für den Berufseinstieg
Verlag: Wissenschaft & Pra-
xis; 2. Auflage 2014
14,00 EUR



Antje Heimsoeth
in: **Handbuch
Polizeimanagement**
Verlag: Springer Gabler
2017
119,99 EUR



Antje Heimsoeth
Golf mental

Audiobook
2016
19,95 EUR



Antje Heimsoeth
In: **Die 7 Säulen der Macht
Reloaded 2 – 7 Schlüssel zum
Erfolg**
Audio CD
Profiler's Publishing (2014)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3945112052
ISBN-13: 978-3945112052
24,90 EUR



Antje Heimsoeth
auf der CD: **Sinnstifter**
**Führen heißt Freiräume
schaffen**
Hrsg.: Michael Bandt
Audiobook,
19,95 EUR



Hörbuch
**Mentale Gesundheit –
Gesundheit, Erfolg,
Selbstvertrauen und
Lebensfreude**
Antje Heimsoeth
2013
17,95 EUR



Antje Heimsoeth
auf der CD: **Sinnstifter**
**Selbstführung heißt
denken, fühlen, handeln**
Hrsg.: Michael Bandt
7 Experten öffnen ihre per-
sönliche Schatzkiste und
geben ihre Geheimnisse
der Selbstführung preis.
Audiobook
19,90 EUR



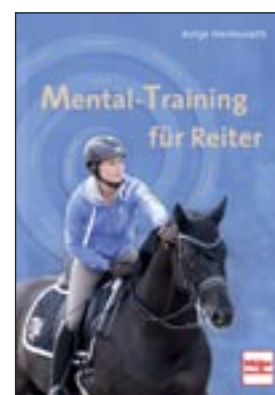
Hörbuch
Siegen beginnt im Kopf
Antje Heimsoeth
Verlag: Profiler's Publishing
(2016)
Sprache: Deutsch

9,90 EUR



Antje Heimsoeth
Sportmentaltraining
mit Vorwort von Oliver Kahn

Taschenbuch: 240 Seiten
Verlag: pietsch
2. Auflage
Oktober 2018
ISBN-10: 3613508036
ISBN-13: 978-3613508033
24,90 EUR



Antje Heimsoeth
Mental-Training für Reiter

Müller Rüschlikon 2017
3. Auflage
176 Seiten
ISBN-10: 3275016407
ISBN-13: 978-3275016402
19,95 EUR



Antje Heimsoeth
Golf mental
Erfolg durch
Selbstmanagement

Taschenbuch: 144 Seiten
Verlag: pietsch 2014
ISBN-10: 3613507722
ISBN-13: 978-3613507722
19,95 EUR



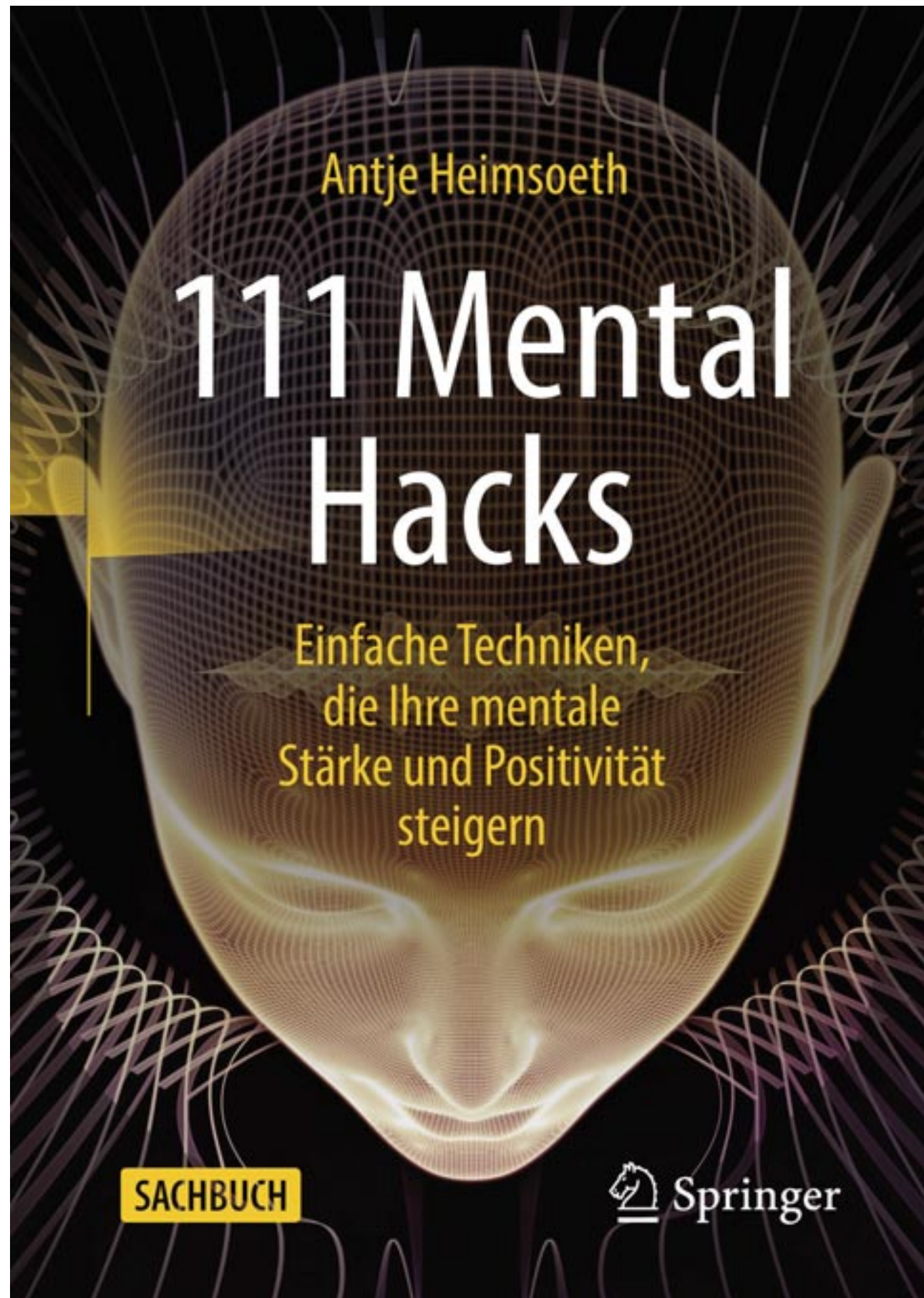
Mental-Training für Reiter
Antje Heimsoeth

Polen

Internationale Bücher

Bücher von Antje Heimsoeth Mentaltraining im Sport





111 MENTAL HACKS

Einfache Techniken, die Ihre mentale Stärke und Positivität steigern

Das menschliche Gehirn ist »plastisch«, d.h. es ist in der Lage sich zu verändern. Die Hirnforscher nennen dies Neuroplastizität, was bedeutet, dass Sie Ihr Gehirn buchstäblich neu verdrahten können. Warum nicht die Arbeitsweise Ihres Gehirns nutzen?

Wir sind für unseren eigenen Erfolg verantwortlich. Die Einstellung macht's. Sie können mit mentaler Stärke Ihre Performance, Ihre mentale Gesundheit, Ihr Leben und vieles mehr verbessern.

Dieses Buch mit vielen Grafiken und Abbildungen liefert dafür Erkenntnisse, Erfahrungen, effektive Techniken und einfach im Alltag anzuwendende Hacks.

Der Inhalt

- Mentale Stärke
- Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung
- Die Macht der Gedanken
- Umgang mit Scheitern
- Eine Frage der Verantwortung
- Das Phänomen Motivation
- Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstliebe
- Mentale Gesundheit: Den Stress im Griff
- Die Kunst der Konzentration

Das erwartet Sie

- Einfach im Alltag zu integrierende Techniken
- Erklärt, wie und woraus Negativität entstehen kann
- Der Leser erfährt, wie man mentale Stärke trainieren kann
- Erklärt, was man tun kann, wenn man einen schlechten Tag hat
- Übungen und Beispiele zur direkten Anwendung im eigenen Leben



KOPF GEWINNT!

Das Buch zählt zu den Bestsellern unter den Motivationsbüchern.

Erfolgreiche Führung beginnt mit der inneren Haltung

Keynote Speaker, Motivationstrainerin und Mental Coach
Antje Heimsoeth liefert mit »Kopf gewinnt! Der Weg zu mentaler und emotionaler Führungsstärke« 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 Handels 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.

Was dieses Buch besonders macht

Enorme Themenvielfalt

Gehirn, Gedanken, Wie kann man Ziele erreichen und sie mental erarbeiten, Motivation, Visualisierung, Emotionen/Blockaden, Führung, Routinen / Rituale, Umgang mit Scheitern und Fehlern, Umgang mit Stress, Lebensqualität

Aktuelles Thema auf Jahre hinaus

Der Nutzen von mentaler und emotionaler Stärke wird immer noch kaum oder zu wenig erkannt. Das Thema ist für jeden von uns wichtig.

Handeln

Tipps, neue Sichtweisen, Handlungsempfehlungen und praktisches Wissen darüber, wie mentale und emotionale Stärke trainiert werden kann

»Mit Experten sprechen«

»In die Köpfe von Unternehmern und Experten schauen«

Dr. Michael Spitzbart, Anne-Marie Flammersfeld, die "härteste Frau" der Welt, Extremsportlerin, Marlies Bernreuther, Marinus Kraus, Olympiasieger Skispringen (Team), Marie Nauheimer, Bernhard Peters, „Direktor Sport“ beim HSV, Oliver Blume, Firmengründer, Doris Albiez, Alexander Gedat, Vorstandsvorsitzender von Marc O'Polo, Jutta Kleinschmidt, eine der weltweit erfolgreichsten Frauen im Motorsport, Rita König-Römer - sie gewann zwei Medailen bei Olympischen Spielen, Andreas Varnholt, Geschäftsführer bei Alliance, Dr. Dr. Rainer Zitelmann, erfolgreicher Immobilieninvestor und Buchautor.



MENTALE STÄRKE

Was wir von Spitzensportlern lernen können

Erfolg beginnt im Kopf

Mentale Stärke entsteht durch den Einklang zwischen Sein und Handeln, zwischen Wunsch und Wirklichkeit, zwischen Wollen und Tun. Kennen Sie den Satz, mit dem Basketballstar Dirk Nowitzki sich zu Höchstleistungen antreibt? Oder mit welchem Ansatz sich Turn-Olympiasieger Fabian Hambüchen auf die Olympischen Spiele 2016 vorbereitete? Mental Coach Antje Heimsoeth liefert Beispiele von unterschiedlichsten Athleten aus der Welt des Spitzensports, um die wesentlichen Aspekte zum Aufbau mentaler und emotionaler Stärke aufzuzeigen – und dem Leser Mut zu machen, sich weiterzuentwickeln. Er erfährt, wie er sich sein Denken, seine Überzeugungen, seine Haltung und seine Einstellung zunutze machen kann, um Ziele zu erreichen. Als ehemalige Leistungssportlerin und langjährige Expertin für Selbstführung, Motivation und Mentale Stärke erklärt Antje Heimsoeth die Zusammenhänge zwischen innerer Haltung und Leistung auf anschauliche Weise. Sie beschreibt leicht anwendbare, praxisnahe Übungen und liefert konkrete Anleitungen für mentale Techniken. Dabei gewährt sie auch Einblicke in ihre Coaching-Praxis, die auf jahrzehntelanger Erfahrung im Begleiten von internationalen Spitzensportlern und Trainern sowie von internationalen Konzernen und traditionsreichen Mittelständlern beruht.

Sie bekommen Antworten auf die Fragen:

- Warum mentale Stärke ein entscheidender Faktor ist
- Warum Gedankenhygiene so wichtig ist
- Warum der Weg allein eben nicht das Ziel ausmacht
- Warum Konzentration aufs Wesentliche
- Wie wir mit inneren Bildern leichter zum Erfolg kommen
- Wie wichtig Selbstvertrauen ist
- Warum das Umfeld wichtig ist
- Warum Entspannung und Regeneration unerlässlich sind
- Wie Niederlagen uns weiterbringen
- Wie sich das Innere Feuer entfachen lässt.

Antje Heimsoeth

Mentale Stärke: Was wir von Spitzensportlern können
(Beck kompakt)

Taschenbuch: 128 Seiten

Verlag: C.H. Beck; Auflage: 1

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 340670834X

ISBN-13: 978-3406708343

Taschenbuch EUR 6,90

Auszug aus den Rezensionen bei amazon

Nina H.

5,0 von 5 Sternen · Mentale Stärke ist für jeden

Wenn man sich mit Mentaltraining beschäftigt, kommt man um Antje Heimsoeth nicht vorbei. Das war ihr erstes Buch, mit dem ich mich im Zuge meiner Ausbildung beschäftigt habe. Es bietet einen guten, knackigen Überblick über das Thema Mentale Stärke und Anhaltspunkte, um weiter in das Thema einzusteigen.

Mein Lieblingsbild darin auf Seite 11: Gewonnen wird im Kopf! Verloren auch!

Ein Satz, der mich jetzt schon seit mehreren Jahren begleitet und den ich selbst gerne immer wieder anbringe »Energie folgt den Gedanken«. Kaum jemand fängt da nicht an nachzudenken, ob es das, was gerade aufregt, auch wirklich wert ist. Und damit ist man auch schon mittendrin im Thema »Mentale Stärke«.

Für Menschen, die gerne etwas ändern wollen, aber noch nicht so genau wissen, wie was wann, finde ich das Buch eine gute Einstiegslektüre.



VERTRAUEN ALS GRUNDLAGE FÜR ERFOLG

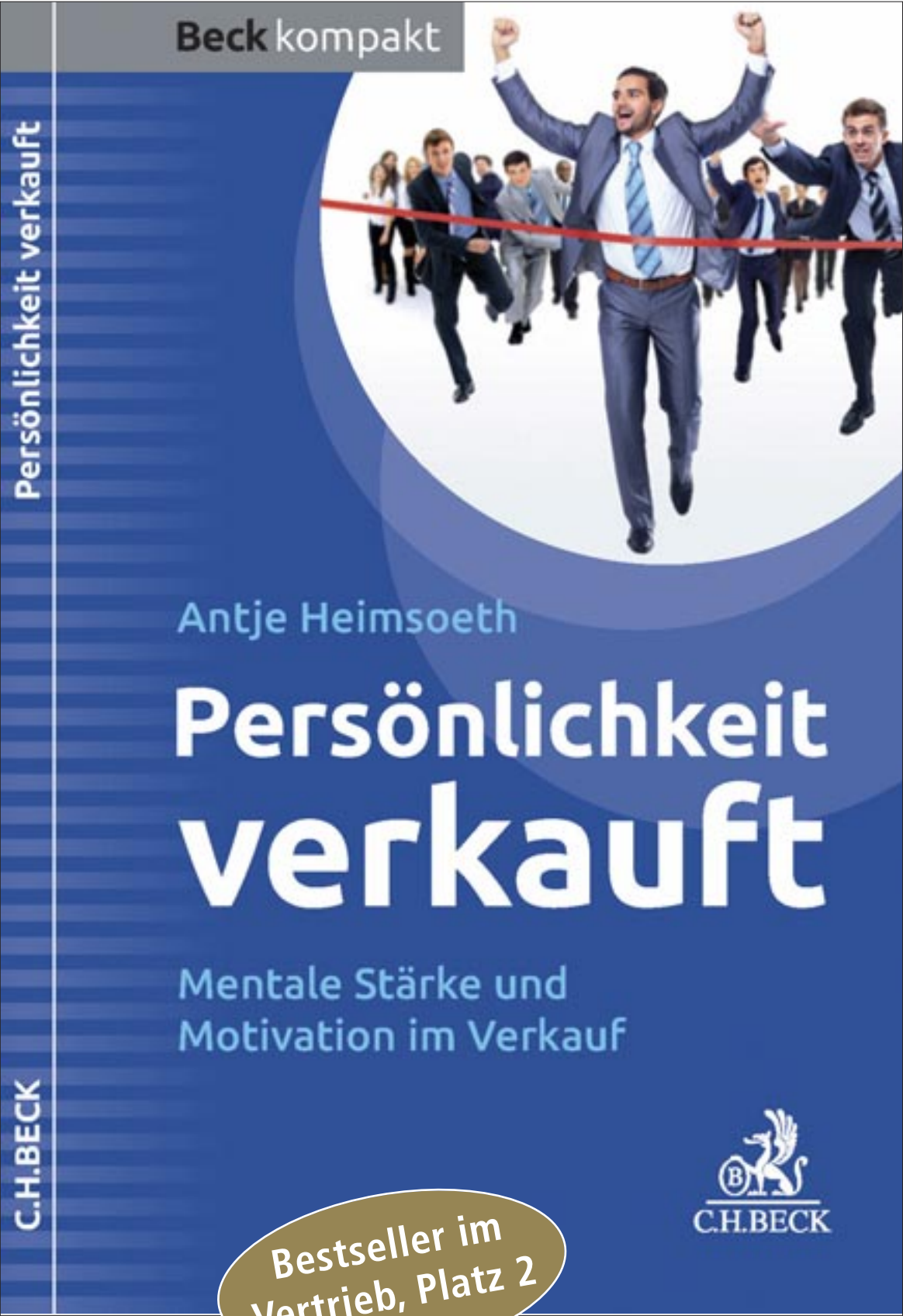
Der Kern von Erfolg im Unternehmen und am Markt ist Vertrauen. Unsere Welt und unser Leben wird immer komplexer, transparenter, schneller, vernetzter. Deshalb ist es für die Karriere wichtiger denn je Vertrauen in sich selbst, in andere zu haben und sich selbst etwas zuzutrauen!

Alle Beziehungen beruhen auf Vertrauen: Unternehmen gewinnen durch hohes Vertrauen, Informationen fließen aus Vertrauen, Kunden tätigen Käufe aus Vertrauen, Führung gewinnt durch Vertrauen.

Vertrauen hat immer etwas mit Geben und Nehmen zu tun und damit, ob und wie ich mir selbst vertraue. Wie sich Vertrauen aufbauen und pflegen lässt – darüber soll das Buch Auskunft geben. Wann, wo und wie entsteht Vertrauen? Was kann ich tun, um auf mein Vertrauenskonto einzuzahlen oder wie buche ich vom Vertrauenskonto ab?

- Inhalt**
Grundlagen
Warum eigentlich Vertrauen?
Vertrauen und Misstrauen in der Führung – Führung mit Vertrauen
Selbst-Vertrauen – mental stark sein
Vertrauensbildung, Vertrauen aufbauen
Vertrauen durch Dankbarkeit stärken
Vertrauen und Wertschätzung
Vertrauen und Respekt
Empathie & Vertrauen
- Vorteile**
Wertvolle Impulse, Zitate, wirksame Werkzeuge und mentale Übungen, damit sie an Ihrem Vertrauen arbeiten können.
- Zielgruppe**
Manager, Unternehmer, Fach- und Führungskräfte

Antje Heimsoeth
Vertrauen entscheidet
Die vergessene Basis der Führung
1. Auflage 2019 | ca. 224 Seiten | Hardcover | DIN A5
Buch ISBN 978-3-648-12890-9 |
ca. 24,95 EUR [D] | 25,70 EUR [A]
eBook ISBN 978-3-648-12893-0 | ca. 21,99 EUR



Persönlichkeit verkauft: Mentale Stärke und Motivation im Verkauf

Die größte Herausforderung im Vertrieb ist die Fähigkeit zur Selbstmotivation. In keinem anderen Beruf hört man vermutlich so oft das Wort »Nein« wie im Vertrieb. Und trotzdem muss man zu jedem neuen Termin offen und motiviert auftreten können, auch nach vielen »Abweisungen«.

Vertrauen in sich selbst zu haben ist die Basis für einen erfolgreichen Verkäufer. Der Glaube an sich bringt Ihr gesamtes Potenzial zum Blühen. Antje Heimsoeth stellt Schritt für Schritt vor, wie Sie mit Ihrer inneren Stimme in Dialog gehen können, für mehr Zuversicht, eine positive Grundhaltung – insbesondere zu sich selbst, Selbstvertrauen und mentale-emotionale Stärke.

Dieses Buch

- ergründet die Quelle Ihres Erfolgs: Ihre Persönlichkeit.
- hilft Ihnen, aus Niederlagen zu lernen und daraus Lernerfahrungen, Erkenntnisse und einen neuen Ansporn zu gewinnen.
- zeigt Ihnen einen gesunden Umgang mit Stress und Druck.
- weicht Sie ein in die Erfolgstitips der Erfolgreichen.

Rezensionen zum Buch

Motivierend, praxisnah, hilfreich!

„Persönlichkeit verkauft“ ist wunderbarer Ratgeber und Arbeitsbuch in einem – und das im praktischen Handtaschenformat! Motivierend der Inhalt sowie der Schreibstil, viele Praxishilfen, Erläuterungen, Fragestellungen für einen selbst. Schritt für Schritt führt uns Antje Heimsoeth durch den Verkaufsprozess mit all seinen Tücken und zeigt uns auf, wie wichtig die eigene Persönlichkeit ist und wie wir sie erfolgversprechend nutzen und einsetzen können. Einfach klasse!

Ulla Schneider

Absolute Empfehlung

Persönlichkeit verkauft ist ein klasse Buch mit tollen Übungen für den Alltag um sein eigenes Potenzial voll auszuschöpfen! Klasse Ratgeber für die persönliche Weiterentwicklung! Absolute Kaufempfehlung !!!!

Tobi K.

Hochspannend und interessant

„Persönlichkeit verkauft“ ist für mich die erwartete hochspannende und interessante Fortsetzung der Bestseller von Antje Heimsoeth. Die Autorin versteht es, in ihren Werken wissenschaftliche Erkenntnisse, hoch komplexe Vorgänge in der Psyche und im Hirn des Menschen sowie das faszinierende Zusammenspiel und die Interaktion zwischen Senden und Empfangen von Botschaften beim Menschen unglaublich praxis- und alltagsnah auf eine Art und Weise zu beschreiben und zu erläutern, dass jede(r) LeserIn davon innerhalb kürzester Zeit Rückschlüsse auf sich selbst ziehen und für ihre (seine) Weiterentwicklung immens wichtige Informationen entnehmen kann. Der Zusammenhang zwischen dem, was ich durch meine Persönlichkeit ausstrahle, wie es beim Kunden ankommt und wie es den Verkaufs- und Kaufprozess beeinflusst ist überaus verständlich, schlüssig und einleuchtend erklärt und beschrieben. Ich kann dieses Buch nur wieder jedem empfehlen, der bereit ist, an seiner Persönlichkeit zu arbeiten, um den Verkaufserfolg zu optimieren!

Wolfgang Mader



ERFOLGREICH MIT PERSÖNLICHKEIT UND CHARISMA

Spannende Reise in die menschliche Persönlichkeit

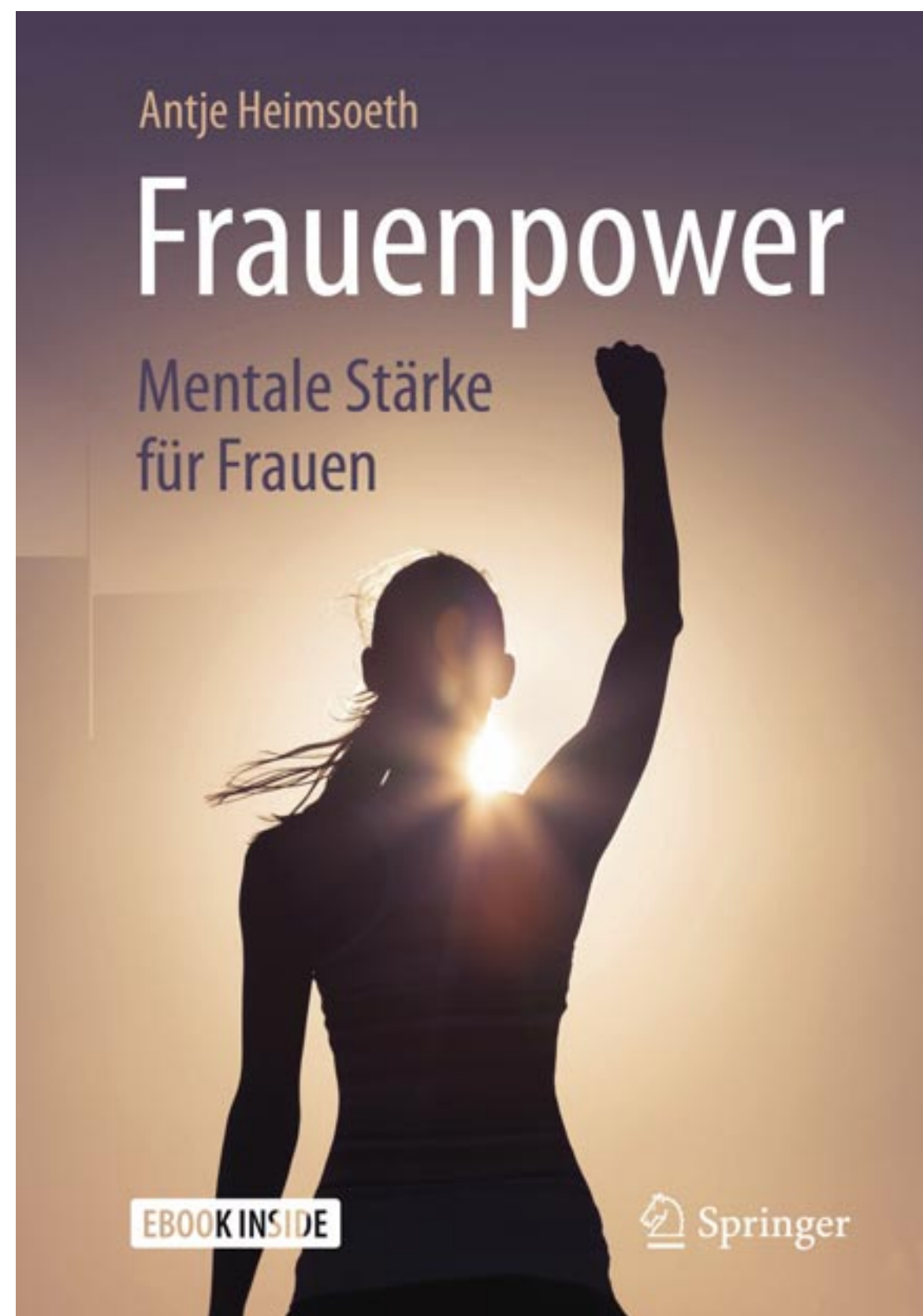
Dieser TaschenGuide nimmt die Leser mit auf eine spannende Reise durch die menschliche Persönlichkeit: Wie erfahren wir mehr über (unsere) Persönlichkeit und hören nicht auf, uns selbst weiterzuentwickeln? Indem wir uns selbst erkennen und unsere Einstellung zum Leben und zur Arbeit nicht als festgeschrieben betrachten, sondern als Basis für Wachstum und Veränderung.

Hier liefert das Buch wertvolle Hintergrund-Informationen, zeigt Erfahrungswerte auf und bietet konkrete Umsetzungstipps für den eigenen Businessalltag. So werden Selbstwirksamkeit und charismatische Führung möglich.

Inhalte:

- * Was macht eine authentische und charismatische Persönlichkeit aus?
- * Gezielt die Persönlichkeit verändern - Möglichkeiten und Grenzen
- * Selbstreflexion und Charisma besser verstehen





Ein must-read für jede(n), der weiterkommen will

Was für ein geniales Buch! Danke Antje! Es bringt auf den Punkt was es für ein glückliches, erfolgreiches und erfülltes Leben braucht.....die Analysen, Tipps & Übungen so individuell wie jeder einzelne Leser. Ein Buch von dem ich mir wünsche, dass es eines Tages nicht mehr aufgelegt werden muss....dann ist die Gesellschaft einen Riesenschritt weiter.

Kristin Penning

Super Ratgeber mit vielen Tipps, Beispielen und Übungen

Mit vielen Beispielen und Übungen leitet die Autorin Frauen an, erfolgreich und zur Powerfrau zu werden. Ich habe das Buch an einem Wochenende durchgearbeitet und konnte viele Tipps für mich mitnehmen! Ein toller Ratgeber für jede Frau, die ein Stück selbstbewusster werden wollen! Absolute Leseempfehlung von mir!

Christine Pfeil

Persönlichkeits-Entwicklung für eine ganze Gesellschaft - unbezahlbar!

Antje Heimsoeth stellt mit ihrem neuen Buch abermals unter Beweis, dass sie zurecht Deutschlands Mental Coach Nummer Eins ist! Und nicht nur das: Sie veröffentlicht mit "Frauenpower" einen unbezahlbaren Fundus an Werkzeugen für Menschen - in erster Linie für Frauen - die selbstbestimmt, selbstbewusst und frei sein wollen im Berufs- und Privatleben.

Für mich als Coach für weibliche Führungspersönlichkeits-Entwicklung ist dieses Buch von unschätzbarem Wert, den ich für meine eigene Weiterentwicklung, aber auch als Übungsbuch für meine Coachings mit Führungsfrauen nutzen kann. Die Übungen zur Motivation, Zielfindung oder auch zum Stärken-Management und zur so notwendigen zwischenmenschlichen Kommunikation sind goldwert. Mit jeder Seite lerne auch ich noch viel dazu. Was ich darüberhinaus genial finde, sind die Ausführungen zur Körpersprache und zum Schönheitswahn. Denn nur wenn wir authentisch sind und uns wohlfühlen, sind wir erfolgreiche Führungsfrauen. Frauen, kauft euch dieses Buch und richtet euch neu aus. Danke, Antje!

Janine Tychsen

Dieses Buch macht Mut!

Das Buch "Frauenpower" ist für mich wie ein Einkaufskorb, der gefüllt ist mit Ideen, Inspirationen, Hoffnung, Glaube und Wille an die Möglichkeiten, hilfreichen Tools und Anwendungsbeispielen, von der die "Frau" von heute mehr als profitieren kann. Die spannenden und hochwertigen Gastbeiträge, von starken Frauen für starke Frauen, machen den Einkaufskorb, bunt, frisch, interessant und neugierig. Ideen werden gesät und umsetzen darf "Frau" selber.

Danke Antje Heimsoeth für weiteres tolles Buch - es macht Mut!

Sabine Keim

Rezensionen zum Buch

Genial

Der Autorin ist es meiner Meinung nach genial gelungen, mit diesem Buch jede Frau anzusprechen. Frauen mit Visionen oder klaren Zielen - Frauen, die das nächste Level erreichen wollen - Frauen im Wachstumsprozess oder kurz davor. Die Interviews sind inspirierend und die Gastbeiträge allesamt super. Wer sich schon länger mit diesen Themen auseinandersetzt, wird sehr wahrscheinlich in diesem Buch die letzten nötigen Impulse und Anstöße erlangen, um endlich zur Umsetzung zu kommen. So ist es mir jedenfalls ergangen, deshalb auf jeden Fall eine klare Empfehlung!

Steffi P.

Lesenswertes Buch, nicht nur für Frauen

Das Buch spricht mich sehr an. Ich las es als Mann, der therapeutisch und häufig auch mit Frauen arbeitet.

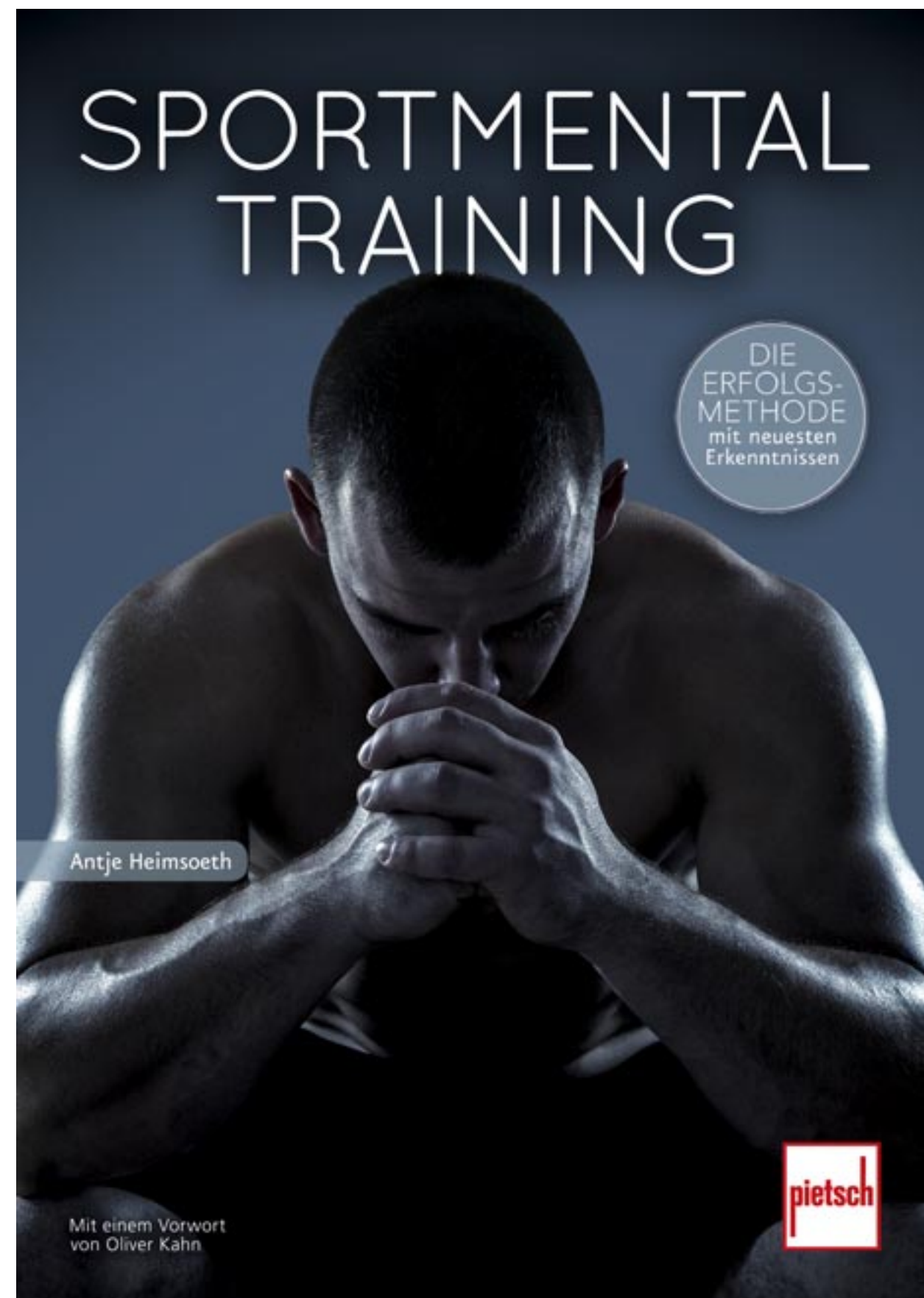
Es ist gut aufgebaut, bearbeitet die Sachbereiche umfassend und es liest sich leicht und bereitet dabei Freude, nicht zuletzt aufgrund der praxisnahen Beispiele. Tolles Buch, welches ich gerne empfehle!

Michael Roser

Einblick hinter die Kulisse erfolgreicher Frauen

Es geht in diesem einzigartigen Ratgeber um das Geheimnis erfolgreicher Frauen, die Macht ihrer Gedanken, um Visionen, Wünsche und Ziele. Ein perfektes Handbuch für die Selbstanalyse, um Stärken zu stärken und aus Schwächen zu lernen. Antje Heimsoeth – "Deutschlands renommierte Motivationstrainerin" (Zitat FOCUS) – zeigt, dass Authentizität und Individualität wichtiger sind als Schlankeits- und Schönheitswahn. Ein wirklich zu empfehlendes Buch, um sich selbst wertzuschätzen und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Diana Salow



Sportmentaltraining

Im heutigen Spitzensport sind körperliche Verfassung, Fitness, Taktik und Technik bei allen Sportlern auf sehr ähnlichem Niveau. In kritischen Situationen zweier gleichwertiger Gegner entscheidet immer der mental und emotional Stärkere das Match für sich. Kein Sportler, keine Mannschaft kann es sich mehr leisten, diesen Bereich unberücksichtigt zu lassen. In diesem Buch finden Sie neben Antje Heimsoeths Expertise, die auf jahrelanger Zusammenarbeit mit Spitzensportlern beruht, viele praktische Beispiele aus dem Sport, Denkanstöße, Tipps und mentale Übungen. Zusätzlich verraten Oliver Kahn, Marinus Kraus, Karl Angerer, Faris Al-Sultan, Wolfgang Mader, Benjamin Mazatis, Regina Häusl-Leins, Christian Tröger und Paul Eckert als Sportler sowie Karl Angerer, Thomas Braun, Mitch Pohl und Armin Emrich als Trainer ihre persönlichen Strategien. Einsteiger wie erfahrene Sportler verschiedenster Sportarten und Trainer können von diesem Buch profitieren. Ein Muss für jeden Sportler und Trainer – aber nicht nur: Mentale Stärke ist auch die Grundlage für Erfolg in vielen anderen Lebensbereichen.

Die Interviewpartner

Oliver Kahn, 3 mal Welttorhüter des Jahres

Karl Angerer, Vizeweltmeister im Viererbob, Olympiateilnehmer, Deutscher Meister im Zweierbob, Landestrainer Bayern

Thomas Braun, technischer Leiter Ausbildung – Deutscher Ski-Verband

Michael (Mitch) Pohl, Eishockey-Profi, Eishockeytrainer

Faris Al-Sultan, Triathlet, Ironman-Weltmeister von Hawaii 2005

Wolfgang Mader, Extrem-Radsportler, Rang 16 beim RAAM 2012

Benjamin Mazatis, ADAC Formel 4, GT4 European Series Northern Cup

Marinus Kraus, deutscher Skispringer, Olympiasieger mit der deutschen Mannschaft bei den Olympischen Spielen 2014 in Sotschi

Regina Häusl-Leins, ehemalige deutsche Skirennläuferin, Gewinn des Abfahrtsweltcups 2000, Olympiateilnehmer (Deutschland)

Armin Emrich, Trainer der Frauennationalmannschaft Handball

Christian Alexander Tröger, ehemaliger deutscher Schwimmer, bei Olympischen Spielen drei Bronzemedallien gewonnen, zweimal Weltmeister

Paul Eckert, deutscher Freestyle-Skier, Olympiateilnehmer (Deutschland)

Jörg Münzner, Silbermedaillengewinner mit der Mannschaft bei den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona

Christian Wydra, ehemaliger aktiver Einsatzpilot auf dem Flugzeugmuster TORNADO, Unternehmensberater im internationalen Umfeld im Familienbetrieb

Katharina Wolff, Triathletin, Vize-Weltmeisterin bei der WM Ironman

Patric Grüner, Extremradsportler, 2-facher Ultraradmarathon Weltmeister

Rita König, Florett-Fechterin, gewann bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney zwei Medallien für Deutschland, zweifache Weltmeisterin

Willi Denifl, österreichischer Nordischer Kombinierer, Bronze-Medaille bei den olympischen Winterspielen in Pyeongchang 2018

Bernhard Ettel, Profi-Rallye, Co-Pilot

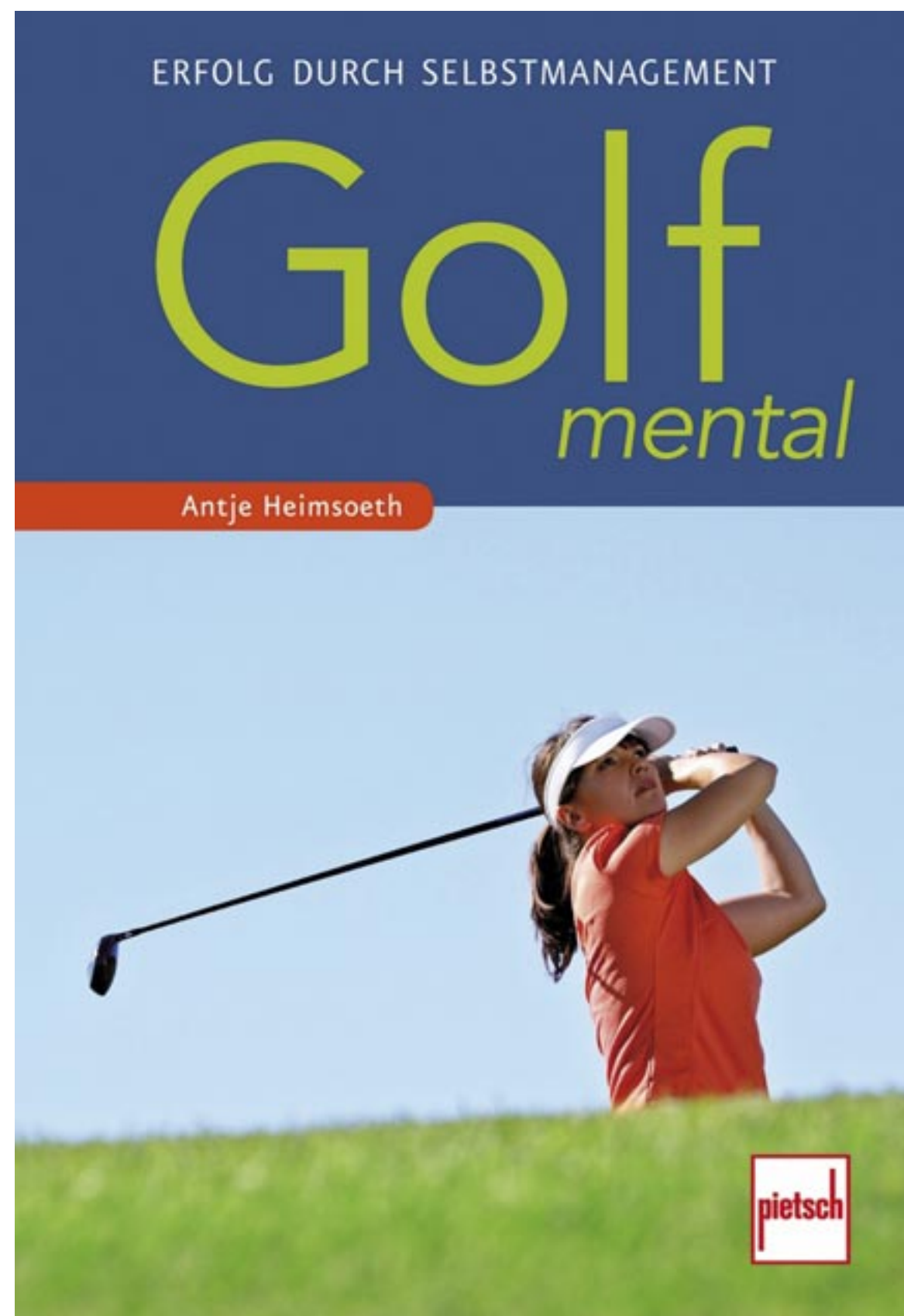
Stefan Denifl, aktiver Profi-Radsportler, Vuelta d'Espana Etappensieger und Gewinner der Österreich Rundfahrt



Oliver Kahn hat das Vorwort geschrieben und stand als Interviewpartner zur Verfügung

Er ist eine weltbekannte Torwartlegende. Kaum einer hat mehr gekämpft auf dem Platz als Oliver Kahn, der »Titan«. Mit dem FC Bayern München wurde der gebürtige Karlsruher achtmal Deutscher Meister, sechsmal DFB-Pokal-Sieger und gewann 2001 die Champions League. Dreimal trug er den Titel »Welttorhüter des Jahres«. Dass er 2002 bester Spieler und Torhüter der Weltmeisterschaft war, zählt er selbst zu seinen größten Erfolgen. Seit dem Ende seiner sportlichen Karriere 2008 ist Oliver Kahn als Fußballexperte für das ZDF bei Länderspielen und der Champions League im Einsatz. Als Buchautor und Redner beschäftigt er sich mit den Themen Führung und Motivation. Er hat drei Kinder und lebt in München.

»Es gab immer bessere Talente, also musste ich versuchen, mich auf eine andere Art durchzusetzen. Es war schnell klar, dass beim Torhüter der Kopf eine ganz entscheidende Rolle spielt.«



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' ruhiggestellt wird.«

Lukas Michel, Schweiz

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!«

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

Sehr praxisorientiertes 'Golf Mental'

»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

KUNDENSTIMMEN

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



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

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

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

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 rüberbringt. 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.«

KUNDENSTIMMEN

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!«

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)«

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

Siegen beginnt im Kopf

Wer erfolgreich führen und mit seinem Team Ziele erreichen will, braucht ein gutes Selbstmanagement. Die Autorin weiß als Expertin für Selbstführung, Mentale Stärke und Motivation: Nur, wer sich selbst gut führt, körperlich wie mental, kann auch andere gut führen. Nur wer sich selbst vertraut, dem vertrauen auch Mitarbeiter. Die innere Haltung prägt unser Handeln, Denken und Fühlen und macht den Unterschied zwischen Erfolg und Scheitern. Antje Heimsoeth zeigt auf, wie wir unser Unterbewusstsein dirigieren und unseren inneren Dialog nutzen können. Sämtliche mentalen Techniken und Übungen sind praxisorientiert und einfach nachzuvollziehen. Die Expertin widmet sich dem Umgang mit Stress und erklärt, wie sich aus Niederlagen spätere Erfolge generieren lassen.



Ein Buch mit Olympiafaktor:
Go for Gold!

Broschiert 8,90 EUR
Kindle Edition 5,99 EUR

Kundenstimmen

»Vielen lieben Dank für dieses tolle Buch, ich bin sehr glücklich damit. Der Inhalt ist sehr einfach und verständlich geschrieben, was mir große Freude beim Lesen bereitet hat und es ist sofort umsetzbar. Ich habe es mittlerweile zweimal gelesen und trainiere für mich persönlich schon. Es lässt sich einfach umsetzen, wenn man offen dafür ist. Ich habe große Freude mit dem Buch und es schon an Freunde verschenkt, die sich auch für das Thema interessieren.«

Wiebke Müller



Antje Heimsoeth in

Sinnstifter Führen heißt Freiräume schaffen

Hrsg.: Michael Bandt

Autoren:
Corinna Bähge,
Michael Bandt,
Suzanne 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.

Antje Heimsoeth in

Sinnstifter Selbstführung heißt denken, fühlen, handeln

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 Schatzkiste und geben ihre Geheimnisse der Selbstführung preis.



Veränderung und Erfolg beginnen im Kopf.



Den Podcast
finden Sie auch bei iTunes,
Spotify und Upspeak.

Mit Ihrer Podcastreihe »Erfolg | Motivation | Leadership | Mentale Stärke im Verkauf« gibt Antje Heimsoeth Führungskräften, Vertrieblern, Managern, HR-Verantwortlichen, Geschäftsführern, Verkäufern, Frauen in Führungspositionen, Spitzensportlern, Sportlern, Trainern, Coaches und Beratern Impulse, Motivationstipps und Inspirationen für mehr Motivation, mehr Zufriedenheit und mehr Erfolg.

Hören Sie rein auf <https://www.heimsoeth-academy.com/podcasts-mit-antje-heimsoeth/>.

Den Podcast finden Sie bei

iTunes: <https://apple.co/2mXGA0I>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/AntjeHeimsoeth>

RSS-Feed: <https://www.heimsoeth-academy.com/feed/podcast/>

iphone & ipad: <https://itunes.apple.com/de/podcast/antje-heimsoeth-podcast/id1225580310?mt=2&ls=1>

Abonnieren für Android: <http://bit.ly/2nT0poj>

Online-Kurse

REDNER WERDEN

Beeindruckende Bühnenpräsenz erlangen.
Die Kunst der Präsentation und des Auftritts lässt sich erlernen

www.heimsoeth-academy.com/redner-werden

MOTIVATION – INSPIRATION – SELBSTMOTIVATION

Wie motiviere ich mich zu Bestleistungen,
Erfolg und hoher Qualität

Dieser Online Kurs gewährt Einblicke in die Strategien und Erfolgsgeheimnisse des Spitzensports, die sich für die Welt der Wirtschaft und den Alltag sinnvoll adaptieren lassen.

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/online-kurs-motivation/>

FRAUENPOWER. GELASSEN. SOUVERÄN.

Schritt für Schritt zu mehr mentaler Stärke

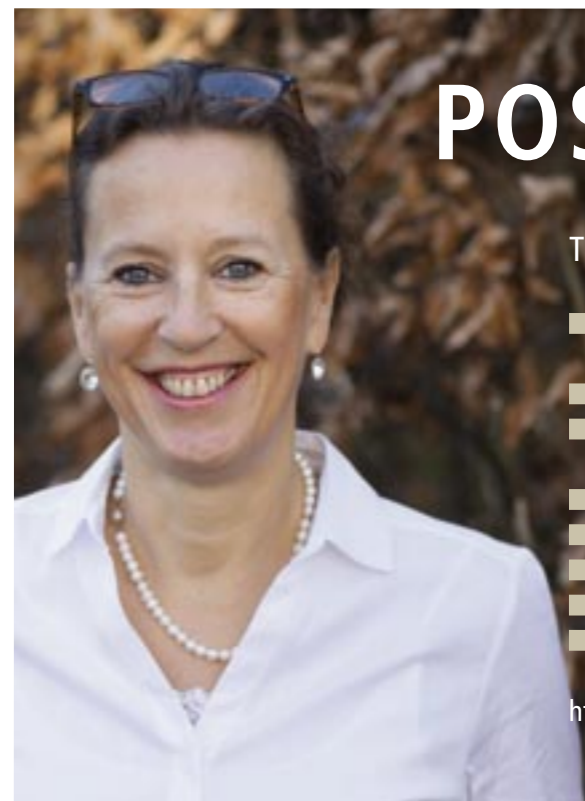
Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Glaube an sich selbst sind die Basis jedes Erfolgs.

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/frauenpower/>

MENTALE STÄRKE – ERFOLG BEGINNT IM KOPF

Online lernen von den Besten!

<https://www.diplomero.de/de/kurs/mentale-staerke-erfolge-beginnen-im-kopf.html>



POSITIV FÜHREN

THEMEN IN DIESEM ONLINE-KURS:

- Welche Auswirkungen und Konsequenzen haben Krisen auf die Unternehmen, Organisationen und auf die Mitarbeiter?
- Was ändert die heutige Situation für Führungskräfte?
- Was benötigen Ihre Mitarbeiter in dieser Situation am meisten?
- Worauf kommt es in Krisenzeiten als Führungskraft an?
- Wie mache ich mein Team resilienter?
- Wie erhalte ich das WIR-Gefühl?
- Wie gehe ich mit Verunsicherung um?
- Wie werden wir zukunftsfähiger?

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/online-kurs-positiv-fuehren/>

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/onlinekurs-mental-hacks-tipps-fuer-mentale-staerke/>

ONLINE & E-MAIL KURS

MENTAL HACKS

Tipps für mentale Stärke



- Mentale Stärke
- Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung
- Die Macht der Gedanken
- Umgang mit Scheitern
- Eine Frage der Verantwortung
- Das Phänomen Motivation
- Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstliebe
- Mentale Gesundheit: Den Stress im Griff
- Die Kunst der Konzentration

Erfolgreich Ziele setzen und erreichen



Dieses Online-Training ist das Richtige für Sie, wenn ...

- Sie Ihre Ziele nicht erreichen
- Sie sich zwar noch mehr anstrengen und trotzdem Ihre Ziele nicht erreichen
- Sie bereit sind, sich Ziele zu setzen
- Sie bereit sind, Zeit und Energie für Zielerreichung zu investieren
- Sie schon viele Vorhaben und Träume aufgegeben haben.

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/onlinekurs-ziele-setzen/>

Stress

ONLINEKURS STRESSBEWÄLTIGUNG

RESILIENZ STÄRKEN UND ENTSPANNTER WERDEN

- Innere Ruhe und Gelassenheit finden
- Erfolgreicher Umgang mit Stress und Druck
- Praxiserprobte, wissenschaftlich fundierte Techniken
- Grenzen setzen und besser abschalten
- Regeneration und Entspannung erreichen
- Innere Blockaden erkennen und verändern
- Tipps zur Stressbewältigung
- Burnout-Prävention
- Mentale Psychohygiene
- Die Macht der inneren Bilder
- Strategien gegen Überforderung und Ärger

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/onlinekurs-stressbewaeltigung-resilienz/>

STÄRKEN SIE IHR SELBSTWERTGEFÜHL

Trainieren Sie Ihr Selbstvertrauen und werden Sie dadurch zufriedener, energievoller und glücklicher.

Der Einsatz Ihrer Stärken trägt dazu bei, Aufgaben erfolgreich zu meistern. Das hilft Ihnen beim beruflichen Vorankommen. Wer sich seinen Stärken zuwendet und um sie weiß, geht selbstsicher und selbstbewusst durchs Leben, steigert seinen Selbstwert, geht mental gestärkt an Herausforderungen heran.

Im Online Kurs mit Antje Heimsoeth finden Sie heraus, was in Ihnen steckt und wie Sie Ihre Stärken, Fähigkeiten und Talente fördern können.
<https://angebot.antje-heimsoeth.de/online-kurs-selbstwertgefuehl/>

SICHER PRÄSENTIEREN

Ihr gelungener Auftritt vor Publikum und Kunden durch Präsenz, Ausstrahlung und Persönlichkeit

Die Kunst der Präsentation und des Auftritts lässt sich erlernen

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/redner-werden/>

FRAUENPOWER. GELASSEN. SOVERÄN.

Mangelndes Selbstvertrauen und der Wunsch, gemocht zu werden, sind typisch weibliche Stolpersteine im Business.

Um weiterzukommen – ob in der Wirtschaft oder andernorts – benötigt es vor allem Eigenverantwortung, Mut und Initiative unter Frauen.

Im Online Kurs zeigt die erfolgreiche Speakerin und Mental Coach Antje Heimsoeth, wie Sie mit Fokus, Klarheit, Mut und Selbstvertrauen Ihre Ziele besser verfolgen können.

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/frauenpower/>



ONLINEKURS

GLÜCK ALS INSIDER-JOB

Glück ist eines der schönsten Gefühle der Welt. Kein Wunder also, dass wir alle danach streben. Erfreulicherweise gibt es viele Wege zum Glück. Zwei Dinge sollten wir dabei vermeiden: Es einfordern oder gar einklagen wollen und andere dafür verantwortlich machen!

Ob absichtlich oder nicht – wir suchen unser Glück im Inneren und im Außen. Ist das Glück vom Inneren gespeist, wird es als Frieden und Freude beschrieben. Das Glück von außen assoziieren wir mit externen Ereignissen. Dabei findet man Glück nicht – oder nur auf kurze Zeit – in der Außenwelt. Es wohnt tief in uns. Ein guter Grund, in unser Innerstes zu blicken, darauf zu vertrauen, dass es das Leben gut mit uns meint. Auch oder gerade, weil es Glück nur in Kombination mit anderen Gefühlen wie Trauer oder Angst gibt, sollten wir uns stets auf die Suche nach möglichst vielen Glücksmomenten machen.

Kein Dauerabo und Jagdglück?

Natürlich verbinden wir Glück mit positiven Gefühlen. Verständlicherweise stehen diese höher im Kurs als negative Empfindungen und unangenehme Ereignisse. Kein Wunder also, wenn wir das Glück gerne abonniert hätten und – wie jeden Tag die neueste Tageszeitung – eine frische Lieferung bekommen würden. Weil das nicht möglich ist, machen sich viele täglich auf die Jagd nach dem großen Glück.

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/onlinekurs-glueck/>

Mein Kind stark machen

Mentaltraining für Schule,
Sport und Freizeit



KINDER- UND JUGEND MENTALTRAINING

Antje Heimsoeth, Expertin für Mentale Stärke und Motivation, Mental Coach und Autorin des Buchs »Mein Kind stark machen«, hat ein Konzept entwickelt, um Eltern, Trainern und Lehrern zu helfen, das Selbstvertrauen und den Erfolg junger Menschen zu verbessern.

In diesem Online Training lernen Sie, Schritt für Schritt mit Kindern die Gewohnheiten und Verhaltensweisen aufzubauen, die es braucht, um in der Schule und im Leben erfolgreich zu sein.

Kinder, die mental stark sind, haben einen Vorsprung vor Gleichaltrigen.

- Sie übernehmen mehr Verantwortung für sich selbst und ihren Erfolg
- Sie haben gute Routinen und Gewohnheiten
- Sie lernen effizient (und in der Regel in kürzerer Zeit!)
- Sie entwickeln Widerstandsfähigkeit und Bewältigungsfähigkeiten, damit sie mit Unsicherheiten und Veränderungen in ihrem Leben umgehen können.
- Sie entwickeln Fähigkeiten zur Selbstachtung, zum Selbstvertrauen, zur Selbstführung, zur Leistung und zum Glücklich-Sein.
- Sie sind bereit, das Beste aus ihrem Leben herauszuholen!

Arbeiten Sie mit Kindern und Jugendlichen an deren mentaler Stärke, damit sie einen Vorsprung im Leben haben.

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/kinder-mental-coach-kindermentaltraining-jugendmentaltraining/>



ONLINE KURS SPORTMENTALTRAINING

Mehr Mentale Stärke für Sportler und Trainer

IN DIESEM ONLINE KURS MENTALE STÄRKE ...

- lernst du, wie du deine Emotionen regulieren kannst.
- lernst du, wie du dein Leistungspotential voll ausschöpfen kannst.
- erfährst du Tipps für eine erfolgreiche Wettkampfsaison.
- lernst du, wie du dein Lampenfieber überwinden kannst.
- lernst du, wie du dich mental auf einen Wettkampf vorbereitest.
- erfährst du, warum du dir Ziele setzen sollst. Was es dir bringt.
- erfährst du etwas über die Macht positiver Stimmung und Einstellung.
- erfährst du, wie positive Affirmationen dich unterstützen können.
- lernst du, wie du in schwierigen und mental herausfordernden Situationen ruhig und fokussiert bleiben kannst.
- lernst du, wie du Rückschläge und Niederlagen für deine sportliche Karriere nutzen kannst

Und noch so viel mehr ...

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/online-kurs-sportmentaltraining/>

ONLINE-KURS GOLF MENTAL

In diesem Online Kurs Golf mental ...

- lernen Sie, wie Sie mit Emotionen wie Wut und Frust umgehen können.
- lernen Sie, wie Sie Ihr Leistungspotential voll ausschöpfen können.
- bekommen Sie Tipps für eine erfolgreiche Golfsaison.
- lernen Sie, wie Sie Ihr Lampenfieber und Aufregung überwinden können.
- lernen Sie, wie Sie sich mental auf ein Golfturnier vorbereiten.
- lernen Sie, beim entscheidenden Putt Nerven zu bewahren.
- lernen Sie, wie Sie eine gut begonnene Runde erfolgreich zu Ende spielen.
- erfahren Sie, wie positive Affirmationen Sie unterstützen können.
- lernen Sie, wie Sie in schwierigen und mental herausfordernden Situationen ruhig und fokussiert bleiben können.
- lernen Sie, mit nervigen Mitspielern umzugehen.
- lernen Sie, Ihre Leistung im Turnier besser abrufen zu können.
- lernen Sie, wie Sie Rückschläge und Niederlagen nutzen können.
- lernen Sie, wie Sie Ihre Putt-Leistungen verbessern können.

Mentale und emotionale Stärke, Entschlossenheit und Selbstvertrauen

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/online-kurs-golf-mental-erfolg-durch-selbstmanagement/>

ONLINE KURS REITEN IM KOPF

MENTALTRAINING FÜR REITER & TRAINER

Im Reitsport sind nicht körperliche Verfassung, Fitness, Talent und Technik entscheidend für den langfristigen Erfolg, sondern die Mentale Stärke bzw. die Persönlichkeit der Reiter und der Reitlehrer / Ausbilder.

MÖCHTEST DU METHODEN LERNEN, MIT DENEN DU

- das Kopfkino auf dem Turnier verringern kannst?
- dich mental auf ein Turnier vorbereiten kannst?
- deine Leistung besser in der Prüfung abrufen kannst?
- die Gedanken, was alles passieren kann vermeiden bzw. aus dieser Spirale ausbrechen kannst?
- Mentaltraining in deinen Reiteralltag einbauen kannst?
- dich persönlich weiter entwickeln kannst?



ES WARTEN FOLGENDE SPANNENDE THEMEN AUF DICH:

- Die Macht der inneren Bilder, Visualisierung
- Wettkampfstärke durch Selbstvertrauen
- Was macht eigentlich Sieger aus?
- Positive Mentalhygiene, positive Gedanken, positive Selbstgespräche (Affirmationen), Optimismus, Zuversicht
- Umgang mit Nervosität, Lampenfieber
- Persönlichkeitsentwicklung
- Entspannung & Regeneration
- Erfolgsfaktoren im Reitsport
- Angstbewältigung
- Strategien zum Umgang mit Misserfolgen und sportlichen Krisen

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/online-kurs-reiten-im-kopf-mentaltraining-fuer-reiter-trainer/>



Antje Heimsoeth

Medienpräsenz



Stimmen aus Medien und Presse

„Mit den elf Erfolgsregeln werden Sie zum Alltagshelden“, verspricht Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin Antje Heimsoeth **FOCUS**

„Ich habe mich auch als Führungskraft weiterentwickelt“, sagt Löw über sich selbst. Dieser Satz zeigt in den Augen von Antje Heimsoeth zweierlei: Löw definiert sich als Führungskraft und er sieht es als seine Aufgabe an, auch an sich selbst zu arbeiten.

Die Welt am Samstag I Samstag, 8. Juli 2017

BILD fragte bei Antje Heimsoeth, Deutschlands renommiertester Motivationstrainerin und ehemaliger Leistungssportlerin, nach. **BILD**

Im n-tv spricht Mental-Trainerin Antje Heimsoeth über Mentaltraining. **n-tv am 17.12.2016**

Im RTL Interview spricht Mental-Trainerin Antje Heimsoeth über Mentaltraining im Profisport. **RTL Aktuell am 13.12.2016 ab 18.45 Uhr**

Im FAZ.NET-Interview spricht Mentaltrainerin Antje Heimsoeth über Erfolgsfaktoren, Konflikte und die perfekte Flugposition. **F.A.Z. v. 28.02.2015**

Antje Heimsoeth weiß, wie man damit (Anmerkung: große Ängste) umgeht, um daran nicht kaputt zu gehen. Mental Coach. **Sky Inside Report**

Mentaltrainerin Antje Heimsoeth geht dem Phänomen Klopp auf den Grund. **Sport1fm**

Wer etwas erreichen will, muss sich etwas trauen, meint die Mentaltrainerin Heimsoeth, die Leistungssportler und Manager coacht. **BRIGITTE**

Expertin für „Motivationstricks von Spitzensportlern für den Beruf“ **Women’sHealth**

Ausgezeichnet! Beste Vortragsrednerin kommt aus Rosenheim **Pressewoche**

Antje Heimsoeth in TV und Radio

„Ab21 – Willkommen im Nova-Club“ im Deutschlandfunk Nova – Was Gewinnertypen ausmacht, Warum wir gewinnen

15.07.2018 Interview für den Bayerischen Rundfunk/ Fitnessmagazin

2018 ORF Hörfunk Ö1, Hörfunkreihe „Radiokolleg – Laufen“

2017 Bayern 3 Frühaufdreher mit Antje Heimsoeth

2017 StHörfunk e.V. – Mentale Stärke & Gesundheit

08/2017 BR Radio – B5 aktuell – Das Fitnessmagazin Mentales Training Reine Kopfsache

01.07.2016 Bayern 3 Frühaufdreher zum Thema "Angstgegner Italien", Fußball EM 2016

13.02.2015 Sport1fm – Das Phänomen Jürgen Klopp

20.02.2015 Antje Heimsoeth bei Sky Sport News als Expertin

02.03.2015 Antje Heimsoeth auf Sendung im ManagementRadio

07.03.2015 Antje Heimsoeth im Interview bei Donau 3fm

24.05.2015 Antje Heimsoeth auf Sendung im BR zum Thema Mentales Training

13.07.2015 Antje Heimsoeth bei Hamburg1 im Frühcafé

20.09.2015 Antje Heimsoeth im Bayerischen Fernsehen, Blickpunkt Sport zum Thema Fußball: Stress und Druck bei Fußballtrainern, Auswirkungen, Gegenmaßnahmen

03.10.2015 Antje Heimsoeth im Bayerischen Fernsehen – Reportage F4

2014 Mental Coach Antje Heimsoeth beim RFO



Antje Heimsoeth in Printmedien und im Web

Berichte aus Wirtschaftszeitungen & Magazinen

- **FITBOOK und DAK-Gesundheit:** Fitter mit Trainingspartner!
- **Die Glocke, Ahlen, v. 16. November 2018:** Volksbank Dialog mit Antje Heimsoeth – Appell: lachen, lieben, lernen, leisten
- **PERSPEKTIVEN 9-10/2018, Die Führungskräfte e.V. K 9811 – Führung und Management:** Denken Frauen gross genug für Führungspositionen?
- **Capital.de I 19. September 2018:** Was Manager vom WM-Aus lernen können
- **Netcoo Magazin 10 I 2018 S. 77ff.:** Besser verkaufen mit mentalem Plus
- **kmuRundschau // S. 88 ff.:** Frauen in Führungspositionen
- **OVB Print und online I 27.09.2018:** Ein Abend der Ziele und Erfolge
- **NETCOO Heft 79:** Zielstrebigkeit, Selbstvertrauen und Mut
- **IHK, Wirtschaft Region Fulda:** Endlich glücklich im Job
- **SHE works!:** Denken Frauen groß genug für Führungspositionen?
- **Kurier (Print und online) I 13.08.2018:** Stark trotz Rückschlag: Aus Niederlagen lernen
- **freundin.de:** Das macht Zickenkrieg mit unserem Selbstwert

- **freundin:** Auf der Jagd: So finden Sie den Weg zum Glück
- **active woman:** Go for Gold
- **OVB online:** Frauen, nutzt die Macht der Gedanken
- **OVB:** Frauen, nutzt die Macht der Gedanken
- **Focus Experten Kolumne – Juli 2019:** Denken Frauen groß genug für Führungspositionen?
- **BILDUNGaktuell 07/2018:** Ich bin es wert, erfolgreich zu sein
- **emotion I 26.07.2018:** Freundschaften pflegen: Diese 10 Tipps helfen dir dabei
- **Trockenbau Journal 3/2018:** Motivation ist die Triebfeder des Erfolgs
- **MAGAZIN FINANZPRAXIS I 27.07.2018:** Endlich glücklich im Job?! 7 Tipps für mehr Zufriedenheit bei sich und anderen
- **Werte und Wandel – das Netzwerk für zukunftsfähige und nachhaltige Unternehmen:** Den eigenen Selbstwert finden
- **DREI-LÄNDER-KURIER I Juni 2018:** Ein gesundes Unternehmen braucht gesunde Mitarbeiter
- **VERTRIEBSMANAGER:** Warum mentale Stärke ein Schlüsselfaktor fürs Weiterkommen ist.
- **Pressemitteilung der Heinrichsgruppe:** Antje Heimsoeth coacht die Führungskräfte der Heinrichs Gruppe zum Thema „Gesund führen“
- **Wirtschaftsteil der WELT am 16.04.2018 und online:** Warum viele Topmanager den lebensgefährlichen Kick suchen
- **SHAPE Mai 2018, S. 99 – 101:** Yes, I can. 15 Motivations-Tricks, die immer funktionieren
- **capital.de I 27.02.2018:** Was Manager von Olympioniken und Trainern lernen können
- **Stuttgarter Zeitung v. 23.02.2018:** „Wer mit Druck umgehen kann, der hat Erfolg“ I Denkanstöße
- **VERTRIEBSMANAGER:** Was wir von den Olympioniken in Südkorea lernen können
- **Bild (Print) S. 8 vom 26.01.2018:** Schwitzen aufgrund von Angst, Aufregung oder Nervosität kann verringert werden mittels bestimmter Techniken.
- **TROCKENBAU Journal 2 2017:** Erfolg beginnt im Kopf
- **Die Welt I Samstag, 8. Juli 2017 I Seite 9:** Von Jogi lernen (Print)
- **Welt:** Von Jogi lernen

- **Focus:** Erfolgstrainer Jogi Löw als Vorbild für unternehmerische Managerqualitäten
- **Magazin Erfolg Ausgabe 03/2017:** Die 100 besten Erfolgstrainer
- **Magazin Erfolg Ausgabe 03/2017:** Erfolg beginnt im Kopf – Das Geheimnis erfolgreicher Frauen
- **Capital:** Was Manager von Löw lernen können
- **Focus Experten Kolumne:** 5 Tipps, wie Sie Ihr Lampenfieber in den Griff bekommen können
- **Kurier (Print):** „Erfolg hat drei Buchstaben: TUN“
- **Active Woman – 08. August 2017:** Go for Gold
- **freundin 18/2017, S. 16:** Wie macht ihr das eigentlich?
- **förderland (Business Magazin für Unternehmer):** Mentale Gesundheit: Die Führung ist entscheidend für die Performance
- **vertriebsmanager.de:** Wie Sie aus Rückschlägen die richtigen Schlüsse ziehen
- **Focus Experten Kolumne – März 2017:** Abschied vom Perfektionismus: 5 Tipps, wie Sie mehr Zeit für Ihre Lieben haben
- **Focus Experten Kolumne – März 2017:** So vermeiden Sie einen miesen Wochenstart im Büro
- **Cash Nr. 2 I Februar 2017:** Erfolg ist auch Kopfsache
- **active woman 2/2017:** „Was wir von Spitzensportlerinnen lernen können“
- **Ratgeber Lifestyle:** Mentale Stärke I Die Kraftquelle im Kopf
- **unternehmer.de:** „Wie selbstbewusst bist du? So steigerst du deine mentale Stärke“
- **BILD online v. 06.02.2017:** Wie motivieren sich Sportler, wenn die Niederlage droht?
- **VERTRIEBSZEITUNG:** Mit mentaler Stärke zur Führungskraft im Vertrieb
- **VERTRIEBSMANAGER:** Was der Vertrieb von Spitzensportlern lernen kann
- **ERFOLGMagazin Ausgabe 01/2017:** „Was wir von Spitzensportlern lernen können“
- **Pfefferminzia.de für Versicherungsprofis:** „Das Bewusstsein für die Macht des Kopfes liegt im Vertrieb oft noch brach“
- **WOMEN’s HEALTH 01 /02 2017:** Alles fit im Kopf?

- **FOCUS Nr. 23/16 Titelstory:** Lernen von unseren Weltmeistern ERFOLG RICHTIG PLANEN Motivation, Strategie und mentale Stärke
- **managerSeminare Heft 216 I März 2016, S. 68ff.:** Kraft im Kopf – Trainingsprogramm Mentale Stärke
- **capital.de v. 06.10.2016:** So werden Sie Manager Ihrer Emotionen
- **AIDA Magazin:** Antje Heimsoeth – „Gesundheit und Erfolg beginnen im Kopf“
- **Bild online:** Angstgegner Italien? So verwandeln wir Respekt in Stärke. Motivationstrainerin Antje Heimsoeth verrät vier einfache Strategien, wie JEDER großen Respekt in innere Stärke umwandeln kann
- **selbststaendigkeit.de:** Antje Heimsoeth: Von der Ingenieurin zur Motivationstrainerin, Mental Coach, Top Speakerin und Bestseller-autorin
- **Focus Experten Kolumne – Oktober 2016:** Wie der Stress aus dem Büro nicht zum privaten Dauerproblem wird
- **unternehmer.de v. 05. Juli 2016:** Mitarbeiterführung: Wie Sie mit Ihrem Team Tore schießen!
- **Bild der Frau 22/2016:** Selbstbewusst bleiben
- **Focus Experten Kolumne – August 2016:** Lernen vom Spitzensport: Auch im Beruf brauchen wir ein funktionierendes Umfeld
- **DetoxDeluxe magazin:** Gesundheit beginnt im Kopf
- **Denkhandwerker:** Was wir von den Olympioniken lernen können
- **elopage:** Interview: Keynote Speaker & Mental Coach A. Heimsoeth
- **Magazin Finanzpraxis:** Machen Sie es wie Sebastian Vettel: Mit vorbildlicher Vorbereitung auf die Überholspur
- **Magazin „DEUTSCHLANDS STARKE FRAUEN,“:** Auszeichnung mit Award „Erfolgreiche Unternehmerin 2016“
- **unternehmer.de:** Sei dein eigener Held!
- **NETWORK-KARRIERE, Europas größte Wirtschaftszeitung für den Direktvertrieb, 12.2015:** Das Rennen um den Kunden wird im Kopf gewonnen
- **Focus Experten Kolumne – Dezember 2015:** Alle Jahre wieder: So besiegen Sie den Feiertags-Stress
- **wirtschaft + weiterbildung 01/2016** mit einer Buchrezension des Buchs „Chefsache Kopf“
- **Focus Experten Kolumne – Oktober 2015:** Mit Selbstvertrauen, Selbstmanagement und Selbstachtung Krisensituationen meistern

- **Interview in Magazin GESUND in den regionalen und überregionalen Titeln:** Hamburger Abendblatt, Berliner Morgenpost, Hannoversche Allgemeine Zeitung, Neue Presse Hannover, Dresdner Neueste Nachrichten, Leipziger Volkszeitung und Welt am Sonntag (Gesamtauflage etwa 1,3 Millionen Exemplare): Die Kraft aus dem Kopf
- **HUMANRESOURCES Manager:** Unser Kopf als Wegbereiter für Höchstleistungen
- **Trends der Zukunft – Oktober 2015:** Freude und Wertschätzung prägen Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit von Unternehmen
- **ZEIT ONLINE – August 2015:** „Wir sind auf Fehler fokussiert“
- **NETWOK-KARRIERE 08.2015:** Der Erfolg beginnt zwischen den Ohren
- **AGITANO – August 2015:** „Gedanken bestimmen die innere Einstellung – und die können sie steuern“ – Antje Heimsoeth im Interview
- **Creditreform – Juli 2015:** Erfolgreiche Führung beginnt im Kopf
- **Capital – Juni 2015:** Mit mentaler Stärke die Karriere meistern
- **F.A.Z. S. 34 I Samstag, 28. Februar 2015:** Gut ist, wenn er sich fühlt wie ein Adler
- **The Huffington Post – Juni 2015:** Kick it like ... Angerer, Keßler & Co. Was wir von den deutschen Fußball-Nationalspielerinnen lernen können
- **Agitano – Juli 2015:** Mentale Stärke
- **Focus Experten Kolumne – Juni 2015:** Auch in der Wirtschaft Tore schießen
- **Focus Experten Kolumne – Mai 2015:** Gedanken fokussieren
- **HotelMOSAIK / Das Gäste-Magazin / Sommer 2015:** Entspannungstechniken
- **AGITANO Wirtschaftsforum Februar 2015:** Mentale Stärke wird unterschätzt
- **unternehmer WISSEN 01.2015:** Top-Form statt Burn Out
- **The Huffington Post Februar 2015:** Mit dem Kopf zum Erfolg
- **HUMAN RESOURCES Manager:** Richtig mit Stress umgehen
- **coach!n 01I15:** Mit innerer Stabilität äußerem Druck begegnen
- **Focus Experten Kolumne, Januar 2015:** Umdenken statt Quote
- **Brigitte Nr. 26, Mi 03.12.2014:** Dossier „Wir sollten größer denken“ Interview

- **Wissen + Karriere Ausgabe 06/2014:** Vortragsredner des Jahres 2014
- **Women’s Health 11/2014:** Mit Köpfchen siegen
- **Focus online – September 2014:** Weltmeister mit WIR-Gefühl
- **coach!n Nr. 04/2014:** Kein Lohn ohne Regeneration der unterschätzte Erfolgsfaktor Erholung
- **emotion – Oktober 2014:** So klappt es mit der Motivation
- **Zukunft-Training 2014:** Erfolg ist kein Zufall, sondern eine Frage der Einstellung
- **Focus online – Juli 2014:** Warum der Kopf über den WM-Finalsieg entscheidet
- **Bild – Juli 2014:** MENTAL STARK WIE JOGIS JUNGS Was kann ich von der deutschen Elf lernen?
- **Wirtschaftszeit – Juli 2014:** Was Manager und Führungskräfte von der Fußball-WM lernen können
- **Markt und Mittelstand:** Das können Führungskräfte von Spitzensportlern lernen
- **4managers.de, Mai 2014:** „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“ Wie sich aus Niederlagen Gewinne generieren lassen
- **neue woche:** Kick fürs Selbstbewusstsein So werden Sie mental zur Gewinnerin!
- **FOCUS online, 27.03.2014:** Wie Sie von Niederlagen profitieren können
- **FOCUS online, 23.02.2014:** Diese Spitzensportler-Tricks machen Sie zum Chef
- **Wirtschaftswoche:** Manager können von Spitzensportlern lernen
- **BILD Februar 2014:** Sotschi-Stars Loch, Riesch & Co. Was kann ich von Olympia-Helden für den Job lernen?
- **FOCUS online:** Gegen starke Gegner helfen starke Gedanken
- **Managerin Ausgabe 09:** Rückendeckung vom Kopf
- **Kommunikation & Seminar 6/2013 Junfermann Verlag:** The Winner takes it all: Wovon Golfer im Job profitieren können
- **emotion:** Mental bin ich ein Winner
- **ddm – Ausgabe 3 – Herbst 2013:** Mentale Stressbewältigung
- **Shape Heft 9 / 2012:** COACHING
- **Wissen + Karriere Ausgabe 04/12 (August/September), Seite 48 – 50:** Beitrag „Starke Gedanken – starke Leistungen –

- Mit mentalen Techniken aus dem Sport Mitarbeiter zum Erfolg führen“
- **muenchen.business-on.de, Juni 2012:** Gewinner-Strategien von (Profi-)Golfern für mehr Erfolg im Job!
 - **4managers.de, Mai 2012:** Karriere beginnt im Kopf – Mit effektiven mentalen Strategien wie ein Gewinner denken und handeln
 - **unternehmer.de, Mai 2012:** Wie auf dem Golfplatz so im Büro – Strategien für Ihren Erfolg im Job
 - **ngo-online.de, März 2012:** NLP und Coaching für Spitzensportler – Der Weg zum Erfolg
 - **Orhideal-IMAGE.com • Das Businessportrait-Magazin für Präsentation & Cross-Marketing / 03.2012:** „Herz über Kopf ist Trumpf“
 - **saz college, Februar 2012:** Verkaufstraining
So binden Sie Kunden an Ihr Geschäft
 - **wissen-ist-macht.tv:** Interview
 - **Kommunikation & Seminar, April 2011, Junfermann Verlag:** West-östliche Wege zur Gesundheit
 - **Fahrschule, Das Magazin für erfolgreiche Fahrlehrer, August 2011:** Konzentration
 - **Tageszeitung Rajdhani, Nepal, Mai 2011:**
6. German-Nepalese international Doctors and Psychologists Conference in Kathmandu und Pokhara, Nepal, Mai 2011
 - **Newcomer-Casting Awards 2011 – Pressemitteilung:**
Hochklassiges Finale des Newcomer-Castings der German Speakers Association – Nachwuchsförderung durch einen Casting-Wettbewerb – Professionelle Referenten und solche, die es werden wollen, haben sich 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 und Tim Taxis. Urkunde „Finalist des GSA Newcomer-Casting 2011“
 - **www.shz.de Reise-Sonderseiten „Frühlingsfit“, März 2011 in „Schleswig-Holstein am Sonntag“:** Erfolg beginnt im Kopf
 - **Legal Tribune Online, Juni 2010:** Brain Gym Gymnastik für die grauen Zellen
 - **Kommunikation & Seminar Februar 2009, Junfermann Verlag:** Mental-Training

Medienberichte aus dem Sport

- **BILD online v. 06.02.2017:** Wie motivieren sich Sportler, wenn die Niederlage droht?
- **nordbayern, Erlanger Nachrichten:** Zurück in die Spur!
- **GolfWomen 01/2017:** Selbstregulierung
- **Nürnberger Nachrichten, Erlanger Nachrichten v. 3.12.2016:** Der Kopf ist das Ziel. Gespräch über die Kraft positiver Gedanken.
- **sportschau.de v. 12.02.2016 I Fussball I Interview:** Trainer sollten psychologisch betreut werden
- **Reiter Revue 4/2016, S. 44ff.:** Lob und Tadel im Reitunterricht
- **swr.de v. 11.02.2016 I Fussball I Interview:** Trainer sollten psychologisch betreut werden
- **F.A.Z. S. 34 I Samstag, 28. Februar 2015:** Gut ist, wenn er sich fühlt wie ein Adler
- **The Huffington Post I Juni 2015:** Kick it like ... Angerer, Keßler & Co. Was wir von den deutschen Fußball-Nationalspielerinnen lernen können
- **Golfwoman 04/2016:** Die Kunst des Selbstmanagement
- **Golfwomen 02/2016:** Was wir von Bubba Watson lernen können
- **Golfwomen 01/2016:** Die Macht der inneren Bilder
- **Mein Pferd I November 2015:** Angstfrei reiten
- **Mein Pferd:** Mit Mentaltraining die Angst bewältigen
- **Golfwomen 07/2015:** Umgang mit Scheitern und Niederlagen
- **Ladygolf 2/2015:** Antje Heimsoeth im Interview
- **Golfwomen 02/2015:** Motivation
- **Golfwomen 04/2014:** Mit dem Ziel kommt der Erfolg ins Visier
- **Zukunft-Training 2014:** Erfolg ist kein Zufall, sondern eine Frage der Einstellung
- **Focus online – Juli 2014:** Warum der Kopf über den WM-Final-sieg entscheidet
- **Bild – Juli 2014:** MENTAL STARK WIE JOGIS JUNGS
Was kann ich von der deutschen Elf lernen?
- **Wirtschaftszeit – Juli 2014:** Was Manager und Führungskräfte von der Fußball-WM lernen können
- **Markt und Mittelstand:** Das können Führungskräfte von Spitzensportlern lernen

- **St. Georg – 4/2014:** Kopfkino
- **4managers.de, Mai 2014:** „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“
Wie sich aus Niederlagen Gewinne generieren lassen
- **neue woche Ausgabe 15:** Kick fürs Selbstbewusstsein
So werden Sie mental zur Gewinnerin!
- **FOCUS online, 27.03.2014:** Wie Sie von Niederlagen profitieren können
- **FOCUS online, 23.02.2014:** Diese Spitzensportler-Tricks machen Sie zum Chef
- **Wirtschaftswoche:** Manager können von Spitzensportlern lernen
- **BILD Februar 2014:** Sotschi-Stars Loch, Riesch & Co.
Was kann ich von Olympia-Helden für den Job lernen?
- **FOCUS online:** Gegen starke Gegner helfen starke Gedanken
- **Managerin Ausgabe 09:** Rückendeckung vom Kopf
- **Kommunikation & Seminar 6/2013 Junfermann Verlag:**
The Winner takes it all: Wovon Golfer im Job profitieren können
- **business-netz.com:** Erfolg ist eine Frage der inneren Haltung
- **ausdauerblog:** Mentaltraining im Sport:
Mit mentaler Stärke ans Ziel
- **trainingsworld – Sportexperten Portal:**
Angst – der innere Feind des Sportlers
- **emotion:** Mental bin ich ein Winner
- **trainingsworld – Sportexperten Portal:** Mentales Training im Sport (Teil 6) Entspannung und Übungen zum Stressabbau
- **trainingsworld – Sportexperten Portal:** Mentales Training im Sport (Teil 5) Emotionen: Ein entscheidender Faktor!
- **trainingsworld – Sportexperten Portal:** Mentales Training im Sport (Teil 4) So halten Sie Ihre Motivation aufrecht
- **trainingsworld – Sportexperten Portal:** Golf Training
Der Kopf spielt mit – Mental gestärkt auf den Golfplatz
- **trainingsworld – Sportexperten Portal:** Mentales Training im Sport (Teil 3) Der Erfolg kommt mit den richtigen Zielen
- **trainingsworld – Sportexperten Portal:** Mentales Training im Sport (Teil 2) Gedankenhygiene – Wie negative Gedanken die Leistung verschlechtern
- **trainingsworld – Sportexperten Portal:** Mentales Training im Sport (Teil 1) Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Selbstvertrauen und Erfolg
- **Golfwomen 03/2013, S. 34 – 35:** Sicher Putten
- **Golfwomen 02/2013, S. 36 – 37:** Emotionen im Griff
- **Golfwomen 01/2013, S. 36 – 37:** Mehr Selbstvertrauen beim Golfen
- **Agitano November 2012 – März 2013:** „Mental stark Krisen meistern“ von Antje Heimsoeth
- **Lady Golf – Das neue Golfmagazin für die Frau, 1/2013:**
Mental Tipp „Wie bleibe ich im Turnier ruhig und gelassen?“
- **Lady Golf – Das neue Golfmagazin für die Frau, 1/2012:**
Golf ist Kopfsache Mentales Training für ein besseres Spiel
- **Rudermagazin, Juli 2012:** Kopf-Technik vom und für Trainer
- **Rudermagazin, Juni 2012:** Mental stark im Kopf – Erfolg beginnt im Kopf, leider auch der Misserfolg
- **Golf Journal, Juni 2012:**
Buch-Tipp: „Golf Mental – Pocket Training“ Hilfe im Doppelpack
- **Reiter Revue International, Februar 2012:**
„Raus aus der Routine!“ Neue Trainingsimpulse
- **Golf Journal, Juli 2011:** Mental-Pakete: Mit Heimsoeth zum Erfolg. Kopf-Sache
- **Reiter Revue International, April 2011:** Gut gelaunt ist halb gewonnen, Wut und Aggressionen im Reitsport
- **Mein Pferd, Oktober 2009:** Die Macht der Gedanken – Erfolg beginnt im Kopf
- **Kommunikation & Seminar Februar 2009, Junfermann Verlag:** Mental-Training

Antje Heimsoeth in »Blickpunkt Sport« – Fußball: Stress und Druck bei Fußballtrainern



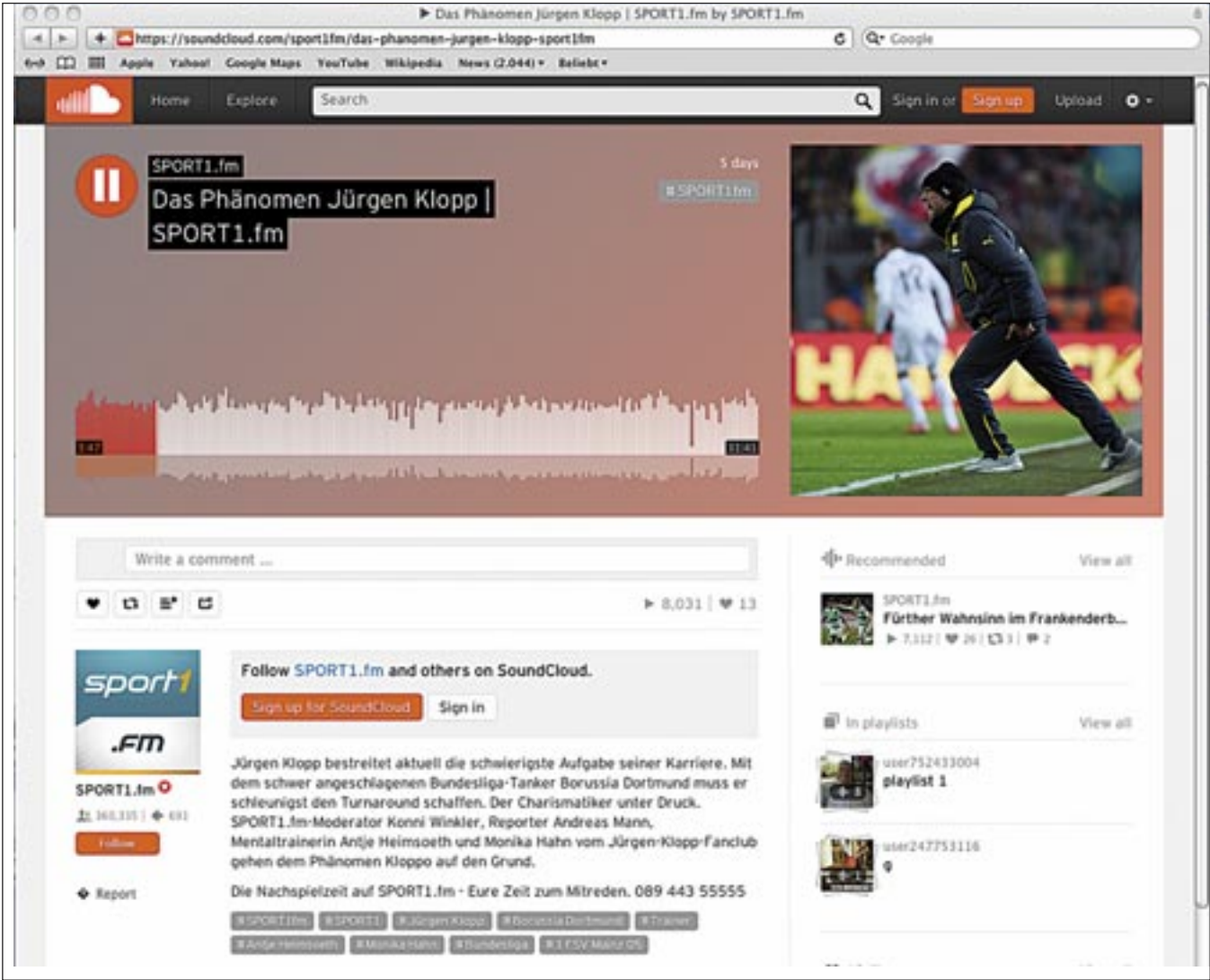
Stress und Druck bei Fußballtrainern, Auswirkungen, Mechanismen, Gegenmaßnahmen

Der Druck macht Stress. Der Stress macht einsam und sucht sich ein Ventil in einem Umfeld, in dem nur eins zählt. Kein Spieler – kein Trainer kann sich abschotten von der öffentlichen Meinung, der Bewertung seiner Leistung.

Antje Heimsoeth bei Sky Inside Report



Antje Heimsoeth bei Sport1 (Radio)



Antje Heimsoeth im Frühcafé von Hamburg1

Antje Heimsoeth gibt am 13.07.2015 ein Interview im Frühcafé von Hamburg1 und stellt ihr viertes, gerade neu erschienenenes Buch „„Chefsache Kopf“ – mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz“ vor.





WIRTSCHAFT

Von Jogi lernen

Von Inga Michler | Stand: 08.07.2017 | Lesedauer: 7 Minuten

...heißt führen lernen. Renommierte Personalberater und Coaches erklären, warum der Bundestrainer mit seiner jungen Mannschaft nicht nur wagt, sondern auch gewinnt

0 Kommentare



Jogi Löws Schlüssel zum Erfolg heißt 24,7. Experten nannten immer wieder diese Zahl, um den Überraschungssieg des deutschen Teams beim Confed Cup in Russland zu erklären. 24,7 Jahre. So jung war die deutsche Mannschaft im Durchschnitt, die das Team Chiles (Durchschnittsalter über 30) im Endspiel alt aussehen ließ. Talente früh fördern und ihnen die Chance geben, sich zu beweisen. Das können nach Ansicht führender Personalberater auch Manager in Konzernen vom Bundestrainer lernen. Doch das ist längst nicht alles. Neun Zutaten sind es, die Joachim Löw zu einer starken Führungskraft machen:

Niemals stehen bleiben

„Ich habe mich auch als Führungskraft weiterentwickelt“, sagt Löw über sich selbst. Dieser Satz zeigt in den Augen von Antje Heimsoeth zweierlei: Löw definiert sich als Führungskraft, und er sieht es als seine Aufgabe an, auch an sich selbst zu arbeiten. „Die Aufgabe annehmen und an sich selbst arbeiten, das sind die Grundvoraussetzungen für erfolgreiche Führung“, so Heimsoeth, die als „Expertin für mentale Stärke“ Sportler und Manager betreut.

Wie anstrengend die Arbeit an sich selbst sein kann, hat Löw eindrücklich beschrieben. 2003 bestieg er den Kilimandscharo und geriet geistig und körperlich an den Rand seiner Kräfte. „Diese Grenzerfahrung hat mir gezeigt, dass es immer weitergeht“, berichtete er später. „Und wenn man das Ziel sieht, egal wie schwer es zu erreichen ist, dann dreht man nicht um! Diese Erkenntnis hat mir in meinem Leben immer geholfen – auch bei Rückschlägen oder Enttäuschungen.“

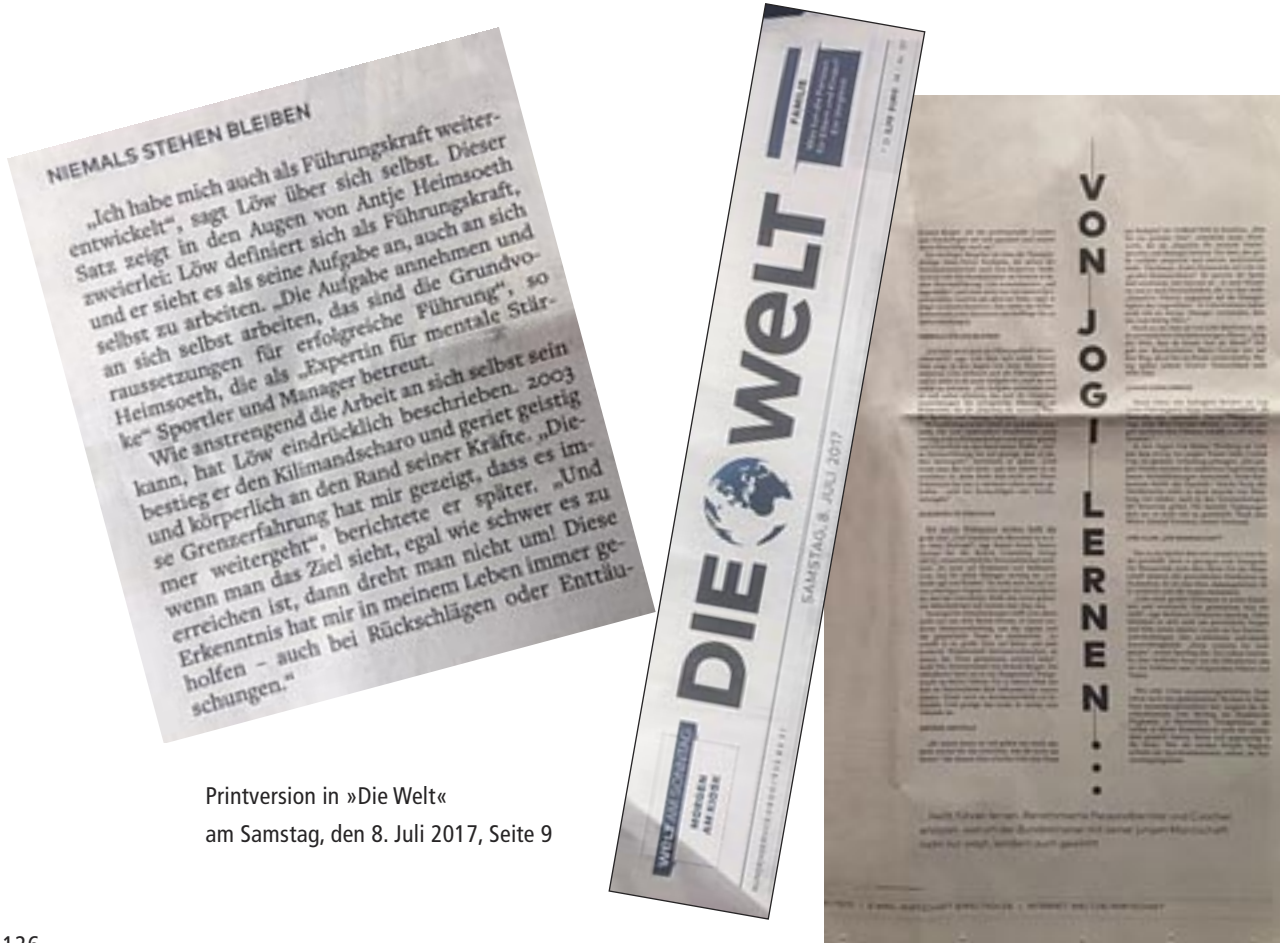
Große Gefühle

„Ihr müsst heute so viel geben wie noch nie, dann werdet ihr das erreichen, was ihr noch nie hattet.“ Mit diesem Satz schickte Löw sein Team ins Endspiel der Fußball-WM in Brasilien. „Was für ein genialer Satz“, schwärmt Antje Heimsoeth, die als „Expertin für mentale Stärke“ Sportler und Manager betreut. Ein Satz, der große Gefühle anspricht und extrem motivierend wirkt. Überhaupt, findet Heimsoeth, sei Löw ein „großer Kommunikator“. Er spreche die Spiele mal emotional, mal rational an – je nach Situation und je nach Persönlichkeit, die vor ihm steht. „Situatives Führen, angepasst auf die Einzigartigkeit des Gegenübers – in Unternehmen haben noch viel zu wenige Manager verstanden, dass das zum Erfolg führt.“

Hier können Sie den gesamten Artikel online lesen

https://www.welt.de/print/die_welt/wirtschaft/article166426292/Von-Jogi-lernen.html
http://www.focus.de/finanzen/karriere/nach-dem-sieg-beim-confed-cup-erfolgstrainer-jogi-loew-als-vorbild-fuer-unternehmerische-managerqualitaeten_id_7332405.html

Printversion in »Die Welt«
am Samstag, den 8. Juli 2017, Seite 9



ZECKEN-ALARM Forscher warnen vor neuen Gefahren[illegible]

2. Lernen Sie, sich	selbst zu motivieren
---------------------	----------------------

[illegible]

Wann mit Papstbekehrten der evangelische Kirchenrat der Pfalz? Das ist eine Frage mit dem System spricht. Am ersten, dass es nur gewissenshaft Tadel tun kann. Eine Kirche, die sich nicht selbst bekehren lässt. Man hat - bis hin zu der Spitze - hier ein solches Bild gesehen haben, das der Träger individuell auf sie zugeht. Können sie sich selbst bekehren, gehen alle auf den Pfalz. Das kann die Wirtschaft von Spätber-

„ Mit den elf Erfolgsregeln
werden Sie zum Alltagsheld,
verspricht Deutschlands
renommierteste Motivationstrainerin
Antje Heimsoeth
FOCUS

5. Stressbewältigung - lassen Sie Druck ab

Der Druck auf Eltern ist groß und hat die Konsequenz, viele Kinder werden nicht mehr anders als die Täter. Deshalb steht bei den Experten und dem Teamverbund das Thema Streikbewusstseins ganz oben auf der Agenda: „sagt Streikbewusstseins-Trainern Marie Martin: Wie bespielt man ein 7-jähriges Mädchen, das Streikbewusstsein aufbauen soll?“, lautet eine Mail aus Wien. Und bei der WM steht ebenfalls ein der Ähn-



6. Zeigen Sie Emotionen

In Friesland ist der vergangene Sonntag ein festlicher Tag: Der Traditionenreiche Nordsee-Küstengebiet hat sich zu einem Fest der offenen See und der offenen Luft geöffnet. Es war ein sonniger, aber nicht zu warmer, nicht zu stürmischer Tag. Und es war ein Tag, an dem sich die Menschen in der Landschaft der Nordsee wieder zusammenfanden. Der Tag der Friesen.



9. Schaffen Sie eine Gemeinschaft

[illegible]

10. Denken Sie positiv

[illegible]

II. Feiern Sie Erfolge richtig

[illegible]

Erhalten Sie auch zukünftig Premium

[illegible]

8. Pflegen Sie Rituale

Die Menschheitsgeschichte wird nicht dem Spiel kennen: Philipp Lahiri und Stefan Schwaiblmair wollen ihre Zeit als Kinder-Sammler. Die Themen haben sie, fast ausnahmslos, aus der eigenen Jugend heraus. „Im 19. Jhr. hat sich das Regime der Sammler und Sammlerinnen etabliert“, erzählt er. „Man hat sich mit der Natur und der Welt auseinandergesetzt, man hat sich mit der Natur und der Welt auseinandergesetzt, man hat sich mit der Natur und der Welt auseinandergesetzt.“

„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>

Volksbank-Dialog mit Antje Heimsoeth

Appell: lachen, lieben, leisten und lernen

Ahlen (ak). „Neigen Sie zum Schwarzsehen? Von circa 80 000 Gedanken täglich bewusst und unbewusst sind nur vier beeinflussbar, vier nicht.“ Mit dieser Erkenntnis überraschte Antje Heimsoeth am Donnerstagabend die Teilnehmer des Volksbank-Dialogs. Die Expertin für mentale Stärke, Motivation und Selbstführung beeindruckte und begeisterte die 150 Gäste im Lokschruppen.

Vorstand Thomas Schmidt hatte die prominente Trainerin und Referentin eingangs vorgestellt. „Sie versteht es meisterhaft, mit hoher Professionalität einen Brückenbau zwischen mentalen

Techniken und Herausforderungen des Alltags zu schaffen.“

Er hatte nicht zu viel versprochen. Mit viel Temperament und Fachwissen erklärte sie anschaulich, was wir vom Spitzensport lernen können. „Setzen Sie sich Ziele, verfolgen Sie sie in kleinen Schritten, üben Sie, und vor allem denken Sie positiv“, sagte sie.

Eine deutliche Absage erteilte sie dem „E-Mail-Ping-Pong“ und dem ständigen Handyeinsatz, aktiv und passiv. Sie begrüßte die jüngste Entscheidung innerhalb der Nationalmannschaft, auf die sozialen Medien während der Mahlzeiten und Besprechungen zu verzichten. Nur so sei Kommu-

nikation auf Augenhöhe wieder möglich. Heimsoeth bezeichnete Jogi Löw als besten Trainer und verurteilte die Respektlosigkeit und Abwertungen nach dem vorzeitigem Aus bei der Weltmeisterschaft. Es sei tragisch, wenn Menschen nur nach Leistungen bewertet würden. Stattdessen sollte jeder das tun, was er gerne tut und nicht erst den Beruf wechseln, wenn Gesundheit und Wohlbefinden leiden.

„Schreiben Sie ein Dankbarkeitstagebuch“, schlug sie vor, sich jeden Abend der positiven Ereignisse und Begegnungen bewusst zu werden. Das setze Energie frei und Sorge für einen guten

Schlaf. Hilfreich sei auch, die Aufzeichnungen mit den positiven Botschaften in ein Gefäß zu geben und alle drei Monate nachzulesen.

Deutsche und Franzosen seien die größten Nörgler. Diese Erfahrung hat die weit gereiste Trainerin insbesondere auf Kreuzfahrt-Reisen gemacht. „Uns geht es hier in Deutschland so gut wie kaum jemandem“, berichtete sie von ihren Besuchen in den Armenvierteln von Afrika. „Das sollten wir uns immer wieder klar machen.“

Am Ende ihres Vortrags gab sie dem begeisterten Publikum vier Ratschläge mit auf den Weg: lachen, lieben, leisten und lernen.



Im Rahmen des jährlichen Volksbank-Dialogs hatte der Vorstand Trainerin und Coach Antje Heimsoeth in den Lokschruppen in Ahlen eingeladen. Das Bild zeigt (v. l.) Rolf Weishaupt, Antje Heimsoeth, Thomas Schmidt und Martin Weber.
Bild: Knöpker

(Die Glocke, Ahlen, v. 16. November 2018)

lernen

Trainingsprogramm Mentale Stärke

Kraft im Kopf

Fleiß, Talent, Kompetenz – das sind die wichtigsten Zutaten für Erfolg. Richtig? Falsch! Mindestens genauso wichtig ist die mentale Stärke. Die gute Nachricht: Sie lässt sich trainieren.

Preview

- **Grenzen in Gedanken:**
Wie selbsterfüllende Prophezeiungen Erfolg verhindern
- **Ich denke, also ...:**
Wie man über sich selbst denkt
- **Schluss mit unlustig:**
Wie der Umgang mit negativen Gedanken gelingt
- **Sich selbst gut zureden:**
Wie Gedanken positiv beeinflusst werden können
- **Gute Gedanken und Gefühle triggern:**
Wie frühere Erfolge dabei helfen
- **Die Unterstützung der anderen:**
Wie das Umfeld stärkt

Den Beitrag gibt es auch zum Hören:
www.managerSeminare.de/podcast

68



Download als pdf:
QR-Code scannen oder
www.managerseminare.de/pdf/tt14.pdf

Tutorial 

Mentale Stärke trainieren

Oft ist es die mentale Stärke, die den Ausschlag für Erfolg oder Misserfolg gibt. Fünf Übungen, mit denen sie sich trainieren lässt ...

1. Goldener Sirup

Denken Sie sechs Mal täglich für eine halbe Minute an gute Erfahrungen, z. B. in Pausen, morgens nach dem Aufstehen oder kurz vor dem Einschlafen, wenn das Gehirn besonders empfänglich ist. Daran anschließend stellen Sie sich goldenen Sirup vor, der in Sie hineinfließt. Entwickelt hat diese Übung der Neuropsychologe Rick Hanson.

► **Effekt:**
Je häufiger und je intensiver die Aufmerksamkeit auf etwas gerichtet wird und je stimulierender dies emotional ist, desto mehr Neuronen werden aktiviert und vernetzen sich. Die positiven Erfahrungen werden tiefer verankert und beeinflussen die Haltung positiv. So wird auch Unabhängigkeit von Stimmungen anderer Personen gewonnen – man lässt sich nicht mehr so schnell emotional runterziehen.

Ihnen beziehen: Affirmationen sollten immer im Präsens und positiv formuliert sein, also keine Verneinungen enthalten. Am besten beginnen Sie jede Affirmation mit dem Wort „Ich“. „Ich bin geduldig.“ Damit Affirmationen Wirkung entfalten können, müssen sie mehrmals täglich wiederholt werden.

2. Gedankenstopp

Wenn ein negativer Gedanke in Ihrem Bewusstsein auftaucht, sagen Sie mehrmals – laut oder leise – „Stopp“. Stellen Sie sich dazu ein entsprechendes Symbol, etwa ein Stoppschild, vor. Rufen Sie sich dann den Gedanken bildlich vor Augen und visualisieren Sie, wie er sich in Luft auflöst. Richten Sie zum Abschluss der Übung Ihre Gedanken auf etwas Positives, etwa auf die Lösung der anstehenden Aufgabe. Atmen Sie während der gesamten Übung tief ein und aus.

► **Effekt:**
Es wird eine Distanz zu den negativen Gedanken aufgebaut. Dadurch wird Energie für die Lösung einer Aufgabe oder die Erreichung eines Zieles gewonnen.

3. Affirmationen

Formulieren Sie Ihre persönlichen Affirmationen. Diese sollten zu Ihnen passen, heißt, sich auf tatsächliche Eigenschaften von

► **Effekt:**
Affirmationen haben nichts mit dem „Tschaka“-Ruf von Motivationsgurus zu tun. Sie stellen vielmehr klar formulierte, konkrete, bekräftigende Anweisungen an sich selbst dar, mit denen man die eigenen Gedanken und damit auch das eigene Handeln positiv beeinflussen kann.

4. Erfolgstagebuch

Legen Sie ein Erfolgstagebuch an, in dem Sie täglich die kleinen und großen Erfolge des Tages notieren. Schreiben Sie auch alles hinein, was Sie an Ihre Kompetenzen, Stärken und Ressourcen erinnert.

► **Effekt:**
Ein Erfolgstagebuch hilft dabei, den Blick auf die eigenen Erfolge und Stärken zu richten, die sonst schnell in Vergessenheit geraten, weil sie oft als selbstverständlich erachtet werden. Das setzt positive Gefühle frei und mobilisiert mentale Kraft.

5. Stärkendusche

Ihr Team, Ihre Familie oder Ihre Freunde bilden einen Kreis, Sie stellen sich in die Mitte. Nun benennt jeder der Umstehenden eine positive Eigenschaft, die er an Ihnen schätzt, oder eine Stärke, die er Ihnen zuschreibt.

► **Effekt:**
Das positive Feedback tut gut, und hilft dabei, Zweifel an den eigenen Fähigkeiten und Ressourcen abzuschütteln.

Grafik: Stefanie Diers, © www.managerseminare.de

managerSeminare – Das Weiterbildungsmagazin



IM GESPRÄCH MIT ANTJE HEIMSOETH

DIE EXPERTIN FÜR MENTALE STÄRKE,
SELBSTFÜHRUNG UND MOTIVATION

Sie zählt zu den 100 besten Vortragsrednern im deutschsprachigen Raum, hat mehr junge Spitzensportler und Trainer gecoacht als die meisten ihres Fachs und ist als Keynote-Speaker und Mental-Coach weltweit im Einsatz. Die Expertin für mentale Stärke, Selbstführung und Motivation wurde vom Speaker-Portal Vortragsredner.de zur „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ gekürt. Antje Heimsoeth könne auf der Bühne die Menschen mitreißen, sie in Seminaren und Mental-Coachings für höchste Herausforderungen langfristig motivieren und ihnen mit fundiertem, gelebtem Fachwissen und viel Menschlichkeit zur Seite stehen, begründete Stéphane Etrillard, Gründer des Speaker-Portals, die Entscheidung. Die Jury, bestehend aus Vertretern der Veranstaltungs-, der Verlags- sowie der Weiterbildungs- und Speakerbranche, legte 16 strenge Kriterien zugrunde, darunter eine hohe persönliche Glaubwürdigkeit, Expertenstatus und ein fundiertes Fachwissen. Antje Heimsoeth, die mittlerweile auch mehrere Bücher mit ihrem Praxiswissen veröffentlicht hat, über den Weg zum Erfolg, übers Scheitern und Gedankenhygiene.

Ihr Motto lautet „Go for Gold!“. Welche Herausforderungen gab es auf Ihrem Weg zum Erfolg und wie haben Sie diese gemeistert?

Antje Heimsoeth: Mein Weg war nicht immer glückselig. Als mich ein schwerer Reitunfall zu monatelanger Bewegungseinschränkung verurteilte, habe ich mich mithilfe mentaler Techniken wieder aus dem Rollstuhl herausgearbeitet. Das führte zu meinem Entschluss, meine Karriere als Vermessungsingenieurin zu beenden und als Mental-Coach neu durchzustarten – viele bescheinigten mir eine große Empathie für Menschen, Dynamik, Leidenschaft, Emotionalität und Herzlichkeit. Ich

habe immer an mich und meine Zukunft geglaubt und mich auf meine Stärken konzentriert. Der Weg war steinig, keine Frage. Ich hatte Existenzängste und Geldsorgen, keine Ahnung von Marketing und Buchhaltung. Aber ich hatte Zuversicht. Ich habe mir ein unterstützendes Umfeld aufgebaut, mich mit Kollegen ausgetauscht, über 40 Ausbildungen und Seminare absolviert und mir einen Mentor gesucht. Eines ist gewiss: Vor dem Erfolg kommt der Fleiß – gepaart mit Disziplin, dem stetigen Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung, Selbstvertrauen, Entschlossenheit und einem klaren Ziel vor Augen!

**VORTRAGSREDNERIN
DES JAHRES
2014**

Preisübergabe mit Stéphane Etrillard
von Vortragsredner.de

Foto: Rosemarie Hofer



Mentalcoach

Antje Heimsoeth gilt als Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin. Die ehemalige Vermessungsingenieurin, Führungskraft und Leistungssportlerin coacht heute Spitzensportler und Manager in mentaler Stärke und Motivation. Heimsoeth ist zudem Autorin und gründete 2003 die Heimsoeth Academy. Vergangene Woche referierte sie beim Lindpower-HR-Stammtisch in Wien.

„Erfolg hat 3 Buchstaben: Tun“

Wir werden nicht glücklich durch Erfolg – erst durch das Glück werden wir erfolgreich, sagt Motivationstrainerin Antje Heimsoeth. Sie coacht Spitzensportler und Manager um Rekorde zu brechen und bessere Chefs zu werden. VON MAGDALENA VACHOVA

» KURIER: Sind Sie immer motiviert?
Antje Heimsoeth: Fast immer.

Woher kommt das?

Weil ich mache, was ich liebe und was ich kann. Wir brauchen immer eine Betätigung, wo wir genau das, was wir können, ausleben können. Wenn wir Lebensfreude haben, sind wir resilienter und können vieles weglächeln.

Sie coachen Spitzensportler im Mentalbereich, damit sie Rekorde brechen können. Sie coachen aber auch Manager. Was sind deren Motive?

Es gibt zum Beispiel einen Vorstand, der hatte einen Herzinfarkt. Er hat Angst, dass er wieder einen bekommt. Ich begleite ihn seit einem Jahr, wir arbeiten an seiner Resilienz und Gedankenhygiene. Diese ist wichtig, sonst endet man mit wiederholten Gedanken an den Infarkt in einer Panikattacke und bekommt erst recht einen. Unser Gehirn funktioniert diesbezüglich wie ein Muskel: Wenn wir im Fitnessstudio bestimmte Muskelgruppen trainieren, werden sie kräftiger. Das Gleiche geschieht mit häufig genutzten Nervenbahnen, sie verstärken sich. Auf

diese Weise wird aus einem neuronalen Trampelpfad eine neuronale Autobahn. Ein Gedanke oder eine Überzeugung werden also umso mächtiger, je häufiger wir an sie denken. Das Gehirn kann aber nicht unterscheiden, ob das, was wir denken, hemmend oder förderlich für uns ist. Jeder Gedanke, den wir an uns heranlassen, führen zu einem Stärkerwerden dieser Nervenbahnen.

Es heißt, 85 Prozent unserer täglichen Gedanken sind negativ.

Vier Prozent sind wohl berechnete Sorgen, die wir haben. Der Rest ist... (Heimsoeth schüttelt den Kopf). Unser Gehirn ist für negative Dinge wie ein Klettverschluss und für positive Dinge wie Teflon, das Gute perlt ab. Vor Hunderten von Jahren mussten wir auf die Gefahren, die Risiken, achten. Darauf, ob im Gebüsch nicht ein Säbelzahniger lauert. Das Gehirn funktioniert heute genauso wie damals.

Ein Problem in einer Zeit, in der wir auf Performance und Erfolge getrimmt sind.

Wir müssen aufpassen, dass wir uns nicht in diesem alten Mechanis-

mus verfangen. Wir können durch Übungen lernen, nicht ständig den Säbelzahniger zu suchen, sondern unseren Fokus auf Lösungen zu richten.

Ist Erfolg immer Kopfsache?

Kein Mensch wird allein durch seinen Kopf erfolgreich. Wir brauchen schon auch unser Umfeld, gute Beziehungen. Nicht nur im Spitzensport ist ein verlässliches Team wichtig. Sonja Lyubomirsky, Professorin an der Uni von Kalifornien, hat gesagt: 50 Prozent unseres Erfolges ist Genetik, 10 Prozent sind äußere Lebensumstände, 40 Prozent sind unser Denken und Handeln. Mit diesem Wissen könnten wir unser Leben und die Lebenszufriedenheit komplett verändern, wenn wir das wollten.

Was wollen Manager in ihren Coachings verändern?

Sie feilen an Teamentwicklung, Kommunikation, Stressbewältigung. Meine Arbeit setzt aber immer bei der Persönlichkeit an.

An welchen Schrauben drehen Sie da?

Oft geht es um die Gedankenhy-

giene, um die Selbstführungskraft und die Frage: Wie entspanne ich mich? Wenn jeder für sich selbst Wege flünde um zufriedener zu sein, nicht immer in den Rückspiegel sondern auch nach vorne auf die Straße schauen würde, ginge es uns besser.

Was kann man tun, um den Blick auf die Straße zu richten, optimal leistungsfähig und motiviert zu sein?

Es ist eine persönliche Entscheidung. Wenn du im Meerschwimmen und ein Hai verfolgt dich – wohin solltest du eher schauen, um eine Überlebenschance zu haben? Die meisten schauen zum Hai. Wir brauchen also Ziele, Visionen. Die meisten Menschen haben aber keine Ziele, sie haben Wünsche und sagen: „Bitte, fällt mir in den Schoß!“ Aber Erfolg hat drei Buchstaben: Tun. Die Menschen, vor allem Frauen, sind zu wenig proaktiv in ihrer Karriere.

Das klingt sehr logisch. Warum brauchen wir Coachings, um das zu sehen?

Wir haben heute immer weniger Liebesbeziehungen, Freunde und soziale Kontakte. Wir brauchen aber Menschen zum Reden. Dafür sind Coaches gute Sparring-Partner. ■

FOCUS Online FOCUS-TV FOCUS Familie FOCUS Magazin Web-Abo @vantage

Meine Themen Wetter Mobil RSS Schlagzeilen Facebook Twitter Google+ Über uns

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

Suche

Wirtschafts-News Börse Altersvorsorge Banken Versicherungen Steuern Recht Karriere Stellenangebote

Antje Heimsoeth

Mental-Coach rät
Gegen starke Gegner helfen starke Gedanken

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

Teilen 15 Twitter 11 Google+ 2 Facebook 10

Gastkolumnen

André Schütz	Andreas Beck
Andreas Rees	Andreas Steinle
Angelika Millendorfer	Anja Förster und Peter Kreuz
Antje Heimsoeth	Anton Steiner
Bernd M. Samland	Bertram Brossardt
Brun-Hagen Hennerkes	Carsten Brzeski
Chris-Oliver Schickentanz	Christian A. Pongratz
Christian Hansen	Christian Solmecke
Christian Steingichler	Christian Thielacher
Christoph Engl	Daniel Schmid
Dirk Andres	Dirk Haß
Elke Holst	Felix Müller
Georg Rankers	Gerd Mann
Gerit Heinz	Gustav Horn
Hanno Kube	Hanno Poggendorf
Hermann Falk	Holger Struck
Ingo Mainert	Jesko Baumhöfener
Jochen Peter Breuer	Jörg Rohmann

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

Die Rolle des „Inneren Dialogs“

Der bekannte Weltumsegler Hannes Lindemann erkannte während seiner Atlantiküberquerungen den Zusammenhang zwischen innerem Dialog und Leistungsfähigkeit. Für ihn hatte das Scheitern seinen Ursprung in negativen Selbstgesprächen. „Ein Schlaffrühiger 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 „Heilwach, 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. Wohlgemerkt, 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“ wählen. 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.



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



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



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



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



<https://www.linkedin.com/in/antjeheimsoeth>



https://de.wikipedia.org/wiki/Antje_Heimsoeth



<https://www.instagram.com/antjeheimsoeth/>

www.antje-heimsoeth.com

