Psychologisches Institut - Institute of Psychology

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie – Dept. Health & Social Psychology

Leitung / Head

Prof. Dr. Jens Kleinert

Raum 307
Durchwahl 5490
E-Mail kleinert@dshs-koeln.de

Sprechzeiten: Mo. 17:15-18:15 nur nach vorheriger Anmeldung

Jens Kleinert ist Dipl.-Sportlehrer, approbierter Arzt und seit 2006 Professor für Sport- und Gesundheitspsychologie. Seine Arbeitsschwerpunkte in Forschung und Lehre sind Motivation, Emotion, Stress und Gruppe/Beziehung.

Jens Kleinert has a diploma in sports science, is a licensed physician and has been a professor of sport psychology and health psychology since 2006. His main areas of research and teaching are motivation, emotion, stress and group/relationship.

Arbeitsgruppe Stress und psychische Gesundheit

Lab Group Stress and Mental Health

Die Arbeitsgruppe beschäftigt sich mit Stress und psychischer Gesundheit in verschiedenen Kontexten (z.B. Schule, Studium und Leistungssport). Unter anderem werden die folgenden Themen behandelt:

- Belastungsfaktoren
- Stressbewältigung
- Erholungsverhalten

This workgroup focuses on stress and mental health in different contexts (e.g. school, studies and competitive sports). Among others, the following topics are covered:

- Stressors and demands
- Coping
- Recovery

Dr. Johanna Belz

Raum 318
Durchwahl 5523
E-Mail j.belz@dshs-koeln.de

Sprechzeiten: Mi. 13:30-14:00 & Do. 9:00-9:30, nur nach vorheriger Vereinbarung

Johanna Belz ist Diplom-Psychologin, Sportwissenschaftlerin, systemischer Coach & Change Manager und Projektleiterin der sportpsychologischen Initiative *mentaltalent*. Ihre Arbeitsschwerpunkte in Forschung, Lehre und Anwendung sind Selbstmitgefühl und psychische Gesundheit.

Johanna Belz holds degrees in psychology, sport science and systemic coaching & change management and is project leader of the sport psychological initiative *mentaltalent*. Her main areas of research, teaching and consulting are self-compassion and mental health.

Dr. Uirassu Borges

Raum 313
Durchwahl 5702
E-Mail u.borges@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach vorheriger Anmeldung

Uirassu Borges ist Psychologe und erforscht die psychophysiologischen Grundlagen der Aggression sowie verschiedene Methoden der Vagusnervstimulation.

Uirassu Borges holds a degree in psychology and investigates the psychophysiological mechanisms underlying aggression as well as different methods for vagus nerve stimulation.

Ulrike Hartmann

Raum 316
Durchwahl 5542
E-Mail u.hartmann@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Ulrike Hartmann ist Sportwissenschaftlerin M.Sc. und wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt *Schulsport2030*. Ihre Arbeitsschwerpunkte in Forschung und Lehre sind Stress und Umgang mit Stress im Sportlehramt.

Ulrike Hartmann holds a M.Sc. in sport science and is a research assistant in the project *Schulsport2030*. Her main areas of research and teaching are stress and coping with stress in physical education.

Nina Zammit

Raum 314
Durchwahl 5549
E-Mail n.zammit@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Nina Zammit hat M.Sc. Psychology in Sport and Exercise studiert und arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt *Schulsport2030*. Ihr Schwerpunkt liegt im Bereich Stressprävention und -bewältigung unter anderem durch Atemtechniken und Achtsamkeit.

Nina studied M.Sc. Psychology in sports and Exercise and is working as a researcher within the project *Schulsport2030*. Her focus is on stress prevention and coping, mainly through breathing exercises and mindfulness.

Link zur Abteilungswebseite

Arbeitsgruppe Motivation und Verhaltensänderung

Lab Group Motivation and Behaviour Change

Die Arbeitsgruppe beschäftigt sich mit Motivation und Verhaltensänderung vorwiegend basierend auf den theoretischen Annahmen der Selbstbestimmungstheorie in den folgenden Bereichen:

- Gesundheits,- Freizeit- und Leistungssport
- Schulsport
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Rehabilitation

This workgroup focusses on motivation and behaviour change predominantly based on the theoretical tenets of self-determination theory in the following context:

- Health-related sports and elite sports
- Physical education
- Workplace health promotion
- Recreational sports

Dr. Hanna Raven

Raum 314
Durchwahl 5530
E-Mail h.raven@dshs-koeln.de

In Elternzeit

Hanna Raven ist Diplom-Psychologin, Lehrkraft und Leiterin des Hochschul-Projektes zur Burnoutprävention angehender Sportlehrkräfte. Ihre Arbeitsschwerpunkte in Forschung, Lehre und Anwendung sind Psychische Gesundheit, Prävention und Motivationspsychologie.

Hanna Raven holds a degree in psychology, is a lecturer and leader of the university project for preventing burnout in prospective PE-teachers. Her main areas of research, teaching and consulting are mental health, prevention and motivational psychology.

Angeli Gawlik

Raum 318
Durchwahl 5531
E-Mail a.gawlik@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Angeli Gawlik ist Sportwissenschaftlerin M.A., wissenschaftliche Mitarbeiterin und Lehrbeauftragte. Ihre Arbeitsschwerpunkte in Forschung und Lehre sind Motivation, Verhaltensänderung und Gesundheitscoaching.

Angeli Gawlik is a sports scientist M.A., research assistant and lecturer. Her main areas of research and teaching are motivation, behaviour change and health coaching.

Kai Gensitz

Raum 313
Durchwahl 5705
E-Mail k.gensitz@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Kai Gensitz ist Sportpsychologe M.Sc., hat sowohl Psychologie B.Sc. sowie Sportwissenschaften B.A. studiert und ist wissenschaftlicher Mitarbeiter sowie Promotionsstudent. Seine Arbeitsschwerpunkte in Forschung und Lehre sind Motivation und Verhaltensänderung mit dem Fokus auf digitale Ansätze.

Kai Gensitz is a sports psychologist M.Sc., studied both psychology B.Sc. and sports science B.A. and is a research assistant as well as a doctoral student. His main areas of research and teaching are motivation and behaviour change with a focus on digital approaches.

Juliane Mackenbrock

Raum 310
Durchwahl 5514
E-Mail j.mackenbrock@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Juliane Mackenbrock ist Gesundheits- und Sportwissenschaftlerin (B.Sc. und M.Sc.) und wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt *Schulsport2030*. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt in der Motivationspsychologie insbesondere im Kontext des Sportunterrichts.

Juliane Mackenbrock holds a B.Sc. in health science, a M.Sc. in sport science and is a research assistant in the BMBF-Project *Schulsport2030*. Her main area of research is motivational psychology, especially in field of physical education .

Helena Schmitz

Raum 313
Durchwahl 5704
E-Mail h.schmitz@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Helena Schmitz ist Absolventin des Sportpsychologie-Masters und wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt *Safe Clubs*. Ihre Arbeitsschwerpunkte in der Forschung sind die Prävention von interpersonaler Gewalt und Coaching.

Helena Schmitz holds a degree in sport psychology and is a research assistant in the project *Safe Clubs*. Her main areas of research are the prevention of interpersonal violence and coaching.

Julia Wolf

Raum 310
Durchwahl 5541
E-Mail j.wolf@dshs-koeln.de

In Elternzeit

Julia Wolf ist Sportwissenschaftlerin M.A. und wissenschaftliche Mitarbeiterin. Ihre Arbeitsschwerpunkte in Forschung und Lehre sind Motivation und Emotion.

Julia Wolf holds a degree in sports science M.A. and is research assistant. Her main areas of research and teaching are motivation and emotion.

Jana Beckmann

Raum 316
Durchwahl 8700
E-Mail j.Beckmann@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Jana Beckmann ist Psychologin M.Sc., Sportwissenschaftlerin B.A. und wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt *mentaltalent*. Ihre Arbeitsschwerpunkte in der Forschung sind psychische Gesundheit im Leistungssport sowie die Effekte sportpsychologischer Betreuung.

Jana Beckmann holds a degree in psychology and sports science and is a research assistant and coordinator of *mentaltalent*. Her main areas of research are mental health in elite sports and the effects of sportpsychological support.

Fabian Lukac

Raum 310
Durchwahl 5515
E-Mail f.lukac@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Fabian Lukac ist Sport- & Deutschlehrer M.Ed. und wissenschaftlicher Mitarbeiter im Projekt *Schulsport2030*. Sein Arbeitsschwerpunkt in Forschung und Anwendung ist Motivation und Bewegungsförderung.

Fabian Lukac holds a M.Ed. in physical education and German and is a research assistant in the project *Schulsport2030*. His main area of research and consulting is motivation.

Arbeitsgruppe Soziale Prozesse

Lab Group Social Processes

Die Arbeitsgruppe beschäftigt sich mit Gruppen und sozialen Beziehungen im Sport. Unter anderem werden die folgenden Themen behandelt:

- Motivationsgewinne und -verluste
- Group Flow
- Gruppenkohäsion
- Teamdiagnostik
- Teambuilding

This work group addresses groups and social relationships in sports. Among others, the group deals with the following topics:

- Motivation gains and losses
- Group flow
- Group cohesion
- Team diagnostics
- Team building

Dr. Martin Boss

Raum 308
Durchwahl 5520
E-Mail m.boss@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Martin Boss ist Diplom-Sportwissenschaftler und Oberstudienrat im Hochschuldienst. Seine Arbeitsschwerpunkte in Forschung und Lehre sind Soziale Prozesse im Sport, Gesundheitsförderung und Motivation.

Martin Boss holds a degree in Sport Science. He is a senior lecturer in higher education. His main research and teaching interests are social processes in sport, health promotion and motivation.

Dr. Jeannine Ohlert

Raum 317
Durchwahl 8728
E-Mail j.ohlert@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Jeannine Ohlert ist Diplom-Psychologin, Sportpsychologin (ÖBS) und Mitarbeiterin im Deutschen Forschungszentrum für Leistungssport Köln - *momentum*. Ihre Arbeitsschwerpunkte in Forschung, Lehre und Anwendung sind interpersonale Gewalt im Sport und Gruppenprozesse.

Jeannine Ohlert holds a degree in psychology, is a sport psychologist and works for the German Research Center for Elite Sport Cologne – *momentum*. Her main areas of interest are interpersonal violence in sport and group processes.

Dr. Fabian Pels

Raum 315
Durchwahl 5740
E-Mail f.pels@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Fabian Pels ist Diplom-Psychologe mit Weiterbildung in Sportpsychologie (ÖBS). Seine Arbeitsschwerpunkte in Forschung, Lehre und Anwendung sind Gruppenprozesse (insbesondere Group Flow) und Stress sowie Forschungsmethoden.

Fabian Pels has a diploma in psychology with postgraduate education in sport psychology (ÖBS). His main areas of research, teaching and application are group processes (particularly group flow) and stress as well as research methods.

Jonas Lüdemann

Raum 312
Durchwahl 8551
E-Mail j.luedemann@dshs-koeln.de

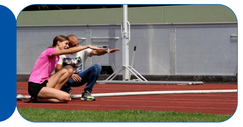
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Jonas Lüdemann ist Psychologe M.Sc., wissenschaftlicher Mitarbeiter und Koordinator des Studentischen Gesundheitsmanagements. Seine Arbeitsschwerpunkte in Forschung und Lehre sind Gruppendynamik und Diagnostik.

Jonas Lüdemann holds a M.Sc. in psychology, is a research assistant and coordinator of the student health management. His main areas of research and teaching are group dynamics and diagnostics.

Arbeitsgruppe Coaching und psychologische Betreuung

Lab Group Coaching and psychological Counselling



Die Arbeitsgruppe beschäftigt sich aus wissenschaftlicher und angewandter Perspektive mit dem *Prozess* der sportpsychologischen Betreuung und Beratung von Athleten und Athletinnen, Trainern und Trainerinnen und Teams. Unter anderem werden folgende Themen behandelt:

- Systematisierung von Coaching
- Emotionale Intelligenz
- Best Practice von Betreuung

This workgroup focuses on the process of sport psychology support and counselling for athletes, coaches and teams from both a scientific and applied perspective. The topics covered by this group are, among others

- Systematizing of coaching processes
- Emotional intelligence
- Best practice models

Dr. Chloé Chermette

Raum 315
Durchwahl 5741
E-Mail c.chermette@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Chloé Chermette ist Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Systemische Beraterin und Therapeutin, Familienaufstellerin und Lehrkraft für besondere Aufgaben. Ihre Arbeitsschwerpunkte in Forschung und Lehre sind soziale Prozesse, Coaching und Beratung und psychische Gesundheit.

Chloé Chermette has a degree in sports science, is a systemic counsellor and therapist, a family constellator and a lecturer. Her research and teaching focuses on social processes, coaching and counselling, and mental health.

Marion Sulprizio

Raum 317
Durchwahl 5540
E-Mail sulprizio@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Marion Sulprizio ist Diplom-Psychologin, Systemischer Coach & Change Manager und leitet als Geschäftsführerin die Initiative *MentalGestärkt*. Ihre Arbeitsschwerpunkte in Forschung, Lehre und Anwendung sind Psychische Gesundheit, Coaching und Stress.

Marion Sulprizio holds a degree in psychology, is a systemic coach & change manager, and is the managing director of the *MentalGestärkt* initiative. Her main areas of research, teaching and consulting are coaching, mental health, and stress.

Moritz Anderten

Raum 314
Durchwahl 5548
E-Mail m.anderten@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Moritz Anderten ist Sportwissenschaftler, syst. Coach und sportpsychologischer Experte. In Forschung und Anwendung fokussiert er sich auf die sportpsychologische Betreuung sowie auf die Bereiche Persönlichkeit, Leistung und Gesundheit.

Moritz Anderten is sports scientist, systemic coach, and sportpsychological expert. In research and application, he focuses on applied sport psychology and the areas of personality, performance, and health.

Dr. Christian Zepp

Raum 308
Durchwahl 5521
E-Mail c.zepp@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Dr. Christian Zepp ist Diplom-Sportwissenschaftler, sportpsychologischer Experte sowie systemischer Coach und Change Manager. Seine Arbeitsschwerpunkte in Forschung und Lehre sind die Individual- und Gruppenbetreuung.

Dr. Christian Zepp has a diploma in sports sciences, is a sport psychology professional, systemic coach and change manager. His main area of research and teaching is coaching individuals and teams.

Clara Fabry

Raum 316
Durchwahl 5547
E-Mail c.fabry@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Clara Fabry ist Sportpsychologische Expertin M.Sc., wissenschaftliche Mitarbeiterin und freiberufliche Sportpsychologin im Fußball. Ihre Arbeitsschwerpunkte in Forschung und Anwendung sind Sport, Psychische Gesundheit und Coaching.

Clara Fabry holds a M.Sc. in sport psychology, is a research assistant and a sport psychologist in soccer. Her main areas of research and consulting are interpersonal violence in sports, mental health and coaching.

Wiebke Dierkes

Raum 312
E-Mail w.dierkes@dshs-koeln.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Wiebke Dierkes ist Beauftragte für Kommunikation bei *mentaltalent* und koordiniert das Projekt „Mehr als eine Trainings-App". Sie ist Systemischer Coach & Change Managerin. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind (Messenger) Coaching & Motivation sowie Kommunikation & Social Media.

Wiebke Dierkes is communication officer at *mentaltalent* and coordinates the collaborative project "More than an app". She is a systemic coach and change manager. Her work focuses on (messenger) coaching & motivation as well as communication & social media.

Mitarbeiter:innen im Sekretariat und in der Technik

Secretarial and technical staff

Alice Dahlhoff

Raum 304
Durchwahl 5500
E-Mail a.dahlhoff@dshs-koeln.de

Sprechzeiten Sekretariat:
Siehe Türschild an Raum 304

Alice Dahlhoff ist Biologin B.Sc., Fernstudentin der Psychologie und Leiterin des Sekretariats der Abteilung. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Verwaltungs- und Organisationsarbeiten (Personal, Raum und Finanzen) und Studierendenangelegenheiten.

Alice Dahlhoff holds a B.Sc. in biology and is a part-time student of psychology and head of the department's secretariat. Her work focuses on administrative and organizational work (personnel, rooms and finances) and student service.

Alice Seel

Raum 310
Durchwahl 5515
E-Mail a.seel@dshs.koeln.de

In Elternzeit

Alice Seel hat Medizintechnik und Sporttechnik M.Sc. studiert und ist technische Mitarbeiterin. Sie ist verantwortlich für das Labormanagement und verwaltet dazu spezielle Software und zugehörige Lizenzen. Weiter versucht sie bei allen technischen Problemen zu helfen.

Alice Seel studied medical and sports engineering M.Sc. and is a technical employee. She is responsible for the lab management and manages special software and related licenses. Further she tries to help with all technical problems.

Studentische und wissenschaftliche Hilfskräfte

Student and research assistants

Annika Breuker
Pers. Selbstmanagement

Elena Breyer
Safe Clubs

Marlen Clemens
Schulsport2030

Mona Dexel
Sport & Schwangerschaft

Stefanie Haberstock
Zentral

Alina Herrmann
Soziale Kompensation im Sport

Janna Kerkow
Safe Clubs

Sina Kiekbusch
momentum

Franca Rosiny
Schulsport2030

Lina Schulte
mentaltalent

Florian Schwalb
Aggression im Sport

Johanna Seidel
momentum

Ravi Singla
Technik

Pia Sünnemann
MentalGestärkt

Theresa Wiesen
Pers. Selbstmanagement