

ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

Herzlich Willkommen zum Seminar

Mentale Wettkampfvorbereitung IFWK 2017

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Organisatorisches**

- **Zeiten: 8.00 – 17.00**
- **1 Pause vormittag ca. 9.45**
- **Mittagspause: 11.45 – 12.30**
- **1 Pause nachmittag ca. 14.15**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Methoden**

- **Theoretische Inputs**
- **Praktische Übungen**
- **Arbeitsblätter**
- **„Methodenbuffet“**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Stärkung und Stabilisierung der mentalen Fähigkeiten der Wettkämpfer**
- **Umgang mit Erwartungsdruck, Nervosität, Stress, Zuschauer**
- **Stärkung des Teamgeists /Gruppen-dynamik bei Großveranstaltungen**
- **Zielfokussierung**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

Mentale Stärke

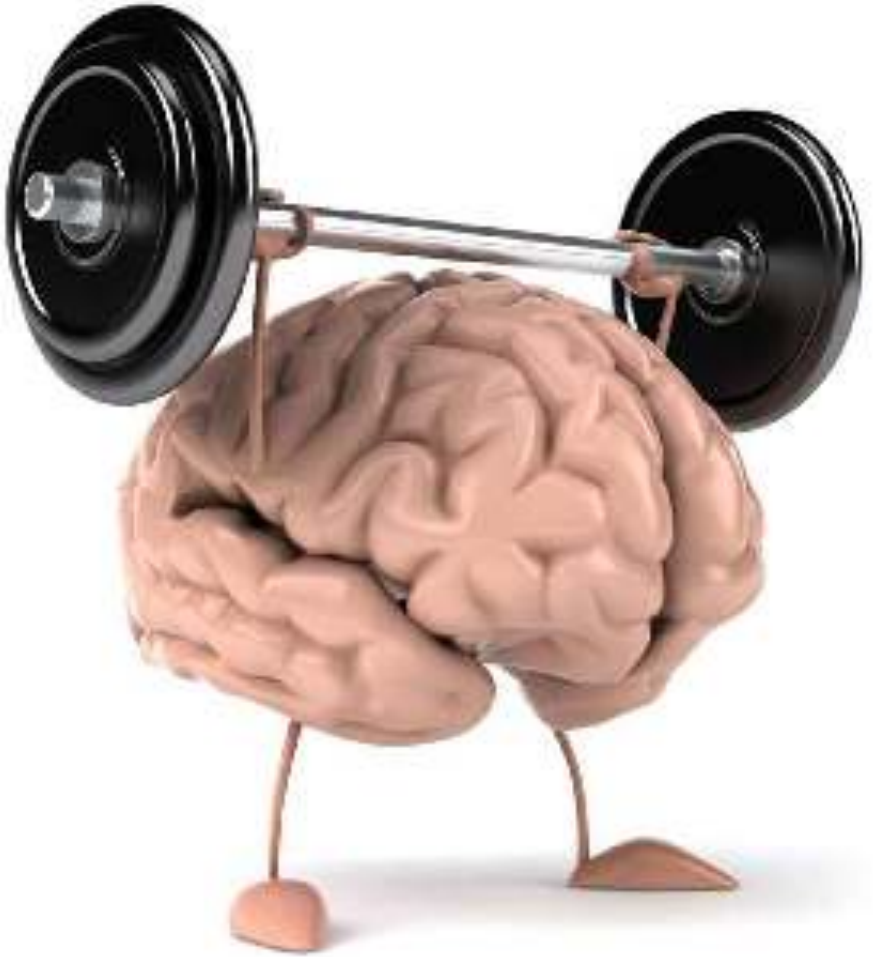
Maximale Leistung zu einem klar definierten Zeitpunkt unter jeder Bedingung

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at



ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke



Copyright @ 2010 Mag. C

·1 29 02

Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at

ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke



Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at



ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Training auf der**
- **Gedanklich- kognitiven Ebene**
- **Emotional- visuellen Ebene**
- **Körperlichen Ebene**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Stärkung und Stabilisierung der mentalen Fähigkeiten der Wettkämpfer**

- **Visualisierung**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Unter Visualisieren versteht man im Mentaltraining das Vorstellen einer Bewegung, eines Ereignisses oder eines Ziels. Unser Unterbewusstsein reagiert am stärksten auf Bilder, je lebendiger sie sind, umso besser.**
- **Unser Unterbewusstsein kann zwischen Wirklichkeit und Vorstellung nicht unterscheiden.**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Was kann visualisiert werden?**
- **Bewegungsabläufe, -sequenzen**
- **Der optimale Lauf - möglichst zeitsynchron**
- **„schwierige“ Handlungsabläufe**
- **Wettkampfort, Stadion- emotionale Einstimmung**
- **Übung: Daumenfokus**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Wann?**

- **In entspanntem Zustand- Alpha Z.**
- **Mit allen Sinnen zur emotionalen Einstimmung- VAKOG**
- **Am Abend vorm einschlafen**
- **Vorm Wettkampf, jedoch nicht unmittelbar bevor**
- **In den Pausen**

- **Wettkampfvisualisierung**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Vorstellungstraining wirkt besonders gut, wenn man es mit realem Training verbindet.**
- **Am wirksamsten ist es, je kürzer die Zeit zwischen mentalem Durchgehen und tatsächlicher Ausführung der Bewegung /Handlung ist.**
- **Visualisieren kann durch regelm. Training verbessert werden.**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Durch die Vorstellung einer Bewegung reagieren die Muskeln mit minimalen Kontraktionen.**
- **Verbindungen von Nerven und Muskeln werden trainiert und deren Zusammenspiel verbessert.**
- **Es werden dieselben Muskelgruppen aktiviert wie bei der tatsächlichen Ausführung.**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Emotionale Einstimmung**

- **Motivationssong**
- **Motivationssprüche**
- **Ruhebild**
- **Kraftbild**
- **Videosequenz der besten Szenen**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at



ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke







Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at



ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Gedankensteuerung**
- **Du kannst deine Gedanken durch regelmäßiges mentales Training steuern.**
- **Gedanken reagieren wie Muskeln; diejenigen die du am häufigsten stimulierst, erzielen ihre größte Wirkung.**
- **Gedanken haben einen starken Einfluss unser Handeln**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Wie sollen Gedanken aussehen?**

- **Positiv, Klar, strukturiert**
- **Lösungsorientiert**
- **Keine Verneinungen, keine Zweifel**
- **Hin zu statt Weg von Formulierungen**
- **Positive Wörter verwenden**
- **In Form von Kraftsätzen - Affirmationen**
- **Ich gebe mein Bestes und glaube an meine Stärken**
- **Gedankenstopp!**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at



ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke



Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at



ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Wir brauchen Selbstgespräche um,**

- **uns zu motivieren**
- **uns zu konzentrieren, die Aufmerksamkeit zu steuern**
- **die Angst vor dem Gegner zu verringern**
- **Schmerzen zu relativieren**
- **Selbstbewusstsein zu produzieren…….**

- **Trainingstagebuch- Erfolgstagebuch!!**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Wie sollen Gedanken aussehen?**

- **Fokus und Gedanken sollen auf die eigene Leistung und den eigenen Einflussbereich gerichtet sein 80:20!**

- **Wie gehe ich mit der Konkurrenz um?**

- **Umgang „Freie Zeit“- vielen Stehzeiten, Ernährung**
- **Umgang mit Fans, Zuschauern, Erwartungsdruck…**
- **Umgang mit Zweifel**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Entscheidend ist das gedankliche Durchspielen in der Vorbereitung.**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Athleten verlieren nicht ihre Fähigkeit.**
- **Sie verlieren das Vertrauen, ihre Fähigkeiten jetzt hier abrufen zu können.**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Umgang mit Nervosität**
- **Nervosität ist das Auftreten körperlicher Symptome in Stresssituationen (zB. Zittern, flaues Magengefühl….)**
- **Was kann Nervosität auslösen?**
- **Bewertungen, Einstellungen an ein bevorstehendes Ereignis- mögliche Konsequenzen, Zweifel an der eigenen Stärke, äußere Einflüsse, Gegner…….**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Was kann ich gegen Nervosität tun?**
- **Fokus auf sich selbst richten- Stärken Tunnelblick**
- **Bewusst machen, was Druck auslöst – in der Vorbereitung!**
- **Gezielte Atem- Visualisierungsübungen**
- **Wettkampfspezifisches Training!!**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Startvorbereitung**

- **Mach dir bewusst, was du gut kannst**
- **Motivationssong**
- **Punktfixierung**
- **Sag dir deine Kraftsätze vor**
- **Atme ein paar Mal tief durch**
- **Mach ein Aktivierungsritual**
- **LOS!**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

Zielfokussierung

- **Ergebnisziel:**
- **Zeit**
- **Platzierung**

- **Leistungsziele:**
- **Optimieren der einzelnen Abläufe**
- **Verbesserung der Fitness**
- **Verbesserung der Konzentration**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **ZIELERREICHUNG**

- **GLAUBE X**
- **WILLE X**
- **KÖNNEN X**
- **KONSEQUENZ**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

• Zielfokussierung

- **Jeder schreibt 2 Gründe auf, warum ihr euer Ziel erreichen werdet.**

- **Gemeinsames Zieleplakat gestalten**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentration**

- Es gibt zwei Einflussfaktoren, die auf die Konzentration wirken.

- **Innere Faktoren:** Gedanken, Ängste, Nervosität, unrealistische Zielsetzung, Müdigkeit, mangelnde Entspannung

- **Äußere Faktoren:** Ablenkungen, Wetter, Zuschauer, Ernährung, Zuschauer…

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentration**

- **Wir unterscheiden 4 Formen der Aufmerksamkeit- Nideffer**

- **1. External weit:** Hierbei geht es um Orientierung- sich ein ganzheitliches Bild von der Umgebung zu verschaffen. zB. Stadion, Laufbahnen…- dient zur emotionalen Einstimmung auf den Wettkampf.

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentration**

- **2. External eng:** Hierbei richtet sich die Aufmerksamkeit auf Einzelheiten. Zb: wird die Laufbahn genauer analysiert, die Bodenbeschaffenheit, die Geräte….

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentration**

- **3. Internal weit:** Hierbei nehmen wir ein ganzheitliches Bild der eigenen Befindlichkeit auf. Zb. Aktivierung-Entspannung, Durst….

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentration**

- **4. Internal eng:** Hierbei richtet sich die Aufmerksamkeit auf Einzelheiten des Innenlebens. Zb. Atmung, Beine…

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentration**

- Wichtig ist das Umschalten von einer Form zur anderen, da nur so adäquates Handeln gewährleistet ist.

- Wenn wir fokussiert sind, gibt es keinen Unterschied zwischen dem, was wir tun und dem, was wir denken.

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentrationsfallen**

- **Konzentration auf vergangene Ereignisse**
- **„Was ist wenn Denken"**
- **Zu weiter Aufmerksamkeitsfokus**
- **Ablenkungen**

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit

Copyright @ 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02
Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at

