

# Mentale Stärke Training

„Lerne zu vertrauen,  
Dass Du Deine Fähigkeiten  
in entscheidenden  
Momenten abrufen  
kannst.“



Ben Göller

Entwicklung | Coaching | Sportpsychologie

## 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 Leistungsstand 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 Montagabend um 18 Uhr (1,5 Std.) und geht dann am Samstag von 10 bis 15.30 Uhr (4,5 Std. Trainingszeit + 60 min. Pause) weiter. Zusätzlich findet ein 2 stündiger **Follow-Up Termin** 4 Wochen nach dem 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:

- > 3 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](mailto:post@bengoeller.de)  
Telefon: 0176-22612445  
[bengoeller.de](http://bengoeller.de)

**Starte jetzt dein  
Mentale Stärke Training!**

- > 3 Live-Online-Termine
- > gesamt 8h
- > Workbook und Follow-Up
- > Teilnehmer:innen: max. 12

**Jetzt: 395 €**

**Nächster Termin:**  
Basic: Mo | 12.6. & So | 18.6.  
Follow-Up: 17.7. 2023