

**Mit Ruhe im Sport und Alltag zum Ziel.
Diese CD weist den Weg.**

Simone Hauswald/Abbas Schirmohammadi

Kopf gewinnt!

**Mit Mentaltraining zur persönlichen Bestleistung. Für Freizeit –,
Amateur –, Profisportler .**

CD ViaNaturale Verlag 2019

Spieldauer 40 Minuten

Mit der vorliegenden CD bringen die ehemalige Weltklassebiathletin Simone Hauswald und der High Performance Coach Abbas Schirmohammadi ein Mental-Coaching auf den Markt, was es dem Benutzer sehr leicht macht in totaler körperlicher und geistiger Entspannung zu eigener innerer Ruhe und Kraft zu finden. Die ruhigen Worte geleiten einen, von harmonischer Musik untermalt, Stufe um Stufe in Räume, aus denen man die Kraft des Erfolges für sich tanken kann. Der Blick wird zunehmend klarer auf das eigens gesetzte Ziel.

Drei Punkte haben sich für mich beim Mentaltraining mit dieser CD besonders herauskristallisiert:

1. Erinnerung an meinen ersten Marathon, bei welchem ich bei zunehmenden Kilometermarken genau solche Techniken eingesetzt habe, die mich letztendlich zum Erfolg geführt haben.

2. Die Gewissheit, dass ich bei der nächsten sportlichen Maßnahme und Zielsetzung mit Sicherheit diese CD in mein Training einbauen werde.

3. Die Überzeugung, dass diese CD nicht nur für Freizeit –, Amateur – und Profisportler nützlich sein wird, wie es auf dem Cover steht. Es gibt zahlreiche Situationen, bei denen die Fokussierung auf das Eigentliche und Wesentliche genauso wichtig wird: Bewerbungen, Prüfungen, Verhandlungsgespräche, wichtige persönliche Entscheidungen etc. Gerade hier ist die Ausstrahlung von innerer Ruhe und Sicherheit, welche gespeist wird durch entsprechende Gelassenheit und Kraft, wichtig.

So hilft die CD auf dem Weg zur erfolgreichen Zielverwirklichung.

Chapeau. Mögen viele Menschen davon profitieren.

Dr. Martin Sowa