

WELTKLASSE IM FLOW



WIE DU DICH UND
DEINE MANNSCHAFT
IN DEN FLOW
BRINGST

TRACKLISTE

- | | |
|---|-------|
| 1. Herzlich willkommen | 6:21 |
| 2. Was bringt uns Flow? | 3:16 |
| 3. Wie geht Flow für Mannschaften? | 4:02 |
| 4. Wie bringst du dich in den Flow? | 25:13 |
| 5. Wie trainierst du deinen Flow? | 14:19 |
| 6. Wie kommst du im Spiel in den Flow? | 4:59 |
| 7. Wie bringst du als Trainer deine Mannschaft in den Flow? | 8:50 |
| 8. Bonus: Wenn es mit dem Flow mal nicht klappt | 5:23 |

Gesamtlaufzeit: 73 Minuten

Wenn ich im Flow bin,
stecke ich das ganze Team damit an.
Ich bin Eins mit dem Spiel und dem Ball.
Meine Konzentration ist vollständig.
Ich bin unbesiegbar und stark.
Nur der Augenblick zählt.

Ich bin total in meinem Tun absorbiert.
Die perfekte Situation:
Überlegene Sicherheit!
Mit jedem Ballbesitz spiele
ich mich stärker in einen Rausch.

Es ist einfach ein hammergeiles Gefühl.

ITS ALL ABOUT FLOW



Andreas Paul Bosch
flowchampions.com
ap@flowchampions.com

Hallo, ich bin Andreas. Dein Trainer und Ansprechpartner zum Flow.

Aus dem Fußball kommend, absolvierte ich eine fünfjährige Ausbildung zum Mentaltrainer Leistungssport A-Lizenz bei der Deutschen Mentaltrainer-Akademie (DMA) e.V. – nach den strengen Richtlinien des DOSB. Bereits in der Ausbildung merkte ich, dass es im Grunde genommen immer um das eine Ziel geht: in den Flow zu kommen. It's all about Flow!

Gerade im Mannschaftssport fasziniert mich die Übertragbarkeit von Flow. Sprich, ist der Trainer nicht im Flow, kommt die Mannschaft auch nicht in den Flow. Darauf habe ich mich spezialisiert: Flow für Mannschaften.

TRAININGSANLEITUNG ZUM FLOW

Dieses Hörbuch ist eine Trainingsanleitung, die dir zeigt, wie du dich in eine gute Stimmung bringst. Sprich, in den Flow. Und wie du deine ganze Mannschaft in eine gute Stimmung bringst. Sprich, in den Flow. Dabei gebe ich dir eine der wirkungsvollsten Techniken an die Hand, mit der du immer schneller und leichter in den Flow kommst.

Trainiere mit dieser Trainingsanleitung. Also nicht nur Wissen aneignen, sondern auch umsetzen und anwenden. Nimm dir wirklich die Zeit, die Übungen durchzuführen. Denk dran, der Erfolg steht und fällt damit, dass du die Übungen in die Tat umsetzt.

Am Ende dieses Hörbuchs weißt du, wie du dich und deine Mannschaft in den Flow bringst, damit ihr intuitiver und kreativer spielen könnt.

DIE FLOW-SKALA

Die Flow-Skala ist eine wunderbare Möglichkeit, für sich herauszufinden, wie sehr man gerade im Flow ist. Das ist eine Ratingskala von 0 bis 100. 0 wäre so gar kein Flow. 100, du bist komplett im Flow.

Ordne dich einfach mal ein. Auf einer Skala von 0 bis 100, wie sehr bist du jetzt gerade im Flow? Halte das Ergebnis für dich fest und trage deinen Flow-Wert ein. Vielleicht bist du bei 30, 40 oder sogar 80 Prozent Flow.

Deine Flow-Skala:



WELTKLASSE IM FLOW

WIE DU DICH UND
DEINE MANNSCHAFT
IN DEN FLOW
BRINGST

... auch als **E-Book** erhältlich



Andreas Paul Bosch
Weltklasse im Flow
Wie du dich und deine Mannschaft
in den Flow bringst

978-3-86243-265-3 (PDF-Version)
978-3-86243-264-6 (E-Pub-Version)
Draksal Fachverlag GmbH
9,99 €



www.flowchampions.com



IMPRESSUM

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>

Paul Bosch, Andreas (2021):

Weltklasse im Flow: Wie Du dich und deine Mannschaft in den Flow bringst.

Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-263-9

Auch als E-Book erhältlich:

978-3-86243-264-6 (E-Pub-Version)
978-3-86243-265-3 (PDF-Version)

Gesamtherstellung

Paul & Bosch Mental First GbR
www.flowchampions.com

Text & Sprecher

Andreas Paul Bosch

Musik & Produktion

Paul & Bosch Mental First GbR, Leipzig

Satz & Grafik

Alma Bosch, Katja Krüger

Bildnachweis

Coverbild: Alma Bosch, Unsplash
(Marvin Ronsdorf)

Bild von Andreas Paul: Andreas Paul Bosch

Bild von E-Book: Alma Bosch, Unsplash

(Jannik Skorna)

Bild Seite 8: fotolia.com – 79564336 @ 103tnn

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.

© 2021 Paul & Bosch Mental First GbR

Alle Rechte vorbehalten

WELTKLASSE IM FLOW

It's all about Flow!

In diesem Workbook finden Trainer speziell von Mannschaften praxiserprobte Wege, um ihr Team in den Flow zu bringen. Warum? Weil eine Mannschaft im Flow pure Spielfreude lebt, klare Aufgabenfokussierung zeigt, höchsten Einsatz gibt und insgesamt ihre beste Leistung abrufen!

Das beste Erlebnis führt zum besten Ergebnis!
Lerne mit dieser Anleitung Schritt für Schritt wie das geht.

BONUS: Auch Trainer sollten im Flow sein, wenn sie besser coachen wollen, denn Flow überträgt sich! Ist der Trainer im Flow, sind die Spieler auch eher im Flow. Fang also bei Dir an und bring zuerst Dich selbst in den Flow-Zustand.

Resultat: Du wirst bessere Ansprachen halten und während des Spiels bessere Entscheidungen treffen.