

## **Jetzt auch Musiker bei Sportpsychologie München**

Interview mit Tanja Werts, Sportpsychologin aus dem Team von SPM

### **Sportpsychologisches Coaching, was ist das eigentlich?**

*Tanja Werts:* Wir von Sportpsychologie München sind Psychologen, Psychotherapeuten oder Sportwissenschaftler mit einer besonderen sportpsychologischen Zusatzausbildung, damit wir Sportler dabei unterstützen können, ihre Ziele bestmöglich zu erreichen. Dies tun wir, indem wir ungünstige Verhaltensmuster oder Denkweisen analysieren und verändern oder den mentalen "Werkzeugkoffer" unserer Klienten erweitern. So können diese ihre körperliche Fitness um die mentale Komponente ergänzen und ihre Leistung auch dann abrufen, wenn sie beispielsweise unter großem Druck stehen. Aber auch Themen, wie die Planung eines Karriereendes oder die Kommunikationsverbesserung unter Teamkollegen können bei uns auf der Tagesordnung stehen.

### **Wie können Musiker von einem sportpsychologischen Coaching profitieren?**

*Tanja Werts:* Ebenso wie Sportler müssen auch Musiker ihre Leistung auf den Punkt genau abrufen können, ganz egal, ob sie einen guten oder schlechten Tag haben. Und auch sie sind hauptsächlich darin ausgebildet, ihre Fingerfertigkeit oder Atmung (also ihren Körper) verbessern zu können. Wohingegen der Verbesserung mentaler Techniken (beispielsweise zum Umgang mit Druck) eher weniger Aufmerksamkeit geschenkt wird. In unseren Augen macht es also fast keinen Unterschied, ob es nun darum geht, einen Sportler oder einen Musiker dabei zu unterstützen, besser mit Lampenfieber oder Auftrittsangst umzugehen oder einen Flow-Zustand wahrscheinlicher zu machen: Die Ansatzpunkte für eine bessere mentale Fitness oder mentale Fertigkeiten sind sehr ähnlich - und da die Beratung bei uns im Einzelsetting stattfindet, ist sowieso eine hohe Individualisierung des Coachings garantiert!

### **Wie läuft ein Coaching ab?**

*Tanja Werts:* Zunächst wird in einem Kennenlorgespräch der "Auftrag" abgeklärt. Es wird also besprochen, um welche Themen es in dem Coaching gehen soll und welche Ziele verfolgt werden sollen. Generell hat dabei der Klient "Zielhoheit" und entscheidet somit, welche Themen besprochen werden sollen und welche nicht. Anschließend finden die Sitzungen meist in einem wöchentlichen Rhythmus (später seltener) statt, wobei auch dieser Rahmen individuell angepasst wird. Es kann zum Beispiel sinnvoll sein, den Abstand zu strecken, wenn der Klient Zeit braucht, um neu erarbeitete Techniken einzustudieren und in verschiedenen Situationen zu üben. Ebenso sollte der Coaching-Zeitplan natürlich an den Auftritts-Kalender des Klienten angepasst werden.

## **Wo finden die Sitzungen statt?**

*Tanja Werts:* In der Regel finden alle Treffen in unseren Büroräumen in Grasbrunn statt, wo wir genügend Platz und eine ruhige Atmosphäre haben, um uns zunächst kennen zu lernen, das weitere Vorgehen zu besprechen und dann in die Sitzungen zu starten. In manchen Fällen bietet es sich jedoch auch an, dass der Sportpsychologe Probe- oder Auftrittssituationen beobachtet und man das Setting in Grasbrunn verlässt. Ebenso wie bei den Sportlern, kann es nämlich sehr aufschlussreich sein, den Klienten in seinem gewohnten Umfeld zu beobachten, um ihn noch individueller beraten zu können oder ungünstigen Verhaltensmustern besser auf die Schliche zu kommen.

## **Ist eine vertrauliche Beratung gewährleistet?**

*Tanja Werts:* Absolut! Wir Sportpsychologen unterliegen der Schweigepflicht und nehmen die Vertraulichkeit der Daten unserer Klienten sehr ernst, sodass sie sich sicher fühlen und in einer Beratung auch öffnen können. Zudem garantiert unser Büro in einem Bürokomplex Diskretion und Anonymität.

## ***Interessiert?***

Dann nehmen Sie doch unverbindlichen Kontakt mit Tanja Werts auf.

+49 176 243 72 944

tw@sportpsychologie-muc.de