



RESILIENZ IM SPORT

MODULE



MODUL 1 GRUNDLAGEN

- Phänomen "Stress"
- Definitionen
- Reaktionen des Organismus
- Stressoren - Risikofaktoren
- Wettkampfangst
- Neubewertung von Stress

MODUL 2 BASISWISSEN

- Resilienz
- Definitionen
- Arten und Ebenen
- 7 Faktoren
- Protektoren - Schutzfaktoren
- Ressourcen-aktivierung

MODUL 3 STÄRKUNG

- 7 Wege zu mehr Resilienz
- Wahrnehmung und Bewusstheit
- Macht der Wahrnehmung
- Wahrnehmungssteuerung
- mentale Regulation

MODUL 4 KRISEN

- Niederlagen und Krisen
- Krisenkreislauf
- Haltung & Praktiken
- salutogene Faktoren
- Zustandsveränderungen
- körperliche Regulation

MODUL 5 EMBODIMENT

- Haltung des Menschen
- innere und äußere Haltung
- Wechselwirkung von Psyche & Körper
- Nutzen von Embodiment
- Bedürfnisse & Werte

MODUL 6 EMOTIONEN

- Wertekonflikte
- Emotionen & Gefühle
- Entstehung und Auswirkungen
- Neurobiologie des Gehirns
- emotionale Resilienz
- Emotionsregulation

MODUL 7 KOMMUNIKATION

- innerer Dialog
- innere Antreiber
- Kommunikation - Kunst & Krux
- (Aus-)Wirkungen
- MiniMax-Interventionen
- resiliente Kommunikation

MODUL 8 PSYCHOSOMATIK

- Dialog zwischen Psyche & Körper
- Körper als Barometer der Seele
- Hilfe zur Selbsthilfe

