

7 MENTALE GAMECHANGER FÜR SPORTLER, DIE BERUFLICH FESTSTECKEN

...UND ENDLICH AUF IHREN EIGENEN ERFOLG SETZEN WOLLEN

Du brennst für Sport, aber dein Job zieht dir die Energie?
Du funktionierst, bist innerlich aber längst ausgestiegen?
Du bist nicht allein. Viele Sportler kämpfen damit, sich im Beruf genauso lebendig und kraftvoll zu fühlen wie im Training.

Ich bin Iris. Ehemalige Leistungssportlerin, Job-Aussteigerin und Coach für genau diesen Punkt im Leben. In diesem Guide bekommst du 7 mentale Gamechanger, die dir helfen dein berufliches Spielfeld neu zu betreten. Klar, mutig und ohne dich selbst zu verlieren.

Gamechanger #1: Du bist nicht falsch. Dein Job ist es.

Viele sportliche Menschen landen in Berufen, die nicht zu ihrer Energie passen. Zu wenig Bewegung, zu viel Vorgabe, zu wenig echter Sinn.

Der Denkfehler: "Ich bin nicht belastbar genug."
Die Wahrheit: Du funktionierst im falschen System. Kein Wunder, dass du dich leer fühlst.

Hör auf damit, dich anzupassen und fang an, dich ernst zu nehmen.
Frage dich: Was brauche ich wirklich, um aufzuleben und nicht nur zu überleben?





Gamechanger #2: Trainingsplan für den Kopf

Im Training trainierst du mit Plan und im Beruf lässt du dich treiben?

Mach Schluss damit. Dein berufliches Ziel ist wie ein Wettkampfziel: Ohne Vision kein Fortschritt.

Mini-Übung: Schreib dir 3 Dinge auf, die du im Job NIE wieder willst. Und 3, die du unbedingt brauchst. Das ist dein erstes mentales Spielfeld.

Gamechanger #3: Feierabend ist kein Lebensziel

Wenn dein einziger Lichtblick dein Feierabend ist, dann stimmt etwas Grundsätzliches nicht. Du darfst mehr erwarten. Du darfst für etwas brennen - nicht ausbrennen.

Frage dich: Wann warst du das letzte mal beruflich wirklich lebendig? Was hast du dabei gemacht? Und mit wem?





MEERWEGE COACHING
IRIS BECKER

Gamechanger #4: Dein Körper lügt nicht

Kopfschmerzen. Unruhe.
Magenprobleme. Gereiztheit.

Wenn dein Körper regelmäßig Alarm schlägt, hör hin. Das ist kein Zufall. Das ist Kommunikation.

Sportler spüren viel, aber sie übergehen sich oft.

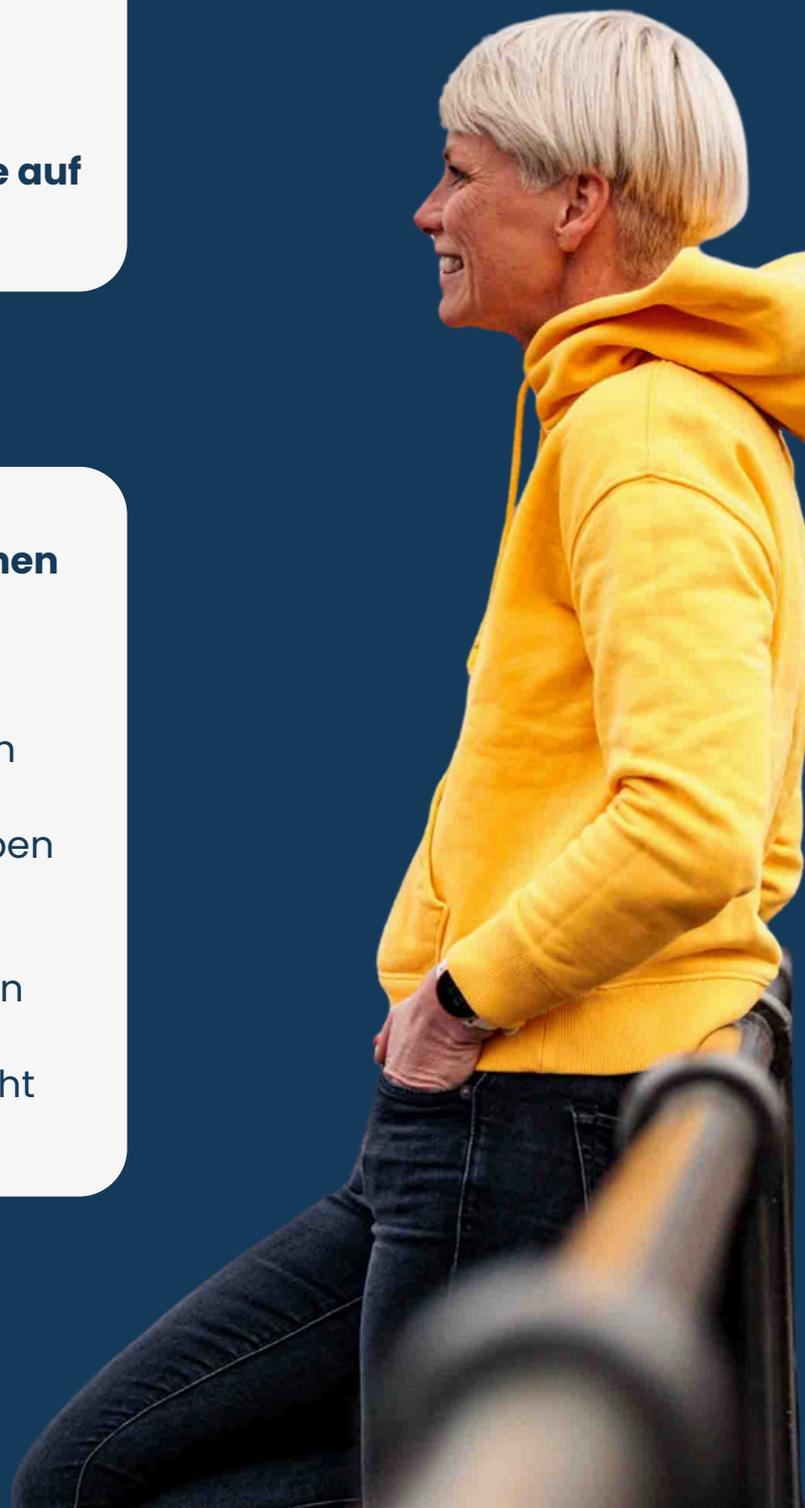
Achte auf dein Körpersignal wie auf deinen Puls im Training.

Gamechanger #5: Stärken statt Schwächen coachen

ADHS, anders denken, zu laut, zu direkt?

Ich sag dir was: Die sogenannten Schwächen sind wahrscheinlich deine größte Ressourcen. Nur eben im falschen Umfeld.

Merke: Wer dich ständig bremsen muss, steht vermutlich selbst im Weg. Arbeite an deiner Kraft. Nicht daran dich klein zu machen.





MEERWEGE COACHING
IRIS BECKER



Gamechanger #6: Falsche Teams kosten Energie

Du würdest nie in einem Verein bleiben, in dem du ständig auf der Bank sitzt. Aber im Job machst du das?

Falsche Umfelder machen selbstbewusste Menschen still.
Gutes Umfeld gibt dir Rückenwind.

Frag dich: Wer gibt mir Energie und wer zieht sie aus dir raus?

Gamechanger #7: Du brauchst kein neues Leben. Nur die richtige Richtung.

Viele denken: "Ich muss alles hinschmeißen." Quatsch. Du musst nicht neu anfangen, du darfst nur woanders weitermachen. Die Veränderung beginnt in dir. Und ich helfe dir dabei.



MEERWEGE COACHING
IRIS BECKER

DEIN NÄCHSTER SCHRITT:

Wenn du dich in diesen Zeilen wiedererkennst, dann ist das kein Zufall. Ich begleite genau solche Menschen wie dich. Menschen, die innerlich schon gekündigt haben, aber noch keinen Ausweg sehen.

Ich sehe dich. Ich verstehe dich. Und ich zeige dir, wie du rauskommst, ohne dich selber zu verlieren.

Hol dir jetzt dein kostenloses Kennenlerngespräch mit mir:

Hier klicken und Platz sichern

Über mich:

Iris von Meerwege Coaching

- Ex-Leistungssportlerin
- System-Dribblerin (u.a. als Beamtin)
- Coach für Sportler in beruflicher Schieflage
- spezialisiert auf mentale Stärke, Kommunikation & Klarheit

Ich mache Menschen groß, die sich gerade klein fühlen. Mit Klartext, Mut und verdammt feinen Gespür für das, was dich innerlich bewegt.

