



JANA LEIDENFROST

## Natürlich mehr leisten

Intensiv-Coaching/Seminar zum Buch

### Ziele

Mit dem Sport als Vorbild werden alle diejenigen inspiriert sein, die ihren Sportsgeist gerne in die Tat umsetzen und andere dazu einladen wollen.

- Sie entwickeln eine **Grundausrichtung**, die Ihnen Kraft gibt, Sie zieht und Sie dauerhaft inspiriert.
- Sie stabilisieren Ihre **mentale Verfassung** und beflügeln Ihren eigenen Erfolgskreislauf.
- Sie stärken Ihren **Bewältigungsglauben** und entwickeln Entschiedenheit, um vom Wollen zum Handeln zu kommen.
- Sie lernen Methoden kennen, um Ihre **Aufmerksamkeit auf das Wesentliche** zu fokussieren.
- Sie erkennen und üben Möglichkeiten, um Ihren **optimalen Leistungszustand** zu steuern und in Flow zu kommen.

### Inhalte

- Standortbestimmung zu Zielen, Herausforderungen und Kontextbedingungen

1. Block:

- Visionsprozess und (neue) Ausrichtung bestimmen

2. Block:

- Vom Wollen zum Tun
- Erfolgsverfassung erkunden, Glaubenssätze reflektieren und ggf. verändern
- Ziele überprüfen bzw. formulieren, Antriebskräfte stärken und Umsetzung der Ziele sichern

3. Block:

- Optimaler Leistungszustand
- Möglichkeiten erarbeiten, um Flowerlebnisse im Alltag zu realisieren, den idealen Leistungszustand zu steuern, Rhythmus und Rituale zu etablieren und die richtige Dosis zwischen Energiefreisetzung/Mobilisierung und Energieaufbau/Regenerierung aufzubauen.
- Trainingseinheiten und Vitalbehandlungen zur körperlichen und mentalen Regeneration und Stärkung der Selbstregulation
- Profiling zu individuellen Leistungsmustern, Ansatzpunkte der Potenzialentfaltung erkennen

### Methodik

Am besten eignet sich dieses Intensivcoaching in der Vorbereitung oder Durchführung eines herausfordernden Vorhabens, Projektes oder inmitten einer anspruchsvollen Lebens- oder Arbeitssituation. Die Techniken unterstützen das Selbstmanagement und ermöglichen Ihnen eine nachhaltige Steuerung. Sie trainieren entlang der Erfolgsfaktoren von Sportlern und der Tagesablauf ähnelt der sportlichen Trainingspraxis. Modellhafte Erklärungen, körperliche und mentale Übungseinheiten, konzeptionelle und strategische Beratungseinheiten sowie Zeiten der Regeneration und Selbstreflexion sind integriert. Die Vitalbehandlungen sind vor Ort individuell mit unserer Physiotherapeutin abzustimmen.

### Organisatorisches:

- Zeitraum: **siehe unter Termine** (10.00 Uhr - Abreise 16.00 Uhr)  
Leistungen: Ganztägige Coachingleistungen, Übernachtung & Verpflegung  
Teilnehmer: 3 bis max. 6 Personen  
Kosten: 1800 Euro, zzgl. Mwst. (inkl. Übernachtung und Verpflegung)  
Ort: Villa Leidenfrost, Oberweißbach/Thüringer Wald  
Kontakte: Dr. Jana Leidenfrost 0049-175-1867470 bzw. jl@janaleidenfrost.com  
Mag. Andreas Sachs 0043-699-12602414 bzw. office@soom.eu

**Die jeweiligen Inhalte (Block 1-3) können auch als Einzelcoachingtage gebucht werden!**



**Sport & Management Andreas Sachs**