

## **MENTAL VORBEREITET FÜR OLYMPIA 2024**

Der TAG DES SPORTMENTALTRAININGS, die erfolgreiche Eventserie seit 2017 mit dem Start in der Red Bull Arena in Leipzig, dann 2018 in der MDCC Arena beim FC Magdeburg und im Dezember 2018 im Sportforum Berlin. In der Corona Zeit begrüßten wir uns u.a. aus einem professionellen Sendestudio in Leipzig. Jetzt endlich wieder persönlich und vor Ort!

### **Für:**

Trainer\*innen im Leistungssport

### **Thema:**

Mentale Wettkampfvorbereitung für die Praxis:  
Mit sofort wirksamen Methoden für mehr Fokus und Flow

### **Inhalte:**

- (1)** Begrüßung & Vorstellung des Deutschen Bundesverbands für Sportmentaltraining e.V. durch Andreas Bosch
- (2)** „Die eigene Identität als Trainer finden und dadurch mehr Wirkung erzielen. Wie geht das?“ (Michael Draksal)
- (3)** "Die letzten Minuten vor dem Wettkampf - optimale Konzentration durch spezifische Atemtechniken" (Dr. Andrea Sibylle Claussen)
- (4)** „Selbsthypnose als Erfolgsfaktor im Wettkampf“ – Einführung und Anleitung erster hypnotischer Routinen zur Fokussierung und Leistungssteigerung im Wettkampf (Markus Paqu e)
- (5)** „Handeln und Entscheiden in komplexen Situationen: Wie kann ich den Prozess positiv beeinflussen... „Was eindeutig ist, muss nicht entschieden werden.“ Georg-Wilhelm Exler (Daniela Marschall)

## **Referenten:**

### **Michael Draksal**

Sportwissenschaftler, Mentaltrainer A, Sportpsychologie (asp/BDP),  
Coach-Developer (DOSB), Präsident der Deutschen Mentaltrainer-Akademie e.V.,  
Zertifizierungsbeauftragter beim Bundesverband Sportmentaltraining e.V.

### **Dr. Andrea Sibylle Claussen**

Mentaltrainerin C, Ärztin, Coach, Apnoetaucherin

### **Markus Paqué**

Mentaltrainer A, Trainer & Hypnotiseur, Deutscher Meister Speerwurf M45

### **Daniela Marschall**

Mentaltrainerin A, (Einsatz-) Trainerin in der Aus- und Fortbildung bei der Polizei Hessen

## **Termin:**

29. April 2024, 17-20 Uhr

## **Ort:**

**Landessportbund Hessen e.V.**, Sportschule und Bildungsstätte  
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt/Main

## **Preis:**

59,- EUR inkl. MwSt.

## **Anmerkung:**

Alle Teilnehmer erhalten ein Teilnahmezertifikat über 4 UE  
bis 100 Teilnehmer

## **Hier geht's zur Anmeldung:**

[www.dbvs.org/29-04-2024-tag-des-sportmentaltraining/](http://www.dbvs.org/29-04-2024-tag-des-sportmentaltraining/)