



**NEUMANN  
FORTIMIND**  
BUSINESS INTERNATIONAL

---

MENTAL · & COACHING · SECURITY

---

*Das Workbook*

---

Sportmental  
und Business  
Coaching

Klar im Kopf  
Stark im Spiel

MICHAEL NEUMANN

# Meine Geschichte



- x Michael Neumann



**Mit über 40 Jahren Erfahrung in Sicherheitsdiensten und psychiatrischer Begleitung verbinde ich mentale Stärke mit Krisenkompetenz. Als Coach, Berater und Mentaltrainer helfe ich Menschen in Hochleistungs- und Hochbelastungsumfeldern, klare Entscheidungen zu treffen, Resilienz zu entwickeln und nachhaltig erfolgreich zu bleiben.**

**Meine beruflichen Wurzeln**

-  **Sicherheitsdienst**

**Nahezu 20 Jahre im Einsatz bei Bundeskriminalamt (BKA), Bundespolizei und Landespolizei. Spezialisierung auf Personenschutz, Observation und Sicherheitsanalysen.**

-  **Psychiatrie & Krisenintervention**

**Über 20 Jahre als psychiatrischer Krankenpfleger und Co-Therapeut. Schwerpunkte: psychische Belastung, Resilienzförderung, Krisenintervention.**

**Mein Fokus heute:**

-  **Profisport & Leistungsteams**

**Ich unterstütze Fußball- und Eishockey-Profis sowie deren Familien und Managementstrukturen beim Aufbau mentaler Stärke, Umgang mit Drucksituationen und der Entwicklung einer belastbaren Teamkultur.**

-  **Führungskräfte & Sicherheit**

**Ich berate Unternehmen bei Personalentscheidungen, entwickle Resilienzkonzepte und begleite den Aufbau psychisch stabiler Teams – insbesondere in sicherheitsrelevanten Strukturen.**



## BEGRÜSSUNG & EINLEITUNG

**Dieses Workbook ist für alle, die mental stark, klar im Kopf und voller Präsenz im Spiel – ob auf dem Spielfeld, im Büro oder im Leben – auftreten wollen.**

**In diesem Workbook bekommst du erste Impulse, Übungen und Klarheit für deinen Weg.**



## MEIN COACHING-ANSATZ

**Individuell. Praxisnah. Klar.**

**Ich begleite Menschen, die sich selbst fordern – körperlich, mental und emotional.**

**Meine drei Coaching-Säulen:**

 **Sportmentalcoaching – Fokus, Resilienz und Flow auf Knopfdruck**

 **Führungskräfte-Coaching – Souveränität, Selbstreflexion und mentale Stärke im Business**

 **Coaching für Sicherheitsdienste & Einsatzkräfte – Klare Entscheidungen in Extremsituationen**



## DEINE STANDORTANALYSE (SELBSTCHECK)

**Wo stehst du heute?**

- **Wie klar bist du im Kopf (Skala 1–10)?**
- **Wie bewusst sind dir deine mentalen Stärken und Schwächen?**
- **Welche Herausforderungen willst du angehen?**

 **Arbeitsblatt: „Mein aktueller Stand“**

# 04

## ERSTE TOOLS & ÜBUNGEN

### Übung 1 – Der 90-Sekunden-Reset

**Atme 3× tief ein, spanne 5 Sekunden deinen Körper maximal an, lass los, dann fokussiere dich auf einen Gedanken: „Ich bin klar.“**

**Ideal bei Nervosität, Druck oder innerer Unruhe.**

### Übung 2 – Zielbild-Meditation

**Stell dir dein bestes Selbst vor – ruhig, fokussiert, präsent. Wo bist du? Was tust du? Welche Energie trägst du? Wiederhole das Bild 1× täglich.**

### Übung 3 – Selbstgesprächs-Technik

**Schreib dir einen mentalen Anker-Satz:**

**„Ich bleibe ruhig, ich bin klar, ich handle bewusst.“**

# 05

## COACHING IN DER PRAXIS

**Im 1:1 Coaching arbeiten wir zielgerichtet an:**

- **Klarheit & Fokus in Wettkampfsituationen**
- **Umgang mit Druck & hohen Erwartungen**
  - **Emotionale Selbststeuerung**
  - **Mentale Vorbereitung auf Auftritte, Gespräche oder Einsätze**
- **Nachhaltiger Leistungsaufbau ohne Ausbrennen**

06

 SO KANNST DU  
STARTEN

 **KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH  
BUCHEN**

 **KONTAKT ÜBER:  
WWW.NEUMANN-BUSINESS.COM**

 **LINKEDIN:**

**WWW.LINKEDIN.COM/IN/MICHAEL  
-NEUMANN-SPORTMENTALCOACH**

 **INDIVIDUELL STATT 08/15.**

**ICH BIETE KEINE WEBINARE,  
SONDERN ECHTES COACHING, DAS  
ZU DIR PASST.**

07

 **BONUS – MUSIK FÜR  
DEN FOKUS (432 HZ |  
BINAURAL BEATS)**

**<https://is.gd/WZRNdY>**

**Musik kann dein Gehirn in einen klareren  
Zustand bringen.**



**Ideal vor dem Wettkampf, einem Gespräch  
oder nach einem stressigen Tag.**

**Arbeite die Punkte 3 + 4  
selbständig ab und stelle mir  
daraus evtl. sich ergebende  
Fragen direkt im Erstgespräch!  
Wir werden dann einen  
gemeinsamen Fahrplan zur  
weiteren Zusammenarbeit  
individuell finden für Dich**





