Mentale Stärke trainieren – Selbstführung, Fokus und Umgang mit Druck im Sport

Lehrgangsnummer:	F1626
Lerneinheiten:	5
Träger:	Stadtsportbund Dresden e.V.
Kosten:	80 € | Nicht-Sportvereinsmitglied
	45 € | Sportvereinsmitglied
	40 € | Sportvereinsmitglied KSB-SSB
Anmeldeschluss:	26.10.2026, 00:00 Uhr
Stornofrist:	22.10.2026

Termin

29.10.2026, 17:30 - 21:30 Uhr

Ort: DRK Akademie Sachsen

Inhaltliche Schwerpunkte

Mentale Stärke entsteht nicht durch einen einzelnen Vortrag oder eine einzelne Übung. Wie körperliche Fitness, Technik oder Ausdauer entwickelt sie sich durch regelmäßiges Training, bewusste Anwendung und Wiederholung in konkreten Situationen.
Der Workshop „Mentale Stärke trainieren“ knüpft an den Impulsvortrag an und vertieft ausgewählte Grundlagen des mentalen Trainings im Sport. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Sportler:innen unter Druck handlungsfähig bleiben, nach Fehlern schneller wieder in den Fokus kommen und hilfreiche mentale Routinen Schritt für Schritt aufbauen können.
Dabei geht es nicht um schnelle Tricks oder Patentrezepte. Der Workshop vermittelt ein praxisnahes Verständnis dafür, was mentale Stärke bedeutet, was mentales Training ist und mit welchen Methoden „mental“ trainiert werden kann. Die Teilnehmenden lernen ausgewählte Techniken kennen und erproben beispielhaft Übungen zu Fokussteuerung und Selbstgespräch, die sich gut in Training, Wettkampfvorbereitung und Vereinsalltag integrieren lassen.

Zielgruppe

Übungsleiter:innen, Trainer:innen und interessierte Vereinsmitglieder, die mentale Prozesse im Sport besser verstehen und erste Elemente des mentalen Trainings bewusst in ihre Arbeit mit Sportler:innen einbinden möchten.

Nach dem Workshop kannst Du:

- erklären, was mentales Training im Sport bedeutet
- einordnen, was mentale Stärke ist und wie sie Schritt für Schritt aufgebaut werden kann
- beschreiben, wie Drucksituationen Gedanken, Körperreaktionen, Emotionen und Verhalten beeinflussen,
- zentrale mentale Fertigkeiten benennen, die im Sport trainiert werden können,
- einfache Atem- und Fokusübungen beschreiben und hast Hinweise, wie du sie anleiten kannst,
- die Bedeutung von Selbstgespräch und Fokus in Leistungssituationen einordnen
- Ideen entwickeln, wie mentale Trainingsimpulse sinnvoll in den eigenen Trainingsalltag integriert werden können.

Inhalte / Schwerpunkte

- Was ist mentales Training — und was ist es nicht?
- Was bedeutet mentale Stärke im Sport?
- Leistung unter Druck: Was passiert mit Gedanken, Körper, Emotionen und Verhalten?

- Zurück in den Fokus: Wie können Sportler:innen nach Fehlern, Ablenkung oder Unsicherheit wieder handlungsfähig werden?
- Welche mentalen Fertigkeiten können trainiert werden?
- Fokussteuerung als grundlegende mentale Fähigkeit
- Selbstgespräch und mentale Routinen: Wie innere Sprache Leistungssituationen beeinflusst und Stabilität unterstützt
- Erste Übungen und Reflexionsimpulse für Training und Wettkampf
- Transfer: Wie können mentale Trainingsimpulse in den Vereinsalltag eingebunden werden?

Methodik
Der Workshop verbindet kurze fachliche Impulse mit praktischen Übungen, Reflexion, Austausch und Transferarbeit. Im Mittelpunkt steht das Verstehen, Ausprobieren und Einordnen ausgewählter mentaler Trainingsansätze für den Einsatz in Training, Wettkampf und Vereinsalltag.

Hinweis

Preisstaffelung:

- **Niedrigster Preis**: Gilt für Teilnehmer, die Mitglied eines Vereins sind, der Mitglied im Stadtsportbund Dresden e.V. ist.
- **Mittlerer Preis**: Gilt für Teilnehmer, deren Verein Mitglied in einem anderen sächsischen Kreis- oder Stadtsportbund oder im Landessportbund Sachsen ist.
- **Höchster Preis**: Gilt für Teilnehmer, deren Verein nicht in einem sächsischen Kreis- oder Stadtsportbund oder dem Landessportbund Sachsen organisiert ist, sowie für Personen, die nicht Mitglied eines Sportvereins sind.

Jeder Teilnehmer muss separat mit **seinen persönlichen Daten im Bildungsportal angemeldet** werden. Das ist für die Erstellung eines Teilnahmezertifikats zwingend erforderlich. Bei der Anmeldung ist bitte auf die **korrekte Angabe der Rechnungsadresse** zu achten.
Die Lehrgangsgebühr ist nach Rechnungserhalt zu entrichten. Die **Zertifikatsaustellung erfolgt nur nach beglichener Teilnahmegebühr**.
Diese Fortbildung kann mit **5 LE** auf die Lizenzverlängerung (ÜLC) angerechnet werden.
Die Rechnung senden wir Ihnen rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn per E-Mail.
Bei Fragen können Sie sich gern mit uns in Verbindung setzen.

Veranstalter

Stadtsportbund Dresden

StadtSportBund Dresden e.V.
Dachverband von rund 360 Sportvereinen und Verbänden
Interessenvertreter von circa 137.085 organisierten Sportlern in der Landeshauptstadt Dresden
Freiberger Straße 31
01067 Dresden
Ansprechpartnerin: Frau Dr. Romy Dietz
Tel. +49 351 212 38 - 34
Fax +49 351 212 38 - 40
E-Mail r.ebersbach-dietz@ssb-dresden.de
Web www.ssb-dresden.de