SPORT
JENS ENG
MENTALCOACHING



Unter der Oberfläche

Warum Druck, Niederlagen und sogar Erfolge oft nicht die eigentliche Herausforderung sind.

Die größte mentale Herausforderung ist oft nicht das, was wir sehen. Sondern das, was darunter liegt.

SPORT
JENS ENG
MENTALCOACHING

Willkommen

Was dich erwartet



Dieses E-Book ist aus drei Workshop-Themen entstanden, die ich im Mental House durchgeführt habe: dem Umgang mit Druck, der Angst vor Niederlagen - und der Angst vor Erfolg.

Was alle drei gemeinsam haben: Die eigentliche Herausforderung liegt selten dort, wo wir sie vermuten. Sie liegt unter der Oberfläche - in Gedanken, Überzeugungen und Mustern, die wir oft gar nicht bewusst wahrnehmen.

Dieses E-Book gibt dir Einblicke und Perspektiven. Keine Rezepte, sondern Impulse zum Nachdenken und Verstehen.

Inhalt

01 Kennst du das?
02 Druck ist nicht dein Problem
03 Nicht die Niederlage macht Angst
04 Wenn Erfolg plötzlich Druck macht
05 Die wichtigsten Erkenntnisse
06 Und jetzt?

SPORT
JENS ENG
MENTALCOACHING

Kennst du das?

Im Training
läuft es gut.

Du weißt,
was du kannst.

Du bist motiviert
und bereit.

Und trotzdem …
fühlt es sich im Wettkampf
plötzlich anders an.



Viele Sportler suchen die Ursache dort,
wo sie sichtbar ist.

**Doch häufig liegt sie
unter der Oberfläche.**

> Was wir sehen, ist nur ein kleiner Teil von dem,
> was wirklich passiert.

SPORT
JENS ENG
MENTALCOACHING

Druck ist nicht dein Problem



Druck bedeutet oft nur eines:
Mir ist etwas wichtig.

Probleme entstehen nicht durch den Druck selbst, sondern dadurch, **wie wir mit ihm umgehen.**
Ein negativer Kreislauf kann entstehen.



Die gute Nachricht:
Du kannst den Kreislauf durchbrechen.
Nicht indem du den Druck vermeidest, sondern indem du lernst, anders damit umzugehen.

Druck ist nicht dein Feind.
Er ist ein Hinweis.
Nicht das Problem.
Dein Umgang ist der Schlüssel.

SPORT
JENS ENG
MENTALCOACHING

Nicht die Niederlage macht Angst



Oft macht uns nicht die Niederlage Angst

Sondern das, was wir mit ihr verbinden.

Die Angst vor Enttäuschung.
Die Angst, andere im Stich zu lassen.
Die Angst zu zeigen, dass wir nicht perfekt sind.
Die Angst, dass es wieder passiert.



Die Wahrheit ist:

Niederlagen gehören zum Sport. Aber die Bedeutung, die wir ihnen geben, liegt in unseren Gedanken - nicht im Ergebnis.



Reflexionsfrage

Welche Gedanken gehen dir nach einer Niederlage durch den Kopf?
Und welche davon helfen dir wirklich weiter?

Du kannst eine Niederlage nicht immer verhindern. Aber du kannst entscheiden, was sie für dich bedeutet.

Manchmal verlieren wir nicht wegen unserer Leistung - sondern wegen der Gedanken, die wir nicht loslassen können.

SPORT
JENS ENG
MENTALCOACHING

Wenn Erfolg plötzlich Druck macht



Erfolg verändert manchmal mehr als Niederlagen.

Plötzlich sind Erwartungen da.
Von außen. Und von dir selbst.
Du willst es wieder schaffen.
Du willst niemanden enttäuschen.
Du willst beweisen, dass es kein Zufall war.

Das kann dazu führen:

Mehr Anspannung.
Mehr Selbstkritik.
Mehr Angst, einen Fehler zu machen.
Und weniger Freude am Sport.

Erinnere dich:

Du musst nicht immer leisten.
Du darfst einfach Du selbst sein.
Auch wenn Du bereits erfolgreich bist.

Erfolg ist etwas Wundervolles.
Aber kann dich nur tragen,
wenn du innerlich stabil bist.
Nicht, wenn du dich selbst immer weiter unter Druck setzt.

Du bist nicht dein Erfolg.
Und du bist nicht dein nächstes Ergebnis.

Du bist mehr als das.

SPORT
JENS ENG
MENTALCOACHING

Die wichtigsten Erkenntnisse

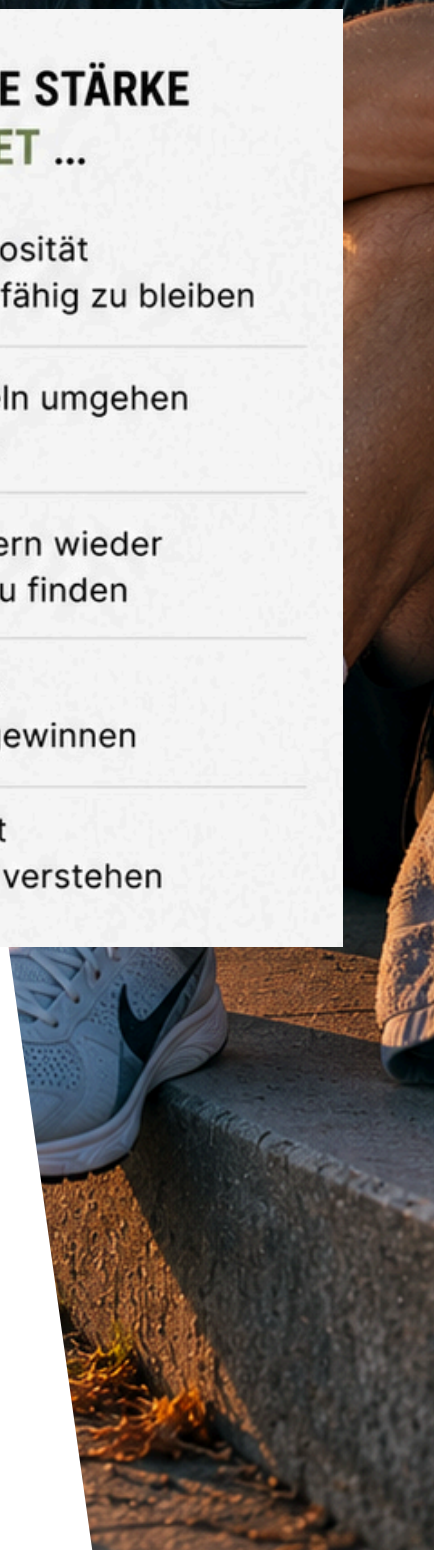


MENTALE STÄRKE BEDEUTET NICHT ...

- keine Nervosität zu haben
- keine Zweifel zu haben
- immer selbstbewusst zu sein
- niemals Fehler zu machen
- immer perfekt zu funktionieren

MENTALE STÄRKE BEDEUTET ...

- trotz Nervosität handlungsfähig zu bleiben
- mit Zweifeln umgehen zu können
- nach Fehlern wieder ins Spiel zu finden
- den Fokus zurückzugewinnen
- sich selbst besser zu verstehen



Mentale Stärke entsteht nicht dadurch, dass Probleme verschwinden.

Sie entsteht dadurch, dass du lernst, anders damit umzugehen.

SPORT
JENS ENG
MENTALCOACHING

Und jetzt?

Vielleicht hast du dich in einem der Themen wiedererkannt.

Genau deshalb biete ich dir eine kostenlose und unverbindliche mentale Standortbestimmung an.

Gemeinsam schauen wir uns an, was dich aktuell mental ausbremst - und was dir wirklich weiterhilft.

Über mich

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn die eigene Leistung nicht immer dann abrufbar ist, wenn es darauf ankommt.

Deshalb beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit der mentalen Seite des Sports.

In meiner Arbeit begleite ich Sportler dabei, die Muster hinter Druck, Selbstzweifeln und Nervosität besser zu verstehen.

Denn oft liegt die eigentliche Herausforderung nicht an der Oberfläche, sondern darunter.



So geht es weiter:

Website
www.jenseng.de

E-Mail
mail@jenseng.de

Instagram
@jens.eng_

kostenlose Standortbestimmung

Viele Sportler arbeiten an dem, was sichtbar ist.

Ich unterstütze sie dabei zu verstehen, was darunter liegt.