

**Sie finden Beratung und Unterstützung durch österreichische PsychologInnen:**

**[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)**

Über die Psychnet-Datenbank des Berufsverbandes können Sie Psychologinnen und Psychologen zu bestimmten Themen ausfindig machen und so die richtige Ansprechperson für Ihr persönliches Anliegen finden.

**BÖP - Helpline:**  
01/504 80 00

Das Beratungs- und Infotelefon der Psychologinnen und Psychologen unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe.

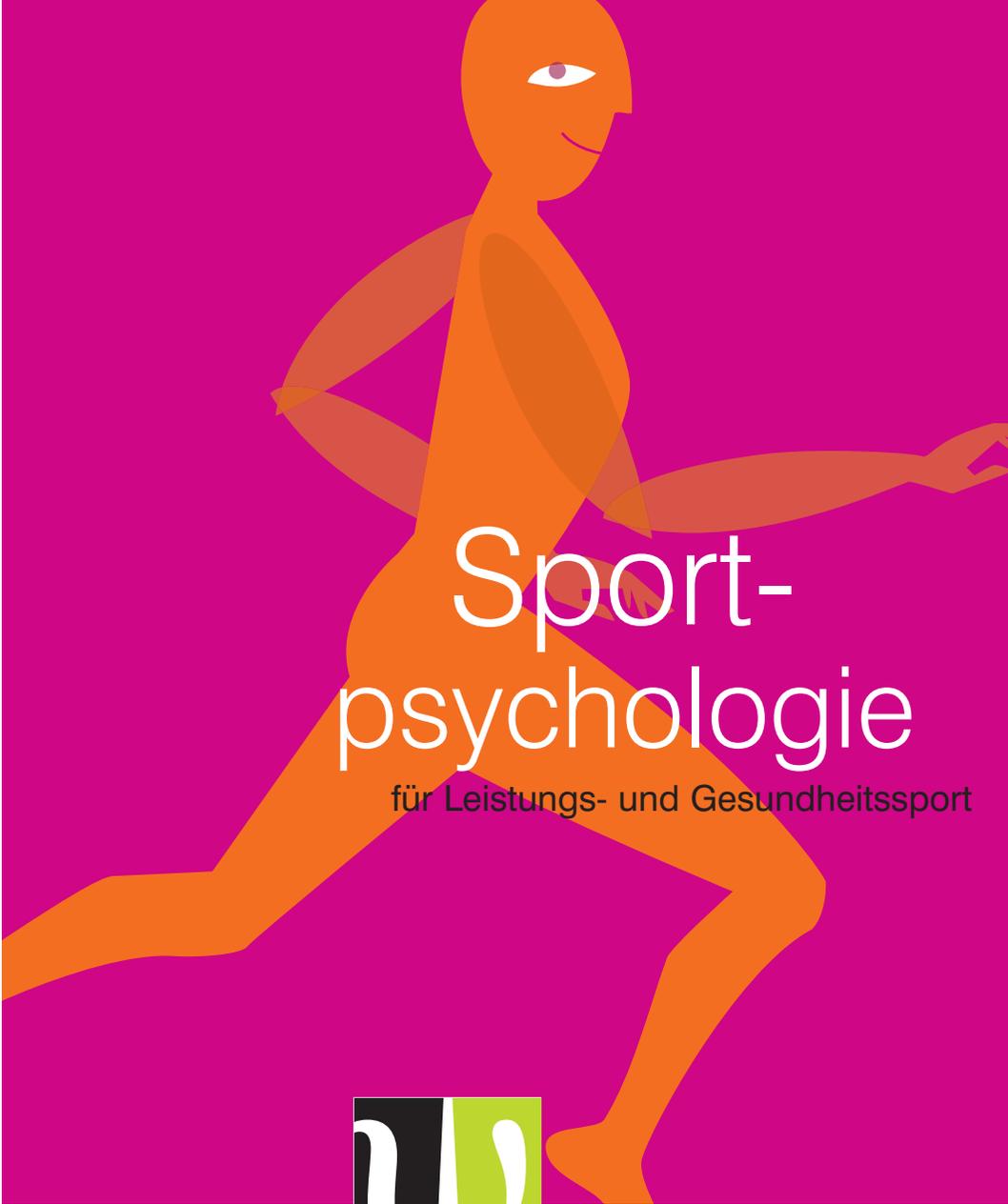


Berufsverband  
Österreichischer  
**PsychologInnen**



Berufsverband  
Österreichischer  
**PsychologInnen**

Impressum: BÖP - Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen  
Dietrichgasse 25, 1030 Wien, Telefon +43 1 407 26 71-0, Fax +43 1 407 26 71-30  
buero@boep.or.at, www.boep.or.at, Text: Dr. Norbert Paulus



# Sport- psychologie

für Leistungs- und Gesundheitssport

[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)  
[helpline@boep.or.at](mailto:helpline@boep.or.at)

## Sportpsychologische Beratung im Leistungssport für Athletinnen und Athleten

- Sie können die Trainingsleistung im Wettkampf nicht abrufen?
- Sie leiden unter Lampenfieber?
- Sie haben einen Angstgegner?
- Sie können ihr Leistungspotential nicht richtig ausschöpfen?
- Sie würden gerne effizienter trainieren?

## Die Sportpsychologinnen und Sportpsychologen bieten folgende Lösungen an

- Mentales Training
- Mentale Wettkampfvorbereitung
- Motivations- und Zielsetzungstraining
- Biofeedback
- Persönlichkeits- und Leistungsanalyse
- Sportpsychologische Diagnostik

## Sportpsychologische Beratung für Trainerinnen, Trainer und Sportverbände

- Sie wollen als Trainerin/Trainer mit Ihrer Mannschaft effektiver arbeiten?
- Verbandsinterne Strukturen hindern Sie als Trainerin/Trainer am effizienten Arbeiten?
- Sie finden als Trainerin/Trainer nicht die richtigen Worte?
- Die Athletin/der Athlet kann das Trainingswissen nicht richtig umsetzen?
- Sie wollen in Ihrem Sportverband sportpsychologische Maßnahmen umsetzen?

## Die Sportpsychologinnen und Sportpsychologen bieten folgende Lösungen an

- Einzel-, Team- und Verbandsberatung
- Coaching und Supervision
- Unterstützung beim Erstellen von Trainingsplänen
- Gruppendynamische Beratung
- Trainings- und Wettkampfoptimierung

## Sportpsychologische Beratung im Gesundheits- und Breitensport

- Sie beabsichtigen aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun und brauchen fachliche Hilfe
- Sie wünschen psychologische Unterstützung, um Ihr Gewicht endlich in den Griff zu bekommen?
- Sie fühlen sich ausgebrannt und wollen Ihren Lebensstil ändern?
- Sie wollen in Ihrem Betrieb gesundheitsfördernde Maßnahmen umsetzen?

## Die Sportpsychologinnen und Sportpsychologen bieten folgende Lösungen an

- Körpersensibilisierungs-, Entspannungs- und Aktivierungstechniken
- Stressmanagement und Psychoregulation
- Erholungs- und Belastungstraining
- Motivationsstrategien
- Lebensstilanalyse und Lebensstiloptimierung
- Lebens- und Karriereplanung