

Michael Draksal

YOUR PAIN *is* **YOUR GAIN**

Mentaler Aufbau nach Sportverletzungen



- | | |
|---|-------|
| 1. Verletzungen sind die Schnellstraßen zum Erfolg! | 3:51 |
| 2. Akutmaßnahmen | 8:58 |
| 3. Dein Projekt «Comeback» | 17:12 |
| 4. Fantasiereise | 15:16 |
| 5. Mentales Techniktraining: «Kino im Kopf» | 18:12 |
| 6. Klartraum | 13:32 |
| 7. Meistertipps aus 25+ Jahren Mentaltraining | 17:20 |

Gesamtlaufzeit: 95 Minuten

Hi, Michael Draksal hier,ühl Dich begrüßt, neinühl Dich herzlich begrüßt,ühl Dich mental gedrückt ... denn ich verstehe Dich! Ich habe früher auch Leistungssport gemacht (Tanzen, Standard- und Lateinamerikanischer Tanz, 3x Landesmeister) – ich wollte eigentlich Profitänzer werden, doch ich bin zum Drop-Out geworden, weil eine Verletzung mich aus der Bahn geworfen hatte. Überbelastung der Peroneal-Sehnen, fiese Schmerzen an den Füßen waren das, ich konnte gar nicht mehr trainieren. Schmerzen, Trainingsrückstand, ehemalige Konkurrenten, die ich immer geschlagen hatte, zogen plötzlich an mir vorbei, ich hatte nie gelernt, mit Niederlagen umzugehen. Ich hatte die Chance NICHT erkannt, die diese Verletzung geboten hatte. Heute kann ich sagen: **Zum Glück ist das so passiert.** Genau darum mache ich heute das, was ich mache: **Ich helfe verletzten Leistungssportlern, nach einer Verletzung stärker aus der Krise zurückzukommen.** Comeback stronger ist bereits seit 28 Jahren meine Mission mit inzwischen mehr als 1000 Klienten – ich lebe hauptberuflich davon und gebe viel mehr zurück als ohne die Verletzung möglich gewesen wäre. Meine eigene Verletzung war auch für mich der Turbo für meine Laufbahn!

ÜBER MICH

In diesem Sinne, herzlichen Glückwunsch zu Deiner Entscheidung, Dir diese Hörbuch zu holen. Wir werden die **Chancen** der Verletzungspause thematisieren und geniale Übungen aus dem Mentaltraining machen, die Du auch dann durchgehen kannst wenn Du verletzt bist. Das «**Kino im Kopf**» kennst Du bestimmt. Wann, wenn nicht jetzt, hast Du die Chance, Deine Visualisierungsfähigkeit zu schulen, Deine Körperwahrnehmung zu verbessern (Champions haben eine viel bessere Körperwahrnehmung als Durchschnittssportler), Deine Bewegungsabläufe mal aus der Vogelperspektive zu analysieren, taktisch besser zu werden und überhaupt: zu sehen wie schnell alles vorbei sein kann, um dadurch jeden Moment viel mehr zu genießen und viel mehr aus jedem einzelnen Tag herauszuholen. Die Verletzung als Wachrüttler, als Chance, als Turbo für Deine Laufbahn. Lass uns direkt einsteigen. Wenn Du Fragen hast, nutze gern meine Sprechstunde.

Das **Download-Material** zum Hörbuch findest Du auf:
www.wettkampfvorbereitung.de



Ich wünsch Dir **von Herzen** alles Gute auf Deinem Weg!

Dein Coach
Michael

«Das Mentaltraining hat mein
Leben verändert. Danke, danke, danke für alles,
Michael Draksal!»

Carolin Widmann, Violinistin

«Verletzungen haben wir im Fußball ständig,
das ist normal. Aber wenn du dich nicht mehr
traust, in die Zweikämpfe zu gehen aus Angst
vor einer Verletzung, dann hast du ein Problem.
Michael schafft es dich komplett umzukrempeln,
so dass du mental stark wirst ohne dich dabei
zu überschätzen.»

H.S., Fußballprofi

TESTIMONIALS

«Meine Schulter war medizinisch auskuriert,
aber mental hatte ich mich nicht getraut,
sie wieder voll zu belasten, weil ich Angst vor
einer erneuten Verletzung hatte. Durch das
Mentaltraining bei Michael konnte ich diese
Blockaden auflösen und bin nun sogar
stärker als vor der Verletzung.»

Alina Schlegel, Turnerin



Die perfekte Ergänzung: Dein Comeback-Journal

Michael Draksal
Your Pain is Your Gain
Mentaler Aufbau nach
Sportverletzungen

ISBN 978-3-86243-310-0
Softcover, 224 Seiten
Draksal Fachverlag GmbH • 24,00 €

Ab sofort überall im Buchhandel
www.wettkampfvorbereitung.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Draksal, Michael (2022):
Your Pain is Your Gain. Mentaler Aufbau nach Sportverletzungen.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-309-4

Gesamtherstellung
Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de

Sprecher: Michael Draksal
Musik: © Draksal Fachverlag GmbH
Sounddesign: Michael Draksal

Aufnahme und Produktion
WAXMOOD Studio

Cover & Satz
Katja Krüger

Bildnachweis
Cover und Booklet (S. 1) von iStockphoto.com:
629265846 © jelenahinic

© 2022 Draksal Fachverlag GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt.

Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

YOUR PAIN *is* YOUR GAIN

Verletzungen sind die Schnellstraßen zum Erfolg!

Zugegeben, es ist die «harte Schule»,
aber wenn Du die Chance erkennst, die das Leben Dir hier gerade
schenkt, kommst Du gestärkt aus dieser Phase zurück.

Stärker als Du es ohne die Verletzung je geworden wärst.
Stärker als Du es selbst je geglaubt hättest.

Freu Dich auf die beste Zeit Deines Lebens.
Sie beginnt genau **JETZT**.

Auf www.wettkampfvorbereitung.de
findest Du zusätzliches **Material zum Download**.