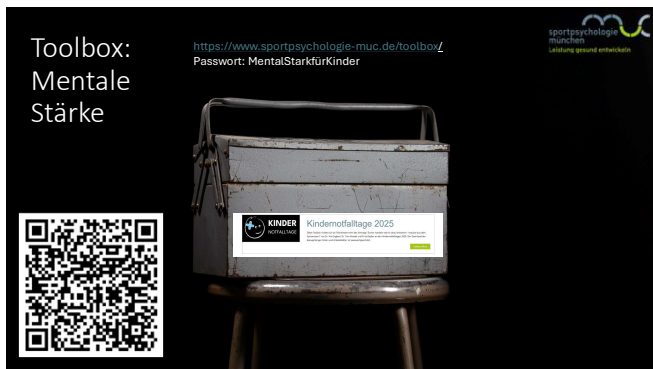




1



2



3

Toolbox: Mentale Stärke

Training

- Persönlichkeit: Disziplin
- Tools:
 - Vision: Wofür
 - Plan: Was & Wie
 - Reminder & Unterstützer



sportpsychologie
münchen
Leistung gesund entwickeln

4

Imagination nutzen



sportpsychologie
münchen
Leistung gesund entwickeln

5

Toolbox: Mentale Stärke

Training

- Persönlichkeit: Disziplin
- Tools:
 - Vision: Wofür
 - Plan: Was & Wie
 - Reminder & Unterstützer



Visualisierung

- Skills
- Prozesse
- Zustände

sportpsychologie
münchen
Leistung gesund entwickeln

6



7



8

Toolbox: Mentale Stärke

Training

- Persönlichkeit: Disziplin
- Tools:
 - Vision: Wofür
 - Plan: Was & Wie
 - Reminder & Unterstützer

Selbstvertrauen

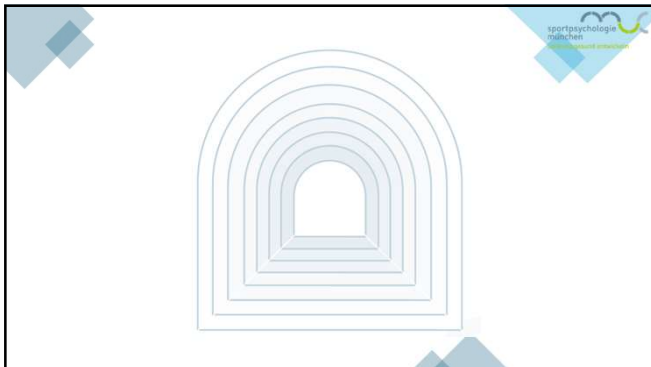
- Embodiment: Sicherer Stand
- Positive Selbstgespräche
- 50/50-Regel
- Stärken bewusst machen

Visualisierung

- Skills
- Prozesse
- Zustände

9





13



14

Toolbox: Mentale Stärke

Training

- Persönlichkeit: Disziplin
- Tools:
 - Vision: Wofür
 - Plan: Was & Wie
 - Reminder & Unterstützer

Umgang mit Rückschlägen

- Unterstützung bei schwierigen Fällen „Second Victim“
- Resilienz
- Lernkultur
 - Cool down!
 - Analyse: Schatzkiste & Mülleimer

Selbstvertrauen

- Embodiment: Sicherer Stand
- Positive Selbstgespräche
- 50/50-Regel
- Stärken bewusst machen

Visualisierung

- Skills
- Prozesse
- Zustände

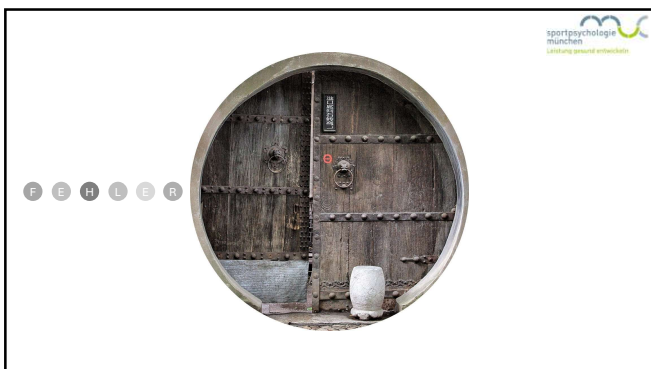
Rituale & Routinen

- Performance-Cocktail
- Performance-Tunnel

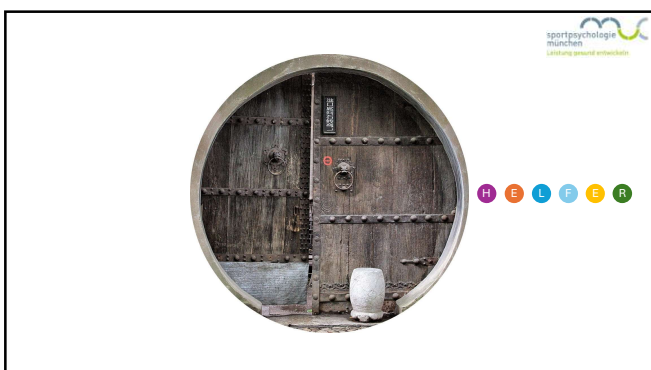
15



16



17



18

Toolbox: Mentale Stärke

Training

- Persönlichkeit: Disziplin
- Tools:
 - Vision: Wofür
 - Plan: Was & Wie
 - Reminder & Unterstützer

Umgang mit Rückschlägen

- Unterstützung bei schwierigen Fällen „Second Victim“
- Resilienz
- Lernkultur
 - Cool-Down
 - Analyse: Schatzkiste & Mülleimer



Das magisch einfache!

Selbstvertrauen

- Embodiment: Sicherer Stand
- Positive Selbstgespräche
- 50/50-Regel
- Stärken bewusst machen

Visualisierung

- Skills
- Prozesse
- Zustände

Rituale & Routinen

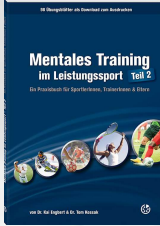
- Performance-Cocktail
- Performance-Tunnel



sportpsychologie münchen
Leistung gesund entwickeln

19

Ihre mentale Stärke rettet Leben – danke, dass Sie darauf achten!



Mentales Training im Leistungssport Teil 2
Ein Handbuch zur sportlichen, trainings- & lebenslangen Entwicklung

von Dr. Kai Engbert & Dr. Tom Kossak

Stay in touch:

Dr. Kai Engbert & Dr. Tom Kossak



Fritz Dopfer



www.sportpsychologie-muc.de



sportpsychologie münchen
Leistung gesund entwickeln

20
