



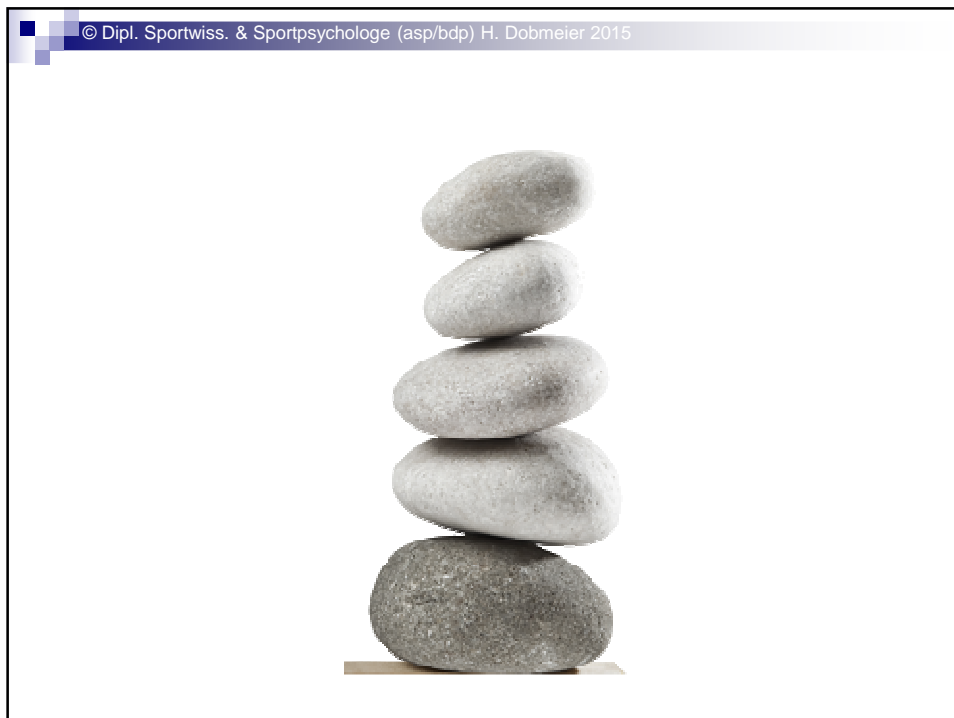
# Individuelle Bewertung von Belastungen

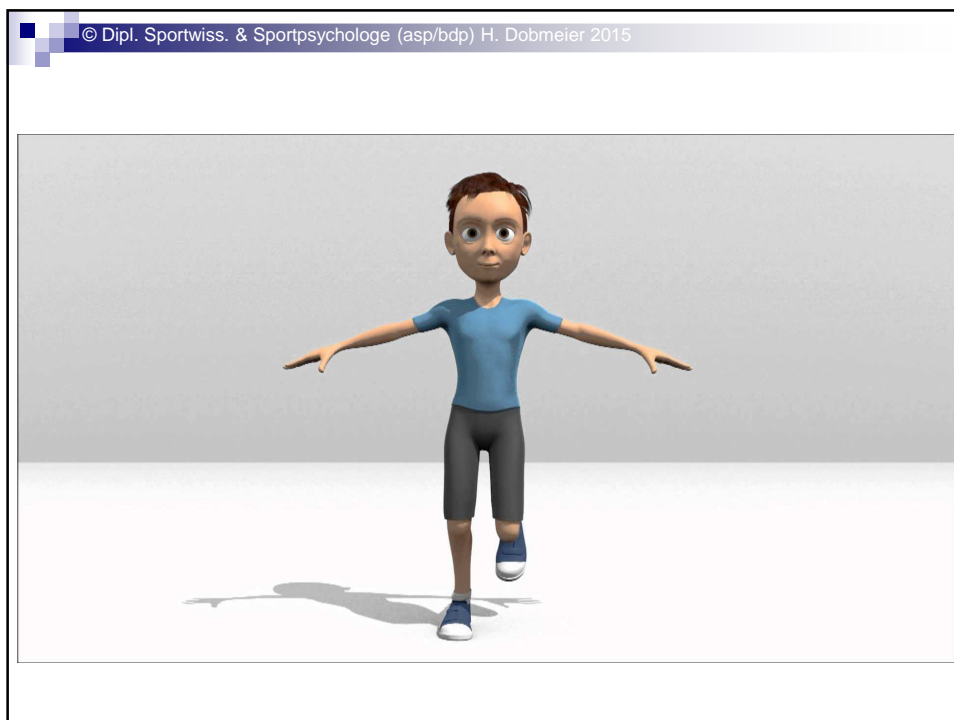
- Mentales Training als effektiver Bewältigungsmechanismus

Harald Dobmeier  
Dipl. Sportwissenschaftler & Sportpsychologe (asp/bdp)  
[dobmeier@osp-rheinland.de](mailto:dobmeier@osp-rheinland.de)  
Tel.Nr.: +49 179 234 68 82



OLYMPIASTÜTZPUNKT  
Rheinland  
Kooperationspartner





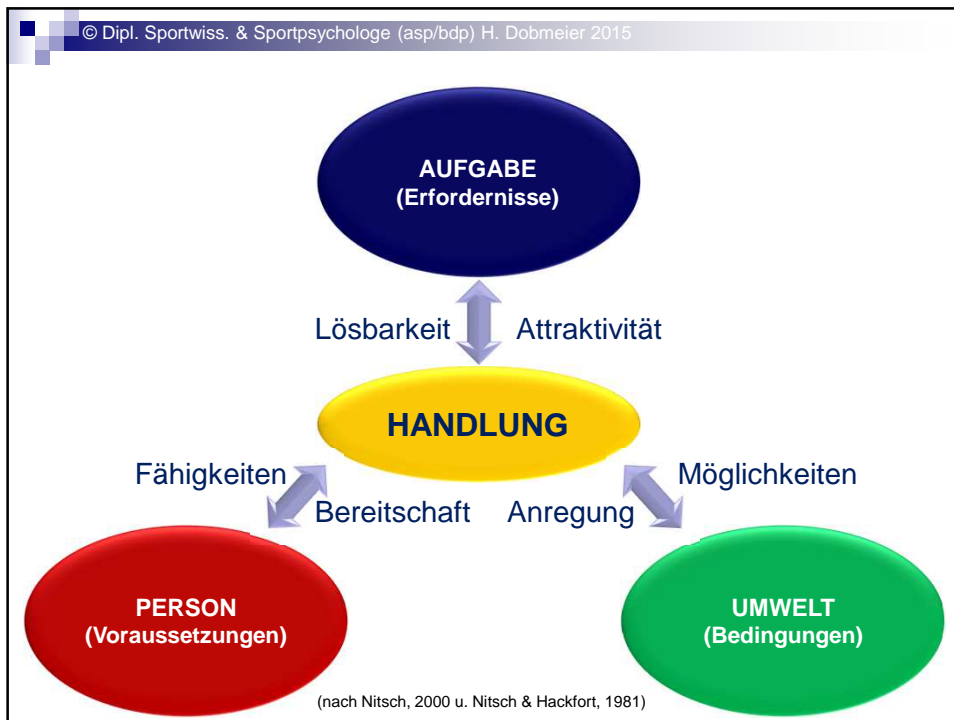
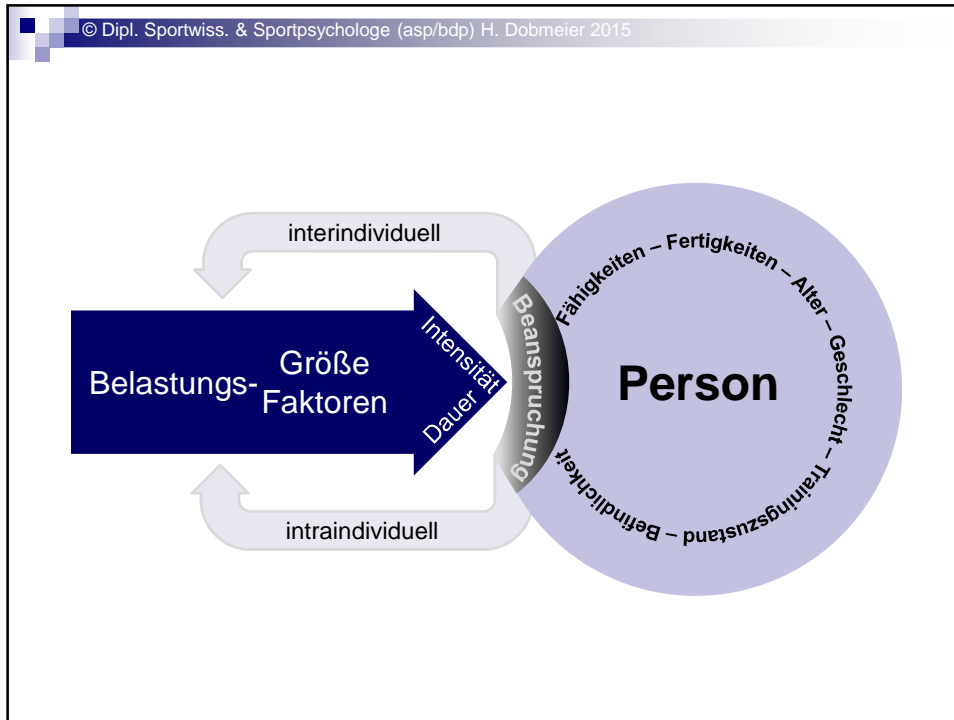
© Dipl. Sportwiss. & Sportpsychologe (asp/bdp) H. Dobmeier 2015

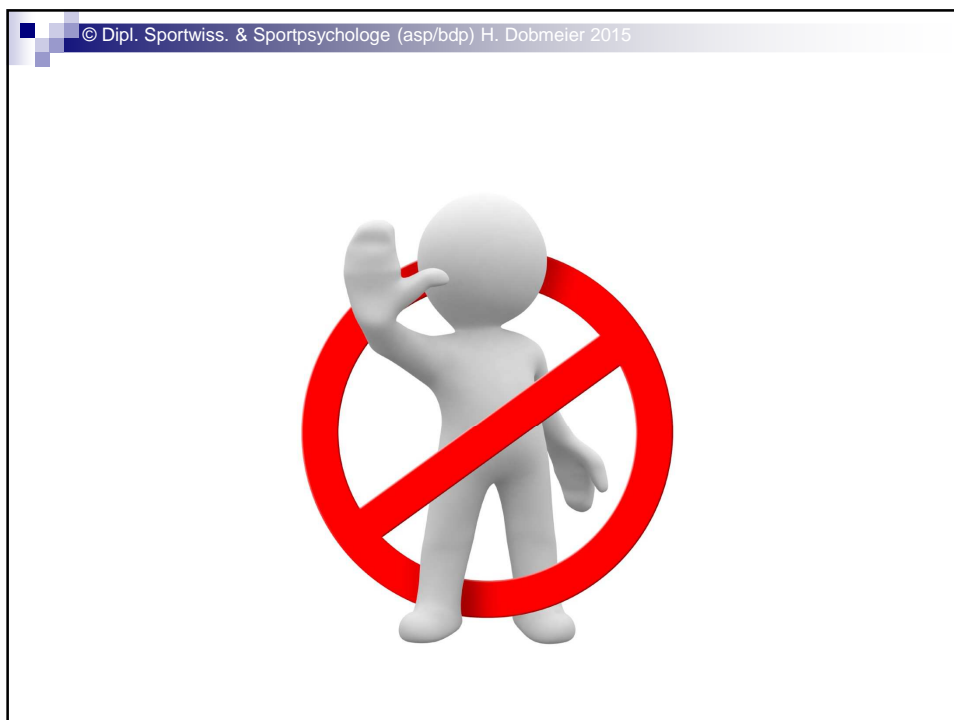
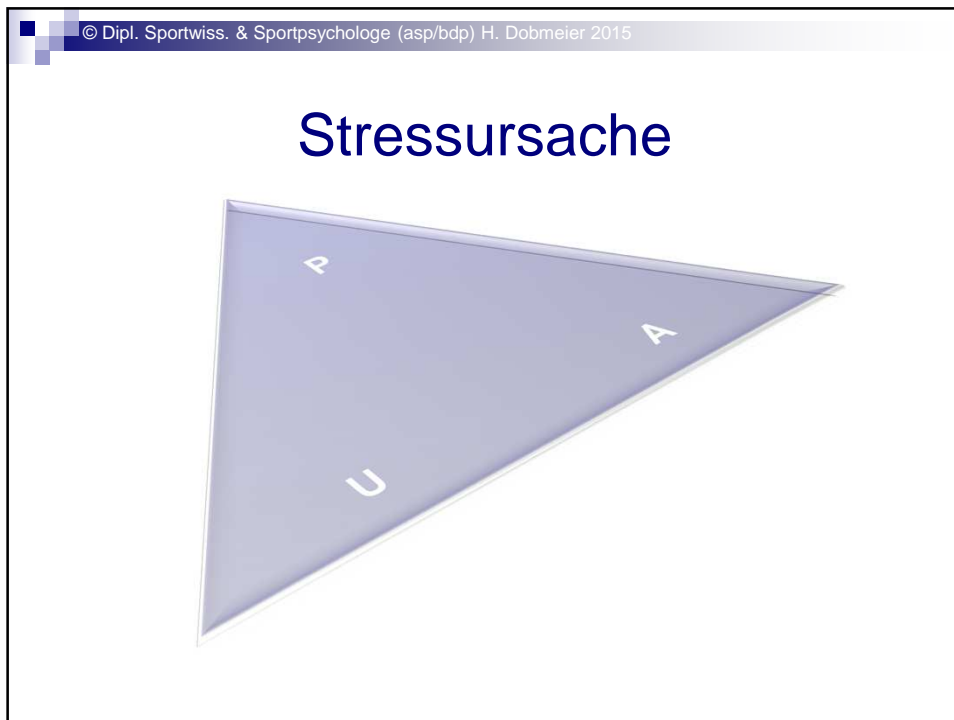


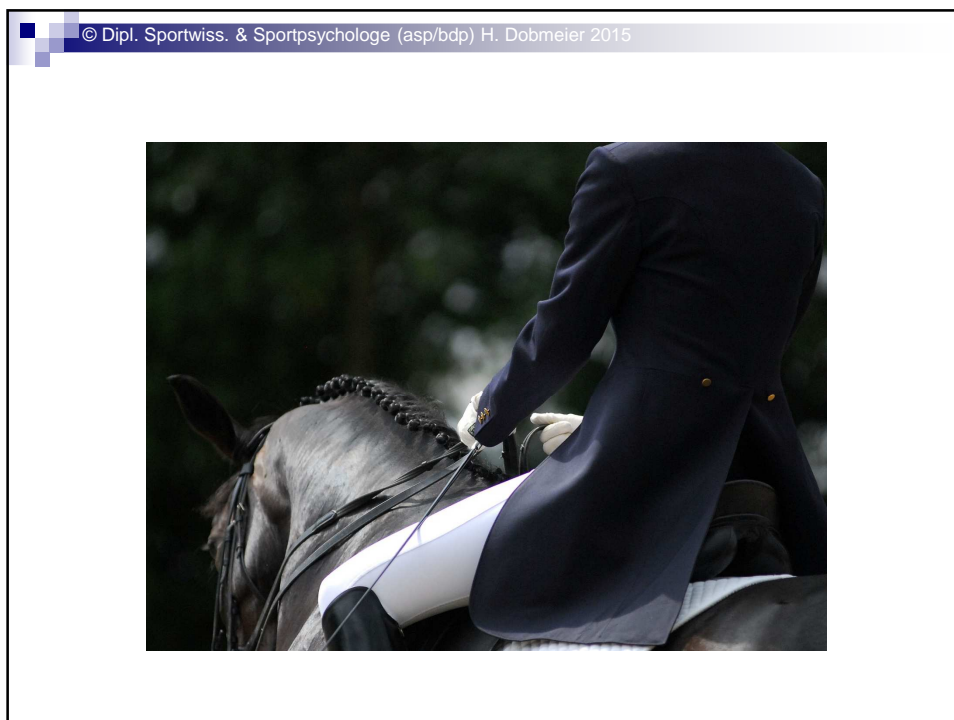
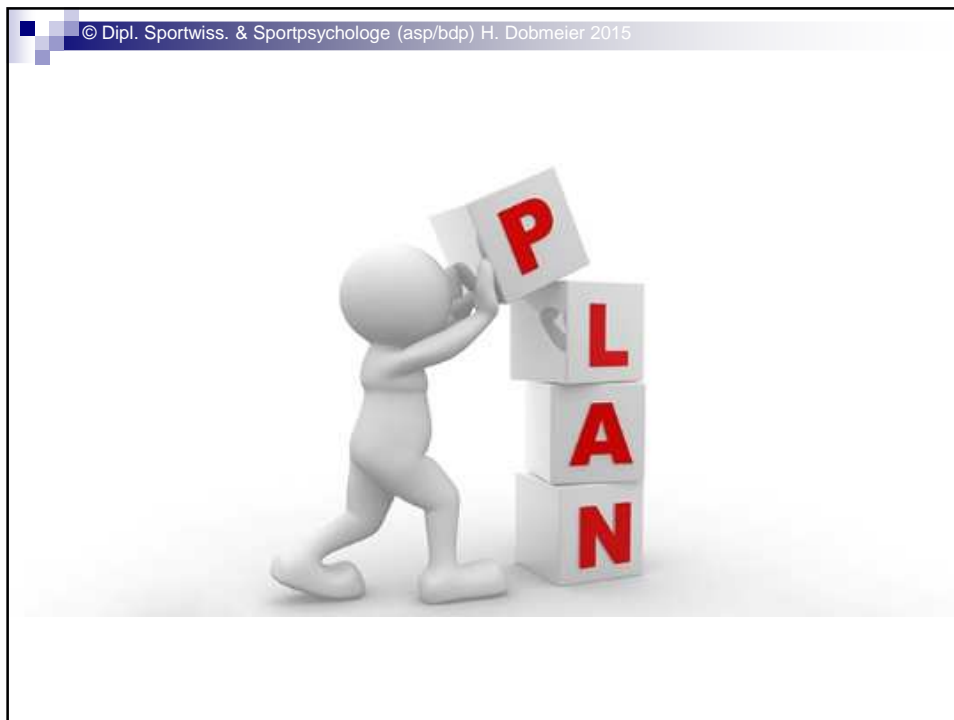
*Nur wer weiß, was ihn stresst,  
kann das Richtige dagegen tun!*

© Dipl. Sportwiss. & Sportpsychologe (asp/bdp) H. Dobmeier 2015









© Dipl. Sportwiss. & Sportpsychologe (asp/bdp) H. Dobmeier 2015



© Dipl. Sportwiss. & Sportpsychologe (asp/bdp) H. Dobmeier 2015

## Mentales Training



Unter Mentalem Training ist die *planmäßig wiederholte und bewusst durchgeführte Vorstellung einer Handlung bzw. Bewegung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung zu verstehen.*

*(Eberspächer 2001)*

© Dipl. Sportwiss. & Sportpsychologe (asp/bdp) H. Dobmeier 2015

# Systematik Mentales Training

(nach Eberspächer 2001)

© Dipl. Sportwiss. & Sportpsychologe (asp/bdp) H. Dobmeier 2015

**Fokussierung auf die Handlungsbewätigung**

**Systematische strukturierte Handlungsvorstellung**

**Bewusstwerden über Fähigkeiten und Möglichkeiten**

1 2 3