

Steckbrief

o Wer bin ich?

- eine seit über 20 Jahren aktive Sportlerin
- Sportpsychologin
- leidenschaftliche Trainerin
- begeisterte Ergotherapeutin
- Nachwuchskoordinatorin im WLV



o Was mache ich?

- Unterstützung von Sportlern & Sportlerinnen im mentalen Bereich
- Coachen von Nachwuchssportlern
- Behandlung von Kindern im Alter von 2 - 10 Jahren (Ergotherapie)

o Wo kann ich helfen?

- Umsetzung der Leistungen im Wettkampf
- Optimierung von Abläufen im Training/ Wettkampf
- Teamentwicklung/ Rollenverteilung/ Kommunikation im Team
- Steigerung der Konzentration
- Verletzungsproblematik
- Umgang mit Misserfolg
- Leistungsdruck verringern

o Was kann ich Euch anbieten?

- Beratung bei Schwierigkeiten im Training und/oder Wettkampf
- längerfristige Betreuung bei Schwierigkeiten im sportlichen Kontext
- Workshops
- Vorträge

o An wen richtet sich die Sportpsychologie?

- Einzelsportler
- Mannschaftssportler
- Leistungsathleten
- Hobbyathleten
- Trainer