

The background features several 3D cubes of varying sizes and orientations, some appearing to float or be connected by thin white lines. On the right side, there is a network diagram consisting of white dots connected by thin white lines, forming a complex, interconnected structure. The overall color palette is a gradient of purples and pinks.

# SPORTPSYCHOLOGIE IN DER PRAXIS (MENTALES TRAINING)

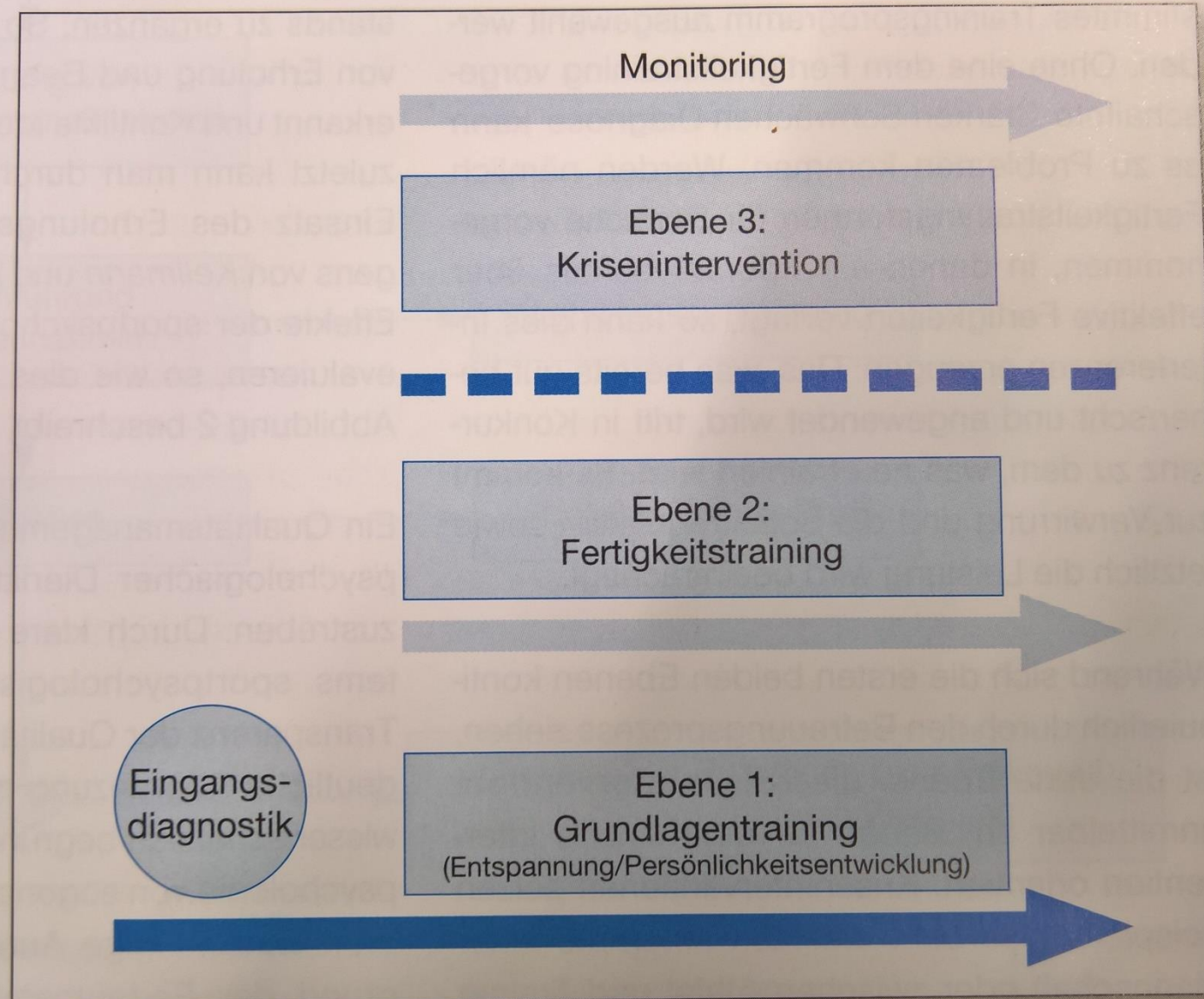
G Ü S T R O W , 0 1 . 0 9 . 2 0 2 2

# GLIEDERUNG

- Kurze Vorstellungsrunde
- Wir wählen eine oder zwei sportpsychologische Trainings aus
- Kurze theoretische Einführung
- Struktur und Ablauf der Intervention
- Tools und Techniken
- (Partner-) Übungen
- Diskussion und Fazit



**Abb. 1:** Struktur einer sportpsychologischen Betreuung, veranschaulicht aus inhaltlicher und zeitlicher Sicht. Die oberste Ebene Monitoring stellt als Pfeil ein zeitliches Kontinuum dar, das den gesamten Betreuungsprozess auf allen drei Ebenen begleiten sollte (aus Beckmann und Elbe, 2011).



# WIR WÄHLEN ETWAS AUS

Aktivierung und/der  
Entspannung

Emotionsregulation  
(Angst, Ärger, Stress)

Motivationsregulation  
(Ziele,  
Ursachenzuschreibung,  
Wille)

Mentales Training (im  
engeren Sinn) –  
Bewegungsregulation

Teamentwicklung –  
Teambuilding

Kommunikation und  
Interaktion