

Grit Reimann

Dresden, D

Mentales Training in der Praxis

Die Wirksamkeit des mentalen Trainings ist für viele Anwendungsgebiete nachgewiesen (Mayer & Hermann). Leider ist zu wenig darüber veröffentlicht, wie mentales Training konkret durchgeführt wird, so dass es häufig in der praktischen Anwendung nicht über ein "stell dir mal vor, wie du das machst" hinausgeht.

An einem konkreten Beispiel aus einer technisch-kompositorischen Sportart wird das Mentale Training nach Eberspächer vorgestellt und die Übertragbarkeit für den Tanzbereich diskutiert.

QUELLENANGABEN:

- J. Mayer & H.D. Hermann. (2015) Mentales Training. Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft. 3. Auflage, Springer: Berlin.

- H. Eberspächer. (2004) Gut sein, wenn es drauf ankommt. Carl Hanser: München.

KURZBIOGRAFIE:

Dr. Grit Reimann ist seit mehr als 15 Jahren freiberufliche Sportpsychologin und Referentin. Sie arbeitet mit Menschen in High-Performance-Berufen, vor allem mit Hochleistungssportlern. Zu ihrer Klientel gehören unter anderem Weltmeisterinnen und olympische Medaillengewinner. Fast sechs Jahre unterrichtete sie Psychologie an der Palucca Hochschule für Tanz in Dresden und ist derzeit Dozentin im Certificate of Advanced Studies in Dance Science: Health & Performance von ta.med.

KONTAKT:

Frau Dr. Dipl.-Psych. Grit Reimann
Sportpsychologin, Praxis für Angewandte Psychologie und Mentales Training

01097 Dresden

info@psychologie-reimann.de

www.psychologie-reimann.de