

Umgang mit  
Druck & Angst im  
Sport

28.-29.09.2024



... because  
#wedoMIND

# WORKSHOP: Umgang mit Druck & Angst im Sport Mentaltraining für Sportler\*innen & Trainer\*innen

Lerne an 2 Tagen von Expertinnen:

- Warum wir nicht angstfrei werden sollen!
- Warum Angst und Druckempfinden individuell unterschiedlich sind und daher auch individuell gelöst werden müssen!
- Was bedeutet Angst & Druck neurobiologisch, was psychologisch?
- Warum werden wir im Sport leistungsschwächer bei Druck & Angst?
- Wie können wir Angst als Ressource nutzen und in Motivation verwandeln?
- Welche Techniken gibt es fürs Bewusstsein und welche fürs Unterbewusstsein?
- Welche Techniken unterstützen das Gehirn und welche tricksen Kopf & Körper aus?

**Neugierig geworden?**



Umgang mit  
Druck & Angst  
im Sport

28.-29.09.2024

- Ort:** Praxis Physioteam Mühlthal / Darmstadt  
Bhf. & Hotel im Ort
- Dauer:** Sa. & So. jeweils von 10 bis 17 Uhr
- Vorkenntnisse:** keine
- Zielgruppe:** Sportler\*innen & Trainer\*innen aller  
Sportarten ab 16 Jahren
- Referentinnen:** Sportmentaltrainerin Alexandra Albert  
([www.neuro-mental-training.de](http://www.neuro-mental-training.de)) und  
Neurowissenschaftlerin Dr. Susanne Droste  
([www.susannedroste.de](http://www.susannedroste.de))
- Preis:** 479 € (inkl. Buch „Mentaltraining für Sportler“  
der Referentinnen und Zugang zur  
Lernplattform)
- Infos & Anmeldung:** [a.albert@neuro-mental-training.de](mailto:a.albert@neuro-mental-training.de)



Umgang mit  
Druck & Angst  
im Sport

28.-29.09.2024