

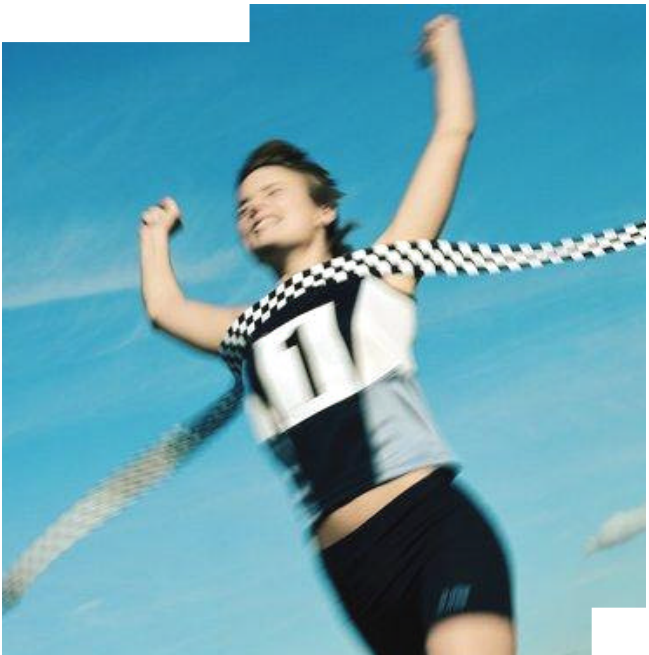
**„Ob du glaubst, dass du etwas kannst,  
oder glaubst, etwas nicht zu können,  
du hast immer Recht!“**

Th. Zerlauth



# **– Mentale Kräfte –**

## **Schlüssel zu sportlichem Erfolg**



**Elfmeter im Fußballspiel – eine todsichere Torchance – der Schütze hat diesen Schuss intensiv trainiert - und schießt vorbei.**

**Das Duell ist verloren, nicht gegen den Mann im Tor, sondern gegen sich selbst - gegen seine Psyche.**

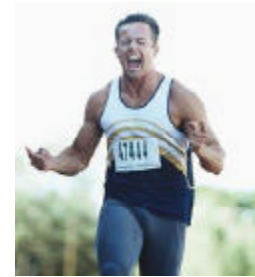


Ähnliche Fehlleistungen begegnen uns in allen Sportarten, in Hobby-riegen ebenso wie in der Weltspitze. Da werden beim Tennis ‚kinderleichte‘ Bälle ins Netz geschlagen, eine Eiskunstläuferin strauchelt beim einfachsten Teil ihrer Kür, der Stabhochspringer rutscht von der Stange, der Läufer löst einen Fehlstart aus,...

Immer wieder zeigt sich im Sport, dass die im Training bestens entwickelten Fähigkeiten im entscheidenden Moment des Wettkampfes plötzlich auf der Strecke bleiben. Der Akteur verkauft sich unter Wert, weil zwar sein Körper, nicht aber sein Geist optimal vorbereitet und eingestellt ist.

Nervosität, Ablenkbarkeit, negative Gedanken, falsche Zielsetzungen, mangelnde Vorstellungskraft – diese mentalen Bremsklötze und Konzentrationskiller haben schon manchen Pokal und manche Medaille vereitelt.

Umgekehrt ist es kein Geheimnis, dass viele Olympiasieger oder Weltmeister schon seit Jahrzehnten offenbar mit großem Erfolg mentale Techniken anwenden. Denn es steht außer Zweifel, dass die psychische Verfassung, d.h. die mentale Form des Sportlers, seinen Erfolg genauso mitbestimmt wie körperliche Fitness und technische Fertigkeiten.



**„Sag nicht, wenn ich Zeit dazu habe, vielleicht hast du nie Zeit dazu. Wenn nicht jetzt - wann dann?“**

Talmud

- **Veränderung beginnt im Kopf!**
- **Lernen Sie sich selbst besser kennen und verstehen!**
- **Entdecken Sie Ihre schon vorhandenen Ressourcen neu und lernen Sie, diese dann einzusetzen, wenn es für Sie nützlich ist!**
- **Den eigenen Weg erkennen und ihn zielgerichtet gehen, im Abgleich mit den eigenen Werten - nutzen Sie diese Möglichkeit!**

Ein Zitat von O. W. Holmes besagt:

**„Was hinter uns liegt,  
und was vor uns liegt,  
sind Winzigkeiten im  
Vergleich zu dem,  
was in uns liegt.“**



Mein Selbstverständnis als Ihr Coach:

### **Sie als mein Coachee...**

- ... werden als eigene Persönlichkeit mit Ihren Werten ernst genommen
- ... haben Zeit und Raum für sich selbst und Ihre Gedanken
- ... finden Wege und Lösungen, welche zu Ihnen passen
- ... gehen los und machen den ersten Schritt

### **Ich als Ihr Coach...**

- ... bedanke mich für Ihr Vertrauen
- ... arbeite lösungsorientiert mit individuell passender Methodik
- ... achte und respektiere Ihre Persönlichkeit
- ... begleite Sie gerne ein Stück auf Ihrem Lebensweg

Ausführliche Informationen über meine Person und Tätigkeit finden Sie unter [www.simon-adorf.de](http://www.simon-adorf.de)

***Ich freue mich auf einen ersten unverbindlichen Kontakt mit Ihnen.***

***Ute Simon-Adorf***



**UTE SIMON-ADORF COACHING - TRAINING - MODERATION**

Am Silbecher 11 • 56170 Bendorf/Sayn • Telefon 49 (0) 26 22/92 22 18  
Telefax 49 (0) 26 22/92 22 19 • Mobil +49 (0) 1 77-3 31 56 99  
Coaching-Office • Mayener Straße 133 • 56070 Koblenz  
E-Mail: kontakt@simon-adorf.de • www.simon-adorf.de