

## HERZLICH WILLKOMMEN!

Reagieren Sie noch auf die Erwartungen anderer oder leben Sie schon selbstbestimmt? Sie haben es selbst in der Hand – alles, was Sie dafür tun dürfen ist, Ihre Komfortzone zu verlassen. Seien Sie der Regisseur Ihres Lebens und gestalten es so, wie Sie es sich vorstellen! Damit nehmen Sie auch Ihre Gesundheit, Ihre Entscheidungen selbst in die Hand. Übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst. Entrümpeln Sie längst veraltete innere Programme, Muster und Gewohnheiten. Füllen Sie Ihre Zellen mit positiver Energie auf und nehmen Sie Kurs auf Erfolg. Erneuern Sie Ihren Selbstwert, Ihre Lebensfreude und Ihr Selbstvertrauen!

An unserem Institut erwarten wir Sie mit einem breitgefächerten Beratungs- und Themenspektrum. Unsere unterschiedlichen Ausbildungen und Seminare haben alle ein Ziel: die Möglichkeit für positive Veränderungen – die Verbesserung Ihrer Lebensqualität! Unsere Zertifizierungslehrgänge sind nach einem Modulsystem aufgebaut. Jedes Modul (Ausnahme: Gesundheitscoach) ist einzeln buchbar. Zur jeweiligen Zertifizierung ist eine Teilnahme an allen Seminarmodulen erforderlich. Sie können Ihr persönliches Weiterbildungsprogramm nach Ihren Bedürfnissen zusammenstellen und stufenweise erweitern. Zusätzliche Fachbereiche helfen Ihnen, sich zu spezialisieren und so Ihren Markterfolg als Coach zu sichern.

Gerne geben wir Ihnen Referenzadressen von Teilnehmern.

### Die Summe Ihrer Vorteile ergibt sich aus:

- Flexibler Gestaltung der Modulabfolgen
- Praxisorientiertem Erfahrungslernen, hoher Interaktion
- Supervision und Praxisbegleitung
- Umfangreichen, professionellen Seminarunterlagen
- Möglichkeit zur Assistenz nach Ihrer Zertifizierung
- Lernen in einem schönen Ambiente
- Erarbeitung eines eigenen Coachingkonzeptes
- Unserer Berufserfahrung und detaillierten Erkenntnissen als Coach, Trainer, Ingenieur, Führungskraft und Speaker
- Netzwerken im Coach Finder
- Weiterführender persönlicher Betreuung nach der Ausbildung/Seminar
- ... und jeder Menge Spaß.



**ANTJE HEIMSOETH**  
Leitung des Instituts

### Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung!

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Auf unseren Websites:

[www.antje-heimsoeth.de](http://www.antje-heimsoeth.de),  
[www.business-mentaltrainer.eu](http://www.business-mentaltrainer.eu),  
[www.sportmentaltraining.eu](http://www.sportmentaltraining.eu) und  
<http://blog.sportnlpacademy.de/>

finden Sie zusätzliche aktuelle Informationen sowie Übungen, Buch-Tipps, Zitate, Metaphern, Zen-Geschichten, Vortrags- und Seminartermine und aus aktuellem Anlass eingeschobene Veranstaltungs-Termine. Klicken Sie rein!

Auf Wunsch erhalten Sie über unseren Newsletter weitere wissenswerte Informationen.

### Unsere zwei Säulen



## WIR SIND MITGLIED IM:





## VORTRÄGE, die Sie weiterbringen.

Haben Sie das Zeug zum Erfolg? Lernen Sie von Spitzensportlern, wie Gewinnen funktioniert! Antje Heimsoeth vermittelt praxisnah und inspirierend, mit den richtigen mentalen Techniken wie ein Gewinner zu denken und Bestleistungen abzurufen. Als Trainerin und MentalCoach in Spitzensport, Teamtraining, Führung und Management setzt sie auf rasch umsetzbare, erprobte und sanfte Methoden. Ihre Schwerpunkte: Spitzenleistungen durch mentale Stärke – Führen mit Herz und Verstand – Mental Health für Führungskräfte und Unternehmen. Bei folgenden Vorträgen (60 bis 120 Min. mit evtl. Frage- und Diskussionsrunde) können Sie die Trainerin, die zu den besten 100 ihres Fachs gehört, live erleben:



### 1. Mental Health - Manager's Health - Gesunde Mitarbeiter - Gesundes Unternehmen

Mentale Stärke, Selbstvertrauen und eine positive Einstellung sind heute neben zahlreichen anderen Faktoren entscheidend für Gesundheit, Leistung und nachhaltigen Erfolg. Aktivieren Sie Ihre Gesundheitsreserven, fangen Sie an, im Hinblick auf Ihre Gesundheit ziel- und ressourcenorientiert zu denken. Finden Sie den eigenen Gesundheitsweg.

### 2. Sportmentaltraining: Gewonnen wird im Kopf, verloren auch ...

Sportliche Höchstleistungen haben vor allem mit mentaler Stärke zu tun. Einzelsportler und Mannschaften erfahren durch mentales Training u.a. ihre kognitiven Stärken, entwickeln Ressourcen und Potentiale, gewinnen Klarheit über Bewegungsabläufe, lernen mit Misserfolgen, Angst vor Ablehnung und Versagen und mit Lampenfieber umzugehen.

### 3. Golfmentaltraining oder Mentale Fitness im Golfsport

Schluss mit Frustration auf dem Golfplatz! Auf zu Beständigkeit und Freude durch mentale Stärke. Erfolg beginnt im Kopf, und das ist insbesondere beim Golfen der Fall. Vor Ort in Ihrer Firma oder Ihrem Golfclub informieren wir über Mentaltraining in Golf, Sport und Beruf.



### 4. Gewonnen wird im Kopf - Was Führungskräfte vom Spitzensport lernen können

Wie erfolgreiche Spitzensportler setzen immer mehr Führungskräfte auf mentale Techniken, um berufliche Herausforderungen zu meistern. Optimieren Sie Ihre Leistungsfähigkeit zielgerichtet und bleiben Sie dabei gesund! Inhalte u.a.: Selbstverstärkung, Affirmationen, Die Einstellung macht's, Konzentration, Stärken stärken, denn Stärken stärken reduziert Fehler, Entspannung, Atmung, Visualisierung von Zielen, Herausforderungen wie Präsentationen und Gespräche, das Innere Team, Umgang mit Mitarbeitern, Kunden und Partnern,...

### 5. Golf und Business - Golf und Leadership - Management und Golf

Bill Gates, John D. Rockefeller, Henry Ford: Alle sind bzw. waren erfolgreiche Manager und Golfspieler! Der Golfplatz als Businessumgebung eröffnet neue Perspektiven für erfolgreiche Führungspersonen. Die Fähigkeit zu Wahrnehmung, Reflexion, Beziehung und Belastbarkeit, mit Misserfolgen umzugehen: Alles Kernkompetenzen von Managern und Golfern.



### 6. Mental stark im Alltag und Business - Praktische Mentaltipps für mehr Lebensqualität und Erfolg

Bereits William Shakespeare wusste es schon: »Die Welt ist weder gut noch schlecht. Erst unser Denken macht sie dazu.« Für Ihr Arbeitsleben ist dieser Satz wichtig, denn der mentale Einfluss Ihrer eigenen Gedanken bestimmt auch, ob Sie zufrieden oder unzufrieden sind mit Ihrem beruflichen Erfolg.

### 7. Keine Macht dem Burnout

Positiver Stress kann uns weiterbringen und zu Höchstleistungen anregen. Dauerhafter Stress ohne effektive Entspannungsphasen dagegen macht uns krank, depressiv, handlungsunfähig. Lernen Sie, Stressfallen und Burnout-begünstigende Verhaltensweisen an sich zu erkennen und wie Sie sich mental und körperlich erfolgreich vor dem Ausbrennen bewahren.

## COACHING – die persönliche Entwicklungsmaßnahme

Immer mehr Unternehmen erkennen den Mehrwert von Coaching und fördern ihre Führungskräfte und Teams durch begleitendes Coaching.

Wir verstehen unter Coaching die lösungs-, ziel- und ressourcenorientierte Begleitung von Führungskräften und Teams. Der Coachingprozess läuft parallel zum Berufstag. In jedem Menschen schlummert ein riesiges Potenzial von bisher ungenutzten Möglichkeiten und persönlichen Ressourcen. Coaching zielt darauf ab, diese individuellen Potenziale zu entdecken, zu aktivieren und nutzbar zu machen. Der Coach als Wegbegleiter hilft Ihnen, eigene Lösungen für spezifische Situationen und besondere Problemkontexte zu entdecken und bei Bedarf neue Handlungs- und Denkmuster zu entwickeln. Er unterstützt Sie dabei, sich mit der eigenen Rolle als Führungskraft, Mitarbeiter oder im Team auseinanderzusetzen. Durch das Feedback des Coaches entwickeln Sie ein besseres Verständnis für sich.

Wir sind bestrebt, das, was wir lehren auch (vor-) zu leben. Unsere Arbeit als Trainer / Coach / Berater wird geprägt von der Überzeugung: Wir können nur nachempfinden, was wir selbst als Erfahrung gespeichert haben. Nur, was wir selbst erlebt haben, können wir auch anderen weiter geben. Nur, was wir selbst reflektiert haben, können wir auch anderen lehren und vor anderen vertreten.

Unsere Arbeit basiert auf einer ethischen Grundhaltung, die den Menschen wertschätzt (positives Menschenbild) und den Mensch in seiner Ganzheitlichkeit in den Mittelpunkt stellt.

### Professionelles Coaching und Arbeiten mit Herz und Verstand

Wir bringen in unsere Arbeit fachliche, methodische und soziale Kompetenzen und ein hohes Maß an Lebenserfahrung, Herzensbildung, Einfühlungsvermögen und Flexibilität ein.

Bitte sprechen Sie uns an, nennen Sie uns Ihr Anliegen und wir unterstützen Sie, den für Sie passenden Coach zu finden.

Typische Coachingthemen können sein:

- Wie erreiche ich meine Ziele motiviert und erfolgreich?
- Wie führe ich strategisch und gleichzeitig mitarbeiterbezogen?
- Wie treffe ich Entscheidungen sicher?
- Wie setze ich Grenzen ohne Ansehen zu verlieren?
- Wie gehe ich mit Zeitdruck und Herausforderungen um?
- Wie führe ich so empathisch wie möglich und so tough wie nötig?
- Wie löse ich Konflikte gelassen und fair?
- Wie setze ich Veränderungen gemeinsam mit meinem Team um?
- Wie sage ich, was ich denke und wie tue ich, was ich sage?

## UNSER ANGEBOT – Sie können aus folgendem wählen:

### • MENTAL-COACHING

Mit mentaler Stärke zum Erfolg  
Schwierigkeiten, Blockaden und Schwachstellen werden erkannt und aufgelöst, die Stärken herausgestrichen. Verbesserung des Selbstvertrauens.

### • BUSINESS-COACHING

Management-Coaching  
Wir begleiten Sie, Ihre Mitarbeiter oder Ihr Team unter der Prämisse, dass der Klient selbst alle Ressourcen in sich trägt, um die gewünschte Veränderung zu erreichen.

### • PERFORMANCE-COACHING

### • WORK-LIFE-BALANCE

### • HEALTH-COACHING

Richtige Ernährung, das richtige Denken und Bewegung können das Wohlbefinden verbessern.

### • EINZEL-COACHING (privat)

Im Einzel-Coaching beschäftigt sich Ihr Coach gezielt mit Ihnen und Ihrem Thema. Sie finden Lösungen und verändern Ihr Denken, wo es bislang hinderlich war.

### • SYSTEMISCHES COACHING

Systemisches Coaching betrachtet Ihr Thema im Gesamtzusammenhang Ihrer sozialen Netzwerke. Es wird auch im Einzel- oder Business-Coaching eingesetzt.

### • COACHING-AUSBILDUNG

Sind Sie daran interessiert selbst als Coach zu arbeiten, wird Ihr Weg in die Coaching-Ausbildung führen.

### • TEAM-COACHING

Ein begleitendes Teamcoaching kann z.B. Führungsteams darin unterstützen, ihre individuellen Potenziale zu einem synergetischen Ganzen zusammenzuführen. Das Ziel unserer Coachingarbeit: mehr Autonomie des Einzelnen, mehr Miteinander im Team.

### • SPORT-COACHING

Begleitung der Funktionäre und der (professionellen) Leistungsträger wie Coach/Trainer, Betreuer, Sportlehrer, Kapitän, Einzelsportler oder des gesamten Teams.

Die Sport- & BusinessNLP Academy wurde 2003 gegründet. Antje Heimsoeth ist als Hauptdozentin in unseren Ausbildungen tätig, wobei wir bei den Ausbildungen, Seminaren und Coachings von qualifizierten Kollegen, Mitarbeitern und Kooperationspartnern unterstützt werden.

## ANTJE HEIMSOETH

Erfolgstrainerin, Coach und Top-Speakerin

Gründerin, Inhaberin und Institutsleiterin der Sport- & BusinessNLP Academy, Lehr-Institut der European Coaching Association (ECA)

»Ich bin Kurs- und Seminarleiterin, Managementtrainerin für Unternehmen im In- und Ausland, Entwicklerin von Ausbildungsreihen, Vortragsrednerin auf nationalen und internationalen Konferenzen, Persönlichkeitstrainerin, Sport und Business-Coach, Buchautorin, Autorin von Fachartikeln, Dozentin der Hochschule Ansbach sowie Beraterin. 2011 habe ich mit sieben anderen Kollegen das GSA Newcomer-Casting - die German Speakers Association (GSA) sucht die Nachwuchsspeaker - gewonnen.«

### Aus- und Weiterbildungen:

NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Lehr Coach & Lehr TrainerIn (ECA), ECA Sport Coach (Master Competence), Coach, DVNLP (integrative und systemische Coachingausbildung), zertifizierte Sportmentaltrainerin (HAG) und zertifizierter Sport-Mental-Coach (HIM) - langjährige Führungserfahrung von hunderten Amateur- und Profisportlern, Trainerin des Hildesheimer Gesundheitstrainings, Zert. Work Health

Balance-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte (Gesundheitspsychologie, Burnout-Prophylaxe im Leistungskontext, Emotions-Coaching, konstruktive Selbstkommunikation, Work-Life-Balance; Ausbildungsumfang: mind. 290 Unterrichtsstunden), wingwave®-Coach, kinesiologische Ausbildungen, Sportkinesiologie, Lerncoach (nlpaed), ich schaffs, Ausbildung zur Life Kinetik® Gehirnentfaltungs-Trainerin, Zert. Business-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte (Ausbildungsumfang: mind. 290 Unterrichtsstunden), Golf-Fitnesscoach (IST), Mental-Trainerin (IST), Zert. Mental-Coach (Ausbildungsumfang: mind. 160 Unterrichtsstunden), Sprecherin Fachgruppe Sport (DVNLP); Sprecherin aller Fachgruppen, Dipl. ing. (FH) Vermessungswesen

Weiteres unter:

[http://www.business-mentaltrainer.eu/Trainerprofil\\_Antje.html](http://www.business-mentaltrainer.eu/Trainerprofil_Antje.html)

### Veröffentlichungen:

»Mental-Training für Reiter« – Müller Rüschnik Verlag 2008.

»Golf Mental« – pietsch 2012.

<http://www.business-mentaltrainer.eu/Presse.html>



## THEMEN

### Erfolge beginnen im Kopf – Wie Sie mit mentaler Stärke & Kraft Spitzenleistungen erzielen

- Was die Wirtschaft von Spitzensportlern lernen kann und wie Gewinner denken
- Wie Sie Stärken stärken - Stärken stärken schwächt Fehler - und innere Erfolgsblockaden erkennen und auflösen
- Auch Verkaufserfolge beginnen im Kopf

### Führen mit Herz und Verstand – Wie Sie Mitarbeiter zu Höchstleistungen motivieren

- Liebe was du tust – Ihre innere Einstellung entscheidet über nachhaltigen Erfolg Ihres Teams
- Reflektieren Sie Ihren Führungsstil und erkennen Sie weitere Perspektiven der Führung
- Wie Sie die einzelnen Stärken Ihrer Mitarbeiter erkennen, fördern und fordern
- Motivation jenseits des Geldes – Wie Sie die inneren Leistungspotentiale Ihrer Mitarbeiter freisetzen um Unternehmensziele zu erreichen

### Mental Health – Gesundheit beginnt im Kopf

- Mentale Gesundheit: Gesunde Mitarbeiter - Gesundes Unternehmen
- Wie Sie durch praktische Körper-, Atemübungen und mentale Übungen ein Schutzschild gegen Stress und Leistungsdruck aktivieren und Burn Out verhindern
- Die Kraft der inneren Einstellung
- Innere Achtsamkeit stärken

»Für mich ist es wichtig, dass ich die Menschen mit meiner Arbeit im Herzen berühren kann. Gerade im geschäftlichen Umfeld trifft man oft Menschen, die eine Art »professionelle Maske« tragen und nach aussen keine Probleme kennen und Emotionen zeigen. Meine Herausforderung ist es, einen Raum/Setting anzubieten, in dem Menschen sich frei fühlen und Gefühle zeigen können und dürfen, einfach ganz sie selbst SEIN können. Dann kann auch Veränderung (und Transformation) stattfinden.

Im Mittelpunkt stehen Sie! Ich würde mich freuen, den entstandenen Wissens- und Erfahrungsschatz an Sie weiterzugeben. Ich danke allen, die mich auf meinem Weg begleitet und unter-

stützt haben. Aktuelle Neuerungen und Themen erfahren ihre Integration in den von mir entwickelten Konzepten. Diese sind lösungsorientiert und sind den Zielen meiner Kunden verpflichtet. Teilnehmer der Trainings und Ausbildungen erfreuen sich an praxisorientierten Lösungsansätzen und kurzweiligen Trainingsbausteinen. Der hohe Anteil an »Lernen mit Freude« ermöglicht Ihnen den schnellen Praxistransfer.«

**Ihre Ansprechpartnerin:** Antje Heimsoeth

Telefon +49 (0) 8031/89 29 69

E-Mail: [info@sportnlpacademy.de](mailto:info@sportnlpacademy.de)

[www.antje-heimsoeth.de](http://www.antje-heimsoeth.de)