

Mental stark dank Techniken aus dem Spitzensport

WEKA Business Media AG



Donnerstag, 11. Juni 2026 in Zürich
Donnerstag, 12. November 2026 in Zürich

Aufbauend auf der langjährigen Praxiserfahrung der angewandten Sportpsychologie lernen Sie, wie sich High-Performer stärken, um dauerhaft leistungsfähig und gesund zu bleiben. An Beispielen aus dem Spitzensport erfahren Sie, wie Sie ihr Leistungspotenzial gezielt nutzen und auf den Punkt abrufen können. Sie verstehen mentale Denk- und Wahrnehmungsprozesse, die Leistung und Effizienz beeinflussen und erlernen einfache Methoden für den Transfer in den Berufsalltag.

CHF 940.00

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten



Hanspeter Gubelmann

Veranstalter

[WEKA Business Media AG](#)

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie lernen bewährte psychologische Grundtechniken aus dem Spitzensport kennen, welche Ihre mentale Stärke fördern: Atmen, Denken, Visualisieren.
- Sie können Ihr Denken gezielt steuern und verstehen mentale Denk- und Wahrnehmungs-Prozesse.
- Sie wenden schnell wirksame und langanhaltende Entspannungstechniken an, um Ihren optimalen Leistungszustand gezielt zu nutzen und dadurch Ihre Leistung nachhaltig zu steigern.
- Sie kennen individuelle Methoden und Techniken, die Sie einfach umsetzen können, um Verhalten gezielt anzupassen und Ihre Leistungen zu verbessern.
- Sie diskutieren individuelle Fragestellungen und reflektieren sich als Führungsperson.

Inhalte des Seminars

- **Mentale Stärke, Resilienz und optimaler Leistungszustand**
 - Wissenserwerb der psychologischen Konzepte: Optimaler Leistungszustand (Yerkes-Dodson-Gesetz), 7 Säulenmodell der Resilienz, neurologische Erkenntnisse des Denkens etc.
 - Reflexion des eigenen optimalen Leistungszustandes
- **Mentale Strategien und psychologische Grundtechniken wie Denken, Atmen, Visualisieren**
 - Psychologische Techniken und Methoden kennenlernen
 - Umsetzung: Entwicklung individueller Strategien, um leistungsfähiger und fokussierter zu werden sowie zu verlässlichem Abrufen von Leistung und zur Persönlichkeitsentwicklung.
- **Ressourcen stärken mit Entspannungsverfahren**
 - Kennenlernen und umsetzen eines Entspannungsverfahrens zur Optimierung des persönlichen Ressourcenmanagements. Sie steigern dadurch Ihre Resilienz und bleiben gesund und leistungsfähig.
 - Stärkung der eigenen Ressourcen
 - Steuerung des optimalen Leistungszustandes mit Aktivierung und Entspannung
- **Umsetzung und Transfer**
 - Sie entwickeln individuelle Strategien zur nachhaltigen Implementierung der kennengelernten mentalen Strategien und psychologischen Grundtechniken.
 - Sie erreichen dadurch einen nachhaltigen Transfer der kennengelernten mentalen Strategien und psychologischen Grundtechniken in den persönlichen bzw. beruflichen Alltag.
 - Nutzen: Druck- und Leistungssituationen können Sie entspannter meistern; gleichzeitig sind Sie besser in der Lage, Ihre optimale Leistung zum richtigen Zeitpunkt zu erbringen. Neben der Leistungssteigerung gehen Sie dank der verbesserten Resilienz gelassener und effizienter mit Niederlagen um.
 - Diskussion und Erfahrungsaustausch
- **Erfahrungen aus dem Spitzensport**
 - Fallbeispiele aus der Praxiserfahrung des Olympiapsychologen mit High-Performern aus der Wirtschaft und dem Spitzensport

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte sowie Geschäftsführer/innen und Selbstständige, die mit der Bereitschaft zur Selbstreflexion und Verhaltensänderung ihre Persönlichkeit weiterentwickeln möchten und so etwas für ihre Gesundheit tun.

Buchungsbedingungen

AGB für Praxis-Seminare und Fachkongresse

Anmeldefristen/Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl pro Seminartag ist begrenzt um Ihre optimale Betreuung zu gewährleisten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Abmeldungen/Verschiebungen/Fernbleiben

Abmeldungen sind bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen möglich. Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor dem Seminartermin wird eine Bearbeitungspauschale von 50% der Teilnahmegebühr fällig. Bei späterer Abmeldung oder Fernbleiben ist – unabhängig vom Verhinderungsgrund – die ganze Teilnahmegebühr geschuldet. In diesem Fall wird der angemeldeten Person die Seminardokumentation per Post zugestellt.

Umbuchungen

Sie können bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen umbuchen. Bei Umbuchungen bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungspauschale von 30%, bei späterer Umbuchung 50% der Teilnahmegebühr fällig.

Ersatzteilnehmer

Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

Preis und Rechnungsstellung

Im Seminarpreis inbegriffen sind die Seminarunterlagen, Getränke, Mittagessen (nur bei ganztägigen Seminaren), Pausenverpflegung sowie ein Zertifikat. Die Rechnungsstellung erfolgt in der Regel nach Ihrer Anmeldung und ist sofort fällig. Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich mehrwertsteuerpflichtig.

Durchführung

Programmänderungen oder Umbuchungen aufgrund Unterbesetzung behält sich der Veranstalter vor.

Lehrgang

Für die einzelnen Module gelten die oben genannten Teilnahmebedingungen. Der Abbruch eines Lehrgangs wird individuell mit dem Veranstalter besprochen.