

# Fabio Richlan

Salzburg, AT

Sportpsychologie für Tanz und Musik

---

Mentale Stärke ist die Fähigkeit, die individuelle optimale Leistung abzurufen, und zwar zu einem klar definierten Zeitpunkt und unter jeder Bedingung. Diese Aussage stammt aus der Welt des Sports, gilt aber genauso für Kunstschafter. In diesem Vortrag sollen Parallelen zwischen Sport und Kunst aufgezeigt, sportpsychologische Verfahren und Techniken erläutert und deren konkrete Anwendung für Kunstschafter vermittelt werden. Die universellen Themen beinhalten: Willen, Durchhaltevermögen, Selbstvertrauen, Zielsetzung, Resilienz, Determinierung, Selbstreflexion, Souveränität, Konzentration, Antizipation, Entschlossenheit, Stressmanagement, Eigenverantwortung und Einstellung.

Neben der mentalen Stärke ist die psychische Gesundheit ein wesentliches Element der psychologischen Betreuung. Moderne Verfahren wie

etwa Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE; Kaufman et al.) verbinden die beiden Bereiche Peak Performance und Mental Health. Genauso wie Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit ist, ist mentale Stärke mehr als die Abwesenheit von Problemen oder Störungen. Das heißt, oft geht es in der Betreuung um eine Stabilisierung der Leistung (z. B. durch zuverlässiges Abrufen des vorhandenen Potenzials in Drucksituationen durch ein optimales Aktivierungsniveau) oder um eine tatsächliche Steigerung der Leistung (z. B. durch verbesserte Konzentration auf das Wesentliche oder Automatisierung von bestimmten Abläufen mithilfe von mentalen Vorstellungstrainings). In manchen Fällen steht auch die Wiederherstellung der Leistung bei Problemen, Blockaden oder Krisen im Vordergrund – normale Bestandteile einer Karriere.

Ein wichtiges Ziel der psychologischen Betreuung ist ein aktives Selbstmanagement der Klient\*innen. Keinesfalls werden psychologische Abhängigkeiten von der Person des Psychologen oder von bestimmten "magischen" Ritualen geschaffen! Die Klient\*innen schulen ihre eigene Wahrnehmung dahingehend, selbstständig psychologische Prozesse zu reflektieren und mentale Techniken zu erlernen und anzuwenden, um mit verschiedenen Situationen – sei es im Training, im Konzert, im Alltag, oder in Bezug auf die Karriereplanung – besser umgehen zu können. Im Vordergrund steht eine ganzheitliche und nachhaltige Entwicklung der Persönlichkeit im Kontext von Tanz und Musik.

#### QUELLENANGABEN:

- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches. Washington, DC: American Psychological Association.

#### KURZBIOGRAFIE:

Mag. Dr. Fabio Richlan ist Sportpsychologe an der Paris-Lodron-Universität Salzburg und in selbstständiger Praxis. Er forscht und lehrt in den Bereichen Neurowissenschaft und Sportpsychologie und betreut Sportler\*innen, Teams und Trainer\*innen im Profi-, Amateur- und Nachwuchssport.

#### KONTAKT:

Herr Mag. Dr. Fabio Richlan  
Psychologe  
Paris-Lodron-Universität Salzburg  
5020 Salzburg  
fabio.richlan@sbg.ac.at  
ccns.sbg.ac.at/people/richlan/