

# Sportklettern: Druck im Leistungssport

Fortbildung (FB)

|                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| <b>Termin:</b>   | 29.01. - 31.01.2027, ab Fr. abend |
| <b>Ort:</b>      | Erlangen                          |
| <b>Kosten:</b>   | 205 EUR                           |
| <b>Kurs-Nr.:</b> | B2704FB                           |

Je bedeutungsvoller ein persönliches Ziel wird, desto größer das Stresspotenzial. In dieser Fortbildung geht es darum, die individuell goldene Mitte zu finden und passende Werkzeuge zu finden, Stress zu regulieren. Denn Resilienz bedeutet nicht, Stress zu verhindern – sondern zu lernen, damit umzugehen.

Dazu schauen wir an, welche Mechanismen in unseren Köpfen ablaufen, wie wir diese beeinflussen können und was nötig ist, um punktgenaue Höchstleistung abliefern zu können. Fokusthemen: Mentalpower (Einstellung, optimales Erregungslevel etc.), Emotionsregulation (wie mit Angst und Nervosität umgehen), Denkmuster erkennen & beeinflussen. Bonus: Diese Techniken lassen sich auch im Alltag einsetzen und bringen euch und eure Gruppen generell weiter.

## Inhalte

- Grundlagen der Sportpsychologie im Bezug auf Leistungssport
- Die wichtigsten Mentaltechniken: Visualisierung, Innerer Dialog, ... Denkmuster & ihre Effekte und Funktionen erkennen und verstehen
- Mit Stress umgehen lernen: Emotionsregulation Entspannungstechniken (Yoga, Zen, Atemübungen, Achtsamkeit)
- Wie wir Zielerreichung sinnvoll nutzen können Konkrete Übungen fürs Mentaltraining & als Erste Hilfe in stressigen Situationen
- Druck von außen: Kinder & Jugendliche im Verhältnis zu Erwachsenen-Erwartungen

## Voraussetzungen

---

- Sicheres Vorsteigen und Sichern in der Halle
- Offenheit an persönlichen Themen zu arbeiten
- Freude am Ausprobieren neuer Methoden