

## Mental fit und emotional stark zum Erfolg:



- Die eigene Bestleistung abrufen
- Ziele setzen und erreichen
- effektiv trainieren
- Konzentration verbessern
- Selbstvertrauen entwickeln

### Dazu biete ich Ihnen meine Unterstützung:

- ✓ lösungsorientiertes, persönliches Coaching und Mentaltraining für Ihre sportliche Weiterentwicklung.
- ✓ **Wingwave®**-Coaching - das lösungsorientierte Kurzzeit-Coaching.

Die aktuellen Coaching-Preise finden Sie auf meiner Homepage:  
[www.SportMentalTraining-TW.de](http://www.SportMentalTraining-TW.de)  
oder auf Anfrage per E-Mail.

### Wo?

**Coaching-Zentrum Wirzberger,**  
Osterfelder Str. 15a, 46236 Bottrop

Termine vor Ort (zzgl. Fahrtkosten)



Thomas Wirzberger

### Meine Qualifikationen:

- **Wingwave®**-Coach
- Magic Words-Trainer
- Mental-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte
- DVNLP - Practitioner Coach
- ECA - Sport-Mental-Coach
- Sport-Mental-Coach Advanced Module I + II
- Hypnosecoach
- DOSB - Trainer C  
Tanzsport Standard-Tänze
- Turniertanzen in der höchsten Amateurklasse (S-Klasse) seit 1994

**Tel.: 01 73 - 7 42 38 22**

**E-Mail: [Mentale-Strategien@t-online.de](mailto:Mentale-Strategien@t-online.de)**

**[www.SportMentalTraining-TW.de](http://www.SportMentalTraining-TW.de)**

**[www.CoachingZentrum-Wirzberger.de](http://www.CoachingZentrum-Wirzberger.de)**

## Erfolg beginnt...



## im Kopf



Mentalcoaching

## Mentale Fitness und emotionale Stärke

entscheiden oft über  
Sieg oder Niederlage,  
Erfolg oder Misserfolg

-Mentalcoaching und Mentaltraining

-lösungsorientiertes Einzelcoaching

-**Wingwave®**-Coaching

**für Ihre sportliche Weiterentwicklung**



### **Alles was wir können, beginnt im Kopf**

Da unser Körper durch den Geist gesteuert wird, sind es gerade unser Verhalten bzw. die körperlichen Bewegungsabläufe, die sich über gezielte mentale Entwicklungen – also Veränderung der Gedanken und Emotionen – sicherer steuern und in der Qualität verbessern lassen.

Mentale Blockaden, Nervosität und Zweifel können besonders effektiv im

**Wingwave®-Coaching** gelöst werden, sodass wieder emotionaler Freiraum für die Entfaltung des vollen Leistungspotentials entsteht.

### **Grundlegende Faktoren werden durch das mentale Training und Mentalcoaching bereichert und verändert:**

-Wahrnehmen, Denken, Fühlen (Emotionen), Einstellungen und Verhalten.

Somit können wir im entscheidenden Moment stets handlungsfähig bleiben.

## **ALLES WAS WIR JETZT SIND, IST DAS RESULTAT UNSERER GEDANKEN**

Ob im Wettkampf, in Prüfungssituationen oder beim Vorstellungsgespräch... In solchen oder ähnlich entscheidenden Momenten möchten wir unsere Bestleistung abrufen. Oft verspüren wir dabei jedoch Leistungsdruck, Nervosität, Wettkampf-/Prüfungsstress, Unkonzentriertheit oder sogar Versagensangst.

**Mentale Fitness** und **emotionale Stärke** bewirken, dass wir bei Gefühlen wie Nervosität, Stress oder Leistungsdruck handlungsfähig bleiben. Wir sind den Emotionen nicht mehr hilflos ausgeliefert. Stets läuft (bewusst oder unbewusst) ein mentaler Prozess, wenn wir eine Handlung oder Bewegung ausführen. Überlassen wir diesen mentalen Prozess dem Zufall, so wird das Ergebnis auch eher „zufällig“. Daher ist es nützlich, im entscheidenden Moment, den mentalen Prozess selbst zu bestimmen und zu steuern! Das mentale Training unterstützt die Entwicklung der mentalen Fitness und emotionalen Stärke in vielen Lebens- bzw. Sportsituationen.

### **"Ziele sicher erreichen"**

Wie definiere ich mir ein Ziel, damit ich es auch wirklich erreiche?

Welche Zwischen- bzw. Handlungsziele sind notwendig?

Was bin ich bereit dafür zu tun, um mein Ziel zu erreichen?



## **Wingwave®- Coaching**

### **Erfolge bewegen Blockaden lösen**

**Wingwave®** ist das lösungsorientierte Kurzzeit-Coaching zur Regulierung von Leistungsstress, einschränkenden Emotionen und zur Stärkung eigener Ressourcen.

