

# Win!SportCoaching

## Der Weg zur Spitzenleistung



### Kennen Sie das?

- Im Training Spitze – im Wettkampf nur im Mittelfeld
- Den Start komplett verschlafen
- Vor dem Start nervös, die notwendige Ruhe und Konzentration fehlt
- Die „richtige“ Technik will einfach nicht funktionieren
- Die Motivation für das Training lässt zu wünschen übrig
- Grundsätzlich talentiert, aber der Durchbruch lässt auf sich warten
- Seit der letzten Niederlage (z.B. durch einen Sturz) ist das Selbstvertrauen angeschlagen
- Ein plötzliches Ende der Sportkarriere – und jetzt?

Und dann wird trainiert, bis zum „Geht-nicht-mehr“. Man analysiert, sucht nach Fehlern, neue Techniken werden erlernt, und trotzdem ...

### Warum erreichen wir Ziele oft nur mit großer Anstrengung?

Mit diesem Themenfeld beschäftigt sich die Wissenschaft seit langer Zeit intensiv. Die neuesten Ergebnisse der Gehirnforschung und Psychologie liefern endlich bahnbrechende Antworten auf diese spannenden Fragen.

In der Vergangenheit wurden Ziele eher auf der Verstandesebene gesetzt und angegangen – häufig mit mäßigem Erfolg. Heute weiß man: Dies allein reicht nicht. Vielmehr geht es darum, den Verstand mit der emotionalen und körperlichen Ebene so zu vernetzen, dass Ihr gesamter Organismus Sie dabei unterstützt, Ihr Ziel zu erreichen. Und zwar mit Begeisterung und Leichtigkeit!

### Was gewinnen Sie durch Win!SportCoaching?

Im Coaching werden Sie weitere – vielleicht noch versteckte – Talente und Fähigkeiten (wieder)entdecken sowie individuelle Zielperspektiven erforschen und weiterentwickeln. Win!Coaching ist der systematische und zielgerichtete Einsatz fundierter wissenschaftlicher Methoden und hochwirksamer Techniken

- zur Steigerung der mentalen, emotionalen und körperlichen Fähigkeiten,
- zur erfolgreichen Selbstführung und Stärkung der Persönlichkeit,
- zur Stresslösung nach Unfällen, Verletzungen und Niederlagen.

Das Ziel ist, Ihre optimale Leistung zu erbringen und intrinsisch motiviert zu bleiben. Unser Konzept basiert auf den aktuellsten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen der Hirnforschung und hat sich schon in vielen Einzelcoachings als erfolgreiches Instrument für Selbstmanagement, für Stressbewältigung und für die Verwirklichung von Zielen bewährt.

### Hintergrund

Wir arbeiten mit dem Zürcher Ressourcen Modell, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich bewiesen ist und das bei Spitzensportlern und Topmanagern bereits erfolgreich eingesetzt wird. Diese Methode nutzt die faszinierenden neuen Erkenntnisse aus Gehirnforschung und Psychologie.

Mit unserer langjährigen Erfahrung stehen wir für eine lebendige Verbindung von Wissenschaft und Praxis. So garantieren wir Ihnen die sofortige Umsetzbarkeit des Erlernten.

Es geht bei jedem einzelnen Sportler immer um individuelle Prozesse, deshalb stimmen wir unser Coaching individuell mit Ihnen auf Umfeld, Themen, Ziele, Bedürfnisse und Wünsche ab.



### Gudrun Windisch

Am Bahnhof 1  
D-82393 Iffeldorf

Tel. +49 (0)8856 9108290  
Mobil +49 (0)171 3568485

info@welcome-to-win.de  
www.welcome-to-win.de