



Heute wissen wir, dass weder die Wiege, noch das Talent für den Sieg oder für die Niederlage verantwortlich sind. Die mentale Stärke ist der Schlüssel zum Erfolg, diese entscheidet über Sieg oder Niederlage.

Im Spitzensport ist es inzwischen unmöglich geworden, ohne mentalem und autogenem Training in der Wettkampfvorbereitung Spitzenleistungen zu erreichen. Hobby- und Spitzensportler nutzen diese Techniken um ihre Topleistungen punktgenau zum richtigen Zeitpunkt aktivieren und abrufen zu können.

Ich biete für Hobby- und Spitzensportler, Funktionäre, Trainer und Angehörige sowohl Gruppenkurse als auch Einzelsitzungen in ganz Österreich und Bayern an. Bei Einzelsitzungen wird in einem kostenlosen Erstgespräch das zu lösende Thema erarbeitet. In weiteren Sitzungen werde ich mit dem Klienten sowohl praktisch als auch theoretisch mental arbeiten, damit dieser seine Leistung punktgenau abrufen kann.

Als Mentaltrainer biete ich auch die Möglichkeit an, den Klienten direkt am Wettkampfort oder Trainingsplatz zu betreuen. In meinem Wohnmobil können wir eine ungestörte Wettkampfvorbereitung – abseits vom hektischen Wettkampfgeschehen – durchführen.



Ing. Christian Winterer

Als erfolgreicher Sportler und ehemaliges Mitglied des österreichischen Nationalkaders konnte er mehrere Österreichische und über 100 Landesmeistertitel erringen. Das mentale Training begleitete und unterstützte ihn dabei.

Sowohl als Unternehmer und auch als Sportler kann er das mentale Training aus der Praxis für die Praxis an Sie weitergeben.

Mit System
zu Ihrem
Erfolg



Ing. Christian Winterer
Dipl. Mentaltrainer

Wennefeldstraße 6
A - 5282 Ranshofen
+43(0)676-3531429

ch.winterer@mentaltrainer-business-sport.at
www.mentaltrainer-business-sport.at



Grafikdesign: werbeagentur schreibmajer.com

Dipl. Mentaltrainer
Ing. Christian Winterer



**Der Sieg
wird im Kopf
entschieden!**

**Mit System zu
Ihrem Erfolg**

mentaltrainer-business-sport.at

ALLTAG

Alltag | Schule | Familie | Gruppen

Tätigkeiten:

- Meine Neuausrichtung in eine glückliche Zukunft
- Abnehmen – vom Wunsch zum Ziel
- Die Macht meiner Gedanken
- Meine Energie Akkus aufladen
- Neue Kraft tanken
- Wohlfühlen mit mentaler Stärke
- Alte Glaubenssätze bereinigen
- Konflikte emotionslos lösen
- Wie begegne ich der Kritik meines Partners
- Das Leben im hier und jetzt
- Der Weg zum erholsamen Schlaf u.v.m.

”

Wer nicht weiß,
wohin er will,
darf sich nicht
wundern, wenn
er ganz wo
anders ankommt.

Mark Twain

”



BUSINESS

Unternehmen | Führungskräfte | Abteilungen

Einzel- oder Gruppentraining:

- Präventiv Stress abbauen
- Die Bedürfnisse des Kunden erkennen
- Verhandlungen effektiv führen
- Ihr Potential erkennen und gezielt einbringen
- Die Kunst NEIN zu sagen
- Mitarbeiter motiviert führen
- Richtig Ziele setzen und erreichen
- Kritik sachlich geben
- Kritik emotionsfrei annehmen und auswerten
- Grenzen festlegen und setzen
- Der richtige Umgang mit seiner Nervosität u.v.m.

Ing. Christian Winterer – selbst **Unternehmer, Geschäftsführer** und **Trainer** – kennt diese Situationen, wo mentale Stärken helfen.

”

Selbstvertrauen ist das erste
Geheimnis des Erfolges.

Ralph W. Emerson

”



SPORT

Sport | Wettkampf | Leistungssport

Einzel- oder Gruppentraining:

- Leistungsdruck – Erwartungsdruck
- Nervosität
- Konzentration
- ILS idealer Leistungszustand
- Affirmationen
- Autogenes Training
- Zielsetzungen
- Distress/Eustress
- Visualisierung
- Wettkampfvorbereitung
- Training – Wettkampf
- Umgebungsbedingungen
- Korrelationsübungen
- Ablenkungen, Störfaktoren
- Durchhaltevermögen
- Regeneration
- Die Macht der Gedanken
- Siege – Niederlagen
- Progressive Muskelentspannungen
- Punktgenaues Abrufen der Leistung
- Angst zu versagen u.v.m.



”

Erfolgreiche Menschen
sind erfolgreich, weil
sie das tun, was andere
Menschen nicht tun.

Ralph W. Emerson

”

