

„Gewonnen wird im Kopf“

Sport-Mentaltraining

Trainer, Sportpsychologen, Mentaltrainer und Sportler sind sich einig: Im Spitzensport ist Mentaltraining eine unverzichtbare Ergänzung zum technischen, taktischen und konditionellen Training. Aber nicht nur für Spitzensportler ist die mentale Stärke von entscheidender Bedeutung. **Jeder Sportler kann sich Mentaltraining zunutze machen!** Zumal diese Form des Trainings nie ohne positive Folgen für die anderen Lebensbereiche bleibt. Dies berichten Sportler, die Mentaltraining praktizieren und festgestellt haben, dass sich das Training auch außerhalb des Sports positiv auf ihr Privat- und Berufsleben auswirkt.