



# MENTAL TRAINING

*Bis zum 15.07.2024  
20% Kennenlernrabatt*

## **Mentaltraining im Sport: Leistungssteigerung und Selbstvertrauen**

### **Optimiere deine Fähigkeiten**

Mentale und emotionale Stärke sind nicht nur im Leistungssport entscheidend. Ein zielgerichtetes, wissenschaftlich fundiertes Mentaltraining hilft, technische und mentale Fähigkeiten zu optimieren.

### **Leistungsdruck bewältigen**

Jeder Sportler kennt Wettkampfdruck, Nervosität und Versagensängste. Mentaltraining fördert Konzentration, Freude am Spiel und verbessert das Körpergefühl.

### **Erfolg im Sport und Alltag**

Gezieltes Mentaltraining verbessert deine Leistung im Sport. Zudem berichten die Teilnehmer von mehr Ausgeglichenheit und Erfolg nicht nur in der Schule, sondern auch im Beruf und Alltag.



**PSYCHOSOZIALE  
PRAXIS**  
PSP SCHROBENHAUSEN

# Entdecke die vielfältigen Vorteile

Mindset

Unter Druck sein Bestes geben

Erfolg beginnt im Kopf

Vorbereitung vor der Runde und Rundenanalyse

Strategien zum Umgang mit Misserfolgen und sportlichen Krisen

Motivation

Die Rolle der Emotionen

**NICHT NUR ONLINE  
SONDERN AUCH IN  
PRÄSENZ**



**PSYCHOSOZIALE  
PRAXIS**  
PSP SCHROBENHAUSEN



+49 160 1000038



info@praxisschrobenhausen.de



Am Steinbach 28,  
86529 Schrobenhausen



www.praxisschrobenhausen.de