



JOHANNA KUJAW

Mental Coach & Sportpsychologin

Jede Körperhaltung bzw. Bewegung wird vom Hirn gesteuert. Wie perfekt diese Bewegung ausfällt, ist von der Hirnfitness und von den vom Hirn gesteuerten Emotionen abhängig. So zeichnet sich der Sportler als guter Sportler aus, der geistig fit ist, sich konzentrieren kann und seine Gefühle unter Kontrolle hat. Mit gezieltem Mentaltraining können sowohl die Emotionen als auch die Motorik so beeinflusst werden, dass der Sportler seine bestmögliche Leistung zeigen kann – auch in stressigen Situationen.

**Mentale Stärke ist somit wichtig und, zum Glück, lernbar!
Erfolg beginnt im Kopf!**

KONTAKT

☎ 0173 245 29 73

✉ post@johannas-coaching.com

FAKTEN

- Die sportliche Leistung wird nur zu **25%** durch körperliches Training beeinflusst
- Durch aktives Mentaltraining kann man die Leistung um **20%** verbessern
- **80%** aller Sportler halten mentale Stärke für wichtig

EINSATZBEREICHE

- Mindset
- zur Beschleunigung/Intensivierung des Lernerfolgs/Leistungsverbesserung
- Motivation/Zielsetzungstraining
- Erhöhung des Energielevels
- zur Überbrückung von trainingsfreien Zeiten
- zum Abbau von mentalen und körperlichen Blockaden
- als Trainingsform während und zur Erleichterung des Wiedereinstiegs nach verletzungsbedingten Pausen (Regenerationsförderung)
- Förderung des Selbstbewusstseins und Resilienz
- zum Angstabbau nach traumatischen Erlebnissen (Unfälle, Beinahe-Unfälle)

QUALIFIKATIONEN

Neben meiner großen Praxiserfahrung, kann ich u.a. folgende Abschlüsse vorweisen:

- Diploma for Modern Applied Psychology
- Staatl. Zulassung zur Psychotherapie (HPG)
- Fully Accredited Professional Sports Psychology Diploma
- NLP Master
- Professional Mental Health and Wellness Diploma
- Mental Coach
- Sport- Mental Coach Certificate
- CBT, EMDR (vergl. wingwave), Hypnose, NLP, EFT/TFT etc.

SPORTERFAHRUNG

Grundsätzlich sei erwähnt, dass ein Coaching **unabhängig** von der Zielsportart ist. Jedoch helfen mir eigene mentale u. physische Erfahrungswerte in u.a. folgenden Sportarten, größtenteils mit Championatsteilnahme, bestmögliche Lösungen für meine Klienten zu finden – auch über den Tellerrand hinaus.

- Mod. Fünfkampf
- Golf
- Reiten
- Kunstturnen
- Tennis
- Tanzen
- Windsurfen
- Basketball



Deutsche Reiterliche
Vereinigung (FN):
*„Daumen hoch,
wir sind begeistert und
empfehlen Johanna
Kujaw gerne weiter!“*

PERSÖNLICHES

Coaching ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Die Chemie muss stimmen. Darum lade ich Sie zum **unverbindlichen** und **kostenlosen** Kennenlerngespräch ein! Es ist so viel mehr möglich, wenn der Kopf mitspielt. Lassen Sie uns herausfinden, wie ich Sie dabei unterstützen kann. Ich schenke Ihnen meine Zeit und dann entscheiden Sie, ob mein Coaching eine Option für Ihr Weiterkommen ist. Nehmen Sie jetzt Kontakt zur mir auf!

PRAXIS

Je nach Coaching-Anliegen kann das Coaching **online** per Videokonferenz, **bei Ihnen** bzw. an Ihrem Wunschort (z.B. Trainingsstätte) oder in meiner **Praxis** stattfinden.

Praxisanschrift:

Buttelmannsweg 32
26180 Rastede-Barghorn

Tel. 04402 939 063 oder 0173 245 29 73

E-Mail: post@johannas-coaching.com