



BRAUN BENEFIT
COMPANY CONSULTING



Business-Training und Coaching

Daniela Braun
Calandastrasse 52
CH-7000 Chur

www.braunbenefit.swiss | danielabraun@braunbenefit.swiss



MENTALTRAINING

Ich begeistere mich für Sport. Im Profi-Sport und Spitzensport wird seit Jahrzehnten mit Mentaltraining gearbeitet, denn 40% des Erfolgs wird über Mentaltraining erreicht. Ich habe 10 Jahre aktiv Leistungssport in der Leichtathletik gemacht. Heute spiele ich Beachvolleyball. Im Beachvolleyball entscheidet meine mentale Stärke über Erfolg oder Niederlage.

Im Mentaltraining geht es darum:

- Erfolg beginnt im Kopf
- Stress abbauen
- Steuerung des Leistungszustands

Wie gewinne ich Selbstvertrauen nach Misserfolgen wieder.

Meine Coachingausbildung bei Veit Lindau unterstützt mich. Ich habe mich auf Mentaltraining aus dem Sport für Unternehmen spezialisiert. Das Mentaltraining von Daniela Braun ist teilnehmerorientiert. Es werden aktuelle Herausforderungen und Probleme aus der Praxis direkt in Workshops analysiert und erfolgreiche Methoden direkt umgesetzt und mitgegeben.

Mindset

- Wie Sie Affirmationen (positives Selbstgespräch) benutzen
- Gedankenstopp

Unter Druck sein Bestes geben

- Wie Sie Stress abbauen
- Gedankenstopp

Erfolg beginnt im Kopf

- Ziel visualisieren
- Jeden Tag besser werden

Strategien um mit Fehlern und Misserfolgen umzugehen

- Wie gewinne ich mein Selbstvertrauen nach Misserfolgen wieder zurück
- Tripple A

Leistung

- Steuerung des Leistungszustand
- Anspannung – Entspannung