

Begeisterte Kunden – Einzelpersonen ebenso wie Einrichtungen oder Firmen - und nachhaltiger Erfolg sind unser Antrieb und Motivation. Eine kleine Auswahl finden Sie hier:

BMW Group	Firma ARS IN4MATICA GmbH, Consulting
adidas	aeronautec GmbH
Car Garantie	Württembergische Versicherung
Volksbank eG Mosbach	Sibylle Thallmayer, Hotelierin, Unternehmerin
ABC Breast Care GmbH	Verlag LQLebensQualität
Hochschule Ansbach	Thumm & Partner Unternehmensberatung
HypoVereinsbank AG	Dr. Ralf Kluger, Arzt, Chirurgie
Antje Heimsoeth on stage bei der Ladies Night des Ladies Open der Unicredit HVB zum Thema Mentaltraining	SERVICEWECKER - Einfach.Kunden. Begeistern.
Bildungswerk der Baden- Württembergischen Wirtschaft e.V.	Zahlreiche kleinere und mittlere Unternehmen, die wir vertraulich behandeln (D, A, CH, F)
Gienger München KG	Erfolgsforum, http://erfolgsforum.wordpress.com/2011/03/18/mentale-krafte-schlüssel-zum-erfolg/
Weber GmbH & Co. KG Kunststofftechnik + Formenbau, Owner & CEO	Junge Wirtschaft Salzburg, Wirtschaftsjunioren Hannover, Hamburg, Fulda, Ingolstadt, Köln und Bad Kissingen; JCI
Bel DEUTSCHLAND GmbH	Axis Communications GmbH
Hexal AG	Otto Group
Noviqua Handels-GmbH	Tecan Trading AG
Fraunhofer-Institut für Integrierte Schaltungen	Referentin an der Universität Tübingen
Johann Herrler, Starkoch, Herrler Gourmet	Speaker an der Fachhochschule Hannover
Vereinigte Sparkassen Stadt und Landkreis Ansbach	WALTER Tigers Tübinger Basketball Verein
Janine Haberland, Geschäftsführung Haberland Beratungs-GmbH	Principal finius GmbH
ProSieben Sat 1 TV Deutschland	
CPC Consulting Partner GmbH	



Karl Angerer, Bob Weltmeister Mannschaft, 2010 7. Platz 4er Bob Olympische Spiele, 2011 2. Platz 4er Bob Weltmeisterschaft Königssee
Österreichischer Pferdesportverband OEPS
Christian Klein, Fußball Nationalspieler, Inhaber Fußballtrainer mit UEFA/DFB A-Lizenz
Benjamin Mazatis, Formelsport Youngster, startet für Mücke Motorsport



Laurids Lohr, Junger Weltmeister, young world champion, Golf
Romeo Wendler, Stürmertrainer für die U16 - U19 Junioren der TSG 1899 Hoffenheim
Claudia Kreuzsaler, Formel 3, Teilnahme Deutsche Meisterschaft Europa- und Weltmeisterschaft, Opti-Segeln
Olympia, Reiten
Coaching Fußball-Trainer 1. Bundesliga
Michael Pohl, professioneller Eishockey-Bundesliga-Spieler, heute Eishockey-Trainer von Jugendmannschaften in Südtirol
Dr. Wolfgang Mader, Union Raiffeisen Radteam Tirol, Mailand – SanRemo (304 km und 1.200 HM) 7 min. hinter dem Sieger aus Italien 41. von 1.200 Startern; Jeanntex Tour Trans Alp (900km und 18.000 Höhenmeter) zusammen mit Ernst Denifl 19. von 180 Paaren nach 31 Stunden Fahrtzeit; Internationale Masters Rundfahrt 2009: 540 km und 5.000 HM (4 Etappen) 60. unter den besten 180 Masters Fahrern der Welt.; geplant 2012 Race Across America (5.200 km und 30.000 HM; Ziel: unter 11 Tagen)
Friedrich Zenk, Trainer 3. Handball-Bundesliga
Florian Schwenter, Landesskilehrer mit Alpinkurs, ÖSV D-Trainer, Ski Alpin (Bezirkscup, Landes Cup, Tirol Cup, FIS, ...), Skier Cross (Crossmax Touren AT, DE, CH, FIS, EC und WC), Trainer SVM Jugend (Skiverband München)
Headcoach WSV München e.V., Trainer WSV Kirchdorf in Tirol, Trainer K.S.C. (Kitzbühler SKiclub) Kindergruppe II
Marc Haller, Landes- und Bundestrainer Hockey
Jürgen Hauber - bisher 24 IRONMAN weltweit, 7mal davon IRONMAN Hawaii
Astrid Kächele - bei den Deutschen Meisterschaften 2009 - Platz 11 mit der Luftpistole
Christopher Godson - ist seit 2007 Diplom Golflehrer mit C und B-Trainer Lizenz, spielt auf der EPD Tour als Playing Professional
Ronny Schönig, Kampfsport Akademie Dresden - seit vielen Jahren nehmen die Sportler der Kampfsport Akademie Dresden an zahlreichen nationalen und internationalen Wettkämpfen im Boxen (Amateur- & Profibereich), Kickboxen (Leichtkontakt, Voll-

kontakt & K-1) und Muay Thai teil. Neben sechs Weltmeistertiteln konnten die Wettkämpfer viele Landes- und Deutsche Meisterschaften gewinnen.
Dirk Schade, Trainer, Basketball
WTA Tour, Tennis
Angelika Kirsch - Frauenfußball, DFB-Stützpunktrainerin - B-Lizenz, 2009 deutscher U17 Vizemeister
Stefan Ferber, Spielertrainer, Fussball
Lalit Krishna Shrestha, Vice President /Spokesman: All Nepal Football Association (ANFA)
Nationalmannschaft, Fußball, Nepal
Markus Attig, Allgäu, Sportphysiotherapeuten und ehemaligen Straßenradrennfahrer, bereitet zwei Schweizer Radrennfahrer auf die olympischen Wettbewerbe 2012 in London im Bahnradspport vor.
Matthias Lehne, Personal Swim Coach, Schwimmtrainer mit B-Lizenz
Hendrik Höfken, Tanzlehrer, Tanzschule Höfken
Holger Kern, Fussball-Torwart-Coach, 2. Frauenbundesliga
B-Juniorentainer Sven Bockmeyer, Fussball, Bezirksliga
Mark Buchholz, Coach, Diplomsportlehrer und Sportwissenschaftler, M.M.A.
Skiverband München e.V. im Bayerischen Skiverband
Dr. Karin Aul, Golf MED Institut im ThermenResort Warmbad-Villach, Österreich
Peter Peteln, Sportwart, Golfclub Klagenfurt-Seltenheim
Golfanlage Pfaffing - Wasserburger Land
Referentin „Einführung in Sport-Mentalcoaching und -training - Erfolg beginnt im Kopf“
Wolfgang Müller, Triathlet, Personaltrainer
Mario Esch, Motocross - MSC Wieslauftal, Rudersberg
Ralf Buscher, Volleyball-Trainer Jugend und Damen
Sabine Karko - Europameisterin im Tanzen
Feldhockey-Mannschaft des Sportbund Rosenheims
Sabine Kemnitzer, Jugendwartin, Tennis
Dominik Furthmüller, Tennisschule
Bundesliga Basketball
Bundesliga Volleyball
Peter Rottmoser - Dt. Eisstockverband, A-Kader Herren
Hans Huber - Radprofi, Deutscher Single-Speed-Meister 2006, EM- und WM-Teilnehmer
Stefanie Niedermeier, bayerische Meisterin im Blockmehrkampf Lauf 2008, DM-Teilnehmerin Fünfkampf und 4 x 100m-Staffel
Lalit Krishna Shrestha, Vice President / Spokesman: All Nepal Football Association (ANFA)





Vorträge, die Sie weiterbringen.

Lernen Sie von Spitzensportlern, wie Gewinnen funktioniert! Antje Heimsoeth vermittelt praxisnah und inspirierend, mit den richtigen mentalen Techniken wie ein Gewinner zu denken und Bestleistungen abzurufen. Als Trainerin und MentalCoach in Spitzensport, Teamtraining, Führung und Management setzt sie auf rasch umsetzbare, erprobte und sanfte Methoden. Ihre Schwerpunkte: Spitzenleistungen durch mentale Stärke – Führen mit Herz und Verstand – Mental Health für Führungskräfte und Unternehmen. Bei folgenden Vorträgen (60 bis 120 Min. mit evtl. Frage- und Diskussionsrunde) können Sie die Trainerin, die zu den besten 100 ihres Fachs gehört, live erleben:

1. »Mentale Stärke - Die Einstellung macht's!«

Bereits William Shakespeare wusste es schon: »Die Welt ist weder gut noch schlecht. Erst unser Denken macht sie dazu.« Für Ihr Arbeitsleben ist dieser Satz wichtig, denn der mentale Einfluss Ihrer eigenen Gedanken bestimmt auch, ob Sie zufrieden oder unzufrieden sind mit Ihrem beruflichen Erfolg.



2. Mental Health- Manager's Health - Gesunde Mitarbeiter - Gesundes Unternehmen

Wie die mentale Verfassung eines Menschen Einfluss auf seine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität nimmt, zeigt Antje Heimsoeth, weltweit tätige Erfolgs- und Mentaltrainerin, eindrucksvoll auf. Denken, Emotionen und Körper hängen unmittelbar zusammen. So ist es nur konsequent, daraus Folgerungen für eine gesunde Lebensführung abzuleiten. Wissenschaftliche Belege für dieses Zusammenspiel liefert inzwischen u.a. die Neurobiologie, etwa, wie die individuelle Denkweise die jeweilige Körperchemie beeinflusst – umso wichtiger wird es in Zukunft sein, die eigene mentale Gesundheit zu fördern und ein tieferes Verständnis für die individuellen Zusammenhänge zwischen „Geist-Körper“ zu entwickeln. Gesundheit und Krankheit können so aus einer neuen Perspektive gesehen werden – die des Denkens, denn beides nimmt hier seinen Ausgangspunkt.

3. Sportmentaltraining: Gewonnen wird im Kopf, verloren auch ...

Sportliche Höchstleistungen haben vor allem mit mentaler Stärke zu tun. Einzelsportler und Mannschaften erfahren durch mentales Training u.a. ihre kognitiven Stärken, entwickeln Ressourcen, gewinnen Klarheit über Bewegungsabläufe, lernen mit Misserfolgen, Angst vor Ablehnung und Versagen und mit Lampenfieber umzugehen.



4. Gewonnen wird im Kopf - Was Führungskräfte vom Spitzensport lernen können

Wie erfolgreiche Spitzensportler setzen immer mehr Führungskräfte auf mentale Techniken, um berufliche Herausforderungen zu meistern.

Inhalte u.a.: Affirmationen – Die Einstellung macht's, Konzentration, Stärken stärken, denn Stärken stärken schwächt Schwächen, Entspannung, Atmung, Visualisierung von Zielen, Herausforderungen wie Präsentationen und Gespräche, das Innere Team, Umgang mit Mitarbeitern, Kunden und Partnern, ...

5. Golf und Business - Golf und Leadership - Management und Golf

Bill Gates, John D. Rockefeller, Henry Ford: Alle sind bzw. waren erfolgreiche Manager und Golfspieler! Der Golfplatz als Businessumgebung eröffnet neue Perspektiven für erfolgreiche Führungspersonen. Die Fähigkeit zu Wahrnehmung, Reflexion, Beziehung und Belastbarkeit, mit Misserfolgen umzugehen: Alles Kernkompetenzen von Managern und Golfern.



Vielen Dank für Ihr Interesse! Gerne senden wir Ihnen die Rednermappe von Antje Heimsoeth, Expertin für Mentale Stärke, Selbstführung und Motivation, Top 100 Speakers Excellence, zu. Wenn Sie ein konkretes Buchungsangebot wünschen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Auf Ihre Wünsche freut sich: Antje Heimsoeth

Telefon: +49 (0) 8031/89 29 69, E-Mail: info@antje-heimsoeth.de

Was sagen Menschen über Antje Heimsoeth, die Sie persönlich erlebt haben – auf einem Seminar, Vortrag, in einer Ausbildung?

Führungskräfte der Volksbank eG Mosbach:

»Super, hervorragend. Viele Anregungen, die sofort umsetzbar sind.«

Marlies Bröckers, Personalberaterin, Office Lead München

»Antje Heimsoeth ist ein Profi auf Ihrem Gebiet, souverän, authentisch, einfühlsam und humorvoll. Eine analytisch starke und strukturierte Trainerin, die die Themen auf den Punkt bringt, anschaulich, lebendig. Als Coach kann ich sie zudem unbedingt empfehlen, ihr Beruf ist absolute Berufung!«

Petra van Wickeren, Köln, Golfreife Mentale Stärke & Technik, Andalusien, März 2012:

»Liebe Antje, lieber Charly, das war eine geniale Woche mit euch zweien! Die Kombination aus Mental- und Techniktraining hatte wirklich etwas ganz besonderes. Ihr beide habt eine sehr wertschätzende und teilnehmerorientierte Form gefunden, die individuellen Lernpotentiale anzusprechen und zahlreiche positive Erfahrungen zu ermöglichen. Durch die Mischung von Training auf der Drivingrange und der Begleitung auf dem Platz konnten sowohl die Dinge, die als Schwierigkeiten beim Üben auftauchen als auch die Dinge, die dann auf einer »echten« Runde passieren, gut beobachtet werden, um dann gezielt daran zu arbeiten. Erstaunlich, wie sich meine Spiel- und Mentalstärke von der ersten bis zur fünften Runde in der Woche verändert hat. Ich fühle mich super gerüstet für die Saison und bin mir sicher, dass ich zukünftig noch mehr Spaß beim Golfen haben werde als vorher sowieso schon (oh Mann, wird das super!) ;-). Ganz liebe Grüße an euch beide von Petra«

Wolfram Himpel, Unternehmensberatung:

»Bei Frau Heimsoeth trifft Berufung den Beruf. Ich habe Sie als eine unglaublich kompetente Persönlichkeit kennengelernt. Darüber hinaus hat mich Ihr professionelles Auftreten beeindruckt. Ich kann, was ich sehr selten tue, Frau Heimsoeth uneingeschränkt weiterempfehlen, sowohl als Coach, als auch als Trainerin.«

Sabine Hermansdorfer, 2012:

»Das Coaching Basis Seminar war eine Bereicherung ich mache auf jeden Fall weiter!!!!!!!«

Werner Mahnhardt:

»Hallo Antje, es ist jetzt etwa ein halbes Jahr vergangen, seit ich das Coaching Basis Seminar bei dir gemacht habe, und ich muss sagen, dass dies eine meiner besten Entscheidungen in den letzten Jahren war.

Ich habe bei dir sehr viel über mich gelernt, Sachen erfahren, über die ich nie näher nachgedacht habe und diese Woche hat mich in meiner Persönlichkeitsentwicklung deutlich weitergebracht.«

Günter Schipflinger, Sport-Mental-Coach Ausbildung, Sommercamp 2013:

»Will mich nochmal für dieses tolle und anspruchsvolle Seminar bedanken! Danke, Du bist eine Top Trainerin und ich schätze dich auch menschlich sehr! ;-) «

Frank Derichsweiler, Golf Mental, 2011:

»Liebe Antje, auch auf diesem Weg noch einmal ganz herzlichen Dank für das sehr intensive, lehrreiche und spannende Golf-Mental-Seminar. Frei nach dem Motto »nichts ist praktischer als eine gute Theorie« hast Du Dein sehr breites Fachwissen optimal zur Wirkung gebracht.

Schwerpunkt dabei war erfreulicherweise nicht, trockenes Wissen zu vermitteln, sondern Techniken zur Anwendung zu bringen und so greifbare Ergebnisse zu erzielen und die Wirkung der Ansätze am eigenen Leib zu erleben.

Besonders gut hat mir dabei gefallen, nicht nur konkrete Hilfen und Werkzeuge zum Kernthema mitzunehmen, sondern auch in vermeintlichen Randbereichen viel Neues zu lernen und jetzt anzuwenden. Die Mischung aus Standard-Themen (»was sollte jeder, der Mentaltechniken beim Golf-Spielen nutzen möchte, kennen«) und Unterstützung bei den individuellen Fragen aller Teilnehmer sowie viel Spaß und Deine Empathie und Leidenschaft haben die drei Tage zu einem sehr gelungenen Paket gemacht.

Nicht nur aufgrund Deiner originellen Ideen, die gemachten Erfahrungen zu verankern, freue ich mich schon, die Verbesserung meines Golf-Spiels in der nächsten Freiluft-Saison zu sehen.

Simone Gerwers, Teilnehmerin GSA Convention 2011 in München:

»Danke für den inspirierenden Vortrag auf der GSA Convention und unser Gespräch ;-) LG«

Simone Joos, Gesundheitscoach, 2012 - 2013:

»Eine Ausbildung, die sich sehen und hören lassen kann. Voller Input, vielen interessanten Techniken und einer Seminarleiterin, die mit ihrem profunden Wissen und ihrer reichen Erfahrung jedem zur Seite steht. »Wow«, sag ich da nur. Ich war begeistert.

Die Abstände zwischen den Modulen geben Zeit zum verarbeiten und reflektieren. Innerhalb der Module gibt es genügend Raum zum Üben und Nachhaken.«

Ralf Schindler, Abteilungsleiter Marketing,

Vereinigte Sparkassen Stadt und Landkreis Ansbach, 2011:

»Bei Frau Heimsoeth durfte ich eine lehrreiche, praxisnahe Woche erleben, die mich dabei unterstützt hat, meine mentalen Stärken zu erkennen und diese im beruflichen und privaten Umfeld zu nutzen. Das abwechslungsreiche Seminar war geprägt von wechselnden Blöcken der Selbstreflexion, der Gruppenarbeit und Vorträgen über den notwendigen theoretischen Background. Dabei unterlegte sie ihren Input mit anonymisierten Beispielen aus ihrer Coaching-Praxis, deren Spektrum von Leistungssportlern über Führungskräfte bis hin zu Freizeitsportlern und Schulkindern reicht.

Sie motivierte mich, beim Training im Hochseilgarten an meine Grenzen zu gehen, um nach der Übung die erlebte mentale Stärke ins Berufsleben zu übertragen. Beim Training mit Pferden verdeutlichte sie mir die Bedeutung von mentaler Stärke und innerer Haltung.

Durch ihren kurzweiligen Vortragsstil, der ihre Begeisterung für das Thema deutlich spüren ließ, vergingen die Stunden »wie im Flug«.

Kundenveranstaltung der Firma ABC Breast Care GmbH

„Die Mentale Gesundheit war super.“ „Für mich war das Beste Frau Heimsoeth.“ „Frau Heimsoeth ist ein echter Knaller.“

Senem Postaci, Gesundheitszentrum Melsungen, Stress Coach Ausbildung:

„DANKE für eine tolle Woche voller Emotionen gepaart mit einem großen Wissensschatz den du so toll vermittelst, dass Langeweile in deinen Seminaren ein Fremdwort ist! Aufrüttelnd, emotional, mit aller Professionalität, die dazu gehört, von dir geleitet. Ein prägendes Erlebnis - wie immer, wenn ich bei dir war! Vielen Dank auch für deine Art und Weise einem das Gefühl zu geben, dass Gefühle, Schwächen und Stärke etwas positives sind und das es gut so ist, wie man eben ist! Weiter so!!!!!! Wir werden uns auf den anderen Seminaren wieder sehen.“

Stefan Rauschhuber, Geschäftsführer der Fa. Rauschhuber & Partner (Beratung für Betriebsräte), September 2013:

„In den vergangenen Jahrzehnten habe ich als Geschäftsführer viele Seminare und Weiterbildungen im Bereich der Personalführung und Verhandlungstechnik absolviert. Selten habe ich so eine engagierte und professionelle Seminarleitung wie die von dir erlebt. Deine Intensivität und deine unglaubliche Stärke zeigen, dass du deine Seminare lebst! Für mich persönlich hat das Coaching Basisseminar gezeigt, dass „Mann“ sich berühren lassen kann und muss. Ich habe dabei viel über mich gelernt. Das Seminar hat einen Grundstein für meine weitere berufliche Zukunft gelegt, ich werde weiter machen und freue mich auf das nächste Seminar bei dir.“

Andrea M. Siegel, Principal finius GmbH:

„Die 6 Tage in der Ausbildung „Sport Mental Coach“ waren weit mehr. Die durch Frau Heimsoeth geschaffene konstruktive und positive Atmosphäre trug dazu bei, dass aus einer Gruppe völlig unterschiedlicher Persönlichkeiten ein Team geschaffen wurde. Die Offenheit und Empathie aller Teilnehmer beeindruckte zutiefst. Durch die Gruppenarbeiten bekam man die Möglichkeit, die vorgestellten Methoden selbst auszuführen. Dies führte teils zu erstaunlichen Resultaten. Ich war selbst überrascht, welche Fähigkeiten und Stärken in mir selbst geweckt wurden. Energiegeladen und mit neuen Zielen wurden wir in die neue Woche entsendet. Ich danke Dir, liebe Antje, für neue Blickwinkel und Perspektiven, die ich während der 6 Tage entdecken durfte. 6 Tage Input, 6 Tage Emotionen... eine Bereicherung für ein Leben.“

Dietmar I., Sales Manager:

»Antje Heimsoeth vermittelt eindrucksvoll mentale Techniken und gibt hervorragende Impulse, um sich selbst und das Team zu Höchstleistungen zu bringen. Die wissenschaftlich fundierten Inhalte ihrer Seminare und das energiegeladene und mitreißende Naturell von Antje Heimsoeth sind eine echte Bereicherung und unbedingtes Muss für Führungskräfte trainings.«

Maya Rätz, Teilnehmerin des Kongresses »Mentale Stärken« 2010 in Heidelberg:

»Vielen Dank für den ausgezeichneten Workshop in Heidelberg! Das Thema sowie die Präsentation waren für mich ein ausgesprochenes High-Light an diesem Kongress. Das mit den »Stärken stärken« erwähnte ich bereits ein paar Mal bei meinem Arbeitgeber... wenn ich jedoch mit einem »berühmten« Namen aufwarten kann, hat das viel mehr Gewicht.«

Claudia Müller, Lerncoach, med. Dokumentarin, 2010:

»Die Ausbildung bei dir zum Sport-Mental-Coach Basic, war vom Inhaltlichen und der eigenen Weiterentwicklung in der Woche bisher mit das Beste was ich gemacht habe! :-)«

Regine Käuffer, freie Trainerin in einer Eltern-Kind-Kurklinik, 2009:

»Seit zwei Monaten arbeite ich jetzt nach der besten Ausbildung, die ich jemals genießen durfte. Ich kann nur jedem diese fantastische Ausbildung empfehlen!!!«

Dr. Karin Aul, Golf Med Institut, Villach, 2009:

»Wir sind sehr froh, dass wir uns entschieden haben, die Ausbildung zum NLP Golf Mental Coach in Deinem Institut gemacht zu haben. Die Professionalität, mit der du agierst ist vorbildhaft und hat uns sehr dabei geholfen über den gesamten Zeitraum Konzentration und gute Laune zu bewahren. Die Inhalte waren gut verständlich und haben am Ende ein klares Gesamtbild ergeben.«

Frank Marx, Vorstand (Marketing), 2009:

»Dickes Lob für Dich, die Ausbildung war für mich beeindruckend und inspirierend zugleich.

Die Vielzahl der neu erlernten »Werkzeuge« ist eine echte Bereicherung zur vorhandenen Erfahrung und haben mir neue Blickwinkel/Perspektiven zur Mitarbeiterführung und -förderung vermittelt. Antje Du hast das Wissen, das Talent, das »Herz« und die Gabe vorher unerkannte, verborgene Leistungspotentiale freizusetzen ich kann und werde Dich in meiner Arbeit zukünftig miteinbinden aber auch vorbehaltlos weiterempfehlen.

Liebe Grüsse, Frank«

Eberhard F., Ausbildung zum Sport-Mental-Coach Basic in Rosenheim, November 2009:

»Nun bin ich bereits einige Tage von der Basic-Ausbildung zum Sport-Mental-Coach zurück und immer noch sehr beeindruckt von den vielfältigen Themen, die wir in der Gruppe durch dich erfahren durften. (...) Die Themen, die du inhaltlich mit sehr viel Hingabe und Leidenschaft vermittelst, sind höchst spannend und ausgesprochen praxisnah. Der Medienmix und die abwechslungsreichen »Lernphasen« (die ja ausgesprochen intensiv waren) in der Gruppe waren richtig klasse. Antje, ich möchte dir auf diesem Weg ganz herzlich danken und wünsche dir noch viele Teilnehmer, die an tollen mentalen Techniken interessiert sind, die jeder, egal ob Sportler oder Trainer, sofort in die sportliche und teilweise sogar in die berufliche Praxis umsetzen kann. Mach' bitte weiter so!«

Markus Köhler, vor dem Seminar Hcp. 9.1, Seminar Golf Mental, Ostern 2011:

»Hallo Antje, nochmals vielen Dank für die letzten zwei Tage. Es war sehr angenehm in Pfaffing und Deine Anregungen, Ratschläge und neue Ideen hatten ja wie berichtet zuerst eine schlaflose Nacht zu Folge und dann heute beim Turnier eine 77!!! 6 über PAR. Yupp! Habe drei Birdies gespielt und in Summe nur 32 Putts gebraucht. Habe in meine Puttroutine »Locker ins Loch« eingebaut und sage mir das beim Probeschwingung und in Gedanken beim ansprechen. Und es wirkt!!

Beim Driver hatte ich an die Wurzel gedacht und so 12x das Fairway getroffen. Hier denke ich mir in der Preshot Routine »Locker und leicht aufs Fairway«.

Ansonsten habe ich über die Runde hinweg immer mal wieder mein aktuelles Lieblingslied gesummt und mich viel mit meinen Flightpartner unterhalten.

Werde nun wohl noch ein paar Stunden grinsend auf der Couch sitzen und mich weiter über mein neues Handicap von 8.1 freuen. Vielen Dank nochmals, halte Dich weiter auf dem Laufenden und sage »Mach weiter so!! Das ist genau richtig!!«

Liebe Grüße Markus

(4 Tage später) - Beim heutigen Mittwochsturnier habe ich eine 76er Runde gespielt und mein Handicap weiter von 8,1, auf 6,9 verbessert. Bis zum 14. Loch lag ich sogar noch eins unter Par. Dann habe ich leider an der 14 unglücklich einen Ball verloren und mir auf einem PAR4 eine 8 eingefangen. Vor dem Besuch Deines Seminars wäre ich hier nun völlig nervös geworden, so habe ich aber nur tief durchgeatmet und mich bei meinem kleinen Helfer für die 13 vorherigen Löcher bedankt und die letzten 4 Löcher ruhig zu Ende gespielt.

Wahnsinn!!!! Innerhalb von 3 Tagen von 9,1 auf 6,9 verbessert!!!! (Keine 2 Wochen später) – Heute ist der Knoten geplatzt, bin locker, leicht und summend über den Golfplatz gekommen und habe beim Mittwochturnier eine 69 geschossen.

In 4 Turnieren seit Deinem Seminar habe ich mich nun von 9,1 auf 5,1 verbessert und es kann weiter gehen.

(Keine 6 Wochen später) – Die Handicapentwicklung dieses Jahr ist wirklich ein Quantensprung und Du bist dran schuld!

Bin zwischenzeitlich bei 4,6 angelangt und habe mein Ziel unter die Top 10 zu kommen erreicht. Aktuell Platz 8 auf der Handicapliste. Nächste Ziel ist nun die Top 5, bedeutet Handicap 4,2 und so wie die Saison bisher verlaufen ist, sehe ich das als machbar.

Liebe Grüße Markus«

Joachim Rieger, Inhaber Handelsagentur Rieger:

»Frau Heimsoeth zieht ihre Seminare sehr Teilnehmer bezogen und fachlich fundiert und kompetent durch. Mit scharfem Auge und feinem Gespür ist Frau Heimsoeth gedanklich jederzeit beim einzelnen Teilnehmer präsent. Ihr Anspruch in den Seminartagen auch wirklich viel Wissen zu vermitteln, ist motivierend anregend und ließ mich sehr kurzweilig viel Neues mitnehmen und Bekanntes wieder aufleben. Fazit: Absolut empfehlenswert – Mehrwert über den Sport hinaus garantiert.«

Gabriele, Seminar Golf Mental, April 2013:

»Liebe Antje, seit April hat sich so einiges getan Vieles hat mit Deinem Golf Mental Seminar zu tun.

Gleich davon mehr.

Seit Anfang dieser Golfsaison trainiere ich Deine „Mental Tipps“. Mit Erfolg. Nicht nur dass mein Selbstbewusstsein gestiegen ist, auch mein Handicap hat sich enorm nach unten bewegt. Eigentlich ist diese Tatsache ja nur ein Produkt von meinem veränderten Verhalten auf dem Platz. Entspannung mit einem Schuss von Selbstüberzeugung heißt die Devise.

Gestern konnte ich auch noch mein so lang ersehntes Ziel/Traum realisieren, ich bin Clubmeister geworden und zwar mit einem deutlichen Abstand. Dazu hast auch Du einen Teil mit Deiner Arbeit, aber auch mit Deiner Persönlichkeit beigetragen.

Wie ich schon im Seminar mal sagte, es war ein solches Glück, Dich kennengelernt zu haben.

Herzliche Grüße Gabriele«

Dr. Thomas Zipp, Weber GmbH & Co. KG Kunststofftechnik + Formenbau, Owner & CEO:

»Ich mag Dir noch einmal herzlich danken für Deinen tollen, bereichernden Golf-Mental-Kurs. Bleibe an meinen Themen dran, ganz für mich. Ich danke Dir besonders für Deine sehr persönlichen Tipps. Deine Art und Weise, die Dinge zu vermitteln und erlebbar zu machen, ist sehr gut.«

Erwin E., 2012: »Danke Antje für die kompetente Unterstützung beim »Coaching Basis Seminar«. Die Tage waren für mich lehrreich und inspirierend. Die Umsetzung des theoretischen Wissen durch Übungen und dein fundiertes Feedback unterstützt bei der Integration dieser Inhalte. Ich freue mich schon auf die nächsten Seminare mit dir.«

Sandra Ume:

„Es war ein sehr intensives Seminar, bereichernd und gleichzeitig motivierend für mich, aber auch mal wieder zum Nachdenken - Extrem positiv! und voller, für mich wichtige fachliche, Informationen.“

Daniela Sarrazin, Vortrag „Mentale Stärke“:

„Ich habe Antje Heimsoeth gestern das erste Mal „live“ bei einem ihrer Vorträge erlebt und bin begeistert. Bereits beim Lesen ihres Buches „Golf Mental“ ist mir aufgefallen, wie „einfach und bodenständig“ Sie Inhalte präsentiert und rüberbringt. Für mich ist sie als Trainerin, Speakerin und Coach absolut stimmig. Eine Trainerpersönlichkeit, die nicht abgedroschene Phrasen/Methoden präsentiert, sondern ihre Leidenschaft und Überzeugung lebt. Ich nehme für mich als NLP-Coach und angehende NLP-Trainerin aus Ihrem Vortrag mit, das es sich lohnt seinen eigenen Weg zu gehen - auch wenn der Weg ab und an nicht ganz einfach erscheint. Schön, das ich in ihrem Vortrag über Mentale Kräfte noch einmal an meine Ressourcen erinnert wurde.“