

Angebotsübersicht Sportmentaltraining

MENTALICE – Sportmentaltraining und psychologische Beratung Leonie Krail

Im Sportmentaltraining steht die mentale Gesundheit als Schlüsselfaktor für Leistung, Entwicklung und Wohlbefinden im Zentrum. Im Sportmentaltraining unterstütze ich Sportler:innen dabei, ihre mentalen Ressourcen gezielt zu entwickeln und zu stärken, um mit Leistungsdruck, Selbstzweifeln oder Blockaden konstruktiv umgehen zu können.

Die Grundlage meiner Arbeit bildet die Individualpsychologie nach Alfred Adler, die den Menschen als soziales und zielgerichtetes Wesen betrachtet und davon ausgeht, dass jeder Mensch das Potenzial in sich trägt, sein Handeln selbstwirksam zu gestalten.

Durch individuell abgestimmte, praxisnahe Begleitung lernen Athlet:innen, ihre Gedanken und Emotionen bewusster wahrzunehmen und zu steuern, sich gezielter zu fokussieren und selbstwirksam mit Herausforderungen im Trainings- oder Wettkampfkontext umzugehen.

Ziele

- Umgang mit Wettkampfangst & Nervosität
- Umgang mit Druck und Misserfolgen
- Stärken von Selbstvertrauen
- Förderung von Motivation und Zielorientierung
- Optimierung von Selbstgesprächen und innerer Haltung
- Verbesserung des Fokus
- Auflösen mentaler Blockaden
- Freude am Sport fördern

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an:

- Nachwuchs-, Breiten- und Leistungssportler:innen
- Eltern und Trainer:innen, die mentale Prozesse besser verstehen bzw. in Trainings- oder Wettkampfvorbereitung integrieren möchten

Sportmentaltraining ist für alle Altersklassen geeignet und wird individuell auf die sportliche Disziplin, Erfahrungsstufe und Zielsetzung abgestimmt.

Übersicht und Rahmenbedingungen

Zielgruppen	Einzelportler:innen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene), Teams, Trainer:innen, Eltern
Angebot	Einzelgespräche, Workshops, Trainer:innen- / Elterncoaching (im meiner Praxis, im Training oder auch online)
Dauer pro Sitzung	60 Minuten (bei Teams oder Workshops: nach Absprache)
Frequenz und Gesamtdauer	individuell vereinbart
Praxis	Schlossgasse 16, 4102 Binningen
Kosten	CHF 120.- pro Einzelsitzung (60 Min) Kostenloses, telefonisches Vorabklärungsgespräch. Erstgespräch à 40 Min CHF 80.-. Wird die Beratung im Anschluss weitergeführt, wird ein Rabatt von 20 % auf das Erstgespräch erstattet. Andernfalls wird der volle Betrag verrechnet. Teams und Workshops nach Absprache / Angebot
Weitere Angebote und Informationen	www.mentalice.ch

Hinweis zur Abgrenzung

Sportmentaltraining ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung. Es richtet sich an psychisch gesunde Personen, die gezielt an mentalen Aspekten ihrer sportlichen Leistung arbeiten möchten.