



**b3 | COACHING**

BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

... neue Lebensziele entdecken und genießen.

## Lothar Knopf

Gesundheitspraktiker<sup>BfG</sup>

Minna-Schild-Weg 3  
30974 Wennigsen

0 151 70 104 120

[www.b3coaching.de](http://www.b3coaching.de)

[info@b3coaching.de](mailto:info@b3coaching.de)



Als Gesundheitspraktiker mache ich Ihnen ein Angebot, das ein Gespräch und Körperarbeit vereinen kann. Ich gehe diesen Weg und lade Sie ein, Ihren neuen Weg zu finden und zu gehen.

**Ich freue mich auf die Begegnung mit Ihnen.**

*Lothar Knopf*

Meine Qualifikationen:

- Wingwave®-Coach
- NLP-Master
- TriloChi®
- ShenDo® Shiatsu



**wingwave®**

*Termine nach Vereinbarung ...*



## Segelsport-Coaching mit **wingwave®**

Segelsport-Coaching mit **wingwave®** richtet sich gezielt an alle Regattasportler. Als Regattasegler habe ich selbst die Welt der menschlichen Blockaden erlebt – an Land, wie auf dem Wasser.

Du diskutierst an Land so oft, welche Manöver mal wieder nicht geklappt haben ... oder wie toll der Surf auf dem Raumkurs war. Glückliche Momente werden von frustrierenden abgelöst. Nicht mal die Schuld bei den miesen Bedingungen zu suchen, tröstet uns dann. Aber auch wenn man ruhig bleibt, fällt die Analyse nicht leicht. Zu viele Kleinigkeiten führen zu einer schlechteren Platzierung als erhofft.

Dein Sieg beginnt mit der richtigen Segelwahl, aber „Wenn man auf dem Weg zum Sieg den Respekt der Gegner verliert, hat man nichts gewonnen.“

(Paul Elvström)

Was Dein Weiterkommen behindert, sind vielleicht Blockaden noch an Land - wegen des starken Windes, der kabbeligen Welle, der Wettervorhersage. Dann die Spannung vor dem Start. Der Respekt vor den Konkurrenten.

Was geht Dir durch den Kopf, vor dem Start: Bloß nicht wieder im Pulk festsitzen? Dann liegst Du doch in der Abdeckung anderer Boote, statt freien Wind zur Tonne 1 zu haben? Es wird eng an Tonne 1 – mittenrein oder außen rum? Bestehe ich auf meinem Wegerecht? Was ist schneller? Wie verschaffe ich mir Respekt?

## Wie läuft es bei Dir?

Ob beim Training oder nach der Wettfahrt – mit dem Muskeltest analysiere ich Deine Blockaden, die kleinen Missgeschicke, die Unkonzentriertheit etc. Ist es ein Denkfehler oder ein Stressor aus einem ganz anderen zeitlichen Zusammenhang? Im **wingwave**®-Coaching geht es darum, schnell und sauber auf den Punkt zu kommen, der Dein Fortkommen behindert.

### Es geht um:

- präzise und schnelle (Lern-,) Erfolge
- positive Emotionen
- kreative Dynamik durch positive Emotionen
- innere Balance

**wingwave**®-Coaching optimiert Dein Leistungs- und Kreativvermögen durch eine zuverlässige Stabilität Deiner emotionalen und mentalen Balance – vor allem auch in herausfordernden und anspruchsvollen Situationen. Hier können sich sogar Ängste in Zuversicht, Begeisterung und Entschlossenheit verwandeln! Und wenn Ihr auch dran bleiben wollt, weiterkommen wollt, egal wie alt, wie jung, wie taff, wie ängstlich oder wie leichtsinnig Ihr seid, dann lasst uns daran mit viel Spaß arbeiten! Denn es gibt immer Entwicklung!

Wenn Du schon viel trainierst und vorne mitfährst, wird es wichtig für Dich sein, auch an Deiner mentalen Fitness zu arbeiten. Ich verstehe mich dann als Mental-Coach neben Deinem Trainer oder Segel-Coach.



### Ich biete:

Unterstützung vor Regatten und Trainings und nach Wettfahrten, wo wir an noch frischen Erleben und Emotionen, den kleinen/größeren Fehlhandlungen mit wingwave nachgehen.

### Die Fragestellung ist:

„Denkfehler“ also z.B. falscher Trimm, Regelwerk nicht angewendet, oder „emotionales Muster“ wie z.B. Hektik = Schot rauscht wieder ein Stück raus, Unruhe am Start = Boot nicht auf der Stelle gehalten, Ängstlichkeit: in der Mitte auf der hängenden Startlinie geblieben, etc.)

Du kannst unter der Woche jederzeit ein wingwave®-Coaching in meiner Praxis in Wennigsen, im Minna-Schild-Weg 3 buchen.

Ein persönliches **wingwave**®-Coaching ist im Sommer direkt am Steinhuder Meer bei mir im Club oder bei Deinem Regattaorganisator möglich.

Das Setting benötigt ca. 90 Minuten.

**Vereinbare jetzt ein Gespräch mit mir!**