

Sportmentaltraining ***Der Podcast mit Anne Marquardt und Tobias Baum***

Folge 3 – Deine persönliche Saisonvorbereitung

Schön, dass du dir unsere Podcastfolge angehört hast. Wir möchten dir gerne einen kleinen Einblick in unsere Arbeit geben und dich zur aktiven Umsetzung einladen. Der Podcast ersetzt keine individuelle Einzelsession. Nimm dir genügend Zeit, um dir deine Vision und deine Ziele für diese Saison zu erarbeiten. Viel Freude dabei.

„Der beste Wegweiser für wahren Erfolg ist Freude.“

Warum fällt es dir manchmal schwer, Ziele zu erreichen? Du ärgerst dich, wenn du dir etwas vorgenommen hast und es dennoch nicht erreichst? Das liegt unter anderem an unseren Gewohnheiten. Denn Gewohnheiten sparen Energie, was erstmal gut ist, behindern jedoch deine Veränderung.

Power of Vision

Wenn du deinem Gehirn keine neuen Visionen anbietest, greift es auf die Alten Muster zurück. Das Gehirn will benutzt werden und braucht neue Bilder, Impulse und Visionen, um neue Bahnen zu kreieren. Gute Visionen öffnen deinen Geist und setzen Kreativität frei. Eine Möglichkeit ist ein Visionboard oder ein Buch, in dem du deine Vision aufschreibst und mit Bildern versiehst.

Wie fühlt sich deine Vision an, wenn sie auf einer Skala von 1-10 eine zehn wäre?
Wie siehst du aus, wenn du deine Vision lebst?
Wie nehmen dich andere Menschen wahr?
Formuliere mutig, wie sich eine 10 anfühlen würde.

P. S: Du musst jetzt noch nicht wissen, wie es geht. 😊



Eine Vision inspiriert und bewegt dich. Eine Vision zeigt, wofür du es tust. Ohne Vision überlässt du den Lauf der Dinge dem Zufall, und das bedeutet, vor allem deiner unbewussten Konditionierung.

- Wohin willst du dich entwickeln?
- Wofür bist du bereit, alte Ufer zu verlassen?
- Wo möchtest du in einem, drei und fünf Jahren stehen?

Sie motiviert dich, kurzfristig Opfer zu bringen, um langfristig Erfolg zu haben. Sie hilft dir, schneller und effektiver zu unterscheiden, mit was und mit wem du deine kostbare Zeit verbringen möchtest. Setze bewusst Grenzen und schaue, wer oder was tut mir gut. Wer soll mich auf diesem Weg begleiten? Oder von wem sollte ich mich besser lösen?

Wenn in meinem Leben noch viel mehr möglich ist, als ich bisher erreicht habe, wenn ich mir erlaube, wirklich groß und frei zu denken, wie soll mein Leben dann in einem, drei und fünf Jahren aussehen?

Die Macht der Ziele

Gute Ziele sind das Signal, um in Gang zu kommen!

Was wäre der eine Bereich in dieser Saison, bei dem du dir am meisten Veränderung wünschst?

Ernährung, Athletik, Persönlichkeit, etc.

Das Ziel darf...

spezifisch

messbar

atraktiv

realistisch

terminiert

Formuliere dein Ziel positiv und in der Gegenwart, so als ob es bereits erreicht wäre. Z.B. Wenn ich 80Kg wiege. Ich will 10 Kg abnehmen. (Ist nicht positiv)

-> Ich wiege 70Kg

Formuliere einfach, klar und kurz.

Deine Innere Absicht

stärkt dein Selbstvertrauen beim Erreichen deines Zieles. Mache dir bewusst, mit welcher Absicht du heute ins Training gehst. Worauf liegt dein Fokus?

Liste 10 Gründe auf, warum dir dein Ziel so wichtig ist.

Ich werde dieses Ziel sicher erreichen, weil...

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Einen großartigen Saisonstart für dich. Viel Erfolg und Freude, beim Erreichen deiner ZIELE und VISIONEN.

Der Weg ist das Ziel