

## WAS EIGENTLICH IST MENTALTRAINING? WAS IST MENTALE STÄRKE? UND WIESO ENTSTEHT ERFOLG IM KOPF?

Mental bedeutet ‚in Gedanken‘ – und Gedanken kann man trainieren und damit die optimalen Voraussetzungen für den Erfolg schaffen.

Jeder Mensch hat praktischerweise schon eine Art Starterpaket im Kopf: Dazu zählen Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Gefühle, Wahrnehmung, Erkennen, Urteilen, Erinnern, Lernen, Denken.

Dieses Starterpaket nennt man auch kognitive Fähigkeiten. Wer diese Fähigkeiten trainiert und zu nutzen weiß, ist mental stark. Unerschütterlich.

Tatsächlich können wir alle ziemlich viel. Vor allem mehr, als wir denken. Wir müssen es aber auch wollen, das ist die Voraussetzung. Und wir müssen auch selbst etwas dafür tun. Denn von nichts kommt nichts und ohne Fleiß kein Preis.

Niemand wird uns über die Ziellinie tragen und niemand wird unsere Prüfung für uns bestehen. Das können wir nur selbst leisten.

**Cool siegen – Wie Erfolg im Kopf entsteht** zeigt jungen Lesern, wie einfach es ist, durch Gedankentraining bevorstehende Wettkampfabläufe, Spielverläufe, Bewegungen, Prüfungen etc. zu optimieren und in entscheidenden Situationen das Maximum aus sich herauszuholen.

SABINE EICH COOL SIEGEN!

SABINE EICH

COOL  
SIEGEN

WIE ERFOLG  
IM KOPF  
ENTSTEHT

