

# Mentaltrainer Roland Schiffner

Beratung & Coaching

[www.mentaltrainer-schiffner.de](http://www.mentaltrainer-schiffner.de)



## *Erfolg beginnt im Kopf*

### Mental-Fachseminar in Theorie & Praxis

*Mehr Erfolg ohne körperliche Anstrengung*

**Insbesondere für Verbände, Vereinigungen, Vereine, Clubs,  
Trainer, Betreuer und Sportler konzipiert**

Für den Leistungs- und Breitensport geeignet  
Im Sport, Beruf und Privat anwendbar

Dieses Seminar kann auch bei Ihnen vor Ort stattfinden!  
Fragen Sie mich nach einem Termin!

**Mein Tätigkeitsbereich:**

**Sportmentalcoaching - Mentaltraining für Beruf & Erfolg  
Stressmanagement & Prävention - Problembewältigung**

**Autogenes Training und Fantasiereisen**

**Einzel- und Gruppencoaching (alle Sportarten)**

**Roland Schiffner, Kreuzgasse 7, 91207 Lauf a. d. Pegnitz**

Tel. 09123/999603, Telefax 09123/999604, Mobil 0173/389 54 78, Email: [r.schiffner@t-online.de](mailto:r.schiffner@t-online.de)

# Mentaltrainer Roland Schiffner

Beratung & Coaching

[www.mentaltrainer-schiffner.de](http://www.mentaltrainer-schiffner.de)

Dieses Seminar ist für aktive Sportler, Betreuer, Trainer, Clubs, Vereine und alle, die den Einstieg in das Mentaltraining suchen, bestimmt.

Mit diesem Seminar in Theorie und Praxis möchte ich Ihnen einen Einstieg in die Vielfalt der Möglichkeiten zum Thema „ERFOLG im Sport“ verschaffen, nämlich „Spitze zu sein, wenn es darauf ankommt“!

Welcher Mensch möchte nicht gerne erfolgreich sein? Wer wünscht es sich nicht, in bestimmten Situationen Herr der Lage zu sein? Was, wann, wie zu tun ist? Das Mentaltraining beinhaltet wunderbare Techniken und Methoden, mit denen dies sehr leicht umzusetzen ist.

Den Fahrplan dazu werde ich Ihnen in diesem Seminar vermitteln. Natürlich heißt es danach, ÜBEN! Denn Übung macht den Meister.

Vielleicht möchten auch Sie Veränderungen vornehmen, um erfolgreicher zu sein? Die in diesem Seminar vermittelte Methodik ist übrigens nicht nur im Sport anwendbar, sondern auch im Beruf oder Privatleben. Der Nutzen ist also vielfältig. Mein Seminar hat deshalb das Motto:

**„Nur wer bereit ist sich zu verändern, wird sich verbessern.“**

## **Mein im Sport einzigartiges und besonderes Angebot:**

Ein perfektes Gesamtkonzept, das meine jahrelange Erfahrung als Trainer sowie die Techniken und Methoden des Mentaltrainings beim praktischen Üben umfasst. Hier erwarten Sie Anregungen zur Gestaltung Ihres eigenen, klug kombinierten Fach- und Mentaltrainings.

Erfolg im Sport ist heute ohne Anwendung von Mentaltechniken undenkbar geworden. Dies gilt nicht nur im Leistungssport, sondern auch – und gerade im Breitensport.

Wenn Sie neugierig geworden sind und sich angesprochen fühlen, dann handeln Sie JETZT und melden sich umgehend an.

***Roland Schiffner, Trainer und zertifizierter Mentaltrainer***

Seminarinhalte: (Theorie und praktische Übungen)

Einführung - Mentaltraining verstehen, Grundlagen der Veränderungsarbeit zum Erfolg, Motivation im Sport, Ziele setzen, Entdeckung des eigenen Potentials, Objektive Wahrnehmung, Wirkungsweise von Mentaltraining, Techniken zur Leistungssteigerung, Konzentration steigern und Handlungsfähigkeit verbessern, Prognosetraining, Gedanken und Gefühle beeinflussen unseren Körper, Gedankenrückblick, der Besondere Moment, Fantasiereise zur vollkommenen Entspannung, Gesprächsrunde.

ONLINE GEDRUCKT VON

**SAXOPRINT** 

**Roland Schiffner, Kreuzgasse 7, 91207 Lauf a. d. Pegnitz**

Tel. 09123/999603, Telefax 09123/999604, Mobil 0173/389 54 78, Email: [r.schiffner@t-online.de](mailto:r.schiffner@t-online.de)