



# Mentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ist

*Michele Ufer*

 **Download**

 **Online Lesen**

Mentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ist Michele Ufer

 [Download Mentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ...pdf](#)

 [Read Online Mentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsac ...pdf](#)

# **Mentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ist**

*Michele Ufer*

**Mentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ist** Michele Ufer

## **Downloaden und kostenlos lesen Mentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ist Michele Ufer**

---

272 Seiten

Pressestimmen

Michele Ufer gelingt es, neue Perspektiven der Leistungsverbesserung durch mentales Training aufzuzeigen. Eine wichtige Ergänzung zu sportmedizinischen und trainingswissenschaftlichen Aspekten. Aber auch der gesundheitsorientierte Breitensportler wird sein Training durch die vorgestellten Ansätze bereichern können. Dr. Ulrich Schneider, Leitender Arzt Abteilung Sportmedizin, Sportklinik Hellersen

Und eines wird in diesem Buch auch klar: Mentales Training kann auch Spaß machen! Durch die vielen, leicht anwendbaren Übungen ist dies ein Werk, auf das man im restlichen Läuferleben immer wieder gerne zurückgreifen wird!

Florian Reus, Welt- & dreimaliger Europameister im 24-h-Lauf.

Ob für den Sport oder andere Herausforderungen. dieses Buch ist eine sehr gelungene Übersicht über den Einfluss und das Training der Psyche aus der Sicht eines Läufers, Coaches und Wissenschaftlers.

Rafael Fuchsgruber, Künstlermanager, Konzertveranstalter, Wüstenläufer

Michele Ufer trifft mit seinem Buch genau ins Schwarze. Es ist ein Muss für jeden, der im Sport etwas bewegen will.

Jana Hartmann, Sechsfache Deutsche Meisterin im 800-m-Lauf

Dieses Buch hilft sehr, die bisweilen extremen Herausforderungen im Sport, Managementalltag und Privatleben erfolgreich zu meistern.

Christoph Harreither, Geschäftsführer Ernst & Young Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

Mit diesem Buch halten Sie ein erstaunliches Stück Wissen, Werkzeug und eigene Erfahrung eines außergewöhnlichen Ultralangstreckenläufers und Sportpsychologen in der Hand. Michele Ufer hat mit dem vorliegenden Werk einen weiteren Meilenstein in der Laufliteratur hinzugefügt.

Prof. Dr. Oliver Stoll, Martin-Luther Universität Halle-Wittenberg

Sie werden viel über sich und unseren Sport lernen. Ob Theoretiker oder Praktiker, ein Nutzen ist sicher.

Jochen Schmitz, Chefredakteur von RUNNING Das Laufmagazin

Ich habe Michele auf einem Vortrag kennengelernt. Schon damals war ich von seiner Ausstrahlung fasziniert und kann nur sagen, dass spiegelt sich auf allen 272 Seiten wider. Wenn es Ihnen so geht wie mir, werden Sie das Buch in kürzester Zeit verschlingen. Ich nehme selbst für mein berufliches Leben viel mit. Michele ist mit diesem Buch ein Volltreffer gelungen.

Thomas Biermann, Marathonläufer & Unternehmer

Wer sich auf das Buch einlässt, kann mit interessanten Methoden Veränderungen und langfristige Verbesserungen in sein Leben bringen!

Robert Cramer, TV-Redakteur (RTL, SAT 1, Kabel 1) & Filmproduzent Kurzbeschreibung

Dieser Ratgeber gibt dem Leser in kompakter Form hochwirksame Übungen zum psychologisch fundierten Selbstcoaching und mentalen Training sowie Denkanstöße zur Selbstreflexion an die Hand. Die Ansätze haben sich im Rahmen von Coachings mit zahlreichen Ausdauersportlern im In- und Ausland bewährt, um signifikante, teils auch dramatische Verbesserungen in den Bereichen Motivation, Leistung und

Gesundheit/Wohlbefinden zu erzielen. Das Ganze wird ergänzt um spannende Fallstudien aus der Coachingpraxis. Hier oder da hilft ein kleiner Exkurs in die Wissenschaft, um die Gründe für bestimmte Vorgehensweisen zu verstehen. Aber stets bleiben die Praxis und direkte Anwendung des Knowhows im Fokus. Abseits marktschreierischer Versprechungen wird der Leser angeleitet, auf der Basis einer persönlichen Standortbestimmung einen individuell zugeschnittenen mentalen Trainingsplan zu entwickeln und in den sportlichen Alltag zu integrieren. Das Buch präsentiert auf einmalige Weise die Erfahrungen und das Know-how eines sportpsychologischen Experten, der zahlreiche Läufer und andere Ausdauersportler psychologisch coacht, darüber hinaus zu psychologischen Aspekten im Laufsport forscht, regelmäßig über seine Arbeit in Vorträgen, auf wissenschaftlichen Kongressen und in Zeitschriftenartikeln berichtet und selbst wiederholt bei internationalen (Extrem-)Läufen TOP-10-Platzierungen erzielt. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Michele Ufer ist Mentaltrainer und internationalgefragter Experte für Sport- & Managementpsychologie. Im Jahr 2011 wurde Michele Ufer wie aus dem Nichts in der (Ultra-)Laufszene bekannt. Ohne jemals einen Marathon, Halbmarathon oder ein 10-km-Rennen absolviert zu haben, ist er nach nur 4-monatiger Vorbereitung bei einem 250-km-Wüstenrennen an den Start gegangen und hat zahlreiche erfahrene Läufer und (Semi-)Profis auf die hinteren Plätze verwiesen. Zur Überraschung der anwesenden Athleten und Organisatoren erzielte er einen sensationellen 7. Platz.

Download and Read Online Mentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ist Michele Ufer #9UNJ5FDA24Z

Lesen Sie Mentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ist von Michele Ufer für online ebookMentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ist von Michele Ufer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Mentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ist von Michele Ufer Bücher online zu lesen. Online Mentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ist von Michele Ufer ebook PDF herunterladenMentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ist von Michele Ufer DocMentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ist von Michele Ufer MobipocketMentaltraining für Läufer: Weil Laufen auch Kopfsache ist von Michele Ufer EPub