MENTALE STÄRKE IM TENNIS – WEIL DU NICHT NUR GEGEN DEN GEGNER SPIELST

mental bereit

Tennis ist Kopfsache – ob im Einzel oder im Doppel.
Du stehst allein auf dem Platz. Der Aufschlag kommt. Du spürst den Druck. Jeder Fehler wirkt doppelt. Und plötzlich beginnt das Grübeln. Im Tennis zählt nicht nur die Technik – sondern auch, wie du mental reagierst: auf Fehler, auf Stress, auf dein eigenes Gedankenkarussell.

Barbara Meier

TYPISCHE MENTALE HERAUS-FORDERUNGEN IM TENNIS:

- Selbstzweifel und negative Gedanken stoppen
- Innerer Peptalk statt Selbstkritik
- Konzentration zwischen Punkten und Sätzen halten
- Nach Fehlern oder verlorenen Punkten schnell zurückfinden
- Drucksituationen wie Breakbälle oder Matchbälle meistern
- Emotionale Stabilität auch bei Rückstand

WAS DIR MENTALTRAINING IM TENNIS BRINGT:

- Klarheit im Kopf – auch wenn es eng wird
- Stärkerer Umgang mit Stress, Frust, Druck und Erwartungen
- Mentale Routinen für Fokus und Selbstregulation
- Vertrauen in deine Fähigkeiten – unabhängig vom Spielstand
- Stabilität für dein Spiel – Punkt für Punkt

JETZT HANDELN – DENN DEIN SPIEL BEGINNT IM KOPF!

💡 **Nutze dein mentales Potenzial – für mehr Konstanz, Fokus & Spielfreude**
📅 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

🚀 Trainiere deinen Kopf – und bring dein Spiel auf das nächste Level!