

Fördern ohne Überfordern

Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im
Leistungssport unterstützen



Wer sind wir?



UNIVERSITÄT
LEIPZIG



Anna Eckert

- 25 Jahre alt, aus Hamburg
- Masterstudentin des M. Sc. Sport and Exercise Psychology im 2. Semester
- Akademischer Hintergrund: Psychologie
- Sportlicher Hintergrund: Feldhockey



Luc Riedmayr

- 23 Jahre alt, aus Berlin
- Masterstudent des M. Sc. Sport and Exercise Psychology im 4. Semester
- Akademischer Hintergrund: Sportwissenschaft
- Sportlicher Hintergrund: Fußball

Bevor wir starten...

- Workshop: Kombination aus Input und Diskussion
- Richtet sich an alle Personen in einer Erziehungsrolle (Eltern, Lehrer:in, Trainer:in, ...)
- Unser Anliegen:
 - Austausch anregen
 - ein Buffet an Inhalten anbieten
 - Sicherheit schaffen
 - Ihnen dabei helfen sich selbst und Ihre Kinder zu unterstützen
 - Von Ihnen lernen

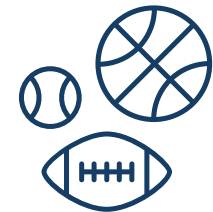
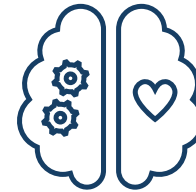
Wer sind Sie?
Haben Sie Vorerfahrungen mit der Sportpsychologie?

Sportpsychologie (SP)

- beschäftigt sich mit dem Erleben und Verhalten von Menschen im Sport
- Zwei Bereiche: Wissenschaftliche & angewandte SP

Angewandte SP:

- Grundagentraining
 - Entspannungsverfahren, Teambuilding, ...
- Fertigkeitstraining
 - Self-Talk, Routinen, ...
- Kriseninterventionen
 - Umgang mit Wettkampfangst, Verletzungen, ...
- Psycho-soziale Beratung




Unser Fahrplan



1. Mentale Gesundheit (15min)
2. Elternrolle im Leistungssport (40min)
3. Prävention und Resilienz (10min)
4. Vorstellung 2Steps4Health Projekt (5min)
5. Fragen & Feedback

1. Mentale Gesundheit

Relevanz im Nachwuchsleistungssport



Pro Jahr entwickelt jedes 5. Kind/ Jugendliche eine psychische Erkrankung.

Häufigste Störungen:

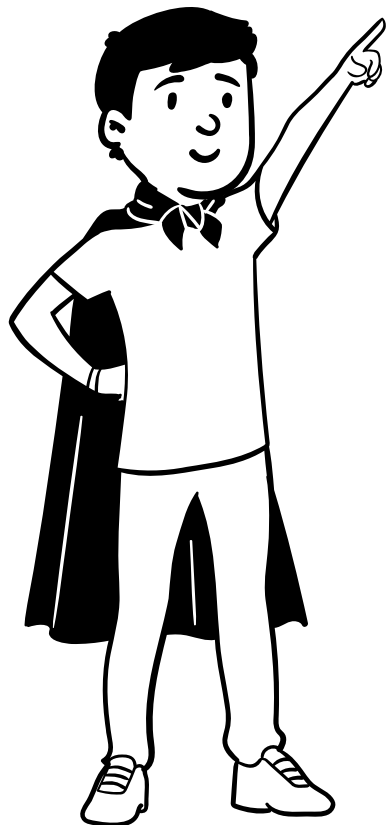
- Angststörungen
- Depression
- Hyperkinetische und dissoziale Störungen

Über die Hälfte aller psychischen Erkrankungen entstehen bereits vor dem 19. Lebensjahr.

Was heißt mental
gesund im Sport?

Welche Faktoren
spielen eine Rolle?



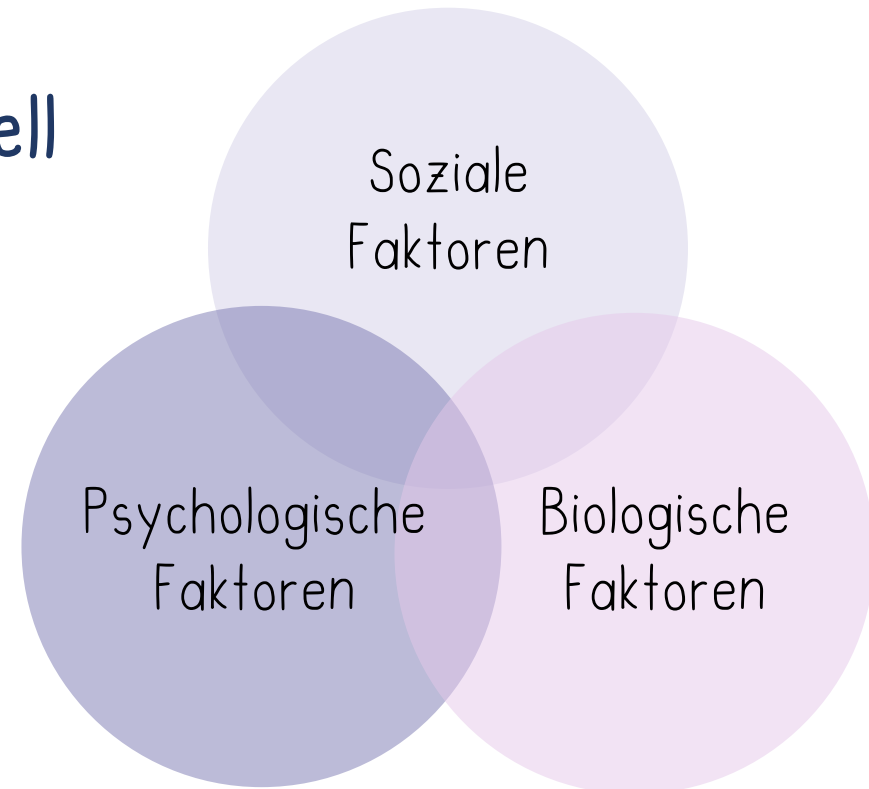
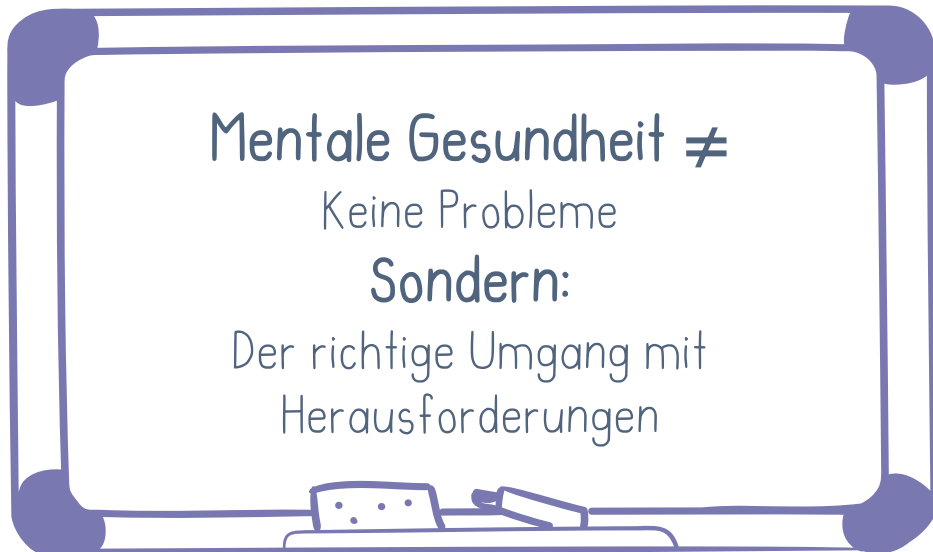


= Zustand mentalen Wohlbefindens

Eine Person kann ihre Fähigkeiten ausschöpfen, normale Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zur Gesellschaft leisten. (WHO)

- Welche Einflussfaktoren spielen eine Rolle für die mentale Gesundheit?

Bio-psycho-soziales Modell



Was sind
Belastungsfaktoren im
Nachwuchsleistungssport?



Mentale Gesundheit im Sport



Was heißt mental
gesund im Sport?

Was können Symptome/
Warnsignale sein?



Mentale Gesundheit im Sport

Psychosomatische Beschwerden/ Körperliche Beschwerden, häufige Infekte

Verhaltensänderungen

Konsum von abhängig
machenden Substanzen

Was heißt mental
gesund im Sport?

Veränderungen im Essverhalten

Was können Symptome/
Warnsignale sein?

Angst

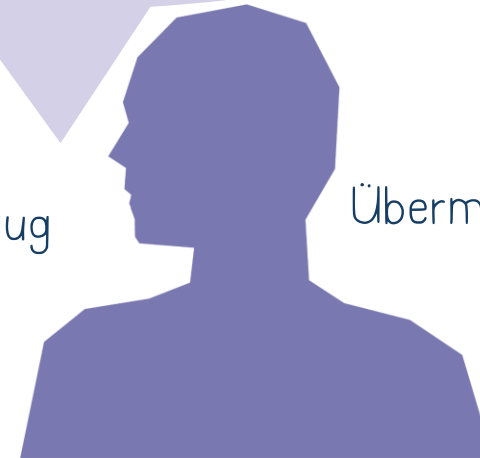
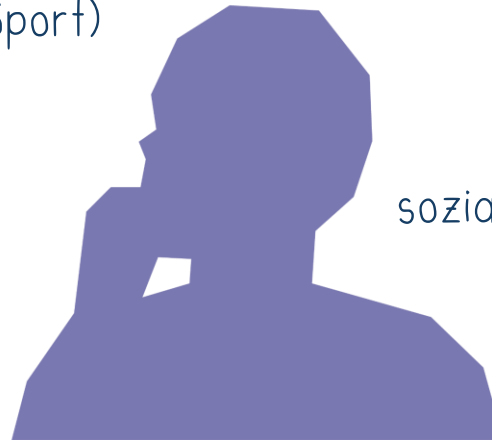
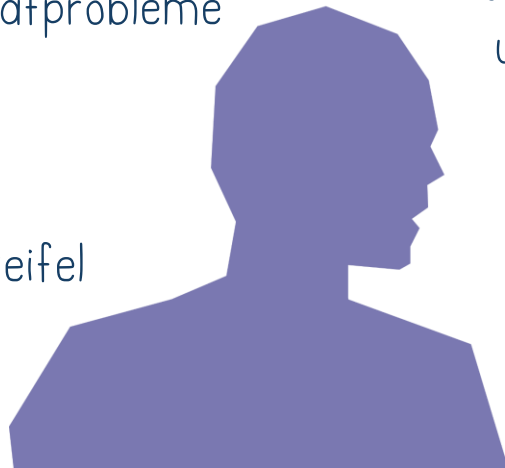
Schlafprobleme

Leistungsabfall (Schule
und/oder Sport)

Selbstzweifel

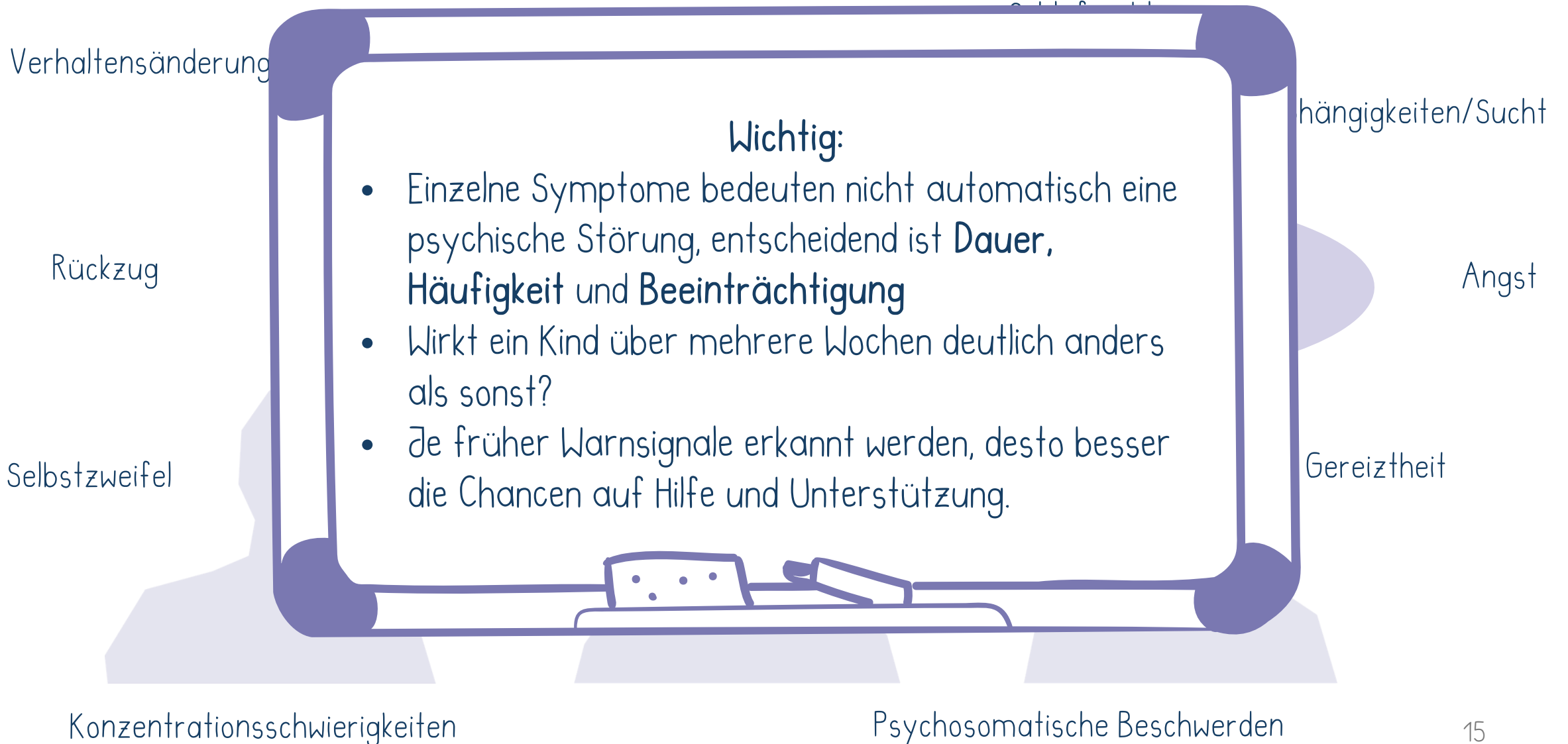
sozialer Rückzug

Übermäßige Gereiztheit/
Ungeduld



Konzentrationschwierigkeiten

Bedrückte Stimmung, negative Sichtweisen über längere Zeit



Hilfe bei der Einschätzung von Warnsignalen

- Sensibilisierung
 - Ampelbogen Dresdner Kinderschutz
- Rolle der Eltern reflektieren: Was kann ich tun und wo liegen meine Grenzen?
 - Präventionsmaßnahmen ergreifen
 - Kontakt zu Expert:innen suchen

Checkliste

Verhalten des Kindes (12-18 Jahre)	rot	gelb	grün
wirkt traurig, zurückgezogen, auffallend ruhig, teilnahmslos			
zeigt Antriebsarmut, mangelndes Interesse an der Umwelt			
sucht auffällig nach Kontakt und Aufmerksamkeit			
hat eine auffällig geringe Frustrationstoleranz			
verletzt sich selbst			
wirkt häufig orientierungslos, unaufmerksam, unkonzentriert			
zeigt mangelndes Selbstvertrauen			
zeigt auffälliges Kontaktverhalten zu Gleichaltrigen			
zeigt auffälliges Essverhalten			
berichtet von Gewalterfahrungen (Missbrauch, Misshandlung) oder deutet diese an			

Rot = tritt immer auf

Gelb = tritt gelegentlich auf

Grün = tritt nie auf

Mehr Informationen im [Dresdner Kinderschutzordner \(2020\)](#)

2. Elternrolle im Leistungssport

Welche zusätzlichen Rollen
nehmen Eltern von Kindern im
Leistungssport ein?

Trainer:in

Manager:in

Arzt/Ärztin

(Sport-)Psycholog:in

Erzieher:in

Fahrer:in

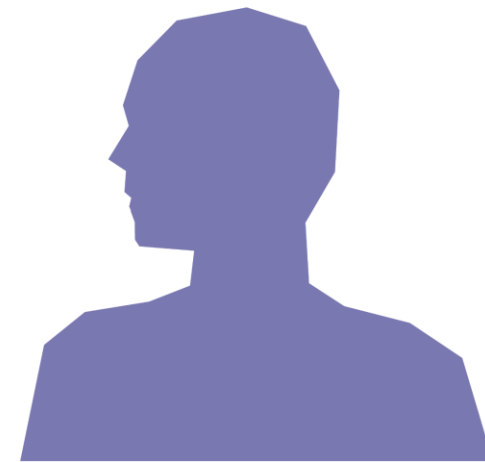
Unterstützer:in

Berater:in

Fan

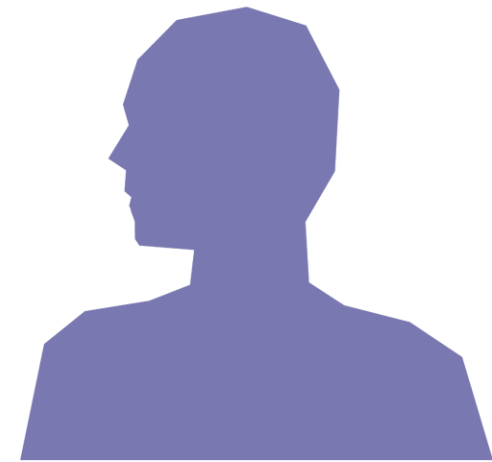
Beschützer:in

Koch/Köchin



Wie verhalte ich mich gegenüber meinem Kind?

Welche Herausforderungen
ergeben sich aus der
Rollenvielfalt?



Erwartungen an das Kind

Ordnen Sie die Aussagen je nach Zustimmung auf folgendem Kontinuum ein:

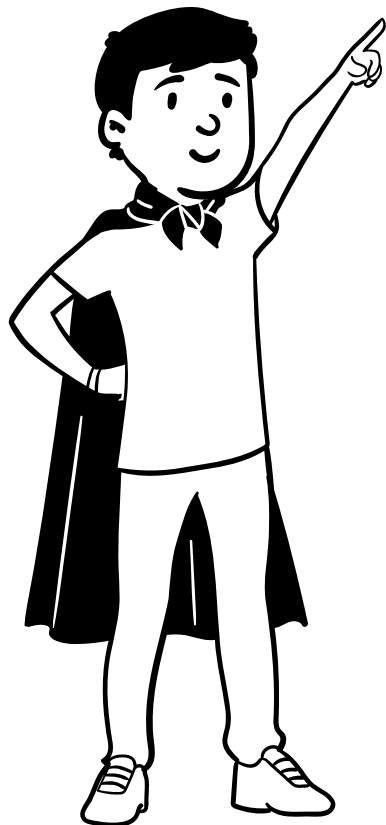


Ich stimme voll
und ganz zu

kommt drauf an

Ich stimme
gar nicht zu





Empfehlungen zu Erwartungen

- Darf und soll man an sein Kind haben
- Sollten sich nicht auf **Leistung** oder **Erfolg** beziehen → erzeugt Angst und hemmt Leistung → **überfordert**
- Stellen Sie Erwartungen an das **Verhalten des Kindes** → kontrollierbar → **fördernd**

Was kann ich tun als Elternteil?

Positive Glaubenssätze vorleben

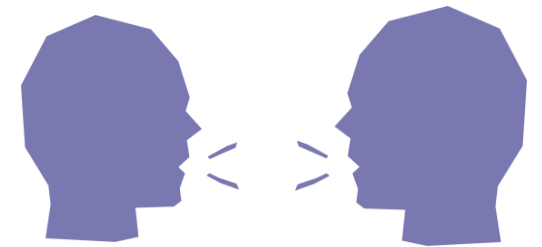
- Ich gebe mein Bestes
- Fehler = Lerngelegenheiten
- Übung macht den Meister, Fehler gehören dazu
- Ich bin liebenswert, auch wenn ich Fehler mache
- Kein Mensch ist fehlerfrei
- Wichtig ist in erster Linie, dass ich mich anstrengende

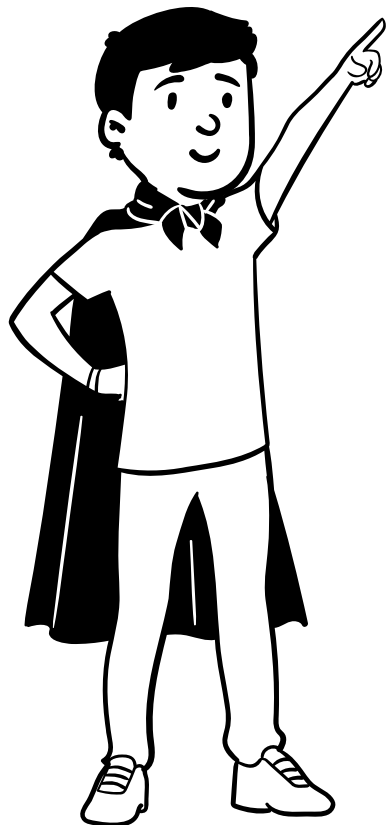
Anstelle negativer Glaubenssätze

- Ich darf keine Fehler machen
- Hauptsache ich verliere nicht
- Ich muss erfolgreich sein
- Fehler werfen mich zurück
- Je erfolgreicher ich bin, desto liebenswerter bin ich
- Andere Menschen lieben mich weniger, wenn ich Fehler mache

Empfehlungen für die Kommunikation in der Familie

- Kinder sind mehr als nur Sportler:innen → auch über andere Themen reden
- Aktiv zuhören
- Paraphrasieren
- Fragen vermeiden, die mit Ja/Nein oder Einwortsätzen beantwortbar sind
- Emotionen respektieren
- Ich-Botschaften nutzen
- Vorbild sein: Verhalten im Wettkampf, Kommunikation mit Trainer:innen, Leistungsbewertung, Umgang mit Emotionen





Empfehlungen für die Kommunikation

- Offen und ehrlich kommunizieren
 - Positive Glaubenssätze vorleben
 - Vorbild sein
 - Ziel: eine stabile Beziehung zum Kind aufzubauen
- Kind kann glücklicher und leistungsfähiger werden

3. Was Sie und wir tun können

Prävention und Hilfsangebote

Prävention und Resilienz

○ Zwischenfazit: Was können wir vorbeugend tun?

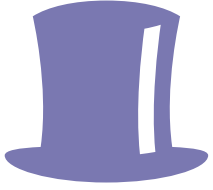
- Tagesstruktur
- Kommunikation
- Emotionale Unterstützung
- Vorbildfunktion
- Grenzen setzen
- Raum für Austausch
- Aufklärung
- Entstigmatisierung

○ Wo können Sie sich Unterstützung suchen?

○ Beispielübungen

Unterstützungsangebote

- Sprechstunde Dr. Anna Baron-Thiene
- Johanna Kaiser (2Steps4Health)
- Beratungsangebote Universität Leipzig
- Kinder- und Jugendpsychotherapeut:innen
- Akute Hilfe: Telefonseelsorge (0800 111 0 111 / 0800 111 0 222)
- Nummer gegen Kummer – Elterntelefon (0800 111 0 550)



Übung 1:

Alles unter einen Hut

ZIEL: für Klarheit und Übersicht sorgen, Zeitmanagement, Ziele verfolgen

- Sportler:innen überlegen sich mithilfe eines Arbeitsblattes, welche Aufgaben und Lebensbereiche sie im Alltag unter einen Hut bringen müssen
- Zeitkontingent einteilen: Wie viel Zeit verbringen sie mit welchem Lebensbereich und wie viel Zeit wollen sie damit verbringen?
- Reflexion: Ist-Soll-Diskrepanz aufzeigen
- Unterstützung bei bewusster Zeiteinteilung



Übung 2: Reise zu meinen Stärken

ZIEL: Stärken aufzeigen, Selbstbewusstsein fördern, Situationen von Stärke verankern

- Fokus im Training häufig darauf, was noch nicht so gut klappt
- Negativer Fokus in Gedächtnisleistung (z.B. Erinnerung an schlechte Wettkämpfe)
- Gefahr: Sportler:innen verlieren ihre Stärken aus dem Blick
- In manchen Phasen besonders wichtig sie wieder an Stärken zu erinnern, z.B. vor einem wichtigen Wettkampf, Abi, etc.
- Reise zu meinen Stärken als Gedächtnisreise



Übung 3: Säckchen voller Fähigkeiten

ZIEL: Stärken aufzeigen, Selbstbewusstsein fördern, Zugriff in schwierigeren Momenten

- Sportler:in notiert möglichst viele Stärken, Fähigkeiten, positive Eigenschaften
- Alles aufschreiben (nicht nur Sport bezogen)
- Wichtig: auf die Übung einlassen und Zeit nehmen
- Liste mit Stärken evtl. in kleines Säckchen legen (kann immer eingepackt werden)



Übung 4: Wie geht's mir eigentlich?

ZIEL: Angstsymptome kennenlernen und Lösungsansätze finden

- Differenzierte Wahrnehmung von Empfindungen und Gefühlen, um Gegenmaßnahmen ergreifen zu können
- „in sich hinein horchen“: durch Gedankenreise, Körperteile identifizieren, in denen sich Gefühle und Emotionen äußern
- Was brauchst du, um dich besser zu führen?

2Steps4Health Projekt

Mentale Gesundheit im Leistungssport



2Steps4Health

- 2-stufiges Präventionsprogramm

- Stufe 1: standardisierte Workshops (6x90 Minuten)
- Stufe 2: verhaltenstherapeutische Gruppensitzungen

Ziel: Früherkennung psychologischer Belastungen und Stärkung der Resilienz und des allgemeinen Wohlbefindens von Nachwuchsleistungssportlern und –sportlerinnen

- **Leitung:** Dr. Nadja Walter, Prof. Dr. Julian Schmitz
- **Unsere Rolle:** Verantwortliche Workshopleitung Stufe 1

Das Projektteam von 2S4H Präventionsstufe 1

Josephine Kroll



Anna Eckert



Dr. Nadja Walter



Moritz Schnöckel



Luc Riedmayr

Workshopthemen

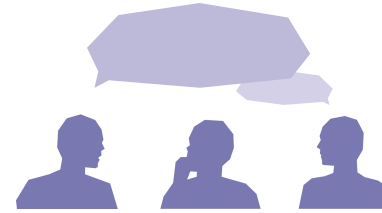


1. Mentale Gesundheit im Sport
2. Positive Psychologie
3. Kommunikation
4. Konfliktmanagement
5. Schlaf
6. Ernährung



1. Mentale Gesundheit im Sport

➤ Was ist mentale Gesundheit?



➤ Welches Modell veranschaulicht Einflussfaktoren von Gesundheit? Welche Faktoren beinhaltet es?
→ Bio-psycho-soziales Modell



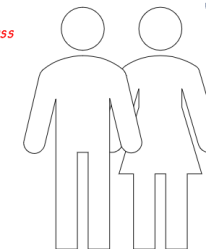
➤ Wie gehen wir am besten mit Stress um?

Belastungsfaktoren

- all die Dinge, die Stress auslösen können

Bewältigungsstrategien (COPING)

= verschiedene Methoden, um (gut) mit Belastungen oder Stress umzugehen



2. Positive Psychologie

➤ Was ist positive Psychologie?



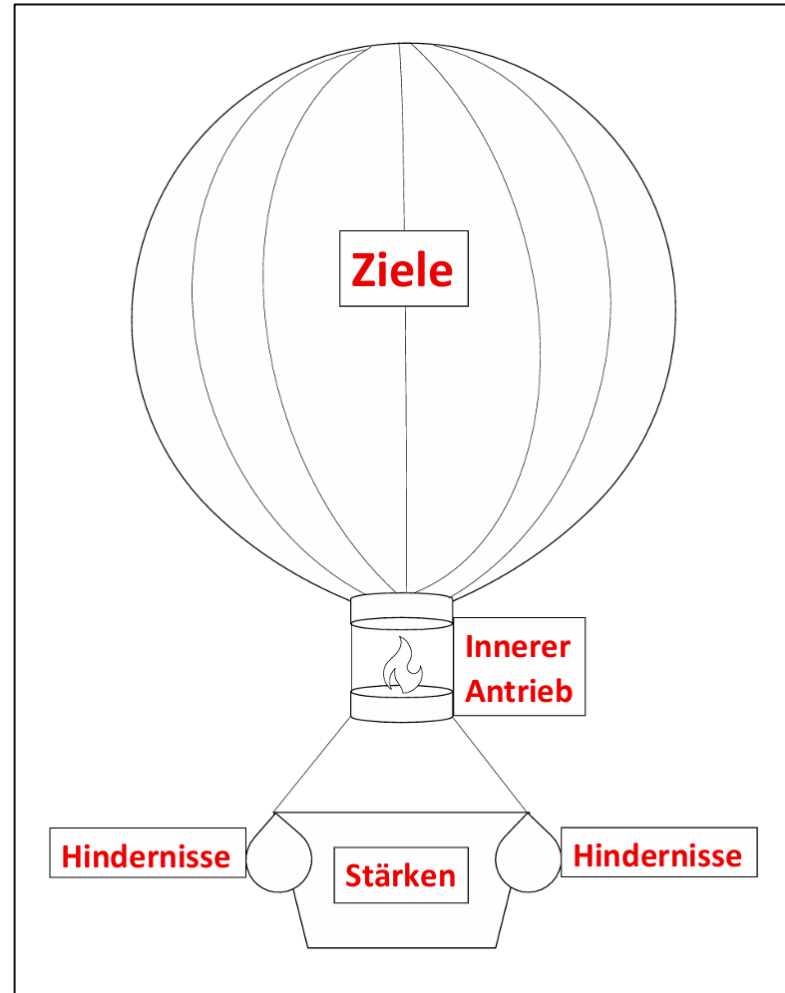
➤ Wie kann man positive Psychologie in seinen Alltag integrieren?

Beispielübungen:

- Heißluftballonanalyse
- Dankbarkeitsbox
- Positive Selbstgespräche



2. Positive Psychologie



3. Kommunikation

- Welchen Einfluss haben soziale Medien auf unser Wohlbefinden und wie können wir diese positiv für uns nutzen?
- Welche 4 Ebenen der Kommunikation gibt es und was bedeuten sie?



Beziehungsohr (wie steht mein Gegenüber zu mir?)



Appellohr (was wird von mir verlangt?)



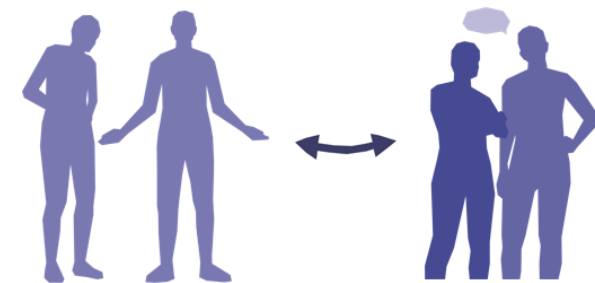
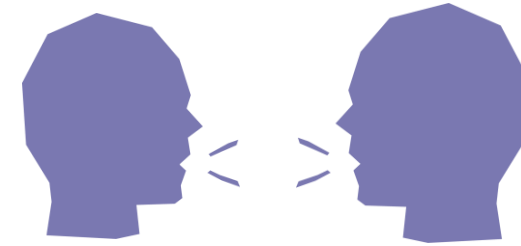
Selbstoffenbarungsohr (was offenbart mein Gegenüber von sich?)



Sachohr (worüber wird gesprochen?)

4. Konfliktmanagement

- Welche Konfliktarten gibt es?
- Welche Ansätze gibt es, um Konflikte zu lösen?
 - Theoretisches Beispiel: Bedürfnisorientierte Kommunikation



5. Schlaf

- Welche Schlafphasen gibt es?
- Was fördert/schadet Schlaf?
- Wie viel sollte man schlafen?
- Warum ist Schlaf wichtig für Sportler*innen?



6. Ernährung

- Was sind Makro- und Mikronährstoffe, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Vitamine und wofür sind sie wichtig?
- Welche Ernährungsempfehlungen gibt es für Sportler*innen?
- Wie wirkt sich Ernährung auf Wohlbefinden und Leistung aus?

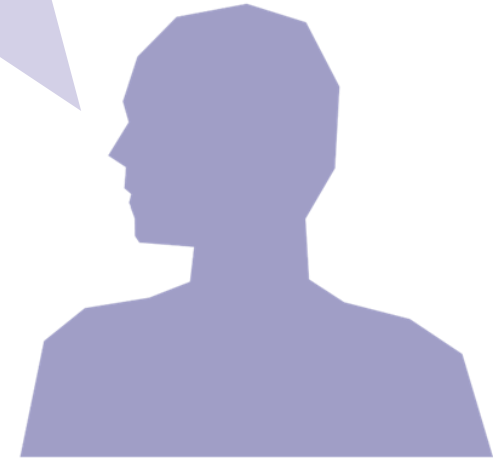
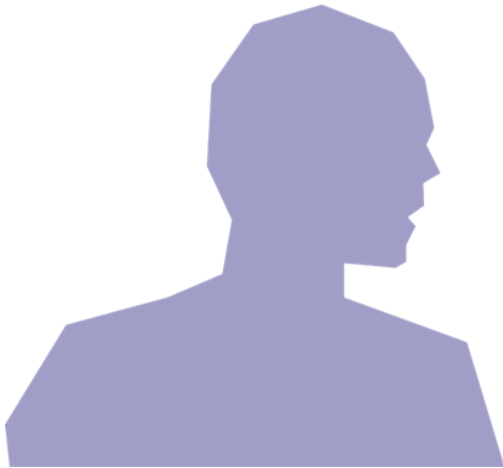




Danke für Ihr
Interesse!

Haben Sie Fragen oder
Anmerkungen?

Wir freuen uns auch
über Feedback 😊



Unsere Kontaktdaten: Anna Eckert (anna.eckert@uni-leipzig.de)
Luc Riedmayr (luc.riedmayr@uni-leipzig.de)

Literaturtipps

Engbert, K., Droste, A., Werts, T., Zier, E. (2023), *Mentales Training im Leistungssport: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich*. Neuer Sportverlag.

Landeshauptstadt Dresden (2020). *Dresdner Kinderschutzordner*. Zugriff unter: https://www.dresden.de/media/pdf/jugend/kinderschutz/Kinderschutzordner_2020_barrierefrei.pdf

OSP Sachsen (2023). *Hilfe, mein Kind macht Leistungssport! Ein Ratgeber für Eltern von Leistungssportler:innen* (2. Auflage). Zugriff unter: https://www.osp-sachsen.de/downloads/content/64ff1f53be906_Broschu%CC%88re%20Neu.pdf

Univerisät Leipzig – Professur für Sportpsychologie (2025). *Präventionsprojekt 2Steps4Health*. Zugriff unter: <https://www.spowi.uni-leipzig.de/sportpsychologie/forschung/2steps4health>