



RAPHAELA BON
MENTALCOACHING



Mentaltraining nach (Sport-) Verletzungen

"Zuerst mal die Verletzung ausheilen lassen und dann muss ich halt schauen, dass auch das Vertrauen wieder zurückkommt".
Kommt dir das bekannt vor?

Für eine optimale Heilung und um nach einer Verletzung schnell und stark zurückzukommen, braucht es drei Pfeiler:
Eine super medizinische Betreuung, einen top Physiotherapeuten und jemand, der sich darum kümmert, dass dein Kopf mitspielt.

Unabhängig davon, ob du mit deinen Fortschritten zufrieden bist und grad alles rund läuft oder es in der Reha etwas "chnorzt": Ich kann dich auf dem Weg zurück mental unterstützen, damit du schnell wieder fit bist - ganz egal, ob deine Verletzung schon länger zurückliegt oder du erst vor einer geplanten Operation stehst.



Raphaëla Bon, dipl. Mentalcoach SPA
079 939 50 81, www.bon-mentalcoaching.ch

Was ist Mentaltraining?

Wenn der Kopf nicht mitspielt, dann funktioniert gar nichts, wie es könnte. Jeder deiner Handlungen liegt ein Gedanke zu Grunde. Mit verschiedenen Techniken lenken wir deine Gedanken, damit du Situationen in deiner vollen Kraft meistern kannst. Die Techniken beruhen auf aktuellen und wissenschaftlichen Erkenntnissen der Hirnforschung.

Was ist Mentaltraining nicht?

Es ist weder eine Psychotherapie noch ein Esoterikseminar.

Wie läuft das ab?

Nach einem ersten Treffen wird gemeinsam über "Stop or go" entschieden. Danach vereinbaren wir ein klares Ziel, worauf wir hinarbeiten. Während 6-8 Sitzungen lernst du anhand verschiedener Techniken dein Ziel zu erreichen. Dabei arbeiten wir immer ziel- und lösungsorientiert. Die Treffen können real oder online stattfinden.

Ich freu mich dich zu unterstützen!

Warum kann ich dir helfen?

Ich weiss, wovon ich spreche! Dass ich mich heute so bewegen kann, wie ich es kann, war für mich nicht immer selbstverständlich. Zurückgeworfen durch verschiedene Sportverletzungen und deren langwierigen Folgen, wurde ich immer wieder ausgebremst, meine sportlichen Ziele umzusetzen. Hätte ich jedoch all die Mentaltraining-Tools bereits vor Jahren gekannt, wäre vieles ringer gegangen. Die Vertiefung in diesem Bereich in der Arbeit als Mentaltrainerin war deshalb die logische Folge.



Raphaella Bon, dipl. Mentalcoach SPA
079 939 50 81, www.bon-mentalcoaching.ch