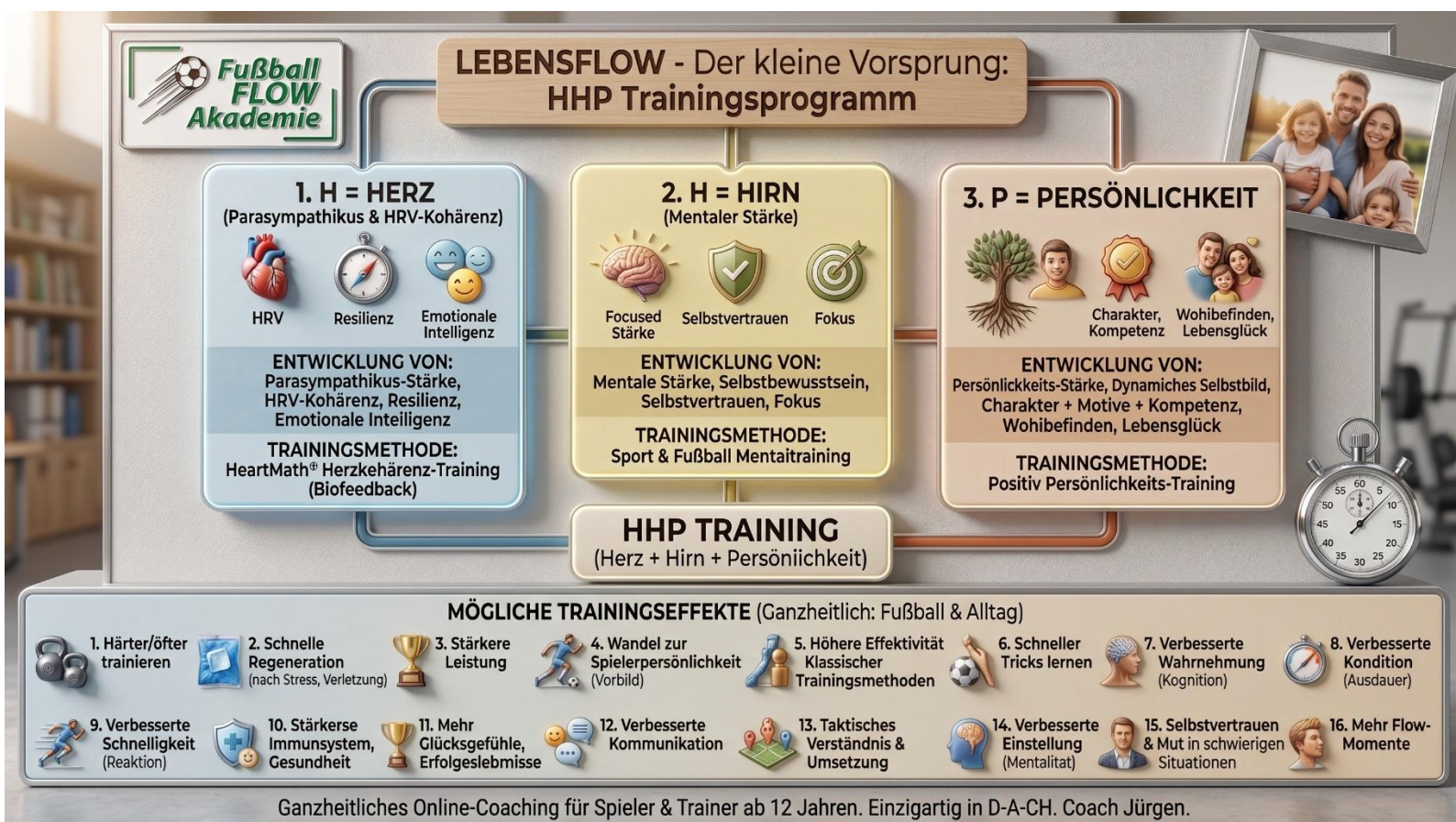


LIVE Power Coaching



STÄRKEN stärken +
BESSER werden

LEBENSFLOW- Der kleine Vorsprung Programm



**Wichtige Details, Inhalte und Nutzen
kompakt zusammengefasst.**

Leistungs & Potenzialformel



Situation

Vergangenheit, Gegenwart & Zukunft /
Start Datenverarbeitungsprozess



Bewertung

Bewusst oder Unterbewusst (ca. 95% des Tages)



Innerer Spielmacher

Persönlichkeit / Selbstbild (A)
Erfahrungen / Charakter / Kompetenzen / Motive



Einstellung (Mentalität) (A)
ca. 20.000 Entscheidungen / Tag



Emotion (ANS Aktivierung =
körperliche Reaktion) (B)



Gefühl (B)



Gedanke (mental) (C)
ca. 60.000 / Tag

REAKTION / HANDLUNG



Abruf

Umsetzungsfähigkeiten

Qualität abhängig Bewertungs- und Fähigkeitsstärke



Leistungsqualität

Datenverarbeitungsdauer 200 MS /
Innerer Spielmacher = Betriebssystem +
Äußerer Spielmacher = APP / Software

Äußerer Spielmacher

Kondition, Athletik,
Kognition, Taktik,
Schnelligkeit, Technik, etc (D).



FFA = Experten Innerer Spielmacher
(A,B,C). Präventive Vorbereitung auf
Spezial-Situationen. Individuelle
Entwicklung angepasster Handlungs-
und Reaktionsabläufe.

Fazit: Volles Potenzial ist
Kombination von **innerer** und
äußerer Spielmacher.

Jede Situation ist unser Coach
und eine Trainingseinheit!

Die Power der Reflektion

Filtertraining + Neuroplastizität

Maximale Power durch Selbstbeobachtung und Selbstreflektion

Filtertraining im Fußball & Alltag



Kennst du das?

Du willst dir ein bestimmtes Handy kaufen und plötzlich siehst du es überall.

Das ist keine Einbildung, sondern ein Zeichen.

Es ist dein Gehirn.

Jede Sekunde prasseln Millionen von Eindrücken auf dich ein.

Damit du daran nicht zerbrichst, filtert dein Gehirn gnadenlos alles aus, was es für unwichtig hält.

Nur was ihm relevant erscheint, darf zu dir durchdringen.

Deshalb hörst du deinen Namen quer durch einen lauten Raum.

Deshalb sehen junge Familien überall Kinderwagen.

Und deshalb fühlt sich an schlechten Tagen die ganze Welt falsch an.

Dabei hat sich die Welt nicht verändert. Dein Filter hat es.

Das Spannende daran ist, dass dieser Filter nicht nur für Handys, sondern auch für Chancen, Ideen, Selbstvertrauen und Angst gilt.

Worauf du deinen Fokus richtest, davon zeigt dir dein Gehirn mehr.

Wer immer nur darauf schaut, was fehlt, bekommt jeden Tag neue Beweise dafür geliefert.

Wer immer nur darauf schaut, was schiefgelaufen ist, stärkt seine Selbstzweifel.

Wer seinen Blick auf Lösungen richtet, findet welche.

Wer den Blick auf gelungene Dinge richtet, stärkt sein Selbstbewusstsein.

Wer regelmäßig seine Stärken und Fähigkeiten im Blick hat, kann sein Können im richtigen Moment zeigen.

Wer regelmäßig seine Aufmerksamkeit auf positive Gedanken und Emotionen richtet, stärkt seine Achtsamkeit und sein Wohlbefinden.

Nicht, weil er mehr Glück hat, sondern weil sein Gehirn woanders sucht.

Und das Beste ist: Dieser Filter ist trainierbar. Jeden Tag, indem du deine Aufmerksamkeit bewusst lenkst.

Stelle dir das Filtertraining als regelmäßige Einheit vor. Jeden Tag nur zwei Minuten.

Stell dir vor, du machst Filtertraining für deinen Lieblingssport und den Alltag.

Was würde sich dadurch verändern?

Wo würde dein Gehirn dann suchen und was würdest du dann erhalten?

Ist das wertvoll genug, um es bewusst und gezielt zu trainieren?

Stell dir vor, wie sich dadurch dein (Fußball-)Leben verändert.



Dein Herzrhythmus ist veränderbar und dein Gehirn ist formbar!

Was du regelmäßig fühlst und worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, regelt und verändert deine Herzratenvariabilität.

Dadurch verändert sich auch das, was du denkst, und es entstehen neue Strukturen in deinem Gehirn.

Dieser Prozess wird **Neuroplastizität** genannt.

Das bedeutet, dass sich Nervenverbindungen im Gehirn durch wiederholte Erfahrungen und Gedanken stärken oder abschwächen können.

Wenn du deine Aufmerksamkeit bewusst auf positive Momente lenkst – wie gelungene Aktionen, kleine oder große Erfolge, Freundlichkeit oder persönlichen Fortschritt –, freut sich dein Herz, und es werden genau die neuronalen Netzwerke aktiv, die mit Motivation, Zuversicht und emotionaler Stabilität verbunden sind.

Je öfter diese Netzwerke genutzt werden, desto stärker und schneller werden sie aktiviert.

Gleichzeitig werden Herz und Gehirn besser darin, mit Stress umzugehen.

Das liegt daran, dass die für die emotionale Regulation zuständigen Regionen (z. B. der präfrontale Kortex) gestärkt werden, während Stress- und Angstreaktionen weniger dominieren.

Mit der Zeit entsteht so eine neue Gewohnheit des Fühlens und Denkens.

Das Herz beginnt automatisch, mehr Positives wahrzunehmen und dies an das Gehirn weiterzuleiten.

Belastende Gedanken haben weniger Einfluss.

Das bedeutet nicht, dass Probleme verschwinden, sondern dass sich der Fokus verändert und die Fähigkeit entsteht, ruhig und gelassen auf Herausforderungen und Schwierigkeiten zu reagieren und sich auch schnell wieder davon zu erholen.

Dies bezeichnet man auch als **Resilienz**.

Wichtig zu verstehen ist: **Nur positiv zu denken, bringt einen nicht weiter.**

Sondern dass bewusste Beobachtung und Wertschätzung von sich selbst, den guten Dingen, den tollen Erlebnissen, den gelungenen Aktionen, dem Wahrnehmen seiner vorhandenen Stärken und Fähigkeiten, den schönen Gefühlen und den wertvollen Gedanken wichtig sind.

In Kombination mit gesunden Gewohnheiten wie Bewegung, Schlaf, Ernährung, sozialen Kontakten und bewusstem Umgang mit Stress kann es einen messbaren, langfristigen Einfluss auf die mentale Gesundheit haben, der sich in einem besseren Wohlbefinden, mehr Energie, stärker Leistungen und einer optimierten Konzentrationsfähigkeit äußert.

Dein Mindset ist also nicht festgeschrieben, sondern trainierbar. Und jedes Mal, wenn du dich bewusst für positive Gefühle und Gedanken entscheidest, trainierst du dein Herz und dein Gehirn wie einen Muskel.

DIE KRAFT DER REFLEXIONSFRAGEN

REFLEXIONSFRAGEN STEIGERN:

- + Selbstbeobachtung
- + Selbstwahrnehmung (Achtsamkeit)

ERGEBNIS 1: KONTROLLE DES VERSTANDES

- ⇒ negative äußere Einflüsse werden weniger,
- ⇒ **positive** Gefühle und Erlebnisse nehmen zu.

ERGEBNIS 2:

- + Selbstbewusstsein
- + Selbstvertrauen
- + Selbstwertgefühl

⇒ **starkes, dynamisches Selbstbild (Persönlichkeit)**

WARUM REFLEXIONSFRAGEN WICHTIG SIND:

- Direkte Beschäftigung formt das Gehirn (Neuroplastizität)
- Wahrnehmung, Reaktionen, Gedanken & Emotionen werden geformt
- Herausforderungen mit **VOLLER ENERGIE** angehen (Stress, Schwierigkeiten)

NUTZEN IM COACHINGPROZESS:

- Programm- & Übungsabstimmung für Sport, Alltag, Lebensbereiche.
- z.B. Aufbau von Selbstvertrauen, Resilienz, Mut, Kommunikation

WARUM REGELMÄSSIG TUN?

Weil du dies gut für dein gesamtes (Fußball-)Leben gebrauchen kannst.

LIVE Power Coaching



STÄRKEN stärken +
BESSER werden

Selbstbewusstsein – Das Tor zum Potenzial im Fußball & Alltag

1. Was ist „Selbstbewusstsein“ im Fußball?

Erkenne dich selbst! Auf dem Platz merkst du schnell: Je besser du dich selbst kennst, desto sicherer wirst du. Wenn du verstehst, wie du tickst – also welche Gedanken du vor einem Elfmeter hast oder wie du dich nach einem Fehlpass fühlst –, kannst du dein Spiel selbst steuern. Du wirst zum „Chef“ auf dem Rasen und gestaltest dein Spiel so, wie du es willst.

Die Kette: Kopf – Herz – Rasen Alles hängt zusammen: Dein **Denken** beeinflusst dein **Gefühl**, und dein Gefühl bestimmt dein **Handeln** am Ball. Wenn du denkst: „Den Pass schaffe ich nicht“, wirst du unsicher und spielst ihn wahrscheinlich ungenau.

Alles im Fluss (Panta rhei) Du musst nicht sofort alles über dich wissen. Nach jedem Training und jedem Spiel entwickelst du dich weiter. Du bist heute schon ein anderer Spieler als gestern. Es ist ein Prozess, bei dem du Schritt für Schritt lernst, was in deinem Inneren vorgeht.

2. Gesundes Selbstbewusstsein vs. Arroganz

Ein gesundes Selbstbewusstsein bedeutet, dass du ein ehrliches „Ja“ zu deinen Stärken hast. Du bist von dir überzeugt, ohne andere abzuwerten.

- **Gesundes Selbstbewusstsein:** Du kennst deine Skills und nutzt sie für das Team. Du bleibst offen für Feedback vom Trainer.
 - **Selbstüberschätzung:** Du denkst, du bist unfehlbar, und hörst nicht mehr auf Tipps von außen. Das blockiert deine Entwicklung.
-

3. Die 6 Säulen für dein Wohlbefinden

Damit du dich im Verein und im Leben wohlfühlst, helfen dir diese sechs Punkte:

1. **Autonomie (Dein Ding machen):** Du triffst eigene Entscheidungen auf dem Platz und übernimmst Verantwortung für deine Ziele.
2. **Selbstwirksamkeit (Ich kann das):** Du hast das Gefühl, dass du deinen Alltag und schwierige Spielsituationen im Griff hast. Du weißt, welche Stärken du einsetzen musst.
3. **Persönliches Wachstum:** Du willst dich ständig verbessern, neue Tricks lernen und deine Talente voll ausnutzen.

4. **Positive Beziehungen:** Du hast eine gute Verbindung zu deinen Teamkollegen, deiner Familie und deinen Freunden. Das Gefühl, dazuzugehören, gibt dir Kraft.
5. **Sinn im Leben:** Du weißt, warum du auf dem Platz stehst und was dir wichtig ist.
6. **Selbstakzeptanz:** Du stehst zu deiner Geschichte – auch zu verlorenen Spielen. Du akzeptierst dich so, wie du bist, mit allen Ecken und Kanten.

4. Dein „Selbstbewusstseins-Baum“

Stell dir dein Selbstbewusstsein wie einen starken Baum vor. Nur wer auch mal im Wind steht, bekommt starke Wurzeln.

- **Die Wurzeln (deine Ressourcen):** Sie sind von außen nicht sichtbar, aber sie geben dir Halt. Dazu gehören: **Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Selbstakzeptanz** und **Selbstliebe**.
- **Der Stamm:** Wenn du innerlich stabil bist, kann dich kein „Sturm“ (z. B. eine Niederlage oder Kritik) so leicht umwerfen.
- **Wichtig:** Sei echt! Ein Baum, der innen hohl ist, bricht irgendwann zusammen. Arbeite an deinen inneren Wurzeln, damit dein Selbstbewusstsein nicht nur aufgesetzt ist.

Frage für dich: Welcher dieser Bereiche – zum Beispiel Selbstwirksamkeit oder Team-Beziehungen – ist für dich aktuell am wichtigsten, um auf dem Platz noch stärker zu werden?



Dein Game-Plan für ein starkes Selbst: Die 4 Wurzeln und ihre Wirkung

In unserem Training geht es darum, wie du dein „inneres Fundament“ aufbaust, um auf dem Platz und im Leben unschlagbar zu sein. Wir nutzen dafür das Bild eines Baums: Damit du im „Sturm“ eines schwierigen Spiels nicht umkippst, brauchst du starke, unsichtbare Wurzeln.

1. Die vier Wurzeln deines Erfolgs (Die Komponenten)

Um echtes Selbstbewusstsein zu entwickeln, trainieren wir vier entscheidende Bereiche:

- **Selbstwirksamkeit:** Das ist dein Glaube an dich selbst. Es geht nicht darum, wie hoch du tatsächlich springen kannst, sondern wie hoch du *glaubst*, dass du springen kannst. Wenn du davon überzeugt bist: „Ich kann das!“ und „Ich werde mein Ziel erreichen!“, dann handelst du auch so.
- **Selbstverantwortung:** Du bist der Kapitän deines Lebens. Anstatt Ausreden beim Schiedsrichter oder dem Wetter zu suchen, übernimmst du die Verantwortung für dein Denken, Fühlen und Verhalten. Du weißt: „Ich habe immer eine Wahl“.
- **Selbstakzeptanz:** Das bedeutet, ein echtes „Ja“ zu dir selbst zu haben – genau so, wie du jetzt gerade bist. Du akzeptierst auch Fehler oder schlechte Tage liebevoll, anstatt dich fertigzumachen. Das gibt dir inneren Frieden.
- **Selbstliebe:** Du behandelst dich selbst wie deinen besten Freund. Du weißt, dass du wertvoll und einzigartig bist, egal wie das Spiel ausgegangen ist. Du sorgst gut für deinen Körper und deine Gefühle.

2. Was dir das Training bringt (Die Wirkung)

Ein gesundes Selbstbewusstsein verändert alles – zuerst in dir (nach innen) und dann in deinem Spiel (nach außen).

Wirkung nach innen:

- **Mehr Freude am Spiel:** Du fühlst dich aus dir selbst heraus glücklich.
- **Höhere Motivation:** Da du weniger zweifelst, hast du mehr Bock, deine Ziele zu erreichen.
- **Stärkere Nerven (Resilienz):** Nach einer Niederlage stehst du schneller wieder auf, weil du weißt: Hinfallen kann jedem mal passieren.
- **Bessere Gesundheit:** Wer sich gut fühlt, stärkt nachweislich sein Immunsystem.

Wirkung nach außen:

- **Echte Ausstrahlung:** Ein gesundes Selbstbewusstsein wirkt auf andere attraktiv und motivierend.
- **Vorbildfunktion:** Du inspirierst dein Team, ebenfalls an sich zu glauben.

3. Profi-Tool: Mit Kopf, Herz und Hand arbeiten

Um deine Muster zu verändern, schauen wir hinter deine Kulissen. Wir trainieren in drei Schritten:

1. **Kopf (Denken):** Welchen „Glaubenssatz“ hast du? (z. B. Negativ: „Ich bin nichts Besonderes“ vs. Positiv: „Ich bin auf meine Art besonders“).
2. **Herz (Fühlen):** Welche Gefühle löst dieser Gedanke aus? (z. B. Angst/Mutlosigkeit vs. Freude/Stolz).
3. **Hand (Handeln):** Was machst du dann auf dem Platz? (z. B. Du resignierst vs. Du versuchst, deine Träume zu verwirklichen).

Wichtig für dich: Das letzte Bild bleibt! Deshalb beenden wir jede Übung immer mit einem positiven Gedanken, damit du diese Energie mit ins nächste Training nimmst.

Frage für unser nächstes Training: Welche der vier Wurzeln (Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Akzeptanz oder Liebe) möchtest du bei dir am meisten stärken?

4. Dein Game-Plan: Was „Selbst-bewusst-sein“ wirklich bedeutet

Vielleicht denkst du bei „Selbstbewusstsein“ an Spieler, die eine dicke Lippe riskieren oder besonders cool rüberkommen wollen. Aber im Profisport bedeutet es eigentlich etwas ganz anderes: Es geht um **Aufmerksamkeit für deine eigene innere und äußere Welt**.

Was gehört dazu?

Um auf dem Platz wirklich abzuliefern, musst du dir zwei Dinge klarmachen:

1. **Dein Blick nach innen:** Was denkst du über dich selbst? (z.B. „Ich kann dieses Spiel entscheiden.“).
2. **Dein Blick nach außen:** Wie wirkst du auf deine Mitspieler, den Gegner und den Trainer?.

Werde zum Überlebenskünstler (Die Baum-Metapher)

Stell dir einen massiven Baum vor, der mitten auf dem Spielfeld steht. Selbst wenn es stürmt oder hagelt (Kritik vom Trainer, eine rote Karte für das Team), bleibt er stehen. Warum? Weil er **Wurzeln** hat, die man von außen nicht sieht.

- **Die Wurzeln sind deine Ressourcen:** Das sind dein Glaube an dich selbst, dein Talent und deine Erfahrungen aus dem Training.
- **Wachstum braucht Zeit:** Genau wie Baumwurzeln wachsen auch deine mentalen Stärken im Laufe deiner Karriere immer weiter. Du kannst sie jeden Tag trainieren.

Dein Fundament: Das Selbstbild

Deine Persönlichkeit wird durch alles geprägt, was du im Fußball erlebst. Daraus entsteht dein **Selbstbild**.

Es entscheidet darüber, ob du dich nach einem Rückstand hängen lässt oder ob du sagst: „Jetzt erst recht!“.

Ein wichtiger Profi-Tipp für dich:

Ein Baum, der innen hohl ist, bricht beim ersten Sturm zusammen. Sei deshalb echt! Es bringt nichts, nur so zu tun, als ob du selbstbewusst wärst. Arbeite an deinen inneren Werten und deinen Fähigkeiten – das gibt dir die echte Power, die du für den Erfolg brauchst.

MEIN SPIEL-PLAN: WAS SELBST-BEWUSST-SEIN WIRKLICH BEDEUTET

BLICK NACH INNEN:
Was denkst du über dich selbst?

BLICK NACH AUSSEN:
Wie wirkst du auf Mitspieler, Gegner, Trainer?

INNERE STABILITÄT:
Ein Baum, der innen hohl ist, bricht im Sturm. **SEI ECHT!**

WURZELN SIND DEINE RESSOURCEN
Glaube, Talent, Erfahrung
Im Spiel entstehen Unerschütterliche Stabilität

DER WEG ZUM WOHLBEFINDEN (Checkliste für Spieler)

Säule	Was es für dich bedeutet				
AUTONOMIE	SELBSTWIRKSAMKEIT	PERSÖNLICHES WACHSTUM	POSITIVE BEZIEHUNGEN	SINN IM LEBEN	SELBSTAKZEPTANZ
Eigene Entscheidungen treffen, Ziele setzen.	Den Alltag und das Spiel im Griff haben.	Neue Tricks lernen, Talente ausbauen.	Teamkollegen unterstützen, dezugehören.	Wissen, warum du auf dem Platz stehst.	Zu deiner Geschichte stehen (auch zu Niederlagen).



Mentale Intelligenz trifft auf emotionale Intelligenz – und macht dich zu einer starken, gesunden und glücklichen Persönlichkeit.

Die meisten Menschen denken schnell.

Aber nur wenige denken bewusst.

Wirkliche Intelligenz zeigt sich nicht darin, wie schnell du reagierst, sondern darin, ob du merkst, warum du reagierst.

Wer sich selbst beobachten kann,
muss sich nicht mehr von alten Mustern steuern lassen.

Bewusstsein ist kein Talent.
Es ist eine Fähigkeit, die man trainieren kann.

Und genau dort beginnt echte Entwicklung.

Die höchste Form der Intelligenz

Die höchste Form von Intelligenz ist die Metakognition.

Die Fähigkeit, über das eigene Denken nachzudenken.

Nicht blind zu reagieren.

Nicht im Autopiloten zu leben.

Sondern den eigenen Geist in Echtzeit zu beobachten.

Metakognition bedeutet:

- Du nimmst deine Gedanken wahr.
- Du hinterfragst deine Reaktionen.
- Du unterbrichst emotionale Automatismen.
- Du aktualisierst Überzeugungen, statt sie zu verteidigen.

Jedes Mal, wenn du sagst:

„Warte ... warum habe ich so reagiert?“ , beginnt sich dein Gehirn zu verändern.

Neurowissenschaftler fanden heraus, dass beim bewussten Beobachten der eigenen Gedanken ein bestimmter Bereich im Gehirn aktiviert wird: der anteriore präfrontale Kortex.

Dieser Bereich ist nicht für das Handeln zuständig. Nicht für Emotionen. Sondern für **Selbstbeobachtung**. Dein Gehirn richtet seine Aufmerksamkeit nach innen.

Stelle es dir so vor:

Die meisten Menschen lassen ihre mentale Software automatisch laufen.

Metakognition ist etwas anderes.

Sie ist wie ein **System, das sich selbst bei der Arbeit beobachtet**.

Deshalb entwickeln sich selbstbewusste Menschen schneller als andere.

Bewusstsein verändert das Gehirn tatsächlich.

Forschungen zeigen: Allein das Benennen von Gefühlen – „Ich bin wütend“, „Ich bin überfordert“, „Ich habe Angst“ – verändert die neuronale Aktivität. Es aktiviert den rechten ventrolateralen präfrontalen Kortex und beruhigt die Amygdala, das Angstzentrum.

Das ist kein esoterisches Denken.

Das ist **Neuroplastizität**.



Du wirst nicht besser, indem du positiv denkst.

Du wirst besser, indem du deine Gedanken und Emotionen beobachtest, ohne dich mit ihnen zu identifizieren.

Dieser kleine Abstand trennt dich von alten Mustern.

Er reduziert die emotionale und mentale Ladung.

So entsteht Raum für neue Bedeutungen – und somit für neue Reaktionen und Handlungen.

Das ist genau der Bereich deiner Potenzialentwicklung, also der Bereich, in dem sich entscheidet, was du in deinem Leben erreichst und erlebst.

Deshalb entwickeln die meisten Menschen diese Fähigkeit nie.

- Sie ist unbequem.
- Sie erfordert Ehrlichkeit.
- Sie verlangt, sich selbst zu sehen.
- Das Ego hasst das.
- Wachstum braucht es.

Logik löst Probleme.

Das Gedächtnis speichert Informationen.

Geschwindigkeit erzeugt Daten.

Aber die **Metakognition** steuert alles.

Sie entscheidet:

- wann du stoppst
- wann du dich anpasst
- wann du deine Strategie änderst.

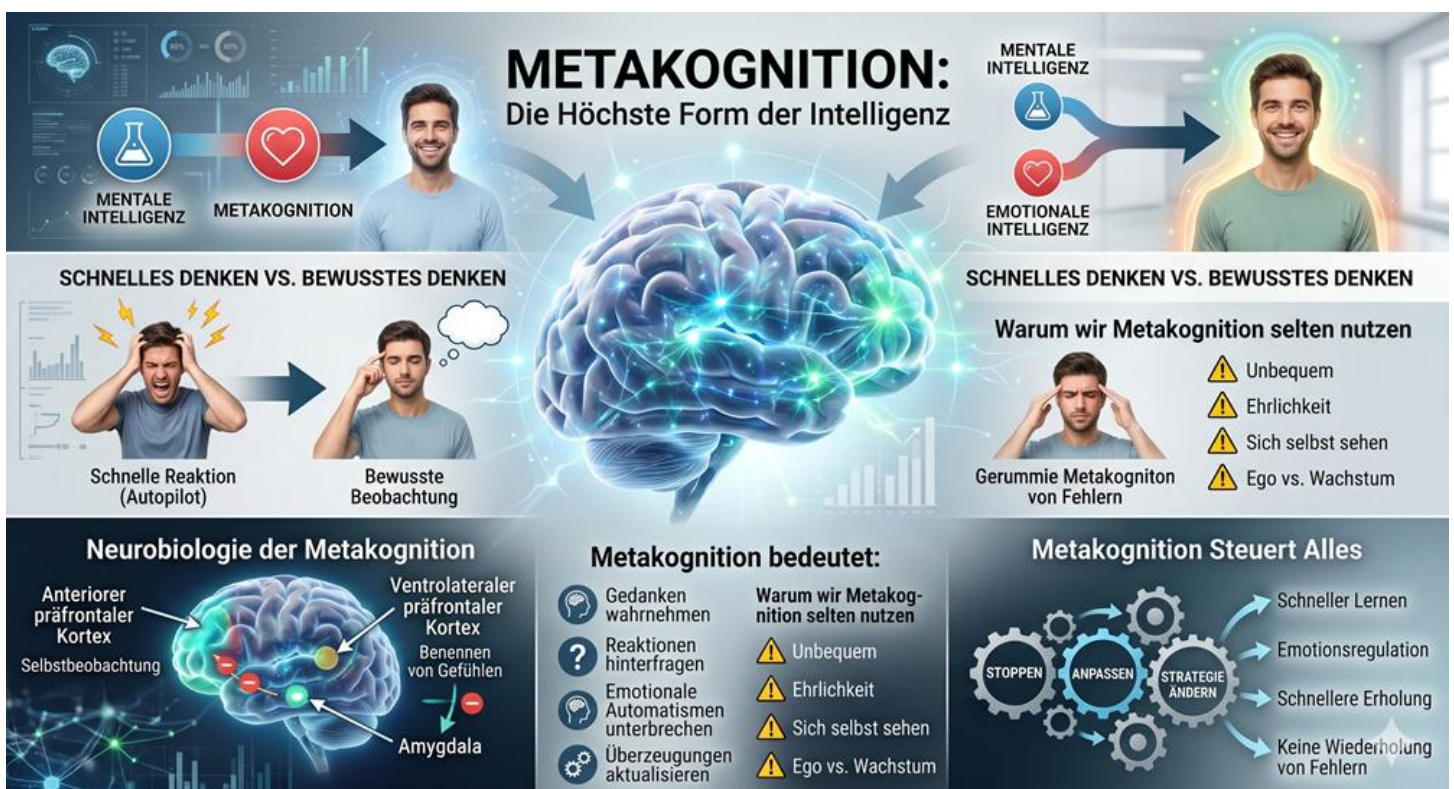
Ohne sie stagniert die Entwicklung deiner Intelligenz und somit deines Potenzials.

Hoch selbstbewusste Menschen:

- lernen schneller
- regulieren Emotionen besser
- erholen sich schneller von Rückschlägen.
- wiederholen nicht denselben Fehler.

Nicht, weil sie klüger sind, sondern weil sie sich selbst beobachten und die Fähigkeit zur Veränderung besitzen. Jedes Mal, wenn du deine Gedanken und Emotionen bemerkst, statt ihnen blind zu folgen, aktualisiert dein Gehirn sich selbst.

- Das ist keine Schwäche.
- Das ist mentale und emotionale Intelligenz.
- Das ist Evolution in Echtzeit.





Fußball-FLOW-Akademie – HHP-LEBENSFLOW-Training

Was können junge Fußballer alle gut gebrauchen?

Was benötigen sie, um im Sport und auch im Leben glücklich, gesund und erfolgreich zu sein?

Nur auf Leistungsplus zu trainieren, ist zu wenig – sie brauchen in unserer heutigen, herausfordernden und hektischen Zeit mehr.

Sie müssen auch lernen, mit Stress umzugehen und ihre mentale Gesundheit zu kontrollieren. Sie müssen ebenso lernen, ihr Glück zu bestimmen und achtsam durchs Leben zu gehen.

HHP (Herz + Hirn + Persönlichkeit) – das etwas andere Fußballertraining für junge Menschen.

Dies ist ein Training zum LEBENSFLOW !

Was liegt in unserer Macht?



Unsere Entscheidungen sind von unseren Gedanken und Emotionen abhängig.

Diese drei Dinge sind die einzigen, die wir selbst kontrollieren können, die in unserer Macht stehen.

Sie bestimmen unsere Mentalität, also unsere Einstellung.

Diese Einstellung bestimmt unsere jeweilige Reaktion auf eine Situation oder Aktion.

Die Reaktion bestimmt, was wir erleben und erreichen.

Das Selbstbild

Unsere Entscheidungen, Gedanken und Gefühle hängen von unserer Wahrnehmung der jeweiligen Situation bzw. Aktion ab.

Die Qualität dieser Wahrnehmung hängt von unserer Persönlichkeit ab.

Die Persönlichkeit ist die Kombination aus Charakter, Motiven und Kompetenzen.

Diese Kombination bestimmt unser Selbstbild, also die Meinung, die wir über uns selbst haben.

Ein ideales Selbstbild ist dynamisch, also anpassungsfähig.

Beim Selbstbild gibt es das neue ICH und das alte ICH. Diese bestimmen jeweils die Qualität von Entscheidungen, Gedanken und Emotionen.

Das alte ICH, das die meisten von uns nutzen, basiert auf Erfahrungen aus der Vergangenheit und gleichzeitig unterbewusst konditionierten Programmen, die automatisch ablaufen.

Das neue ICH, das nur wenige nutzen, sind die Erfahrungen aus der Zukunft, die wir bewusst entwickeln und kontrollieren.

STATISCHES SELBSTBILD vs. DYNAMISCHES SELBSTBILD

DAS STATISCHE SELBSTBILD (Fixed Mindset)



MEIDET
HERAUSFORDERUNGEN



GIBT BEI RÜCKSCH-
LÄGEN SCHNELL AUF



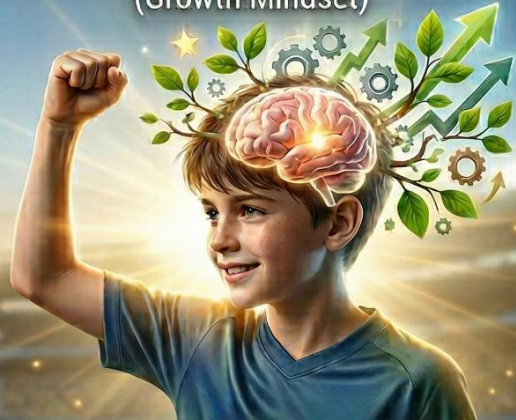
GLAUBT, TALENT IST
FESTGELEGT



ANSTRENGUNG
IST NUTZLOS

"Ich kann das nicht."

DAS DYNAMISCHE SELBSTBILD (Growth Mindset)



NIMMT
HERAUSFORDERUNGEN AN



LERNT AUS FEHLERN
UND KRITIK



GLAUBT, FÄHIGKEITEN
SIND ENTWICKELBAR



ANSTRENGUNG
FÜHRT ZUM ERFOLG

"Ich kann das noch nicht."

ENTWICKLUNG

VON 'ICH KANN NICHT' ZU 'ICH LERNE'!

Dein neues ICH

Das FFA-HHP-Training ist ein Training des neuen ICHs, eine Entwicklung einer neuen Persönlichkeit mit einem dynamischen Selbstbild und einer Vielzahl von Stärken und Fähigkeiten für unsere Potenzialentwicklung.

Das „Lebensflow – Der kleine Vorsprung“ HHP-Training erfolgt im Rahmen des Positiv-Coachings, bei dem es um die bewusste Beschäftigung mit Stärken und Fähigkeiten sowie den vorhandenen Ressourcen geht.

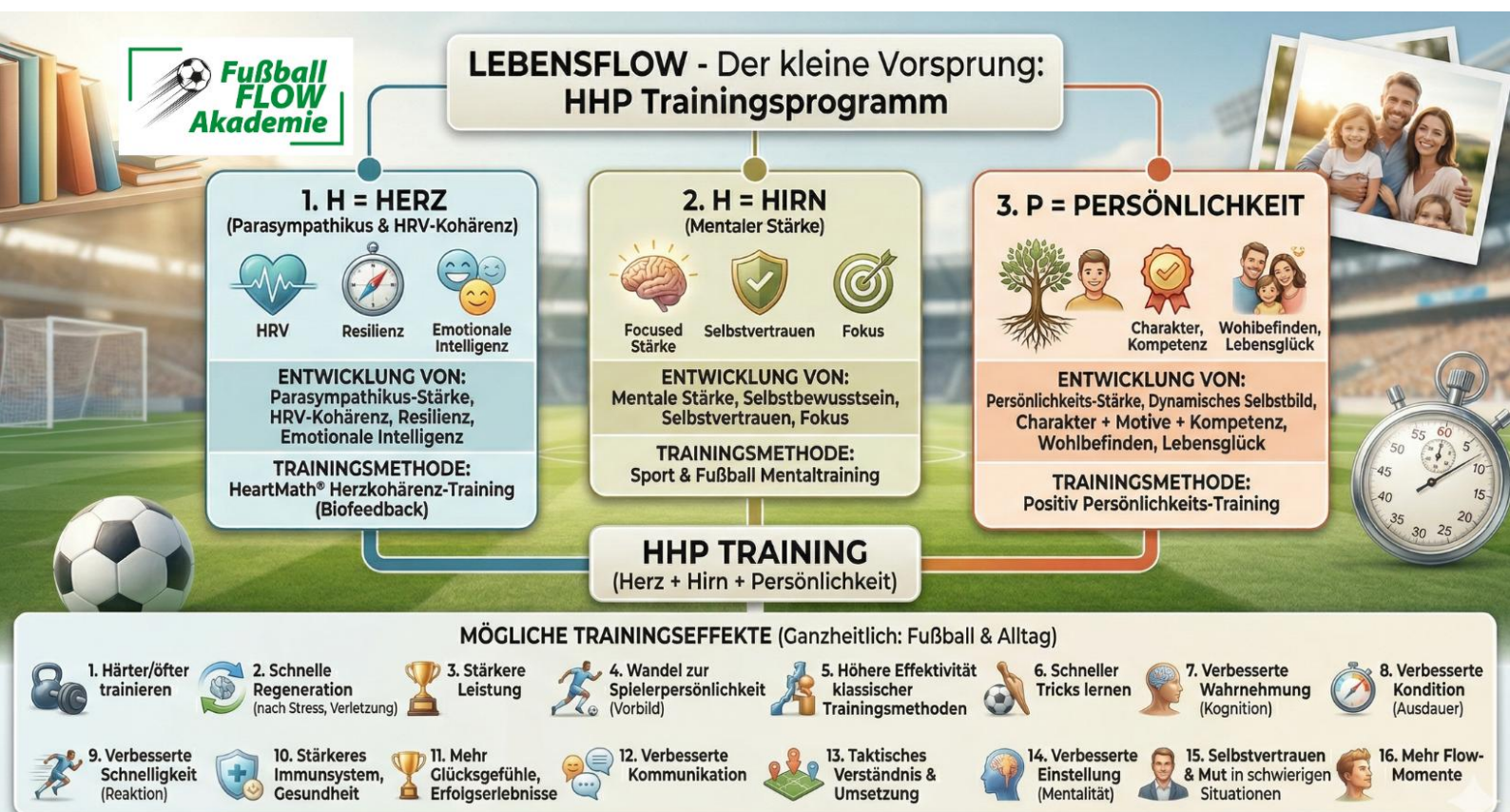
Diese werden dazu genutzt, eine neue Identität (Persönlichkeit) aufzubauen und dann in alle Lebensbereiche, sportlich wie allgemein, einzubauen.

„LEBENSFLOW – DER KLEINE VORSPRUNG“ - Herz, Hirn und Persönlichkeit (HHP) – Lebens- und Sporttraining

Im HHP-Programm geht es um die Entwicklung von Achtsamkeit, einem dynamischen Selbstbild, mentaler Stärke, emotionaler Intelligenz, Herzkohärenz, Selbstregulation, Profi-Mentalität/-Einstellung, Resilienz, kohärenter und emotionaler Kommunikation, Steuerung des autonomen Nervensystems und die gezielte Entwicklung eines positiven Zukunft-Ichs.

HHP Training

Dies ist eine Kombination aus HeartMath®-Herzkohärenz-Training, Sport-Mentaltraining und Persönlichkeitstraining für nachhaltige Gesundheit, Leistungsstärke und Lebensglück auf und neben dem Platz mit dem Ziel „DYNAMISCHES SELBSTBILD“.



Neuroplastizität

Unser HHP-Training formt das Gehirn so, dass es Positives aufnehmen und abbilden kann.

Dies erfolgt durch Neuroplastizität, also die ständige Anpassung der Gehirnstruktur (Synapsen) an das, was wir wahrnehmen.

Das Gehirn passt sich im HHP-Training ständig neu an, sucht und findet dadurch permanent Positives im Umfeld und kann mit negativen Einflüssen viel besser umgehen.

Die Folge: Stress wird weniger, das Potenzial wird stärker entwickelt, man wird glücklicher und die Gesundheit wird gestärkt – mental und körperlich.

Der Facebook-Effekt – Vergleich: Soziale Medien via Gehirn durch Neuroplastizität mit positivem Coaching

A) Liest oder suchst du permanent negative Nachrichten, bekommst du diese ständig präsentiert (negativer Algorithmus).

B) Wenn du hingegen permanent positive Nachrichten liest oder suchst, werden dir diese ständig präsentiert (Positiv-Algorithmus).

So formst du deine Eigen- und Außenwahrnehmung.

Dein Gehirn passt sich ständig an, wodurch sich auch deine Lebenseinstellung, deine Gedanken, Gefühle Entscheidungen und somit deine Erfahrungen verändern – Dein Potenzial entwickelt sich dadurch.

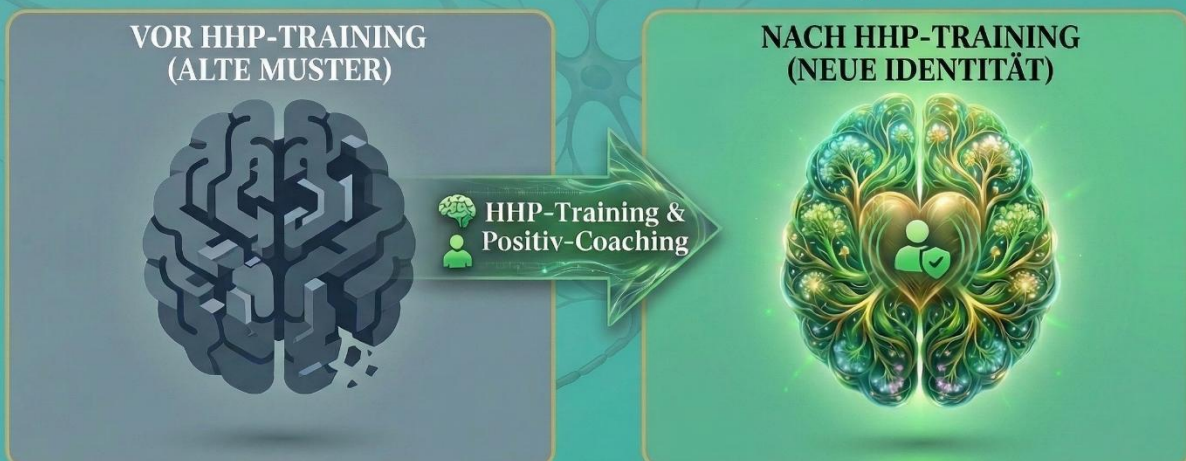
Der Unterschied:

Durch HHP-Positiv-Coaching formt sich das Gehirn positiv und scannt nach positiven Dingen. Die Folge: volle Potenzialentwicklung inklusive mentaler und körperlicher Gesundheit und Freude am Leben.

FUSSBALL FLOW AKADEMIE: HHP-TRAINING (FFA HHP)

DYNAMISCHES GEHIRN-TRAINING

Dein Gehirn formt sich nach deinem Herzkohärenz-Mentaltraining und Persönlichkeits-Coaching



HHP Training -Dein Upgrade zum Gamechanger

Das Training fürs Leben:

„Sei achtsam, steuere deine Wahrnehmungen. Führe deine Handlungen angemessen aus. Akzeptiere bereitwillig, was außerhalb deiner Macht steht. Verwandle Ärger in Verwunderung und staune, was dann passiert.“

Das ist alles, was wir tun müssen! Genau das trainieren wir – anders als alle anderen.

FFA: HHP-TRAINING – DEIN UPGRADE ZUM GAMECHANGER MENTALE & EMOTIONALE INTELLIGENZ FÜR SPORT & ALLTAG

1 FFA KONZEPT FÜR FUSSBALL & ALLTAG



WAS ES IST & WARUM ES WICHTIG IST

MENTALE INTELLIGENZ TRIFFT EMOTIONALE INTELLIGENZ
BEWUSST DENKEN, NICHT BLIND REAGIEREN
SELBSTOBSERVATION ANSTATT ALTE MUSTER
BEWUSSTSEIN TRAINIEREN

2 WIE ES WIRKT (STEPS FÜR DAS COACHING)

1 METAKOGNITION (ÜBER DENKEN NACHDENKEN)



GEDANKEN WAHRNEHMEN
REAKTIONEN HINTERFRAGEN
AUTOMATISMEN UNTERBRECHEN

COOLES WEITERSPIELEN NACH FEHLERN
RUHE VOR PRÜFUNGEN

2 NEUROPLASTIZITÄT (Gehirn-Umbau)



BEWUSSTSEIN VERÄNDERT DAS GEHIRN
GEFÜHLE BENENNEN (Z.B. "ICH BIN WÜTEND")
BERUHIGT ANGSTZENTRUM (AMYDALA)

SNELLERES LERNEN
BESSERE ENTSCHEIDUNGEN
DYNAMISCHES SELBSTBILD

3 DAS NEUE ICH vs. ALTES ICH



ALTES ICH
ERFAHRUNGEN DER VERGANGENHEIT
UNTERBEWUSSTE PROGRAMME

NEUES ICH
ERFAHRUNGEN DER ZUKUNFT
BEWUSSTE ENTSCHEIDUNGEN

HHP-TRAINING

4 HHP-KOMPONENTEN (INHALTE & ERGEBNISSE)

HERZ, HIRN & PERSÖNLICHKEIT (HHP)

ACHTSAMKEIT DYNAMISCHES SELBSTBILD MENTALE STÄRKE EMOTIONALE INTELLIGENZ

HERZKOHÄRENZ (HEARTMATH®) SELBSTREGULATION UMPROGRAMMIEREN DURCH HHP

PROFI MENTALITÄT RESILIENZ EMOTIONALE KOMMUNIKATION

5 DER FACEBOOK-EFFEKT (Gehirn-Algorithmus)

A) NEGATIVER FOKUS

SUCHE NACH FEHLERN
ERGEBNIS: MEHR PROBLEME

B) POSITIVER FOKUS

SUCHE NACH CHANCEN
ERGEBNIS: LÖSUNGEN FINDEN

6 DAS TRAINING FÜRS LEBEN (NUTZEN-FOKUS) SUMMAR

FUSSBALL-ERGEBNISSE

SNELLER ERHOLEN VON RÜCKSCHLÄGEN
BESSERE EMOTIONSREGULATION
KEINE WIEDERHOLUNG GLEICHER FEHLER
FLOW-ZUSTAND

ALLTAGS-ERGEBNISSE

WENIGER STRESS & ANSTRENGUNG
BESSERE MENTALE GESUNDHEIT
MEHR LEBENSGLÜCK
STRATEGIE-ANPASSUNG

DURCH HHP-POSITIV-COACHING: VOLLE POTENZIALENTWICKLUNG MIT STÄRKEN & FÄHIGKEITEN

SEI ACHTSAM, STEUERE WAHRNEHMUNGEN. FÜHRE HANDLUNGEN ANGEMESSEN AUS.
AKZEPTIERE WAS AUßERHALB DEINER MACHT STEHT. VERWANDLE ÄRGER IN VERWUNDERUNG.

FFA LOGO

FURBALL FLOW AKADEMIE

FF



LIVE Power Coaching



STÄRKEN stärken +
BESSER werden

Herzkohärenz Training im Nachwuchsfußball

Herzkohärenz: Die goldene Brücke zwischen Biologie und Charakter

Das HHP-Prinzip: Warum das Herz der Schlüssel ist

In unserem Coaching betrachten wir dich nicht als bloße „Leistungsmaschine“. Du bist ein komplexes System aus **Herz, Hirn und Persönlichkeit**.

Die Herzkohärenz ist dabei weit mehr als eine Entspannungstechnik. Sie ist der **Synchronisator**. Ohne ein kohärentes (geordnetes) Herzsignal bleibt Mentaltraining oft nur Theorie im Kopf. Erst wenn das Herz „Ja“ sagt, kommen deine mentalen Strategien und deine Persönlichkeitsstärken auch in den Zellen deines Körpers an.

1. Die Wissenschaft der Kommunikation: Das Herz-Hirn-Duo

Wissenschaftlich belegt (u.a. durch das *HeartMath® Institute*), besitzt das Herz ein eigenes, komplexes Nervensystem – das „intrinsische kardiale Nervensystem“.

- **Der globale Befehlsgeber:** Das Herz sendet über neurologische, biophysikalische (Druckwellen), biochemische (Hormone) und energetische Wege Informationen an das Gehirn.
 - **Emotionale Intelligenz (EQ):** Wenn wir Herzkohärenz trainieren, schalten wir die Amygdala (dein Angstzentrum) ein Stück weit stumm. Das gibt dem präfrontalen Cortex (deinem „Chef-Planer“) die Freiheit, komplexe Spielsituationen zu lösen oder in einer Prüfung Ruhe zu bewahren.
 - **Hormonelle Balance:** Kohärenz senkt das Stresshormon **Cortisol** und erhöht das „Verjüngungs- und Vitalitätshormon“ **DHEA**. Das bedeutet: Du alterst langsamer, regenerierst schneller und fühlst dich vitaler.
-

2. Die Synergie: Wenn Mentaltraining auf Herz trifft

Viele Sportler kennen das: Man sagt sich positive Sätze auf („Ich schaffe das!“), aber der Körper zittert trotzdem. Das ist **Inkohärenz**.

- **Mentale Elemente:** Visualisierung, Zielsetzung und Fokusübungen funktionieren doppelt so gut, wenn das Herz im Kohärenz-Modus ist. Warum? Weil das Gehirn dann im „Empfangsmodus“ für neue neuronale Verknüpfungen ist.
 - **Persönlichkeitselemente:** Tugenden wie Mut, Gelassenheit und Empathie sind keine reinen Denkprozesse. Es sind Zustände, die wir im Herzen fühlen. Herzkohärenz macht deine Persönlichkeitsentwicklung stabil. Du „denkst“ nicht mehr nur, dass du selbstbewusst bist – du **strahlst** es biologisch aus.
-

3. Spannende Details der Herz-Physiologie

A. Das elektromagnetische Feld

Dein Herz erzeugt das stärkste rhythmische elektromagnetische Feld im Körper. Es ist etwa 5.000-mal stärker als das des Gehirns und kann noch in mehreren Metern Entfernung gemessen werden.

- **Der Team-Effekt:** Wenn du kohärent bist, beeinflusst du unbewusst deine Mitspieler positiv. Ein kohärenter Kapitän stabilisiert die Emotionen der ganzen Mannschaft – das ist die Wissenschaft hinter „Führungsqualität“.

B. Intuition und das „Vorfühlen“

Studien zeigen, dass das Herz auf Ereignisse reagiert, **bevor** sie passieren (Intuition). Durch Herzkohärenz verfeinerst du diesen „siebten Sinn“. Im Fußball bedeutet das: Du weißt intuitiv, wo der Ball landen wird, noch bevor der Gegner ihn spielt.

4. Praxis-Szenarien: Herzkohärenz im Detail

- **Die „1-Minute-Pre-Performance“:** Kurz vor dem Anpfiff oder dem Referat. Durch die Herz-Fokus-Atmung bringst du dein System in den „Optimalen Leistungszustand“. Du bist wach, aber nicht nervös.
- **Social Coherence (Familienglück & Schule):** Wenn es zu Hause kracht oder in der Schule Stress herrscht, ist Herzkohärenz dein Schutzschild. Du lernst, den „emotionalen Raum“ zwischen Reiz und Reaktion zu nutzen. Du wirst zum Regisseur deiner Gefühle, statt das Opfer deiner Impulse zu sein.
- **Nachhaltiges Lebensglück:** Herzkohärenz wirkt wie ein tägliches Update für dein Wohlbefinden. Es hilft dir, den Fokus auf das zu legen, was gut läuft (Positive Psychologie), und dies tief in deinem Herzschlag zu verankern.

5. Warum dieses Training dein Leben verändert

Unser Coaching in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist deshalb so einzigartig, weil wir die **Hardware (Körper/Herz)** mit der **Software (Mentaltraining/Persönlichkeit)** synchronisieren.

Was du bei uns lernst:

1. **Messen:** Mit Biofeedback machen wir deine unsichtbare Innenwelt sichtbar.
 2. **Verstehen:** Du lernst die wissenschaftlichen Fakten hinter deinem Flow.
 3. **Fühlen:** Du entwickelst eine tiefe Verbindung zu deinen Werten und Zielen.
 4. **Verkörpern:** Du wirst zu einer Persönlichkeit, die auch im größten Sturm die Ruhe bewahrt.
-

Zusammenfassung :

Herzkoherenz ist die Basis für **Resilienz** (Widerstandskraft) und **Flourishing** (Aufblühen). Es ist das Werkzeug, das aus einem talentierten Spieler einen außergewöhnlichen Menschen macht. Wir trainieren das Herz, damit das Hirn glänzen kann und die Persönlichkeit strahlt.



„Dein Herzschlag ist der Rhythmus deines Erfolgs. Lass uns diesen Rhythmus gemeinsam optimieren.“

Katrin & Jürgen – Fußball FLOW Akademie





LIVE Power Coaching



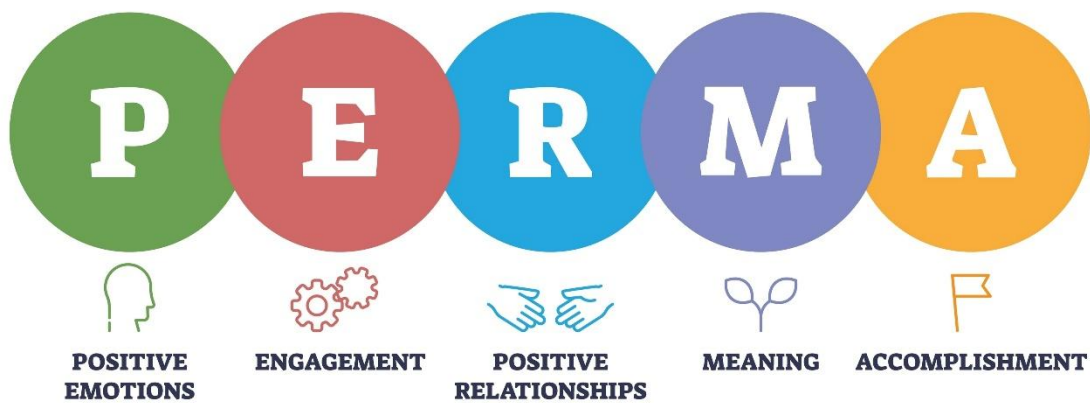
STÄRKEN stärken +
BESSER werden

Positives Persönlichkeitstraining: Die Basis für Topleistung

Trainingskonzept: „Spitzenleistung durch Aufblühen“

Die Integration der Positiven Psychologie im Nachwuchsfußball

Im modernen Nachwuchsfußball geht es um mehr als nur Technik, Taktik und Physis. Um langfristig Topleistungen zu erbringen und junge Talente gesund durch die Pubertät und in den Profibereich zu begleiten, nutzen wir die Erkenntnisse der **Positiven Psychologie**. Unser Ziel ist nicht nur die Ausbildung eines guten Fußballers, sondern die Entwicklung einer starken Persönlichkeit („Flourishing“).



1. Die PERMA-Säulen auf dem Platz

Wir orientieren unser tägliches Handeln an den fünf Säulen des Wohlbefindens nach Martin Seligman:

- **P – Positive Emotionen:** Freude am Spiel ist der stärkste Motor für Entwicklung. Wir schaffen ein Trainingsumfeld, in dem Lachen erlaubt ist und Erfolge – auch kleine – gefeiert werden. Spaß ist bei uns kein Nebenprodukt, sondern die Voraussetzung für Lernbereitschaft.
- **E – Engagement (Flow):** Wir gestalten Übungen so, dass sie die Spieler fordern, aber nicht überfordern. Wenn Anforderung und Können im Gleichgewicht stehen, erleben die Jugendlichen „Flow“ – sie vergessen die Zeit und gehen voll in ihrer Aufgabe auf.
- **R – Relationships (Beziehungen):** Ein Team ist mehr als die Summe seiner Einzelspieler. Wir fördern aktiv die soziale Verbundenheit und psychologische Sicherheit. Nur wer sich im Team sicher fühlt, traut sich, Fehler zu machen und daraus zu lernen.
- **M – Meaning (Sinn):** Wir vermitteln den Spielern, warum wir bestimmte Dinge tun. Werte wie Fairplay, Disziplin und Zusammenhalt geben dem harten Training einen tieferen Sinn über das bloße Ergebnis am Wochenende hinaus.
- **A – Accomplishment (Erfolgserlebnisse):** Erfolg definieren wir nicht nur über Tabellenplätze. Individuelle Fortschritte (z.B. ein verbesserter schwacher Fuß) werden explizit hervorgehoben, um das Selbstwirksamkeitsgefühl der Talente zu stärken.

2. Mentale Tools für unsere Talente

Wir integrieren spezifische Übungen aus der Positiven Psychologie direkt in den Trainingsalltag:

- **Der Fokus auf das Gelungene („Drei gute Dinge“):** Statt nach dem Spiel nur die Fehleranalyse zu betreiben, fragen wir: „Was sind die drei Dinge, die heute richtig gut gelaufen sind?“ Dies schult den Blick für die eigenen Kompetenzen.
- **Wachstums-Mindset statt Perfektionismus:** Wir bekämpfen die typischen „Glückskiller“ wie sozialen Vergleich und übermäßiges Grübeln. Wir lehren unsere Spieler, dass Talent nur der Startpunkt ist und Anstrengung der Weg zur Meisterschaft.
- **Stärken-Orientierung:** Jeder Spieler hat ein individuelles Profil. Wir helfen den Jugendlichen, ihre charakterlichen und spielerischen Stärken (z.B. Mut, Übersicht, Ausdauer) zu identifizieren und diese gezielt für das Team einzusetzen.

3. Unsere Philosophie: Stärken stärken

In unserem Training wird nicht nur an Schwächen gearbeitet. Wir glauben, dass Spitzenleistung dort entsteht, wo vorhandene Stärken exzellent ausgebaut werden. Ein „Fehlerminimierungs-Ansatz“ führt zu soliden Spielern – ein „Stärken-Maximierungs-Ansatz“ führt zu außergewöhnlichen Spielern.

„Ein Talent blüht dann auf, wenn es sich kompetent, zugehörig und autonom fühlt.“

Umsetzung im Trainer-Team:

- **Positives Coaching:** Mindestens drei positive Verstärkungen auf eine kritische Korrektur.
- **Dankbarkeits-Kultur:** Wertschätzung gegenüber Mitspielern, Schiedsrichtern und Eltern als fester Bestandteil des Vereinslebens.
- **Reflexion:** Regelmäßige Check-ins mit dem „Lebensrad des Sportlers“, um die Balance zwischen Schule, Fußball und Privatleben zu wahren.



Hier sind die 10 Vorteile für beide Bereiche, basierend auf eurem **Positiven Persönlichkeitstraining**:

10 Vorteile für den Fußball

„Der Vorsprung auf dem Platz“

1. **Höhere Stressresistenz:** Spieler bleiben bei Rückstand oder vor entscheidenden Aktionen (z. B. Elfmeter) ruhig und fokussiert.
2. **Schnellere Regeneration nach Fehlern:** Durch Achtsamkeit lernen Talente, Fehlpässe sofort abzuheben, anstatt ihnen minutenlang nachzugrübeln.
3. **Gesteigerte Spielfreude:** Eine positive Grundhaltung führt zu mehr Mut für kreative Lösungen und riskante (aber spielentscheidende) Pässe.
4. **Besseres Teamgefüge:** Wertschätzung und soziale Verbundenheit senken die Hemmschwelle, für den Mitspieler „die Extrameter“ zu gehen.
5. **Erhöhte Flow-Wahrscheinlichkeit:** Wer lernt, im Moment zu sein (Achtsamkeit), findet schneller in den „Tunnel“, in dem alles wie von selbst läuft.
6. **Effektive Stärkennutzung:** Spieler, die ihre Stärken kennen, fordern in entscheidenden Momenten den Ball, weil sie sich ihrer Qualität bewusst sind.
7. **Geringere Verletzungsanfälligkeit:** Achtsamkeit schult das Körpergefühl; Spieler nehmen Überlastungssignale früher wahr und agieren klüger.
8. **Konstruktive Kommunikation:** Statt sich gegenseitig zu beschimpfen, nutzen die Spieler „Growth-Talk“, um sich gegenseitig zu pushen.
9. **Höhere Trainingsintensität:** Wer einen Sinn in seinem Tun sieht (Meaning), trainiert auch bei Regen und Kälte mit 100 % Einsatz.
10. **Besseres Coaching-Feedback:** Spieler mit einem „Wachstums-Mindset“ nehmen Kritik des Trainers als Hilfestellung an, nicht als persönlichen Angriff.

MEIN SPIEL-PLAN: WAS SELBST-BEWUSST-SEIN WIRKLICH BEDEUTET

BLICK NACH INNEN:
Was denkst du über dich selbst?

BLICK NACH AUSSEN:
Wie wirkst du auf Mitspieler, Gegner, Trainer?

INNERE STABILITÄT:
Ein Baum, der innen hohl ist, bricht im Sturm. **SEI ECHT!**

WURZELN SIND DEINE RESSOURCEN
Glaube, Talent, Erfahrung
Im Spiel entstehen Unerschütterliche Stabilität

DER WEG ZUM WOHLBEFINDEN (Checkliste für Spieler)

Säule	Was es für dich bedeutet				
AUTONOMIE	SELBSTWIRKSAMKEIT	PERSÖNLICHES WACHSTUM	POSITIVE BEZIEHUNGEN	SINN IM LEBEN	SELBSTAKZEPTANZ
Eigene Entscheidungen treffen, Ziele setzen.	Den Alltag und das Spiel im Griff haben.	Neue Tricks lernen, Talente ausbauen.	Teamkollegen unterstützen, dezugehören.	Wissen, warum du auf dem Platz stehst.	Zu deiner Geschichte stehen (auch zu Niederlagen).

10 Vorteile für das alltägliche Leben

„Der Sieg abseits des Platzes“

1. **Schulischer Erfolg:** Die Fähigkeit zur Konzentration (Achtsamkeit) verbessert direkt die Lernleistung und Prüfungsstärke.
2. **Emotionale Stabilität:** Jugendliche lernen, mit den Aufs und Abs der Pubertät souveräner umzugehen.
3. **Gesundes Selbstwertgefühl:** Das Wissen um die eigenen Charakterstärken macht unabhängig von kurzfristiger Bestätigung durch soziale Medien.
4. **Konfliktfähigkeit:** Die soziale Kompetenz aus dem Teamtraining hilft dabei, Streitigkeiten in der Familie oder Schule konstruktiv zu lösen.
5. **Höhere Lebenszufriedenheit:** Die Praxis der Dankbarkeit führt nachweislich zu einem glücklicheren und optimistischeren Weltbild.
6. **Mut zur Veränderung:** Wer im Sport gelernt hat, mutig zu agieren, traut sich auch im Leben, neue Herausforderungen (Praktika, Auslandsjahre etc.) anzunehmen.
7. **Resilienz gegenüber Krisen:** Die mentale Stärke hilft dabei, persönliche Rückschläge als Teil des Wachstumsprozesses zu akzeptieren.
8. **Bessere Beziehungen:** Empathie und Wertschätzung führen zu tieferen und stabileren Freundschaften.
9. **Eigenverantwortung:** Die Spieler lernen, dass sie ihr Glück und ihren Erfolg durch ihr Handeln selbst beeinflussen können (Selbstwirksamkeit).
10. **Gesunder Lifestyle:** Achtsamkeit fördert ein besseres Bewusstsein für Ernährung,

POSITIVES PERSÖNLICHKEITSTRAINING: DIE BASIS FÜR TOPLEISTUNG

Integration der Positiven Psychologie im Nachwuchsfußball.
Ganzheitliche Entwicklung des Fußballers und der Persönlichkeit.



VORTEILE FÜR DEN FUSSBALL



VORTEILE FÜR DAS ALLTÄGLICHE LEBEN



UNSER VERSPRECHEN: EIN GEWINN FÜR ALLE

FÜR SPIELER

FÜR ELTERN

FÜR VEREIN

WIR BILDEN NICHT NUR FUSBALLER AUS – WIR FORMEN DIE GEWINNER VON MORGEN.
STARK IM KOPF, SICHER AM BALL, ERFOLGREICH IM LEBEN.

Unser Versprechen: Ein Gewinn für alle

Mit dem **Positiven Persönlichkeitstraining** schaffen wir eine echte Win-Win-Situation, die weit über den Abpfiff hinausreicht:

- **Für unsere Spieler:** Ihr gewinnt die mentale Freiheit, euer volles Potenzial auf dem Platz abzurufen. Ihr lernt nicht nur, wie man Tore schießt, sondern wie man mit Mut, Fokus und echter Freude durch das Leben geht. Ihr werdet zu den Kapitänen eurer eigenen Entwicklung – im Spiel und in eurer Zukunft.
- **Für Sie als Eltern:** Wir sind Ihr Partner bei der Erziehung. Wir vermitteln Ihren Kindern Werte wie Dankbarkeit, Resilienz und soziale Kompetenz. Sie können sicher sein, dass Ihr Kind bei uns nicht nur als Sportler, sondern als Mensch gesehen wird und Werkzeuge an die Hand bekommt, die ihm auch in der Schule und im späteren Beruf den entscheidenden Vorsprung geben.
- **Für unseren Verein:** Wir setzen neue Maßstäbe in der Talentförderung. Durch die Ausbildung mental starker und charakterfester Persönlichkeiten schaffen wir eine Vereinskultur, die Talente anzieht und Spitzenleistungen ermöglicht. Wir entwickeln Spieler, die Verantwortung übernehmen und unser Trikot mit Stolz und Integrität tragen.

„Wir bilden nicht nur Fußballer aus – wir formen die Gewinner von morgen. Stark im Kopf, sicher am Ball, erfolgreich im Leben.“

Katrin und Jürgen

