

The background of the slide is a grayscale, close-up photograph of a racing helmet, showing its visor and various adjustment knobs and straps.

1* UNDER *THINKING

SPORT-MENTALTRAINING

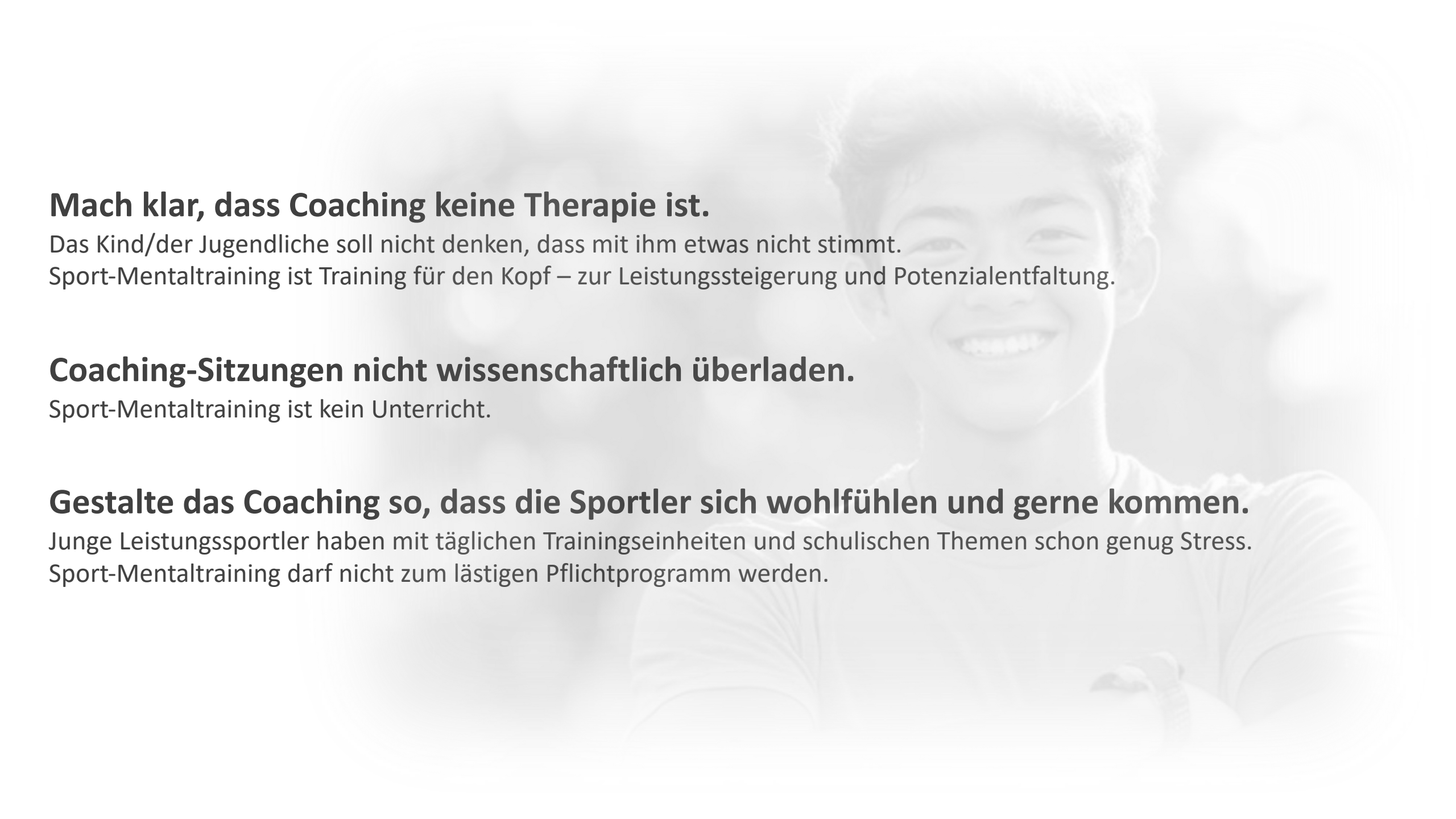
Psychische Stärke zur Leistungsoptimierung
und Stressbewältigung für High Level Juniors und Pros

Tag der Sportpsychologie NRW 2025 | Düsseldorf, 27. September 2025

**Erst zuhören, dann loslegen:
Junge Sportler verstehen und gezielt coachen.**



Allgemeine Grundregeln



Mach klar, dass Coaching keine Therapie ist.

Das Kind/der Jugendliche soll nicht denken, dass mit ihm etwas nicht stimmt.
Sport-Mentaltraining ist Training für den Kopf – zur Leistungssteigerung und Potenzialentfaltung.

Coaching-Sitzungen nicht wissenschaftlich überladen.

Sport-Mentaltraining ist kein Unterricht.

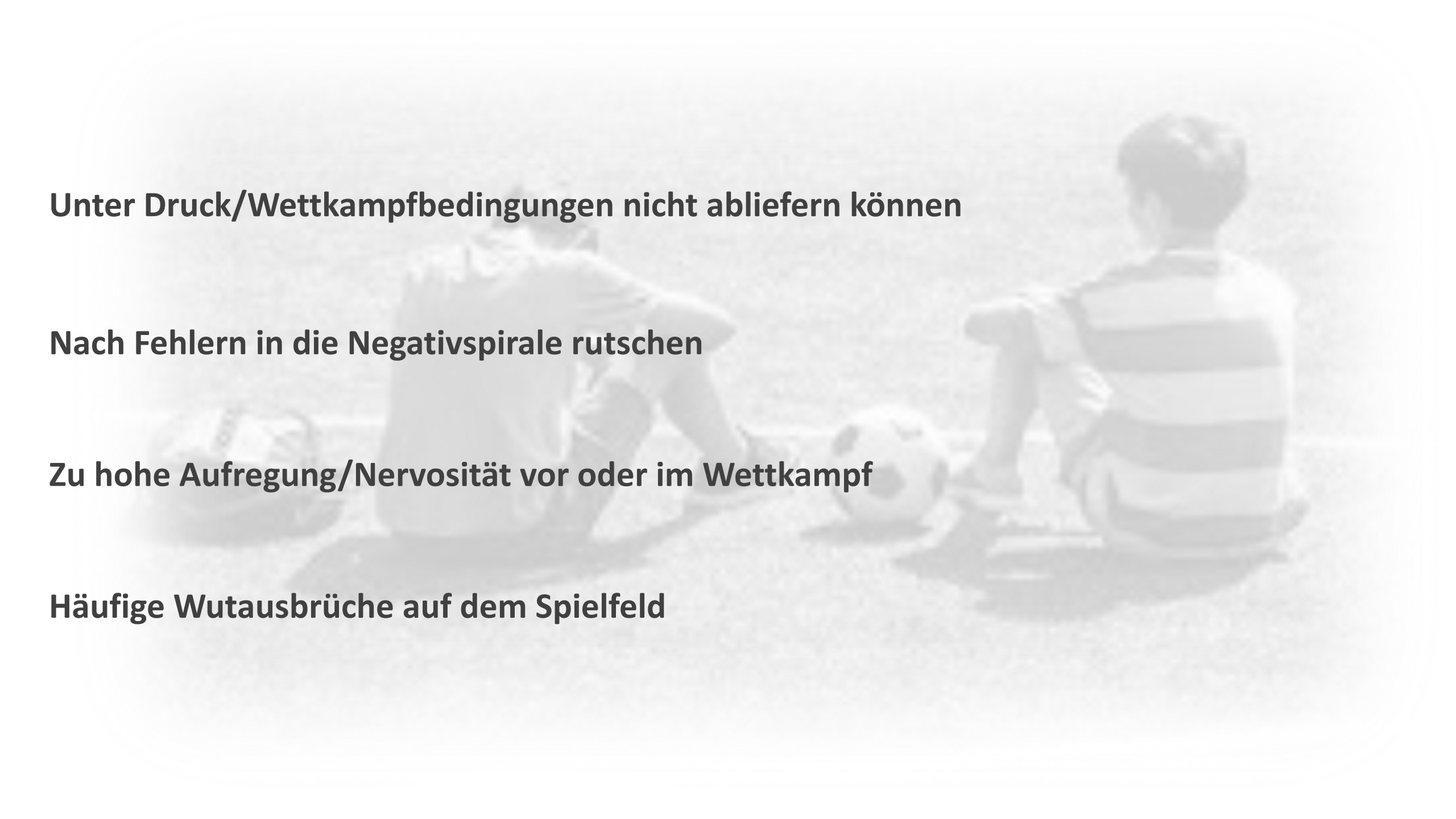
Gestalte das Coaching so, dass die Sportler sich wohlfühlen und gerne kommen.

Junge Leistungssportler haben mit täglichen Trainingseinheiten und schulischen Themen schon genug Stress.
Sport-Mentaltraining darf nicht zum lästigen Pflichtprogramm werden.



Die häufigsten Anliegen

Klassiker im sportpsychologischen Coaching



Unter Druck/Wettkampfbedingungen nicht abliefern können

Nach Fehlern in die Negativspirale rutschen

Zu hohe Aufregung/Nervosität vor oder im Wettkampf

Häufige Wutausbrüche auf dem Spielfeld

A faded, circular background image showing a man in a baseball cap and a young player in a baseball uniform. The man is on the left, looking towards the player on the right. The player is wearing a helmet and a jersey with the number 23. The background is a soft-focus outdoor setting with trees.

Die Frage nach dem Warum

Vor Wettkämpfen nervös, weil



Der Schwarm guckt zu



Standpauke vom Vater

Nach Fehlern verunsichert, weil



Strenger/drohender Trainer



Selbstzweifel

A grayscale photograph of two men sitting and talking. The man on the left is smiling and gesturing with his hands. The man on the right is wearing glasses and listening attentively. Overlaid on the image is a text box and a diagram. The text box contains the sentence 'Erst wenn das Warum klar ist, lässt sich gezielt intervenieren.' Below this, a horizontal dashed line has 'Reden' on the left and 'Zuhören' on the right. Two diagonal dashed lines from these words point down to 'Vertrauensaufbau' at the bottom center.

**Erst wenn das Warum klar ist,
lässt sich gezielt intervenieren.**

Reden

Zuhören

Vertrauensaufbau

A woman with dark hair is shown from the chest up, resting her chin on her hand in a contemplative pose. She is wearing a dark, sleeveless top. The background is a blurred interior space with a bookshelf filled with books. The entire image has a soft, white, rounded rectangular overlay that frames the scene.

Drei Fragen



Selbstreflexion

Wer bin ich?
Was will ich?
Wofür stehe ich?

1. Warum übst du deine Sportart aus?

1. Aus Spaß

Freude an der Bewegungsform

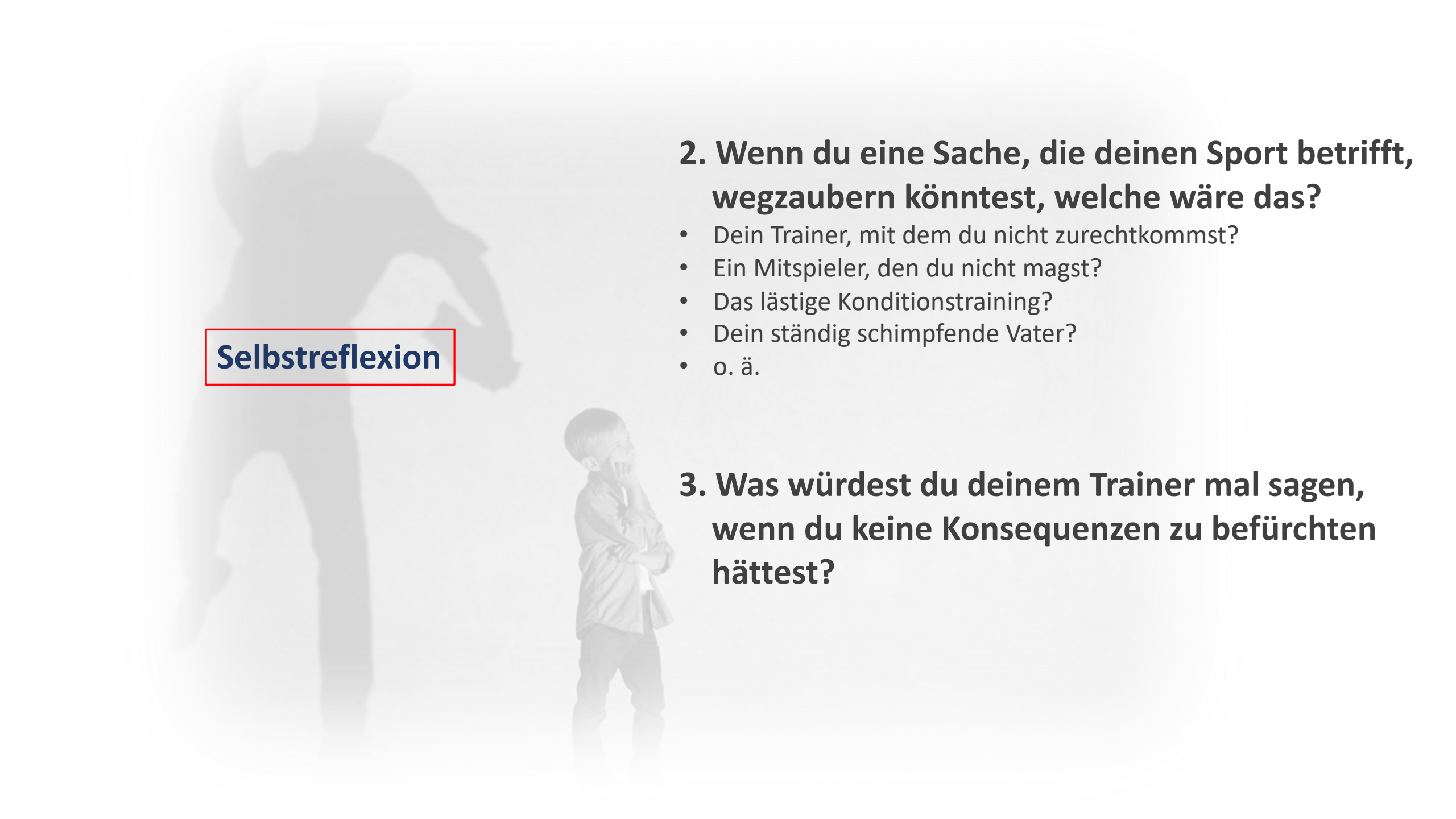
2. Soziale Aspekte

Gemeinschaft, Zugehörigkeit

3. Leistungs-bzw. Wettkampforientierung

sich mit anderen messen, gewinnen wollen,
an sich selbst arbeiten, Erfolg suchen

4. Damit Mama und Papa stolz sind



Selbstreflexion

2. Wenn du eine Sache, die deinen Sport betrifft, wegzaubern könntest, welche wäre das?

- Dein Trainer, mit dem du nicht zurechtkommst?
- Ein Mitspieler, den du nicht magst?
- Das lästige Konditionstraining?
- Dein ständig schimpfende Vater?
- o. ä.

3. Was würdest du deinem Trainer mal sagen, wenn du keine Konsequenzen zu befürchten hättest?



Antworten auf zentrale Fragen:

- Was demotiviert den Sportler?
- Was sind die größten Ängste und Sorgen?
- Was motiviert den Sportler?



Beginn gezielter Intervention

Psychische Ressourcen stärken

A faint, light gray background illustration of a cartoon brain character. The brain has a friendly face with a wide smile, wearing large, square-rimmed glasses. It is standing on two legs and lifting two dumbbells, one in each hand, above its head. The brain is surrounded by several small, teardrop-shaped droplets, suggesting it is sweating or exerting effort. The entire illustration is centered behind the main title and the list of resources.

Konzentration

Motivation

Stressbewältigung

Selbstvertrauen

A young person, likely a child or teenager, is captured in a moment of pure joy, running through a white picket fence. They are wearing a dark baseball cap and a matching uniform, with their mouth wide open in a hearty laugh. The background is a soft-focus outdoor setting with a building and some foliage. The overall tone is bright and positive, emphasizing the theme of mental strength and self-confidence.

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

**Ein zentraler Aspekt der mentalen Stärke
bei Kindern und Jugendlichen**

Kinder neigen dazu, **negative Glaubenssätze** zu entwickeln.



Mentaltraining gibt dem ein **Gegengewicht**.

- Sich auf seine Stärken besinnen
 - Was kann ich gut?
 - Was mag ich an mir?
 - Was habe ich schon erreicht?
 - Worauf kann ich stolz sein?
- Selbstgesprächsregulation
 - Das Gefühl, gut oder schlecht zu sein, wird durch innere Monologe entwickelt.
 - Konstruktive, aufbauende innere Monologe
 - Jeder Handlung geht ein Gedanke voraus
- Embodiment

Sich durch Körperhaltung in eine entsprechende geistige Verfassung bringen.



Superpower Selbstvertrauen:

- Optimistischer
- Höhere Ziele
- Höhere Leistungsbereitschaft
- Souveräner Umgang mit Rückschlägen und Niederlagen
- Mehr Spaß!

-> Mehr Erfolg.



Mindset:

Der Grundstein für Potenzialentfaltung





**Der Sport ist
das Wichtigste im Leben!**

- Misserfolg im Sport = Misserfolg im Leben
- Hohe Anfälligkeit für Krisen und Selbstwertprobleme



**Ich nehme meinen
Sport ernst – aber nicht wichtig.**

- Die nötige Lockerheit
- Potenzialentfaltung!

Vorher



Nachher



Danke.

