

## Hinter den Kulissen der Sportpsychologie

Dipl. Psych. Dipl. Sportl.

Monika Liesenfeld

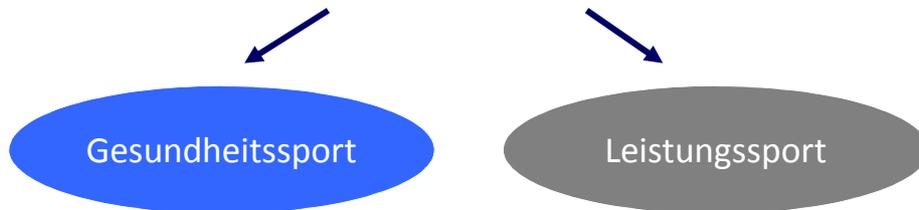


Was habe ich heute vor?

1. Berufsfeld – Tätigkeiten – Qualifikation

2. Arbeitsalltag am Beispiel OSP Berlin

## Berufsfeld Sportpsychologie



## Berufsfeld Sportpsychologie: Gesundheitssport



- Patienten
- Breitensportler
- Vereine
- Schulen
- Firmen
- Organisationen
- ...

- Bachelor, Master, Diplom, PhD
- Empirische Forschungsprojekte
- DFG
- Publikationen
- ...

## Berufsfeld Sportpsychologie: Spitzensport

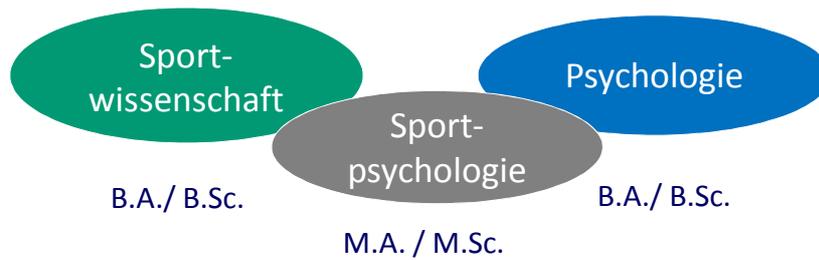


- Athleten
  - Mannschaften
  - Trainer/ Betreuer
  - Familien/ Umfeld
  - Verbände/ Vereine
  - NLZ
  - ...
- Bachelor, Master, Diplom, PhD
  - Empirische Forschungsprojekte
  - DFG
  - Publikationen
  - ...

## Wo finden sich Sportpsychologen?

- Olympiastützpunkten
  - Spitzenverbänden
  - Nachwuchsleistungszentren
  - Vereinen
- 
- Universitäten
  - In freier Praxis

## Vorbereitung auf das Berufsfeld



## Angewandte Sportpsychologie (M.A.) Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

### Voraussetzungen:

- Bachelor in Sportwissenschaft ODER Psychologie
- NC min. 2,5
- Motivationsschreiben und Lebenslauf
  
- 120 CP, 4 Semester, anwendungsorientiert
- 10 TN pro Jahr
- Interner NC seit 2011

## **Sportpsychologie/Sportpsychologische Beratung (M.A.) Business School Berlin**

### **Voraussetzungen:**

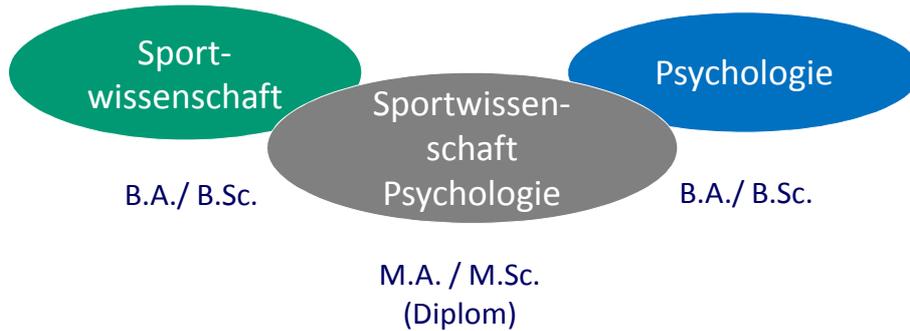
- Bachelor in Sportwissenschaft ODER Psychologie
  - Kein NC
  - Aufnahmegespräch
- 
- 120 CP, 4 Semester, anwendungsorientiert

## **Psychology in Sport and Exercise (M.Sc.) Deutsche Sporthochschule Köln**

### **Voraussetzungen:**

- Bachelor in Sportwissenschaft ODER Psychologie
  - NC min. 2,5
  - Motivationsschreiben und Lebenslauf
  - TOEFL/ IELTS
- 
- 120 CP, 4 Semester, forschungsorientiert,  
englischsprachig

## Vorbereitung auf das Berufsfeld



## Weiterbildungen und Zusatzqualifikationen

### Curriculum Leistungssport (asp)

- Mental Excellence  
([www.ausbildungsportpsychologie.de](http://www.ausbildungsportpsychologie.de))

→ Aufnahme in die BISp Expertendatenbank

## Expertendatenbank

- 142 Experten und Expertinnen

### Voraussetzungen:

- Hochschulabschluss (MA / Diplom) in Psychologie, Sportwissenschaft, Master in Sportpsychologie oder akkreditierte akademische Master- oder Diplom-Abschlüsse in vergleichbaren Fachrichtungen.

## Wichtige Institutionen

[www.asp-sportpsychologie.org](http://www.asp-sportpsychologie.org)

[www.bisp-sportpsychologie.de](http://www.bisp-sportpsychologie.de)

[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

[www.bdp-verband.org](http://www.bdp-verband.org)

## Der OSP Berlin

Neben der Sportpsychologie bestehende Arbeitsbereiche:

- Sportmedizin und Physiotherapie
- Trainingswissenschaften
- Soziale Betreuung/Laufbahnberatung



## Schwerpunktsportarten

### 19 Sommersportarten:

Basketball, Beachvolleyball, Bogenschießen, Boxen, Hockey, Fechten, Gewichtheben, Judo, Kanurennsport, Leichtathletik, Moderner Fünfkampf, Radsport, Rudern, Schwimmen, Segeln, Turnen, Volleyball, Wasserball, Wasserspringen

### 3 Wintersportarten:

Eishockey, Eiskunstlauf, Eisschnelllauf



## OSP Berlin Bundeskader

646 Kaderathleten (A, B, C, D/C)

104 A-Kader

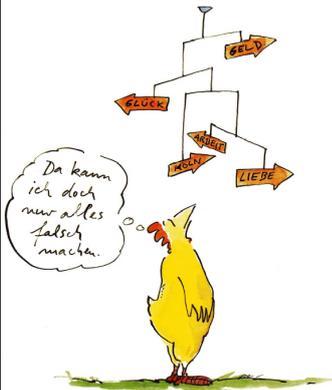
163 B-Kader

229 C-Kader

## Meine Tätigkeiten

- ✓ Psychologische Beratung und Betreuung der Sportler
- ✓ Trainerberatung
- ✓ Konfliktmoderation zwischen Trainer und Sportler
- ✓ Vermittlung von Psychotherapeuten/  
Schultherapeuten
- ✓ Zusammenarbeit mit Sportfachverbänden in Form  
von Fortbildungen oder Betreuungen

## Wie finden die Athleten zu mir ...



Auf Empfehlung der Ärzte,  
Laufbahnberater oder  
Trainingswissenschaftler  
„Mund zu Mund Propaganda“  
Auf „Wunsch“ des Trainers

## Wie sieht der Prozess aus?

### Einzelgespräche

**Beratungsdauer:** ca. 1- 1,5 h

**Beratungsfrequenz:** in Abstimmung mit den Athleten und in Abhängigkeit von der Trainingsplanung, d.h. Trainingslagern, Wettkampfterminen etc.

### Gruppentermine

**Beratungsdauer:** ca. 30-60 Minuten

**Beratungsfrequenz:** 1/ Woche

## Anlässe sportpsychologischer Beratung: Beispiel Eisschnelllauf

- Entwicklung von Eisgefühl, Körperwahrnehmungsschulung
- Motivation zum Training
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Umgang mit Fehlstarts
- Angst vor Geschwindigkeit in der Kurve
- Angst nach Stürzen
- Nervosität, Druck, dysfunktionale Gedanken
- Fragen zur Erholungs-Belastungssteuerung

## Anlässe sportpsychologischer Beratung: Beispiel Eisschnelllauf

- Überlastungsempfinden, Übertraining
- Schlafprobleme
- Verletzungsproblematiken, längere Krankheiten und damit Trainingsausfall
- Konfliktmoderation zwischen Trainer und Sportler
- Eingliedern in ein neues Umfeld (weg von zu Hause)
- Private Probleme (Trennung Freund, Todesfall in Familie, schulische Probleme, berufliche Fragestellungen)
- Karriereende

Ebene	Betreuungsinhalt
Leistungsentwicklung (LE)	Leistungssteigerung
Aktuelle Leistungsbeeinträchtigung (LB)	Erkennen und Reduzierung der beeinträchtigenden Faktoren
Leistungsstörung (LS)	Psychische Probleme und Verhaltensauffälligkeiten Ggf. Psychotherapie
Karriereende (KE)	Umgang mit dem Karriereende

**Ebene**

Leistungsentwicklung (LE)
Leistungsbeeinträchtigung (LB)
Leistungsstörung (LS)
Karriereende (KE)

- Zielsetzung
  - Selbstgesprächsregulation
  - Aufmerksamkeitsregulation
  - Vorstellungsregulation
  - Aufbau von Wettkampfroutinen
  - Entspannung und Regeneration
  - Aufbau von Selbstwirksamkeit
- 
- Aufbau von Strategien zum Umgang mit Druck, Stress, Konflikten, unvorhergesehenen Ereignissen
  - Arbeit an Einstellungen und Werten
  - Misserfolgsverarbeitung
  - Verletzungsmanagement
  - Hilfe bei persönlichen Problemen

## Anlässe sportpsychotherapeutischer Kontaktaufnahmen

Leistungsveränderungen und Leidensdruck aufgrund von:

- Veränderungen der Essstruktur
- Depressionen oder Anpassungsstörungen
- Angst- und Panikstörungen
- Autonome somatoforme Funktionsstörungen (v.a. Reizdarmsyndrom)
- (Alkoholmissbrauch oder Abhängigkeit)

## Mögliche Anlaufstellen

- MentalGestärkt
  - <http://www.dshs-koeln.de/psi/mentalgestaerkt/>
  - **Leitung: Dipl.-Psych. Marion Sulprizio**
  - **Email: [mentalgestaerkt@dshs-koeln.de](mailto:mentalgestaerkt@dshs-koeln.de)**
  - **Tel.: 0221 | 4982-5540**
- Robert-Enke-Stiftung
  - <http://www.robert-enke-stiftung.de/beratungsangebot.html>
  - Infohotline: **Telefon: 0241 - 8036 777**
- Referat Sportpsychiatrie
  - <http://www.dgppn.de/sportpsychiatrie.html>
  - DGPPN-Zentren für seelische Gesundheit im Sport
  - DGPPN-Experten für Sportpsychiatrie und -psychotherapie



## Für mich hilfreiche Weiterbildungen ...

- Hypno-Systemische Weiterbildungen
- Systemische Weiterbildungen
- Ressourcenorientierte Beratungsweiterbildung
- Kenntnisse in klinischen Fragestellungen

## Herzlichen Dank für Eure Aufmerksamkeit

Olympiastützpunkt Berlin  
Monika Liesenfeld  
Fritz-Lesch-Strasse 29  
13053 Berlin

030 – 9717 2680  
[monika.liesenfeld@osp-berlin.de](mailto:monika.liesenfeld@osp-berlin.de)

[info@sportpsychologie.wirtschaftspsychologie-bdp.de](mailto:info@sportpsychologie.wirtschaftspsychologie-bdp.de)

