

LENA BIENEMANN

Sportpsychologin & Systemische Coachin



Mentale Stärke ist trainierbar. Ich helfe Menschen, Klarheit zu gewinnen, selbstbewusst zu handeln und mit dem verbunden zu bleiben, was ihnen wirklich wichtig ist — im Sport, im Beruf und im Leben.

Leistungen (deutsch & englisch | online & persönlich):

Systemisches Coaching	Workshops
bei beruflichen & persönlichen Veränderungen Karriere- & Jobcoaching • Veränderungs- & Entscheidungsprozesse • Persönliche Entwicklung & Balance • Selbstreflexion & Vertrauen Ziel: Klarheit, Resilienz & nachhaltige Entwicklung	für Teams & Gruppen Motivation & Zielsetzung • Umgang mit Druck, & Stress • Emotionsregulation • Kommunikation & Teamdynamik • Fokus & Konzentration Ziel: Stärkere mentale Fähigkeiten & bessere Teamleistung
Sportpsychologische Einzelberatung	Über mich / Qualifikationen
für Profi- & Amateursportler:innen Selbstvertrauen, Fokus & Emotionsregulation • Verletzungsbewältigung & Rückkehr in den Wettkampf • Wettkampfangst & Druck • Umgang mit Fehlern & Rückschlägen • Motivation & Zielsetzung • Entscheidungen & Karriereübergänge Ziel: Leistung entfalten & Wohlbefinden stärken	Ich unterstütze Menschen dabei, mentale Stärke, Klarheit und nachhaltige Entwicklung zu fördern — im Sport, im Beruf und in persönlichen Veränderungsprozessen. Dabei verbinde ich fundierte sportpsychologische Methoden mit einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen dahinter. Systemische Coachin (AZAV) Sportpsychologische Expertin (asp) M.Sc. Angewandte Sportpsychologie B.A. Sport & Gesundheit in Prävention & Therapie

Interesse? Dann freue ich mich über eine Kontaktaufnahme:

Mail	lena.bienemann@gmx.de
Mobil / Homepage	+49 15734443005 / www.lenabienemann.com