

WELTKLASSE IM FLOW



WIE DU DICH UND
DEINE MANNSCHAFT
IN DEN FLOW
BRINGST

WELTKLASSE IM FLOW



WIE DU DICH UND
DEINE MANNSCHAFT
IN DEN FLOW
BRINGST

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN!

WAS BRINGT UNS FLOW?

WIE GEHT FLOW FÜR MANNSCHAFTEN?

WIE BRINGST DU DICH IN DEN FLOW?

WIE TRAINIERST DU DEINEN FLOW?

WIE KOMMST DU IM SPIEL IN DEN FLOW?

WIE BRINGST DU ALS TRAINER DEINE MANNSCHAFT IN DEN FLOW?

MEISTERTIPP: WENN ES MIT DEM FLOW MAL NICHT KLAPPT

IMPRESSUM

NUTZUNGSHINWEISE FÜR DIESES BUCH

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 befindetet ihr euch in der intuitiven Bewegungssteuerung, bei der alles wie von selbst läuft. Genau dann spielt ihr kreativ und intuitiv.