Fußball FLOW Akademie

LIVE Power Coaching



STÄRKEN stärken + BESSER werden

LEBENSFLOW- Der kleine Vorsprung Programm



Wichtige Details, Inhalte und Nutzen kompakt zusammengefasst.



“

ZWISCHEN REIZ UND REAKTION LIEGT EIN RAUM. IN DIESEM RAUM LIEGT UNSERE MACHT ZUR WAHL UNSERER REAKTION.

IN UNSERER REAKTION LIEGEN UNSERE ENTWICKLUNG UND UNSERE FREIHEIT.

- Viktor Frankl -





Fußball FLOW Akademie

Leistungs & Potenzialformel

Situation

Vergangenheit, Gegenwart & Zukunft /
Start Datenverarbeitungsprozess

Bewertung

Bewusst oder Unterbewusst (ca. 95% des Tages)

REAKTION / HANDLUNG

Abruf Umsetzungsfähigkeiten

Qualität abhängig Bewertungs- und Fähigkeitsstärke

Leistungsqualität

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

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

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!

Fußball FLOW Akademie

LIVE Power Coaching



STÄRKEN stärken + BESSER werden

Mein innerer Spielmacher: Das HHP-Potenzialtraining

Einleitung: Unser gemeinsames Trainings-Ziel

Hallo Champion! In unserem ganzheitlichen HHP-Coaching arbeiten wir an Herz, Hirn und Persönlichkeit. Mit diesem Formular trainierst du dein „Inneres Spiel“.

Jede schwierige Situation auf dem Platz, in der Schule oder im Alltag ist dein kostenloser Coach.

Du lernst hier, wie du deine Gedanken und Gefühle selbst steuerst, Blockaden abbaust und deine Bestleistung auf Knopfdruck abrufst – als innerer Spielmacher deines eigenen Lebens.

Das HHP-Persönlichkeitskonzept

Aufgebaut nach dem Original-Corssen-Prinzip („Der Selbstentwickler“)

In unserer Fußball FLOW Akademie nutzen wir die bewährten Erkenntnisse des Corssen-Prinzips (nach Jens Corssen) und verknüpfen sie mit unserem einzigartigen HHP-Training (Herz + Hirn + Persönlichkeit).

Unser Ziel ist es, jungen Fußballtalenten ab 12 Jahren, aktiven Sportler*innen und ihren Eltern zu zeigen, wie sie selbst die Regie in ihrem Leben übernehmen. Es geht nicht nur um Siege auf dem Rasen, sondern um ein starkes, gesundes und glückliches Leben in der Schule, in der Familie und im Alltag!

Die Philosophie des Corssen-Prinzips („Der Selbst-Entwickler“)

In unserer heutigen Zeit erleben viele Menschen – egal ob Jugendliche in der Schule, Sportler auf dem Fußballplatz oder Erwachsene im Beruf – oft Druck, Stress und das Gefühl, nur zu funktionieren.

Die Philosophie des Selbst-Entwicklers von Jens Corssen hilft uns, aus der hilflosen Opferrolle herauszutreten und zum aktiven Gestalter (dem „Regisseur“) des eigenen Lebens zu werden. Es geht darum, das sogenannte „innere Spiel“ zu gewinnen: Wir konzentrieren uns auf das Hier und Jetzt, übernehmen volle Verantwortung für unsere Gedanken und Gefühle und machen das Beste aus jeder Situation.

Das Kern-Motto lautet:

„Ich bin grundsätzlich für das, was ist – also für das Leben – und jetzt ändere ich es so gut ich kann auf meine Ziele hin.“

Die 4 Säulen des Selbst-Entwicklers & der Übergang zu unserem HHP-Konzept

1. Säule: Selbst-Bewusstheit

- AusSichtdes Corssen-Prinzips:

Selbst-Bewusstheit bedeutet, „der Boss im eigenen Kopf“ zu werden. Du lernst zu erkennen, was du gerade denkst, fühlst und tust. Dann prüfst du ganz bewusst: Hilft mir dieser Gedanke gerade, mein Ziel zu erreichen, oder schadet er mir? Blockierende Gedanken wie „Ich armes Schwein“ oder „Das darf nicht wahr sein!“ werden entlarvt und durch förderliche Gedanken ersetzt.

- Der Übergang zu unserem HHP-Konzept:

In unserem HHP-Training (Herz + Hirn + Persönlichkeit) verbinden wir diese Selbst-Bewusstheit direkt mit dem Bereich Hirn & Herz: Bevor du deine Gedanken verändern kannst, musst du sie spüren. Über systemisches Coaching hinterfragen wir gemeinsam deine Gedankenmuster im Alltag, in der Schule oder vor dem Spiel. Gleichzeitig nutzen wir die Herzkohärenz, damit dein Körper spürt, wie es sich anfühlt, wenn Geist und Herz ruhig und klar zusammenarbeiten.

2. Säule: Selbst-Verantwortung

- Aus Sicht des Corssen-Prinzips:

Hier gilt der Grundsatz: „Was ist, ist!“ Du gibst nicht mehr anderen die Schuld für deine Laune oder Rückschläge („Der Schiedsrichter / der Lehrer ist schuld!“). Stattdessen sagst du dir: „Die Situation ist mein Coach und ich bin der Schüler.“ Wer aufhört, „Ich muss“ zu denken und stattdessen „Ich will“ wählt, verwandelt Stress sofort in eigene Gestaltungskraft.

- Der Übergang zu unserem HHP-Konzept:

Selbst-Verantwortung ist das Herzstück unserer Persönlichkeitsentwicklung. Im HHP-Coaching nutzen wir systemisches Coaching, um dir zu zeigen, dass du immer eine Wahl hast – auf dem Rasen, in der Familie und in der Schule. Wir unterstützen dich dabei, die volle Power über dein Erleben zu übernehmen. Wenn du lernst, ungünstige Situationen nicht zu beklagen, sondern als Chance zum Wachsen zu sehen, kommst du direkt in deinen persönlichen Lebensflow.

3. Säule: Selbst-Vertrauen

- Aus Sicht desCorssen-Prinzips:

Echtes Selbst-Vertrauen entsteht, wenn du dir selbst treu bleibst und Versprechen, die du dir selbst gibst, auch einhältst. Es bedeutet auch, sich selbst bedingungslos zu akzeptieren und sich ein klares, positives Zielbild (eine Vision) vor Augen zu halten. Das Unterbewusstsein

versteht nämlich keine Verneinungen – deshalb konzentrieren wir uns auf das positive Zielbild statt auf Ängste.

- Der Übergang zu unserem HHP-Konzept:

Hier schlagen wir die Brücke zu unserer Herz- und Unterbewusstseins-Arbeit. Durch die Kombination aus emotionaler Visionstechnik und Herzkohärenz verankern wir deine Ziele tief in deinem Unterbewusstsein. Über systemische Fragen helfen wir dir herauszufinden, was deine wahren Werte und Motive sind. Du lernst, Niederlagen nur als Zwischenstationen zu sehen und baust ein unerschütterliches Selbstvertrauen auf.

4. Säule: Selbst-Überwindung

- Aus Sicht des Corssen-Prinzips:

Echter Erfolg und persönliches Wachstum liegen außerhalb der schmerzfreien Komfortzone. Selbst-Überwindung bedeutet, Unlust oder Anstrengung freiwillig auf sich zu nehmen, weil es für das eigene Ziel günstig ist. Das Prinzip sagt ganz klar: „Glück ist eine Überwindungsprämie!“

- Der Übergang zu unserem HHP-Konzept:

Im Sport und im Alltag erreichst du deine Höchstleistung erst, wenn du den Mut hast, Grenzen zu verschieben. In unserem HHP-Coaching begleiten wir dich im systemischen Mentoring Schritt für Schritt dabei, kleine tägliche Überwindungs-Übungen zu machen. Ob bei harten Trainingseinheiten, beim Lernen für die Schule oder im Umgang mit Stress – du lernst, Anstrengung positiv zu bewerten, deine mentale Härte zu steigern und dadurch nachhaltiges Lebensglück zu belohnen.

Unser Fazit: Systemische Integration im HHP Coaching

Die Philosophie des Selbst-Entwicklers passt perfekt zu unserem Ganzheitlichen HHP-Coaching (Herz + Hirn + Persönlichkeit).

Wir nutzen diese vier Werkzeuge gezielt im Bereich des systemischen Coachings. Das bedeutet: Wir betrachten dich nie isoliert, sondern immer im Zusammenspiel mit deinem gesamten Umfeld – egal ob Fußballplatz, Schule, Familie oder Freizeit.

Durch gezielte systemische Fragen, Herzkohärenz-Messungen (Biofeedback) und mentale Übungen machen wir die Erkenntnisse des Selbst-Entwicklers für Jugendliche (ab 12 Jahren), aktive Sportler und Trainer spielend leicht erlernbar, messbar und sofort im Alltag anwendbar!

Das HHP-Training macht das Corssen-Prinzip erlebbar und messbar. Wir reden nicht nur über mentale Stärke, sondern bauen sie gemeinsam Schritt für Schritt auf – für mehr Leistung auf dem Platz, mehr Gesundheit und nachhaltiges Lebensglück im Alltag!

Wir werden hier dazu systemische Fragen nützen diese sind:

Was ist systemisches Coaching im HHP Coaching? (Einfach & verständlich erklärt)

Stelldir vor, du bist Teileines bunten, schwebenden Lebens-Mobiles:Wennsicheineinziges Kätzchen oder Kügelchenbewegt, gerät das ganze Mobile in Schwingung!

Genau so ist das in deinem Leben. Du spielst nie alleine auf dem Fußballplatz und lebst nie völlig isoliert. Du bist immer Teil von verschiedenen Systemen:

- Deiner Fußballmannschaft (Mitspieler, Trainer, Gegenspieler)
- Deiner Familie (Eltern, Geschwister)
- Deiner Schulklasse (Lehrer, Mitschüler)
- Deinem Freundeskreis

Beim systemischen Coaching schauen wir nie nur auf ein einzelnes Problem, sondern immer auf das ganze System. Oft versuchen wir im Leben, Probleme mit Frust oder Sturheit zu lösen. Im systemischen Coaching nutzen wir stattdessen ganz gezielte, magische Fragentypen.

Diese Fragen schalten deine Fantasie ein, entlarven heimliche Denkfehler und zeigen dir blitzschnell neue Wege auf, die du vorher gar nicht sehen konntest. Es ist das perfekte Werkzeug, um den Schalter im Kopf umzulegen!

Die 10 Fragentypen & ihr riesiges Potenzial

Hier sind die 10 festgelegten Fragentypen aus unserem HHP-Coaching, mit denen wir deine Leistungsfähigkeit, mentale Gesundheit und dein Lebensglück auf ein völlig neues Level heben:

1. Zirkuläre Fragen (Die „Blickwinkel-Wechsel-Fragen“)

- Was sind das für Fragen?

Fragen, die dich auffordern, die Welt kurz durch die Brille eines anderen Menschen zu sehen.

Beispiel: „Was glaubst du, woran dein Trainer oder deine Mutter merkt, dass du gerade gestresst bist?“

- Welches Ziel haben diese Fragen?

Sie helfen dir zu verstehen, wie du auf andere wirkst und wie dein Umfeld (dein „Lebens-Mobile“) zusammenhängt. Du lernst, dich besser in Mitspieler, Eltern oder Lehrer hineinzuversetzen.

- Vorteile für Sport, Alltag & Wohlbefinden:
    - Sport: Du entwickelst Spielintelligenz und Empathie. Du ahnst schneller voraus, was Mitspieler oder Gegenspieler tun.
    - Alltag: Du vermeidest Streit zu Hause oder in der Schule, weil du verstehst, was die andere Person gerade braucht. Das schenkt dir Harmonie und spart enorm viel Energie.

2. Hypothetische Fragen (Die „So-tun-als-ob-Fragen“)

- Was sind dasfür Fragen?

Fragen, die deine Fantasie einschalten und so tun, als gäbe es keine Grenzen oder Schranken.

Beispiel: „Angenommen, du hättest heute 100 % Mut auf dem Platz – was würdest du im Eins-gegen-Eins ausprobieren?“

- Welches Ziel haben diese Fragen?

Sie umgehen die Angst vor Fehlern in deinem Gehirn. Dein Kopf darf völlig frei neue Möglichkeiten durchspielen, ohne dass Druck entsteht.

- Vorteile für Sport, Alltag & Wohlbefinden:
    - Sport: Du wirst auf dem Platz viel mutiger, kreativer und probierst neue Tricks oder Pässe aus.
    - Alltag: Du findest blitzschnell Lösungen für schwierige Hausaufgaben oder Alltagsaufgaben, weil dein Gehirn nicht mehr blockiert.

3.Skalierungsfragen (Die „Fortschritts-Fragen“)

- Was sind das für Fragen?

Fragen, bei denen du deinen Gefühlen oder deiner Leistung eine Zahl von 1 bis 10 gibst.

Beispiel: „Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie voll ist deine innere Batterie heute?“

- Welches Ziel haben diese Fragen?

Sie machen unsichtbare Gefühle greifbar und messbar – genau wie dein HRV-Biofeedback-Training am Bildschirm!

- Vorteile für Sport, Alltag & Wohlbefinden:
    - Sport: Du erkennst kleine Fortschritte sofort schwarz auf weiß und weißt genau, woran du arbeiten musst.
    - Alltag: Du merkst rechtzeitig, wenn dein Stresslevel steigt, und kannst mit deiner Herzkohärenz-Atmung gegensteuern, bevor es zu viel wird.

4.Reflexivfragen (Die „Spiegel-Fragen“)

- Was sind das für Fragen?

Fragen, die wie ein Spiegel wirken und deine automatischen Gedanken hinterfragen.

Beispiel: „War der Gedanke ‚Ich armes Schwein‘ gerade hilfreich für deinen Torschuss oder hat er dich gebremst?“

- Welches Ziel haben diese Fragen?

Sie machen dich zum „Boss im eigenen Kopf“ (Selbst-Bewusstheit). Du lernst zu merken, wann dich schlechte Gedanken steuern.

- Vorteile für Sport, Alltag & Wohlbefinden:
    - o Sport: Nach einem Fehlpass schaltest du innerhalb von Sekunden wieder auf Fokus und Selbstvertrauen um.
    - o Alltag: Du lässt dich von einer schlechten Note nicht mehr in den Abwärtsstrudel ziehen, sondern bleibst gelassen und mental gesund.

5.Lösungsorientierte Fragen (Die „Wegweiser-Fragen“)

- Was sind das für Fragen?

Fragen, die deinen Blick weg vom Problem und direkt hin zur Lösung lenken.

Beispiel: „Was hat dir das letzte Mal geholfen, als du vor einem wichtigen Spiel nervös warst?“

- Welches Ziel haben diese Fragen?

Sie stoppen das Jammern und die Opferrolle. Du konzentrierst dich sofort auf das, was funktioniert.

- Vorteile für Sport, Alltag & Wohlbefinden:
    - o Sport: Selbst wenn das Team 0:1 hinten liegt, bleibt deine Mannschaft fokussiert auf das nächste Tor.
    - o Alltag: Du löst Konflikte und Alltagsprobleme eigenverantwortlich und mit Leichtigkeit.

6.Ressourcenorientierte Fragen (Die „Schatzsucher-Fragen“)

- Was sind das für Fragen?

Fragen, die nach deinen verborgenen Stärken, Talenten und bisherigen Erfolgen suchen.

Beispiel: „Welche deiner Superkräfte hat dir diese Woche geholfen, im Schulstress ruhig zu bleiben?“

- Welches Ziel haben diese Fragen?

Sie bauen dein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen auf. Sie erinnern dich daran, was alles schon in dir steckt.

- Vorteile für Sport, Alltag & Wohlbefinden:
    - o Sport: Du gehst mit breiter Brust und echtem Sieger-Gefühl ins Match.
    - o Alltag: Dein Selbstwertgefühl wächst unabhängig von Noten oder der Meinung anderer.

7.Paradoxon-Fragen (Die „Umdreh-Fragen“)

- Was sinddasfür Fragen?

Fragen, die das Problem extra verschlimmern wollen, um dir etwas zu zeigen.

Beispiel: „Wie könntest du es anstellen, dich vor dem Elfmeter so richtig tief in die Panik hineinzusteigern?“

- Welches Ziel haben diese Fragen?

Sie bringen dein Gehirn zum Schmunzeln und entlarven heimliche Denkfehler. Du erkennst sofort, wie du dich bisher selbst sabotiert hast.

- Vorteile für Sport, Alltag & Wohlbefinden:
    - o Sport: Du verlierst die Angst vor Fehlern, weil du deine inneren Blockaden mit Humor durchschaust.
    - o Alltag: Du merkst, dass du selbst der Regisseur deiner Laune bist, und holst dir die Macht über dein Lebensglück zurück.

8.Zukunftsorientierte Fragen (Die „Zielbild-Fragen“)

- Was sind das für Fragen?

Fragen, die dich auf eine Zeitreise in deine persönliche Traum-Zukunft mitnehmen.

Beispiel: „Wenn du in einem Jahr auf heute zurückblickst: Welche großartige Persönlichkeit bist du geworden?“

- Welches Ziel haben diese Fragen?

Sie verankern kraftvolle, emotionale Visionen („das gelobte Land“) in deinem Unterbewusstsein.

- Vorteile für Sport, Alltag & Wohlbefinden:
    - o Sport: Du lädst deinen Körper mit Vorfreude und intrinsischer Motivation auf.
    - o Alltag: Du hast dein großes Ziel vor Augen und ziehst auch anstrengende Tage in der Schule mit Leichtigkeit durch.

9.Kontextbezogene Fragen (Die „Umfeld-Fragen“)

- Was sind dasfürFragen?

Fragen, die genau untersuchen, in welchen Situationen oder Orten eine Blockade auftaucht.

Beispiel: „Tritt dein Bauchweh nur bei Auswärtsspielen auf oder auch vor Prüfungen in der Schule?“

- Welches Ziel haben diese Fragen?

Sie zeigen dir präzise, an welchem Rädchen deines Lebens-Mobiles gezogen werden muss.

- Vorteile für Sport, Alltag & Wohlbefinden:
    - Sport: Du verstehst die wahren Auslöser deiner Nervosität und kannst sie gezielt mit deiner Herzkohärenz steuern.
    - Alltag: Du erkennst deine Energiefresser im Alltag und schützt deine körperliche und mentale Gesundheit.

10. Wunderfragen (Die „Zauber-Fragen“)

- Was sind das für Fragen?

Fragen, die dich bitten, dir vorzustellen, dass über Nacht alle Probleme wie durch Zauberei verschwunden sind.

Beispiel: „Ein Wunder geschieht: Du wachst morgen auf und hast volles Selbstvertrauen. Woran merkst du das beim ersten Schritt aus dem Bett?“

- Welches Ziel haben diese Fragen?

Sie schalten den inneren Zweifler komplett aus und zeigen deinem Gehirn glasklar, wie das fertige Erfolgsgefühl aussieht.

- Vorteile für Sport, Alltag & Wohlbefinden:
    - Sport: Du spürst sofort die Leichtigkeit und den Flow, den du für Spitzenleistungen brauchst.
    - Alltag: Es entsteht augenblicklich Hoffnung, Freude und ein tiefes Gefühl von Lebensglück.

Warum systemisches Fragen die perfekte Ergänzung im HHP-Coaching ist

Im HHP-Coaching (Herz + Hirn + Persönlichkeit) sorgen wir mit dem HeartMath® Herzkohärenz-Training dafür, dass dein Körper und dein Nervensystem in einen Zustand wissenschaftlich messbarer Ruhe gelangen (Biofeedback).

Wenn dein Herz ruhig schlägt, öffnet sich dein Gehirn für klare Gedanken. Und genau in diesem klaren Zustand treffen diese systemischen Fragen mitten ins Schwarze: Sie helfen dir, alte Fesseln zu sprengen, ein unerschütterliches Selbstbewusstsein aufzubauen und nachhaltig stark, gesund und glücklich im Sport und im Alltag zu werden!

Fußball FLOW Akademie

LIVE Power Coaching



STÄRKEN stärken + BESSER werden

Das Systemische HRV-Mentaltraining

Das ganzheitliche HHP-Coaching der Fußball FLOW Akademie

Das Systemische HRV-Mentaltraining verknüpft systemische Fragetechniken, positive Persönlichkeitsentwicklung, Fußball-Mentaltraining und HRV-Kohärenz und Live-Biofeedback zu einer einzigartigen Methode.

Mit dem Ziel eine nachhaltige Verbesserung in den Bereichen mentale und körperliche Gesundheit, Leistungssteigerung durch mentale und emotionale Intelligenz und Stärke und Lebensfreude für den sportlichen und alltäglichen Bereich zu erzielen.

Dies wird dem Begriff „Lebensflow“ zusammengefasst

Es verbindet Herz, Hirn und Persönlichkeit (HHP), damit Jugendspieler ab 12 Jahren, aktive Athleten und Trainer ihre Bestleistung auf Knopfdruck abrufen können – auf dem Sportplatz, in der Schule, in der Familie und im gesamten Alltag.

Rechtlicher Hinweis & Philosophie-Bezug

Die Grundlagen des Programms nutzen und verankern die bewährte Selbst-Entwickler-Philosophie (nach Jens Corssen). Das eigentliche Trainingsverfahren und die spezifische Methodenkombination mit Live-Biofeedback wird unter dem eigenständigen Programmnamen Systemisches HRV-Mentaltraining der Fußball FLOW Akademie geführt.

Der professionelle 5-Schritte-Trainingsablauf

Schritt 1: Systemische Problem- und Situationsanalyse (Kopf & Auslöser)

Mithilfe gezielter systemischer Fragentypen (wie Zirkuläre Fragen, Reflexivfragen oder Skalierungsfragen) entlarven wir automatische, unbewusste Reaktionsmuster. Wir ermitteln exakt die Situation auf dem Platz oder im Alltag, in der Stress, Blockaden oder Fehlpass-Frust entstehen.

Verständlich erklärt: Wir finden gemeinsam heraus, in welcher Situation dein Kopf ablenkt oder verkrampft.

Schritt 2: Bewertung durch die Persönlichkeit (Der HHP-Filter)

In diesem Schritt bewertet der Spieler die Situation völlig neu. Wir nutzen Werkzeuge der Persönlichkeitsentwicklung (wie den LINC Sports Profiler ab 15 Jahren, die Selbstbeobachtung und den gezielten Aufbau von Selbstbild und Resilienz). Der Spieler begegnet der Herausforderung aus einer Haltung der Selbst-Verantwortung und Eigenmacht heraus.

Verständlich erklärt: Du lernst dich selbst und deine Stärken so gut kennen, dass du die schwierige Situation mit ganz neuen Augen siehst.

Schritt 3: Mentale Intention und Ausrichtung (Die klare Entscheidung)

Nach der neuen Bewertung trifft der Verstand eine klare Entscheidung und richtet sich neu aus. Es wird eine feste mentale Absicht formuliert (z. B. „Ich bin ruhig und fokussiert“ oder „Ich fordere sofort den nächsten Ball“).

Verständlich erklärt: Dein Verstand trifft eine klare Entscheidung, wie du in Zukunft unter Druck denkst und handelst.

Schritt 4: HRV-Biofeedback & Emotionales Eintrainieren (Das Herz-Erlebnis)

Jetzt wird das HRV-Biofeedback-Messgerät angeschlossen. Der Spieler erzeugt die Herzkohärenz danach wird die mentale Intension gesetzt und dann bewusst die zum Ziel passende Emotion (wie Mut, Dankbarkeit oder Freude) erzeugt. Live am Bildschirm sieht er dann, wie sein Herzschlag in die Herzkohärenz wechselt und eine harmonische, Herzratenvariabilität (HRV) -Welle erzeugt. Das autonome Nervensystem speichert dieses Erfolgsgefühl direkt ab.

Verständlich erklärt: Du fühlst die neue Power nicht nur in dir – du siehst sie live auf dem Bildschirm als Kohärente HRV-Welle und den erzeugten Kohärenz-Wert.

Schritt 5: Transfer und Resilienz-Aufbau (Für Sport, Schule & Alltag)

Das neu erlernte Reaktionsmuster wird über regelmäßige Wiederholungen tief im Unterbewusstsein verankert. Aus einer einzelnen Erkenntnis entsteht echte mentale und physische Resilienz. Der Spieler kann seine innere Stärke auf Knopfdruck abrufen – beim Elfmeter, bei Prüfungen in der Schule oder bei Herausforderungen im Alltag.

Verständlich erklärt: Aus der Übung wird eine echte Superkraft fürs ganze Leben – auf dem Platz, in der Schule und zu Hause.

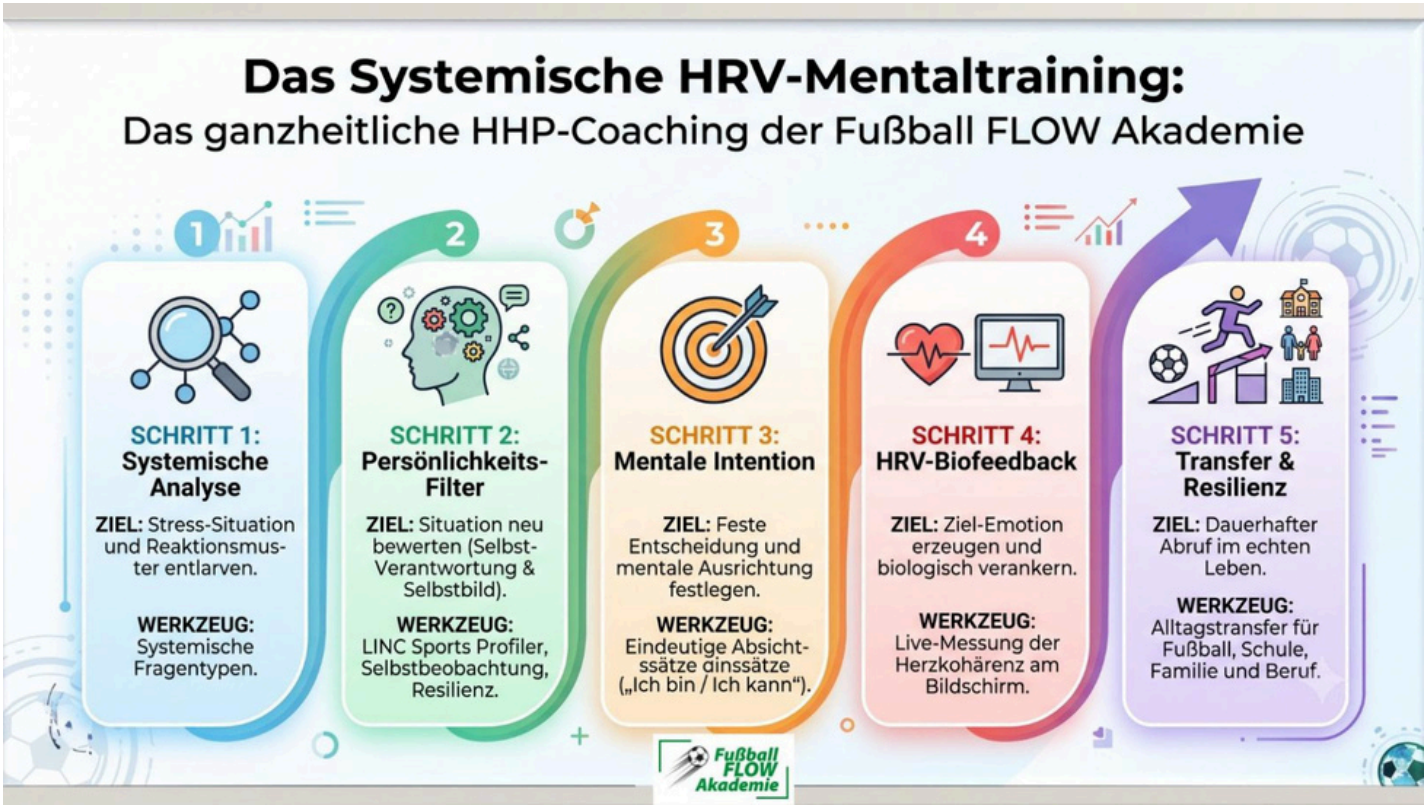
Klartext-Übersicht des Ablaufs (als Text-Schaubild)

- SCHRITT 1: Systemische Analyse
    - o Ziel: Stress-Situation und Reaktionsmuster entlarven.
    - o Werkzeug: Systemische Fragentypen.
- SCHRITT 2: Persönlichkeits-Filter
    - o Ziel: Situation neu bewerten (Selbst-Verantwortung & Selbstbild).
    - o Werkzeug: LINC Sports Profiler, Selbstbeobachtung, Resilienz.
- SCHRITT 3: Mentale Intention
    - o Ziel: Feste Entscheidung und mentale Ausrichtung festlegen.
    - o Werkzeug: Eindeutige Absichtssätze („Ich bin / Ich kann“).
- SCHRITT 4: HRV-Biofeedback

- o Ziel: Ziel-Emotion erzeugen und biologisch verankern.
- o Werkzeug: Live-Messung der Herzkohärenz am Bildschirm.

- SCHRITT 5: Transfer & Resilienz
  - o Ziel: Dauerhafter Abruf im echten Leben.
  - o Werkzeug: Alltagstransfer für Fußball, Schule, Familie und Beruf.





Fußball FLOW Akademie

LIVE Power Coaching



STÄRKEN stärken + BESSER werden

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 5 bis 10 Minuten.

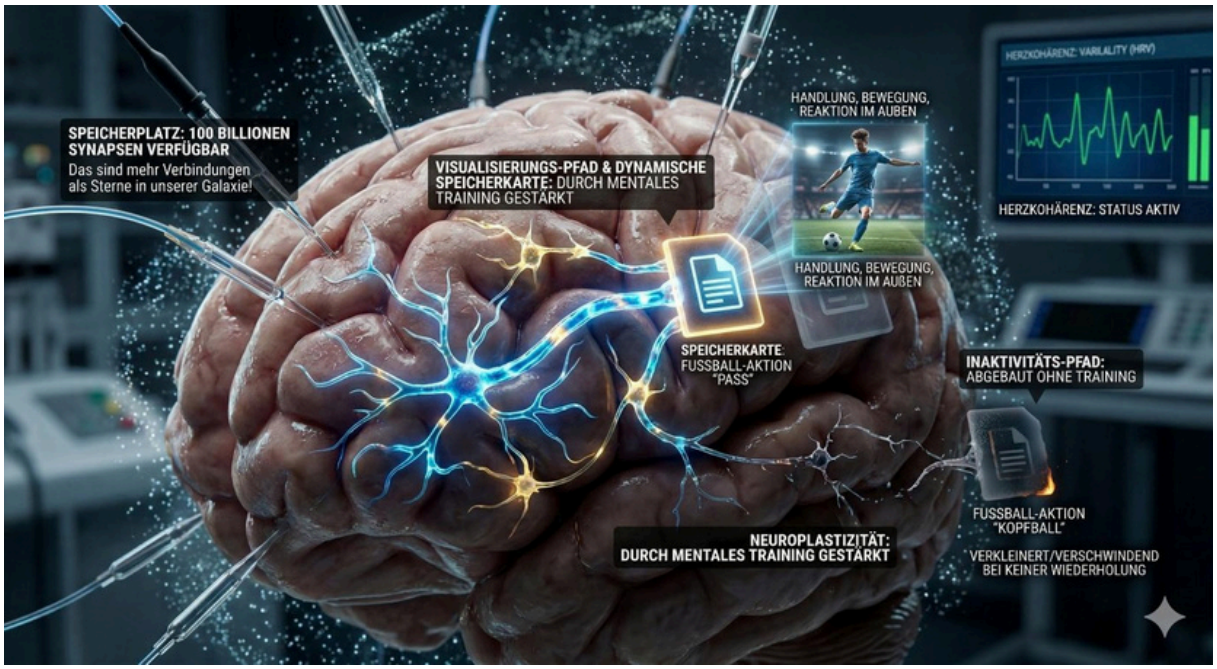
Stell dir vor, du machst Filtertraining für deinen Lieblingssport und den Alltag.

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**.

Wichtigzuverstehen 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, stärke 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.



Fußball FLOW Akademie

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 erstenSturm 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.





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 Intelligenzistdie 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.

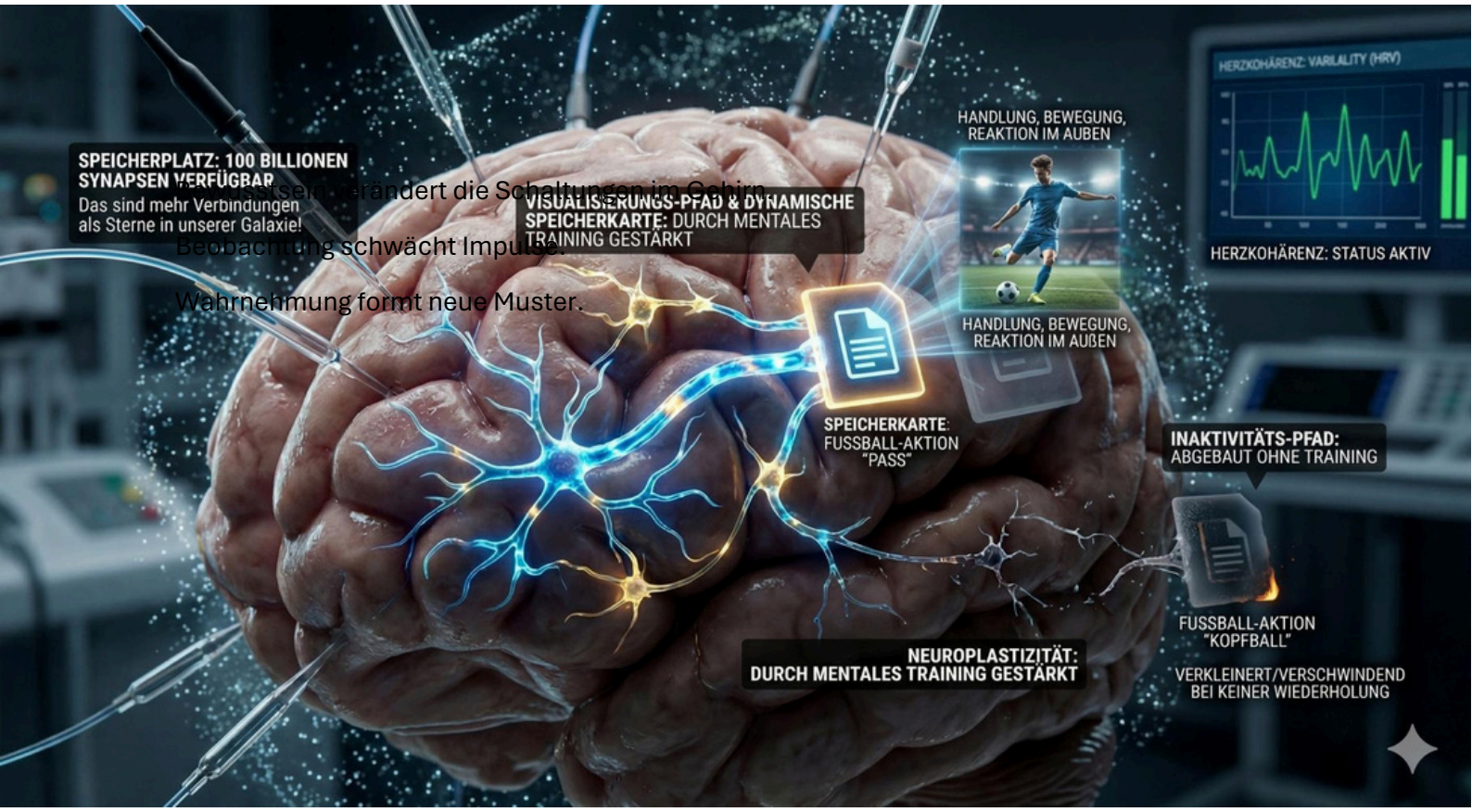
Deshalb entwickeln sich selbstbewusste Menschen schneller als andere.

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.



Bewusstsein verändert die Schaltungen im Gehirn.

Beobachtung schwächt Impulse.

Wahrnehmung formt neue Muster.

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

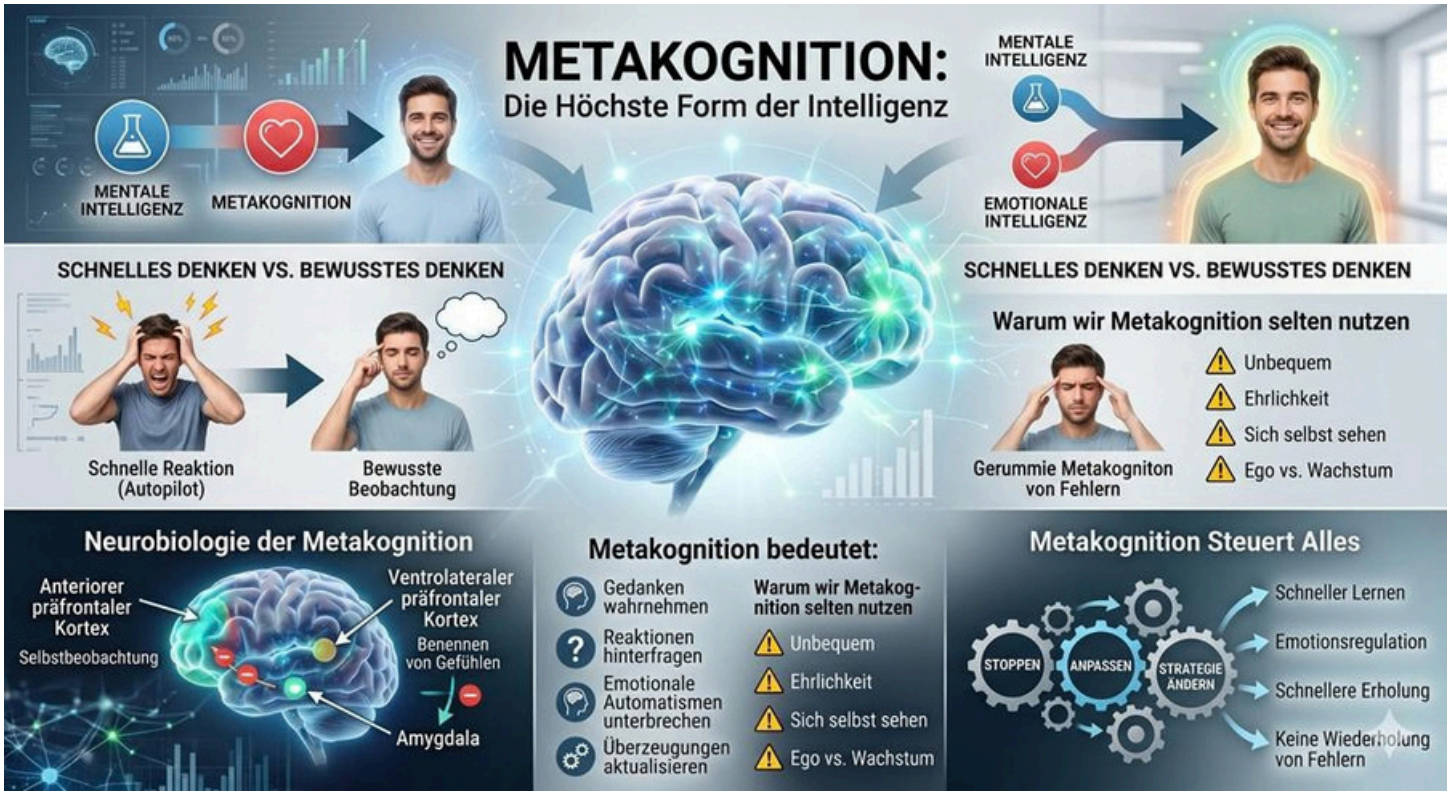
• regulieren Emotionen besser

• 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 könnenjunge Fußballeralle 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.



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-Trainingformtdas 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.



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.



Fußball FLOW Akademie

Fußball FLOW Akademie

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 :

Herzkohärenz ist dieBasisfür 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



Fußball FLOW Akademie

LIVE Power Coaching



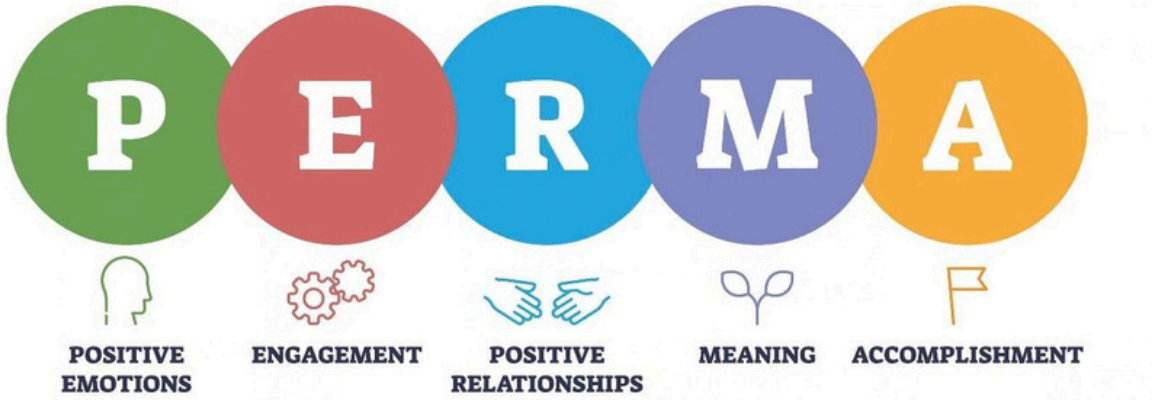
STÄRKEN stärken + BESSER werden

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

„DerVorsprung 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 abzuhaken, 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.



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,



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

