

# PRESSEMITTEILUNG

CD/Hörbuch NEUERSCHEINUNG \* Januar 2020

## Kopf gewinnt! Mit Mentaltraining zur Bestleistung

von Simone Hauswald & Abbas Schirmohammadi

Simone Hauswald zählt zu den erfolgreichsten Biathletinnen Deutschlands. Heute arbeitet sie als Coach und Mentaltrainerin. Jüngstens darf sie sich auch CD-Autorin nennen. Gemeinsam mit Abbas Schirmohammadi, seines Zeichens einer der führenden Mentaltrainer des Landes, hat sie das KOPF-GEWINNT!-Programm geschaffen. Dieses richtet sich an Sportler (m/w), die ihre Performance optimieren wollen, um ihre neue Bestleistung zu erzielen. Dabei profitiert Simone Hauswald von ihren eigenen Erfahrungen: Mentaltraining half ihr, in die Weltspitze zu stoßen.

Das 40-minütige meditative Trainingsprogramm nimmt den Sportler mit auf eine Reise ins eigene Ich, die inhaltlich so konzipiert wurde, dass der Fokus geschärft, das Timing optimiert, Coolness erworben und Erfolg visualisiert wird. In einer wundervollen Entspannung kann der Sportler so seine mentale Stärke entfalten und später im Wettkampf punktgenau abrufen.



Mitbeteiligt an der Entstehung der CD war auch Andrea Henkel Burke, ehemalige Teamkollegin von Simone Hauswald. Der ViaNaturale Verlag präsentiert mit KOPF GEWINNT! eine CD, die durch eine hochqualitative Produktion, ein revolutionäres Mentaltrainingsprogramm sowie zwei Big Names der Szene besticht.

**Simone Hauswald:** „Als Biathletin hatte ich lange das Problem, meine Leistung nicht genau dann abrufen zu können, wenn es darauf ankam ... bis ich mich intensiv mit Mentaltraining beschäftigte. Schlussendlich konnte ich dank dieser neuen Trainingskomponente meine größten Erfolge feiern. Es war schon immer mein Wunsch, Menschen auf ihrem Lebensweg zu unterstützen, so beschloss ich, nach Ende meiner Laufbahn Mentalcoach zu werden. Seitdem helfe ich Menschen dabei, der eigenen inneren Stimme zu vertrauen, den Weg zu gehen, der ihren inneren Werten und Bedürfnissen entspricht, um so ihre wahre Kraft zu entfalten. Nur so lassen sich die paar Prozent mehr ausschöpfen, die zur vollen Entfaltung des Potenzials fehlen. Mit KOPF GEWINNT! möchten wir allen Sportlern die Möglichkeit schenken, ihre mentale Fitness zu trainieren und ihren persönlichen Erfolg zu feiern.“

**Abbas Schirmohammadi:** „Als Mentalcoach ist es mein Ziel, das volle Potenzial meiner Klienten zu erwecken. Gemeinsam können wir die Performance steigern und den Erfolg maximieren. Mentaltraining ist sowohl im Leistungs- als auch Amateursport zur festen Größe geworden. Die Vorbereitung auf Wettkämpfe findet längst nicht mehr nur körperlich statt. Geistig kann eine Menge getan werden, um Blockaden und Leistungsbremsen zu löschen und durch ein Erfolgsprogramm zu ersetzen. Mit KOPF GEWINNT! ist ein hochwirksames Konzept zur Leistungssteigerung für Sportler entstanden. Elemente aus Meditation, Hypnose, Mentaltraining, NLP, Autogenem Training, Tiefenpsychologie und Coaching verbinden sich zu einer Kraft-Meditation, die vor, nach oder während des Trainings regelmäßig gehört werden kann. Ganz leicht und spielerisch stärkt man so seine Ressourcen, um eine neue persönliche Bestleistung erreichen zu können.“

### Die Autoren und Experten:



#### **Simone Hauswald**

Ehemalige deutsche Weltklasse-Biathletin mit 12 Medaillen bei Olympischen Spielen, Welt-, Europa- und Deutschen Meisterschaften. Coach und Mentaltrainerin.

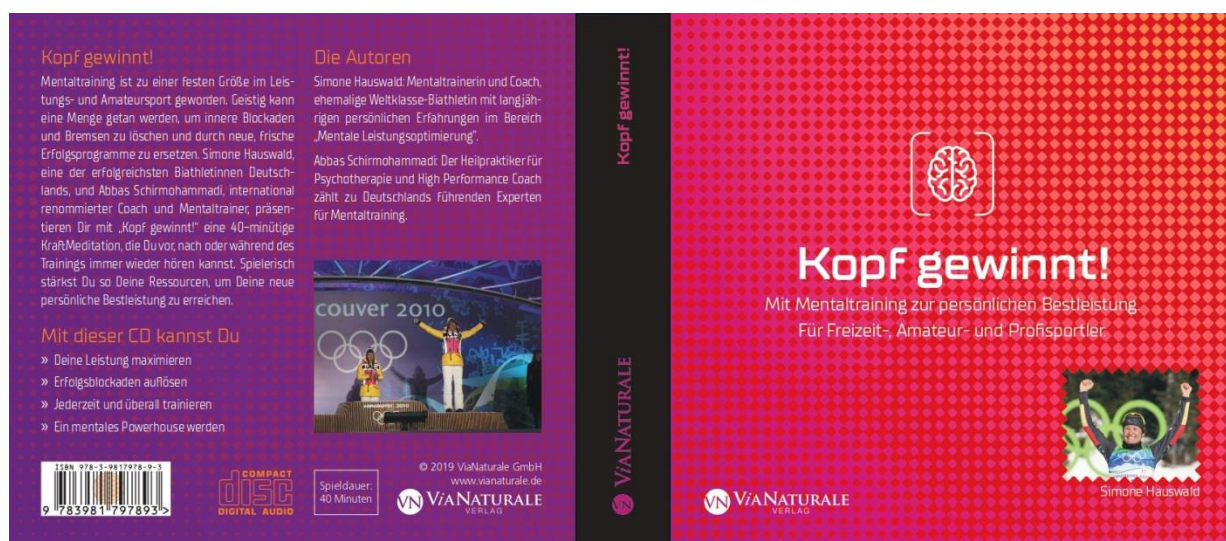
[www.simone-hauswald.de](http://www.simone-hauswald.de)

[s.hauswald@identitaetskraft.de](mailto:s.hauswald@identitaetskraft.de)

## Abbas Schirmohammadi

Heilpraktiker für Psychotherapie und High Performance Coach, Experte für Entspannung und Mentaltraining. Autor zahlreicher CD-Programme, Bücher und Fachartikel rund um das Thema „Ganzheitliche Gesundheit“.

[www.abbas-schirmohammadi.de](http://www.abbas-schirmohammadi.de)  
[kontakt@abbas-schirmohammadi.de](mailto:kontakt@abbas-schirmohammadi.de)



## MIT DIESER CD KANNST DU

- ➔ DEINE LEISTUNG MAXIMIEREN
- ➔ ERFOLGSBLOCKADEN AUFLÖSEN
- ➔ JEDERZEIT UND ÜBERALL TRAINIEREN
- ➔ EIN MENTALES POWERHOUSE WERDEN

**ViaNaturale Verlag, Januar 2020, CD, ISBN 978-3-9817978-9-3  
40 Minuten, 12.90,- Euro, [www.vianaturale.de](http://www.vianaturale.de)**

→ Für **kostenfreie Rezensionsexemplare / Gewinnspiele / Artwork-Dateien / Kooperationsangebote** etc., kontaktieren Sie bitte den ViaNaturale Verlag.  
Tel: 04321 / 2506502 E-Mail: [mail@vianaturale.de](mailto:mail@vianaturale.de)  
Rezensionen bitte melden.

→ Für **Autoren-Interviews / Fachartikel zum Thema** etc., kontaktieren Sie bitte die Autoren direkt.