

Mentale Stärke

Was wir von Spitzensportlern lernen können

Mentale Stärke entsteht durch den Einklang zwischen Sein und Handeln, zwischen Wunsch und Wirklichkeit, zwischen Wollen und Tun.

Spitzensportler müssen Experten für mentale Stärke sein und sie leben uns vieles vor, was sich auf das Berufsleben übertragen lässt: Sie zeigen uns, dass sich mit vollem Einsatz, harter Arbeit, Motivation, Ausdauer und Disziplin Ziele erreichen lassen. Und dass es sich lohnt, Niederlagen schnell zu verarbeiten, wieder aufzustehen und erneut an den Start zu gehen. Es geht beim Sport um Erfolg und Leistung, aber auch um Freude und Spaß an dem, was man tut. Denn Glück und Zufriedenheit sind die Basis für Erfolg – und nicht umgekehrt.

Die Autorin, Antje Heimsoeth, trainiert (Spitzen-) Sportler, Profimannschaften, Bundestrainer, Führungskräfte, Vorstände und Unternehmen.

Mentale Stärke entsteht durch den Einklang zwischen Sein und Handeln, zwischen Wunsch und Wirklichkeit, zwischen Wollen und Tun. Spitzensportler müssen Experten für mentale Stärke sein und sie leben uns vieles vor, was sich auf das Berufsleben übertragen lässt: Sie zeigen uns, dass sich mit vollem Einsatz, harter Arbeit, Motivation, Ausdauer und Disziplin Ziele erreichen lassen. Und dass es sich lohnt, Niederlagen schnell zu verarbeiten, wieder aufzustehen und erneut an den Start zu gehen. Es geht beim Sport um Erfolg und Leistung, aber auch um Freude und Spaß an dem, was man tut. Denn Glück und Zufriedenheit sind die Basis für Erfolg – und nicht umgekehrt. Die Autorin, Antje Heimsoeth, trainiert (Spitzen-) Sportler, Profimannschaften, Bundestrainer, Führungskräfte, Vorstände und Unternehmen.



6,90 €

6,45 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783406708343

Medium: Buch

ISBN: 978-3-406-70834-3

Verlag: Verlag C. H. Beck GmbH & Co. KG

Erscheinungstermin: 12.09.2017

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2017

Serie: Beck kompakt - prägnant und praktisch

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 100 g

Seiten: 128

Format (B x H): 104 x 160 mm

