

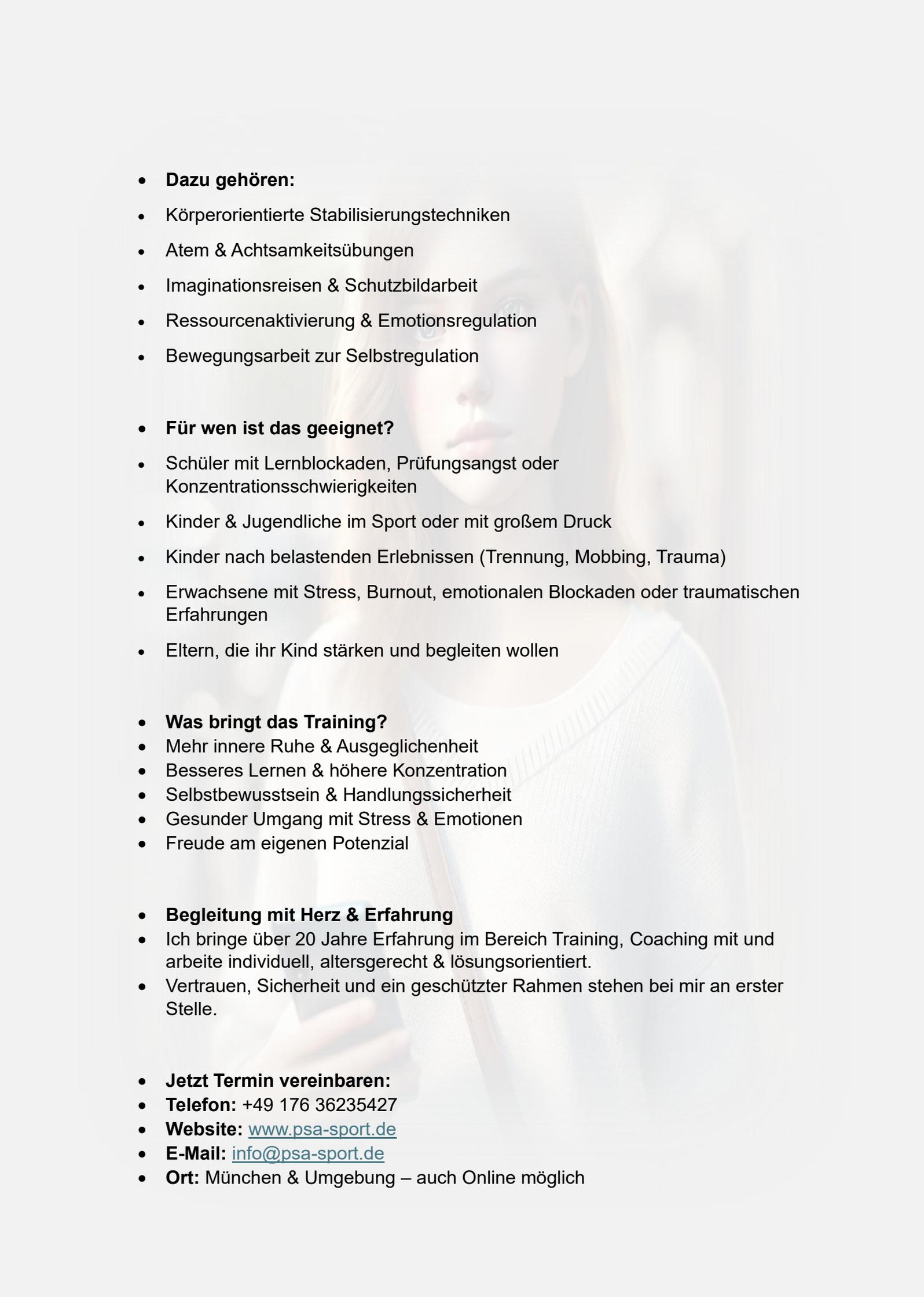
## **Stark im Kopf. Sicher im Leben.**

### **Mentaltraining & Stabilisierung durch Trauma - therapeutische Methoden Für Kinder, Jugendliche & Erwachsene**

- **Warum mentale Stärke so wichtig ist:**
- Ob in der Schule, im Sport oder im Alltag – wir alle stehen unter Druck. Leistungsdruck, Konflikte, emotionale Belastungen oder traumatische Erfahrungen können dazu führen, dass sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene:
  - schlecht konzentrieren können
  - oft müde, überfordert oder reizbar fühlen
  - Ängste entwickeln
  - körperliche Beschwerden haben (z. B. Bauchweh, Verspannungen, Schlafstörungen)
  - sich zurückziehen oder auffällig verhalten
- **Die gute Nachricht:** Mentale Stärke lässt sich trainieren – und innere Sicherheit kann wiederhergestellt werden.

#### **Was biete ich an?**

- **Mentaltraining**
- Zielgerichtete Übungen zur Verbesserung von:
  - Konzentration & Fokus
  - Selbstvertrauen & Motivation
  - Umgang mit Druck, Angst & Unsicherheiten
  - Zielsetzung & positiver Selbstwahrnehmung
  - Altersgerecht aufbereitet – von spielerisch & kreativ (für Kinder) bis leistungsorientiert (für Jugendliche & Erwachsene).
- **Stabilisierende Trauma - therapeutische Maßnahmen**
- Viele Kinder und Erwachsene erleben heute Dinge, die sie seelisch belasten: Trennung, Mobbing, Verluste, Gewalterfahrungen, Krieg, Flucht oder Dauerstress.
- Mit speziellen Techniken helfe ich dabei, das Nervensystem zu beruhigen, emotionale Sicherheit aufzubauen und den Alltag wieder zu meistern.

- 
- **Dazu gehören:**
    - Körperorientierte Stabilisierungstechniken
    - Atem & Achtsamkeitsübungen
    - Imaginationsreisen & Schutzbildarbeit
    - Ressourcenaktivierung & Emotionsregulation
    - Bewegungsarbeit zur Selbstregulation
  - **Für wen ist das geeignet?**
    - Schüler mit Lernblockaden, Prüfungsangst oder Konzentrationsschwierigkeiten
    - Kinder & Jugendliche im Sport oder mit großem Druck
    - Kinder nach belastenden Erlebnissen (Trennung, Mobbing, Trauma)
    - Erwachsene mit Stress, Burnout, emotionalen Blockaden oder traumatischen Erfahrungen
    - Eltern, die ihr Kind stärken und begleiten wollen
  - **Was bringt das Training?**
    - Mehr innere Ruhe & Ausgeglichenheit
    - Besseres Lernen & höhere Konzentration
    - Selbstbewusstsein & Handlungssicherheit
    - Gesunder Umgang mit Stress & Emotionen
    - Freude am eigenen Potenzial
  - **Begleitung mit Herz & Erfahrung**
    - Ich bringe über 20 Jahre Erfahrung im Bereich Training, Coaching mit und arbeite individuell, altersgerecht & lösungsorientiert.
    - Vertrauen, Sicherheit und ein geschützter Rahmen stehen bei mir an erster Stelle.
  - **Jetzt Termin vereinbaren:**
    - **Telefon:** +49 176 36235427
    - **Website:** [www.psa-sport.de](http://www.psa-sport.de)
    - **E-Mail:** [info@psa-sport.de](mailto:info@psa-sport.de)
    - **Ort:** München & Umgebung – auch Online möglich