

LUST AUF PERSÖNLICHE VERÄNDERUNG?

Als ausgewiesener Mental-Coach, Hypnose-Coach und emotionSync®-Lehrtrainer (Kurzzeitcoaching-Methodik) begleite ich Menschen präventiv und in subjektiv empfundenen Stresssituationen im sportlichen, privaten und geschäftlichen Kontext.

Ich freue mich auf Sie und auf unsere Gespräche. Mit viel Witz, guter Laune und mit einer Menge Empathie führe ich Sie durch Ihr individuelles Coaching. Lassen Sie sich auf einen gemeinsamen Grenzgang ein!

Ihr Erfolg hat drei Buchstaben

«T.. U.. N..»

Ruf Sie an!



Werni J. Gisler
Guggiweg 4b
CH-6300 Zug

+41 79 408 24 28
+41 41 500 26 05

gisler@grenzgaengercoach.ch
www.grenzgaengercoach.ch



Grenzgänger Coach

mentale Veränderung als Chance

«HOCKEY - Coaching»

Coaching für Sportler... im Leistungsbereich oder im Breitensport



Neben der optimaler körperlichen Verfassung erhält das mentale Training im Sport immer einen höheren Stellenwert und Einfluss. Es ist daher unbestritten, dass reine physische Fitness, vor allem im Spitzensport nicht mehr genügt um andauernde und steigende Spitzenleistungen zu erbringen.

Mentales Training ist heute eine wissenschaftlich belegte Form von Training, die es ihnen ermöglicht, ihr optimalstes Leistungspotenzial abzurufen. Ihr Kopf entscheidet dabei, jene 20 cm zwischen ihrem linken und rechten Ohr, über Sieg oder Niederlage. Mentale Entspannungstechniken, die bestmögliche Vorbereitung auf den Wettkampf, die Steigerung der Willenskraft und des Stehvermögens während den Wettkämpfen, das unbewusste Umstellung von Trainings- auf Wettkampfmodus und das gezieltes visualisieren und trainieren von Bewegungsabläufen helfen ihnen, ihre beste Leistung -on time- jederzeit abzurufen. Es ist kein Geheimtipp mehr unter den Sportlern: Sporthypnose erweitert und intensiviert mentale Trainingsmethoden. Mit ihrer Hilfe lassen sich Spannungen abbauen, Energien mobilisieren, Schmerzen von Sportverletzungen lindern und die Motivation und Wettkampfleistung steigern.

Sie lernen dabei, ihren Geist und Körper zu verstehen. Ihre Ressourcen zu erkennen, um diese erfolgreich und ganz gezielt einzusetzen, wann immer sie wollen. Wir stimulieren dafür alle fünf Sinne, persönlichkeitsbezogen und individuell.

Erfolg ist kein Zufall, er fällt einem zu!

In meinen Coachings berücksichtige ich die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Sportlers. Seine Vergangenheit, seine Erfolge, seine Beliefs, seine Trainingsmethoden, seine Ziele, Wünsche und Ambitionen.

Je nach persönlicher Situation und Gegebenheit, je nach Wunsch und Möglichkeiten, wende ich Kurzzeit Coaching Tools, wie z.B. Hypnose

Coaching, bilaterale Hemisphärenstimulation, Kinesiologie, Anker, Beliefs, emotionSync®, Visualisierungstechniken, Kommunikationsmethoden und wingwave® etc. an. Ich nehme grundsätzlich die Dinge, was im Coaching passiert erst mal wahr, agiere und setze dann, intuitiv die geeignetsten Tools dafür ein.

Mit dem Coaching erreichen sie, dass sie ...

- 🎯 mehr Sicherheit über die optimale Vorbereitung haben
- 🎯 sich bessere auf den Augenblick fokussieren können
- 🎯 einen verbesserten Umgang mit Stress, Nervosität, Druck und Niederlagen haben
- 🎯 Enttäuschungen und Fehlern schneller und besser verarbeiten
- 🎯 stärkere Motivationssteigerung nach Rückschlägen erhalten
- 🎯 einen optimalen Umgang mit Erfolg verinnerlichen
- 🎯 während dem Wettkampf Ihre mentale Beherrschung behalten
- 🎯 bei kurzzeitigen Rückschlägen sich sofort wieder konzentrieren können
- 🎯 ihre Willenskraft und Durchhaltevermögen stärken
- 🎯 den Flow-Zustand situativ bewusst abrufen können
- 🎯 sich besser regenerieren und schlafen können
- 🎯 emotionale Blockaden, insbesondere nach Unfällen, nachhaltig auflösen
- 🎯 den Heilungsprozesse mental optimieren

Ich führe sie in das mentalpsychocoachologische Training ein, damit sie sich in ihren subjektiv empfundenen Extremsituationen selber kurzzeitig positiv coachen können und als Sieger hervorgehen.

