

## **Mentaltraining im Spitzensport**

Wenn 2 Einzelspieler oder Mannschaften nahezu gleichwertig sind, entscheidet die größere mentale Fitness über Sieg oder Niederlage. Mentale Fitness lässt sich gezielt trainieren. Durch Visualisierung, Bewusstwerden und Veränderung von Gedanken-, Gefühls- und Handlungsmustern und gruppenspezifischen Übungen.

Die Damenmannschaft des 1. FFC Frankfurt (2. Bundesliga) habe ich ein ¼ Jahr als Mentaltrainer betreut (Übernahme auf Platz 12 (letzter Platz, abstiegsgefährdet, am Ende Platz 7) und die U17-Mannschaft (1. Bundesliga) in einem Workshop begleitet.