

## INFORMATIONSBLATT FOLGE 319

# MENTALES TRAINING UND SPORTPSYCHOLOGIE

Richtig handeln, ohne viel zu denken. Gute Leistungen erbringen, genau zu dem Zeitpunkt, wo es gefordert wird. Wer möchte das nicht?

Egal ob im **Studium**, dem **Sport (Leistungs-, Breiten- und Freizeitsport)** dem **Beruf** oder dem **Alltag** streben Menschen danach Freude an ihrer Tätigkeit zu empfinden. Im Zentrum steht dabei das Zusammenspiel von 4 Ebenen: den Emotionen, Gedanken, (physiologische) körperlichen Prozessen & dem Verhalten. Gelingt es, diese zu vereinen, kommt man in den **optimalen Leistungszustand** und die Wahrscheinlichkeit für das **Erreichen eines gesetzten Zieles** steigt. Csikszentmihaly verwendet für diesen Zustand den Begriff **Flow** und schreibt diesem Erleben höchste Sensibilität, Kreativität und Flexibilität von Gefühlen und Bewegungen zu. Prüfungen, Referate, Vorträge, Auftritte als Künstler etc. bieten prinzipiell die gleichen Möglichkeiten den optimalen Leistungszustand zu erleben, wie sportliche Handlungen. Wichtig ist dabei die Erkenntnis, dass **man selbst** auf den Ausgang der Handlung **Einfluss nehmen kann**.

Ziel des Kurses ist nun das Kennenlernen von **sportpsychologischen Trainingsformen** um das Erreichen des optimalen Leistungszustandes zu verbessern. Schwerpunkte werden dabei an die Bedürfnisse, Wünsche und evtl. Sportarten der Teilnehmer angepasst. Das wird durch die **Begrenzung der max. Teilnehmerzahl auf 12 Personen** gewährleistet.

Die behandelten **Themen** umfassen: Motivation, Konzentration, Entspannung und Aktivierung, Umgang mit (Sport)Verletzungen, Mentale Wettkampfvorbereitung (sportlicher Wettkampf, Prüfung etc.), Gruppendynamik etc.

**Dieser Kurs ist klarerweise kein Ersatz für eine (sport-) psychologische Behandlung oder Therapie!**

