

Sportpsychologie & Coaching

A-Trainerausbildung, Profil "Leistungssport" 2026

13.01.2026 Online Modul

Dr. Kai Engbert
Lisa Gruben

Engelhardstr. 10a
81369 München

info@sportpsychologie-muc.de
www.sportpsychologie-muc.de

// Mentale Prozesse im Golf



Nervosität

Gedanken

Bewegungen
verstehen

Selbstgespräch

Selbstvertrauen

Erwartungen

Motivation

Druck

Angst

Anspannung

Emotionen
managen

Konzentration

Bewegungen
steuern

Konzentration

// Sportpsychologie



// Sportpsychologie & Mentales Training

Ziel:

Die sportliche Leistung **verbessern und optimieren**. Dabei werden **Trainingsprozesse** optimiert und die mentalen Voraussetzungen für das Abrufen der Trainingsleistung im Wettkampf geschaffen.

Arbeitsweise:

- Teil einer langfristigen Leistungsentwicklung.
- Üben, lernen und entwickeln.
- Sportler als Dreh- und Angelpunkt .
- Idealerweise arbeiten Sportpsychologe, Trainer und Sportler zusammen.



// Sportpsychologie & Mentales Training

Üben & Entwickeln:

- Mental Skills (automatisch)
- Mental mit trainieren
- Persönlichkeitsentwicklung durch (Vorbild)Funktion

Förderung

- Mental Skills (gezielt)
- Druck-Training
- Persönlichkeitsentwicklung
- Einstellung/ Haltung

Coaching

- Mental Skills (individuell)
- Strategien erarbeiten
- Blockaden Lösen
- Persönlichkeitsentwicklung

Therapie:

- Probleme behandeln
- Umfeld Management
- Therapie v. Störungen

Trainer

Mentaltrainer/ Sportpsychologe

// Sportpsychologie & Mentales Training



- Mentale Stärke wird über **Gewohnheiten** aufgebaut.
- vgl. mentale Alltags-Gewohnheiten.
- wenn ich die umstellen/ verbessern will, kostet das Zeit und Energie.
- Themen nicht nur anreißen, sondern konsequent bearbeiten.
- Nicht nur mal drüber sprechen, sondern auch alternativen **einüben** (hier muss Umfang her).
- Themen verfolgen, als Potential & Baustelle definieren.
- Dranbleiben!

// Sportpsychologie & Mentales Training



- Wer immer **konzentriert trainiert**, trainiert konzentriertes Golf.
 - Wer im Training mit seiner Konzentration schludert, trainiert leicht ablenkbar zu sein.
 - Wer lernt sich zu **entscheiden**, wird in Drucksituationen bessere Entscheidungen treffen.
 - Wer im Training schlecht mit sich selbst redet (oder über andere) baut ein geringes **Selbstvertrauen** auf.
 - Wer im Training an **Kontrolle** klammert, wird sich schwer tun, kann schwer loslassen und vertrauen.
- Genau wie motorischen Bereich sind wir im mentalen die **Summe unserer Gewohnheiten**.
- Daher ist es völlig utopisch im Wettspiel dann was besonders gut/ anders als sonst machen zu wollen.

// Mentales Training: Kernbereiche

Motivation & Zielsetzung
Aufmerksamkeit & Konzentration
Selbstvertrauen & Selbstgespräch
Nervosität & Entspannung
Mentales Vorstellungstraining



// Motivation & Zielsetzung

Woher kommt die Motivation...

- ...ordentlich zu trainieren?
- ...Verantwortung für die eigenen Leistungen zu übernehmen?
- ...andere Interessen dem Sport unterzuordnen?



// Motivation & Zielsetzung

Anstreбungsziele

klare Ziele

einfache Ziele

explizite Ziele



Vermeidungsziele

unklare Ziele

mehrfache Ziele

implizite Ziele

rot	grün	gelb	blau	gelb	grün
grün	rot	gelb	grün	blau	rot
blau	gelb	grün	blau	grün	gelb
rot	gelb	blau	gelb	blau	grün
rot	grün	gelb	rot	gelb	blau
grün	blau	rot	grün	rot	blau
gelb	rot	blau	rot	grün	gelb

// Aufmerksamkeit & Konzentration

1. Unsere Gewohnheit steuert unsere Konzentration.
2. Wir können unsere Konzentration bewusst steuern.
3. Dazu bedarf es „Energie“ um Gewohnheiten zu überwinden.



// Selbstvertrauen & Selbstgespräche

Situation [Abschlag 1]

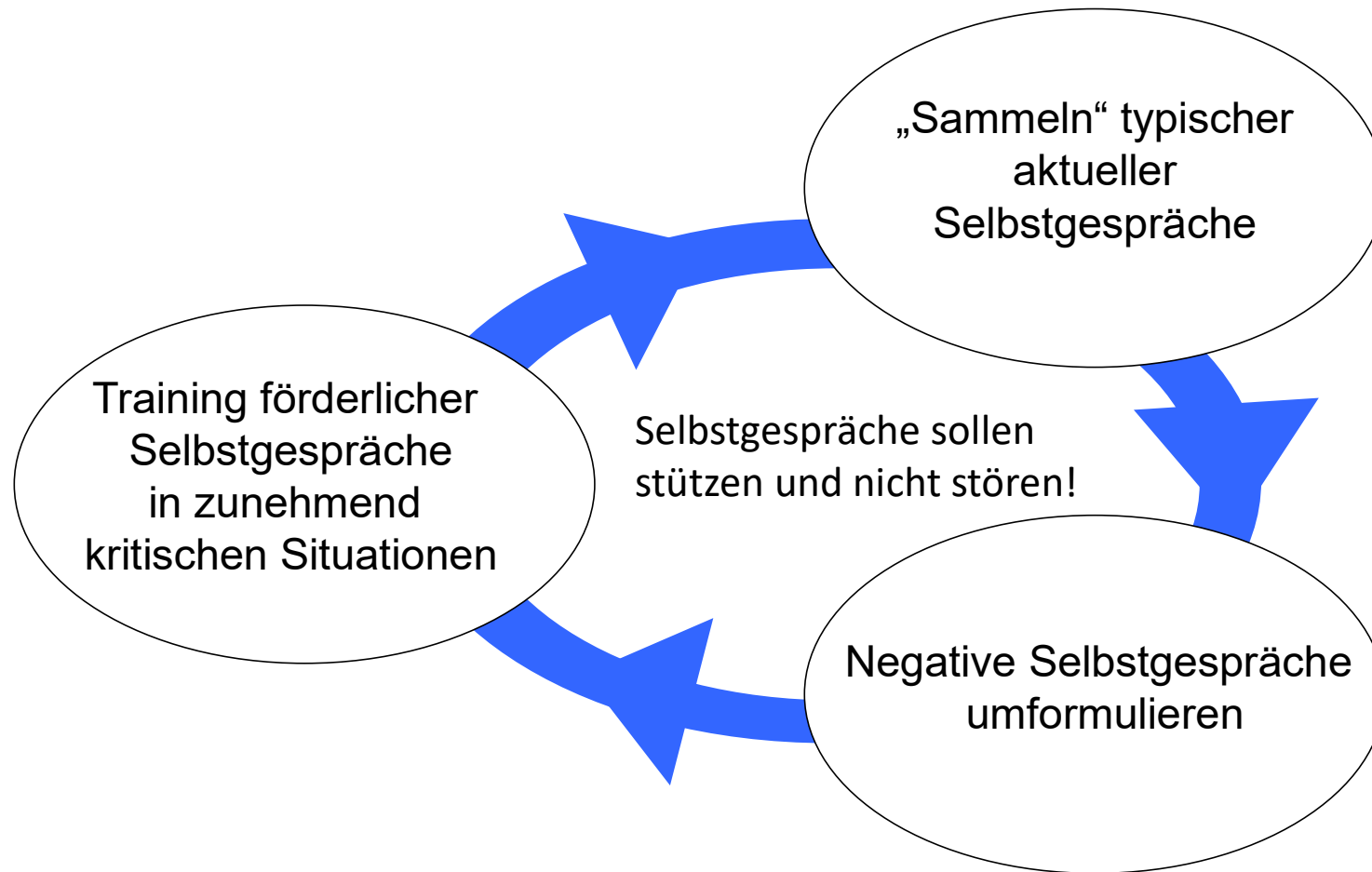


Gedanke „Ja nicht gleich am Anfang Mist bauen“

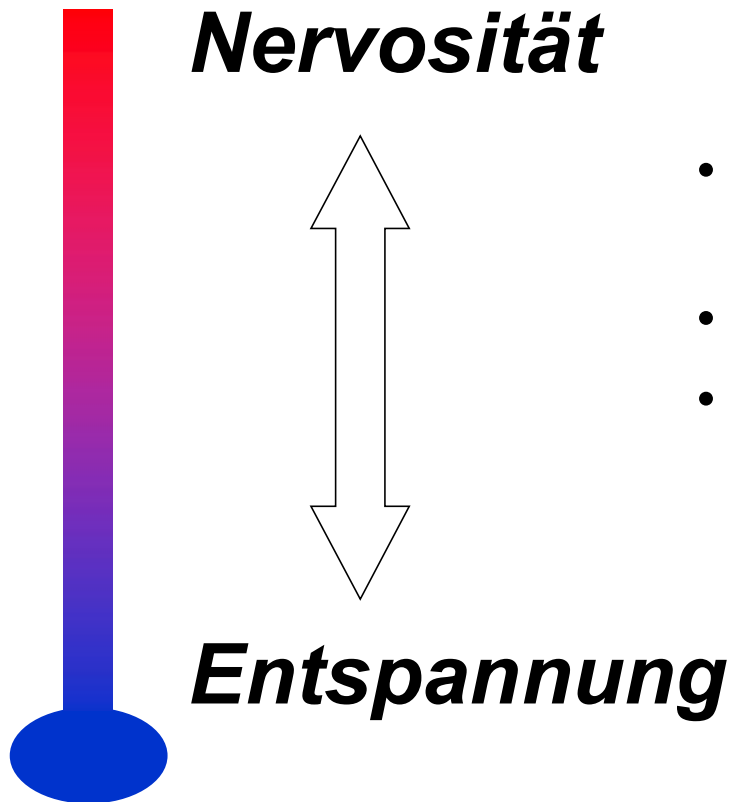


Gefühl Druck, Nervosität, Passiv

// Selbstvertrauen & Selbstgespräche



// Nervosität & Entspannung



- Was ist meine optimale „Betriebstemperatur?“
- Wie kann ich die erreichen?
- Was tun, wenn ich nervös und zu aktiviert bin?

// Vorstellungstraining



Vorstellungstraining/ Mentales Training ist das planmäßig wiederholte, bewusste Sich-Vorstellen einer Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung

(nach EBERSPÄCHER, 1995)

// Vorstellungstraining

- Beschleunigung beim Umlernen bzw. Neuerwerb einer Handlung
- Unterstützende Trainingsform bei verletzungsbedingten Pausen
- Zur Erleichterung des Wiedereinstiegs
- Ergänzendes Üben im Training
- Wettkampfvorbereitung

Wichtig:

- Mentales Training aktiv fördern und anleiten.
- Mentale Trainingselemente regelmäßig einbauen.
- Besser oft als lange.
- Mentales Training und körperliches Training kombinieren.

// Mentales Training

Motivation & Zielsetzung

Aufmerksamkeit & Konzentration

Selbstvertrauen & Selbstgespräch

Nervosität & Entspannung

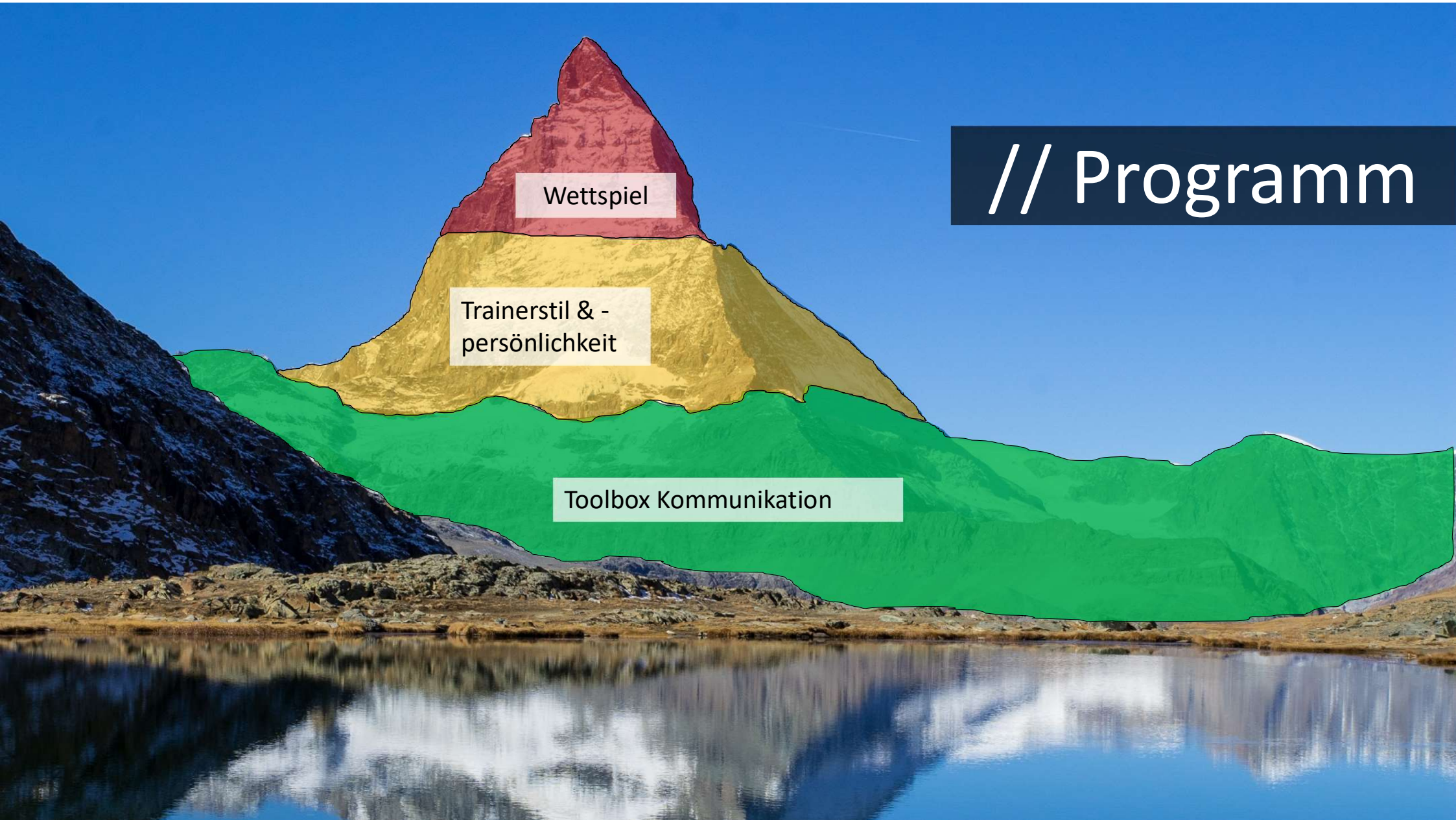
Mentales Vorstellungstraining

// Programm

Wettspiel

Trainerstil & -
persönlichkeit

Toolbox Kommunikation



// Gruppenarbeit

Mein bester Trainer/ meine beste Trainerin

- 1) Was hat er /sie gut gemacht?
- 2) Was hat das damals bei mir bewirkt?
- 3) Was habe ich mitgenommen?

Mein schlechtester Trainer /meine schlechteste Trainerin

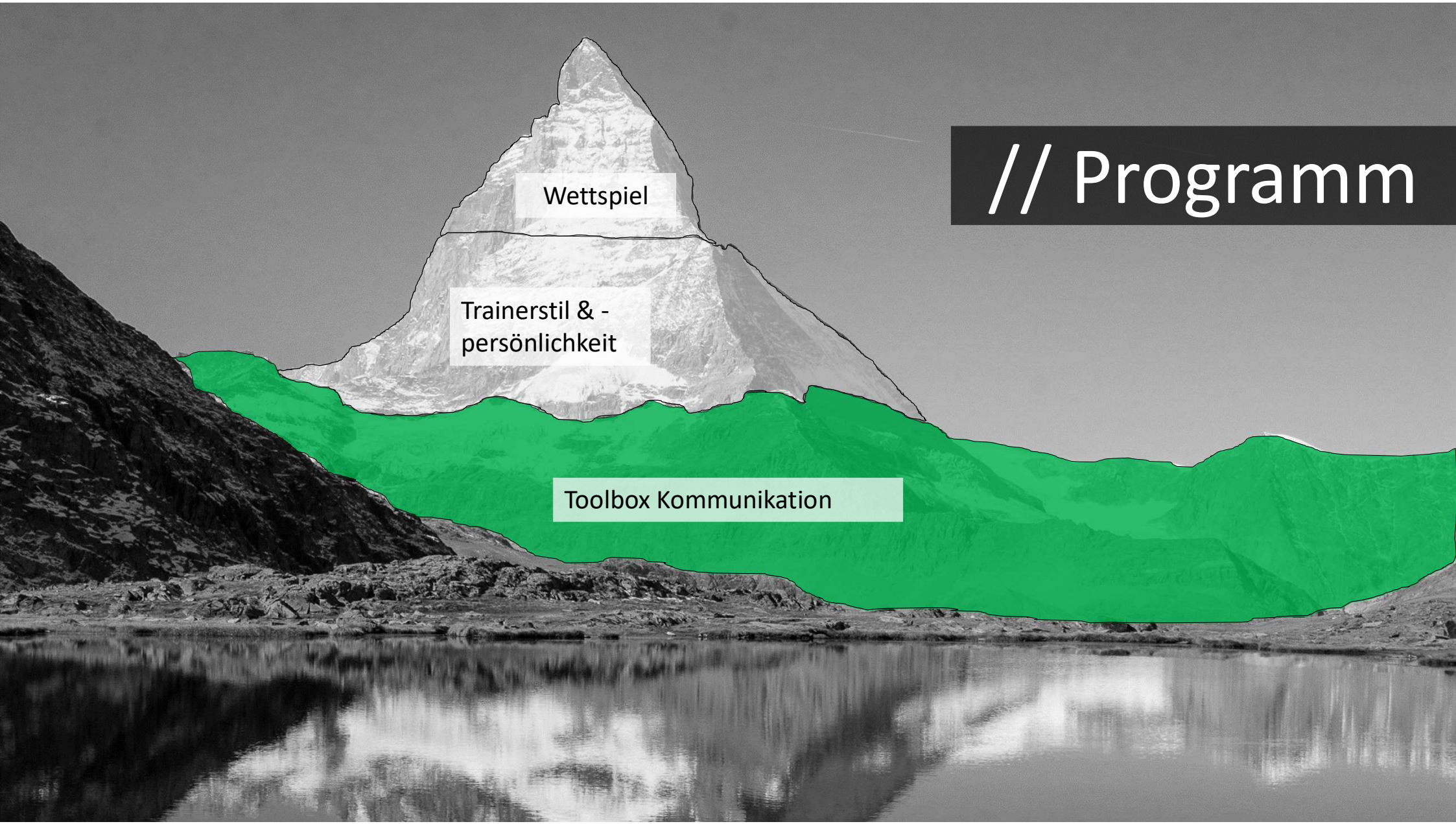
- 1) Was hat er / sie schlecht gemacht?
- 2) Was hat das damals bei mir bewirkt?
- 3) Was habe ich mitgenommen?

// Programm

Wettspiel

Trainerstil & -
persönlichkeit

Toolbox Kommunikation



// Tool 1: Rahmenbedingungen checken

Rahmenbedingungen:

- Wann wäre der richtige Zeitpunkt für meine Message?
- Wie viel Zeit braucht meine Message?
- Welcher Rahmen passt dazu?
- Visualisierung der Fakten?
- Störquellen? (Telefon, Lärmbelästigungen etc.)
- Wer hat Gesprächsbedarf?
- Wozu möchte ich dieses Gespräch führen?
- Woran könnte ich erkennen, dass es ein erfolgreiches Gespräch war?
- Wer ist der richtige Gesprächspartner?

// Tool 2: Eine gemeinsame Linie finden

- **Werkzeug:** Paraphrasieren
- **Ziel:** Missverständnisse vermeiden, Wertschätzung zeigen
- **Formulierungshilfen**
 - „Mit anderen Worten....“
 - „Wenn ich sie richtig verstehe, geht es Ihnen um...“
 - „Ihnen ist wichtig , dass....“
 - „Für sie kommt es sehr darauf an.....“
 - „Ich habe jetzt verstanden, dass Sie...“

// Tool 2: Eine Gemeinsame Linie finden

- **Werkzeug:** Aktiv zuhören
- **Ziel:** Missverständnisse vermeiden, Wertschätzung zeigen
- Nicht nur das gesagte, sondern vielmehr das gemeinte wiedergeben
- die emotionale Botschaft des Gesprächspartners aufnehmen
- **Formulierungshilfen:**
 - „Sie befürchten jetzt, dass....“
 - „Sie sind misstrauisch, ob...“
 - „Sie ärgern sich über....“
 - „Du bist noch unentschieden, ob Du...“
 - „Sie sind erschrocken über...“

// Aktives Zuhören



Aufmerksamkeit zeigen!

- ruhiger, offener Blickkontakt
- offene zugewandte Körperhaltung

Ermutigen!

- Kopfnicken
- „Hmm“, „ja“, „interessant“
- Pausen zulassen können

Wichtige Sachverhalte erkennen!

- Konzentriert sein
- Schlüsselbegriffe suchen
- Nonverbale Äußerungen beachten
- Verstehen heißt nicht billigen

Wichtige Sachverhalte erinnern!

- Hauptgedanken in eigenen
- Worten wiederholen
- Kernpunkte strukturiert
- zusammenfassen

// Pacing

Konstruktiven Start ins Gespräch finden

- Die „innere Geschwindigkeit“ ans Gegenüber anpassen
- Körpersprache: Angleichen der Haltung, Gestik und Atemfrequenz
- Mimik: Angleichen des Gesichtsausdrucks
- Stimme: Angleichen der Stimmlage, der Lautstärke und der Sprechgeschwindigkeit
- Sprache: Verwendung ähnlicher Wörter
- Blickkontakt

// Gestik, Mimik, Körpersprache



// Tool 3: Klarheit

- **Einfach!**
 - Hauptsätze, Hauptsätze, Hauptsätze!
- **Anschaulich!**
 - Vergleiche, Metaphern
- **Prägnant!**
 - Die Ausführlichkeit sollte zum Informationsziel passen!
- **strukturiert!**
 - Erstens, zweitens, drittens.....
- **Verstehen sicherstellen!**
 - das gehörte mit eigenen Worten wiedergeben!!!



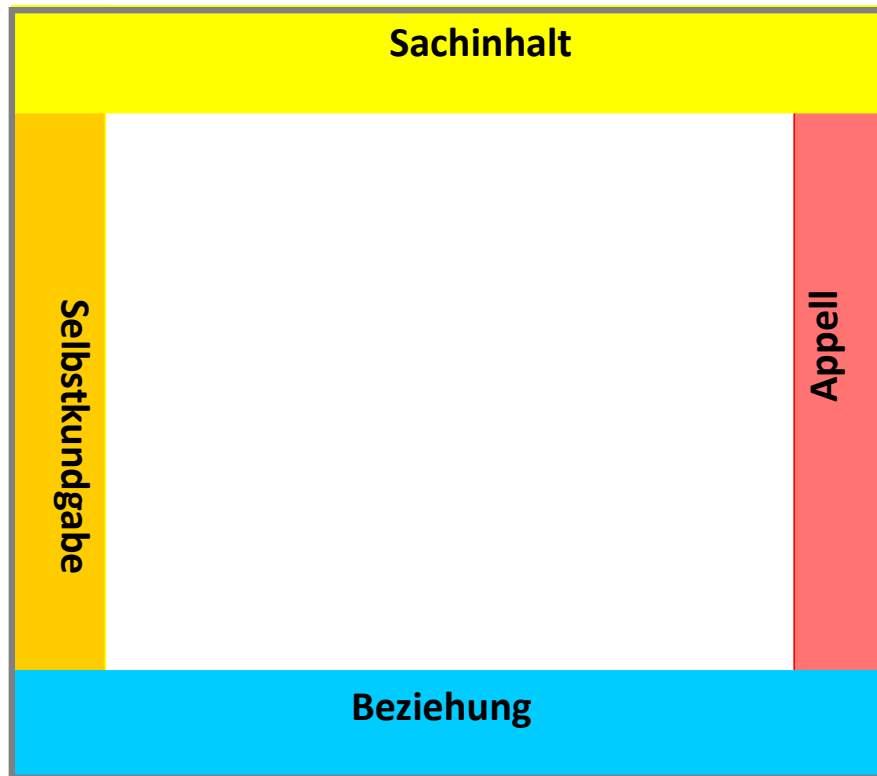
// Positives

// Konstruktive Kritik

// Tool 4: Der Feedback Burger

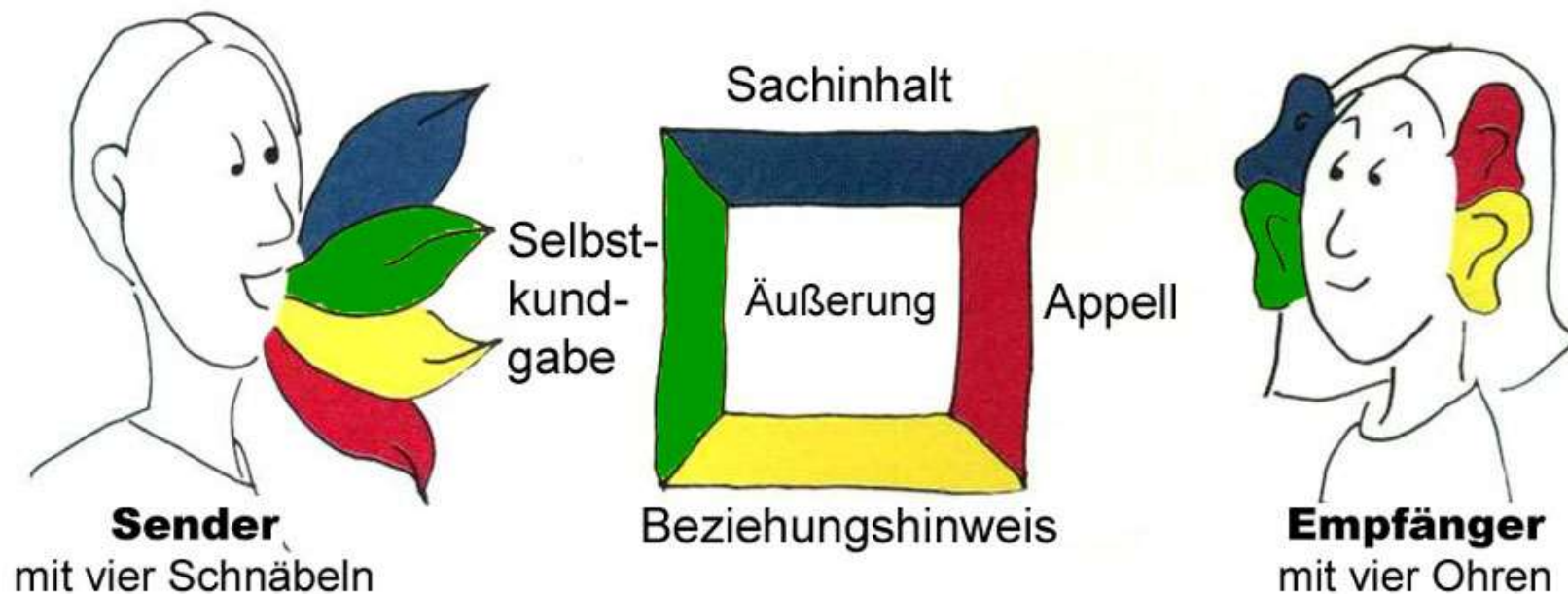
// Positives

// Tool 5: Das Nachrichtenquadrat



// Nachrichtenquadrat

“Du bist ja schon wieder zu spät.”

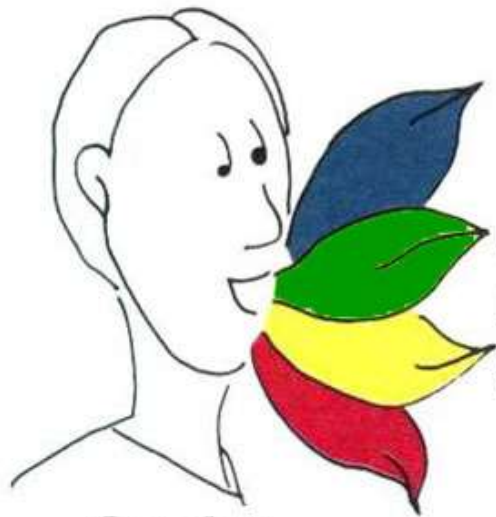


Nachrichtenquadrat nach Schulz von Thun, 1981

// Nachrichtenquadrat



// Nachrichtenquadrat



Sender
mit vier Schnäbeln

Ob Kommunikation
gelingt entscheidet der
Empfänger nicht der
Sender!



Empfänger
mit vier Ohren



// Tool 6: Welche Sprache nutze ich?

//Sprache deeskalierend nutzen

Giraffensprache vs. Wolfssprache

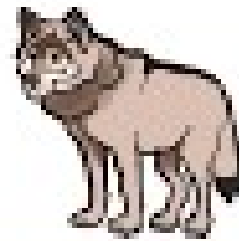


Giraffensprache

Die Giraffe sagt:

Ich bin...

Ich brauche...



Wolfssprache

Der Wolf greift an.

Der Wolf schimpft.

Der Wolf beleidigt.

//Zwischenfazit & Arbeitsauftrag

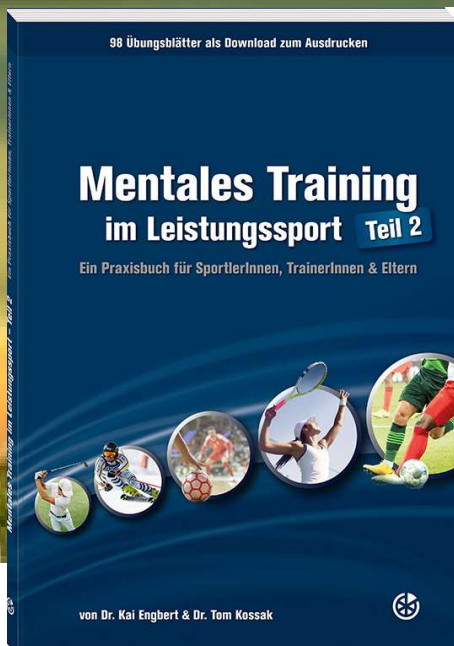
Was war das Wichtigste/ Neuste/ Interessanteste, was Du heute gelernt hast?

Euer Transfer-Auftrag: Toolbox-Kommunikation im Alltag beobachten und ausprobieren

1) Beobachten: Achtet in euren Trainings- und Coaching-Situationen darauf, welche Kommunikationssituationen bei euch besonders häufig vorkommen. Was zeichnet eure Kommunikation in diesen Momenten aus?

2) Ausprobieren: Nutzt hin und wieder Tools aus eurer Kommunikations-Toolbox und testet sie im Alltag. Notiert euch danach, was euch aufgefallen ist: Welche Tools waren hilfreich? Welche Effekte habt ihr bemerkt? Gab es Momente, in denen ein Tool gut gepasst hat – oder auch mal nicht?

Viel Spaß beim Ausprobieren und bis zum Präsenzmodul!



Dr. Kai Engbert
Lisa Grupen

Engelhardstr. 10a
81369 München

info@sportpsychologie-muc.de
www.sportpsychologie-muc.de

Stay in touch: 