MENTALTRAINING NACH VERLETZUNGEN - DEIN COMEBACK BEGINNT IM KOPF!

mental bereit

Barbara Meier

Verletzt – und plötzlich steht alles still? Dein Körper braucht **Zeit zur Heilung**, aber dein Kopf kann dein Comeback schon jetzt vorbereiten! **Zweifel, Frust und Ungeduld** sind ganz normal – doch genau hier setzt Mentaltraining an. Ob du **Leistungssport** betreibst oder aus **Leidenschaft** trainierst – deine mentale Stärke entscheidet, wie du zurückkommst!

WIE KANN MENTALTRAINING HELFEN?

- Deine Motivation und mentale Stärke bewahren
- Den Heilungsprozess aktiv unterstützen
- Mit Frust, Unsicherheit und Ängsten umgehen
- Durch Visualisierung weiter „trainieren"
- Dein Selbstvertrauen für das Comeback aufbauen

DAS SAGT EIN ATHLET:

„Meine Rückkehr auf den Fussballplatz verlief sehr gut! Mich haben die Sitzungen im Heilungsprozess nach meinem Kreuzbandriss enorm weitergebracht. Besonders spannend fand ich den Einsatz der Sinne im Mentaltraining. Ich kann diese Form des Coachings nur weiterempfehlen!" – L.M., Fussballer

JETZT HANDELN – DEIN KOPF IST DEIN STÄRKSTER MUSKEL!

💡 **Nutze die Zeit sinnvoll** und arbeite mental an deinem **Comeback**!

📅 **Vereinbare ein unverbindliches Erstgespräch**

📍 **Flexibel:** Vor Ort oder online

⏳ **Individuell:** Einzeltermine oder längerfristige Begleitung

🌍 **Mehr erfahren**: www.mentalbereit.ch

📩 **Kontakt**: +41 76 331 66 91

👉 **Hol dir die mentale Unterstützung, die du brauchst – denn dein Comeback beginnt im Kopf!**