BETTINA MAYR

MACHE DAS UNMOGLICHE MOGLICH!

WORKBOOK STARTMODUL

Dein erster Schritt zur mentalen Stärke im Sport

SPORTMENTALTRAINING

MACHE DAS UNMÖGLICHE MÖGLICH!

BETTINA MAYR

Dipl. Sportmentaltrainerin

Ich bin Bettina Mayr – Masseurin, diplomierte Sport-Mentaltrainerin, Hypnosecoach und leidenschaftliche Wegbegleiterin für mentale und körperliche Stärke. Mein Ansatz verbindet fundiertes Fachwissen mit Herz und Intuition. Ich begleite Sportler:innen, Teams und Einzelpersonen dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten – mit einem ganzheitlichen Mix aus Mentaltraining, Massage, Hypnose und individueller Praxis-Erfahrung.

Mein Ziel:
Ich begleite dich in diesem Programm liebevoll und professionell auf deinem mentalen Weg. Du wirst sehen: In dir steckt weit mehr, als du vielleicht denkst.

DAS KONZEPT

In meinem Online-Kurs erwarten dich 14 strukturierte Hauptmodule und ergänzende Spezialmodule, die aufeinander aufbauen und individuell anpassbar sind. So kannst du deinen Trainingsweg flexibel gestalten – je nach persönlichem Bedarf und Zielsetzung.

Jedes Modul unterstützt dich dabei, mental und körperlich stärker zu werden und deine Leistung gezielt und nachhaltig zu steigern. Du arbeitest mit praxisnahen Übungen, wirkungsvollen Visualisierungen und tiefgehenden Reflexionen, die dich Schritt für Schritt deinem Potenzial näherbringen.

Live-Online-Sessions und auf Wunsch auch Präsenztermine sorgen für eine intensive Lernerfahrung mit persönlichem Austausch und professionellem Feedback. Zudem kannst du diese auch mit Massageeinheiten kombinieren, um deine körperliche Regeneration optimal zu fördern.

Die Spezialmodule widmen sich gezielt individuellen Themen wie Zeitmanagement, Fokussteigerung oder dem bewussten Umgang mit Formtiefs. Sie ermöglichen dir eine noch differenziertere persönliche Weiterentwicklung – genau dort, wo du aktuell am meisten Unterstützung brauchst.

Ein besonderes Spezialmodul richtet sich an dein Umfeld und thematisiert den sensiblen Balanceakt zwischen Leistungsdruck und unterstützender Begleitung. So entsteht ein stärkeres gegenseitiges Verständnis – für dein Training, deine mentale Entwicklung und dein gesamtes sportliches Umfeld.

Alle Module bieten dir praxisnahe Werkzeuge und Methoden, um langfristige Veränderungen zu erzielen – abgestimmt auf deine Ziele, deinen Alltag und deine sportliche Realität.

STARTMODUL

ÜBERBLICK

TAG 1

ANKOMMEN UND ÜBERBLICK GEWINNEN

Einstieg mit Klarheit und Orientierung – Verstehen von Aufbau, Zielen und Methodik des Programms

TAG 2

MENTALTRAINING VERSTEHEN

Aufbau eines ersten persönlichen Bezugs zum Thema Mentaltraining

TAG 3

STANDORTANALYSE & ZIELSETZUNG

Bewusstwerdung des eigenen Ausgangspunktes

TAG 4

PERSÖNLICHE MODULAUSWAHL TREFFEN

Individuelle Planung der nächsten Schritte im Programm – Förderung der Eigenverantwortung

TAG 5

REFLEXION DER WOCHE

Schaffung einer inneren Ausrichtung für den weitere Trainingsweg

„Wer sich selbst kennt, kann alles verändern.“

-

Lao Tse

TAG 1

WIE FUNKTIONIERT DAS PROGRAMM?

01 BEGRÜSSUNG UND ÜBERBLICK

Dein Einstieg ins Sportmentaltraining

Herzlich willkommen – dein Weg beginnt jetzt.

Schön, dass du da bist und dich für dieses Sportmentaltraining entschieden hast. Du investierst Zeit und Aufmerksamkeit in dich selbst – in deinen Weg, deine mentale Stärke und dein persönliches Wachstum. Dafür gebührt dir bereits jetzt Anerkennung.
Vielleicht hast du schon Erfahrungen mit Mentaltraining gesammelt – vielleicht ist das Thema noch ganz neu für dich. Beides ist vollkommen in Ordnung. Du bist genau richtig hier.
In diesem Programm spreche ich dich mit du an – direkt, persönlich und auf Augenhöhe. Dabei sind selbstverständlich alle Geschlechter gleichermaßen gemeint.
Egal, ob du Sportlerin, Sportler bist oder dich keinem binären Geschlecht zuordnest – dieses Training richtet sich an alle Menschen, die mental wachsen, bewusster handeln und klarer denken wollen.

Was erwartet dich in dieser ersten Woche?

Du bekommst einen strukturierten Überblick:

- wie das Programm aufgebaut ist,
- was Mentaltraining im sportlichen Kontext bedeutet,
- und wie du es konkret für dich, deine Ziele und deine sportliche Entwicklung nutzen kannst.

Zudem wirst du eingeladen, dir selbst bewusst zu begegnen:

- Wo stehst du aktuell?
- Was brauchst du im Moment?
- Und wohin möchtest du dich entwickeln?

Du erhältst in diesem Training praktische Arbeitsblätter, strukturierte Übungen, Visualisierungen und Reflexionsimpulse. Alles ist darauf ausgerichtet, dich Schritt für Schritt zu begleiten – in deinem Tempo, in deiner Sprache, in deiner Sportart.

Am Ende dieser Woche wirst du:

- deine ersten Ziele formuliert haben,
- und eine fundierte Entscheidung darüber treffen können, welche Module für dich im Moment am wichtigsten sind.
-

Du kannst die Module flexibel wählen – je nachdem, was aktuell zu dir, deiner sportlichen Situation und deinem mentalen Zustand passt.

Wichtig: Du musst nicht perfekt starten. Du darfst einfach anfangen.
Dieses Programm ist keine weitere Leistung, die du erfüllen musst – sondern ein geschützter Raum, in dem du dich selbst besser kennenlernen darfst.

Hinweis zur Übungsgestaltung:
Einige der Übungen in diesem Programm sind als geführte Visualisierungen gestaltet.
Sie wirken besonders intensiv, wenn du sie in deiner eigenen Stimme aufnimmst und anhörst.
Denn: Deine Stimme hat einen direkten Zugang zu deinem Unterbewusstsein – sie berührt dich auf einer tieferen Ebene, schafft Vertrauen und unterstützt die mentale Verankerung deiner Ziele.

Ich freue mich, dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen – und wünsche dir eine erkenntnisreiche, motivierende und kraftvolle erste Woche.

Los geht’s – du bist bereit.

02

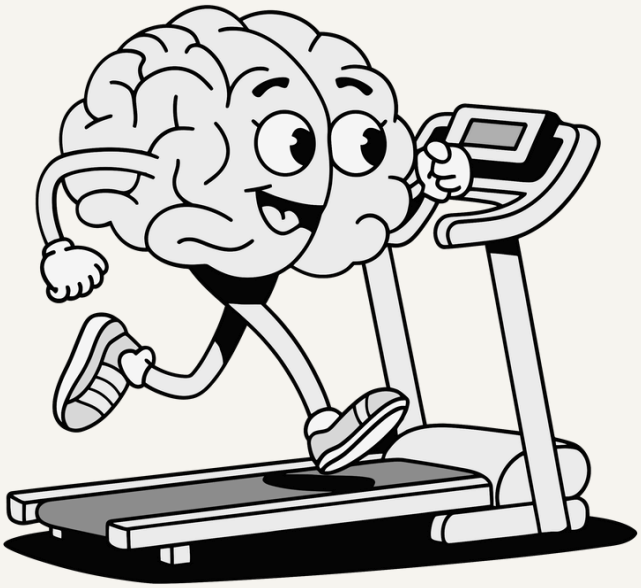
WAS IST SPORTMENTALTRAINING?

Sportmentaltraining unterstützt Sportler:innen gezielt dabei, Gedanken, Emotionen und Einstellungen bewusst zu steuern, um in Schlüsselmomenten ihr volles Potenzial abzurufen. Im Fokus steht die mentale Stärke – also die Fähigkeit, trotz Druck oder Blockaden fokussiert, selbstsicher und zielgerichtet zu handeln.

Mit Methoden wie Visualisierung, Atemtechniken, mentaler Zielarbeit und Achtsamkeit werden Denk- und Handlungsmuster verbessert sowie innere Ressourcen gestärkt. Sportmentaltraining steigert Leistung, unterstützt Regeneration, fördert Motivation und hilft bei der Verarbeitung von Misserfolgen.

Es eignet sich für alle Leistungsniveaus – vom Hobbysport bis zum Profibereich – und richtet sich an Einzelpersonen wie auch Teams. Neben der sportlichen Entwicklung stärkt es auch Persönlichkeit, Selbstvertrauen und emotionale Stabilität.

Mentale Stärke ist trainierbar – sie macht oft den Unterschied. Sportmentaltraining schafft Bewusstsein, festigt die innere Haltung und führt mit Fokus und Freude zum persönlichen Ziel.



03

REFLEXIONSFRAGE

Was spricht dich spontan an?
Wo spürst du Neugier oder Widerstand?

TAG 2

AUSEINANDERSETZUNG MIT DEN GRUNDPRINZIPIEN

01 AUSSEINANDERSETZTEN MIT DIR SELBST

Nimm dir Zeit, die Erklärung zu reflektieren und zu verstehen. Überlege, wie du sie auf deine eigenen sportlichen und mentalen Ziele anwenden kannst.

02 NOTIERE DEINE ERSTEN GEDANKEN

Schreibe auf: Was erhoffst du dir durch das Mentaltraining? Welche positiven Veränderungen möchtest du erreichen? In welchen Bereichen deines Lebens oder Sports möchtest du die Prinzipien des Mentaltrainings einsetzen?

03 REFLEXIONSFRAGE

Welche positiven Veränderungen erwartest du durch den gezielten Einsatz von Mentaltraining?
Was glaubst du, könnte eine der größten Herausforderungen für dich bei der Anwendung von Mentaltraining sein?

TAG 3

STANDORTBESTIMMUNG & ZIELSETZUNG

01 WARUM IST SELBSTREFLEXION WICHTIG?

Selbstreflexion ist der erste Schritt,
um bewusst Veränderungen herbeizuführen und gezielt an den Bereichen zu arbeiten, die für dich wichtig sind.

ARBEITSBLATT

Das Arbeitsblatt wird dir helfen, deinen aktuellen sportlichen, mentalen und körperlichen Zustand zu reflektieren.

Wie fühlst du dich aktuell körperlich? _____

_____

_____

Wie steht es um deine mentale Stärke und Motivation? _____

_____

_____

Was läuft gut, und wo siehst du Potenzial zur Verbesserung? _____

_____

_____

Notiere deine Antworten ausführlich. Denke nicht nur an den Sport, sondern auch an deine generelle Lebenssituation, deine Emotionen und deine geistige Einstellung.

02

DEFINIERE DEINE ZIELE NACH SMART-KRITERIEN

Notiere je ein sportliches und ein mentales Ziel, das dich in den kommenden Woche motiviert und fordert. Sei dabei ehrlich zu dir selbst.

S für Spezifisch – Was genau möchtest du erreichen?

M für Messbar – Wie kannst du den Erfolg messen?

A für Aktiv – Was wirst du konkret tun, um dieses Ziel zu erreichen?

R für Realistisch – Ist dieses Ziel erreichbar?

T für Terminiert – Bis wann möchtest du dieses Ziel erreicht haben?

03

REFLEXIONSFRAGE

Welche Stärken und Schwächen nimmst du bei dir wahr?
Wie fühlst du dich in Bezug auf deine Ziele – motiviert und realistisch?

TAG 4

PERSÖNLICHE MODULAUSWAHL TREFFEN

01 ÜBERSICHT DER MODULE

Überblick der Hauptmodule

Der innere Schweinehund – Dein Trainingspartner
Erkenne und überwinde den inneren Widerstand, der dich von deinem Ziel abhält. Entwickle Strategien, um deinen inneren Schweinehund zu überwinden und kontinuierlich dranzubleiben.

Glaubenssätze – Dein innerer Coach
Verändere limitierende Glaubenssätze und baue einen positiven, stärkenden inneren Dialog auf, der dich unterstützt, an deine Fähigkeiten zu glauben.

Ziele setzen – Visionen realisieren
Lerne, klare Ziele zu setzen, die messbar und erreichbar sind. Verwandelt deine Visionen in konkrete Handlungen und arbeite auf deine sportlichen und persönlichen Ziele hin.

Motivation & Sog erzeugen
Entwickle Techniken, um langfristig motiviert zu bleiben und Sog zu erzeugen – die Energie und Begeisterung, die dich vorantreibt.

Selbstdisziplin & Willensstärke
Baue die Fähigkeit zur Selbstdisziplin und Willensstärke auf, um auch in schwierigen Phasen standhaft zu bleiben und dein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Trickkiste der Mentalprofis
Entdecke die Mentaltechniken von Profis, die dir helfen, in verschiedenen Lebensbereichen fokussiert, ruhig und leistungsfähig zu bleiben.

Herausforderungen meistern
Lerne, wie du mit unerwarteten Herausforderungen umgehen kannst und wie du gestärkt aus Krisen hervorgehst.

Rückschläge und Misserfolge transformieren
Verarbeite Rückschläge und Misserfolge auf konstruktive Weise. Nutze sie als Chancen für dein persönliches Wachstum und deine Weiterentwicklung.

Komfortzone verlassen – Grenzen verschieben
Lerne, deine Komfortzone zu verlassen und deine Grenzen zu verschieben, um persönliches Wachstum und sportliche Leistung zu steigern.

Come Back Stronger – Mentale Rehabilitation & medizinische Zusammenarbeit
Setze dich mit mentaler Rehabilitation auseinander und lerne, wie du Rückschläge wie Verletzungen oder psychische Krisen in Zusammenarbeit mit medizinischen Fachkräften überwinden kannst.

Aus ICH wird WIR – Mentale Stärke im Team
Du erfährst wie mentale Prozesse das Teamgefüge stärken, Individualität Raum bekommt und echte Verbundenheit entsteht. Entwickle emotionale Intelligenz, gegenseitiges Vertrauen und eine Kommunikation, die aus Mitspielern echte Mitstreiter macht.

Mentale Wettkampfvorbereitung
Bereite dich mental auf Wettkämpfe vor, um auch unter Druck ruhig und fokussiert zu bleiben und Bestleistungen zu erzielen.

Stresskompetenz & emotionale Balance
Erlerne Techniken zur Stressbewältigung und zur Aufrechterhaltung emotionaler Balance, auch in herausfordernden Situationen.

Identität & Selbstbild im Sport
Baue ein starkes, positives Selbstbild als Sportler auf, das dich dabei unterstützt, dein Potenzial voll auszuschöpfen.

MODULKOMPASS

Durch die Fragen lernst du dich selbst besser kennen – und erkennst, welches Modul dich zurzeit am besten unterstützt.

Test zur Modulwahl

Beantworte jede der folgenden Aussagen ehrlich nach deinem aktuellen Empfinden.
Verwende diese Skala zur Bewertung:
1 = trifft gar nicht zu bis 5 = trifft voll und ganz zu

	Der innere Schweinehund – Dein Trainingspartner	1 = TRIFFT GAR NICHT ZU	2 = TRIFFT WENIG ZU	3 = TRIFFT TEILWEISE ZU	4 = TRIFFT ZIEMLICH ZU	5 = TRIFFT VOLL UND GANZ ZU
1	Ich verschiebe mein Training oft auf später oder morgen.					
2	Ich verliere schnell den Fokus, wenn es anstrengend wird.					
3	Ich kämpfe regelmäßig mit innerem Widerstand.					
4	Ich fühle mich oft unmotiviert, obwohl ich weiß, dass Training gut für mich wäre.					
5	Ich suche oft Ausreden, um Dinge nicht umzusetzen.					

	Glaubenssätze – Dein innerer Coach					
1	Ich habe Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“.					
2	Ich erkenne negative Überzeugungen in mir, die mich blockieren.					
3	Ich denke oft, dass andere einfach talentierter sind.					
4	Ich zweifle an mir, wenn es schwierig wird.					
5	Ich möchte mein Mindset positiv verändern.					

Ziele setzen – Visionen realisieren

		1 = TRIFFT GAR NICHT ZU	2 = TRIFFT WENIG ZU	3 = TRIFFT TEILWEISE ZU	4 = TRIFFT ZIEMLICH ZU	5 = TRIFFT VOLL UND GANZ ZU
1	Ich trainiere ohne klares Ziel.					
2	Ich finde es schwer, Visionen zu entwickeln.					
3	Ich verliere mich oft im Alltag und vergesse meine sportlichen Träume.					
4	Ich möchte meine Ziele klar, konkret und motivierend formulieren.					
5	Ich wünsche mir mehr Orientierung auf meinem Weg.					

Motivation & Sog erzeugen

1	Ich brauche oft „Druck von außen“, um aktiv zu werden.					
2	Ich verliere meine Begeisterung schnell.					
3	Ich sehne mich nach innerem Antrieb und echter Freude.					
4	Ich wünsche mir, dass mein Training mir wieder richtig Spaß macht.					
5	Ich funktioniere, aber spüre wenig Herzblut.					

Selbstdisziplin & Willensstärke

1	Ich halte mir selbst gegebene Versprechen selten ein. „Ich bin nicht gut genug“.					
2	Ich gebe auf, wenn es unangenehm oder langwierig wird.					

		1 = TRIFFT GAR NICHT ZU	2 = TRIFFT WENIG ZU	3 = TRIFFT TEILWEISE ZU	4 = TRIFFT ZIEMLICH ZU	5 = TRIFFT VOLL UND GANZ ZU
3	Ich will lernen, mental stark dranzubleiben.					
4	Ich erkenne, dass durchhaltevermögen ein Schlüssel ist.					
5	Ich möchte meine mentale Stärke konsequenter trainieren.					

Trickkiste der Mentalprofis

1	Ich möchte konkrete Methoden zur Leistungssteigerung einsetzen.					
2	Ich möchte effektive Techniken für den Alltag kennenlernen.					
3	Ich bin neugierig, wie Profis sich mental vorbereiten.					
4	Ich will nicht nur wissen, sondern anwenden.					
5	Ich habe Lust auf neue mentale Tools.					

Herausforderungen meistern

1	Ich fühle mich von Herausforderungen leicht überfordert.					
2	Ich meide schwierige Situationen im Training oder Wettkampf.					
3	Ich möchte lernen, wie ich Krisen als Chancen nutzen kann.					
4	Ich suche mentale Strategien für anspruchsvolle Situationen.					
5	Ich will gestärkt aus Herausforderungen hervorgehen.					

Rückschläge und Misserfolge transformieren

		1 = TRIFFT GAR NICHT ZU	2 = TRIFFT WENIG ZU	3 = TRIFFT TEILWEISE ZU	4 = TRIFFT ZIEMLICH ZU	5 = TRIFFT VOLL UND GANZ ZU
1	Ich brauche Mut und mentale Stärke nach Enttäuschungen.					
2	Ich möchte Scheitern als Teil meines Weges annehmen.					
3	Ich will lernen, Rückschläge positiv zu verarbeiten.					
4	Ich habe Mühe, Fehler als Lernchance zu sehen.					
5	Ich leide lange unter Niederlagen.					

Komfortzone verlassen – Grenzen verschieben

1	Ich bleibe oft in meinem gewohnten Leistungsbereich.					
2	Ich möchte meine sportlichen Grenzen erweitern.					
3	Ich will mutiger neue Herausforderungen annehmen.					
4	Ich spüre, dass mehr in mir steckt, als ich lebe.					
5	Ich habe Angst vor Überforderung.					

Come Back Stronger – Mentale Rehabilitation & medizinische Zusammenarbeit

1	Ich erlebe mentale Tiefs durch gesundheitliche Rückschläge.					
2	Ich möchte Körper und Geist gemeinsam stärken.					

		1 = TRIFFT GAR NICHT ZU	2 = TRIFFT WENIG ZU	3 = TRIFFT TEILWEISE ZU	4 = TRIFFT ZIEMLICH ZU	5 = TRIFFT VOLL UND GANZ ZU
3	Ich suche mentale Unterstützung in Reha-Phasen.					
4	Ich will den Heilungsprozess aktiv mitgestalten.					
5	Ich bin verletzt oder war es kürzlich.					

Aus ICH wird WIR – Mentale Stärke im Team

1	Fällt dir Teamarbeit manchmal schwer?					
2	Gibt es oft Missverständnisse im Team?					
3	Fehlt dir echtes Vertrauen unter den Mitspielern?					
4	Hat euer Team keine gemeinsame Vision?					
5	Spürst du mehr Konkurrenz als Zusammenhalt?					

Mentale Wettkampfvorbereitung

1	Ich möchte mich mental optimal auf Wettkämpfe vorbereiten.					
2	Ich will im entscheidenden Moment mein Bestes abrufen.					
3	Ich werde vor Wettkämpfen nervös oder blockiert.					
4	Ich suche mentale Stärke für Leistungsdruck.					
5	Ich brauche klare Rituale und Routinen.					

Stresskompetenz & emotionale Balance

		1 = TRIFFT GAR NICHT ZU	2 = TRIFFT WENIG ZU	3 = TRIFFT TEILWEISE ZU	4 = TRIFFT ZIEMLICH ZU	5 = TRIFFT VOLL UND GANZ ZU
1	Ich möchte einen gesunden Umgang mit Emotionen finden.					
2	Ich reagiere emotional auf Kritik oder Misserfolg.					
3	Ich will lernen, mit Druck besser umzugehen.					
4	Ich sehne mich nach mehr innerer Ruhe.					
5	Ich fühle mich schnell gestresst.					

Identität & Selbstbild im Sport

1	Mein Selbstwert hängt stark von meiner Leistung ab.					
2	Ich frage mich oft, wer ich im Sport wirklich bin.					
3	Ich suche Klarheit über meine sportliche Identität.					
4	Ich frage mich oft, wer ich im Sport wirklich bin.					
5	Ich möchte mein Selbstbild stärken.					

Auswertung

Zähle die Punkte jeder Frage pro Modul zusammen und trage sie in die Tabelle unten ein.

Je höher die Punktzahl, desto aktueller ist dieses Thema für dich. Wähle das Modul mit der höchsten Relevanz oder kombiniere 2–3 passende Module.

- Der innere Schweinehund – Dein Trainingspartner ____
- Glaubenssätze – Dein innerer Coach ____
- Ziele setzen – Visionen realisieren ____
- Motivation & Sog erzeugen ____
- Selbstdisziplin & Willensstärke ____
- Trickkiste der Mentalprofis ____
- Herausforderungen meistern ____
- Rückschläge und Misserfolge transformieren ____
- Komfortzone verlassen – Grenzen verschieben ____
- Come Back Stronger – Mentale Rehabilitation & med. Zusammenarbeit ____
- Aus ICH wird WIR – Mentale Stärke im Team ____
- Mentale Wettkampfvorbereitung ____
- Stresskompetenz & emotionale Balance ____
- Identität & Selbstbild im Sport ____
- Mental unzerstörbar – Integration & Zukunft ____

REFLEXIONSFRAGEN ZUM STARTMODUL

Was war dein wichtigstes Aha-Erlebnis in dieser Woche?

Welche Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen hat die Standortanalyse ausgelöst?

Wie klar und motivierend sind deine Ziele formuliert?

Welche Module sprechen dich spontan an – warum?

Was erwartest du dir von diesem Programm?

DEIN MENTALER STARTSCHUSS – DER WEG IST FREI!

Gratuliere - du hast nun die Basis gelegt, um zielgerichtet und gestärkt in die für dich passenden Module zu starten. Ich hoffe, es hat dir Freude gemacht und dir wertvolle Impulse für deinen mentalen Weg im Sport gegeben.
Ich freue mich, dich auf deinem weiteren Weg begleiten zu dürfen – sei es durch individuelle Live-Sessions, weitere Module und/oder Massagen.

Wenn du Lust hast sende mir die Feedbackfragen an: office@bettina-mayr.com

Wie verständlich war die Einführung in das Programm?

Was hat dir in der ersten Woche besonders gut gefallen?

Was war herausfordernd oder noch unklar?

Fühle ich dich bereit, in die Module einzusteigen?
Warum / warum nicht?

Was wünschet du dir für die nächsten Wochen?