STARK IM KOPF, STARK IM SPIEL
–
MENTALTRAINING FÜR FUSSBALLER:INNEN

mental bereit

Du spielst Fussball mit Leidenschaft oder bist als Trainer:in im Einsatz? Dann weisst du: Technik und Kondition sind wichtig – aber **der Kopf entscheidet**, was du daraus machst.
Ob **Unsicherheit** vor dem Spiel, **Frust** nach einem Fehler oder **Druck** bei wichtigen Entscheidungen: Mentale Herausforderungen sind im Fussball allgegenwärtig.

Barbara Meier

TYPISCHE THEMEN IM MENTALTRAINING FUSSBALL:

- Selbstvertrauen auf- und ausbauen
- Selbstvertrauen nach schwachen Leistungen oder Verletzungen wiederfinden
- Mit Fehlern und Kritik souverän umgehen
- Mentale Präsenz und Fokus über 90 Minuten halten
- Konzentration und Fokus während des Spiels stärken
- Leistungsdruck bewältigen – vor Spielen, Turnieren oder Sichtungen
- Mentale Vorbereitung auf Einsätze oder wichtige Situationen (z. B. Elfmeter)
- Motivation & Zielklarheit auch in schwierigen Phasen
- Umgang mit Verletzungen, Pausen oder Auswechslungen

MENTALTRAINING IM FUSSBALL BRINGT:

- Mehr mentale Klarheit und Gelassenheit auf dem Platz
- Stärkerer Umgang mit Leistungsdruck und emotionalen Höhen & Tiefen
- Nachhaltige Entwicklung deiner mentalen Stärke für Training, Spiel und Alltag

JETZT HANDELN – DEIN KOPF IST DEIN STÄRKSTER MUSKEL!

- **Nutze dein volles Potenzial – mit Mentaltraining im Fussball!**
- Vereinbare ein unverbindliches Erstgespräch
- **Flexibel:** Vor Ort oder online
- **Individuell:** Einzeltermine oder längerfristige Begleitung
- **Mehr Infos**: www.mentalbereit.ch
- **Kontakt**: +41 76 331 66 91

Hol dir die mentale Unterstützung die dein Spiel verändert!