

Wingwave Training für Sportler und Sportlerinnen



Erfolg beginnt im Kopf

Herausforderungen souverän meistern

Wie kann Dir Wingwave Coaching helfen?

- Beschäftigt oder quält Dich übermäßiges Lampenfieber und Versagensangst vor dem Wettkampf - trotz guter Vorbereitung?
- punktgenaue Zielfokussierung
- Entschlossenheit stärken
- treffsichere Schlagfertigkeit vor allem in kritischen Momenten
- im Turnier Deine Leistung steigern
- Regulation von Leistungsstress: effektiver Stressausgleich z.B. bei Spannungsfeldern im Team oder mit sich selbst

Stress - Imprints können sein:

- Gegner - gegnerische Fans
- Zuschauer
- Verantwortung übernehmen, z.B. als Skipper
- „frühere“ Niederlagen, Enttäuschungen
- körperliche Beeinträchtigung (Müdigkeit, Schlafprobleme, private Situation) - Schreck in den Knochen, - Nackenschlag, - Druck im Magen, - Schwächegefühl, - weiche Knie
- „negative Glaubenssätze“ wie z.B. „Das schaff ich nicht“... „Bei diesem Turnier habe ich noch nie gut gespielt“

- nach einem Unfall, Verletzung oder negativen Ereignis wieder zur „alten“ Form und Freude zurück finden
- usw...

Wingwave Ressourcen Coaching:

- mentale, punktgenaue Vorbereitung auf Sportwettkämpfe
- Begleitung im Wettkampf, um punktgenau fokussiert zu sein
- einschränkende Glaubenssätze werden bewusst gemacht und in Ressourcen Beliefs umgewandelt

Wingwave ist ein bewährtes Neuro-Mentaltraining für spürbare Nervenstärke und verlässliche emotionale Sicherheit im Leistungskontext.

Wenn Du Interesse hast ruf mich einfach an. Wir führen zuerst ein kostenloses Gespräch und stecken weitere Vorgehensweise ab.

Tel.: 0043-680-1128227

Kerstin Füßl, BSc

Biomedizinische Analytikerin, WingWave Trainerin, TCM-Dipl.-Qigong Lehrerin, JinShinJyutsu Praktikerin
Oberberg 3, 4894 Oberhofen am Irsee oder wir gehen zu dem Ort wo bestimmte lähmende Gefühle auftreten
www.kerstinfuessl.eu