

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Kennenlernen / Vorkenntnisse und Erwartungen / Abgrenzung der Lehrinhalte
45 min	Theorie	Einleitung
30 min	Theorie	Psychologische Diagnostik im Sport
60 min	Praxis	Erstellung eines Anamnesebogens
45 min	Pause	
90 min	Praxis	Anamnesegespräch in Kleingruppen
45 min	Theorie	Grundlagen des Mentalen Trainings I
15 min	Pause	
60 min	Theorie	Grundlagen des Mentalen Trainings II

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
45 min	Theorie	Technik des Mentalen Trainings – Vorstellungstraining
60 min	Praxis	Ermittlung der individuellen Vorstellungsfähigkeit
30 min	Pause	
90 min	Praxis	Erstellung eines Drehbuchs
45 min	Theorie	Technik des Mentalen Trainings – Motivationstraining
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Ermittlung der individuellen Motivation / Volition
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Erarbeitung eines Selbstgesprächs

Tag 3

Dauer	Art	Inhalt
45 min	Theorie	Technik des Mentalen Trainings – Entspannungstraining & Stressbewältigung
60 min	Praxis	Ermittlung des individuellen Wohlbefindens
30 min	Pause	
90 min	Praxis	Erarbeitung und Durchführung einer Trainingseinheit zur Entspannung
45 min	Theorie	Technik des Mentalen Trainings - Selbstwirksamkeitstraining
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Ermittlung der individuellen Selbstwirksamkeitserwartung/Wettkampfangst
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Erarbeitung eines Prognosetrainings

Tag 4

Dauer	Art	Inhalt
90 min	Theorie	Konfliktintervention & Psychische Probleme im Sport
45 min	Pause	
180 min	Praxis	Fallbeispiel: Erarbeitung einer sportpsychologischen Intervention
15 min	Pause	
30 min	Praxis	MC-Test
60 min	Praxis	Auswertung der Tests / Feedback des Dozenten / Feedback der Teilnehmer / Ausgabe der Zertifikate