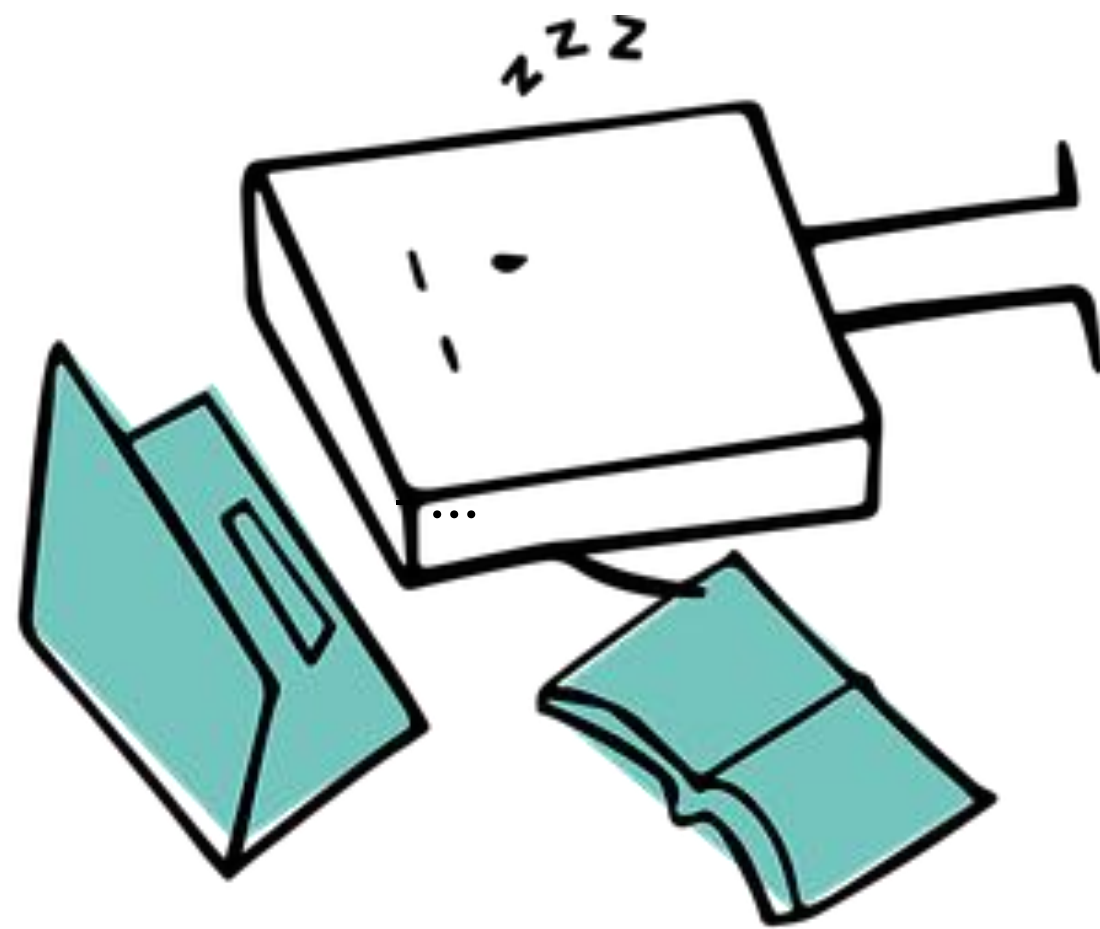




Kein Stress mit dem Stress - Stressbewältigung im Nachwuchsleistungssport



Unser Fahrplan

Rund um das
Thema Stress

Stressfaktoren

Aufladen unserer
Energieakkus

Akute Anti-Stress-
Strategien

Fragen & Austausch



Kurzvorstellung Janosch Daul

Grundqualifikationen

- Sportwissenschaftler (B.A.)
- Sportpsychologischer Experte (M.A., BISP-Liste)
- zertifizierter *Life Kinetik*-Trainer und *Life Kinetik*-Präventionstrainer

Derzeitiger beruflicher Status

- selbstständige, freiberufliche Tätigkeiten, primär in den Bereichen *Life Kinetik* und Sportpsychologie
- Sportpsychologischer Experte im Nachwuchs des Halleschen FC

Kontakt Daten

- Handy/WhatsApp: 0176/456/19041
- Mail: janosch.daul@online.de
- Homepage: <https://www.die-sportpsychologen.de/janosch-daul/>



Rund um das Thema Stress

sorgt für Adrenalin & Muskelspannung

steigert unsere Wachheit

Stress – ein wichtiger Unterstützer!

fährt unseren Körper hoch

...

Rund um das Thema Stress



Rund um das Thema Stress



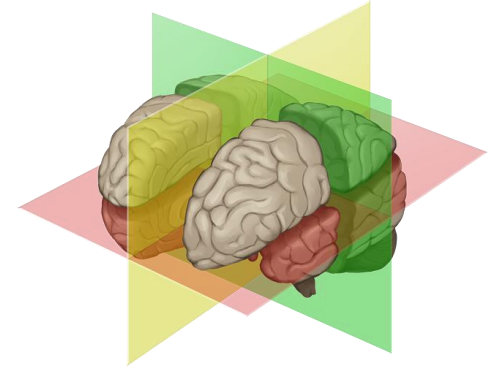
Anforderungen

Möglichkeiten zur Bewältigung

Rund um das Thema Stress



Stressfaktoren



Welche Dinge in deinem Alltag stressen dich, kosten dich Kraft und sind Energiefresser?

Aufladen unserer Energieakkus



Was tust du, um mit Stress umzugehen und deine Energieakkus wieder aufzuladen?

Aufladen unserer Energieakkus



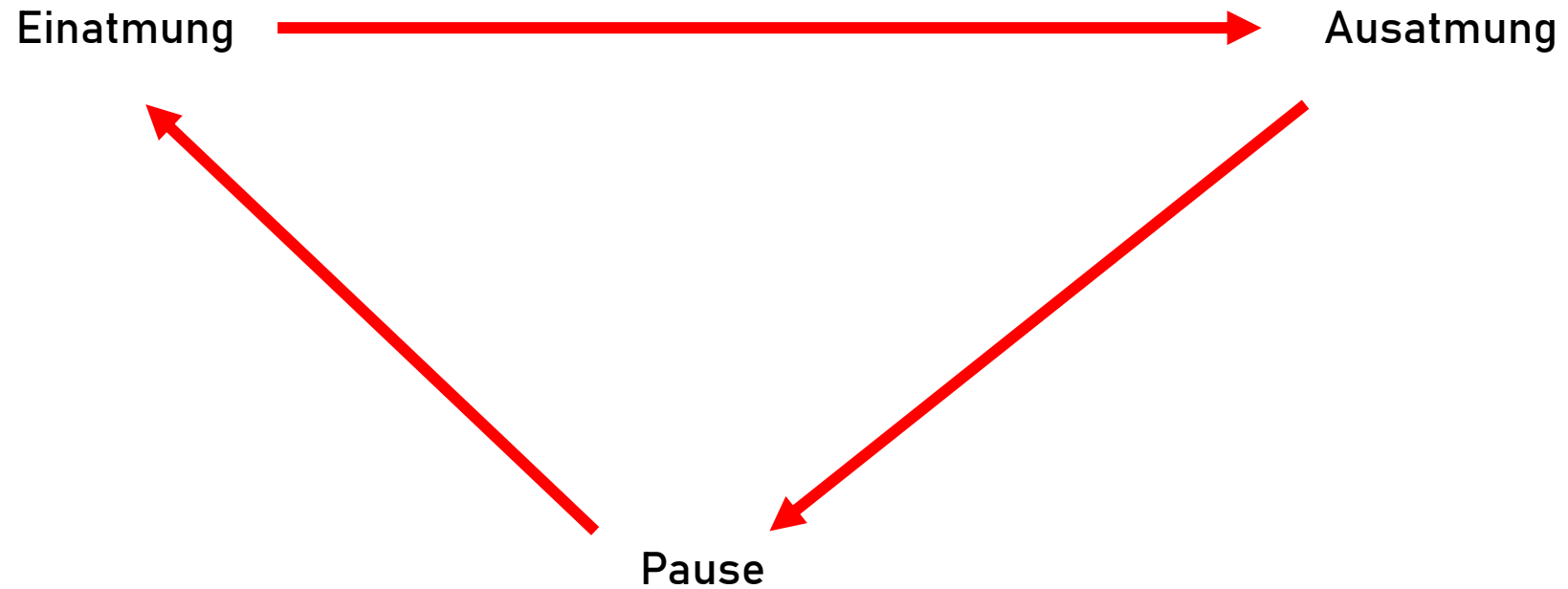
- Für bestmöglichen Schlaf sorgen
- Ansprechpartner finden und nutzen
- Tagebuch führen
- Energiefresser identifizieren und ausmerzen
- Bewusste Gegenwelten pflegen -> Hobbys

Aufladen unserer Energieakkus



- Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken
- Sich vor anstehenden Herausforderungen einen Überblick verschaffen
- Planung + Zeitmanagement
- Sich im Alltag jeden Tag bewusste Erholungspausen nehmen
- Prioritäten setzen – Dinge nacheinander tun

Akute Anti-Stress-Strategien – die Atementspannung

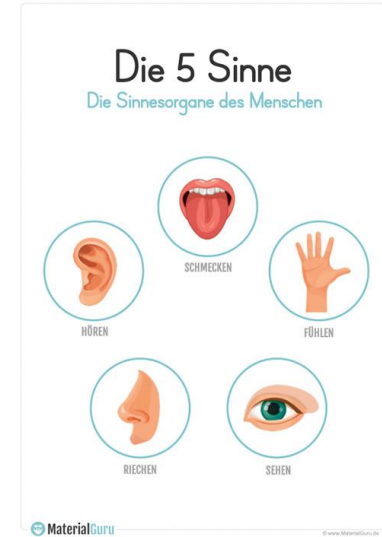


Akute Anti-Stress-Strategien – die Atementspannung

- Eine Hand auf den Bauch, die andere auf den Brustkorb legen
- Fokus auf den Atemfluss
- Ruhig und gleichmäßig in den Bauch hineinatmen
- Automatische Einatmung durch die Nase, die automatisch in die Ausatmung „kippt“
- Ausatmung durch den Mund erfolgt gegenüber der Einatmung verlängert
- Kurze Pause
- Nächster Atemzyklus
- Augen ggf. schließen
- Ca. 20-30 Atemzüge nehmen

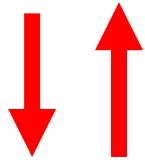
Akute Anti-Stress-Strategien – die 3-2-1 - Technik

- „Ich sehe...“
 - „Ich höre...“
 - „Ich spüre/fühle...“
 - Einbezug unserer Sinne
- bewusster Ablenkungsmechanismus



Akute Anti-Stress-Strategien – Body2Brain-Übungen

Körperhaltung



Gemütszustand /
Stimmungslage

schlechte Stimmung /
Stress

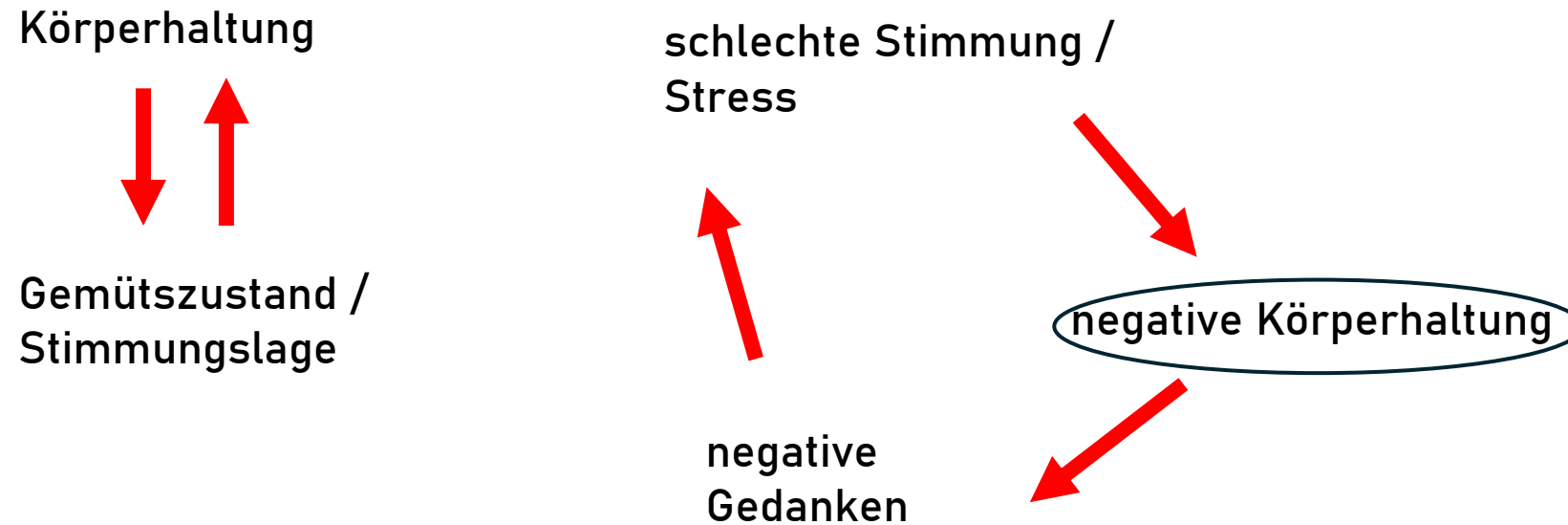


negative Körperhaltung



negative
Gedanken

Akute Anti-Stress-Strategien – Body2Brain-Übungen



Übung Nr. 1 – Kopf hoch!



Übung Nr. 2 – Brust raus!



Weitere Übungen:

- strecken und dehnen
- breitbeinig stehen
- Hüftschwung
- summen
- lächeln
- stampfen
- Arme schwingen
- breitbeinig sitzen

Fragen und Austausch

Ankommen im neuen Umfeld
✓ Unterstützung beim Ankommen
im neuen persönlichen und
sportlichen Umfeld

Zielsetzung
✓ Entwicklung motivierender Ziele

Mentales Training
✓ Bewegungsvorstellungstraining

Achtsamkeit / Aufmerksamkeit
✓ Entwicklung von Achtsamkeit &
Aufmerksamkeitslenkung

Routinen & Rituale
✓ Entwicklung und Optimierung von
Routinen & Ritualen

Vorbildwirkung
✓ Steigerung deiner
Vorbildwirkung

**Selbstreflexion,
Ursachenzuschreibung &
Feedback**

Körpersprache
✓ Optimierung deiner Körpersprache

Selbstgespräch
✓ Optimierung deines
inneren Dialogs

Kommunikation
✓ Verbesserung deines
Kommunikationsverhaltens auf /
außerhalb des Feldes

Work-Life-Balance
✓ Entwicklung eines Gleichgewichts
zwischen deinen Lebensbereichen

Professionalität & Lebensstil

**Vorbereitung auf
Trainingseinheiten**
✓ Entwicklung eines „Mental-Warm-
Up“, um von der ersten Sekunde an
bestmöglich trainieren zu können

Führungskompetenzen
✓ Weiterentwicklung
deiner
Führungskompetenzen

Plan B
✓ Erarbeitung von
Alternativplänen neben dem
Plan, „Profi“ zu werden

Teamverhalten & Teamfähigkeit
✓ Optimierung deines Verhaltens
und Auftretens im Team

Unterstützung in Krisenmomenten, z.B. bei
✓ Verletzungen
✓ Rückschlägen im und außerhalb des Sports
✓ Konflikten
✓ Schmerzen
✓ familiären, privaten & schulischen
Schwierigkeiten
✓ Heimweh
✓ Formlückern

Anspannungszustand
✓ Optimierung deines Anspannungszustands

Umfeldmanagement
✓ Optimierung deines Umfelds

Umgang mit Emotionen
✓ Wahrnehmen & Lenken von
Emotionen im und außerhalb der
eigenen Sportart

Handlungsschnelligkeit
✓ Optimierung deiner
Handlungsschnelligkeit

Selbstbewusstsein
✓ Steigerung deines
Selbstbewusstseins

Entscheidungsprozesse
✓ Begleitung & Unterstützung beim
Treffen von für dich relevanten
Entscheidungen

**Umgang mit Erwartungshaltungen,
Leistungsdruck, Ängsten, Aufregung & Nervosität**

Wertesystem
✓ Erarbeitung von Werten, die dir wichtig
sind bzw. die du aktiv leben willst

Leistungsmotivation
✓ Steigerung deiner
Leistungsmotivation

**Du hast Bock deine Performance zu steigern?
Einige Ideen...**



Wettkampfmanagement
✓ Entwicklung eines „Mental Warm-
Up“
✓ Mentale Vorbereitung auf einen
Wettkampf
✓ Fokusbeibehaltung trotz
Ablenkung
✓ Bewusstes Nutzen von Pausen
und Unterbrechungssituationen im
Wettkampf
✓ Körperliches & mentales
Runterfahren nach dem WK
✓ Entwicklung eines konstruktiven
Umgangs mit Niederlagen
✓ Auswertung von Wettkämpfen
✓ Analyse der eigenen WK-Leistung

Zusatzangebote:
- (videobasierte) Trainings,- Spielanalyse!
- Life Kinetik
- Achtsamkeit

Dann wende dich gern an mich, Janosch!

✓ Whatsapp/Anruf: 017645619041
✓ Mail: janosch.daul@online.de





1. Das nehme ich mit!
2. Das lasse ich hier!
3. Das nehme ich mir vor!

