

Coaching Competence Cooperation
Berlin

Wühlische Gensberg Weg 11
10178 Berlin
Telefon: +49 30 - 22 59 80 71
Mobil: +49 163 - 26 05 05 6
www.ccc-network.de

Angewandte Sportpsychologie
- Optimale Leistung, wenn es drauf ankommt!
Dipl.-Psych. Markus Flemming
Sportpsychologie
www.ccc-network.de

Sportpsychologie !!!

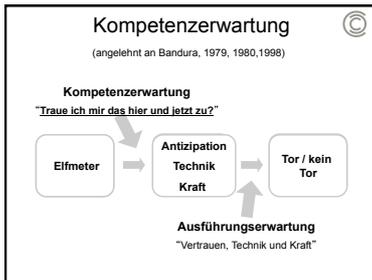
... ein Instrument um seine optimal Leistung abrufen zu können!
... die Möglichkeit sich zu entscheiden, wie man sich fühlen will!

(Sport) - Psychologie

- ✓ Bewusstsein
- ✓ Wahrnehmung
- ✓ Emotionen

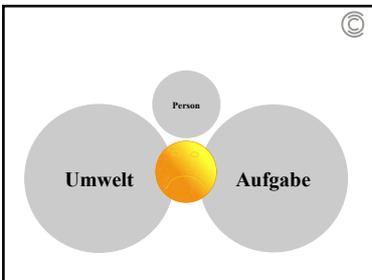
Wie **WILL** ich mich heute fühlen?!

- Gut
- Schlecht
- Mal schauen, was so passiert



Kompetenzerwartung bewirkt Selbst-Bewusstsein und Selbst-Vertrauen!

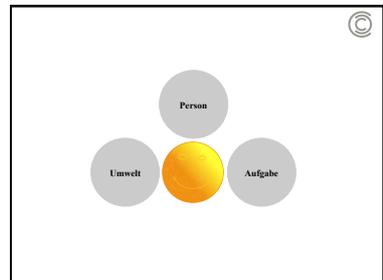
ICH FÜHLE MICH GUT!

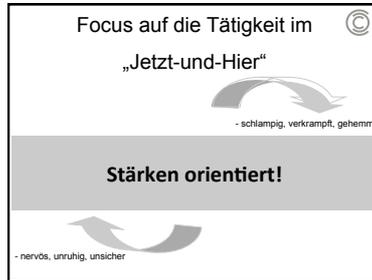
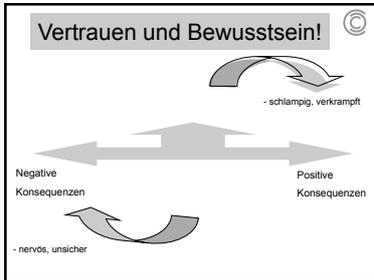


Ansichten verändern

- Angst vs. Mut
- Bedrohung vs. Herausforderung
- Zweifel vs. Vertrauen

Kompetenzen bewusst:





Nochmal: Eure Entscheidung!
Wie **WILL** ich mich heute fühlen!?

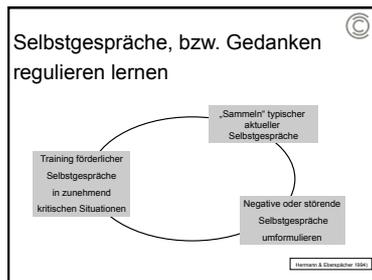
Gut

Schlecht

Mal schauen, was so passiert

Sportpsychologische Trainingsmodule

Selbstgesprächsregulation



Regulation der Aktivierung

Mobilisation

Relaxation

Ansatzpunkte:

1. Verhalten
2. Umwelt
3. Wahrnehmung

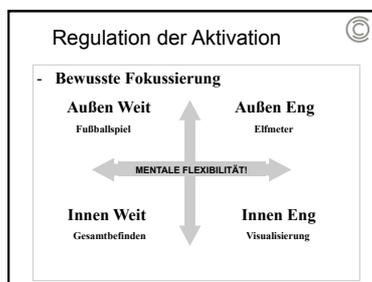
Regulation der Aktivierung

Mobilisation

Relaxation

Techniken:

1. Atmungsregulation
2. Progressive Muskelentspannung
3. Autogenes Training
4. Apparative Techniken
5. Musik
6. Geruch



Physio-psychologische Regulierung durch „KAMPFGRINSEN“