

Umgang mit
Druck & Angst im
Sport

22.-23.11.2025



... 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

22.-23.11.2025

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) und
Neurowissenschaftlerin Dr. Susanne
Droste (www.susannedroste.de)

Preis: 479 € (inkl. Buch „Mentaltraining für
Sportler“ der Referentinnen und
Zugang zur Lernplattform)

Infos & Anmeldung: a.albert@neuro-mental-training.de

Umgang mit
Druck & Angst
im Sport

22.-23.11.2025

