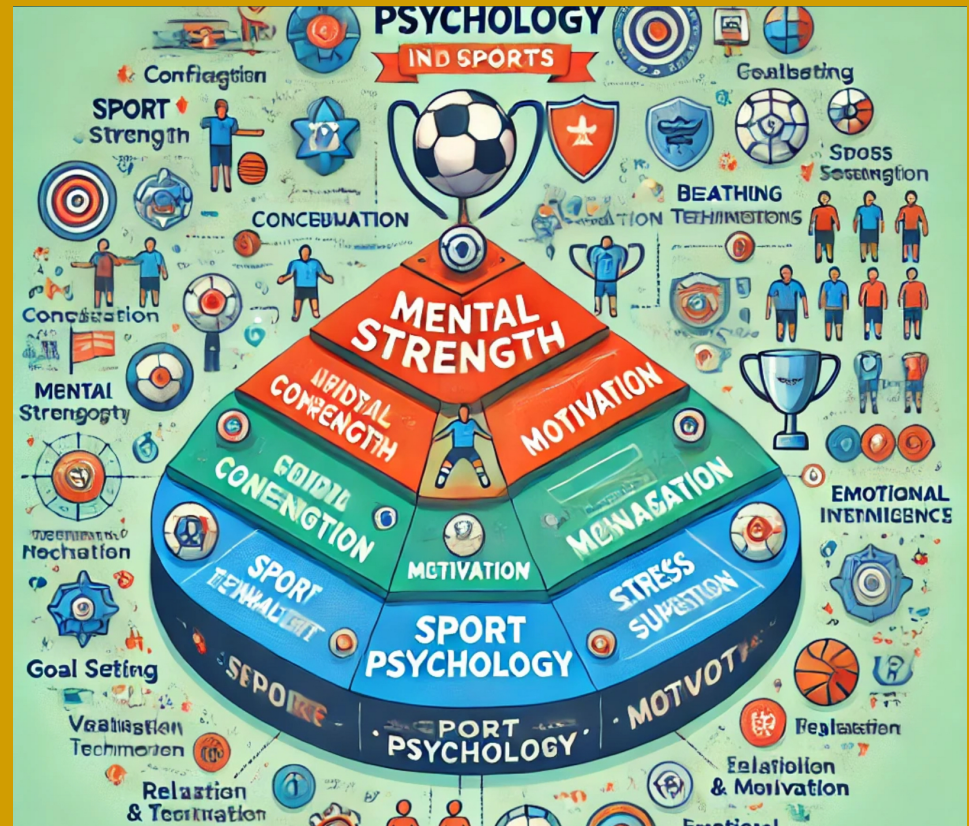


# Mental - Trainer



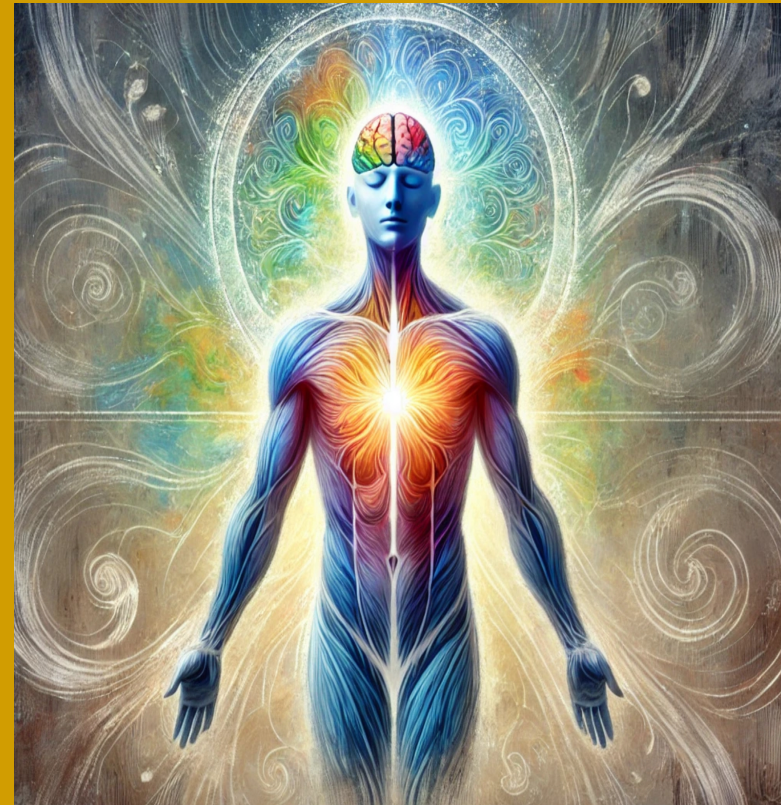
# Definition – Was ist ein Mental-Trainer?

- Unterstützt Sportler\*innen auf psychischer Ebene
- Fokus: Leistungsoptimierung, Stressbewältigung, Persönlichkeitsentwicklung
- Kombination: Psychologie, Coaching, Trainingstechniken
- Ziel: Mentale Stärke im Training & Wettkampf

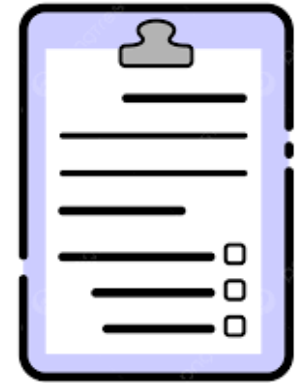


# Grundprinzipien sportpsychologischer Betreuung

- Ganzheitlicher Ansatz: Körper, Geist und Emotion
- Ressourcenorientiert: Stärken erkennen & nutzen
- Individuelle Zielerarbeit
- Aufbau mentaler Routinen
- Zusammenarbeit mit Trainerteam & Medizin



# Der Anamnesebogen



- **Grundlage für mentale Arbeit**
- Persönliche Daten & sportlicher Werdegang
- Stärken/Schwächen-Analyse
- Aktuelle mentale Herausforderungen
- Zielsetzung & Erwartung
- Wichtig: Vertraulichkeit & Freiwilligkeit



# Wahrnehmung durch alle Sinnesorgane

- Mentales Training nutzt alle Sinne:
  - Visuell: Bilder, Szenen
  - Auditiv: Geräusche, Sprache
  - Kinästhetisch: Bewegungsgefühle
  - Olfaktorisch —> Gerüche
- Ziel: Realitätsnahe Vorstellung & emotionale Aktivierung



# Vorstellungstraining & Drehbuch

- **Visualisierung:**
- Bewegungsabläufe &
- Szenen im Kopf trainieren
- **Drehbuch-Erstellung:**
- Strukturierter Ablauf einer Szene
- Enthält —> Ort, Handlung, Gedanken und Emotionen



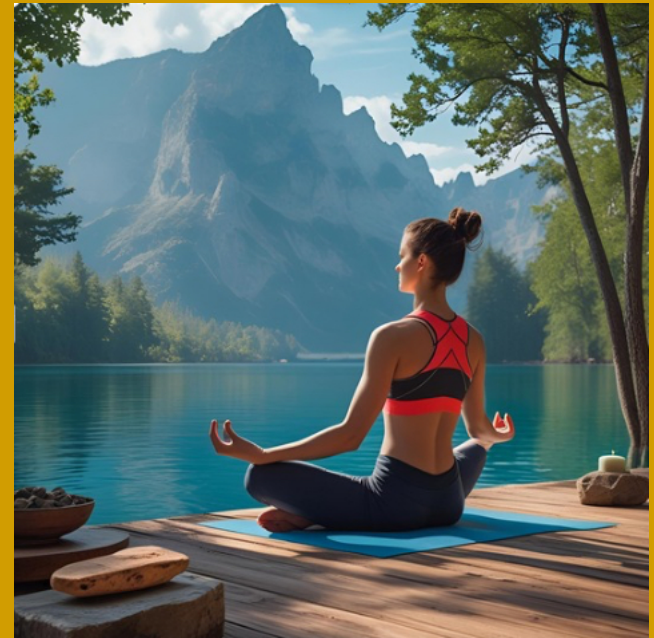
# Motivation & Volition

- Motivation: Warum tue ich es?
- Intrinsisch vs. extrinsisch
- Volition: Wie bleibe ich dran?
- Willenskraft & Zielbindung
- Umgang mit Rückschlägen
- Techniken: Selbstgespräche, Zielbilder, Belohnungssysteme



# Regeneration

- Mentale Erholung ist Teil der Leistung
- Methoden:
- Atemtechniken, Meditation, Achtsamkeit
- Schlafoptimierung
- Mentale Entspannung (PMR, autogenes Training)
- Ziel—> Mentale Frische & Nervensystem beruhigen





# Fazit & Fragen

- Mentales Training ist ein Leistungsfaktor
- Mentales Training stärkt die Psyche, den Fokus & die Regeneration
- Integration ins Trainingskonzept
- **Fragen?**