



Mentale Stärke Training

Mentale Stärke ist trainierbar wie ein Muskel. Egal, ob im Job oder beim Sport: Erfolg entsteht im Kopf. Höchstleistung ist kein Zufall, sondern Lohn deiner mentalen Stärke.

In diesem Workshop lernst du, dich in entscheidenden Situationen auf deine Fähigkeiten zu verlassen, deine Schwächen zu verbessern und Probleme und Fehler aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Durch kontinuierliches Training kannst du deine Entwicklungsfelder ins Positive verändern und deinem idealen Leistungszustand näherkommen.

Wie ist das Training aufgebaut:

Das Mentale Stärke Training wird mit dem Basis Training starten und kann dann durch Spezialisierungs-Workshops wie Emotionale Kontrolle, Embodiment, Bewusstseins-Training und Fokussierung erweitert werden.

Das Basis Training startet am Freitagabend um 17.30 Uhr (1,5 Std.) und geht dann am Sonntag von 10 bis 15.30 Uhr (4,5 Std. Trainingszeit + 60 min. Pause) weiter.

Zusätzlich gibt es einen optionalen Coaching Call 3 Wochen nach dem Basis Training. Der 2-stündige Follow-Up Termin findet 30 Tage nach Basis Training statt.

Was dich inhaltlich erwartet:

Im Basis Training geht es darum, zu verstehen, was sich hinter mentaler Stärke verbirgt. Wir legen die Grundlagen und erarbeiten das Verständnis für mentale Stärke. Du wirst über einen Fragebogen gezielt deine eigenen Stärken & Schwächen aufdecken. Anhand der Analyse beschließt du, an welchen deiner Schwächen du für die nächsten 30 Tage arbeiten möchtest. Ich gebe dir Methoden an die Hand, die dich darin unterstützen, deine Schwächen anzunehmen, aus einer anderen Perspektive zu betrachten und dich bereits im positiven Denken zu trainieren.

Jede:r Teilnehmende erarbeitet zunächst für sich und dann im Sparring mit einer:m Buddy einen konkreten Handlungsplan, die Schwächen zu trainieren. Bei aufkommenden Schwierigkeiten oder Unklarheiten unterstütze ich mit mentalen Strategien, gezielten Fragen und meiner Erfahrung, den Handlungsplan so zu erstellen, dass dieser dich die nächsten 30 Tage gewinnbringend begleitet.

#humorvoll #fokussiert
#zugewandt #ehrlich

post@bengoeller.de
www.bengoeller.de



Zudem werden wir uns im Basis Training intensiv mit Fehlerkultur und Umgang mit Fehlern beschäftigen. Ich gebe dir mentale Tools an die Hand, um insbesondere in negativen Momenten positives Denken zu trainieren und zu erlernen.

In deinem Workbook wirst du deine Fortschritte festhalten und Erfolge sichtbar machen. Außerdem begleite ich dich mit den anderen Teilnehmenden in einem geschützten Gruppenraum, um Fragen und Inspiration direkt zu teilen.

Im Follow-Up Termin wirst du deinen Entwicklungsstand auf Basis dessen, was du dir in den 30 Tagen vorgenommen hast, reflektieren und in der Kleingruppe unter die Lupe nehmen. Ich gebe dir weitere Impulse, wie du die aufgetretenen Herausforderungen angehst. Es gibt Raum, um deine spezifischen Fragen zu klären und Schwierigkeiten aufzulösen. Am Ende des Follow-Up legst du konkret deine nächsten Schritte für deine persönliche Weiterentwicklung fest.

Im Paket-Preis ist enthalten:

- 4 digitale Live-Trainings mit mir, Ben Göller (Sportpsychologe & Coach)
- Begleitendes Workbook in digitaler Form
- Geschützter Gruppenraum mit Wochenbegleitung
- Individuelle Beteiligungsmöglichkeit & Fragen wegen kleiner Gruppengröße

Deine Vorteile

- Individuelle „Schwächen/Stärken“ aufdecken/kennenlernen
- Auseinandersetzung mit Glaubenssätzen
- Mentale Stärke entwickeln
- Positives Denken erlernen
- Erfolge und Fortschritte erkennen und feiern
- Reflektion nach Programmende im Follow-Up
- Wahlmöglichkeit von zusätzlichen Spezialisierungs-Trainings, z.B: Emotionale Kontrolle, Embodiment, Bewusstseins-Training und Fokussierung

Du bist interessiert?

Schreib' mir gerne!

#erreichbar
E-Mail: post@bengoeller.de
Telefon: 0176-22612445
bengoeller.de

**Starte jetzt dein
Mentale Stärke Training!**
4 Live-Online-Termine = 9h
Workbook und Follow-Up
Teilnehmer:innen: max. 12
Jetzt: 395 €

Nächster Termin in 2024:
Fr | 26.4 17:30 – 19.00 Uhr So |
28.4. 10:00 – 15.30 Uhr
Coaching-Call & Follow-Up:
So | 19.5. 18:00 – 19:00 Uhr
So | 02.6. 17:00 – 19:00 Uhr



Ben Göller

Entwicklung | Coaching | Sportpsychologie

Bei Fragen...



Melde dich gerne bei mir!

Ben Göller

Telefon: 0176 – 22 61 24 45

E-Mail: support@bengoeller.de

www.bengoeller.de

***Danke für dein Vertrauen &
dass Du dabei bist.***