



Lieber Leser,

heute möchte ich mich zuerst einmal bei meinen langjährigen treuen Kunden und Sportlern bedanken. Bedanken auch dafür, dass ich mich über eure Erfolge mitfreuen durfte.

Das Vertrauen, welches Sportler in mich setzen ist nicht selbstverständlich, aber ich kann versichern, dass ich mir dieses auch hart erarbeitet habe. Die stetigen und kontinuierlichen Leistungssteigerungen meiner Sportler zeigen dies eindrucksvoll in Zahlen und Ergebnissen.

Die 30-jährige Erfahrung als Sportler und Trainer mit wichtigen Zusatzqualifikationen trugen dazu bei, dass ich meine Coachings immer weiter entwickeln konnte und heute ganzheitliches Coaching anbieten kann. Hier gibt es tatsächlich nur ganz wenige Trainer, welche auf dieser Basis abreiten. Dazu zählt neben der Schulung und Ausbildung der korrekten und wenig körperbelastenden Bewegungstechnik im Kegelsport auch die Entwicklung der Persönlichkeit und das Erlernen eines guten Körpergefühls, um dieses im Training und Wettkampf bestmöglich einsetzen zu können.

Dabei konnte ich feststellen, dass Leistungssteigerungen bei durchschnittlich talentierten Sportlern durch diese Vorgehensweise erwiesenermaßen im Schnitt 30-40% schneller umgesetzt werden können.

Ich nenne es das **Besondere Training**. Wenn auch du nun neugierig geworden bist, kannst du es gerne einmal ausprobieren. Auf meiner Homepage gibt es zahlreiche Angebote und Informationen für dich.

Vielleicht möchtest du aber erst noch einiges wissen. Dann kontaktiere mich einfach damit wir deine Fragen klären können. Mache den 1. Schritt zu deinem ganz persönlichen Erfolg!

Das einzige was du falsch machen kannst um dich weiter zu entwickeln ist NICHTS ZU TUN!

Es grüßt dich

Roland Schiffner

Der 1. Schritt zum Erfolg – TUN !

Um besser zu werden musst du dir die richtigen Fragen selbst stellen. Es reicht keinesfalls zu sagen: „Ich möchte besser werden!“

Zum einen gehört dazu ein Plan, zum anderen die nötige Überzeugung mit einer gehörigen Portion Selbstvertrauen, einen nun eingeschlagenen Weg auch tatsächlich bis zum Ende zu gehen. Die meisten schaffen dies nicht alleine, so meine Erfahrung. Auch ich hätte es vor vielen Jahren nicht geschafft, mich in meiner Sportart zumindest in das obere Drittel zu spielen und dort über viel Jahre hinweg zu etablieren, hätte ich nicht die nötige Unterstützung erhalten.

Hier nun einige Fragen zur Klärung einen neuen Weg zu gehen, der dich tatsächlich nach vorne bringen kann:

- Bist du bereit den 1. Schritt zu tun, etwas zu verändern mit allen Konsequenzen?
- Was ist deine Motivation?
- Ist dir klar, was auf dich zukommt? Hast du fachlichen Rat eingeholt?
- Ist dir bewusst dass der Weg steinig sein kann und nicht immer nur nach oben zeigt?
- Hast du das nötige Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein um diesen Weg zu gehen?
- Hast du das nötige Stehvermögen, sprich konsequent an dir zu arbeiten, auch wenn es mal nicht so läuft?

Du kannst dir aber auch schon einige schöne Dinge in Gedanken ausmalen und zurecht legen. Nämlich das was eintritt, wenn es soweit ist.

- Welches Bild vor Augen würde mir gefallen, wenn alles geschafft ist?
- Wie fühlt sich das an, wenn ich ganz oben auf dem Siegerpodest stehe?
- So stelle ich mir meinen ganz persönlichen erfolgreichen Wettkampf vor!
- Wer wird mir wohl alles gratulieren?
- Was könnte noch passieren...?

Entspanne dich, lehne dich zurück und mache dir deine Gedanken zu deiner Zukunft oder dem nächsten Schritt. Auch wenn es erst der 1. Schritt sein wird, ihm folgen meistens weitere Schritte. Nur derjenige, welcher nichts tut, wird nie wissen, was sich alles für Wege und Möglichkeiten eröffnen können.

Zum Entspannen helfen auch (gerade jetzt in der anstehenden Herbst- und Winterzeit) Wohlfühlwürfte. In meinem Shop gibt es eine kleine Auswahl von Wohlfühlartikeln. Ich schwöre auf **PRIMAVERA**-Produkte, da diese alle naturrein sind und höchste Ansprüche erfüllen. Einfach mal reinschauen!

www.shop-mentaltrainer-schiffner.de