



## Wenn der Kopf entscheidet: Mentale Erfolgsfaktoren im Spitzensport und Beruf



**Steffi Nerius**  
(Speerwurf-Weltmeisterin 2009  
und Sportlerin des Jahres 2009)

**Dr. Ulrich Kuhl**  
(Sportspsychologe und  
Managementberater)

# Wenn der Kopf entscheidet: Mentale Erfolgsfaktoren im Spitzensport und Beruf

---

Die international erfolgreiche Speerwerferin Steffi Nerius und der Sportpsychologe und Managementberater Dr. Ulrich Kuhl berichten über ihre fast 10jährige erfolgreiche Zusammenarbeit auf dem Gebiet der mentalen Vorbereitung in Hinblick auf internationale Top-Sportereignisse. Sie veranschaulichen anhand vieler Beispiele, wie man mentale Erfolgsfaktoren im Spitzensport auf das Berufsleben übertragen kann.

....und wenn dann noch etwas Zeit bleibt und eine Wiese in der Nähe ist, zeigt Ihnen Steffi Nerius nach dem Vortrag, wie man einen Speer zum Fliegen bringt. Sie sind herzlich eingeladen, Speerwerfen - angeleitet durch eine Weltmeisterin, Europameisterin und Silbermedaillengewinnerin bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen - einmal selbst auszuprobieren.

Vortragszeit: ca.1,5 - 2 Std.

# Wenn der Kopf entscheidet: Mentale Erfolgsfaktoren im Spitzensport und Beruf

---

## Vortragsinhalte

- Braucht man Ziele und/oder eine Vision, um hoch motiviert zu sein?
- Wie kann man sich mental auf eine wichtige Aufgabe vorbereiten?
- Braucht man einen Plan B?
- Wie bekommt man die richtige kämpferische Einstellung, wenn es darauf ankommt?
- Wie geht man mit seinem „inneren“ Gesprächspartner in entscheidenden Leistungssituationen um?
- Wie steuert man sich in „engen“ Situationen?
- Wie bekommt man sich in den Griff, wenn das Herz bis zum Hals schlägt?
- Immer steil bergauf? Oder wie man nach Rückschlägen wieder angreift.

# Wenn der Kopf entscheidet: Mentale Erfolgsfaktoren im Spitzensport und Beruf

---

Kontakt:

kkp managementberatung gmbh

Laupendahler Landstraße 5

D-45239 Essen

Telefon: 0201.8496655

Fax: 0201.8496656

E-Mail: [k.k.p@t-online.de](mailto:k.k.p@t-online.de)

[www.kkp-managementberatung.de](http://www.kkp-managementberatung.de)