

Referat: Psychische Stärke im Sport

Referent: Mark Schelbert, Geschäftsführer schelbert-mindcoaching und Trainer für psychische Stärke, Sportwissenschaftler, dipl. Mentaltrainer und wingwave-Coach, ehemaliger Handballprofi.

In meinem Referat lernen Sie die Funktionsweise des Gehirns kennen und wie sich Gedanken und Emotionen auf das Training und den Wettkampf auswirken. Der richtige Fokus ist das effizienteste Mittel zum Erfolg: Wer den Fokus im richtigen Moment auf das setzt, was wichtig ist, erhöht die Chance, sein Ziel zu erreichen. In Kombination mit der emotionalen Energie - der inneren Überzeugung sein Ziel erreichen - und der mentalen Energie wird der Athlet automatisch leistungsfähiger und stabiler. Diese Kombination von mentaler und emotionaler Energie äussert sich anhand von Glaubenssätzen. Ist der Athlet überzeugt von sich und seinen Fähigkeiten, wird er an sein Ziel glauben

und dies erreichen. Trägt er jedoch hemmende Glaubenssätze in sich, wird er im entscheidenden Moment ins Zweifeln kommen, welches sich als Druck und Stress äussert.

Druck und Stress sind die Schlagwörter im Sport, doch was steckt dahinter? Wer oder was ist Stress, wer oder was löst Druck aus? Diese dominanten Wörter der heutigen Zeit werden von einer anderen Seite beleuchtet, um verständlich zu machen, was Druck und Stress sind und wie damit umgegangen werden kann. Abschliessend kommt die Körpersprache zum Zuge. Jeder Kommentator und Trainer spricht davon, doch der wissenschaftliche Hintergrund bleibt oft im Dunkeln. Im Referat zeige ich die Hintergründe der Körpersprache auf und warum der Geist, die innere Einstellung und die Glaubenssätze niemals vom Körper getrennt werden können. Nach dem Referat werden Sie das Thema „psychische Stärke im Sport“ mit anderen Augen betrachten und die Informationen zu Ihrem persönlichen Erfolg einsetzen können.

1. Gehirn:

- ✓ Wie funktioniert das Gehirn?
- ✓ Was ist ein Gedanke?
- ✓ Was sind Gedankenmuster und wie wirken sie sich auf das Verhalten aus?
- ✓ Zusammenarbeit zwischen der rechten und linken Hirnhälften.

2. Mentale Energie:

- ✓ Wissenschaftliche Hintergründe zur Wirkungsweise von mentalem Training.
- ✓ Auswirkungen des mentalen Trainings auf Körper und Geist.
- ✓ Wie sich die mentale Energie im Wettkampf zeigt und warum sie trainiert werden sollte.
- ✓ Mentale Energie ist der Wille, sein Ziel zu erreichen.

3. Fokus:

- ✓ Individuelle Fokussierung.
- ✓ Wie der Fokus die Realität jedes Einzelnen Athleten bestimmt.
- ✓ Durch innere Einstellung kann der Fokus auf das gesetzt werden, was im Moment wichtig für den Erfolg ist.

4. Emotionale Energie:

- ✓ Die Emotionen bestimmen, wie ein Athlet in einer Situation reagiert.
- ✓ Wie sich die emotionale Energie über den Körper bemerkbar macht.

- ✓ Emotionen können einen Spieler hemmen oder stärken und wie diese erfolgsbringend eingesetzt werden.
- ✓ Emotionale Energie ist der Glaube, sein Ziel zu erreichen.

5. Glaubenssätze:

- ✓ So wie der Athlet über sich denkt, so wird er auch handeln.
- ✓ Was blockierende Glaubenssätze auslösen können.
- ✓ Trainingsweltmeister und deren Blockaden im Wettkampf.
- ✓ Glaubenssätze als Zusammenspiel von mentaler und emotionaler Energie.

6. Druck und Stress:

- ✓ Was sind Druck oder Stress? Was sind ihre Auswirkungen auf das Denken und den Körper?
- ✓ Wer erzeugt den Druck? Welche Situationen lösen Druck im Athleten aus?
- ✓ Wie kann der Athlet damit umgehen und diese Energie für sich nutzen?

7. Körpersprache im Sport:

- ✓ Was ist Körpersprache?
- ✓ Körpersprache in Verbindung mit wissenschaftlichen Studien.
- ✓ Was bewirkt die Körperhaltung eines Athleten?
- ✓ Wie wirkt die Körpersprache auf das Aussen?
- ✓ Gezielter Einsatz der Körpersprache zur Leistungssteigerung und zu mehr Selbstvertrauen.
- ✓ Körper und Geist als Einheit: So wie ich denke und fühle, so zeige ich mich auch im Aussen.

Vita / Werdegang / Ausbildungen von Mark Schelbert

Mit vier Jahren fing ich an Handball zu spielen. Meine Jugend war geprägt von dieser und anderen Sportarten, doch das Handballspielen stand stets im Fokus. 24 Jahre lang war ich dieser Sportart verfallen. Neun Jahre lang war ich Profi-Handballer. Neben dem Spitzensport absolvierte ich an der Universität Basel ein Studium in Sportwissenschaften (Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation), welches ich 2012 mit dem Bachelor abschloss. Im Sommer 2014 trat ich vom Spitzensport zurück und entschloss mich meiner Leidenschaft, dem Training der Psyche, zu widmen.

Dieser Berufswechsel ermöglicht mir, mich verstärkt den Themen psychische Stärke, Stressbewältigung, Körpersprache, Verhaltens- und Denkmuster, etc. zu widmen. Meine Ausbildungen als Trainer und Coach habe ich abgeschlossen, dennoch bilde ich mich weiter, weil es immer neue Erkenntnisse in diesen Bereichen gibt.

Ein Thema welches mich ebenfalls seit dem Studium nicht mehr loslässt, ist die Tatsache, dass es immer wieder Athleten gibt, welche im Training absolute Topleistungen zeigen, aber im Wettkampf wie der Hase vor der Schlange stehen. Ich habe während meiner Karriere selbst erlebt, wie viele Spitzensportler das Training der psychischen Fähigkeiten verdrängt haben. Sie wollen es nicht wahrhaben, dass es nebst einem physischen Training auch eines psychischen Trainings bedarf.

Wie ich bereits beschrieben habe, steckt hinter jedem Denkmuster ein Gefühl. Dieses Gefühl kann uns blockieren, hemmen, erstarren lassen und uns sogar daran hindern unser volles Potential abzurufen. Ob unter Druck Topleistungen abgerufen werden können oder nicht, hängt davon ab, wie jemand mit dem Druck/ Stress umgeht. Gelangt der Druck zu einem, löst er Hektik und Nervosität aus und man verliert die Übersicht. Belässt man den Druck im Aussen und vertraut auf seine Fähigkeiten, findet man Lösungen und ist automatisch erfolgreicher.

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, ist das A und O im Leben. Durch das Training der Psyche wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt. Wer mehr Vertrauen hat, ist selbstbewusster und wer selbstbewusster ist, ist leistungsfähiger.

Durch die Veränderung von Denkmustern können Gefühle gelebt werden und dadurch entsteht mehr Lebensqualität. Wer mehr Lebensqualität hat, hat mehr Vertrauen, wer mehr Vertrauen hat, ist selbstbewusster.

Mein Ziel ist es, den Menschen das Vertrauen in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten zurückzugeben und sie somit zum Erfolg zu führen.

Sie sind an diesem Vortrag interessiert?

Dann füllen Sie einfach das unten stehende Formular aus und senden es mir per Post oder direkt per E-Mail zurück. Oder schreiben Sie mir direkt auf meiner Seite www.schelbert-mindcoaching.com/kontakt eine Nachricht.

Anmeldeformular:

* = notwendige Felder

Schicken Sie Ihr Anmeldeformular entweder per Post an die unten stehende Adresse oder per Mail an info@schelbert-mindcoaching.com

schelbert-mindcoaching – Mark Schelbert

Obere Vorstadt 23 in CH-5000 Aarau

Ich werde mich dann schnellst möglich mit Ihnen in Verbindung setzen.

Ihr Mark Schelbert

Trainer für psychische Stärke und Dipl. Mentalcoach