

Mit  
mentaler Stärke zum  
Erfolg

Sportpsychologisches Training

-  
Dein Weg zu deiner  
top performance

Kontakt

*mental athletics*

Mag. Maria Reiter  
Sportpsychologin  
Arbeits- & Organisationspsychologin  
Klinische & Gesundheitspsychologin

+43 664 44 34 968  
welcome@mental-athletics.at

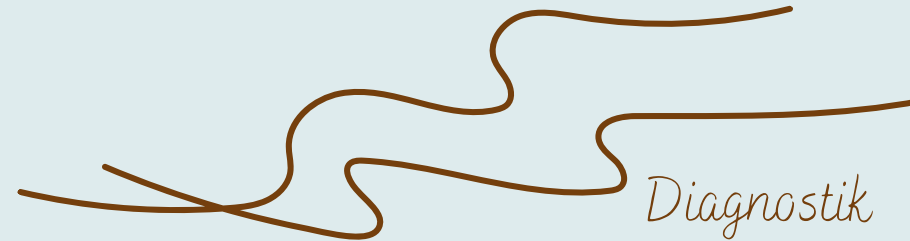
*mental athletics*



"be the best to  
beat the best"

# Sportpsychologisches Coaching & Training

# Sportpsychologische Themen, Inhalte & Lösungen



## Diagnostik

- Status quo-Bestimmung mittels qualitativen & quantitativen Analyseverfahren

## Coach-the-coach

- Führungsverhalten
- Feedback-Prozesse & Kommunikation

## Teambuilding

- Teamentwicklung
- Nachwuchsbetreuung

## Spezialthemen

- Verletzungsmanagement
- klinisch- & gesundheitspsychologische Handlungsfelder

## Mental skills

- Motivation & Zielsetzung
- Fokussierung & Visualisierung
- Aufmerksamkeit & Konzentration
- Aktivierung & Entspannung
- Emotionsregulation bei Nervosität, Angst, etc.
- Selbstwirksamkeitstraining
- Selbstgesprächsregulation

## Wettkämpfe & Turniere

- Vor- & Nachbereitung
- Begleitung
- Umgang mit Erfolg & Misserfolg

## Für

- Athlet:innen
- Teams & Mannschaften
- Trainer:innen
- Vereine & Verbände
- Funktionär:innen
- Eltern

## Einzel- oder Gruppensetting