



SPORTPSYCHOLOGIE
APEX

WENN MOTIVATION EINER DÜRRE
DIPL. PSYCH. BERATER THORSTEN GABRIEL
IN DER WÜSTE GLEICHT.....

SPORTPSYCHOLOGISCHER BERATER

KURZ ERKLÄRT

Real Madrid hat sie, der Deutsche Olympische Sportbund vertraut darauf und auch zahlreiche nationale und internationale Sportathleten arbeiten mit ihnen zusammen: Sportpsychologen.

Neben körperlicher Fitness, Training und Disziplin gehört auch die mentale Stärke zum Erfolgsrezept von Sportlern und Athleten in jeglichen Wettbewerben.

Während Leistungsdruck und Konkurrenzkampf, auch aufgrund der wachsenden internationalen Vermarktung, immer weiter ansteigen, gewinnt die Psyche des Sportlers eine viel stärkere Bedeutung. In jedem Wettkampf muss ein Athlet in der Lage sein, sich voll und ganz auf die sportliche Aufgabe zu konzentrieren, und äußere Umstände – sei es das Publikum im Stadion, die mögliche Prämie im Falle eines Sieges oder die anstehende Vertragsverlängerung – auszublenden. Sportler müssen mit Niederlagen umgehen können, die

Vermarktung ihrer Person verkraften und zeitgleich weiterhin Bestleistungen erbringen. Dies ist nicht immer leicht und nicht jeder Mensch, der für eine Sportart ein besonders Talent hat, ist psychisch mit der gleichen Willensstärke und Belastbarkeit ausgestattet.

An diese Schnittstelle zwischen Sport und Leistungsdruck trete ich als Sportpsychologischer Berater.

Als Sportpsychologischer Berater arbeite ich gemeinsam mit den Betreuern und Trainern mit den einzelnen Sportlern und Mannschaften zusammen.

Ich entwickle Konzepte, Trainingsmethoden und Übungen, die dabei helfen die mentale Fitness des Athleten zu stärken und ihn psychisch auf alle Herausforderungen vorzubereiten.



INHALTE

Im Workshop / Kurs gehe ich mit psychologischen Grundlagen auf einzelne Athleten mit folgenden Inhalten ein:

- Sportpsychologie
- Sportmanagement
- Sportwissenschaft
- Beratung und Coaching
- Sportwissenschaftliches und mentales Training
- Psychologische Analyse
- Diagnostik in der Sportpsychologie
- Verhaltenstherapeutische Interventionen

EINBLICKE

Wie Arbeitet ich als Sportpsychologischer Berater?

Vor 20 Jahren hat man vielleicht so gedacht. Der Spieler legt sich auf die rote Couch und muss davon erzählen, warum er mit drei Jahren vom Topf gefallen ist und deswegen jetzt Probleme hat. So ist es natürlich nicht. Es geht heute in erster Linie um Leistungsoptimierung. Wie schaffen wir es alle gemeinsam, ich für den mentalen Bereich, andere, die für Technik, Taktik und Athletik zuständig sind, die Leistungsfähigkeit der Spieler weiter zu optimieren, sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Ich nenne mich oft Veränderungsunterstützer, der hilft, die vielen Einflüsse, denen die Spieler ausgesetzt sind, zu verarbeiten. Zudem beinhaltet ein Teil meiner Arbeit auch die Unterstützung in Krisen.



0157 330 541 53

Du hast
jetzt APEX =
Athletic
Psychology
EXit.