



MENTAL COACH HAMBURG

| Use your mental |

*Mentalcoaching braucht nur, wer  
mehr Spaß und sein Spiel verbessern möchte!*



## **Golf-Mental-Kompaktworkshop**

*“Werde Mentalheld und Dein eigener Erfolgscoach“*

- **Mentalfitness-Analyse:** ungenutzte Potenziale identifizieren
- **Blockaden lösen**, hemmende Denk- und Verhaltensmuster verändern = Potenzial befreien
- **Sofortwirksame praktische Tools und Drills** zur Optimierung von / zum
  - ✓ Konzentration, Fokussierungsfähigkeit & Motivation
  - ✓ Umgang mit äußeren Störfaktoren & Stress, Druck, Ärger, Frust, Zweifel, Unsicherheit, Angst etc.
  - ✓ Entstressen: schnelle Wege zu Gelassenheit, Ruhe, innerer Stabilität & Freude
  - ✓ Maximieren von Selbstvertrauen, ICH-Stärke, Entschlossenheit
- **Strategie & Taktik** – Fehlschläge vermeiden, Platzmanagement, Misserfolge nutzen
- **Schlechten Phase**, Einbrüche, Motivationslöcher etc. verhindern, Energie erhalten
- **Mentale Turniervorbereitung** und -nachbereitung
- **Tipps für mehr Spaß** an Training, Spiel und Wettkampf, Erhöhung der Trainingseffizienz

**Das sportpsychologisch und neurowissenschaftlich fundierte Mentalcoaching** nutzt Erfolgstechniken des Spitzensports: Sport-Kinesiologie, Brainspotting, IRT, PEP, NLP, MET, Wingwave, Sporthypnose etc.

**Zielgruppe:** ab Hcp 40 bis Pro

**Dauer:** ca. 6 Stunden ( 2 x 3 Std. / 3x2 Std.)

**Kosten:** ab 169 € p.P.

**Termine:** nach Absprache

**Ort:** Peiner Hof / Ihr Golfclub in Norddeutschland, Köln und Umgebung, deutschlandweit

### **Facts zur Person Janin Tesmer-Laß:**

- ✦ Dipl.-Psychologin, Klinische- & Sportpsychologin, (Sport)Mentalcoach, seit 1998 niedergelassen
- ✦ seit Kindheit aktive Wettkampf-Sportlerin (Tennis, (Beach)Volleyball, Schwimmen etc.)
- ✦ spielt (Mannschafts-)Golf - Hcp 10
- ✦ coacht Spitzensportler diverser Sportarten, sowie Manager und Privatpersonen (auch via Skype)
- ✦ coacht Golfer und Mannschaften verschiedener Golfclubs
- ✦ ist Mentalcoach der Tennisakademie von Marc Kevin Goellner in Köln.