

Mentale Stärke ist oft der entscheidende

Unterschied zwischen guten und außergewöhnlichen Athleten. Wie andere körperliche Aspekte kann auch mentale Stärke trainiert und verbessert werden.

Als Sport-Mental-Coach stelle ich praktische Werkzeuge zur Verfügung, die auf wissenschaftlicher Forschung und praktischen Erfahrungen basieren, um deine mentale Stärke zu entwickeln.

Was kann Mental-Coaching bieten?

- Vielleicht bist du frustriert über deine Wettkampfleistung, da sie nicht mit dem übereinstimmt, was du weißt, dass du leisten kannst?
- Vielleicht fühlst du dich durch die alltäglichen Herausforderungen belastet?
- Manchmal hast du das Gefühl, dass dir der Funke und die Freude am Training und Wettkämpfen verloren gegangen sind
- Oder vielleicht bist du durch eine Verletzung oder andere Rückschläge festgefahren?

Das hilft dir dabei:

- **selbstbewusst** zu sein, dass du deine **beste Leistung** abrufen kannst, wenn es darauf ankommt, **fokussiert** und **ruhig** zu bleiben.
- deine **Leidenschaft** für das, was du tust, wieder zu entfachen, dich **leicht** und **stark** zu fühlen.
- die **Erholung zu steigern**, um gesund zu bleiben und **besser zu performen**.
- mit **Rückschlägen**, einschließlich Verletzungen, **umzugehen** und **stärker daraus hervorzugehen**.



Die Coaching-Sitzungen werden auf Englisch oder Deutsch angeboten und individuell auf deine Ziele abgestimmt.

Als LGKE-Athlet profitierst du von:

- einer kostenlosen Discovery Session (30-50 Minuten), um herauszufinden, welche mentalen Coaching-Themen dich interessieren und welche Coaching-Option am besten zu dir passt.
- einem Vereinsrabatt auf ein Coaching-Paket mit 5 x 50 Minuten Sitzungen.

Was ich von dir erwarte, ist, dass du bereit bist, an deinem mentalen Training zu arbeiten, genauso wie an anderen Aspekten deines Trainings.

Bist du bereit, deine Leistung auf das nächste Level zu heben?

Weitere Informationen über mich und mein Angebot findest du auf meiner Website. Du kannst mich über das Kontaktformular auf meiner Website erreichen, wenn du Fragen zu mentalen Themen im Sport hast.

Ich freue mich, von dir zu hören!

Meghan Huber
076 478 75 87 (WhatsApp)
meghan@stronger-coaching.com
www.stronger-coaching.com

Mental strength is often what makes the difference between good athletes and exceptional athletes. Just like other physical aspects, mental strength can be trained and improved.

As a Sport Mental Coach, I provide **practical tools** based on scientific research and practical experience to develop your **mental strength** and **resilience**.

What can mental coaching offer?

- Maybe you are frustrated with your performance in competition as it doesn't match what you know you can do?
- Perhaps you are feeling weighed down with day to day demands?
- Sometimes you feel like you have lost that spark and joy in training and competing? Or perhaps you are stuck due to injury or other setbacks?

This helps you:

- Feel **confident** that you can deliver your **best performance** when it counts, staying **focused** and **calm**
- **Re-ignite** your **passion** for what you do, feeling **light** and **strong**
- **Boost recovery** to stay healthy and **perform better**
- **Deal with setbacks**, including injury, to **come through stronger**



Coaching sessions are offered in English or in German and are individually tailored to what you want to achieve.

As an LGKE athlete you benefit from:

- A free Discovery Session (30-50 Minutes) to explore which mental coaching topics interest you and what coaching option would be the best fit for you.
- A club discount on a coaching package of 5 x 50-minute sessions.

What I expect from you, is that you are willing to work on your mental training, just like other aspects of your training.

Are you ready to take your performance to the next level?

For more information on me and what I offer, have a look at my website. You can contact me through my website contact page with any questions you have on mental topics in sport.

I look forward to hearing from you!

Meghan Huber
076 478 75 87 (WhatsApp)
meghan@stronger-coaching.com
www.stronger-coaching.com