

# SPORTPSYCHOLOGIE

## DAS TRAINING FÜR DEN KOPF



Wie bereitest du dich **mental** auf die Wettkampf-Phase vor?

Wie gehst du mit **mental**en Belastungen im Training, in der Wettkampf-Phase oder im Alltag um?

Bist du im Wettkampf **ruhig** und **konzentriert**?

Stoppen dich **negative Gedanken** vom Erreichen deiner Ziele?

### KONTAKT

Sabrina Preissner  
Mobil: 015786599609  
Instagram: mindbuilding.expert  
E-Mail: sabrina.preissner@gmail.com

GEWINNEN  
BEGINNT IM  
KOPF

# WAS GENAU IST SPORTPSYCHOLOGIE?

Sportpsychologie ist definiert als “die Erforschung der psychologischen Grundlagen, Abläufe im Sport und Effekte des Sports” (FEPSAC, 1996).

Ein Sportpsychologe vermittelt auf wissenschaftlicher Basis psychologische Fertigkeiten, die sowohl den Trainingsprozess unterstützen als auch den Abruf des Leistungspotenzials in Wettkampfsituationen verbessern und stabilisieren sollen.



# SPORTPSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Könnte folgende **Themen** beinhalten:

- Konzentrationssteigerung
- Mentale Stärke
- Aufmerksamkeitsregulation/Umgang mit Störungen
- Vorstellungstraining/mentales Training
- Selbstgesprächsregulation  
(Welche fördernden/nicht fördernden Gedanken habe ich im Training/Wettkampf?)
- Zielsetzung & Zielerreichung
- uvm.



Viele Athleten aus verschiedenen Sportarten bemerken, dass ihre Leistung im Wettkampf und im Training unterschiedlich ist. Sie leiden unter negativen Gedanken oder Selbstzweifeln, sind unaufmerksamer und nervös. Sie sind nicht auf sich fokussiert und machen sich Gedanken darüber was andere (Mitspieler/Kollegen, Zuschauer) von ihnen denken. Fehler werden sehr selbstkritisch betrachtet und können den Athleten in ein Stimmungstief befördern, worunter ihre Leistung und der weitere Verlauf des Wettkampfes leidet.

Kennst du das?

Lass uns gerne zusammen daran arbeiten, um dich mental stark zu machen!



# MENTALE STÄRKE

## - WAS IST DAS?

Mental starke Menschen besitzen die Fähigkeit, sich auf unerwartete (emotionale) Veränderungen einzustellen und eine möglichst positive Einstellung zu entwickeln. Außerdem sind mental starke Menschen unter Druck aufmerksam und engagiert und können so dem Gegner gegenüber im Wettkampf die eigene Stärke vermitteln. Mental starke Menschen können einen Fehler oder Treffer eines Gegners schnell abhaken und sich wieder mit voller Kraft und Konzentration auf den Wettkampf fokussieren.

Mentale Stärke ist die Fähigkeit sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen.

# SPORTPSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Hast du Fragen, möchtest mehr  
Informationen oder ein Erstgespräch  
vereinbaren?

Dann melde dich gern bei mir!  
Ich freue mich auf dich!

---

Dauer: 45-50 Minuten

**Kennenlernangebot:**

Je 40€ für die ersten 3 Gespräche

Das Erstgespräch ist **kostenlos!**

---

## KONTAKT

Sabrina Preissner

Mobil: 015786599609

Instagram: mindbuilding.expert

E-Mail: sabrina.preissner@gmail.com

