



MENTAL COACHING+

MENTALE HÖCHSTLEISTUNG UND RESILIENZ

FÜR ATHLET:INNEN,
DIE IM ENTSCHEIDENDEN MOMENT LIEFERN WOLLEN

Andrea Schneider

Mental Coach, Hypnose-Therapeutin, Ernährungscoach



SAM's
Empowerment
your body deserves more

EINLEITUNG

Im Training wird der Körper geformt – im Wettkampf entscheidet der Kopf.

Viele Sportler:innen sind körperlich bestens vorbereitet, scheitern jedoch an **Druck, Selbstzweifeln** oder **fehlendem Fokus** im entscheidenden Moment. Mentales Coaching hilft Dir, Deine Leistung nicht dem Zufall zu überlassen, sondern sie **bewusst abrufbar** zu **machen**. Du lernst, mit **Druck umzugehen, Fehler schnell loszulassen** und auch unter maximaler Belastung **ruhig und klar** zu bleiben.

Wer mental stark ist, bleibt **handlungsfähig**, trifft **bessere Entscheidungen** und ruft sein Potenzial genau dann ab, wenn es zählt.

Mentale Stärke ist kein Talent – sie ist trainierbar.

ERWARTETE VORTEILE

Mentale Kontrolle unter Druck

Du bleibst ruhig, fokussiert und handlungsfähig, wenn es zählt.

Konstante Leistung im Wettkampf

Weniger Schwankungen, mehr Verlässlichkeit und Stabilität.

Mehr Selbstvertrauen

Du glaubst an Dich – auch in entscheidenden Momenten.

Fokus & Flow auf Abruf

Schneller Zugang zu maximaler Präsenz und Leistungsfähigkeit.

Auflösung mentaler Blockaden

Alte Muster verlieren ihre Wirkung, Dein Potenzial wird frei.

Schnelle Erholung nach Fehlern

Rückschläge kosten Dich keine Energie mehr.

Optimale Wettkampf-Energie

Genau die richtige Spannung – ruhig oder explosiv, je nach Bedarf.

Nachhaltige mentale Stärke

Tools, die Du eigenständig und langfristig nutzen kannst.



SAM's
Empowerment
your body deserves more

INHALT

1. Einstieg, IST-Analyse & Zielklarheit

Die Basis für Deinen Durchbruch

Unverbindliches Erstgespräch

Wir lernen uns kennen, klären Deine Erwartungen und analysieren Deine aktuellen Herausforderungen im Trainings- und Wettkampfalltag.

Individuelle IST-Analyse

Ganzheitliche Standortbestimmung Deiner Leistungsfähigkeit – körperlich, technisch, taktisch und mental. So wissen wir exakt, wo Du stehst und wo Dein grösstes Entwicklungspotenzial liegt.

Ergebnis: Klarheit über Deinen aktuellen Status und eine präzise mentale Zielausrichtung.

2. Coaching Sessions

Mentale Werkzeuge für konstante Top-Performance

Ressourcenstärkung & Selbstvertrauen

Mit bewährten Methoden wie dem Stärkenbaum oder einem Erfolgsjournal richtest Du Deinen Fokus bewusst auf Deine Erfolge, Fähigkeiten und Fortschritte – für mehr Selbstvertrauen und innere Stabilität.

Etablierung leistungsfördernder Routinen

Entwicklung individueller Aufwärm-, Pre-Shot- oder Pausenroutinen, damit Du Störfaktoren ausblendest, schneller in den Flow kommst und Deine Konzentration punktgenau abrufst.

Ergebnis: Mentale Kontrolle, Fokus und Verlässlichkeit – auch unter Druck.

3. Hypnose Sessions

Direkter Zugang zu Deinem Unterbewusstsein

Installation von Selbsthypnose

Du lernst, Dich selbst mental zu steuern und Dein Unterbewusstsein gezielt auf Erfolg, Ruhe und Fokus auszurichten – jederzeit und eigenständig.

R2C-Therapiesitzung (Release to Change)

Auflösung alter mentaler Blockaden und emotionaler Altlasten, die Dich unbewusst bremsen – für innere Freiheit und neue Leistungsenergie.

Ergebnis: Mentale Blockaden lösen sich, Dein Potenzial wird frei verfügbar.



SAM's
Empowerment
your body deserves more

WAS IST NOCH INBEGRIFFEN?

4. Audio-Leistungen

Deine mentale Unterstützung – jederzeit abrufbar

Mentale Stärke; Stärkung Deiner Affirmationen, Deines Selbstvertrauens und Deiner inneren Stabilität.

Wettkampf-Vorbereitung; Geführte Visualisierungen für optimalen Fokus, Flow und maximale Präsenz.

Regeneration & Tiefenentspannung; Stressabbau, schnellere Regeneration und Förderung von erholsamem Schlaf.

Ergebnis: Nachhaltige mentale Leistungsfähigkeit – auch zwischen den Sessions.

5. Kontinuierlicher Support

Mentales Training – nicht nur im Coaching, sondern im echten Leben

Regelmässige Check-ins & Impulse

Kurze, gezielte Inputs, damit Du kontinuierlich an Deinen Zielen dranbleibst.

Ad-hoc-Unterstützung bei Zweifeln

Direkter Support, wenn Unsicherheiten oder mentale Blockaden auftauchen – bevor sie Deine Leistung beeinflussen.

Feedback & Performance-Monitoring

Schneller Austausch über Trainings- und Wettkampfergebnisse zur laufenden Optimierung Deiner mentalen Strategien.

Erfolgs-Sharing

Teile Deine täglichen „Siege“ aus dem Erfolgsjournal und zahle kontinuierlich auf Dein Selbstwertkonto ein.

Ergebnis: Permanente mentale Stabilität, Sicherheit und Wachstum.



SAM's
Empowerment
your body deserves more

PROGRAMM

	Fokus	Inhalte	Ergebnis
Woche 1	Klarheit & Standortbestimmung	• Erstgespräch & Zieldefinition • Ganzheitliche IST-Analyse (Fitness, Technik, Taktik, mentale Faktoren) • Einführung Erfolgsjournal / Stärkenbaum • Erste mentale Fokus- & Entspannungstechniken	Du kennst Deine Stärken, Schwächen und hast die Basis für mentale Stabilität gelegt
Woche 2	Blockaden lösen & Energie freisetzen	• Auflösung limitierender Glaubenssätze • Emotionsregulation & Stressbewältigung • Aktivierungstechniken für volle Wettkampf-Energie • Mentale Präsenz & Flow im Spiel	Mentale Blockaden lösen sich, Deine Energie ist frei abrufbar
Woche 3	Fokus & Routinen	• Entwicklung individueller Trainings- & Wettkampfroutinen (Aufwärmen, Pre-Shot, Pausen) • Fokus-Training unter Druck • Mentale Reset-Techniken bei Fehlern	Du steuerst Deinen mentalen Zustand bewusst, bist fokussiert & leistungsbereit
Woche 4	Integration & langfristige Performance	• Integration aller Techniken in Training & Wettkampf • Persönlicher Mental-Game-Plan • Visualisierung von Erfolgen und zukünftigen Zielen	Dein mentales System ist stabil, belastbar und sorgt für konstante Höchstleistung

Das Programm versteht sich als strukturgebende Grundlage und Zielrahmen, der ausreichend Flexibilität bietet, um die Themen individuell auf die jeweiligen Sportler:innen abzustimmen.



**SAM's
Empowerment**
your body deserves more

KONDITIONEN/BUCHUNG

MONATSKOSTEN

CHF 997.00

Folgemonate CHF 757

*Frage nach dem Inhalt des Programms

BUCHUNG/KONTAKT

www.sam@sams-empowerment.com
sam@sams-empowerment.com
+41 79 639 59 68

ÜBER ANDREA SCHNEIDER

Andrea Schneider ist Sport-Mental-Coach, lizenzierte Omni Hypno-Sport-Therapeutin und Ernährungs-Spezialistin.

Mit über 30 Jahren Erfahrung in Führungspositionen – im Spitzensport, im Luxushotelgewerbe und im Marketing – verbindet sie heute ihre gesamte Expertise, um Athlet:innen und Führungskräfte dabei zu unterstützen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Seit 25 Jahren ist sie für die UEFA als Venue Director im Match Management vor allem in der Champions League tätig und hat die Liechtensteiner Fussball-National-Mannschaft 20 Jahre als Team Managerin betreut.

Mit ihrer Fähigkeit, intensiv und empathisch mit Sportlern, Trainern und Führungspersönlichkeiten zu arbeiten, verbindet sie mentale Stärke und Ernährung zu einem ganzheitlichen Transformationsprozess für Champions und High Performer.

Ihr Ziel: Dich dabei zu begleiten, deine innere Kraft zu aktivieren, Grenzen zu überwinden und deinen persönlichen Peak Performance Zustand zu erreichen – mit Klarheit, Selbstvertrauen und mentaler Ruhe.



**SAM's
Empowerment**
your body deserves more

