

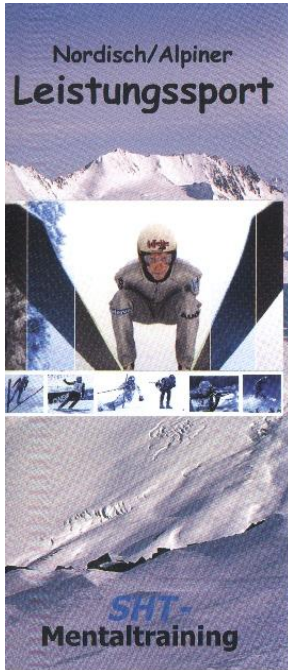
SHT –Mentaltraining

Psychologische Beratungspraxis Heidelberg



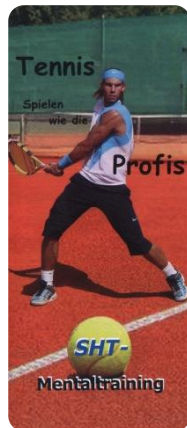
D.G.M.T.
Deutsche Ges.f. Mentales Training

www.sht-mentaltraining.de



Sport-Mentaltraining

Vorträge – Workshops – Einzel- & Mannschaftstraining



Zielgruppe: Sportler, Trainer, Sportlehrer

Trainer: R.F.-J.K. Eck

Coach & Dozent für mentale Sport-Trainings-Methoden

Psychologische Beratungspraxis Heidelberg

Ausbilder: Für SHT-Mentaltraining, Sporthypnose

Mitglied: dvs - Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft e.V.

DGMT – Deutsche Gesellschaft f. Mentales Training e.V.

Berufsverband Deutscher Hypnosetherapeuten e.V.

VFB – Verband freier Psychotherapeuten u. Psychologischer Berater e.V.

Zusammenarbeit u.a. mit dem Institut für Sportwissenschaft der

Universität Heidelberg, Dr. Daniel Erlacher



SHT-Mentaltraining:

Das **SHT-Mentaltraining** gehört zu den erfolgreichen ganzheitlich gesehenen Verfahren, um Sportlern Techniken an die Hand zu geben ihre Höchstleistung, Motivation u.v.m. im entscheidenden Moment abrufen zu können, Phobien, Leistungsdruck, Schmerzen im Akutfall direkt zu beseitigen! Zur Klientel gehören genauso Olympiasieger, Nationalmannschafts-Mitglieder, Bundesliga-Spieler, Sportler dem A/B/C-Kader-Bereichen, bis hin zu Breitensportler. Gemäß dem Grundsatz "*Seele und Körper sind eins*" bietet das ganzheitliche **SHT-Mentaltraining** ein breites Anwendungsspektrum wie z.B. Hypnose, oder (z.B. bei Verletzungen) das energetische Arbeiten, wie Akupressur, Jap. Heilströmen, Reiki, Dorntherapie, Manuelle Thermodiagnose, Cranio Sacraltherapie u.v.m.!

SHT – Mentaltraining

Psychologische Beratungspraxis Heidelberg



D.G.M.T.
Deutscher Ges. Mentaltraining

Aktuell wird es in über 20 verschiedenen Sportarten erfolgreich angewandt, wie z.B.:

Basketball (Bundesliga / WM - Bronze) Eishockey (div. Kader) , Fußball (Bundesliga) , Fechten (div. Kader) , Formel-Sport (div. Formel-BMW) , Golf (div. Kader) , Handball (div. Kader) , Kraftsport (DM) , Kunstturnen (Bundes- & Nationalkader) , Nordische Kombination (Bundes- u. Nationalkader) , Schießen (Bundeskader) , Skispringen (Olympia-Sieger - Gold / Nationalkader , Bundeskader) , Schwimmen (div. Kader) , Tennis (div. Kader) , Tischtennis (div. Kader) , Powerlifting (DM) , Wasserball (div. Kader) u.v.m.



Inhalte:

- Was SHT-Mentaltraining alles beinhaltet
 - Mentaltraining - warum?
 - Zielsetzung & Motivation
 - Eigenvertrag
 - Trainingsanalyse
 - Hinführung zum Mentaltraining
 - Mentale Stärke
 - Emotionale Bindung an Ziele
 - Optimaler Erregungsgrad
 - Konzentration lernen
 - Umfeldmanagement
 - Richtig Atmen
 - Muskelentspannungstraining
 - Autogenes Training
 - Hinweise und Anwendungen von Suggestionen im Sport
 - Videoeinsatz plus Mentaltraining
 - Bewegungsabläufe korrigieren
 - Erfolgsvisualisierung
 - Angstbewältigung
 - Schmerzbeeinflussung
 - Selbstvertrauen vermitteln
 - Leistungsentwicklung
 - Rituale einschleifen
 - Mentale Trainingsvorbereitung
 - Mentale Spielvorbereitung
 - Mentale Wettkampfvorbereitung
 - Umgang mit Problemen
 - Umgang mit problematischen Sportlern
 - Pausengestaltung
 - Die Wirbelsäule - Reflektor der Seele
 - Meridiane u. Wirbel (Basics aus der Dorntherapie)
 - Entwicklungsnachweis
 - Doping-Prävention
 - Sporthypnose



SHT –Mentaltraining

Psychologische Beratungspraxis Heidelberg



D.G.M.T.
Deutscher Ges. Mentaltraining

Kontakt:



Psychologische Beratungspraxis Heidelberg

Am Gutleuthofhang 24 a

D - 69118 Heidelberg

Tel. 06221 – 389349-11

Fax 06221 – 389349-20

www.sht-mentaltraining.de

sht-mentaltraining@psychologische-beratungspraxis-heidelberg.de