

(Download) Cool siegen.: Wie Erfolg im Kopf entsteht

Cool siegen.: Wie Erfolg im Kopf entsteht

Von Sabine Eich

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #140121 in eBooksVerffentlicht am: 2013-05-17Erscheinungsdatum: 2013-05-17File Name: B00AKQ6X2S | File size: 52.Mb

Von Sabine Eich : Cool siegen.: Wie Erfolg im Kopf entsteht before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Cool siegen.: Wie Erfolg im Kopf entsteht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. OK, mehr nichtVon AnmalireDas Buch ist ganz ok, meine Kinder (14 und 16) finden es ganz nett. Allerdings finde ich es im Preis-Leistungsverhlnis gesehen viel zu teuer. Als Kinesiologin gefallen mir natrlich die Brain Gym bungen am

Besten - schade, dass die Autorin nicht den Mut hat zu erwähnen, dass diese Übungen aus der Kinesiologie übernommen wurden und dass es noch viele weitere super gute Übungen aus dem Programm gibt. Meine Kinder sind aber nicht motiviert, damit zu arbeiten und ich erlebe das auch in meinen Kursen immer wieder: Die heutigen Kids sind genervt von Schule und wollen mehr Ruhe, Freizeit und Selbstbestimmung; deswegen steht das Buch nun im Regal. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Cool siegen. Wie Erfolg im Kopf entsteht Von S. Driller
Praxisnahes Buch für Kinder ab 10 Jahre. Man merkt beim Lesen, dass Frau Eich bereits viel Erfahrung im Mentaltraining mit Jugendlichen hat. Dieses Buch ist informativ und unterhaltsam zugleich und spricht dadurch gezielt diese Zielgruppe an. Mal kein langweiliges Fachbuch, sondern ein Buch mit vielen leicht umsetzbaren Tipps. Natürlich kann dieses Buch kein persönliches Coaching ersetzen, gibt aber bereits eine Menge Anreize, wie Jugendliche gezielt ihr Selbstbewusstsein aufbauen und trainieren können. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. DAS Buch für Jugendliche, die ihre Ziele erreichen wollen! Von Sun66
Endlich mal ein Buch über das Thema Mentalcoaching das direkt für Jugendliche geschrieben ist und auf das Fachchinesisch verzichtet. Kurz und knackig beschreibt die Autorin wie man mehr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten bekommt, wie man seine Prüfungsangst berwindet und sich besser konzentrieren kann. Die Übung mit der "Denkmatze" macht jetzt sogar die ganze Familie, wenn wir uns auf etwas konzentrieren müssen. Meine Tochter (12 Jahre) findet das Buch auf jeden Fall "cool".

Kurzbeschreibung Was eigentlich ist Mentaltraining? Was ist mentale Stärke? Und wieso entsteht Erfolg im Kopf? Mental bedeutet in Gedanken und diese kann man auch trainieren und damit die optimalen Voraussetzungen für den Erfolg schaffen. 'Cool siegen - Wie Erfolg im Kopf entsteht' zeigt jungen Lesern, wie einfach es ist, durch Gedankentraining bevorstehende Wettkämpfe, Spielverluste, Bewegungen, Prüfungen etc. zu optimieren und in entscheidenden Situationen das Maximum aus sich heraus zu holen.
Kurzbeschreibung Was eigentlich ist Mentaltraining? Was ist mentale Stärke? Und wieso entsteht Erfolg im Kopf? Mental bedeutet in Gedanken und diese kann man auch trainieren und damit die optimalen Voraussetzungen für den Erfolg schaffen. 'Cool siegen - Wie Erfolg im Kopf entsteht' zeigt jungen Lesern, wie einfach es ist, durch Gedankentraining bevorstehende Wettkämpfe, Spielverluste, Bewegungen, Prüfungen etc. zu optimieren und in entscheidenden Situationen das Maximum aus sich heraus zu holen.
über den Autor und weitere Mitwirkende Sabine Eich: Sabine Eich, Jahrgang 1967, arbeitet seit 1995 freiberuflich und führt seit 2009 ihre eigene Praxis als Mental-Coach. In dieser Funktion begleitet sie schwerpunktmäßig Nachwuchs- Profi-Sportler, Trainer und Teams. Neben ihrer Coachingtätigkeit hält sie Vorträge und leitet Seminare zu den Themen rund um das Mentaltraining. Für Unternehmen entwickelt sie individuelle Konzepte im Bereich 'Ganzheitliches Gesundheitsmanagement'. Als Mutter von drei Kindern und ehemalige Leistungsturnerin ist sie mit den Anforderungen ihrer Zielgruppe bestens vertraut und kann auf langjährige Erfahrungen zurückblicken. Ihr Angebotsspektrum umfasst unter anderem 'Systemische Einzel- und Konfliktberatung', 'Hypnose und mentales Training im Sport und Leistungsbereich' und 'Teamcoaching'. 'Cool Siegen' ist ihr erstes Buch, ihr zweites Buch 'Perfekt strukturiert. Zeit- und Selbstmanagement mit der Elfmeteruhr' ist im Frühjahr 2013 erschienen.