



**Siegler -  
Consulting & more ...**  
Sporthypnose · Personal- & Businesscoaching

Rouven M. Siegler  
Ludwigsplatz 9  
D – 83022 Rosenheim

Telefon 0 80 31 / 22 17 130  
Telefax 0 80 31 / 22 17 129  
Mobil 01 77 / 2 39 64 88

info@siegler-consulting.de  
www.siegler-consulting.de

Siegler – Consulting & more ... · Ludwigsplatz 9 · D-83022 Rosenheim

### **Allgäuer Skiverband e.V.**

Herrn Florian Beck  
BSV Landeskader-Allgäu  
BSV Schülerkader-Allgäu

Kreissparkasse Esslingen  
BLZ 611 500 20  
Kto.-Nr. 7 588 044

USt.-IdNr. DE229012815  
23. Juni 2008

### **Seminarankündigung**

**KaderSTARTup 2008 – „ Leistung ist menschlich!“**  
am 12. – 13. Juli 2008, Funktionsgebäude ATA, Oberjoch

Leistungsoptimierung, Leistungserhalt und freier Ressourcenzugriff? Das sind nur drei Schlagworte. Athleten, die sich Gedanken über diese Bereiche machen, merken jedoch schnell, dass es sich um eine komplexe Thematik handelt. Freier, erfolgreicher Zugriff auf die Ressourcen kann im Wettkampf große Vorteile bringen. Dazu gibt es aber kein Patentrezept, das für jeden gleichermaßen gilt. Mentales Training, oder „Siegen mit Köpfchen“ heißt, sich weit im Vorfeld Gedanken darüber zu machen, welche Faktoren wie auf mich einwirken. Dabei ist es nur allzu menschlich, dass auch auf Athleten der gleichen Sportart, diese Faktoren immer individuell unterschiedlich einwirken.

Dieses Seminar, ist ein erster Schritt in Richtung der individuellen Faktoren-Ressourcen-Leistungs-Erkenntnis. Es soll helfen die Faktoren, sich selbst und die eigene Leistung noch mehr wahrzunehmen. Das Seminar ist als Hilfestellung für junge Athleten gedacht, die einem Ressourcen- oder Leistungsverlust durch den Wechsel in ein neues Umfeld (Kader) vorbeugen möchten. Inhalte wie Leistungszusammensetzung, Teambuilding, Zielsetzung und die Bildung einer positiven Wettkampfbasis runden dieses spannende Thema ab. Nicht nur ein Gruppenseminar, sondern die persönliche Erkenntnis eines jeden Teilnehmers steht dabei im Vordergrund.

- Veranstaltungsort:** Funktionsgebäude ATA,  
Iselerstraße 34, 87541 Oberjoch
- Datum:** 12.-13. Juli 2008 / Samstag-Sonntag
- Teilnahmeentgelt:** Kosten trägt der Allgäuer Skiverband/Alpin,  
Eigenanteil der Teilnehmer bei der Verpflegung
- Fragen zur Anmeldung:** Florian Beck, Telefon 01 70/16 711 11, Pflicht für  
BSV Landeskader-/BSV Schülerkader-Allgäu
- Fragen zum Inhalt:** Rouven M. Siegler,  
Telefon 0 80 31/22 17 130

Programm siehe Rückseite. Bitte verwenden Sie für Ihre Anmeldung beiliegendes Antwortblatt.

Mitglied in folgenden Vereinigungen:



### **Programmablauf Samstag**

**Uhrzeit: 09.00 Uhr - 16.00 Uhr**

**Pausen: 10.45 Uhr (15 Min.), 12.00 Uhr (60 Min.), 14.00 Uhr (15 Min)**

**- Begrüßung**

Was ist der Sinn von "Kader-STARTup"? Was steckt dahinter?

**- Spielregeln, Pausen & Vorstellungsrunde**

**- Was ist eigentlich Leistung?**

Und wie setzt sie sich zusammensetzt!

**- Der Kader – Eine neue Umgebung, neue Erfahrungen & ein neues Team!**

Welche Faktoren wirken ein? Was verändert sich? Warum Veränderung hilft sich zu verbessern!

**- Das neue Team! Und was ein gutes Team ausmacht!**

Teamentworking und wie es entsteht (Kommunikation & Teamgeist).

Jeder ist wichtig! Und warum ein miteinander jedem einzelnen hilft!

**- Ziele – und wie man sie richtig steckt!**

Optimaler Aufbau einer Zielformulierung

**- Die Macht der Gedanken! – oder „Wo sind meine Ressourcen hin?“**

Warum Ressourcen nicht einfach verschwinden können!

Warum eine Zitrone den Mund wässrig macht!

Think positiv - und warum das alleine nicht genügt!

**- Wie halte ich meine Ressourcen im Zugriff!**

Höchstleistung nicht nur im Training!

**- Feedbackrunde**

### **Programmablauf Sonntag**

**Uhrzeit: 09.00 Uhr - 13.00 Uhr**

**Pausen: 10.45 Uhr (15 Min.)**

**- Emotionen im Sport – und warum sie wichtig sind!**

Was kann ich tun um meine Emotionen zu kontrollieren – bevor sie mich kontrollieren.

Methoden und Möglichkeiten für das bewusste Handeln.

**- Feedback- & Abschlussrunde**

Aufgrund der Flexibilität und der Dynamik der Gruppe wird der Programminhalt des Seminars immer aktiv an die Gruppe angepasst und ist lediglich als inhaltlicher „Roter Faden“ zu sehen.

**Veranstalter:**

Siegler – Consulting & more ..., Rouven M. Siegler,

*Sporthypnose · Personal- & Businesscoaching*

Ludwigsplatz 9, 83033 Rosenheim

Telefon 0 80 31/22 17 130

[www.sportmentalakademie.de](http://www.sportmentalakademie.de)

**peak performance for professionals ...**