

## 1. Warm up: Grundlagen und Übungen

Was ist mentale Stärke, was sind mentale Fähigkeiten?  
Wozu mentale Stärke? Wozu mentales Training?

Die sogenannte ‚Die richtige Einstellung‘:  
Werte & Zielklärung: Schön spielen? Gewinnen? Verbessern?  
Vom Sinn und Zweck von Sieg und Niederlage

Besser fühlen – besser spielen

Grundlagen:  
Embodiment – das Zusammenspiel von Körper und Geist

Emotionen verstehen, wahrnehmen, beeinflussen

Die vier Stufen des Lernens

Die vier Schlüsselbereiche mentaler Stärke:  
A Selbstvertrauen und Intensität aufbauen  
B Emotionen und Stress kontrollieren  
C Strategien vor, während und nach dem Match  
D Produktive Ziele und Einstellungen

Selbstbild, Selbstwert. Vertrauen und Selbstvertrauen  
„Wer bin ich und wenn ja wie viele?“ – Ich und mein Inneres Team  
Was für ein Spielertyp bin ich?

Kleine Stress-Schule Teil 1: Abschied von der Vogel-Strauß-Taktik

Mentale, psychische und kreative Ressourcen

Real-Ich und Wettkampf-Ich 1: Innere Konflikt erkennen und klären

## 2. Trainingstechnik und Techniktraining

Zum Unterschied von Training und Matchpraxis

Die Macht der Vorstellungskraft: Visualisieren

Fühlen wie das geht: Körperintelligenz

Kleine Stress-Schule Teil 2: Intensität

Der Schlag als Anker

Das innere Team  
Selbst 1 und 2  
Innerer Dialog – mit sich befreundet sein

Beobachten statt werten

Gewohnheiten ändern

Eigenverantwortung: Urheber des eigenen Schlages

Fluktuierende Aufmerksamkeit

Über- und Untertraining

Anstrengung: das richtige Maß zwischen zu wenig und zu viel

Schmerz-Training

Real-Ich und Wettkampf-Ich 2: Mentale Trainingspartner

Ups and Downs des Trainingsverlaufs

Zum Unterschied von Trainings- und Wettkampf-Matches

Verbesserung der mentalen Stärke mit dem Trainingspartner

### 3. Wettkampf-Strategien

Zum Unterschied von Training und Wettkampf-Match

Die Wettkampf-Vorbereitungen – richtig und mit dem richtigen Maß

Die innere Haltung: Ruhe, Neugier & Konzentration

Die äußere Haltung: Gute Spieler sind gute Schauspieler.

Den Gegner wahrnehmen 1: Kontakt und Grenze

Das Einschlagen

Den Gegner wahrnehmen 2: Die Empathie des Körpers

Real-Ich und Wettkampf-Ich 2: Matchtightness

Disziplin der Gedanken. Kontrolle der Gefühle

Kleine Stress-Schule 3: Druck und Erwartungen. Ängste und Nervosität.

Den Gegner wahrnehmen 3: Das Spiel des Gegners lesen

„Die Welt anhalten“: Die Kunst der entspannten Konzentration

Fehler ‚abhaken‘ – ab wie?

Legales Doping: Konstruktive Gedanken und Bilder

Resilienz („Nehmerqualitäten“): Rückschläge und Krisen nutzen

Was mich am Siegen hindert

Die Angst vor der eigenen Stärke

Wettkampf ohne Verlierer

### 4. Auslaufen

„Nach dem Spiel .... ist vor dem Spiel“: Zeit für Regeneration

Richtig relaxen – Entspannungsübungen

Achtsamkeit und Entspannung als wichtige Ressourcen

Rollenfixierung: „Limited by friends“ oder Das ‚Prinzip Champignon‘

„Lauter Helden“: Sozialismus statt Heroismus oder:  
Gemeinsinn ist kluger Eigensinn

Coaching im Team

Mentale Stärke im Alltag

[In allen vier Themen-Blöcken finden verschiedene Konzentrations-, Entspannungs- und \(Selbst-\)Wahrnehmungs-Übungen statt.](#)

Konzept und Durchführung:

Cato Jans

Beratung, Coaching, Therapie

[www.praxis-cato-jans.de](http://www.praxis-cato-jans.de)

Fon 0174-8888 131