



Nik Novak
VVB Berlin

Wassim El-Mahmoud +49 (0)162 - 31 622 50

Antje Mentzel +49 (0)170 - 28 54 453

Joachimsthaler Str. 21 - 10719 Berlin

info@mental-coaching-systems.com
www.mental-coaching-systems.com

MOMENTUM KANN MAN LERNEN

Jeder weiß, dass man Spiele im Kopf gewinnt.

Du führst mit Deiner Mannschaft im 1. Satz 23:17 und der Satz ist schon so gut wie gewonnen.

Plötzlich will nichts mehr klappen. Individuelle Fehler häufen sich und verhindern sicher geglaubte Punkte.

Die Abwärtsspirale beginnt genau in diesem Moment.

Auf der anderen Seite spielt sich das in Rückstand liegende Team in einen Rausch. Nicht nur Standardspielzüge gehen leicht von der Hand, auch Kombinationen mit hohem Risiko scheinen sich selbst zu entfalten.

Du weißt als Spieler, dass Du die negativen Gedanken abhaken solltest. Trotzdem gibt es in Deinem Kopf nur diesen einen Gedanken: „Was, wenn die nächste Aktion auch nicht klappt“?

Es kommt, wie es kommen muss: Auch weitere Aktionen misslingen.

Plötzlich steht es 24:24 und am Ende des 1. Satzes gewinnt die andere Mannschaft mit 26:24.

Vielleicht kommt Euch diese Situation bekannt vor?

Inhalte

Ihr lernt, wie Ihr mit Hilfe von Metaltraining genau in solchen unvorhergesehenen Situationen, Eure Aufmerksamkeit im Team wieder positiv ausrichtet.

Wir entwickeln mit Euch einen Handlungsplan, der es Euch, wenn Gedanken im Kopf umher kreisen und Selbstzweifel aufkommen, ermöglicht, wieder zurück ins Spiel zu finden.

Ein Plan B soll Euch helfen, konzentriert in Eure Form und Spur zurück zu finden.