

Sportpsychologie

Karrierekompetenzen für PsychologInnen

Alain Meyer, Sportpsychologe und Business Coach

Basel, 26. März 2025

ALAINMEYER

Alain Meyer - Spitzensport und Psychologie

BSc in Angewandter Psychologie
M.Sc. Sportpsychologie, MAS Coaching

Vom Fussballer...



...zum Sportpsychologen & Business-Coach



ALAINMEYER

Was ist Sportpsychologie?

**WORKING NEAR THE TRACKS FAR AWAY
FROM THE „RED COUCH“**





HAMPIONS LEAGUE

#UCL

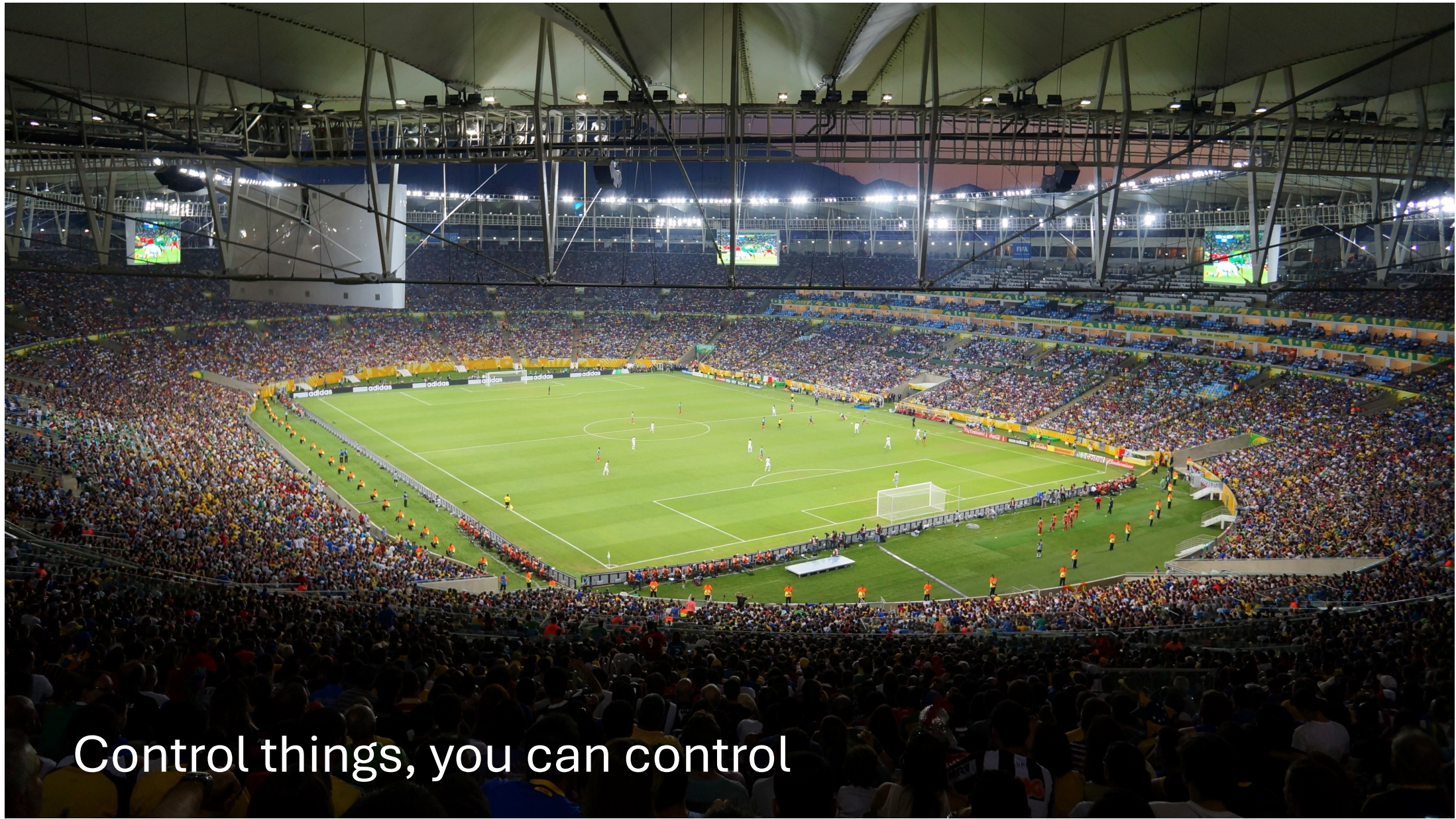
UEFA CHAMPIONS LEAGUE

#UCL

UEFA CHAMPIONS LEAGUE







Control things, you can control

Mindset

Resultate



Leistung



Mindset

Stressmodell



BELASTUNGEN

RESSOURCEN

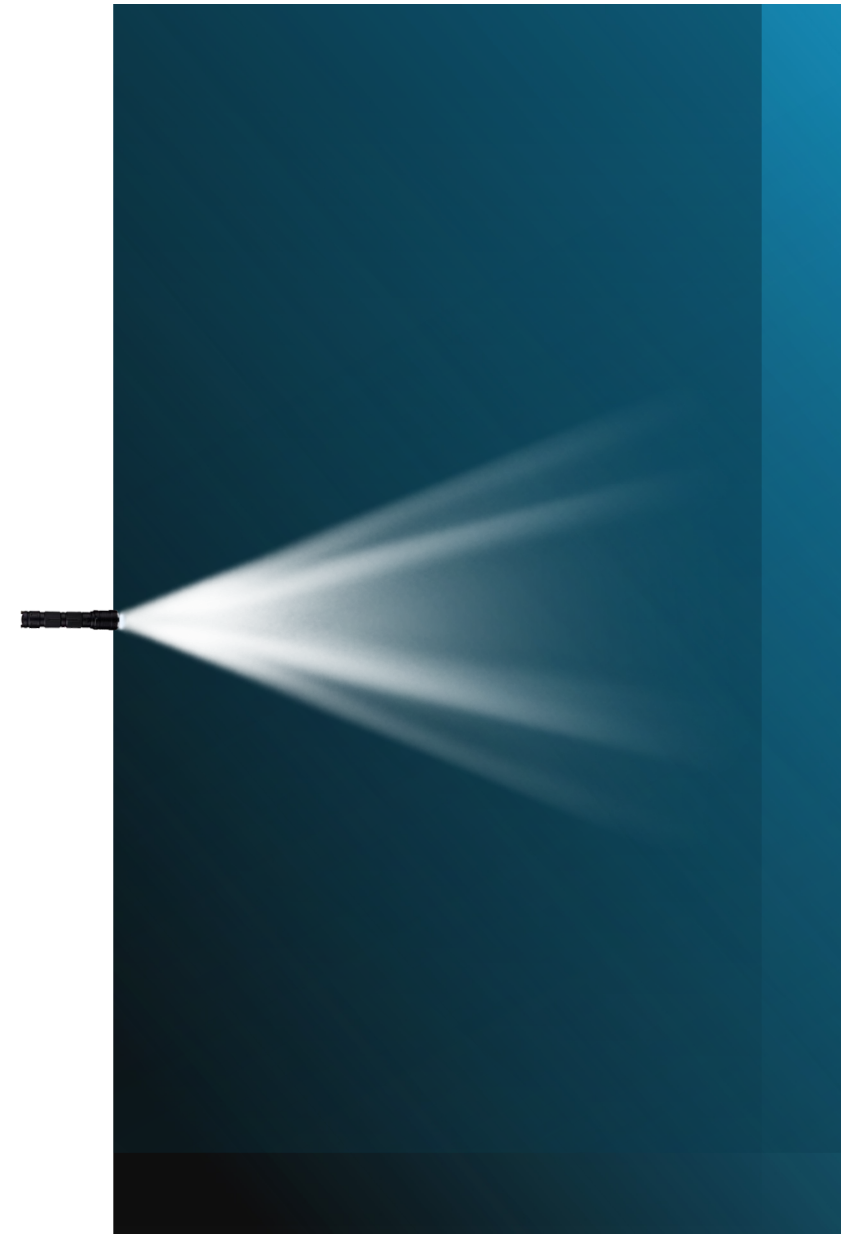
ALAINMEYER

Techniken - Ressourcen

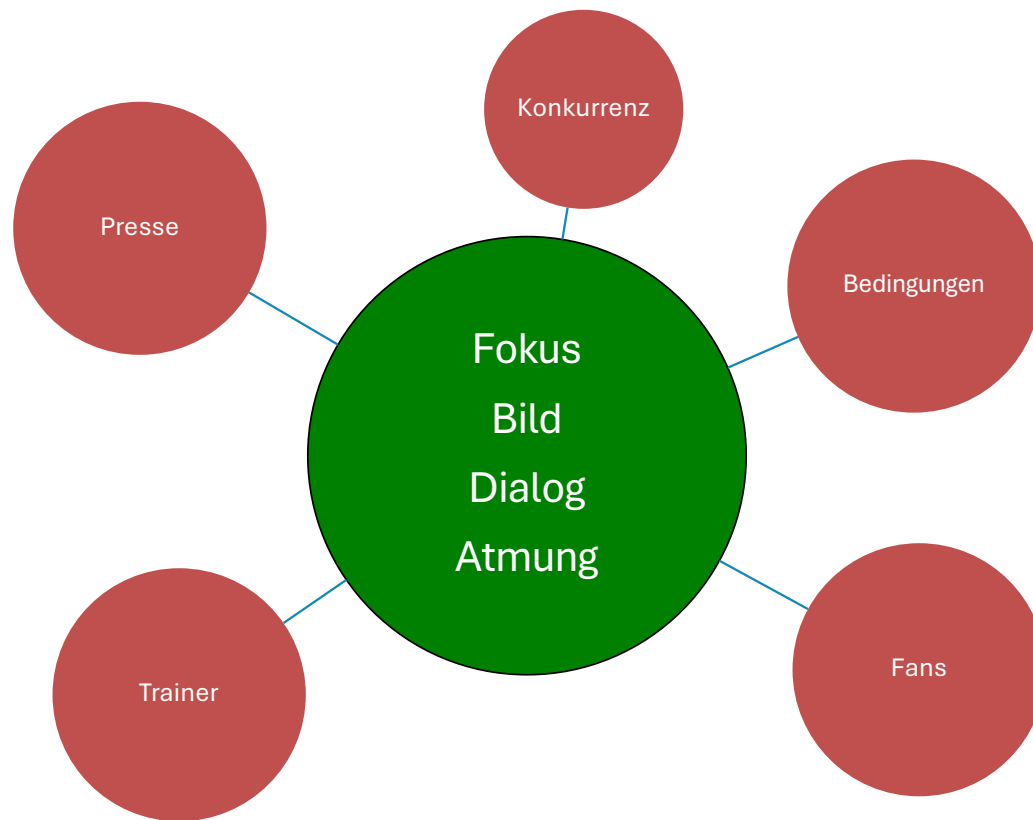


Ressource 1: Fokus

Menschliches Erleben als Ergebnis von
Aufmerksamkeitsfokussierung

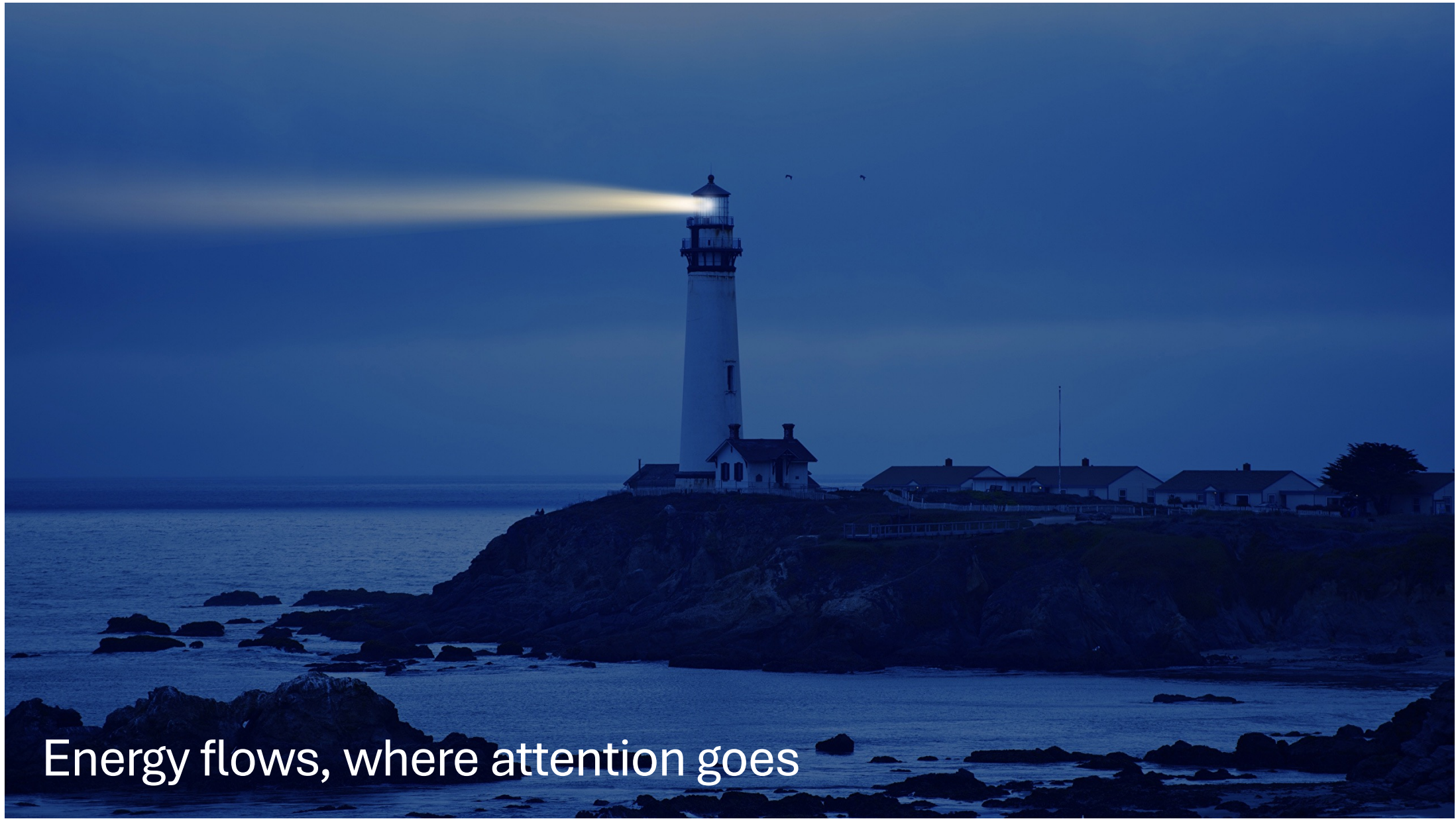


Circle of influence - Sport









Energy flows, where attention goes

Ressource 2: Bild I

Übung



Bild II

- Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Vorstellung & Realität
- Sportler nutzen mentale Bilder, um Top-Leistungen zu erzielen – das funktioniert auch im Business
- Stärkere emotionale Steuerung durch bewusste Visualisierung



Bild III

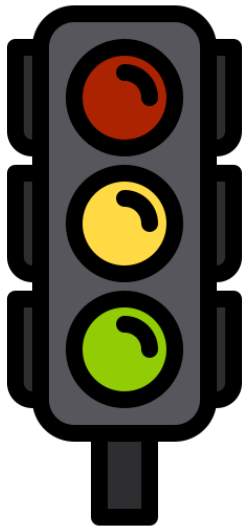
Übung für den Alltag:

- Vor wichtigen Meetings oder Präsentationen bewusst mentale Bilder nutzen
- Sich in eine erfolgreiche Situation hineinversetzen: „*Ich bin ruhig, klar und präsent.*“
- Wiederholung verstärkt den Effekt – genau wie im Sporttraining



Ressource 3: Innere Dialoge - Selbstgespräche

Wie rede ich mit mir selbst?



ALAINMEYER







Negativ/schwächende innere Dialoge

- Was passiert, wenn's schief läuft?
- Kann doch nicht sein!
- Was wenn's nicht klappt?
- Gibt's doch nicht!
- Das schaffe ich sowieso nicht!
- Solche Dinge konnte ich noch nie!





Positiv/stärkende innere Dialoge

- Immer weiter!
- Ich fokussiere auf den nächsten Schritt.
- Das kann ich bestimmt!
- Ich bin stark!
- Ich unterstütze mich!
- Positiv!



ALAINMEYER

Ressource 4: Atmung I

Warum ist Atmung so wichtig?

- Unsere Atmung beeinflusst direkt unser **autonomes Nervensystem**.
- **Flache, schnelle Atmung** (z. B. unter Stress) aktiviert den Sympathikus – Kampf- oder Fluchtmodus.
- **Tiefe, bewusste Atmung** aktiviert den Parasympathikus – unser „Ruhe- und Regenerationssystem“.
- **Ergebnis:** Weniger Stress, mehr Klarheit und bessere Entscheidungsfähigkeit.



Ressource 4: Atmung II

Zwerchfellatmung („Bauchatmung“) – für nachhaltige Entspannung

- Eine Hand auf den Bauch legen, eine auf die Brust.
- Tief in den Bauch atmen, sodass sich nur die untere Hand bewegt.
- Langsam & bewusst ausatmen.
- 5-10 Wiederholungen für spürbare Entspannung.



Q&A & Abschluss