YOUR PAIN is YOUR GAIN

Mentaler Aufbau nach Sportverletzungen

COMEBACK STRONGER

DEIN ZIELZUSTAND NACH 8 WOCHEN

Du hast Deine Verletzung mental bewältigt und darüber ein neues Körperbewusstsein bekommen. Du spürst Dich selbst intensiver als je zuvor. Deine Körperwahrnehmung ist auf einem neuen Level. Du weißt, was in Dir steckt. Das strahlt aus. Dein Umfeld nimmt Deine neue Energie wahr und das spiegelt sich auch in Deiner Leistung wider: Du bist gestärkt aus dieser Verletzungspause zurückgekommen und bist nun in Deiner vollen Kraft.

WOCHE 8

Offene Frage- und Antwort-Runde, Abschluss-Feedback, Verabschiedung

METHODEN

- Q & A
- heißer Stuhl
- Meistertipps
- Zusammenfassung

WOCHE 7

Auswertung der bisherigen Learnings, Analyse des Erfolgsjournals, Rückblick, Ausblick: mentale Wettkampfvorbereitung

METHODEN

- Fragenauswertung
- Fragenmeditation
- mentales Warm-up

WOCHE 6

Du baust mentale Stärke auf über eine klare und stabile Bewegungsstruktur und Deinem optimalen Bewegungsgefühl.

METHODEN

- Visualisierungstechniken
- Handlungspläne
- der innere Dialog
- mentale Chronometrie

WOCHE 5

Bewegungsgefühle: Was fühlst Du während Deines Sports?

METHODEN

- Kontrastmethode
- Gefühlslisten
- Aktivierungs- und Entspannungstechniken

WOCHE 4

Verbindung zwischen Gefühlen und Musik: Welche Melodie spiegelt Dich wider?

METHODEN

- Vortragsmethode
- Körpersprache
- Flow-Feeling

WOCHE 3

Körperwahrnehmungstraining: Spürst Du Deinen vierten Zeh?
Embodiment: Wo genau spürst Du Dich? Wie fühlt sich das an?

METHODEN

- Open Focus, Body Scan
- Gehmeditation
- Unterberger Tretversuch
- Bohnensäckchen

WOCHE 2

Du nimmst Kontakt zu Deinem inneren Selbst auf, lernst Dich neu kennen und freundest Dich mit Dir an.

METHODEN

- Selbstbild
- Arbeit am Skript
- Klartraum

WOCHE 1

Du erkennst die Chance, die eine Verletzungspause bietet: So intensiv wie jetzt hattest Du noch nie Kontakt zu Deinen Emotionen und zu Deinem Körper. Champions haben eine viel bessere Körperwahrnehmung als Durchschnittssportler und die Körperwahrnehmung lässt sich trainieren:
Wann, wenn nicht jetzt?!

METHODEN

- Videobotschaft an Dein zukünftiges Ich
- die Verletzung malen
- Heilungsbild
- Erfolgsjournal
- Emotionstagebuch
- mentales Techniktraining: das Skript

DEINE REISE ZU DEINEM NEUEN ICH

DEINE AUSGANGSSITUATION

Du machst Leistungssport und hast Dich verletzt (Sturz, Unfall, Überlastung). Medizinisch ist alles klar, aber mental bist Du in ein «Loch» gefallen: Motivationsverlust, Dein ursprüngliches Ziel kann nicht mehr erreicht werden, Konkurrenten ziehen an Dir vorbei, Dein Trainer bevorzugt andere, Schmerzen, Blockaden, Angst vor einer erneuten Verletzung!

© Draksal Fachverlag GmbH | Alle Rechte vorbehalten. www.Your-Pain-is-Your-Gain.de