

# Mut zum Erfolg

## Stressmanagement und Mental-Training für Hundesportler

„**Im Training lief es doch so gut und dann im Wettkampf ...**“

Mentaltraining ist heute für viele Sportarten unverzichtbar. Gerade im Hundesport, bei dem die enge Verbindung des Teams ausschlaggebend ist, ist mentale Fitness besonders wichtig.

**Sie erfahren im Seminar ganz konkret** wie Sie den Stress in den Griff bekommen und die Schleusen Ihrer inneren Kraft öffnen. Wie Sie mental top fit werden und mit Zuversicht, Tatendrang und Mut Ihr Können auch wirklich umsetzen und den verdienten Erfolg bekommen.

**Sie erleben** neue Wege wie Sie im Wettkampf und auch im Training Ziele setzen und erreichen. Dieses Wissen nutzt Ihnen in allen Bereichen des Lebens. **Nutzen** Sie die Techniken der Spitzensportler.

**Checklisten** machen die Umsetzung sicher und einfach.

Sie erhalten **Antworten** auf Ihre Fragen:

- ✓ Was ist Stress? Für was ist Stress gut?
- ✓ Was passiert beim Stress im Kopf und im Körper?
- ✓ Warum hat jeder seinen ganz individuellen Stress?
- ✓ Wie wirkt mein Stress auf meinen Hund?
- ✓ Wie gehe ich mit dem Stress der anderen um? Als Richter oder als Trainer?
- ✓ Wie kann ich kurzfristig und langfristig Stress abbauen?
- ✓ Was ist Mental-Training? Was sind die Mentalen-Kraftquellen?
- ✓ Wie löse ich Blockaden? Wie übernehme ich selbst die Steuerung?
- ✓ Wie setze ich Anker und wie öffne ich meine Kraftventile, wenn ich sie brauche?
- ✓ Wie tanke ich schnell neue Energie und freue mich auf den nächsten Wettbewerb?
- ✓ Warum wirkt Mentaltraining so intensiv?
- ✓ Wie trainiere ich die Wettbewerbssituation?
- ✓ Wie konzentriere ich alle Kraft auf einen Punkt?
- ✓ Wie nutze ich Techniken des Mental-Training als Trainer im Wettkampf und im Training?

Das Wochenend-Intensiv-Seminar bietet viel Wissen und viele praktische Beispiele, aber der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

**Ihr Vorteil:** Sie lernen bewusst entspannen und anspannen, Blockaden überwinden und Ziele erreichen. Gelassenheit, mentale Fitness und Motivation sind nicht nur im Sport sehr hilfreich. In diesem Intensiv-Seminar bekommen Sie den Mut zum Erfolg!

**Zielgruppe:** alle Aktiven im Verein, Trainer und Richter, Funktionsträger im Verein

**Ihr Seminarleiter:**

Friedrich J. Suhr ist Dipl.Kfm.

und erfolgreicher Unternehmensberater, Mediator, Seminar-Trainer, sowie Autor von 14 Fachbüchern und zahlreichen Artikeln in Fachzeitschriften.

Außerdem ist er auch Vereinsmensch (aktuell Mitglied in 4 Vereinen) und ist seit Jahren in verschiedenen Vorstandsfunktionen aktiv.