



## ROOS COACHING

---

### COACHING IM LEISTUNGSSPORT

---

Hier verfolge ich das von mir entwickelte Dreisäulen-Prinzip.

**Die Standortbestimmung** entfacht die eigene Wertschätzung und Achtung als persönliche Urdynamik. Staunen über sich selber, lernen wer man ist und was man kann, herausfinden was einem die Kraft dazu gegeben hat, überhaupt zu diesem Punkt gekommen zu sein.

**Das Überschreiten von Grenzen** bezieht sich auf zwei Aspekte. Einerseits gibt es in der Entwicklung eines Sportlers Erlebnisse, welche die Leistung negativ beeinflussen und dem vorhandenen Potential Grenzen setzen. Solche Erlebnisse kann man nicht einfach aus der Welt schaffen. Aber diese Erfahrungen zu integrieren bedeutet, ihnen die einschränkende Kraft zu nehmen.

Zum anderen sieht beim Grenzen überschreiten das Erlernen neuer körperlicher, geistiger und emotionaler Fähigkeiten im Mittelpunkt. Im Einklang mit den persönlichen Ressourcen des Sportlers werden hier neue Möglichkeiten dazu gewonnen. Die bisherigen Grenzen werden durch eine erhöhte Wahrnehmung überschritten und erweitert. Dies führt zu grösserer Selbstkompetenz und Varianz in der Ausübung der Sportart.

Fortsetzung auf der 2. Seite -->



## ROOS COACHING

---

**Die Perfektion** in der eigenen Sportart spielt eine weitere Rolle. Jede Sportart hat ihre eigenen Schwerpunkte, und stellt unterschiedliche Anforderungen an die Fähigkeiten eines Athleten. Diese spezifischen Anforderungen zu kennen und sie zu beherrschen ist für den sportlichen Erfolg ausschlaggebend.

## KONTAKT

---

Christoph Roos, Seidenstrasse 1  
8853 Lachen, +41 79 220 55 92  
[www.roos-coaching.ch](http://www.roos-coaching.ch), [info@roos-coaching.ch](mailto:info@roos-coaching.ch)