



Persönlichkeitsbildung & Teamkultur

# Sportliche Spitzenerfolge mit **Mentaltraining**

Siege werden im Kopf entschieden!

## Das erreichen Sie mit Mentaltraining im Sport:

- Selbst-Motivationsfähigkeit (Training)
- Klare Zielerreichung
- Ausbau der mentalen Stärke
- schnellere Regeneration – höhere Leistungsfähigkeit

# Mentaltraining für Spitzensportler



**«Der Sieg wird im Kopf entschieden!»**

Heute sind alle Spitzensportler körperlich durchtrainiert und haben die Möglichkeit in diesem Bereich volle Leistung zu bringen. Der Sieger ist oft nur eine Nasenspitze vor dem Zweitplazierten – genau das ist entscheidend.

Spätestens seit dem Erfolg von Tom Lüthi ahnt die Fachwelt, dass es noch ein weiteres Übungsfeld gibt als die Verbesserung von Kondition und Technik. Mentales Training im Sport ist in aller Munde und ist dort nicht mehr wegzudenken.

Erfolgreiche Sportler wie Marc Rosset oder Michael Schumacher wurden von einem Mentaltrainer betreut.

Alles spricht heute von mentaler Stärke und wir stellen immer wieder fest, wie wenig die Mentaltechniken angewendet werden. Sieg oder Niederlage wird im Kopf entschieden!

Mentaltraining hilft Sportlern ihr Potenzial zu nutzen und bewusst und zielgerichtet auf ihr Ziel hinzuarbeiten. Der Sportler verschafft sich mit diesen Techniken den entscheidenden Wettkampfvorteil!

Die pmh bringt Sie mental zu Spitzenleistungen!

## **Kontakt:**

**pmh**

Internationales Ausbildungszentrum

### **pmh AG**

Hauptsitz Bern

Cholholz 20 a

3178 Bödingen-Bern

Telefon: 031 382 65 65

Fax: 031 382 65 66

E-Mail: [pmh@pmh.ch](mailto:pmh@pmh.ch)

[www.pmh.ch](http://www.pmh.ch)