

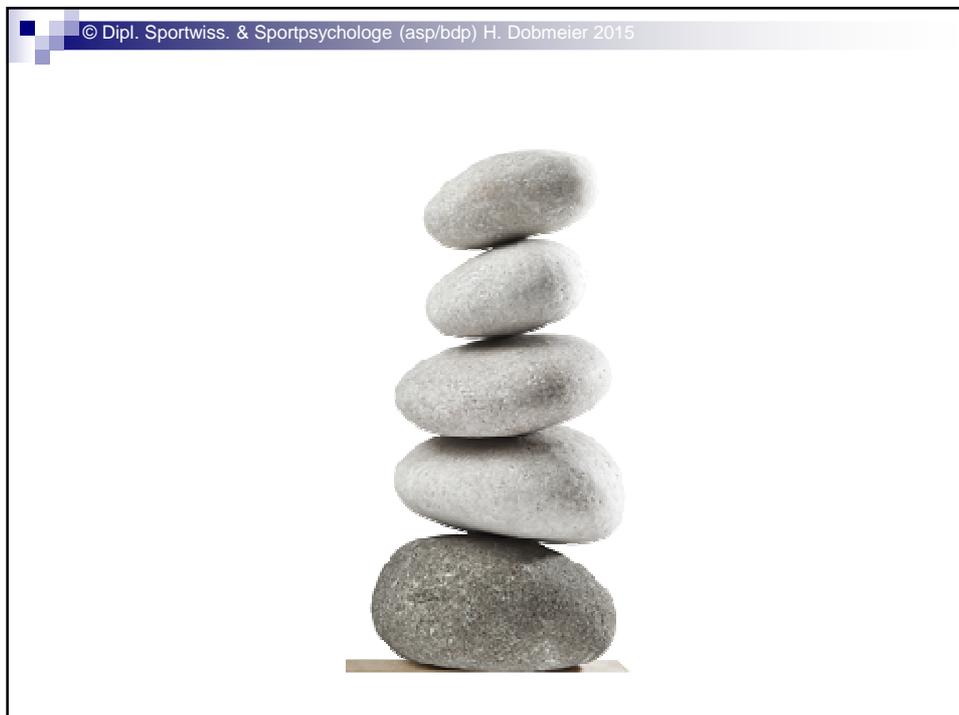
Individuelle Bewertung von Belastungen

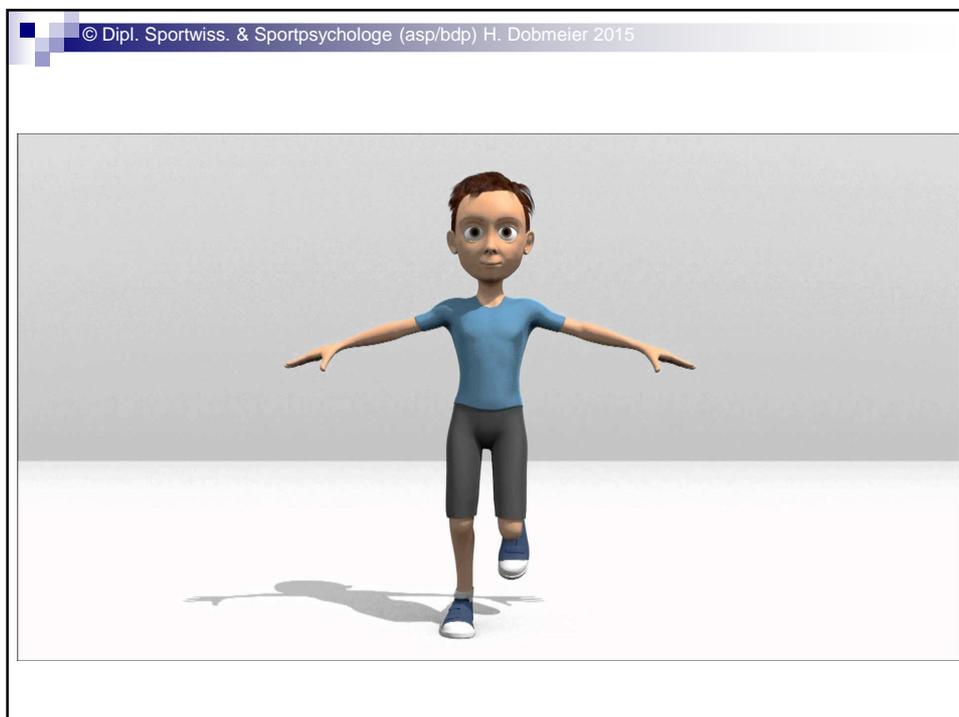
- Mentales Training als effektiver
Bewältigungsmechanismus

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



OLYMPIASTÜTZPUNKT
Rheinland
Kooperationspartner



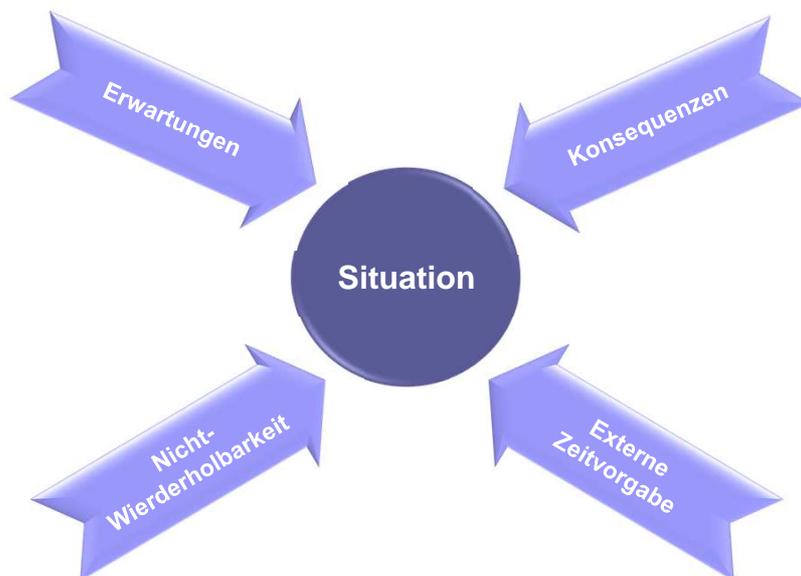


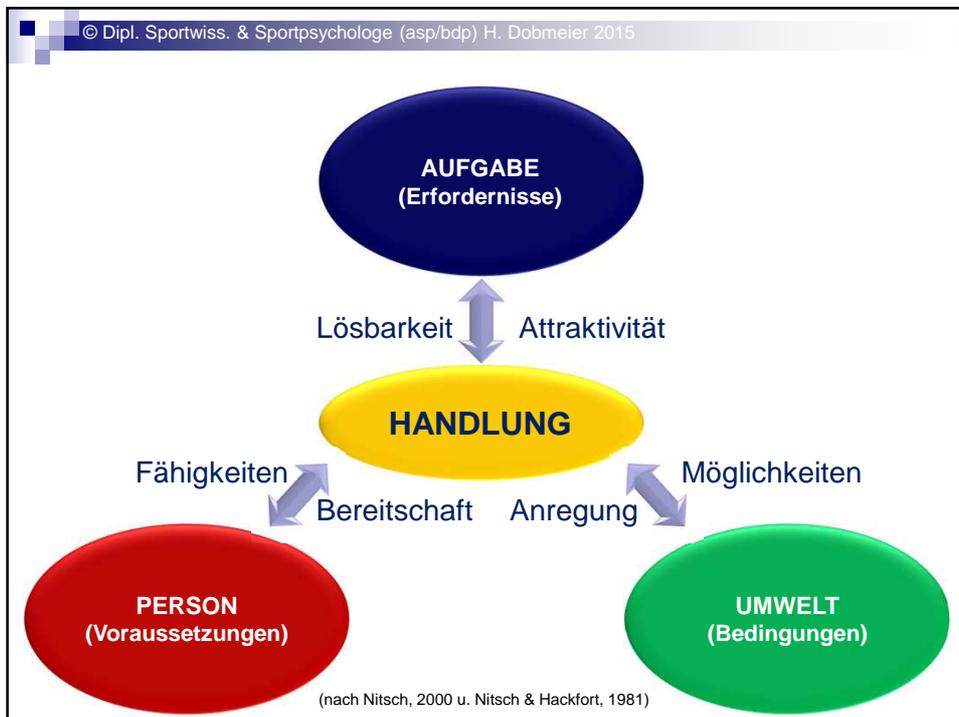
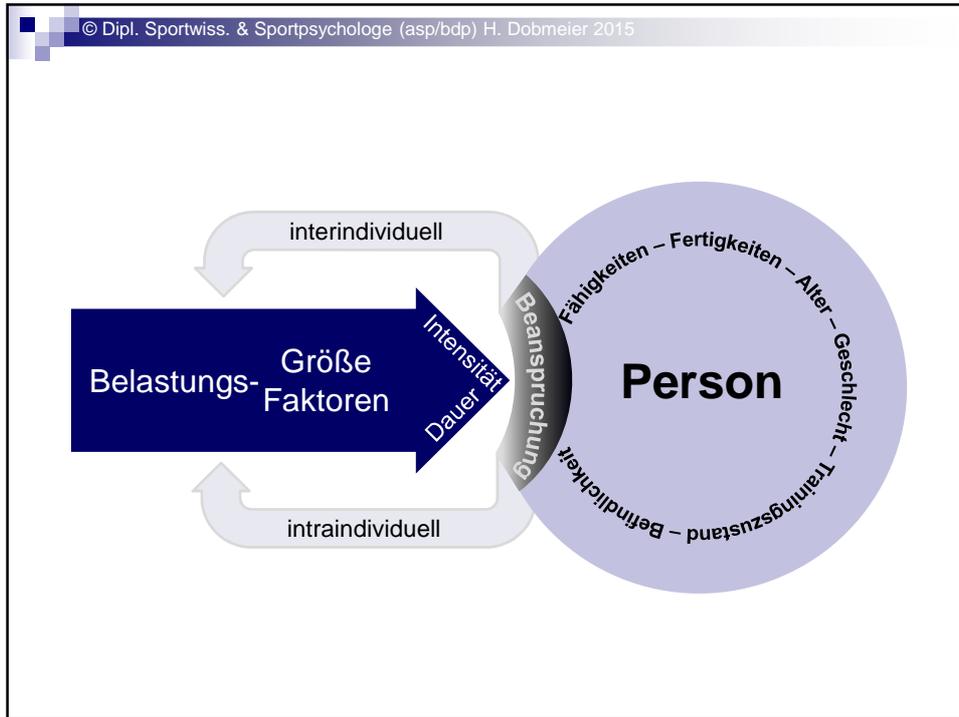
© Dipl. Sportwiss. & Sportpsychologe (asp/bdp) H. Dobmeier 2015

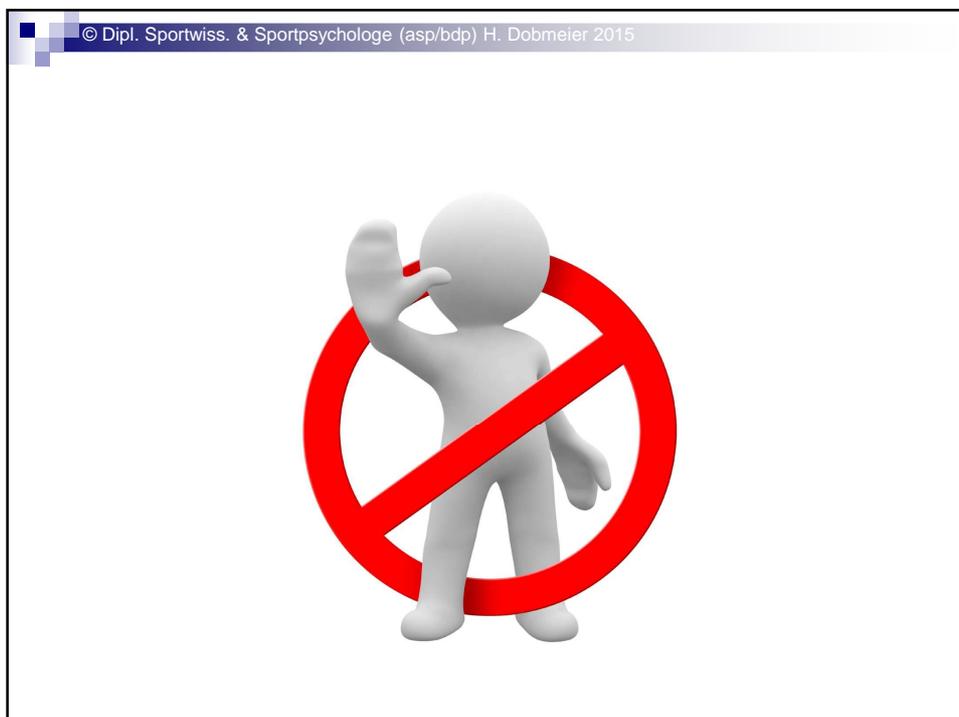
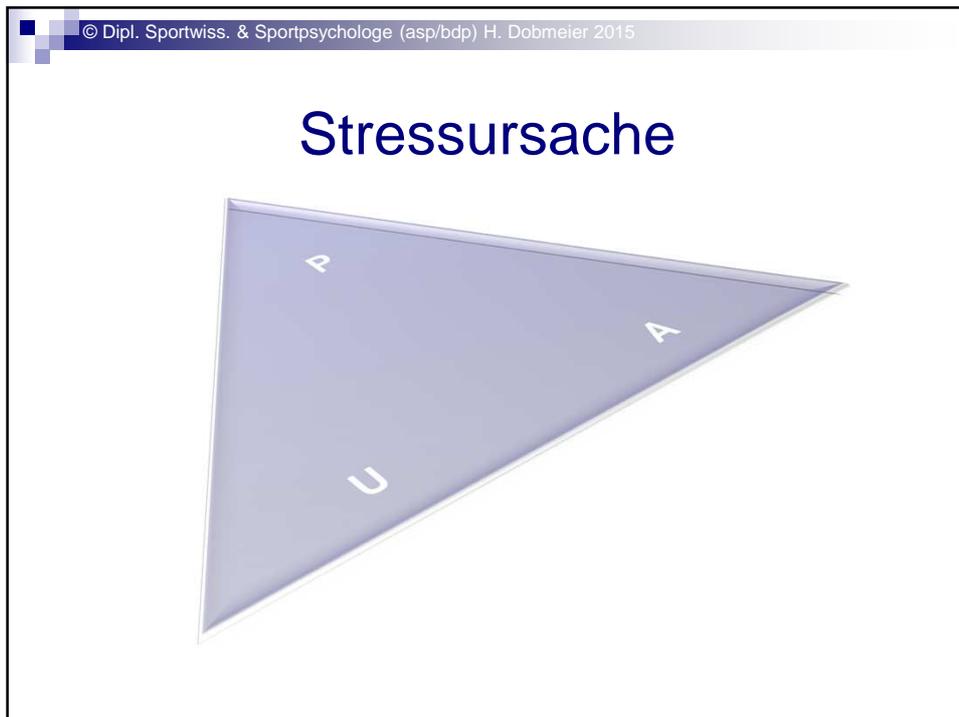


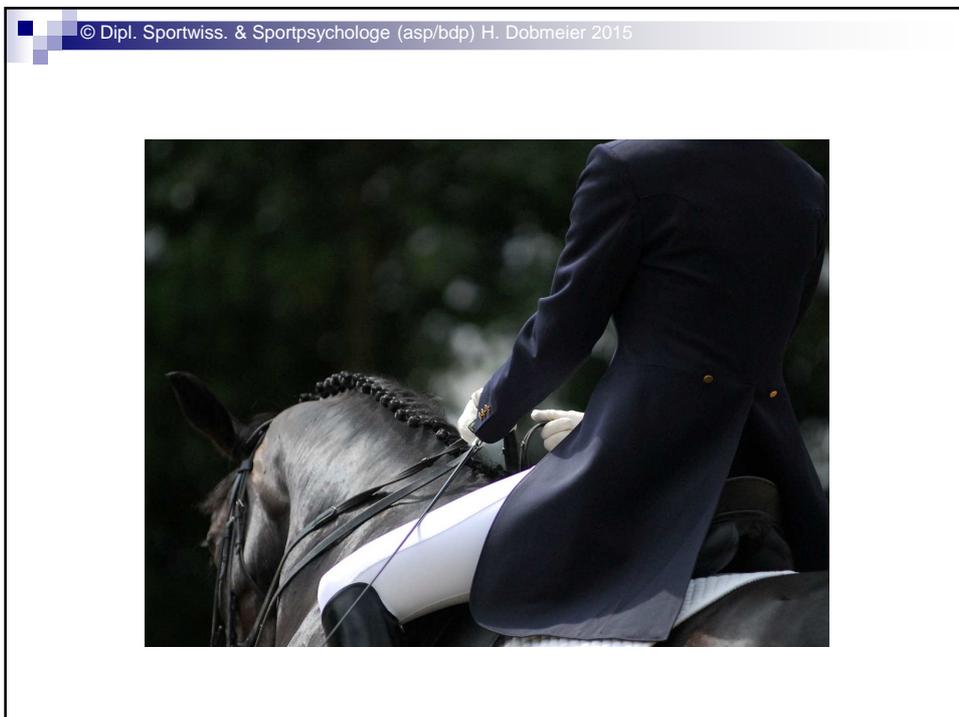
*Nur wer weiß, was ihn stresst,
kann das Richtige dagegen tun!*

© 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