

WORKSHOP-BESCHREIBUNGEN

Jugendbotschafter:innen Sportpsychologie

Zielsetzung

Welche Arten von Zielen gibt es? Ist eines besser als das andere? Was steht eigentlich hinter meinen Zielen? Wie setze ich Ziele eigentlich am besten um? Was, wenn Hindernisse auf dem Weg auftreten und ich das Ziel vielleicht nicht erreiche? Und was, wenn alle Ziele erfüllt sind? Mit all diesen Fragen beschäftigt sich das Web-Seminar rund um Zielsetzung.

Konzentration

Stelle dir vor, du stehst auf der Hochsprunganlage, gleich ist dein nächster Versuch. Dein Name wird aufgerufen und du gehst zu deiner Markierung. Lässt du dich durch Zuschauer*innen, den Startschussknall auf der anderen Seite des Stadions oder Gedanken, wie „Hoffentlich geht das nicht schief!“, ablenken? Oder bist du voll konzentriert und auf Deinen nächsten Sprung fokussiert?

In diesem Web-Seminar lernst du, was Konzentration genau ist, warum sie wichtig ist und wie du sie trainieren kannst.

Selbstvertrauen

Kennst du das Gefühl, dass manchmal einfach alles zusammenpasst?

"Andere Athlet*innen? – An die denke ich gar nicht. Selbstzweifel? – Wieso denn? Ich bin in Topform." Manchmal, z.B. nach Misserfolgen, kann unser Selbstvertrauen aber auch leiden. In diesem Web-Seminar lernst du, was Selbstvertrauen ist und wie du dein Selbstvertrauen steigern kannst.

Achtsamkeit

Was haben LeBron James, Novak Djo-ko-vic, die Hahnertwins und Malaika Mihambo gemeinsam? Sie sind Leistungssportler*innen und führen regelmäßig Achtsamkeitsübungen durch. Denn: regelmäßige Achtsamkeitspraxis hat zahlreiche positive Auswirkungen, darunter z.B. eine bessere Konzentrationsfähigkeit und Emotionsregulation, besserer Schlaf und weniger Stress. In diesem Web-Seminar lernst du, was Achtsamkeit ist und wie du Achtsamkeit für dich im Sport nutzen kannst.

Umgang mit Stress

In jeder Sportart gibt es Situationen, in denen wir mal angespannt sind, Wettkämpfe, vor denen wir nervös sind oder unter Druck stehen. In diesem Web-Seminar lernst du, dass Stress nicht gleich Stress ist und wie du deine eigene Anspannung regulieren kannst.

Selbstgespräche

Anna und Clara stehen beide an der Weitsprunganlage. Sie sind beide bereits zweimal gesprungen und hatten beide einen nicht so guten und einen ungültigen Sprung.

Anna denkt: „Mist, wieso kriege ich den Anlauf eigentlich nie hin? Der nächste Versuch wird bestimmt auch nicht klappen, den Wettkampf heute kann ich also wieder vergessen...“

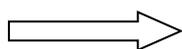
Clara denkt: „Ich gehe einen Fuß zurück, achte beim nächsten Versuch auf den Wind und lege alle Kraft in den Anlauf und Absprung. Im Training hat auch alles geklappt, ich schaffe das!“

Was meinst Du? Wer wird beim nächsten Versuch eher mit Selbstvertrauen loslaufen und eine gute Leistung erzielen?

Anna und Clara sind rein fiktiv, dennoch zeigen sie, welchen Einfluss Selbstgespräche auf unser Selbstvertrauen, unseren Fokus und letztendlich unsere Leistung haben können.

In diesem Workshop lernst du, welche Arten von Selbstgesprächen es gibt und wie du sie für dich nutzen kannst.

Frage direkt einen Workshop bei unseren Jugendbotschafter:innen Sportpsychologie an!



[Hier gelangst du zum Formular.](#)