

mentaltalent-Workshops

In unseren Workshops werden sportpsychologische Themen verständlich und alltagsnah besprochen. Ein:e sportpsychologische:r Expert:in leitet den Workshop, an dem du mit deinem Team oder deiner Trainingsgruppe (peer groups) teilnimmst. Ihr tauscht eure Erfahrungen aus und du lernst, wie du sportpsychologische Methoden im (Trainings-)Alltag und bei Wettkämpfen anwenden kannst.

Zu diesen Themen gibt es *mentaltalent*-Workshops:

| Kölner Workshopmodell | | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 1. Motivation, Emotion & Stress | 2. Leisten unter Druck | 3. Life & Sport Skills | 4. Selbstvertrauen | 5. Team & Identität |
| Motivation & Zielsetzung | Umgang mit Kritik | Leistungssport- karriere | Problem- gespräche | Das Team & Ich |
| Stress & Erholung | Umgang mit Fehlern | Zeitmanagement | Körpersprache | Stark im Team |
| Entspannungs- training | Gute Leistung unter Druck | Mentales Training | Kommunikation | Teamleistung & Toleranz |
| | Wettkampfangst | | | |

| Zusätzliches Angebot | | | | |
|--------------------------------|--|---|---|---------------------------|
| Selbstgesprächs- regulation | Umgang mit Erfolg und Misserfolg | Umgang mit Heimweh | Selbstmitgefühl | Selbstmitgefühl |
| Regenerations- management | | Konzentration im Sport | Selbstwirk- samkeit (Workshopreihe) | Athletinnen for future |
| Schlafhygiene | | Mentale Wettkampf- vorbereitung | | |
| | | Bewusster Umgang mit Social Media | | |

Alle Workshops werden von *mentaltalent* entwickelt. Workshops zu aktuellen Themen und dem akuten Bedarf entsprechend erarbeiten wir unter anderem mit der Sportstiftung NRW, Trainer:innen und natürlich euch Athlet:innen.

Kurzbeschreibungen der *mentaltalent*-Workshops

Modul 1: Motivation, Emotion, Stress

Motivation und Zielsetzung

Was motiviert mich und wie kann ich mich am besten selbst motivieren, um meine Ziele zu erreichen? In diesem Workshop erfährst du, welche Rolle Motivation und Zielsetzungen im Sport spielen und wie sich diese auf deine sportliche Leistungsfähigkeit auswirken.

Durch den aktiven Austausch mit anderen Athlet:innen bekommst du die Möglichkeit, deine persönlichen Motivationsstrategien zu identifizieren, zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Anhand von Praxisbeispielen bereitest du dich darauf vor, diese Strategien auch in herausfordernden Situationen gezielt anzuwenden. Darüber hinaus lernst du, dir persönliche Ziele zu setzen und diese strukturiert zu verfolgen.

Stress & Erholung

Stress muss nicht immer etwas Negatives sein. Positiver Stress kann Menschen über sich hinauswachsen lassen und ungeahnte Kräfte freisetzen. Im Gegenteil dazu ist dauerhafter Stress im Alltag ein echter Energie- und Zeitfresser. Dann wiederum kann Stress als Zeichen von Überlastung gedeutet und dazu genutzt werden, Verhaltensweisen zu überdenken und Routinen anzupassen.

Dazu sammeln und diskutieren wir in diesem Workshop Situationen, in denen ihr als Athlet:innen Stress im Alltag zwischen Sport, Schule und Freizeit empfindet. Gemeinsam erarbeiten wir, was es für euch heißt „gestresst zu sein“ und wie sich Stress anfühlt. Ihr lernt, Stressoren bzw. stressige Situationen zu erkennen.

Darauf aufbauend erarbeiten wir mögliche Strategien und besprechen Verhaltensweisen, mit denen Stress bewältigt oder sogar vermieden werden kann.

Entspannungstraining

Tägliches Training und regelmäßige Wettkämpfe in Kombination mit Schule, und Freizeitaktivitäten lassen oft wenig Zeit für Entspannung. Um das zu ändern überlegen wir in diesem Workshop gemeinsam, in welchen alltäglichen Situationen sich Gelegenheiten zur Entspannung bieten können. Wir zeigen euch verschiedene Entspannungstechniken und prüfen, welche davon in deinen Alltag als Athlet:in passen. Wie sich Entspannen anfühlen kann, testen wir gemeinsam anhand verschiedener Methoden, denn auch das Entspannen erfordert Übung.

Modul 2: Leisten unter Druck

Umgang mit Kritik

„Kritik muss nicht immer negativ sein.“ Diesen Satz hast du sicherlich schon öfters gehört. Aber wie kritisiert man so, dass die andere Person davon profitieren kann? Und wie gehe ich selbst mit gut gemeinter Kritik um? Diesen Fragen gehen wir gemeinsam auf den Grund. Wir erarbeiten Strategien zum angemessenen Geben und Annehmen von Kritik. Mit praktischen Beispielen üben wir, uns gegenseitig zuzuhören und kritische Worte „richtig zu verpacken“.

Ein weiteres Ziel des Workshops ist es, die eigene Meinung bzw. Feedback fair und verständlich mitzuteilen. Gleichzeitig geht es in diesem Workshop um deinen Umgang mit und das offene Annehmen von Kritik. Mit der gemeinsamen Sammlung von Tipps und Tricks könnt ihr euren Umgang mit Freund:innen, im Team und mit Trainer:innen verbessern.

Umgang mit Fehlern

Gewinnen macht mehr Spaß als Verlieren – das ist klar. Gerade als Sportler:in kannst du eine Niederlage aber auch immer als Entwicklungschance sehen, denn auch aus Fehlern lernt man. In unserem Workshop erfährst du, wie du aus einem persönlichen Misserfolg die richtigen Schlüsse ziehen kannst. Dazu sammeln und analysieren wir gemeinsam Beispiele für Fehler, die für eure Sportart typisch sind, und beschäftigen uns mit möglichen Reaktionen auf diese Fehler. Auf Basis der Ergebnisse erarbeiten wir zusammen eine Strategie, wie ihr konstruktiv mit Fehlern umgehen könnt. Außerdem üben wir nützliche Techniken wie „Gedankenstopps“ und Methoden der Gesprächsregulation. Diese Tricks helfen euch, mit Misserfolgen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Gute Leistung unter Druck

Das angespannte Gefühl kurz vor dem Startblock oder in der Umkleidekabine vor dem entscheidenden Spiel ist oft kaum zum Aushalten. Denn auf den Punkt Bestleistungen erbringen zu müssen – das ist nicht immer leicht. Gemeinsam besprechen wir eure bisherigen Erfahrungen und Lösungsstrategien für solche Drucksituationen. Was tut ihr, um in solchen Situationen das richtige Maß von Aktivierung und Konzentration zu finden? In diesem Workshop lernst du, wie du es schaffen kannst, deine beste Leistung auf den Punkt abzurufen.



Wettkampfangst

Mit Ängsten und fehlendem Selbstvertrauen alleine umzugehen ist nicht unbedingt leicht. Deshalb nutzen wir den Austausch in der Workshop-Gruppe und ihr lernt, wie andere Athlet:innen in Drucksituationen (z.B. im Wettkampf) selbstbewusst und optimistisch bleiben. Wir besprechen gemeinsam, wie sich Angst vor einem Wettkampf anfühlt und an welchen Stellschrauben ihr in diesen Drucksituationen drehen könnt, um fokussiert zu bleiben. Zusammen sammeln wir Maßnahmen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, die du direkt beim nächsten Wettkampf anwenden kannst.

Modul 3: Life & Sport Skills

Entscheidung Leistungssportkarriere

Der Traum von einer erfolgreichen Karriere als Leistungssportler:in kann sehr schön sein. So schön wie Gedanken an das Siegen und neue Bestleistungen sein können, so belastend kann der Gedanke an tägliches Training an der Belastungsgrenze sein und an das, was andere in ihrer Freizeit erleben und du gerade verpasst.

In diesem Workshop besprechen wir die guten und schlechten Seiten der Karriere als Leistungssportler:in. Wir besprechen außerdem, welche Eigenschaften ein:e Leistungssportler:in braucht. Jede:r von euch erhält daraufhin die Chance, sich mit der eigenen Einstellung zum Leben als Leistungssportler:in auseinander zu setzen.

Zudem zeigen wir euch, woher ihr Unterstützung für die Karriere als Leistungssportler:innen erhalten könnt. Mit diesen Informationen kannst du eine eigene und überlegte Entscheidung für oder gegen eine Karriere im Leistungssport treffen.

Zeitmanagement & Energiebilanz

Jede:r Athlet:in weiß aus eigener Erfahrung, wie viel Zeit und Disziplin man als Leistungssportler:in aufbringen muss. Auch dein Tag hat nur 24 Stunden, die bestmöglich genutzt werden wollen. Gemeinsam erarbeiten wir in diesem Workshop Strategien, um deinen Tagesablauf besser zu strukturieren, freie Zeiten sinnvoll zu nutzen und um mehr Zeit zum Aufladen des eigenen Akkus zu schaffen. Mit den gezeigten Strategien kannst du dir selbst mehr Zeit schaffen und kräftezehrenden Stress im Alltag vermeiden.

Mentales Techniktraining (Mentales Training)

Die richtige Technik kann über Sieg oder Niederlage entscheiden, das weißt du sicherlich schon aus Erfahrung. Deshalb werden Bewegungsabläufe im Training bis zum Abwinken analysiert, trainiert und optimiert. Du kannst deine Technik aber nicht nur durch die Bewegung selbst, sondern auch durch das „mentale Durchspielen“ bestimmter Bewegungsabläufe verbessern. Diese Methode ermöglicht die Fokussierung auf die Bewegung und kann sogar vor Wettkämpfen dazu führen, dass du dich weniger nervös fühlst. Der positive Einfluss von mentalem Training zeigt sich somit nicht nur in der verbesserten sportlichen Leistung, sondern wirkt sich auch positiv auf die psychische Gesundheit und deine Persönlichkeit aus.

In diesem Workshop trainieren wir gemeinsam „mental“ und analysieren, unter welchen Bedingungen mentales Training für dich am besten funktioniert.

Modul 4: Selbstvertrauen

Problemgespräche

Nicht immer sind Sportler:in und Trainer:in einer Meinung. In solchen Situationen ist es wichtig, die eigene Wahrnehmung bzw. Meinung – zum Beispiel das Gefühl, zu Unrecht kritisiert oder unfair behandelt zu werden – so zu kommunizieren, dass ein lösungsorientiertes Gespräch entstehen kann. In diesem Workshop sammeln wir eure Erfahrungen mit Konfliktsituationen und machen uns klar, welche Emotionen solche Situationen in uns hervorrufen und wie wir damit umgehen. Durch das Durchspielen euch bekannter Konfliktsituationen erarbeiten wir ein gemeinsames Verständnis für hilfreiche Verhaltensweisen. Der Workshop hilft euch dabei, in zukünftigen Konfliktsituationen bewusst, (selbst-)bestimmt und der Situation angemessen zu reagieren.

Körpersprache

Die Körpersprache spielt in vielen Sportarten eine entscheidende Rolle. Mit der eigenen Körpersprache können wir unsere Konkurrent:innen oder die gegnerische Mannschaft ganz ohne Worte beeinflussen. Auch deine eigene Gefühlslage kannst du durch eine selbstbewusste Körperhaltung oder einen glücklichen Gesichtsausdruck positiv beeinflussen. Wie man die Körpersprache anderer Sportler:innen interpretieren sowie die eigene Körpersprache bewusst einsetzen kann, erarbeiten wir in diesem Workshop interaktiv. Als Grundlage dazu werden die Zusammenhänge von Emotionen, Körpersprache und dem eigenen Selbstbewusstsein analysiert und reflektiert.

Kommunikation

„Man kann nicht *nicht* kommunizieren“. Diesen Spruch hast du vielleicht auch schon mal gehört. Besonders in Mannschaften spielen Absprachen und der Austausch von Meinungen zwischen den einzelnen Mitgliedern der Mannschaft aber auch zwischen der Mannschaft und der:m Trainer:in eine zentrale Rolle. Auch als Individualsportler:in trainierst du in Gruppen und kommunizierst täglich mit Trainer:innen und Trainingspartner:innen.

Gute Kommunikation ermöglicht gute Leistungen. Präzise Anweisungen im Training sorgen für effektive Einheiten. Ein gutes Klima in der Trainingsgruppe spiegelt sich oft in Form von Motivation und Spaß beim Training wider. Deshalb erarbeiten wir in diesem Workshop, was gute Kommunikationsstrategien sind und wie ihr diese im Alltag anwenden könnt.

Modul 5: Team & Identität

Das Team & Ich

„Alleine ist man stark, gemeinsam unschlagbar“. Damit Letzteres auch für eure Mannschaft gilt, schauen wir in diesem Workshop, was euch zusammenschweißt und welche Stärken jede:n Einzelne:n von euch ausmachen. Wir erarbeiten gemeinsame Faktoren, die euer Team auszeichnen und besonders machen. Gleichzeitig überlegen wir, über welche individuellen Stärken eure Mannschaft verfügt. Wer trägt was und was trägtst du zum erfolgreichen Funktionieren der Mannschaft bei? Ziel des Workshops ist die Stärkung der Eingebundenheit jedes:r Einzelnen in die Mannschaft. Wir erarbeiten eine gemeinsame Team-Identifikation, ohne dabei die Qualitäten der einzelnen Teammitglieder zu vernachlässigen.

Stark im Team

„Gemeinsam sind wir stark!“ Dieser Leitsatz gilt in Teams mit einem guten Zusammenhalt. Zusammenhalt und der gemeinsame Glaube an das Team wirken sich positiv auf die Leistung einer Mannschaft aus. Durch den Glauben an eure Mannschaft schafft ihr es, eure Ziele trotz Hindernisse zu erreichen. Um den Zusammenhalt eurer Mannschaft zu stärken, erarbeiten wir in diesem Workshop Methoden, die eurer Mannschaft bei der Entwicklung eines gemeinsamen Teamgeists helfen.

Teamleistung & Toleranz

Ein gutes Team braucht verschiedene Spieler:innen, die sich unterschiedlich verhalten, über sich ergänzende Stärken verfügen und sich gegenseitig respektieren. In diesem Workshop tragt ihr Faktoren zusammen, die ein erfolgreiches Team ausmachen. Wir prüfen gemeinsam, aus welchen verschiedenen Spieler-/Sporttypen eure Mannschaft besteht. Außerdem besprechen wir im Team, wer bei euch welche Rolle – auch außerhalb des Spielfelds – einnimmt. Bei allen Überlegungen haben wir immer das Ziel, den Zusammenhalt in eurer Mannschaft zu verbessern und offen und rücksichtsvoll miteinander umzugehen. Denn es ist klar, jedes Mitglied einer Mannschaft hat ihre/seine eigenen Stärken ohne die das Team nicht funktionieren kann.

Zusätzliche Workshop-Themen

Selbstgesprächsregulation

Ermunternde Selbstgespräche im Sport sind schon lange keine Seltenheit mehr. Besonders in Situationen wie kurz vor dem Start, dem Anlauf oder vor einem entscheidenden Spiel kann ein effektives Selbstgespräch die eigene Leistung positiv beeinflussen. Wie das funktioniert und welche Technik für euch in entscheidenden Situationen die richtige ist, besprechen und testen wir in diesem Workshop. Gleichzeitig erarbeiten wir Methoden, um negative Selbstgespräche zu erkennen und ihnen positiv entgegenzuwirken.

Umgang mit Heimweh

Der Umzug in ein Sportinternat bringt viele Veränderungen mit sich. Ein neuer Wohnort und die damit verbundene räumliche Trennung von den Eltern, neue Freund:innen und Trainer:innen, eine andere Schule mit anderen Lehrer:innen: mit so vielen Veränderungen umzugehen, ist nicht immer leicht. In diesem Workshop lernst du mit diesen Veränderungen und vor allem mit Heimweh besser umzugehen. Gemeinsam überlegen wir auch, welche Vorteile und Chancen der Wechsel ins Internat für dich und deinen Sport hat.

Konzentration

Zuschauer:innen, Gegner:innen, die Atmosphäre der Wettkampfstätte und nicht zuletzt die eigenen Gedanken über Erfolg oder Misserfolg – im Wettkampf gibt es viele Dinge, die dich ablenken können. In diesem Workshop lernst du, deine Aufmerksamkeit im Training und Wettkampf bewusst zu steuern und dich auf das Abrufen deiner Leistung zu fokussieren. Wir entwickeln Strategien, um deinen Aufmerksamkeitsfokus zu optimieren. Diese Strategien testen wir mit Konzentrationstests.

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Als Athlet:in sind Erfolge aber auch Misserfolge Bestandteil deines sportlichen Alltags. Diese (Miss-)Erfolge wirken sich auf deine Gedanken und auch deine Handlungen und damit deine sportlichen Leistungen aus. In diesem Workshop lernst du, dass auch Misserfolge positive Auswirkungen haben können (z.B. die Motivation, es beim nächsten Mal besser zu machen). Wir besprechen auch, wie sich Erfolge negativ auswirken können, wenn sie zum Beispiel zu Leistungsdruck führen. Zusammen mit der:dem Workshopleiter:in erarbeitet ihr Möglichkeiten, mit (Miss-)Erfolgen umzugehen.

Regenerationsmanagement

In diesem Workshop geht es um die Bedeutung von Regeneration für deinen Alltag zwischen Leistungssport und Schule. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um deine Leistungsfähigkeit in Schule und Sport zu steigern. Wir rekonstruieren und analysieren dein Energieniveau im Tagesverlauf und überlegen in der Gruppe, wie man sowohl im Training als auch in der Schule gewünschte und geforderte Leistungen erbringen kann.

Um euch einen Ausgleich zwischen Sport und Schule und Erholung zu ermöglichen, lernt ihr, wie ihr zusätzliche Stressfaktoren vermeiden und Entspannungs- & Erholungsverfahren individuell einsetzen könnt.

Schlafhygiene

Ausreichend Schlaf ist wichtig für gute Laune, Erholung und Ausgeglichenheit. Ausreichend Schlaf ist aber auch für die sportliche Leistungsfähigkeit – im Training wie im Wettkampf – wichtig. In diesem Workshop sprechen wir über eure Erfahrungen mit Schlafproblemen. Das sind zum Beispiel Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Aufstehen, unruhiger Schlaf oder schlechte Träume. Damit ihr lernt, wie ihr besser schlafen könnt, besprechen wir Methoden, um Schlafstörungen zu vermeiden und somit eure Leistungsfähigkeit im Alltag und besonders im Sport zu fördern.

Selbstwirksamkeit

Der Workshop zur Selbstwirksamkeit gliedert sich in die folgenden Abschnitte und Inhalte:

Bisherige Erfolge und eigene Stärken: Erinnerst du dich an eine Situation, in der du sehr zufrieden mit deiner Leistung warst? Durch die Erinnerungen an sportliche Erfolge überlegen wir gemeinsam, welche sportlichen und persönlichen Stärken du alleine aber auch die Mannschaft gemeinsam beigetragen haben. So könnt ihr in zukünftigen Wettkampfsituationen besser auf diese Stärken zurückgreifen.

Stellvertretende Leistungen: Wir schauen uns das Verhalten eurer sportlichen Vorbilder („Stellvertreter:in“) und deren positiven Umgang mit euch bekannten Situationen an. Anschließend schauen wir, wie auch ihr es schaffen könnt, euch vorbildlich zu verhalten.

Spezifische Situation: Eine hohe Führung, ein Platzverweis, ein:e starke:r Gegner:in im entscheidenden Rennen oder ein schwieriges Element, das zum ersten Mal im Wettkampf gezeigt werden soll: es gibt viele Situationen, in denen Selbstwirksamkeit eine große Rolle spielt. Gemeinsam denken wir spezifische Situationen durch und beobachten eure Reaktionen – alleine und in der Mannschaft. Dann überlegen wir gemeinsam, wie ihr in Zukunft selbstwirksam auf solche Reaktionen reagieren könnt.

Mentale Wettkampfvorbereitung

Eine gute Vorbereitung ist der Schlüssel zum sportlichen Erfolg. Dazu zählt die Wettkampfvorbereitung durch das Training, die praktische Vorbereitung auf den Wettkampf am Tag selbst (z.B. ausreichend Schlaf und eine passende Ernährung.) und auch die mentale Vorbereitung auf das Erbringen von Bestleistungen. In diesem Workshop reflektieren wir über eure Vorbereitungsroutrinen, die es euch ermöglichen, beruhigt und fokussiert an den Start zu gehen und wir entwickeln individuelle Vorbereitungsroutrine für eine optimale mentale Wettkampfvorbereitung.

Bewusster Umgang mit Social Media

Digitale Kommunikation und die Sozialen Medien sind genauso wie das Training feste Bestandteile des Alltags. Jeden Tag beeinflussen Nachrichten und Posts, digitale Aktionen und Reaktionen eure Stimmung und auch das Verhalten. Deswegen ist es wichtig, Social Media Kanäle positiv einzusetzen und bewusst mit ihnen umzugehen. In diesem Workshop lernst du, erfolgreich digital zu kommunizieren. Wir schauen uns an, welche Inhalte sich positiv auf dich, deine sportliche und schulische Leistungsfähigkeit auswirken. Außerdem geht es darum, negative Medien-Einflüsse zu erkennen und ihnen bewusst zu entfolgen. Durch einen besseren Umgang mit Social Media lernst du dich selbst besser kennen und kannst darauf basierend entscheiden, was du deinen Followern von dir zeigen möchtest und wie du dich online präsentierst.

Selbstmitgefühl

In diesem Workshop geht es darum, wie du dir selbst in schwierigen Momenten im Sport mit mehr Freundlichkeit und Verständnis begegnen kannst. Denn oft sind wir unsere größten Kritiker – besonders, wenn etwas nicht läuft, wie wir es uns wünschen. Statt dich bei Rückschlägen oder Fehlern hart zu kritisieren, zeigst du dir Mitgefühl, so wie du es bei einem guten Freund tun würdest. Du wirst entdecken, wie wichtig es ist, freundlich zu dir selbst zu sein, wenn etwas nicht klappt. Du erfährst, dass es völlig normal ist, mal zu scheitern oder sich herausgefordert zu fühlen, weil jeder Mensch solche Momente hat. Und du wirst lernen, deine Gedanken und Gefühle mit Achtsamkeit zu beobachten, ohne sie sofort zu bewerten. Mit einfachen Übungen wirst du lernen, wie Selbstmitgefühl dir hilft auch in stressigen Momenten fokussiert und motiviert zu bleiben und dich selbst als starke Unterstützung zu sehen.

Athlet:innen for future

In diesem Workshop geht es um dich und die Herausforderungen, die du als Athlet:in erlebst. Der Leistungssport verlangt nicht nur körperlichen Einsatz, sondern auch mentale Stärke und eine gute Balance zwischen Training, Wettkämpfen, Schule oder Beruf. Dabei spielt der Umgang mit Stress, Selbstvertrauen im Wettkampf und die richtige Unterstützung eine entscheidende Rolle. Du lernst, wie du deine mentale Stärke gezielt aufbaust und welche Strategien dir helfen, Belastungen besser zu bewältigen. Zudem erhältst du wertvolle Impulse zu den Themen Wohlbefinden, Gleichberechtigung im Sport und der Vereinbarkeit von Leistungssport und Alltag. Doch nicht nur du als Athlet:in kannst etwas für deine mentale und körperliche Gesundheit tun - auch die Strukturen im Sport müssen sich verbessern. Ein Screening der psychischen Gesundheit, mehr psychosoziale Hilfsangebote und eine zentrale Plattform für Unterstützungsangebote sind entscheidend, um den Leistungssport nachhaltiger und gesünder zu gestalten. Neben praxisnahen Tipps bietet der Workshop die Möglichkeit, dich in einem Safe Space mit anderen Athlet:innen auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Ziel ist es, dich nachhaltig zu stärken - für eine erfolgreiche und gesunde Karriere im Sport.