

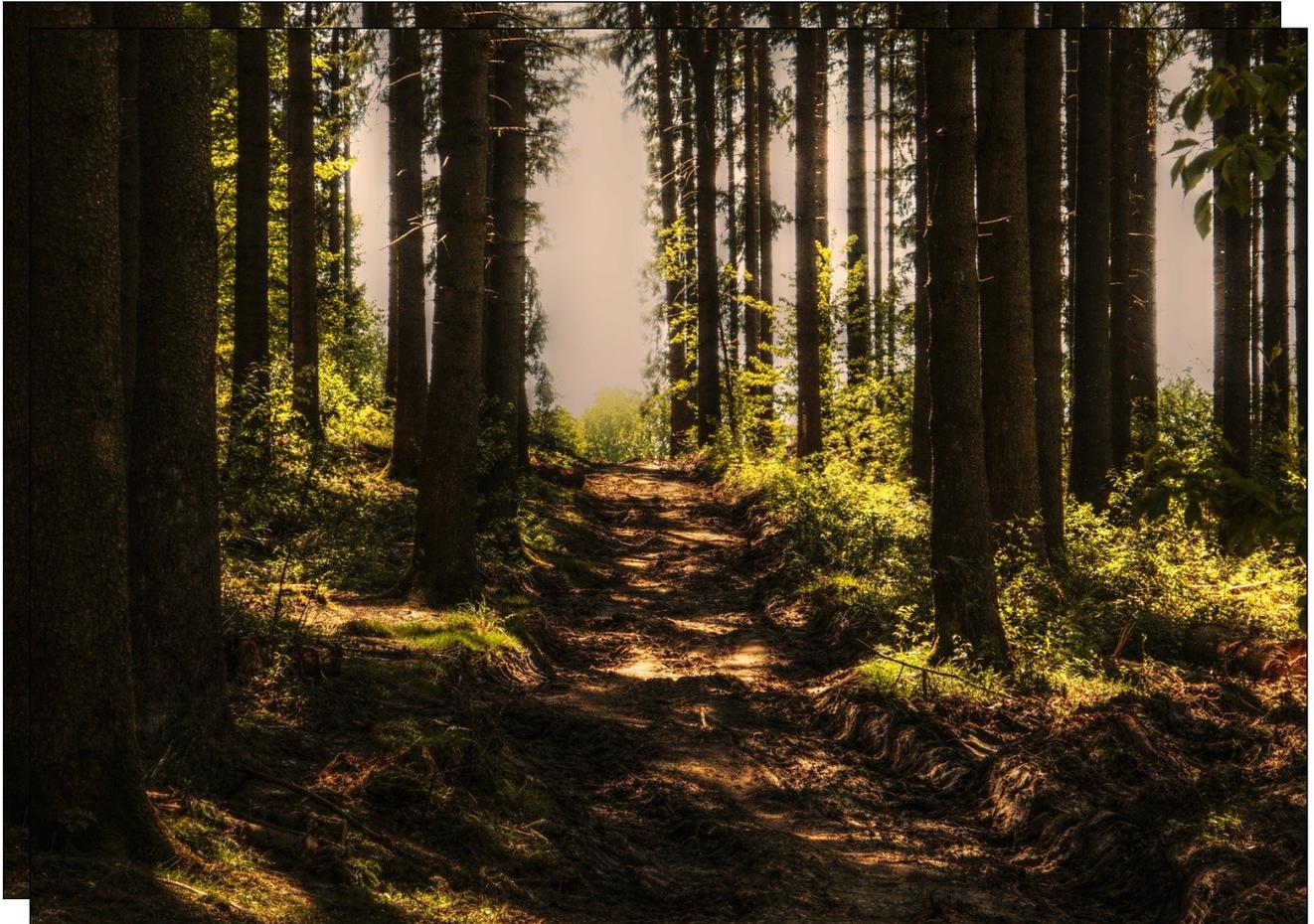
---

# Selbstvertrauen

Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, dann ist es der Glaube an die eigene Kraft.

Marie von Ebner-Eschenbach

---



---

## Beschreibung des Moduls Selbstvertrauen

Gehörst du zu denen, die nach einem guten Wettkampf sagen: „ich habe in den letzten Monaten wirklich gut trainiert und hatte deshalb heute richtig starke Beine“? Oder hört sich das bei dir meist eher so an: „da hatte ich aber mal richtig Glück“?

Selbstvertrauen entsteht durch die Wahrnehmung und Wertschätzung deiner Fähigkeiten und bisherigen Erfolge!

Welche Faktoren dazu beitragen, dein Selbstvertrauen zu stärken, erarbeiten wir gemeinsam in diesem Modul. Dabei spielt deine realistische Zielsetzung, dein optimaler Leistungszustand sowie dein dich unterstützendes soziales Umfeld eine große Rolle. Du denkst, hier könntest du noch was optimieren? Dann ist dieses Modul genau das Richtige für dich!

## Stichpunkte zum Ablauf

- Einstieg: mit einem kleinen Fragentest führen wir eine Standortbestimmung „Selbstvertrauen“ für dich durch.
- Welche Fähigkeiten und Kompetenzen möchtest du noch erwerben? Wir werfen einen Blick auf dein Potenzial!
- Kennst du die SMART-Formel? Ein realistisches Ziel unterstützt und motiviert dich in deinem Tun. Wir formulieren es so, dass es sich für dich richtig und gut anfühlt!
- Die Erfahrung: „yeesssss, das hat super geklappt - sogar viel besser, als ich geglaubt hätte“ ist eine grundlegende Voraussetzung für ein wachsendes Selbstvertrauen. Dazu gehört auch dein optimaler Leistungszustand. Wie du diesen erreichst, besprechen wir ganz praktisch für dich!
- Auch hier liegt ein nicht zu unterschätzender Faktor: dein soziales Umfeld. Fühlst du dich unterstützt oder arbeitest du beständig gegen Widerstände? Wir besprechen Möglichkeiten, dies noch zu optimieren.
- Preis: €89
- Dauer: ca 90min
- Gerne persönlich, ansonsten über Skype oder Facetime
- Fragen dazu: Schreib mir gerne eine Nachricht an [evahelms@sportmentalcoaching-rueckenwind.de](mailto:evahelms@sportmentalcoaching-rueckenwind.de)