

WELTKLASSE IM FLOW



WIE DU DICH UND
DEINE MANNSCHAFT
IN DEN FLOW
BRINGST

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	2
HERZLICH WILLKOMMEN!.....	3
WAS BRINGT UNS FLOW?.....	5
WIE GEHT FLOW FÜR MANNSCHAFTEN?	7
WIE BRINGST DU DICH IN DEN FLOW?.....	9
WIE TRAINIERST DU DEINEN FLOW?.....	18
WIE KOMMST DU IM SPIEL IN DEN FLOW?	23
WIE BRINGST DU ALS TRAINER DEINE MANNSCHAFT IN DEN FLOW?	25
MEISTERTIPP: WENN ES MIT DEM FLOW MAL NICHT KLAPPT	28
IMPRESSUM	30
NUTZUNGSHINWEISE FÜR DIESES BUCH.....	31

HERZLICH WILLKOMMEN!

In diesem E-Book geht es darum, wie du dich als Trainer und damit deine Mannschaft in den Flow bringst. Dieses Flow-Book ist also speziell für Mannschaftstrainer, kann aber auch von einzelnen Sportlern genutzt werden. Denn wir zeigen dir, wie du zunächst dich und anschließend deine Mannschaft Schritt für Schritt in den Flow bringst.

Kommt dir das bekannt vor? Das Talent ist da. Du weißt, dass ihr mehr erreichen könnt, dass ihr intuitiver und kreativer, einfach besser spielen könnt – vor allem in den wichtigen Spielen. Im Training zeigt ihr eure volle Leistung und liefert ab. Beim entscheidenden Spiel, bei dem es um Sieg oder Niederlage geht, Aufstieg oder die Meisterschaft, vergebt ihr eure Chancen und bleibt hinter euren Möglichkeiten zurück. Da entsteht schnell Druck und lässt die Stimmung im gesamten Team sinken. Damit seid ihr nicht allein. Wusstest du, dass gerade einmal 35% der Sportler ihre Trainingsleistung im Wettkampf abrufen können (Studie von Frester & Wörz).

Dabei wollt ihr bei Wettkämpfen doch alles geben, eure volle Leistung abrufen und alle Chancen und Möglichkeiten intuitiv nutzen. Und wann gelingt euch das? Im Flow! Wenn ihr in einer guten Stimmung seid, ihr selbstsicher und hochkonzentriert seid. Genau in diesem Flow-Zustand, in dieser positiven Stimmung, liefert ihr als Mannschaft ab. Denn in diesem Zustand befindet ihr euch in der intuitiven Bewegungssteuerung, bei der alles wie von selbst läuft. Genau dann spielt ihr kreativ und intuitiv.

Das ist das Ziel dieses E-Books. Dir zu zeigen, wie du dich und deine Mannschaft in den Flow bringst, wie ihr diesem Zustand Schritt für Schritt näher kommt, um in entscheidenden Momenten Weltklasse im Flow zu sein. Dazu nutze ich eine sehr bewährte Technik, die seit über 25 Jahren im Leistungssport erprobt ist, das Flow-Skript. Darum geht es in diesem E-Book, dass du für dich ein Flow-Skript erstellst, dich damit in den Flow bringst und im Anschluss das Ganze für deine Spieler anwenden kannst.

Übrigens... falls du hier zu Beginn des E-Books eine kleine Vorstellungsrunde und Infos zu meiner Person vermisst: Ich bin Andreas Paul Bosch. Ich komme aus dem Fußball. Nach einem kleinen Umweg in der freien Wirtschaft habe ich mich zurück zu meiner Leidenschaft, dem Sport, besonnen. In diesem Zuge lies ich mich fünf Jahre bei der Deutschen Mentaltrainer-Akademie (DMA) e.V. ausbilden, bis zum Abschluss Mentaltrainer Leistungssport A-Lizenz – nach den strengen Richtlinien des DOSB. Bereits in der Ausbildung merkte ich, dass es im Grunde genommen immer um das eine Ziel geht: in den Flow zu kommen. It's all about Flow! Darauf habe ich mich dann spezialisiert. Seitdem konnte ich viele praktische Erfahrungen sammeln, u.a. bei einer 1. Bundesliga Handballmannschaft. Seit knapp drei Jahren betreue ich nun einen 1. Bundesliga Floorballclub, sowohl das Herren- als auch das Damenbundesligateam.

Gerade im Mannschaftssport faszinierte mich sofort die Übertragbarkeit von Flow. Sprich, ist der Trainer nicht im Flow, kommt die Mannschaft auch nicht in den Flow. Und dort bin ich dann auch hängen geblieben: Flow für Mannschaften. Es ist wichtig, dass wir dabei so viele wie möglich mit einbeziehen, den Trainerstab, angefangen vom Physiotherapeuten bis hin zum Assistenz- und Cheftrainer, genauso, wie jeden einzelnen Spieler.

Mit diesem Flow-Book möchte ich dir nicht vorschreiben, wie du etwas zu machen hast. Ich möchte dir einfach von meinen Erfahrungen berichten und eine der wirkungsvollsten Techniken zeigen, die sich bewährt hat, in den Flow zu kommen.

Dieses E-Book ist ein Trainingsplan, die dir zeigt, wie du dich in eine gute Stimmung bringst. Sprich, in den Flow. Und wie du deine ganze Mannschaft in eine gute Stimmung bringst. Sprich, in den Flow. Das bedeutet, trainiere mit diesem Trainingsplan. Also nicht nur Wissen aneignen, sondern auch umsetzen und anwenden. Sprich, nimm dir auch wirklich die Zeit, die Übungen durchzuführen. Wenn du diese jetzt nicht hast, dann setze dir jetzt einen Termin im Kalender, wann du die Übung machen wirst. Du kannst natürlich gerne das E-Book weiterlesen, damit du schon mal weißt, was auf dich zukommt und wie du dich vorbereiten kannst. Denk dran, der Erfolg steht und fällt damit, dass du das Flow-Skript und die Übungen in die Tat umsetzt.

Am Ende dieses E-Books weißt du, wie du dich und deine Mannschaft in den Flow bringst, damit ihr intuitiver und besser spielen könnt.

Tipp: Solltest du mit deinem Flow-Training nicht weiterkommen, du Hilfe oder Unterstützung brauchen, melde dich gerne bei mir oder bei einem der zertifizierten Mentaltrainer der Deutschen Mentaltrainer-Akademie (DMA) e.V.