



MentalGestärkt

Psychische Gesundheit im Leistungssport

Newsletter 1 / 2026

RÜCKBLICK

RÜCKBLICK: Thementag "Verletzungen & Psyche" von asp und MentalGestärkt

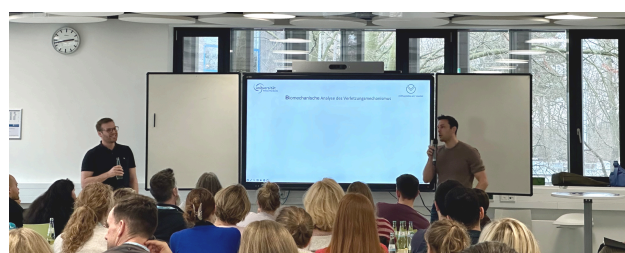
Der asp-MentalGestärkt Thementag „Verletzungen & Psyche“ stieß auf großes Interesse: Mehr als 70 Teilnehmende kamen ins Nawimedi der Sporthochschule Köln, um sich fachlich auszutauschen und aktuelle Perspektiven aus Wissenschaft und Praxis zu diskutieren.

Nach der Begrüßung durch Marion Sulprizio und Dr. Moritz Anderten sowie Prof. Dr. Jana Strahler und Anja Kröger eröffnete Prof. Dr. Jens Kleinert den Tag mit einer wissenschaftlichen Einordnung des Themas. Er stellte zentrale Befunde zur Wechselwirkung zwischen Verletzungen und psychischer Gesundheit vor und ordnete diese theoretisch fundiert ein.

Im anschließenden Gespräch von Marion Sulprizio mit Olympia-Turnerin Elisabeth Seitz sprach diese über ihre Erfahrungen im Umgang mit Verletzungen im Spitzensport. Dabei wurde deutlich, welche Bedeutung sportpsychologische Begleitung im Rehabilitationsprozess und darüber hinaus haben kann. Am Nachmittag beleuchteten Dr. med. Maxime und Dr. med. Christophe Lambert die Thematik aus medizinischer Perspektive und veranschaulichten anhand von Beispielen aus dem Judoport die Relevanz interdisziplinärer Zusammenarbeit im Leistungssport. Lothar Linz ergänzte das Programm mit Einblicken in die sportpsychologische und psychotherapeutische Praxis und griff dabei insbesondere die Begleitung von Athlet*innen im Rehaprozess auf. Eine moderierte Podiumsdiskussion unter der Leitung von Dr. Moritz Anderten führte die unterschiedlichen Perspektiven zusammen. Diskutiert wurden unter anderem Anforderungen an eine gelingende interdisziplinäre Zusammenarbeit sowie strukturelle Rahmenbedingungen für eine angemessene psychologische Versorgung verletzter Athlet*innen.

Neben den Fachvorträgen bot der Thementag Raum für Austausch und Vernetzung innerhalb der Community. Die Veranstaltung machte deutlich, dass das Thema „Verletzungen & Psyche“ im Leistungssport weiterhin an Bedeutung gewinnt und einer differenzierten, multiprofessionellen Betrachtung bedarf.

Wir danken allen Referierenden, Mitwirkenden und Teilnehmenden für ihre Beiträge und den fachlichen Austausch.





RÜCKBLICK: MixedZone-Event von SID und Sky Deutschland



Jens Kleinert nahm am 8. Oktober 2025 beim MixedZone-Event von SID und Sky Deutschland in Köln teil. Thema der MixedZone war Mentale Stärke im Leistungssport. An der MixedZone nahmen außerdem Léa Krüger (Deutsche Meisterin im Säbelfechten & Athletensprecherin), Patrik Kühnen, (dreimaliger Davis-Cup-Sieger und Sky Experte) und Fabian Klos (ehem. Bundesligaprofi von Arminia Bielefeld) teil. Hauptzielgruppe der MixedZone waren Pressevertretungen, Funktionäre und politisch Verantwortliche. Jens Kleinert vertrat MentalGestärkt mit einem Impulsvortrag sowie mit der Teilnahme an der abschließenden Podiumsdiskussion.

VERANSTALTUNGSEMPFEHLUNGEN UND FORTBILDUNGEN

Internationaler Kongress Nachwuchsleistungssport NRW - 20.-21.04.2026

Der 40. Internationale Kongress Nachwuchsleistungssport NRW 2026 findet vom 20. bis 21. April 2026 an der Deutschen Sporthochschule Köln statt. Das diesjährige Thema ist "Qualitätsentwicklung im Nachwuchsleistungssport – Wissenschaft, Qualifizierung und Wirksamkeit in der Praxis".

Termin: Montag, 20.04.2026 von 10:00-19:00 und Dienstag 21.04.2025 von 9:30-15:30 Uhr (online Teilnahme ist möglich)

Ort: Deutsche Sporthochschule Köln, Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln

Anmeldung & weitere Infos zum Programm, Anerkennungsvolumina sowie rund um den Kongress finden Sie [hier](#).

Online Veranstaltung "Praxis der Sportpsychologie" - 01.08.2026

Am 01.08.2026 lädt der Verband der praktischen Sportpsychologie gemeinsam mit dem Berufsverband deutscher Psychologinnen und Psychologen zur Online-Veranstaltung zum Thema "Praxis der Sportpsychologie" ein. Es erwartet Sie ein spannender Vormittag mit Beiträgen von Marion Sulprizio, Oliver Fink, Frank Wormuth und Henning Fritz zu Themen wie mentaler Stärke und psychischer Gesundheit.

Termin: 01.08.2026, 9:30 - 12:30 Uhr

Ort: online per Zoom

Anmeldung: bis zum 27.07.2026 per Mail an -> kontakt@verband-sportpsychologie.de

Fortbildung PSG - 05.10.2026

Kurs: Basiswissen zu sexualisierter und interpersonaler Gewalt für Sportpsycholog*innen

Das Thema sexualisierte und psychische Gewalt im Sport ist seit einigen Jahren durch verschiedene Fälle in Deutschland und auch international vermehrt in den Fokus gerückt. Obwohl Sportpsycholog*innen wichtige Ansprechpersonen für Athlet*innen und Trainer*innen sind, sind viele praktisch arbeitende Sportpsycholog*innen nicht ausreichend ausgebildet, um Verbände und Vereine zum Thema beraten und unterstützen zu können. Auf der anderen Seite benötigen diese fachlich geeignete Referent*innen, die Wissen und Kompetenzen hierzu in den Aus- und Fortbildungen für Trainer*innen vermitteln können oder Workshops mit Kindern und Jugendlichen zu diesem Thema durchführen.

Dr. Jeannine Ohlert erarbeitet in dieser Weiterbildung die Themen sexualisierte und interpersonale (psychische und physische) Gewalt von Grund auf, indem zunächst grundlegendes Wissen zu Definitionen, Zahlen und Fakten, rechtlichen Grundlagen, präventiven Ansätzen und Interventionen vermittelt wird. Die Teilnehmenden führen Rollenspiele selbst durch und erhalten Anregungen durch Filmbeiträge und Berichte aus der Praxis. In Kleingruppenarbeit übertragen sie das Gelernte auf ihren eigenen Alltag. Darüber hinaus bekommen sie Unterlagen an die Hand, um das Thema als Multiplikator*innen selbstständig in Workshops mit Trainer*innen und Athlet*innen im Leistungssport weitervermitteln zu können.

Die Teilnehmenden haben mit Abschluss der Weiterbildung das Anrecht, sich auf die Referent*innen-Liste der Deutschen Sportjugend sowie der Initiative MentalGestärkt zum Thema sexualisierte Gewalt im Leistungssport setzen zu lassen.

Der Workshop wird von der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) mit 4 UE als Fortbildung anerkannt.

Termin: 05.10.2026, 9:00 - 17:00 Uhr
Ort: Deutsche Sporthochschule Köln, Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln
Anmeldung und weitere Infos: [hier](#)

Weitere Termine und (externe) Fortbildungen finden Sie auf unserer [Homepage](#).

SOCIAL MEDIA

Alle Informationen zur Initiative, regelmäßige News und Veranstaltungsempfehlungen sowie Broschüren und Podcasts zum downloaden und vieles mehr gibt es auf unserer [Homepage](#).

MentalGestärkt ist auf Instagram!

Auf unserem Instagram Account teilen wir Info-Posts zu Themen aus der Sportpsychologie, informieren über Veranstaltungen und halten über aktuelle Geschehnisse auf dem Laufenden.

Folgen Sie uns [hier!](#)

LITERATUR UND INFOMATERIAL

Infomaterial zum freien Download

Flyer – Auch im Jahr 2025 steht der Flyer von MentalGestärkt in deutscher und englischer Sprache kostenfrei zur Verfügung. Er beschreibt analog zur Homepage Ziele und Angebote von MentalGestärkt sowie die Arbeitsbereiche der Initiative und kann über die unten angegebene Email-Adresse von MentalGestärkt bestellt werden.

Broschüre „Respektvoll führen im Leistungssport“ – [Download](#)

Broschüre „Psychische Gesundheit für jugendliche (Spitzen-) Sportler*innen“ – [Download](#)

PsyGA-Ordner „Kein Stress mit dem Stress“ Handlungshilfe für Trainer*innen und Sportpsycholog*innen – [Download](#)

Pressespiegel

MentalGestärkt informiert auf der Homepage über das aktuelle Pressegeschehen zum Thema „Psychische Gesundheit im Leistungssport“. [Hier](#) finden Sie Beiträge aus Presse und sonstigen Medien zum Thema „Psychische Gesundheit im Leistungssport“. Sollten Sie interessante Artikel sehen, welche noch nicht auf unserer Homepage aufgelistet sind, teilen Sie uns das gerne mit.

NETZWERK

Ihre Kontaktangaben

Damit wir Athlet:innen und Betroffenen eine bestmögliche Versorgung bieten können, ist es uns ein besonderes Anliegen, stets Ihre aktuellen Kontaktangaben weiterleiten zu können. Deswegen bitten wir Sie, uns **über Änderungen Ihrer Anschrift, Emailadresse oder Telefonnummer zu informieren**. Schreiben Sie uns dazu einfach eine Mail an mentalgestaerkt@dshs-koeln.de.

Unser MentalGestärkt-Netzwerk umfasst aktuell über 500 Partner:innen (sportpsychologische Expert:innen, psychologische Psychotherapeut:innen sowie Psychiater:innen). Um eine bestmögliche Versorgung von Athlet:innen zu gewährleisten, sind wir jederzeit bemüht, das Netzwerk noch flächendeckender auszubauen. Das betrifft vor allem Regionen, die außerhalb von Ballungsgebieten liegen. Sollten Sie **Empfehlungen/Vorschläge für weitere Expert:innen** mit Sportaffinität und/oder Erfahrung in der Arbeit mit Sportler*innen haben, würden wir uns über eine Nachricht freuen.

Herzliche Grüße aus Köln

Dipl. Psych. Marion Sulprizio
Geschäftsführung und Koordinationsstelle

Sina Kiekbusch
Studentische Assistenz

Mental Gestärkt

Psychische Gesundheit
im Leistungssport

Eine Initiative der



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

Unsere Kooperationspartner

**ROBERT ENKE
STIFTUNG**



VBG

Ihre gesetzliche
Unfallversicherung



MentalGestärkt

Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6 | 50933 | Köln



[Impressum](#) [Kontakt](#) [Datenschutz](#)

Alle vergangenen Newsletter finden Sie im [Newsletter-Archiv](#)

Sie haben die E-Mail erhalten, weil Sie sich für den Newsletter angemeldet haben. Wenn Sie keine weiteren Mails von diesem Account erhalten möchten, melden Sie sich über den untenstehenden Link ab.

[Newsletter abbestellen](#)

Versendet mit

Brevo