

Die PEG Sessions im Detail

Donnerstag, 08. September 2011
14:00 – 17:00 Uhr



PEG-Session
Motivation

Salon Matisse

Vortrag von Antje Heimsoeth:

Was wir von Spitzensportlern lernen können
»Wege zur Höchstleistung und Erfolgsgeheimnisse
zu Leistungsfähigkeit«



Physisch, psychisch, emotional fit und stabil für große Herausforderungen, z. B. eine große Präsentation? Wie sich Spitzensportler auf Wettkämpfe vorbereiten und was wir daraus lernen können. Der Sport liefert uns unzählige Beispiele: Bei Technik, Kondition und Taktik sind die Trainingsmöglichkeiten nahezu ausgereizt – im Training der mentalen Stärke dagegen liegen noch riesige Potentiale bei Sportlern brach. Denn neben der körperlichen und technischen Fitness entscheidet vor allem die mentale Stärke über den Sieg.

Mentale Fertigkeiten, Zielfokussierung (Ergebnis- und Motto-Ziele), Gesundheit, Leistungsstärke, das Wissen um unsere Stärken und Schwächen, unsere Wahrnehmung, Achtsamkeit, unser Umgang mit Emotionen, unsere innere Einstellung und Haltung, die Fähigkeit, sich zu entspannen, unsere Selbstgespräche, Konzentrations- und Regenerationsfähigkeit und Spass sind Faktoren für Erfolg. In diesem Vortrag werden individuelle sofort umsetzbare Methoden und Techniken aus dem Mentaltraining, der Sport- und Emotionspsychologie vorgestellt.