



The inner side of success



# Gewonnen wird im Kopf



**Dr. Axel Mitterer**  
Akad. Mental Coach

Als ehemaliger Tennis-Leistungsspieler, als Trainer Ausbilder im ÖTV und aktueller Mental Coach für Business und Sport, kenne ich die Gesetze der mentalen Erfolgseigenschaften wie kaum ein anderer. Von den letzten 4 Österreichern, die in die Top 100 gekommen sind, haben 3 länger mit mir zusammengearbeitet. Außerdem war ich mit einem Doppel Top10 Spieler und Grand Slam Sieger ein halbes Jahr auf der Tennis Tour unterwegs. Einen deutschen Spieler begleitete ich von über 500 bis 130. Ich arbeite mit jungen ambitionierten Profis, wie auch mit sehr ehrgeizigen SeniorspielerInnen. Sehr viel Spaß macht mir auch das Arbeiten mit Hobbyspielern und hier vor allem das Arbeiten mit Amateurmansschaften. Es freut mich sie dabei zu unterstützen, ihren Weg zu gehen. Auch bei anderen Sportarten bin ich auf Profi- und Amateurebene tätig (Fußball, Skifahren, Nordische Kombination, Biathlon, Triathlon, Cable Waterski, Radfahren, Leichtathletik und andere mehr).

Verloren leider auch. Mentale Stärke kann man trainieren. Besonders auch im Hobbybereich entscheiden ein positives Herangehen an die eigenen Herausforderungen und (leicht anzuwendende) mentale Fähigkeiten über Sieg oder Niederlage.

## NEU

Seminar  
Mentales Tennis  
für Mannschaften

### Verbessern Sie Ihr Tennis durch mentale Stärke!

Mit diesem Seminar gibt Axel Mitterer seine Profierfahrung an Amateure und Hobbyspieler weiter. Denn auch hier geht es um entscheidende Punkte, die zu Erfolg oder Misserfolg führen. Gerade im mentalen Bereich liegt enormes Potenzial für Ihren Fortschritt. Wie viele Stunden haben Sie im Vorjahr in Ihr technisches, taktisches und körperliches Training investiert? Und wie viele Sekunden in mentales Training?

### Zielgruppe: Hobby-Mannschaften

- Ziel:**
- Mentale Vorbereitung für die Mannschaftsmeisterschaft
  - Festigen von mentalen Grundregeln, Ritualen und Ankern
  - Stärkung von Teamspirit und mentaler Stärke

### 1 Tages-Seminar

Zeiten flexibel – Beispiel:

- |             |                         |
|-------------|-------------------------|
| 10:00-11:30 | Theorie 1 (Seminarraum) |
| 11:45-12:15 | Theorie 2 (Seminarraum) |
| 13:00-14:30 | Praxis (Tennishalle)    |
| 14:45-16:15 | Theorie 3 (Seminarraum) |

### Abendseminar

4 Abende nach Wahl,  
jeweils von 18:00-19:30

Kosten auf Anfrage