



*Wenn Worte
deinen Mut brechen -*

**KÖNNEN SIE AUCH DEINEN
KAMPFGEIST
STÄRKEN!**

COACHING2GOAL

Das mentale Coaching für Athleten.

Einfach. Unkompliziert. Erfolgreich.

www.michaelbernegger.com



Ein starker Athlet ist nicht derjenige, der keine Ängste kennt, sondern derjenige, der seine Ängste in Energie wandeln kann.

Lieber Athletin

Zu einem erfolgreichen Sportlerprofil gehören in jeder Sportart folgende vier Kompetenzen:

Deine körperliche Fitness

Körperliche Fitness ist die Grundlage, auf der jede sportliche Leistung aufbaut. Ohne Ausdauer und Kraft gibt es keinen Erfolg.



Dein taktisches Verständnis

Taktisches Verständnis bedeutet, das Spiel zu durchschauen und zur richtigen Zeit die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Deine technischen Fähigkeiten

Technik ist Präzision – sie verwandelt Potenzial in Perfektion und macht den Unterschied zwischen Mittelmaß und Meisterschaft.

Deine mentale Stärke:

Dein Denken bestimmt deine Performance. Der mentale Aspekt beeinflusst alle anderen Kompetenzen und hilft dir, selbst unter Druck die richtigen Entscheidungen zu treffen. Finde innere Ruhe, bleib fokussiert, motiviert und selbstbewusst. Unabhängig von äusseren Umständen. Werde zum Meister deiner Emotionen!

Der Match, der alles veränderte:

Meine Reise ins mentale Training begann 2012 bei einem meiner ersten Tennisturniere. Im Viertelfinale trat ich gegen einen klar höher klassierten und weitaus erfahreneren Gegner an. Nach einem 4-6, 1-4 Rückstand und später 2-5 im entscheidenden Satz schien das Spiel fast verloren. Doch während sein Nervenkostüm zu wanken begann, fand ich in meiner inneren Ruhe Halt. Der mentale Aspekt machte den Unterschied – ich gewann das Match mit 4-6, 6-4, 7-5. Dieser Sieg zeigte mir, dass Sieg und Niederlage allein im Kopf entschieden werden können.

Persönliche Fantasiereisen - für junge Athleten bis 12 Jahre

Die persönlichen Fantasiereisen sind speziell für junge Athleten bis 12 Jahre entwickelt. Jede Audio-Session wird individuell zugeschnitten, um sowohl die kreative Vorstellungskraft als auch die mentale Stärke zu fördern. Für ein noch intensiveres Erlebnis können die Fantasiereisen mit mentalen Übungen kombiniert werden, die die Entwicklung gezielt unterstützen.

Hier erfährst du, wie dein Kind zu seiner persönlichen Fantasiereise kommt:

<https://www.michaelbernegger.com/fuer-kinder-und-jugendliche>

Coaching2GOAL - für Jugendliche & Athleten ab 12 Jahren

Keine komplizierten Terminvereinbarungen mehr - mit **Coaching2GOAL** erschaffen wir schnelle und flexible Lösungen für deine mentalen Herausforderungen. Der Austausch erfolgt unkompliziert über WhatsApp, Telegram sowie auch FaceTime und Zoom Sitzungen sind möglich.

Du schilderst mir dein Anliegen, und ich stelle dir (mehrere) gezielt mentale Übungen, Tools und Techniken aus meinem Rucksack der mentalen Möglichkeiten zusammen. Du wählst jene aus, die am besten zu dir und deiner Situation passen.

In unserer Zusammenarbeit entstehen massgeschneiderte Lösungen, die du sofort nutzen und langfristig anwenden kannst. Dazu gehören:

- Praktische, einfache und kreative mentale Übungen
- Atem- und Entspannungsübungen (als Audios)
- Visualisierungen und Motivationsreden (Audios)
- Meditationen (Audios)

Gemeinsam entdecken wir die besten Methoden, um deinen mentalen Geist gezielt zu stärken und deine sportliche Leistung auf das nächste Level zu heben.

Deine Vorteile

Individuelle Anpassungen:

Massgeschneiderte Übungen und Tools, die auf dich und deine spezifischen Ziele zugeschnitten sind.

Vielfältige Ressourcen:

Eine breite Auswahl an mentalen Tools, die du langfristig nutzen kannst.

Flexibilität

Unterstützung, wann immer du sie benötigst, ohne feste Termine (ausser bei FaceTime und Zoom Meetings).

Kleiner Einblick in meinen mentalen Reiserucksack

Seit 2017 selbständig als Mentaltrainer

2019 – 2023 Fachlehrer mentales Training an der Sportschule Dürnten

2020 – 2023 Mentaltrainer der Sportschule Tennisacademy Dürnten

Alle meine Aus- und Weiterbildungen findest du auf meiner Homepage:

www.michaelbernegger.com/team

Kontaktaufnahme

Du möchtest deine mentale Stärke trainieren und dir einen entscheidenden Vorteil für dein Spiel und den bevorstehenden Wettbewerb erarbeiten? Dann melde dich einfach per WhatsApp oder Telegram bei mir, und wir finden gemeinsam Wege, deine mentale Stärke aufs nächste Level zu bringen:

+41 79 636 80 88

Bitte beachte: Bei Jugendlichen & Athleten unter 18 Jahren ist das Einverständnis eines Elternteils erforderlich.

Platzzahl begrenzt!

Um jedem Athleten individuell gerecht zu werden, ist das Angebot **Coaching2GOAL** limitiert.

Fantasiereisen für Kinder können jederzeit bestellt werden.

Preisgestaltung

Abgerechnet wird jeweils am Ende des Monats, indem du meinen Stundenaufwand erhältst. Da sich nicht alle Athleten einen Stundenansatz von CHF 160 leisten können, entscheidest du, welchen Tarif du für den Monat wählen und bezahlen möchtest:

Tarif A: CHF 160/h

Tarif B: CHF 120/h

Tarif C: CHF 80/h

Tarif D: Anderer Betrag oder Gegenleistung

Für Organisationen, Vereine und Schulen stehe ich gerne zur Verfügung und freue mich über die Kontaktaufnahme unter michael@who-if-not-you.com

Sportliche Grüsse



www.michaelbernegger.com