

## **HANDOUT: STÄRKE DURCH SPORT: WIE MENTALE FÄHIGKEITEN AUS DEM SPORT, FRAUEN ZU INSPIRIERENDEN FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEITEN MACHEN**

### **KEY MESSAGE:**

Lerne zu scheitern! Scheitern, anpassen und neu starten ist völlig normal und WICHTIG.

Wir alle scheitern und nur daran können wir wachsen.

### **TIPP 1:**

#### **Visualisiere deine Ziele!**

Suche dir Bilder, die du manifestieren kannst. Egal ob du sie an eine Wand klebst, sie nur in deinem Kopf hast oder in ein Notizbuch malst.

Immer wenn du neue Motivation brauchst oder mal wieder gescheitert bist, hole die Bilder hervor und denk daran, dass jedes Scheitern, jeder neue Versuch ein weiterer Schritt ist auf dem Weg deine Ziele zu erreichen.

### **TIPP 2:**

Suche dir externe Hilfe, wenn du alleine nicht weiter kommst. Es kann sehr wertvoll sein sich Unterstützung beim Erreichen seiner eigenen Ziele zu suchen. Egal ob ein externer Coach, eine systemische Beratung, die beste Freundin. Ausstehende können dir dabei helfen klarere zu sehen und dich wieder voll auf dein Ziel zu konzentrieren.



## **WAS WIR LERNEN KÖNNEN DURCH KONTINUIERLICHES SCHEITERN UND NEU VERSUCHEN:**

Disziplin und Selbstmanagement

Zielorientierung und Strategisches Denken

Belastbarkeit und Stressresistenz

Durchhaltevermögen und Resilienz

Entscheidungsfähigkeit

Teamfähigkeit und Kommunikation

Motivation und Vorbildfunktion

## **DOKUMENTATION DIE INSPIRIEREN KÖNNEN:**

<https://www.sky.de/film/mondo-duplantis-immer-hoehere>

<https://www.netflix.com/de/title/81317673>

<https://www.netflix.com/de/title/81685880>