







MEINE LEISTUNGEN

-  **Mentalcoaching**
Mentale Vorbereitung auf Wettkämpfe und Drucksituationen
-  **Fokus-Training**
Gezielte Konzentration und Aufmerksamkeitslenkung im Wettkampf
-  **Mediation**
Konfliktlösung in Teams und bei Unstimmigkeiten
-  **Resilienz-Coaching**
Mentale Stärke nach Niederlagen aufbauen
-  **Entspannung & Achtsamkeit**
Techniken zur Stressabbau und innere Ruhe
-  **Einzelcoaching oder Teamvortrag**
Ob unter vier Augen oder als Vortrag für das Team - spricht mich gerne dazu an

70-95% des Dartspieler-Erfolgs hängen vom Kopf ab!
Nutze dein volles Potenzial!


Trau dich! Starte jetzt!

Dein Weg zu Fokus, Sicherheit & Erfolg



Benjamin D. T. Hannes
Mentalcoach für Dartspieler

 kontakt@bdt-h.de

 **+49 1517 22 58 630**
ganz einfach per WhatsApp

 www.bdt-h.de

Stein 114
92536 Pfreimd
Oberpfalz



Mentalcoaching für Dartspieler



PRAKTISCHE BEISPIELE

📌 Beispiel 1: Der Druck-Spezialist

Viele Dartspieler verlieren in entscheidenden Momenten die Ruhe. Ben trainiert dich mit Visualisierungstechniken und kontrollierten Atemübungen, um auch bei den letzten 20 Punkten fokussiert zu bleiben.

Das Ergebnis: Deutlich bessere Checkout-Quoten unter Druck.

📌 Beispiel 2: Der Konzentrations-Boost

Ablenkungen durch Gegner, Zuschauer oder eigene negative Gedanken kosten oft Punkte. Mit Fokus-Training lernst du, deine Aufmerksamkeit gezielt zu steuern. Regelmäßiges Mentaltraining kann deine **Konzentration um bis zu 20% verbessern**.

📌 Beispiel 3: Der Selbstvertrauens-Booster

Nach Niederlagen oder Phasen mit schlechten Ergebnissen verlieren viele Spieler den Glauben an sich selbst. Resilienz-Coaching hilft dir, mentale Blockaden zu überwinden und **dein Selbstvertrauen dauerhaft zu stärken**.

📌 Beispiel 4: Der Angst-Überwinder

Versagensangst und Nervosität vor wichtigen Spielen? Ben nutzt EMDR und Hypnose-Techniken, um deine Ängste zu transformieren.

Das Ergebnis: Du spielst entspannt und sicher dein bestes Spiel.

📌 Beispiel 5: Der Turnier-Profi

Im Training spielst du großartig, aber im Wettkampf versandest du? Ben trainiert dich mit **Wettkampf-spezifischen Mentaltechniken**, um deine Trainingsleistung auch unter Druck abrufen zu können.

DEINE VORTEILE

⚡ Schnelle Ergebnisse

Erste Verbesserungen oft nach 2-3 Sitzungen

🎯 Zielgerichtetes Training

Genau auf deine Schwächen abgestimmt

🔧 Alltagstauglich

Techniken die du sofort im Wettkampf anwendest

📈 Messbare Erfolge

Verbesserte Checkout-Quoten und Sicherheit

🤝 Partnerschaftlich

Keine Urteile – nur professionelle Unterstützung

🌿 Ganzheitlich

Entspannungstechniken & Achtsamkeit

🧠 Wissenschaftlich fundiert

NLP, Hypnose, EMDR & Psychologie

🕒 Flexibel

Online oder vor Ort in Oberpfalz

💰 Kostenlos Testen

Kostenloses Erstgespräch – unverbindlich



WARUM BEN?

✓ **Langjährige Expertise**
über 6 Jahre in Coaching und Hypnose

✓ **Wissenschaftlich fundiert**
NLP, Hypnose und bewährte Ansätze aus der Sportpsychologie

✓ **Praktisch orientiert**
Tools die du sofort umsetzen kannst

✓ **Individuell zugeschnitten**
Coaching und Übungen auf dich und deine Ziele abgestimmt

✓ **Flexible Formate**
Online oder vor Ort in der Oberpfalz und überall sonst

✓ **Kostenlose Erstberatung**
Völlig unverbindlich - Trau dich und sprich mich einfach an!

**Investiere nicht nur in Ausrüstung!
Inverstiere in dich selbst!**