

CD – Mentaltraining für Sportler

Mentaltraining für Sportler – Tiefensuggestion mit Musik

ISBN-10: 3981497910

ISBN-13: 978-3981497915



Mentaltraining für Hobby- und Leistungssportler

Beschreibung der CD:
Diese CD führt auf sanfte Weise in einen veränderten Bewusstseinszustand. Durch tiefe Entspannung und indirekte Suggestion werden die eigenen Stärken aktiviert und Motivation und Konzentrationsvermögen gestärkt.

Teil 1 dient zur Tiefensuggestion in regelmäßigen Abständen (27 Minuten).
Teil 2 dient zur Unterstützung unmittelbar vor einem Wettkampf (13 Minuten).

Vorstellung der Person Ralf Drevermann:
Seit 16 Jahren therapiert Heilpraktiker Ralf Drevermann in eigenen Praxisräumen in Hamm/Westfalen. Seine Hauptaufgabe sieht er darin, Geist, Körper und Seele seiner Patienten wieder in Einklang zu bringen, um deren eigenen Kraftressourcen zu aktivieren. Ein Potenzial, von dem auch Hobby- und Leistungssportler profitieren, wie Ralf Drevermann aus eigener Erfahrung weiß: Er betreut in seiner Praxis viele Sportler und unterstützt zudem die Jugend des Handball-Leistungszentrums Ahlen.



Spieldauer: 40 Minuten

www.Heilpraktiker-Drevermann.de

Verlag: Olivital-Verlag, 59069 Hamm
Fotos: © Lakov Kalinin, Scott Maxwell, Franz Metelec, Losw (www.fotolia.de)
Musik: Heiko Klüb (Proud Music GbR)

Design und Produktion: **KRB Music**
Aufnahme im Tonstudio: **KRB Studio**

COMPACT disc DIGITAL AUDIO DDD



Seit 16 Jahren therapiert Heilpraktiker und Energietherapeut Ralf Drevermann in eigenen Praxisräumen in Hamm/Westfalen.

Seine Hauptaufgabe sieht er darin, Geist, Körper und Seele seiner Patienten wieder in Einklang zu bringen. Und der Erfolg gibt ihm recht: Wer im Einklang mit sich selbst und seinen inneren Kräften lebt, birgt ein großes Potenzial, heilende Prozesse anzustoßen.

Tiefensuggestion mit Musik

Egal ob Hobby- oder Leistungssportler: Niemand ist jeden Tag gleich gut motiviert, um effizient zu trainieren oder bei einem Wettkampf Leistung zu zeigen. Manchmal fehlt die Konzentration, ein anderes Mal ist man einfach nicht gut drauf, hat schlecht geschlafen, Ärger im Job. Auch ein zu hoher Erwartungsdruck und Versagensängste können vor Wettkämpfen dazu führen, dass ein Sportler, der monatelang auf dieses Ereignis hin trainiert hat, plötzlich wie gelähmt ist. Selbstzweifel machen sich breit. Oft werden Entscheidungen beim Wettkampf durch Kleinigkeiten und Konzentrationsschwäche entschieden.

Die Macht der Gedanken bestimmt ganz entscheidend, wie Sie mit solchen Situationen umgehen. Mentale Stärke ist ein wichtiger Begleiter, wenn es darum geht, Motivation, Durchhaltevermögen und Leistung zu steigern.

Diese CD wendet sich gleichermaßen an den Hobby- und Leistungssportler. Dem Hobbysportler gelingt es mit dem Mentaltraining, wichtige Situationen im Sport zu meistern. Sie werden sich mental in den angesprochen Situationen verbessern, die wichtig sind, um eine Steigerung wahrzunehmen. Gleiches gilt für den Leistungssportler, der in Teil 2 des Mentaltrainings auf den Wettbewerb vorbereitet wird.

Öffnen Sie die Tür zu Ihren inneren Ressourcen! Nutzen Sie die Kraft der Gedanken und bereiten Sie sich optimal auf Training und Wettkampf vor. Diese CD begleitet Sie auf Ihrem Weg, mental und damit auch körperlich stark zu werden.

Die CD ist in zwei Bereiche aufgeteilt.

Im ersten Teil mit einer Dauer von 26 Minuten hat der Sportler durch Tiefensuggestion die Möglichkeit, seine Ziele mental zu trainieren. Die Hintergrundmusik ist speziell darauf abgestimmt, damit der sanfte Bewusstseinszustand (Trance) des Anwenders schnell und gezielt erreicht wird. Nehmen Sie sich für diese Übung Zeit und absolute Ruhe. Empfehlenswert sind Kopfhörer und eine bequeme Unterlage, weil es sich im Liegen besser entspannen lässt. Sie können die Übung jederzeit selbstständig unterbrechen. Dazu wird in der Einleitung der CD gesondert hingewiesen. Im „schlimmsten“ Fall schlafen Sie ein und dieser Schlaf wird recht erholsam sein, vorausgesetzt, alle Kontraindikationen wurden berücksichtigt.

Im zweiten Teil mit einer Dauer von 13 Minuten haben Sie die Möglichkeit, die zuvor mental trainierten Bestandteile aus Teil 1 gezielt für den bevorstehenden Wettkampf abzurufen. Hierfür sollten Sie sich einen ruhigen Platz suchen, an dem Sie nicht abgelenkt werden. Die zentral besprochenen Inhalte werden in dieser kurzen Zeit aufgenommen, um den Wettkampf positiv für den Anwender zu gestalten.

Achtung: Diese CD darf während des Autofahrens nicht gehört