

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 !!!**

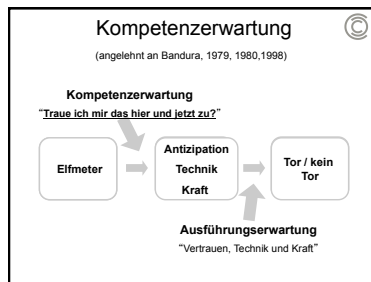
... ein Instrument um seine optimal Leistung abrufen zu können!  
 ... die Möglichkeit sich zu entscheiden, wie man sich fühlen will!

(Sport) - Psychologie

- ✓ Bewusstsein
- ✓ Wahrnehmung
- ✓ Emotionen

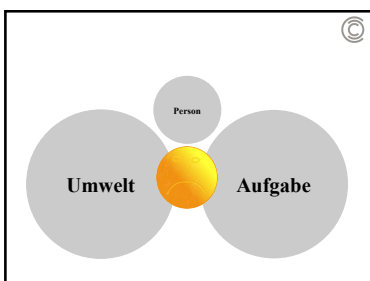
Wie **WILL** ich mich heute fühlen?!

- Gut
- Schlecht
- Mal schauen, was so passiert



**Kompetenzerwartung bewirkt Selbst-Bewusstsein und Selbst-Vertrauen!**

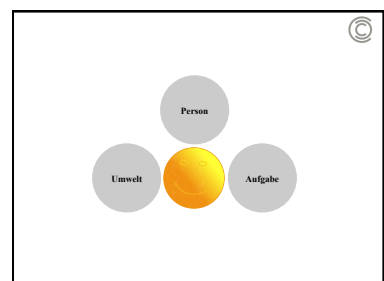
**ICH FÜHLE MICH GUT!**

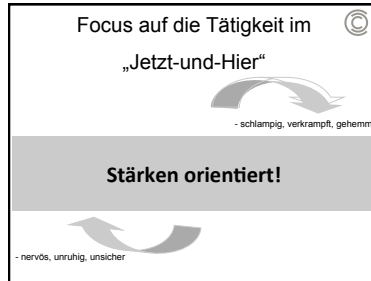
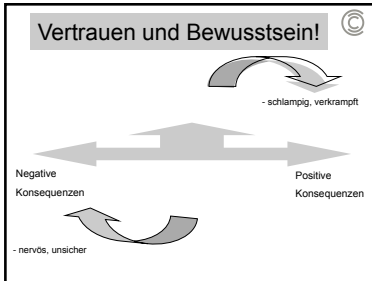


**Ansichten verändern**

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

**Kompetenzen bewusst:**



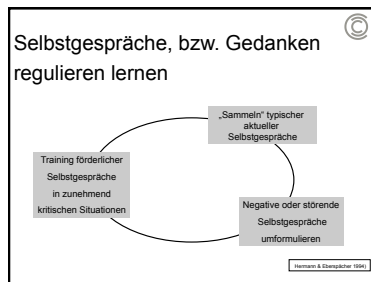


Nochmal: Eure Entscheidung!  
Wie **WILL** ich mich heute fühlen!?

Gut  
 Schlecht  
 Mal schauen, was so passiert

Sportpsychologische Trainingsmodule

**Selbstgesprächsregulation**



Regulation der Aktivierung

Mobilisation

Relaxation

**Ansatzpunkte:**

1. Verhalten
2. Umwelt
3. Wahrnehmung

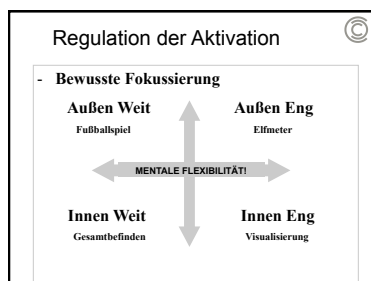
Regulation der Aktivierung

Mobilisation

Relaxation

**Techniken:**

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



Physio-psychologische Regulierung durch **„KAMPFGRINSEN“**