

MENTALE STRATEGIEN FÜR PEAK PERFORMANCE

Mentale Stärke

KE

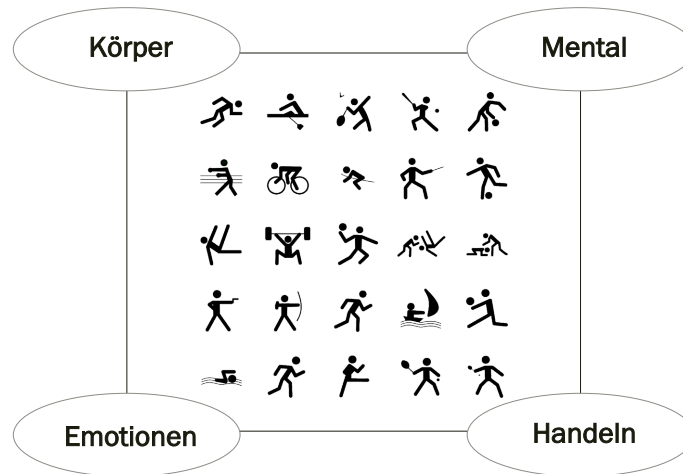
Optimale Leistung

zu einem klar definierten Zeitpunkt,
unter jeder Bedingung abrufen zu können!

- Wir verlieren nicht unsere Fähigkeiten!
 - Wir verlieren das Vertrauen unsere Fähigkeiten hier und jetzt abrufen zu können!
- Mentale Stärke ist trainierbar!

Psychologisches Quadrat

K E



Leistungsunterstützendes Denken

K E



© freecard™



© TN Designs



© Chatgpt

Leistungsunterstützendes Denken

KE

Unser



braucht:

➤ positive Anweisungen

~~„Nicht“~~

➤ konkrete & präzise Befehle

Klare ZIELE

KE

Fokus auf das „WIE“

erstellt mit ChatGPT

Visualisiere erfolgreiches Handeln

KE



© iStock

Fokus & Konzentration

KE



erstellt mit ChatGPT

Kontrolliere deine ATMUNG

KE



© pixabay RosZie

Selbstbewusste KÖRPERSPRACHE

KE



© www.smavicon.de

Routinen für Mentales Warm-Up

KE



erstellt mit ChatGPT

Idealen Leistungszustand wieder herstellen

KE

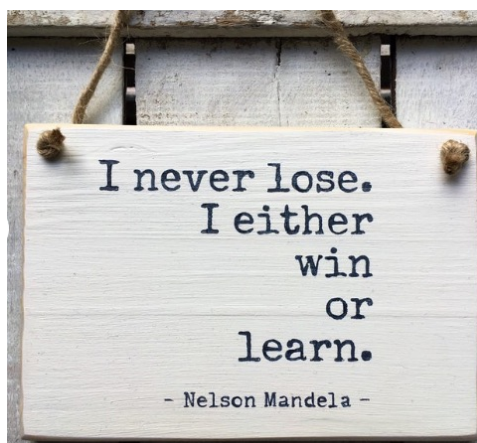


L   k

Go 

Einfach, oder?

KE



KE

Mag. Kerstin Eibel
+43 664 / 44 17 047
mail@kerstineibel.at
www.kerstineibel.at