

# Sporthypnose – immer einen Schritt voraus!

Sportliche Leistungen durch Hypnose zu verbessern, ist unter Sportlern schon lange kein Geheimtipp mehr. Ob im Training, Wettkampf oder daheim; ja sogar des Nachts arbeitet das durch **Sporthypnose** optimierte Unterbewusstsein für Ihre Ziele. Und das nicht nur im Sport, sondern in allen Bereichen des Lebens.



Die Hohe Wirksamkeit und Effektivität der **Sporthypnose** ist wissenschaftlich erwiesen. Mit dem modernen Mentaltraining bietet Ihnen die Hypnose eines der kraftvollsten Instrumente an. Es dürfte in der Welt keinen einzigen Leistungs- und Profisportler mehr geben, der nicht auf die ein oder andere Weise Mentaltraining und Hypnose zur Erreichung seiner Ziele und Optimierung der Leistungsfähigkeit nutzt. Tief greifende, nachhaltige Durchbrüche zur Leistungssteigerung sind häufig in beeindruckend kurzer Zeit zu erreichen. Und das beste: einmal in das Training integriert, kann das Verfahren in Selbsthypnose immer wieder verwendet werden, in allen Lebensbereichen, ohne Coach und frei von Fremdbestimmung!

- Wenn es mit den Zielen und den Erwartungen nicht klappt.
- Wenn Verletzungen immer wieder auftauchen.
- Wenn der eigene Anspruch nicht mehr genügt.
- Sind Sie mental erschöpft?
- Sie fühlen sich körperlich ausgepowert?

- Sie hangeln sich von Misserfolg zu Misserfolg?
- Sie haben Angst vor dem nächsten Wettkampf?

## **Sie sind mit Ihrer Leistung nicht zufrieden?**

Dann kann Ihnen **SportHypnose** als Form des Mentaltrainings helfen, zusätzliche Kräfte und Energien zu mobilisieren, Anspannungen und Stress ganz einfach abzubauen, Schmerzen zu lindern und die Motivation vor und während Wettkämpfen zu steigern.

**SportHypnose** ist allgemein dem Bereich der **Sportpsychologie (=Angewandten Psychologie)** zuzuordnen. Schwerpunkte sind Entwicklung, Motivation, Lernen. Dazu gehören:

*Methoden zur Leistungsoptimierung und Leistungsverbesserung*

*Aufbau von Selbstvertrauen*

*Selbstregulationskompetenzen*

*rehabilitative und regenerative Maßnahmen*

Im **HypnoCoaching** nutzen wir dabei hochwirksame und vielfach erfolgreich erprobte Methoden. Nicht nur Spitzensportler und Profis profitieren davon, auch Sie können sich diese Methode zunutze machen und den erfolgreichen Weg geben!

## **Anwendungsgebiete der Sporthypnose:**

- Blockaden & Hemmungen jeder Art lösen
- Angstgegner und Negativserien ausblenden und ignorieren
- Schwächen schwächen, Stärken stärken
- Vision und Erfolgsstrategie entwickeln
- Ressourcen aktivieren
- Erfolgseinstellung aufbauen, Siegermentalität fördern
- Positive Selbstgespräche und Körpersprache programmieren

- Taktische und technische Umsetzung und Disziplin fördern
- Sportliche Potentiale in Erfolge und Siege umsetzen bzw. konkretisieren
- Neue Bewegungsabläufe optimal erlernen
- Angst & Schmerz runter – Leistung rauf
- Optimale Erholungsphasen sowie natürliche Heilreaktionen nutzen
- Teamgeist stärken
- Sportunfälle und Trauma verarbeiten

Mit **Sporthygnose** sind Sie immer den entscheidenden Schritt voraus! Nutzen Sie die gigantische Leistungsfähigkeit und Kreativität Ihres Unbewussten. **Der Geist formt die Materie!** **Den Geist können Sie genauso trainieren, wie Ihre Muskeln.**



**HypnoCoaching** im Allgemeinen und die darauf basierende **Sportypnose** im Speziellen ermöglicht es Ihnen, Ihr Unterbewusstsein zu einem kraftvollen Partner zu machen, der Sie stärkt und motiviert, anstatt wie ein Klotz aus vergangenen Pannen an Ihrem Bein zu hängen. Sie widmet sich den Ressourcen in Ihnen, von denen Ihnen bislang noch nicht einmal bewusst war, dass es sie gibt. **HypnoCoaching** wird Ihnen genau das ins Bewusstsein bringen.

Wenn Sie bereit sind, Ihre sportliche Entwicklung in eine erfolgreiche Zukunft zu lenken und der Meinung sind, dass ich

Ihnen dabei helfen kann, [rufen Sie mich einfach an](#) und vereinbaren einen Termin!