

# Willkommen bei Ready2Perform!

*„Es ist keine Leidenschaft darin zu finden, sich klein zu machen und sich mit einem Leben zufrieden zu geben, das weniger ist als das, was du zu leben fähig wärst.“*

(Nelson Mandela)

Stehst Du oder Deine Athleten oft unter Druck, wenn es darauf ankommt? Suchst Du nach Wegen, Deinen Athleten oder Dir selbst einen Weg aufzuzeigen, wie sie oder Du Dein volles Potenzial in kritischen Momenten abrufen kannst? Dann ist "Ready2Perform" die Antwort auf Deine Fragen.

"Ready2Perform" ist ein Online-Video-Kurs von Dr. Sebastian Altfeld und Christian Luthardt, zwei erfahrenen Sportpsychologen aus dem Spitzensport. Mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung helfen sie Dir, Ansätze zu lernen, in Momenten großer Anspannung ruhig zu bleiben und Deine Fähigkeiten abzurufen, wenn es darauf ankommt. Zugleich ermöglicht dieser Kurs Trainerinnen und Trainern einen vertieften Einblick in das Konzept des Umgangs mit Druck und eine didaktische Idee, dieses Wissen und damit verbundene Werkzeuge an die eigenen Athleten zielführend zu vermitteln.

## Der Kurs verfolgt dabei folgende Ziele:

- Auf einfache Weise die Ansätze zum Umgang mit Druck vermitteln - 34 Videos mit mehr als fünf Stunden Lehrmaterial entsprechen in etwa ca. 16 Einzeleinheiten Sportpsychologie je 50 Minuten bzw. 16 Gruppenworkshops je 90 Minuten, in denen dieselben Themen didaktisch erarbeitet werden
- Menschen, die sonst keinen Zugang zur Sportpsychologie haben, die Möglichkeit bieten, das Wissen und die Methoden zu erlernen
- Als Fortbildung für Trainerinnen und Trainer, um die Ansprache an Sportler zu optimieren, aber auch den eigenen Umgang zu verbessern
- Begleitend zur bestehenden sportpsychologischen Betreuung, Grundlagenwissen vermitteln, um Zeit- und Finanzressourcen zu schonen

Das Online-Programm bietet eine einzigartige Mischung aus interaktiven Lehrvideos, praktischen Experimenten und verständlichen Erklärungen. Das Beste daran - der Kurs ist absolut risikofrei! Du kannst die ersten Videos ausprobieren und wenn Du feststellst, dass sie nicht zu Dir passen, kannst Du den Zugang innerhalb von zwei Wochen zurückgeben.

## Was Du im Programm Ready2Perform lernst:

- **Verstehen:** Erkenne, wie Dein Gehirn in Drucksituationen arbeitet und wie Du dieses Wissen in deinem täglichen Leben nutzen kannst.
- **Bewusstsein:** Entwickle ein tieferes Verständnis für Deine eigenen Verhaltensweisen und Strategien in Drucksituationen.
- **Mindset:** Baue ein positives, realistisches und aufgabenorientiertes Mindset auf, das Stress und Druck standhält.

- **Training 2 Perform:** Erwirb grundlegende Fertigkeiten und Tools, um Dich optimal auf Deine entscheidenden Momente vorzubereiten.
- **Prepare 2 Perform:** Gestalte Deine persönliche mentale "Wettkampfvorbereitung", um in einen Zustand optimaler Fokussierung und Leistungsfähigkeit zu gelangen.
- **Ready 2 Perform:** Zeige Deine bestmögliche Leistung, wenn es wirklich darauf ankommt.

Bereite Dich auf eine Transformation vor. Besuche noch heute unsere Webseite und beginne Deine Reise zu Deinem besten Selbst mit "Ready2Perform". Du verdienst es, Dein volles Potenzial zu entfalten.



<https://ready2perform.de>

**Bereit, Dein Bestes zu zeigen? Werde jetzt Ready2Perform!**