

---

# GOLDSPIRIT

ENTWICKELN. VERBINDEN. INSPIRIEREN.

---



## Wer sind wir?

GOLDSPIRIT, das sind wir: Sabine, Angelina und Ulrike. Drei Frauen und Mütter, die mit dem Leistungssport intensiv vertraut sind und deren Herz für den Sport schlägt. Wir kennen die Sonnen- und die Schattenseiten in der Welt des Sports. Und wir glauben an das Potenzial, dass der Sport bietet, um Menschen zu inspirierenden und zu nachhaltig gesunden Führungspersönlichkeiten werden zu lassen. Vorbilder, die wissen, wie man mit Herausforderungen im Leben gesund umgehen kann. Persönlichkeiten, die sich treu bleiben und gleichzeitig andere unterstützen. Wir machen den Sport positiv erlebbar und unterstützen mit unserem Wissen, unseren vielfältigen Kompetenzen und unserer Leidenschaft die Menschen, die sich der Sportfamilie zugehörig fühlen.

## Vision

Wir entfachen durch Funken ein Feuerwerk. Wir inspirieren und mobilisieren Athletinnen und Athleten, mit Hilfe ihres Umfeldes bestehend aus Trainern, Eltern, Vereinen, Verbänden und Sponsoren mit Freude und Engagement ihr Potenzial entfalten zu können.

## Was wollen wir?

Wir wollen den Sport in Gemeinschaft wieder in Balance bringen.

Wir wissen aufgrund eigener Erfahrungen, dass es v.a. für junge Athletinnen und Athleten im Leistungssport oft keine ausreichende Unterstützung beim Umgang mit mentalen und emotionalen Herausforderungen gibt. Oft fehlt es an der adäquaten Begleitung der Heranwachsenden auf ihrem ganz persönlichen Entwicklungsweg. Mit unserer Arbeit bieten wir einen geschützten Rahmen und zugleich einen erweiterten Horizont, in denen Menschen der Sportfamilie gestärkt werden und den Sport positiv zu nutzen lernen.

---

## Was bieten wir?

Wir bieten Coachings in unterschiedlichen Formaten an (face to face, via Skype oder zoom, Telefon etc.) und schöpfen aus einem breiten Spektrum an Coaching-Ansätzen (s.u.). Wir begleiten einzelne Athletinnen und Athleten genauso wie Teams und Trainingsgruppen. Coaches und Trainer unterstützen wir dabei mentale Tools in ihre Trainings zu implementieren. Zum einen begleiten wir Mannschaften längerfristig und bieten Seminare und Workshops für Trainerinnen und Trainer an, die ihr Repertoire erweitern möchten. Genauso erarbeiten wir mit Vereinen oder Verbänden gemeinsam ihre Leitlinien und Visionen und unterstützen sie darin, wie sie diese im Alltag auch leben und praktisch umsetzen können.

Wir bieten zudem Coachings für Eltern an, damit sie ihren Kindern in der Welt des Sports hilfreicher zur Seite stehen können. Des Weiteren halten wir Impulsvorträge zu verschiedenen Themen wie beispielsweise der Persönlichkeitsentwicklung und der mentalen Stärke im Sport.

## Über das Coaching

Im Coaching bekommt jedes Individuum einen geschützten Rahmen für das jeweilige persönliche Anliegen. Dabei bieten wir je nach Situation und Zielen entsprechende Techniken an, um den Coachee (Klienten) genau da abzuholen, zu unterstützen und auf dem ganz individuellen Weg zu begleiten, wo er oder sie es braucht.

### 1. Die eigene Vision entwickeln

Die Suche nach dem eigenen **WARUM** (nach Simon Sinek) ist ein sehr kraftvolles Tool. Es setzt sich aus 3 Modulen zusammen. In diesem Prozess erarbeitet die Person oder Organisation das individuelle oder kollektive **WARUM**. Warum tue ich die Dinge, die ich tue? Und bei was komme ich voll und ganz in meine Kraft? **WIE** und auf welche Art und Weise bin ich mein bestes Selbst? Und **WAS** sind die Dinge, die ich täglich tue? Wenn das **WAS** (Beruf/ Rolle) und das **WIE** (die Art und Weise, wie wir etwas tun) mit unserem **WARUM** (unserer Überzeugung) im Einklang stehen, werden wir bessere Entscheidung im Beruf wie im Privatleben treffen, glücklichere Beziehungen führen, andere inspirieren und darin Erfüllung finden.

### 2. Blockaden und Stress lösen

Coachingtechniken wie **emTrace®** oder **wingwave®** ermöglichen es konkrete Situationen, Blockaden oder Stress zu bewältigen. Dabei wird mit Hilfe eines Feedback-Muskeltests (Myostatiktest) der genaue Stresstrigger oder die Blockade identifiziert und anschließend mittels Fixation eines Punktes und bifokaler Achtsamkeit oder schnellen Augenbewegungen gelöst.

---

### 3. Ressourcen aktivieren

Ebenso werden mit Hilfe dieser Methoden (emTrace® oder wingwave®) gezielt Ressourcen aufgespürt und erlebbar gemacht, so, dass der/die KlientIn voll und ganz in seine/ihre Kraft kommen kann.

### 4. Achtsamkeit

Mit speziell auf den Menschen bzw. dessen Alltag abgestimmte Techniken kann im Achtsamkeitstraining Fokus, Klarheit und Gelassenheit trainiert werden. Wir schöpfen aus einer großen Bandbreite an verschiedenen Techniken, so dass für jede und jeden etwas dabei ist.

### Wo soll es langfristig hingehen?

- Trainerausbildung
- Netzwerk aus Coaches in ganz Deutschland spannen
- Konzepte für Sportschulen/ -internate
- Podiumsdiskussionen
- Trainingscamps
- eventuell Webinare
- Impulsvorträge
- etc.

### Die Menschen hinter GOLDSPIRIT

#### Sabine Heggemann

wurde 1967 in Paderborn geboren und lebt heute in der Nähe von Lüneburg. Sie war in ihrer Jugend begeisterte Basketballerin und begleitet seit einigen Jahren Profisportler aus der 1. und 2. Bundesliga (Basketball und Volleyball) als Achtsamkeitstrainerin und Coach. Sabine ist verheiratet und hat zwei volljährige Söhne. Sie hat neben einer handwerklichen Ausbildung, ein Studium (u.a. Sprache und Kommunikation) absolviert, sowie über mehr als 10 Jahre Fortbildungen aus dem ganzen Spektrum der Achtsamkeit in Deutschland und Nordamerika. Zusätzlich hat sie sich als Systemischer Business Coach und Wingwave Coach ausbilden lassen, inklusive diverser Vertiefungsthemen (Leistungssport, Kinder und Jugendliche, Teams, etc.). Sabine ist seit vielen Jahren als Achtsamkeitstrainerin tätig und hat mit einer großen Bandbreite an Menschen gearbeitet (von Eltern und Kindern/ Jugendlichen, über Lehrkräfte, Polizisten, Therapeuten u.a. bis Profisportlern).

Sabines WARUM lautet: „Lebewesen in einem geschützten Rahmen so unterstützen, dass sie die Kraft und Stärke entwickeln, sie selbst zu sein.“

---

## Angelina Hübner

geboren 1979 in Tadschikistan, kam mit 2 Jahren mit ihrer Familie nach Deutschland und lebt heute mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in Lüneburg. Sie war 15 Jahre Profi-Volleyballerin und Beachvolleyballerin und spielte unter anderem in Italien, der Türkei, Russland und Aserbaidschan. Sie nahm an zwei Olympischen Spielen in Sydney (2000) und Athen (2004) teil und war über viele Jahre Kapitänin der deutschen Nationalmannschaft.

Ihre Erfahrungen will sie weitergeben und Menschen eine neue Perspektive anbieten, so dass sie ein Bewusstsein für ihre einzigartige Persönlichkeit entwickeln und sich nicht nur über ihren Beruf definieren. Nach einem Sportmanagementstudium und einer Tätigkeit als Spielerberaterin, hat sie eine systemische Coaching Ausbildung absolviert, um das Wissen und Handwerkzeug für einen ganzheitlichen Ansatz zu erwerben. Mittlerweile begleitet sie sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen bei Entwicklungsprozessen.

Angelinas WARUM lautet: „Menschen in einem sicheren Rahmen bestärken, ihren wahren Kern zu entdecken und sich damit der Welt zu zeigen.“

## Ulrike Breitbach

geboren 1977 in Gießen, lebt heute mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in Berlin. Sie hat 10 Jahre leidenschaftlich Leichtathletik betrieben und ist vornehmlich 100 und 400m Hürden sowie die Staffel gelaufen. Sie hat Kinder und Jugendliche bei der LG Olympia Dortmund trainiert und nach ihrer aktiven Karriere unter anderem Kommunikationswissenschaft und Sportwissenschaft in Münster studiert. Nach ersten beruflichen Erfahrungen in der Entwicklungszusammenarbeit, der Geburt ihrer beiden Kinder und längeren Auslandsaufenthalten in Brasilien und Schweden hat sie eine Coachingausbildungen (integrales Coaching nach ICF Standards) und Spezialisierungen (wingwave, emTrace sowie Mentaltraining im Sport) absolviert und ist heute Mentaltrainerin für Leistungssportlerinnen und -sportler. Neben Einzelcoachings arbeitet sie mit Jugendmannschaften und gibt Seminare zum Themen wie Stressbewältigung oder High Performance.

Ihr WARUM lautet: „Ich mobilisiere und inspiriere Menschen mit meiner Energie und Kraft dazu, ihre Grenzen neu zu definieren und für ihre Interessen einzustehen.“

