

# IfSS-Weihnachtsvorlesung *“Gut sein, wenn’s drauf ankommt - Verbesserung der mentalen Stärke”*

Jürgen Walter

Diplom-Psychologe, Sportpsychologe asp/BDP

Institut für Sport und Sportwissenschaft

15.12.2016, Geb. 40.40, Hörsaal, 16:00–17:30 Uhr

INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFT



#### Vortragsinhalte u.a.

- ... Anwendungsgebiete der Sportpsychologie
- ... Positiv Denken und Möglichkeiten der Stressreduzierung in Wettkampfsituationen
- ... Bedeutung und Verbesserung der mentalen Stärke
- ... Umgang mit Risikosituationen und Übernahme von Verantwortung
- ... Demonstration eines Biofeedback-Gerätes mit der Möglichkeit, „mentales Golf“ zu spielen
- ... Ausschnitte aus dem neuen Jürgen Walter-Film zur Praxis der Sportpsychologie “Alles geschieht im Kopf” Mitwirkende u. a. Mats Hummels, Frank Busemann, Patrik Kühnen, Christian Keller

