



**MENTAL
KRAFT
TECHNIK**

SPORTMENTALTRAINING

HEAVY MENTAL RESET

6 MINUTEN

**ZURÜCK IN FOKUS.
ZURÜCK IN KONTROLLE.**

Stress, Druck oder Rückschläge bringen Menschen aus dem Gleichgewicht. Nicht, weil sie nicht wissen, was zu tun ist – sondern weil Fokus, Struktur und Vertrauen verloren gehen.

Das **HEAVY MENTAL RESET** bringt dich in nur **6 Minuten** zurück in deine Stärke.

Kein Motivationsspruch. Kein Blabla.
Ein klares System. Sofort anwendbar.
Für Training, Alltag und Wettkampf.



**FOKUS
ZURÜCKGEWINNEN**

Klare Gedanken.
Klarer Kopf.



**SPANNUNG
REGULIEREN**

Körper entspannen.
Leistung steigern.



**STABILITÄT
AUFBAUEN**

Innerlich ruhig.
Äußerlich stark.



**IDENTITÄT
STÄRKEN**

Wer du bist –
unabhängig vom
Zustand.



**LEISTUNG
KONTROLLIEREN**

Nicht härter.
Sondern smarter.



6 MINUTEN

DIE DEIN TRAINING VERÄNDERN KÖNNEN.

Überall anwendbar. Jede Zeit. Jeder Ort.
Ein Reset, der bleibt.

MENTAL-KRAFT-TECHNIK.AT

HEAVY MENTAL RESET PROTOKOLL

6 MINUTEN FÜR DICH

01



ATEMKONTROLLE

4 Sekunden ein
6–8 Sekunden aus (Nase)

ZIEL

Puls regulieren
Nervensystem beruhigen
Kontrolle aufbauen

02



SENSORISCHER ANKER

Füße bewusst in den Boden drücken
Hände aneinander reiben (Wärme spüren)
Raum bewusst wahrnehmen

ZIEL

Präsenz im
Hier und Jetzt

03



MUSKEL RESET

Schultern hochziehen, halten, lösen
Kiefer lockern
Zunge vom Gaumen lösen

ZIEL

Spannung bewusst
regulieren

04



GLEICHGEWICHTS RESET

Einbeinstand oder bewusstes
verlagern des Gewichtes

ZIEL

Neurologische Aktivierung
und Stabilität

05



FOKUS SATZ

Leise für sich:
z.B.: Ich bin Athlet, Sportler etc.,
unabhängig vom Zustand

ZIEL

Identität stärken

06



VISUALISIERUNG

Nächste starke Trainingseinheit vorstellen
+ stabil
+ ruhig
+ kontrolliert
Saubere Technik, klares Gefühl und Emotion

ZIEL

Selbstvertrauen aufbauen
Leistung abrufen



RESET. FOKUS. KONTROLLE.
JEDERZEIT. ÜBERALL. FÜR DICH.



**MENTAL
KRAFT
TECHNIK**

SPORTMENTALTRAINING