



## The Winner's Spirit

Reinhard Hepper, Sport-Mental-Coach  
[Coachman@the-winners-spirit.com](mailto:Coachman@the-winners-spirit.com)  
[www.The-Winners-Spirit.com](http://www.The-Winners-Spirit.com)  
Mobil 0049-152-2900-1910

**Mentaltraining am Samerberg,  
am Fuße der Hochries**

Für Drachen- und Gleitschirmflieger stehe ich ab sofort für alles rund um das Mentaltraining zur Verfügung. Denn beim Fliegen spielt der Mentale Faktor eine unglaublich große Rolle.

- Möchtest Du über den Inhalt, Nutzen und die Wirkungsweise des MT etwas erfahren?
- Bist Du an einem Einzelcoaching interessiert um Dein persönliches Anliegen in einem vertrauensvollen Gespräch in neutraler Umgebung zu erörtern?
- Willst Du das MT für Dich beim Fliegen und auch in allen anderen Lebensbereichen nutzen?

Dann schau einfach mal vorbei, ob nach einem Flug von der Hochries oder bei einem Ausflug zum Samerberg. Oder melde Dich direkt zu einem Workshop an.

**Die einzigen Grenzen die es gibt, sind diejenigen die man sich selber setzt!**

Egal ob sportlich, beruflich oder privat, Du kannst **jedes Ziel erreichen** und **Widerstände überwinden**, allerdings musst Du davon überzeugt sein, und an Dich selber glauben, dann kannst Du **Dein Potential voll ausnutzen**.

Die meisten Menschen ahnen nicht, welche Möglichkeiten ihnen die Potenz ihres Gehirns offeriert. In jeder Situation spielen Dein Kopf und Deine Gedanken eine große Rolle. Deine Gedanken bestimmen, wie Du Deine Realität wahrnimmst und sie gestalten diese sogar mit. Extrem wichtig ist es deshalb die **Kontrolle über Dein Bewusstsein und Deine Gedanken zu erlangen**.





## Wobei kannst Du Mentaltraining u.a. einsetzen?

- Grenzen überfliegen
- Flugtechnik und -gefühl verbessern oder korrigieren
- Herausfordernde Flugsituation mit klarem Kopf meistern
- Extremsituationen meistern
- Umgang mit Stress, Nervosität, Leistungsdruck, Prüfungs-Angst, Wettkampfdruck
- Wiedereinstieg nach längerer Pause
- Begleitung einer Reha
- Aufarbeitung von kritischen Erfahrungen und Unfällen
- Motivation, Fokussierung, Konzentration
- Systematisches Konzentrationstraining,
- Entspannung und Anspannung im entscheidenden Augenblick, genießen Deiner Flüge,
- Wettbewerbe effektiver, erfolgreicher bestreiten
- Barrieren, Blockaden überwinden
- Weg vom Hausberg, weitere und längere Flüge meistern

**Mentaltraining ersetzt nicht das physische Training, unterschätze jedoch nicht die psychischen Aspekte die das Techniktraining eminent unterstützen (oder boykottieren).**

Eine Kombination von mentalem und tatsächlichem Training ist erheblich effektiver als nur physisch zu trainieren. Sicher ist auch, dass Deine mentale Verfassung direkten Einfluss auf Deine sportlichen Ergebnisse hat, denn **gewonnen wird im Kopf** - verloren jedoch auch.

Es macht also keinen Sinn Dich nun zu Hause zu vergraben, das tolle Erlebnis Fliegen aufzugeben, nur mal so am Hausberg herumzudümpeln oder kamikazeartig in den nächsten Flug zu stürzen, nur weil Du mit irgendeinem Umstand nicht zurecht kommst.

Oder, um als starker Macho dazustehen, Du als „Überflieger“ den „alles im Griff“-/ „passt schon“-Spruch am Landplatz loslässt und anderen, aber **vor allem Dir selbst, etwas vor machst.**

Wenn Dir etwas Schwieriges begegnet, hast Du zwei Möglichkeiten:

- 1) Du kannst Dich davon unterkriegen und davon auffressen lassen.
- 2) Oder Du sagst Dir: „Ja, das tut jetzt weh. Aber das wird mich stärker machen, das will ich in den Griff bekommen. Ich lerne daraus.“

**Wer sich den hohen Anforderungen des Fliegens stellen kann, der kann erst recht mit allen anderen Herausforderungen zurecht kommen.**

Und wenn Du Dich selbst wahrnimmst, Dir Deinen Gedanken und Handlungen selbst>bewusst bist, zu Dir und Deinen „Schwächen“ stehst, mit Deinen „Problemen“ offen umgehst – dann hast Du **die Stärke, die Du schon längst als Pilot in Dir hast**, voll in Deine Persönlichkeit aufgenommen und nutzt sie für Dein Leben.

Die entsprechenden Mental-Techniken, die Du im Workshop hierzu erlernst, wirst Du eigenverantwortlich weiterführen können und in Deine Alltagsroutinen einfügen.



## Workshop Mentaltraining

**Dauer:** 2 ½ Tage, Freitag 13:00 bis Sonntag 17:00  
**Teilnehmer:** 4 bis max. 10 Personen  
**Ort:** Clubhütte des Drachenflieger-Clubs Hochries.  
**Kosten:** EURO 195,00  
Gruppen ab 4 Personen p.P EURO 175,00  
Nachwuchspiloten bis 24 Jahre EURO 150,00  
**Verpflegung:** Pausengetränke (Saft, Tee, Kaffee, etc.)  
Obst, Snacks inbegriffen,  
Unterkunft und Verpflegung übernehmen die TeilnehmerInnen selbst  
[Zimmernachweis](#)

**Themen** (flexibel, können auch nach Anliegen der Teilnehmer geändert werden.)

### Basic

Grundlagen des Mentaltrainings und -techniken,  
Zielformulierung, Entspannungstechniken

### Stressmanagement

Schwerpunkt: Umgang mit Stress, Nervosität, Leistungsdruck,  
Prüfungs-Angst, Wettkampfdruck, Entspannungstechniken

### Motivation

Schwerpunkt: Motivation, Fokussierung, Konzentration, Durchhaltevermögen,  
Erkennen von Blockaden, Entspannungstechniken

### Advanced

Überprüfung, Vertiefung und weitere Mental-Techniken,  
Auch für Teilnehmer mit Erfahrung im MT

### Wettbewerb

Optimieren, Vorbereitung, Umfeld, Teilnahme, Stressmanagement

### Strecke

Motivation, Grenzen ent>blocken 20km>75km>140km,>220km,>310km>405km>>

<b>Termine</b>	Basic	22.10. bis 24.10.2010
	Stress	29.10. bis 31.10.2010
	Motivation	5.11. bis 7.11.2010
	Advanced	12.11. bis 14.11.2010
	Basic	19.11. bis 21.11.2010
	Stress	26.11. bis 28.11.2010
	Wettbewerb	3.12. bis 5.12.2010
	Strecke	10.12. bis 12.12.2010
	Advanced	17.12. bis 19.12.2010

[MT Hochries Anmeldung.doc](#)

**Reinhard Hepper, Sport-Mental-Coach,**  
[Coachman@the-winners-spirit.com](mailto:Coachman@the-winners-spirit.com)

[www.The-Winners-Spirit.com](http://www.The-Winners-Spirit.com)  
Mobil 0049-152-2900-1910