

Stefan Laminger

Roswitha Laminger-Purgstaller MSc

Rankengasse 37 / 8
8020 Graz
+43 699/12525258
office@stefan-laminge.com
www.stefan-laminge.com

Kernstockgasse 11/54
8020 Graz
+43 660/4788664
office@mit-dem-leben-in-kontakt-sein.at
www.mit-dem-leben-in-kontakt-sein.at



DIE KUNST DES FÜHRENS

Mentaltraining und Führungsarbeit im Hundesport

Inhalt:

1. Mentales Training im Hundesport
2. Was ist Mentaltraining?
3. Warum trainieren wir mental?
4. Wie und wo findet das Training/der Workshop statt?
5. Was bieten wir an?
6. Über uns



Mentales Training im Hundesport

Hunde verfügen über ein einzigartiges Vermögen menschliche Gestik und Mimik zu erfassen. Nachdem sie bereits seit über 100.000 Jahren domestiziert sind, lassen sie diese Fähigkeit in ihr Handeln und ihre Interaktion einfließen. Da Menschen wie auch Hunde über Spiegelneuronen verfügen, gehen wir automatisch in Resonanz zueinander.

Spiegelneuronen sind Nervenzellen, die im Gehirn Aktivitätsmuster auslösen, gleich ob wir passiv jemanden beobachten oder selbst eine Handlung durchführen.

Innere Haltung und äußerer Ausdruck sind jedoch gestaltbar. Achtsame, bewusste und positive Führung des Hundes sind Erfolgsfaktoren im Hundesport.

Fachlicher Input zu den entscheidenden Einflussfaktoren: **Ziel-Vision-Emotion-Erfolg** und gezielte Übungen sind das Herzstück unseres Angebots.



Was ist Mentaltraining?

Mentaltraining im engeren Sinn bedeutet das gedankliche Durchspielen von Verhaltensweisen. SportlerInnen nutzen seit Jahren diese Methode zur Optimierung ihrer Bewegungsabläufe.

Im weiteren Sinn ist Mentaltraining die Optimierung der gesamten menschlichen Informationsverarbeitung. Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Verhalten, Gedächtnis und Glaubenssätze werden zu bewussten Gestaltungselementen unseres Handelns.

Ziele des Mentaltrainings sind:

- Sicheres Auftreten
- Leistungssteigerung
- Auflösen von individuellen Stressauslösern
- Innere Stärke und Ausstrahlung
- Erfolg in der Führung und Zusammenarbeit mit dem Hund



Warum trainieren wir mental?

Jede Veränderung und jeder Erfolg, ob im Sport, Business oder Privaten, beginnt im Kopf. Nur wer von seinen Fähigkeiten und seinen Zielen vollkommen überzeugt ist, bringt im entscheidenden Moment Top-Leistungen. Durch das gemeinsame Erkunden und Entwickeln alternativer Handlungsweisen wird unser bisheriger Gestaltungsraum erweitert. Somit haben wir die Möglichkeit, unabhängig von den äußeren Bedingungen, auf die eigene Leistungsfähigkeit zurückzugreifen.

Wie und wo findet das Training/der Workshop statt?

Unser Angebot für Menschen mit Hunden und HundesportlerInnen beinhaltet Mentaltraining und Coaching. Wir bieten Einzelcoachings sowie ein- und mehrtägige Gruppenworkshops an. Wir arbeiten direkt am Hundepplatz, in Seminarhotels oder in unserer Praxis. Bei Bedarf können wir einen Coach (Hundetrainer) empfehlen.



Was bieten wir an?

- Vernetzung beider Gehirnhälften – Nutzen des eigenen Potentials
- Führen und Geführt werden – Wie wirkt sich unser Verhalten auf unser Gegenüber aus?
- Mentale Entstressung – Haltungsarbeit
- Körperspannung halten & aktives Entspannen
- Mentale Trainings- und Wettkampfanalyse – Erkennen der eigenen Muster
- Mentale Trainingsbetreuung – Festigung der aufrechten und positiven inneren Haltung
- Mentale Wettkampfvorbereitung und Betreuung – Bereit sein für die TOP-Leistung
- Selftalk – Wie gehe ich mit Erfolg/Misserfolg um?
- Arbeiten mit Ritualen und Routinen
- Flow im Hundesport – Perfektes Gleichgewicht zwischen Herausforderung und Können
- Über Zielarbeit zum Erfolg
- Überwindung der eigenen gedanklichen Blockaden



Über uns



Stefan Laminger

Mentaltrainer
ROMPC® - Coach
Systemischer Coach
Trainer in der Erwachsenenbildung
Leistungssportler
Tennistrainer
Free the limbic® - Business
Consultant



Roswitha Laminger-Purgstaller MSc

Systemischer Coach
Supervisorin
Organisationsentwicklerin
Pädagogin
ROMPC® Coach
Free the limbic® - Business
Consultant
Trainerin in der Erwachsenenbildung



Erfahrungsberichte von Teilnehmer/Innen

Die Atemübung wende ich kurz vor Turnierbeginn an, um mich voll auf meine Aufgabe als Hundeführer zu konzentrieren. Uwe K. – Aflenz

Als Obmann eines Ausbildungsvereins hat mir das Mentaltraining einen lang gehegten Verdacht bestätigt: die Ausbildungsmethoden der Hunde sind in den letzten Jahren extrem verfeinert und perfektioniert worden, die Schulungsangebote zu dieser Thematik für HundesportlerInnen sind nahezu explodiert, – aber der Bereich, der am meisten vernachlässigt wird ist der mentale Bereich des Hundesportlers. Und genau dieser Bereich wird künftig den Unterschied in den Ergebnissen des Hundesports ausmachen, weil der Nachholbedarf noch groß ist. Rudi S. – Rax/Jennersdorf

Mir hat das Seminar sehr gut gefallen. Auch wenn mir Reggi nicht gehört, sie meine Patenhündin ist, merke ich, dass ich erstens viel ruhiger und gelassener und zweitens auch ehrgeiziger geworden bin. Außerdem kann ich in der Schule vieles vom Workshop nützen. So weiß ich, dass ich klare Anweisungen brauche. Miriam H. – Graz

