

- Individuelles Coaching
- Coaching von Teams & Mannschaften
- Coaching von Kindern & Jugendlichen
- Anti-Stress- & Entspannungskurse
- Fortbildungen, Vorträge & Seminare

[www.sebastianaltfeld-coaching.de](http://www.sebastianaltfeld-coaching.de)

## **Work-Life-Balance im Leistungssport**

*„Ein leistungsfähiger Körper, braucht zu allererst einen gesunden Kopf“*

Erholung vom Trainings- und Wettkampftag und der Umgang mit Stress werden immer wichtigere Bausteine im Leben eines Trainers. Für Viele wird es jedoch zunehmend schwieriger zwischen den wachsenden Ansprüchen und der ständigen Erreichbarkeit eine Balance zu den eigenen Bedürfnissen und der eigenen Freizeit herzustellen. Zumal sich das Gefühl einstellt, dass jede verpasste Stunde über Sieg oder Niederlage entscheiden könnte. Aber wie soll ich maximale Leistung abrufen können, wenn meine Energiespeicher ständig auf Reserve laufen? Was würden Sie Ihrem Athleten sagen, wenn dieser Erholungsphasen nicht einhält?

Aus diesem Grund ist es wichtig seinem Körper und Kopf regelmäßig Pausen während und nach der Arbeit zu bieten und sich auf diese Weise gegenüber den zahlreichen Herausforderungen gewaffnet zu fühlen. Zudem ist es wichtig, ein Bewusstsein darüber zu entwickeln, was mich denn in einer Situation genau stresst und wie viel ich selbst dazu beitrage.

Um Sie dabei zu unterstützen, sollen Sie im Rahmen des Workshops „Work-Life-Balance im Leistungssport“ für sich erkennen, wie Sie für sich die Balance zwischen Herausforderungen und Pausen optimieren können.

### **Ziele des Workshops**

- Eigene Ressourcen erkennen bzw. wiederfinden
- Verständnis für das individuelle Erholungs-Belastungs-Gleichgewicht entwickeln
- Eigene Stressverstärker erkennen und verändern
- Change it, keep it or love it!: Veränderungen bewirken und Akzeptanz entwickeln
- Persönliche Weiterentwicklung im Umgang mit eigenen Bedürfnissen

***- Toughness is in your soul and thoughts, not in your muscles! -***