

Entdecke Deine Mentale Stärke

Selbstlernprogramm mit Start: Ende August 2024

Deine Chance: Mentales Training wie die grossen Sportler:innen und Business-Profis!

Was bieten wir dir? Was erwartest dich?

- 📖 **Selbststudium:** Erhalte das Skript mit Übungen und Tools, das von den Besten genutzt wird. Das Workbook gibt es zudem als Audio, sodass du die Inhalte auch unterwegs hören kannst.
- 📞 **Monatliche Gruppencalls:** Austausch, Fragen und Vertiefen des aktuellen Themas. Die Calls finden jeweils am zweiten Mittwoch im Monat von 6:00 – 7:00 Uhr statt.
- ✨ **Inspirierende Gäste:** Experten aus der Sport- und Business-Welt liefern uns in den Calls weitere Inputs.
- 👤 **Individueller Austausch:** Bei Bedarf steht dir Sandro Stäheli für individuelle Gespräche zur Verfügung.

Ist das Programm für dich geeignet?

- **Leistungsorientierte Menschen:** Du hast ein Ziel, willst eines definieren oder einfach weiterkommen.
- **Persönliches Wachstum:** Du möchtest deine mentale Stärke stärken, egal ob beruflich oder sportlich.
- **Unterstützung:** Du suchst Unterstützung, um in deiner aktuellen Situation zufriedener zu sein oder weiterzukommen.

Mehr als nur ein Selbstlernprogramm

Unser Programm ist ein **Investitionsgut**, das sich über dein Mindset zurückzahlt – sei es bei Lohnverhandlungen, Sponsorenfragen, deinem Wohlbefinden oder deiner Leistungsfähigkeit.

Studien zeigen, dass ein wichtiger psychologischer Wirkungsfaktor für die persönliche Entwicklung Beziehungen sind. Deshalb ist es nicht nur ein Selbstlernprogramm, sondern es finden regelmässige Interaktionen in den Gruppencalls und bei Bedarf individuell mit Sandro Stäheli statt.

Warum mentales Training?

- **Aktuelles Thema:** Mentaltraining hat sich im Sport schon etwas länger etabliert, aber auch im Business, in der Schule und im Studium wird der Leistungsdruck immer höher.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Persönlichkeitsentwicklung, Leistungssituationen, Erholung, Entspannung, Finanzen, Marketing, Ernährung, Physiotherapie, Schlafqualität und Beziehungsthemen – alles ist abgedeckt.

Warum teilnehmen?

- **Zufriedenheit, Gesundheit und Leistung optimieren:** Wenn wir mit uns selbst und unserer Situation zufrieden sind, hat dies einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit sowie unsere Leistungen.
- **Wertvoller Austausch:** Sportler:innen können vom Business lernen und umgekehrt. Wir befassen uns oft mit ähnlichen Themen, nur die Branche ist unterschiedlich.
- **Einfacher Zugang:** Alle Unterlagen zum Programm sind online und somit selbständig und remote durchführbar. Individueller Austausch mit Sandro Stäheli ist zusätzlich möglich. Die Teilnahme an den Gruppencalls ist optional, aber empfehlenswert.
- **Reaktion auf steigenden Leistungsdruck:** In allen Branchen ist der Leistungsdruck gestiegen. Sportler:innen sind bekannt für ihre starken Nerven und die Fähigkeit, mentale Stärke und Gesundheit zu entwickeln. Diese Fähigkeiten sind in der heutigen Arbeitswelt ebenso wichtig wie im Sport.

Programmablauf

Das Programm ist in 12 Kapitel aufgeteilt. Du kannst das Workbook und die dazugehörigen Unterlagen in deinem eigenen Tempo durcharbeiten. Jeden Monat treffen wir uns in einem Gruppencall, um das aktuelle Kapitel zu besprechen. Vertiefe das Kapitel und die Übungen im Voraus, um bestmöglich von den Calls und den Inputs unserer Gäste zu profitieren.

Sei dabei, wir freuen uns auf dich!

Voraussichtliche Daten der Gruppencalls und Themen

Datum	Uhrzeit	Thema
Mi, 14.08.24	6:00 – 7:00	Kickoff Call
Mi, 21.08.24	6:00 – 7:00	Dein Traum Entwicklung deiner Persönlichkeit, Kapitel 4.1
Mi, 18.09.24	6:00 – 7:00	DU – deine Gedanken sind deine Geheimwaffe Entwicklung deiner Persönlichkeit, Kapitel 4.2
Mi, 23.10.24	6:00 – 7:00	Exponentielles Wachstum Entwicklung deiner Persönlichkeit, Kapitel 4.3
Mi, 20.11.24	6:00 – 7:00	Aufgeben ist keine Option Entwicklung deiner Persönlichkeit, Kapitel 4.4
Mo, 23.12.24	6:00 – 7:00	Von Mindset über Marke zu finanziellem Erfolg Entwicklung deiner Persönlichkeit, Kapitel 4.5
Mi, 22.01.25	6:00 – 7:00	Organisation Entwicklung deiner Persönlichkeit, Kapitel 4.6
Mi, 19.02.25	6:00 – 7:00	Ziele Entwicklung als Athlet:in im Wettkampf, Kapitel 5.1
Mi, 19.03.25	6:00 – 7:00	Innere Landkarte Entwicklung als Athlet:in im Wettkampf, Kapitel 5.2
Mi, 23.04.25	6:00 – 7:00	Visualisierung Entwicklung als Athlet:in im Wettkampf, Kapitel 5.3
Mi, 21.05.25	6:00 – 7:00	Leistung auf den Punkt Entwicklung als Athlet:in im Wettkampf, Kapitel 5.4
Mi, 18.06.25	6:00 – 7:00	Umgang mit Misserfolgen und Reflexion Entwicklung als Athlet:in im Wettkampf, Kapitel 5.5
Mi, 23.07.25	6:00 – 7:00	Erholung und Wohlbefinden basierend auf Achtsamkeit Entwicklung als Athlet:in im Wettkampf, Kapitel 5.6