



DEIN KÖNNEN HAST DU. JETZT BRAUCHT ES DEN RICHTIGEN KOPF.

Mentalcoaching für Teilnehmende an Berufsmeisterschaften

Du hast unzählige Stunden trainiert, geübt und perfektioniert.

Am Wettkampftag entscheidet jedoch oft nicht nur dein handwerkliches Können – sondern auch deine mentale Stärke.

Bleib fokussiert
Behalte die Nerven
Zeig, was wirklich in dir steckt

Kennst du das?

- Du bist perfekt vorbereitet und trotzdem nervös.
- Im Training gelingt alles – im Wettkampf passieren Fehler.
- Der Druck steigt, sobald andere zuschauen.
- Deine Gedanken fahren Achterbahn.

Das ist völlig normal.

Mentaltraining hilft dir, deine Gedanken bewusst zu steuern und genau dann deine Bestleistung abzurufen, wenn sie zählt.

Mein Angebot

Ich unterstütze dich dabei:

- ✓ selbstbewusst an den Start zu gehen
 - ✓ deine Konzentration zu stärken
 - ✓ Nervosität sinnvoll zu nutzen
 - ✓ mit Druck und Erwartungen umzugehen
 - ✓ Rückschläge schnell abzuhaken
 - ✓ deine persönliche Bestleistung abzurufen
-
- ✓ Coachings vor Ort und auch online



Warum ich?

Ich bin **Malermeisterin** und **Mentalcoach**.

Ich kenne den Berufsalltag im Handwerk und weiss aus eigener Erfahrung, welche Anforderungen an junge Berufsleute gestellt werden.

Präzision, Zeitdruck, Konzentration und der Wunsch, sein Bestes zu geben – all das habe ich selbst erlebt.

Heute verbinde ich meine Erfahrung aus dem Handwerk mit professionellem Mentalcoaching und begleite junge Berufsleute auf ihrem Weg an Berufsmeisterschaften.

Denn Spitzenleistungen entstehen nicht nur mit den Händen – sondern zuerst im Kopf.

Für wen?

- Teilnehmende an Berufsmeisterschaften
- Lernende
- Nachwuchstalente
- SwissSkills-, WorldSkills- und EuroSkills-Wettkämpferinnen und -Wettkämpfer
- Ausbildungsbetriebe

MEIN MOTTO

✓Starke Gedanken ✓Ruhiger Kopf ✓Grossartige Leistung

Mentalcoaching
Brigitte Maier

Eidg. Dipl. Malermeisterin
Dipl. Mentalcoach
Sportmental-Trainer
Bahnhofstrasse 20
8890 Flums

Phone: 077 452 55 32
mental@brigitte-maier.ch

brigitte-maier.ch



