

Wann wende ich mich an eine/n PsychologIn mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie?

- Bei wichtigen Spielen oder Wettbewerben im Sport leiden Sie unter starker Nervosität oder Blackouts und können Ihre Bestleistung nicht erbringen.
- Sie würden sich gerne mehr bewegen, es fehlt Ihnen jedoch häufig an Motivation.
- Sie möchten Ihre sportliche Leistung gerne auf eine legale Art und Weise – mit mentalen Strategien steigern oder optimieren.
- Nach einer schweren Erkrankung oder einer Rehabilitation möchten Sie Sport oder Bewegung nun stärker in Ihren Alltag integrieren.
- Sie möchten herausfinden, wie Sie Ihre Stärken im Sport am besten nutzen können oder welche Sportarten besonders gut zu Ihnen passen.
- Sie haben das Gefühl, unsportlich zu sein und fühlen sich bei Sportangeboten häufig fehl am Platz.
- Sie bemerken negative Kommunikationsmuster in Selbstgesprächen beim Ausüben von Sport, die Sie gerne überwinden möchten.
- Sie stehen vor einem sportlichen Wettkampf mit einem/einer AngstgegnerIn oder TrainingsweltmeisterIn und möchten sich mental auf die Situation vorbereiten.
- Aufgrund von einigen Misserfolgen in der Vergangenheit ist es für Sie als TrainerIn aktuell eine große Herausforderung, Ihre Mannschaft zu motivieren.
- Sie möchten Ihr/e Kind/er gerne im Sport unterstützen.
- Nach einer Verletzung haben Sie große Angst vor bestimmten Bewegungen und möchten diese überwinden.
- Sie möchten Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern.

Sie brauchen sportpsychologische Hilfe oder haben noch Fragen rund um das Thema Sport und Psyche?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



01 504 80 00

helpline@boep.or.at

Sie suchen einen/eine PsychologIn mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie in Ihrer Nähe oder online? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Sport
& Psyche



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP

Sport und Psyche

Unser psychisches sowie unser körperliches Wohlbefinden sind eng mit unserer Bewegung bzw. dem Ausüben von Sport im Alltag verbunden.

Regelmäßiger Sport wirkt sich positiv auf unsere Stimmung und unser Energielevel aus,

stärkt unsere Konzentrationsfähigkeit und sorgt für eine höhere Stressresistenz. Grund dafür sind u. a. eine vermehrte Ausschüttung der stimmungsaufhellenden Neurotransmitter Dopamin und Serotonin sowie die Senkung des Stresshormons Cortisol. Insbesondere moderater Ausdauersport hilft daher auch bei Depressionen sowie zur Burnout-Prävention. Sportliche Erfolge stärken darüber hinaus unser Selbstvertrauen.

Ein aktiver Stoffwechsel, Schutz der Herz-Kreislauf-Funktion und bessere Blutfettwerte sind nur einige der **Vielzahl an positiven Auswirkungen**, die im Besonderen moderater Ausdauersport **auf unseren Körper** hat.

Oftmals ist es jedoch nicht so leicht, den Spaß am Sport bzw. an der Bewegung sowie unsere Motivation langfristig aufrechtzuerhalten oder unsere Ziele im Sport zu erreichen. Außerdem gilt es beim Sport immer wieder, Misserfolge zurückzustecken und in Stresssituationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Hier setzt die Sportpsychologie an. Denn: **Dabei sind psychische Prozesse zentral!**

PsychologInnen mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie helfen auf verschiedenen Wegen, mentale Hindernisse zu reduzieren, Bewegungsabläufe zu verbessern und leistungsfördernde Verhaltensweisen zu stärken.

Wen unterstützt die Sportpsychologie?

Die Sportpsychologie hilft allen Menschen, die an Sport interessiert sind und mental an sich arbeiten wollen, z. B.:

- **Spitzen- und ProfisportlerInnen**, die ihre Ziele klarer definieren und ihre Visionen mit Hilfe der Sportpsychologie erreichen möchten.
- Menschen, die in ihrer **Freizeit** gerne Sport ausüben und dabei z. B. mentalen Hürden begegnen, die sie gerne überwinden möchten.
- **E-SportlerInnen**, die bspw. ihre mentalen Fähigkeiten stärken oder Ängste vor Wettkämpfen überwinden möchten.
- Personen, die Sport in erster Linie für ihre **Gesundheit** ausüben und sich z. B. zur Stärkung eigener Ressourcen oder zur besseren Bewältigung von persönlichen Beschwerden mehr bewegen möchten.
- **Eltern**, die ihre Kinder beim Sport bestmöglich unterstützen möchten.
- **TrainerInnen und Verbände**, welche die Bedeutung von mentaler Stärke, Führung und Kommunikation im Sport für den Erfolg von AthletInnen und Mannschaften erkennen und diesen dahingehend besser helfen möchten.

PsychologInnen mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie unterstützen InteressentInnen im **Einzelsetting** oder im **Mannschaftscoaching**. Dabei stehen die **individuellen Bedürfnisse, Ziele und das Wohlbefinden** der KlientInnen bzw. jene/s der Mannschaft im Vordergrund.

Die Sportpsychologie bietet ein enormes Potential für sportinteressierten Menschen und ist im Profisport bereits weit verbreitet. Scheuen Sie daher nicht davor zurück, sich von einem/r PsychologIn mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie Unterstützung zu holen!

Wie hilft die Sportpsychologie?

PsychologInnen mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie sind u. a. ExpertInnen für **Stressmanagement, Psychoregulation, Motivationsstrategien** und **Aktivierungstechniken**. Sie unterstützen KlientInnen z. B. im Umgang mit Druck und Nervosität, bei der Zielerreichung sowie bei der Lenkung von Selbstgesprächen und beim Erkennen eigener Stärken im Sport. Außerdem verhelfen sie ihnen zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

- **Sportpsychologische Tools**, die dabei angewendet werden, sind u. a. Entspannungs-, Erholungs- und Belastungs-, Konzentrations- und Visualisierungstraining sowie mentales Training und Biofeedback.
- Bei **mentalem Training** unterstützen PsychologInnen mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie KlientInnen bspw. dabei, Bewegungsabläufe mit kognitiven Strategien zu optimieren. Bewegungen werden in diesem Zusammenhang mit verschiedenen Methoden gedanklich ausgeführt und verinnerlicht.
- Beim **Biofeedback** werden automatische körperliche Prozesse wie zum Beispiel die Herzrate oder der Blutdruck aufgezeichnet. KlientInnen lernen, diese unbewusst ablaufenden Prozesse wahrzunehmen und zu steuern. Biofeedback trägt damit nicht nur zur Selbstreflexion, sondern auch zu einem besseren Verständnis und Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper bei.

Die Sportpsychologie leistet somit einen **wertvollen Beitrag** zur Integration von Sport und Bewegung im Alltag, zur langfristigen Förderung von Motivation, Ressourcen, Konzentrationsfähigkeit, mentaler Stärke sowie sportlichem Erfolg.