Mentale Stärke im Sport

Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften müssen in Wettkämpfen unter Druck ihre bestmögliche Leistung abrufen. Häufig entscheidet in diesen Situationen die mentale Stärke über Sieg oder Niederlage. Mit diesem Thema beschäftigt sich die Sportpsychologin Mila Hanke in ihrem Vortrag am 26. Juni im Arthotel Herrsching (Beginn: 19 Uhr). Veranstalter ist der TSV Herrsching.

Wer kann seine Nervosität oder Wettkampfangst kontrollieren, wenn es um wichtige Qualifikationen oder Titel geht? Wer lässt sich von einem Rückstand nicht entmutigen und kämpft trotzdem bis zum Schluss? Wer kann Fehler schnellstmöglich abhaken, steigert sich nicht in negative Gefühle hinein, sondern konzentriert sich sofort wieder auf den nächsten Handlungsschritt? Wer kann bei einem Strafstoß die Ruhe bewahren und dem Druck standhalten? Wie sportpsychologisches Mentaltraining Sportlerinnen und Sportlern auf solche mentalen Herausforderungen vorbereiten kann – das verdeutlich Sportpsychologin Mila Hanke von „Sportpsychologie München“ mit vielen anschaulichen Beispielen aus der “mentalen Tool-Box.“

Der Eintritt zu diesem Vortrag ist frei, der TSV Herrsching freut sich über eine Spende für die Jugendarbeit. Anmeldungen gehen an: querverbindungen@handball-herrsching.de

Category

1. Gemeinde
2. Sport

Date
11/09/2026
Date Created
11/06/2023