

## **mentaltalent-Workshops**

In den *mentaltalent*-Workshops werden sportpsychologische Themen alltagsnah und in interaktivem Austausch in Kleingruppen (peer groups) erarbeitet. Der:die leitende sportpsychologische Expert:in vermittelt Basiskompetenzen und anwendungsnahe sportpsychologische Techniken und Strategien. Durch den Austausch von Erfahrungen und die beispielhafte Übung werden die Techniken verinnerlicht und können später eigenständig im Training, Wettkampf und Alltag angewendet werden.

Zu diesen Themen werden *mentaltalent*-Workshops angeboten:

<b>Kölner Workshopmodell</b>				
<b>1. Motivation, Emotion &amp; Stress</b>	<b>2. Leisten unter Druck</b>	<b>3. Life &amp; Sport Skills</b>	<b>4. Selbstvertrauen</b>	<b>5. Team &amp; Identität</b>
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			

<b>Zusätzliches Angebot</b>				
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 sowie Athlet:innen.

## Kurzbeschreibungen der *mentaltalent*-Workshops

### Modul 1: Motivation, Emotion, Stress

#### Motivation und Zielsetzung

In diesem Workshop wird ein Grundverständnis darüber vermittelt, was Motivation und Motivierung im Sport bedeuten. Ebenso wird die Unterscheidung in Über- und Untermotivation deutlich gemacht. Die Athlet:innen reflektieren ihre eigenen Motivationsstrategien und tauschen sich über ihre individuellen Erfahrungen aus. Außerdem wird herausgearbeitet, welche Probleme in der praktischen Umsetzung der Strategien auftreten können. Den Sportler:innen werden Zielsetzungs- und Zielstrukturierungsstrategien (z.B. kurz-, mittel- und langfristig) vermittelt. Diese werden von den Athlet:innen angewandt.

#### Stress & Erholung

Der Workshop vermittelt, wie Stress entsteht und welche Folgen Stress haben kann. Stress wird nicht „per se“ negativ, sondern als Belastung für den Organismus dargestellt, die eine Anpassung erfordert. Die Athlet:innen tauschen sich über ihre individuellen Erfahrungen mit Stress, Auswirkungen von Stress und ihr Erholungs- und Stressbewältigungsverhalten aus. Der:die Workshopleiter:in stellt Möglichkeiten zur Erfassung der eigenen „Energiebilanz“ vor. Er:Sie vermittelt verschiedene Entspannungs- und Erholungsverfahren. Diese werden exemplarisch erprobt. Außerdem wird die Bedeutung eines optimalen Zeitmanagements betont.

#### Entspannungstraining

In diesem Workshop werden verschiedene Entspannungsverfahren grundlegend vermittelt. Diese Entspannungsverfahren werden für die Anwendung in Training und Wettkampf anwendbar gemacht. Auf dieser Grundlage können die Athlet:innen für sich geeignete Techniken auswählen und vertiefend erlernen. Unter den vorgestellten Methoden sind das autogene Training, progressive Muskelrelaxation, Ruhebild, Atementspannung oder Traumreisen.

## Modul 2: Leisten unter Druck

### Umgang mit Kritik

In diesem Workshop wird gemeinsam herausgearbeitet, was Kritik ist und warum Kritik geübt wird. Entsprechend des Kommunikationsmodells nach Schulz von Thun (1981; „Vier-Ohren-Modell“) analysieren die Teilnehmer:innen praxisnahe Gesprächssituationen. Dabei nehmen sie sowohl die Perspektiven des Senders als auch des Empfängers ein. Die Mehrdeutigkeit von Nachrichten wird herausgestellt. Es wird herausgearbeitet, dass besonders das Beziehungsohr bei Kritik „ausgeschaltet“ werden soll. Strategien zur optimalen Kommunikationskultur werden exemplarisch erprobt (z.B. aktives Zuhören, Sandwichtechnik).

### Umgang mit Fehlern

In diesem Workshop werden die Athlet:innen dafür sensibilisiert, dass Fehler grundsätzlich zum sportlichen Handeln dazu gehören und als Entwicklungschance zu begreifen sind. Typische Fehler (in der jeweiligen Sportart) und typische Reaktionen werden gesammelt. Es werden Strategien erarbeitet, wie mit diesen Fehlern auf konstruktive Art und Weise umzugehen ist. Techniken des „Gedankenstopps“ und der Gesprächsregulation werden erprobt.

### Gute Leistung unter Druck

Die Teilnehmer:innen erfahren, welche körperlichen und psychischen Folgen Druck im Sport auslösen kann. Der Austausch über individuelle Erfahrungen der Teilnehmer:innen mit Drucksituationen wird angeregt. Der Zusammenhang zwischen Aktivierung/Nervosität und Leistung wird verdeutlicht. Der:Die Workshopleiter:in veranschaulicht Möglichkeiten zur Aktivierungsregulation. Verschiedene Entspannungsverfahren (z.B. progressive Muskelrelaxation, Visualisierung einer Ruhefarbe) werden exemplarisch erprobt.

### Wettkampfangst

Das Phänomen Wettkampfangst sowie seine Entstehung und Ausprägung werden inhaltlich definiert. Außerdem wird der Einfluss von (Wettkampf-)Angst auf mentale, körperliche Vorgänge und allgemeine Verhaltensweisen betrachtet. Die Verbindung zur sportlichen Leistungsbeeinträchtigung und der Unterschied zwischen Angst und körperlicher Aktivierung werden herausgearbeitet. Das (sportbezogene) Selbstvertrauen wird als positive „Stellschraube“ gegen Wettkampfangst verdeutlicht. Es werden verschiedene Maßnahmen zur Stärkung des Selbstvertrauens vorgestellt und mit Arbeitsblättern konkretisiert.

## Modul 3: Life & Sport Skills

### Entscheidung Leistungssportkarriere

Die Teilnehmer:innen lernen eine eigenständige Entscheidung für oder gegen eine Karriere im Leistungssport zu treffen. Dazu werden Vor- und Nachteile einer Karriere im Leistungssport sowie Möglichkeiten zur Karriereförderung diskutiert. Außerdem werden positive sowie negative Konsequenzen der Entscheidung abgewogen. Die Teilnehmer:innen sammeln Eigenschaften, die ein:e Leistungssportler:in haben sollte. Darauf basierend schätzen sie ihre eigene Übereinstimmung mit diesen Eigenschaften ein. Ergänzend reflektieren die Teilnehmer:innen die Einstellung von ihnen wichtigen Personen zum Leistungssport. Die Beeinflussung der eigenen Entscheidung von außen wird reflektiert.

### Zeitmanagement & Energiebilanz

In diesem Workshop wird der Tagesablauf der Teilnehmer:innen untersucht. Es wird ermittelt, welche Tätigkeiten Energie liefern bzw. Energie verbrauchen. Daraus wird die individuelle Energiebilanz abgeleitet. Die Energiebilanz weist darauf hin, ob die Athlet:innen weitere Dinge erledigen können (bei positiver Energiebilanz) oder über ihre eigenen Kräfte hinaus arbeiten (bei negativer Energiebilanz). Die Teilnehmer:innen tauschen sich über Strategien aus, die das Energielevel erhöhen können. Der:die Workshopleiter:in veranschaulicht verschiedene Möglichkeiten zum Anpassen der Energiebilanz (z.B. Zeitmanagement nach dem Eisenhower-Prinzip).

### Mentales Techniktraining (Mentales Training)

Der Workshop vermittelt das Mentale Training. Dieses zielt auf die Optimierung von sportspezifischen Bewegungsabläufen ab. Indem die Athlet:innen lernen, sich auf Bewegungen und Techniken zu konzentrieren, können unnötige wettkampfbegleitende Aufregung und Stress reduziert werden. Mentales Training wirkt daher mittelbar positiv auf die psychische Gesundheit der Sportler:innen. Das enge Zusammenspiel von Leistung, Persönlichkeitsentwicklung und psychischer Gesundheit wird deutlich. Im Workshop werden verschiedene Methoden des Mentalen Trainings vorgestellt. Daraufhin erproben die Athlet:innen, wie sie die Methoden anwenden und welche Methode sich für die individuelle Anwendung im Alltag eignet.

## Modul 4: Selbstvertrauen

### Problemgespräche

Die Teilnehmer:innen erarbeiten, wie sie konstruktive „Problemgespräche“ (z.B. mit dem:der Trainer:in) führen. Anhand von konkreten Beispielen für Sportler-Trainer-Konflikte sammeln die Teilnehmer:innen eigene Situationen, in denen sie sich ungerecht behandelt oder zu Unrecht kritisiert gefühlt haben. Sie reflektieren ihre Emotionen und es wird erarbeitet, welche Handlungsmöglichkeiten in solchen Situationen bestehen. Diese werden in einer interaktiven Übungseinheit exemplarisch angewendet. Durch das Einnehmen unterschiedlicher Rollen nehmen die Athlet:innen einen Perspektivwechsel vor. Anschließend werden Vor- und Nachteile der Handlungsoptionen sowie die Wahrnehmung des Gesprächs aus beiden Perspektiven diskutiert.

### Körpersprache

Die Teilnehmer:innen lernen, welchen Einfluss die eigene Körpersprache auf andere Sportler:innen, aber auch auf sie selbst hat. Durch interaktive Übungseinheiten werden unterschiedliche Beispiele für nonverbalen Ausdruck verdeutlicht. Die Athlet:innen reflektieren, welche Wirkung unterschiedliche Arten von Körpersprache haben kann. Gemeinsam werden Strategien zur Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins gesammelt. Das gegenseitige Aufschreiben von Stärken fördert außerdem das Selbstvertrauen.

### Kommunikation

Die Kommunikation zwischen Mannschaftsmitgliedern ist ein wichtiger Faktor, der die Leistungsfähigkeit einer Mannschaft maßgeblich beeinflusst. In diesem Workshop erarbeiten die Teilnehmer:innen Faktoren guter Kommunikation in der Mannschaft. Sie lernen die eigene Kommunikation positiv zu verändern. Anhand verschiedener Aufgaben veranschaulicht der:die Workshopleiter:in die zentrale Rolle von Kommunikation. Gemeinsam werden verschiedene Kommunikationsstrategien angewandt und bewertet.

## Modul 5: Team & Identität

### Das Team & Ich

In diesem Workshop werden gemeinsame sowie individuelle Stärken der Mannschaft herausgearbeitet. Die Wichtigkeit der Integration jedes Mitglieds in die Mannschaft wird betont. Die Teilnehmer:innen erarbeiten gemeinsame Attribute, die alle Mitglieder verbinden, und die jede:n Sportler:in in der Mannschaft einzigartig machen.

### 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. Mit dem Workshop wird der gemeinsame Glaube an das Erreichen von Zielen (trotz möglicher Schwierigkeiten) gestärkt. Der:die Workshopleiter:in gibt den Athlet:innen unterstützende Teambuilding-Tools an die Hand, um den Zusammenhalt der Mannschaft zu stärken.

### Teamleistung & Toleranz

In diesem Workshop zur Verbesserung der Teamleistung sammeln die Teilnehmer:innen Faktoren, die zu erfolgreichem Teamwork und Toleranz innerhalb des Teams beitragen. Es wird erarbeitet, dass erfolgreiche Teams aus verschiedenen Spielertypen zusammengesetzt sind. Um die positive Wahrnehmung von Verschiedenheit bewusst zu stärken wird interaktiv erarbeitet, worin sich die einzelnen Spieler:innen auch außerhalb des Sports unterscheiden. Die Teilnehmer:innen erarbeiten, wie sie trotz oder gerade aufgrund der individuellen Unterschiede einen guten Mannschaftszusammenhalt erreicht. Ein gemeinsames und motivierendes „Teambild oder -symbol“ wird erstellt.

## Zusätzliche Workshop-Themen

### Selbstgesprächsregulation

Zunächst werden die Teilnehmer:innen für das Thema Selbstgespräch und dessen Anwendung im Leistungssport sensibilisiert. Die Teilnehmer:innen reflektieren ihr eigenes Selbstgesprächsverhalten und dessen Auswirkung auf die eigene Leistungsfähigkeit. Aufbauend auf den Austausch von Erfahrungen werden neue Impulse gegeben. So erfahren die Athlet:innen zum Beispiel wie sie positive Selbstgesprächen entgegen kommen können und lernen das Prinzip der „Self-fulfilling prophecy“ kennen.

### Umgang mit Heimweh

Der Umzug in ein Sportinternat ist für viele Athlet:innen ein bedeutsamer Schritt, um ihre Leistungssportkarriere zu verfolgen. Durch die räumlichen Veränderungen bieten sich den Athlet:innen optimale Trainingsbedingungen. Gleichzeitig kann die Veränderung Schwierigkeiten wie z.B. Heimweh mit sich bringen. Zum guten Umgang mit Heimweh werden in diesem Workshop Tipps und Tricks erarbeitet. Durch den Workshop werden die Vorteile des Wechsels zum Internat in sportlicher und persönlicher Hinsicht fokussiert. Der Austausch und die Anleitung durch den:die Workshopleiter:in ermöglichen das Erarbeiten eigener Strategien zum besseren Umgang mit Heimweh.

### Konzentration im Sport

Der Workshop beginnt mit der Erarbeitung eines gemeinsamen Verständnisses von Konzentration inkl. eines Konzentrationstests. Die Athlet:innen lernen verschiedene Möglichkeiten der Aufmerksamkeitssteuerung im Training und Wettkampf kennen. Im Anschluss entwickeln und testen die Teilnehmer:innen Strategien, um einen optimalen Aufmerksamkeitsfokus für das eigene Training und den Wettkampf zu erlangen. Hierbei steht der:die Workshopleiter:in beratend zur Seite. Die Effektivität der Strategien werden durch einen erneuten Konzentrationstest überprüft.

## Umgang mit Erfolg und Misserfolg

(Miss-)Erfolge sind ein nahezu alltäglicher Bestandteil des Alltags von Nachwuchssportler:innen. Erfolg sowie Misserfolg beeinflussen die Gedanken und können Verhaltens- sowie Einstellungsänderungen bedingen. Dabei kann sich Misserfolg positiv auswirken (z.B. verstärkte Motivation), wie sich auch Erfolg negativ auf das Verhalten und die Gedanken der Athlet:innen auswirken kann (z.B. verstärkter Leistungsdruck). Erlebte Auswirkungen von Erfolg und Misserfolg werden durch die Teilnehmer:innen reflektiert. Der:die Workshopleiter:in leitet die Reflexion unterstützend an und stellt Strategien zur Reflexion und zum Umgang mit (Miss-)Erfolgen vor

## Regenerationsmanagement

In diesem Workshop geht es um die Bedeutung von Regeneration im Spannungsfeld Leistungssport und Schule. Gemeinsam werden Methoden, um die eigene Leistungsfähigkeit in Schule und Sport zu steigern, erarbeitet. Individuelle Veränderungen des Energieniveaus im Tagesverlauf werden analysiert. Gemeinsam wird überlegt, wie Athlet:innen sowohl im Training als auch in der Schule die gewünschte und geforderte Leistungen erbringen können. Ein weiteres Ziel des Workshops ist die Reflexion des eigenen Stresserlebens, um alltägliche Stressoren zu identifizieren. Anschließend werden Methoden zur Entspannung und Erholung vorgestellt und exemplarisch angewandt.

## Schlafhygiene

Dieser Workshop beschäftigt sich mit dem Thema Schlaf im Leistungssport. Schlaf spielt vor allem bei Jugendlichen im Spannungsfeld Leistungssport und Schule eine bedeutende Rolle. Der Blick in die Praxis offenbart, dass viele Nachwuchssportler:innen von Schlafprobleme betroffen sind. Sie berichten über Probleme beim Einschlafen bzw. Aufstehen, nächtliches Aufwachen, Schwitzen oder Frieren oder schlechte Träume etc. Um diesen Problemen zu entgegnen, wird zunächst ein Grundlagenverständnis der Themen Schlaf und Schlafhygiene entwickelt. Die Teilnehmer:innen reflektieren ihr eigenes Schlafverhalten und tauschen sich in der Gruppe aus. Ziel des Workshops ist die Erarbeitung eines individuellen Methodenpools zum Umgang mit Schlafstörungen.

## Selbstwirksamkeit

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

**Bisherige Erfolge und eigene Stärken:** Die Athlet:innen reflektieren, welche persönlichen und sportlichen Stärken sie zum Erbringen guter Leistungen einsetzen. Durch das Verdeutlichen der eigenen Stärken sowie der Stärken von Teamkolleg:innen bzw. der Mitglieder der Trainingsgruppe entsteht ein gemeinsames Teamstärkenbild.

**Stellvertretende Leistungen:** Mit diesem Schwerpunkt wird das Verhalten von sportlichen Vorbildern („Stellvertreter:in“) und deren positiven Umgang mit alltagsrelevanten Situationen untersucht. Anschließend vergleichen die Athlet:innen das eigene Verhalten und die eigenen Eigenschaften bzw. das Verhalten und die Eigenschaften des Teams. Gemeinsam erarbeiten die Teilnehmer:innen Strategien, um das eigene sowie kollektive Verhalten an den:die Stellvertreter:innen anzupassen.

**Spezifische Situation:** Während des detaillierten Besprechens und Durchspielens einer spezifischen Situation analysieren und vergleichen die Teilnehmer:innen die Ausprägungen Körpersprache, Motivation und Konzentration im Team. Auf dieser Basis werden gemeinsam mit der:dem Workshopleiter:in Handlungsempfehlungen und Regulationsmöglichkeiten erarbeitet.

## Mentale Wettkampfvorbereitung

Ziel dieses Workshops ist das Erarbeiten eines eigenen Mental-Trainings-Zyklus, um die eigene Wettkampfvorbereitung zu optimieren. Zum Einstieg wird in der Gruppe besprochen, was mentale Wettkampfvorbereitung ist und die individuellen Gründe einer mentalen Vorbereitung der Teilnehmer:innen werden reflektiert. Der:die Workshopleiter:in erklärt die Wirkungsweisen von Vorbereitungsroutinen. Anschließend erarbeiten die Teilnehmer:innen Faktoren für eine gelungene Wettkampfvorbereitung. Dabei werden verschiedene Situationen vorgestellt und Lösungsansätze entwickelt. Zum Abschluss entwickelt jede:r Teilnehmer:in ihre:seine individuelle Vorbereitungsroutine (5-Step-Routine) und reflektiert diese.

## Bewusster Umgang mit Social Media

Digitale Kommunikation und Social Media Kommunikation bestimmen besonders seit der Corona-Pandemie den Alltag junger Athlet:innen. Sie prägen die Persönlichkeit, das Verhalten und beeinflussen die sportliche und akademische/berufliche Leistungsfähigkeit. Die Athlet:innen lernen in diesem Workshop, wie sie erfolgreich digital kommunizieren und Social Media Kanäle positiv für das eigene Wohlbefinden, die eigene Motivation und letztendlich die eigene Leistung einsetzen. Zusätzlich zur Einheit in der Gruppe werden die Athlet:innen individuell und im Alltag gecoacht, um den eigenen bewussten Umgang mit digitaler Kommunikation zu stärken.

## Selbstmitgefühl

Ziel dieses Workshops ist es, den Athlet:innen das Konzept des Selbstmitgefühls nahezubringen, ihr Verständnis dafür zu vertiefen und konkrete Anwendungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Die Athlet:innen lernen eine unterstützende Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen, um die sportliche Leistung zu fördern. Der Fokus liegt auf den drei wesentlichen Aspekten von Selbstmitgefühl: Selbstfreundlichkeit, Gemeinsames Menschsein und Achtsamkeit. Durch Selbstreflexionsübungen werden persönliche Beispiele für schwierige Sportsituationen aus den Trainingseinheiten oder Wettkämpfen herausgearbeitet und mithilfe von selbstmitfühlenden Interventionen bearbeitet. So wird ein Weg geboten erfolgreich Rückschläge und negative Gefühle sich selbst gegenüber zu überwinden und besser mit psychischen Belastungen, wie Misserfolgen oder Druck, umzugehen. Diese Praxis hilft den Athlet:innen, ihre innere Stärke zu entwickeln und nachhaltig zu verbessern, indem sie lernen, sich selbst als wertvolle:n inneren Unterstützer:in zu sehen und zu erfahren.

## Athlet:innen for future

Der Leistungssport stellt junge Athlet:innen vor besondere Herausforderungen - nicht nur körperlich, sondern auch mental. Stressbewältigung, Selbstvertrauen im Wettkampf und die Balance zwischen Sport, Schule oder Beruf sind entscheidende Faktoren für langfristigen Erfolg und Wohlbefinden. Dieser Workshop vermittelt praxisnahe Strategien zur Stärkung der mentalen Gesundheit und zeigt auf, wie Athlet:innen gezielt unterstützt werden können. Themen wie Gleichberechtigung im Sport, Körperbild und psychosoziale Begleitung stehen dabei ebenso im Mittelpunkt wie strukturelle Maßnahmen. Ein verbindliches Screening der psychischen Gesundheit, bessere Unterstützungsangebote und eine zentrale Informationsplattform sind essenzielle Bausteine für einen nachhaltig gesunden Leistungssport. Neben fachlichen Impulsen bietet der Workshop einen gesicherten Raum für den Austausch unter Athlet:innen und die Entwicklung konkreter Lösungsansätze. Ziel ist es, nicht nur individuelle Ressourcen zu stärken, sondern auch langfristige Verbesserungen im Sportumfeld zu fördern.