

Vorträge und Workshops

Konzentration und Fokussierung / Selbstgesprächregulation. Präsentation von zwei Ausbildungseinheiten im Rahmen der Ausbildung „Sportpsychologisches Training und Coaching im Leistungssport“ am Center of Mental Excellence, Köln, 05.10.2019.

Mental stark in Training und Wettkampf. Workshop bei den Rettungsschwimmern der DLRG Ortsgruppe Unterlüß e.V., Unterlüß, 28.09.2019.

Mental stark in Training und Wettkampf. Sportpsychologische Techniken zur Leistungsoptimierung und zum Umgang mit Nervosität. Workshop bei Berlin Strength, Berlin, 14.09.2019.

Fokussiert in Punktspiel und Doppel. Workshop bei den Tennisdamen des VfL Rötgesbüttel e.V., Rötgesbüttel, 24.08.2019.

Was uns stark macht – Umgang mit Herausforderungen und Krisen. Vortrag bei der Wirtschaftskanzlei Hansestadt Hamburg, Hannover, 09.09.2019.

Speedreading – Schneller lesen, mehr behalten. Workshop bei der Schlüterschen Verlagsgesellschaft, in Kooperation mit dem BildungsStudioGerlof, Hannover, 05.09.2019.

Besser lernen. Workshop bei der Handwerkskammer Hildesheim-Süd-niedersachsen im Rahmen der KFZ-Meisterausbildung, Hildesheim, 17. – 19.07.2019.

Zielsetzungen im Sport. Sportpsychologischer Kurzworkshop bei Crossfit-SG, Hannover, 29.06.2019.

Workshop zur Prüfungsvorbereitung der Auszubildenden der Sparkasse. In Kooperation mit dem BildungsStudioGerlof, Hildesheim, 05.04.2019.

„Gewonnen wird zwischen den Ohren“ – Was Unternehmen vom Spitzensport lernen können. Vortrag beim Bischofs-Mühlen-Forum der Unternehmer Hildesheim, in Kooperation mit dem BildungsStudioGerlof, Hildesheim, 07.03.2019.

Psychologie für Trainer: Didaktische Prinzipien, Menschenführung und Kommunikation. 5 Unterrichtseinheiten Psychologie im Rahmen der Trainerausbildung zum Powerlifting Coach der Powerlifting Academy, Söhlde, 01.03.2019.

Konzentration und Fokussierung im Motorsport. Vortrag beim Wintertreffen der A&N Family Days, Braunschweig, 16.02.2019.

Selbstgesprächregulation / Konzentration und Fokussierung. Präsentation von zwei Ausbildungseinheiten im Rahmen der Ausbildung „Sportpsychologisches Training und Coaching im Leistungssport“ am Center of Mental Excellence, Köln, 11.10.2018.

Mental Stark in die Bundesliga – Selbstbewusstsein im Team. Workshop mit der Bowling Damenmannschaft des BC Hildesheim, 16.09.2018.

Konzentrationstraining: Den richtigen Fokus für Schule und Sport finden. Workshop bei den Hockeytagen des DTV Hannover, in Kooperation mit Katharina Jantz und dem BildungsStudioGerlof, 07.08.2018.

Selbstvertrauen in Schule und Sport. Workshop bei den Hockeytagen des DTV Hannover, in Kooperation mit Katharina Jantz und dem BildungsStudioGerlof, 06.08.2018.

Schul- und Sportcoaching – Erfolgreiche Entwicklung in Schule und Sport. Präsentation bei den Recken, TSV Hannover Burgdorf, in Kooperation mit Katharina Jantz und dem BildungsStudioGerlof, Hannover, 28.07.2018.

Training lernen von den Spitzensportlern. Kraftdreikampf-Workshop bei Eintracht Hildesheim, 16.10.2017

Selbst- und Emotionsregulation im Sport. Wie können wir Misserfolge für uns nutzbar machen? Sportpsychologischer Kurzworkshop bei Crossfit-SG, Hannover, 13.05.2017.

Wie stelle ich mich mental auf meinen ersten internationalen Wettkampf ein? Vortrag auf dem Kaderlehrgang des Bundesverbands Deutscher Kraftdreikämpfer e.V., Niestetal, 29.01.2017.

Sportpsychologie für Trainer: Ziele, Motivation und Volition. Vortrag auf der Trainerfortbildung Gewichtheben / Kraftdreikampf des Thüringer Athleten Verbands, Ohrdruf, 14.01.2017.

Sport, Gesundheit & Leistung: Sportpsychologie in Theorie und Praxis. Seminar mit 13 Einheiten an der Universität Witten / Herdecke, Sommersemester, 2016.

Vorstellungstraining und Selbstgesprächregulation. Sportpsychologischer Kurzworkshop bei Crossfit-SG, Hannover, 08.07.2016.

Mentales Training im Crossfit und Kraftsport. Zweitägiger sportpsychologischer Workshop im Crossfit Rhein-Neckar, Mannheim, 13.02 – 14.02.2016.

Leistungsoptimierung im Kraftdreikampf – Was die Sportpsychologie dazu beitragen kann.

Vortrag auf dem Kaderlehrgang des Bundesverbands Deutscher Kraftdreikämpfer e.V..
Rabenberg, 30.01.2016.

*Psychologische Verfahren zur Leistungsoptimierung im Kraftdreikampf – Das optimale
Aktivierungsniveau.* Vortrag auf dem Kaderlehrgang des Bundesverbands Deutscher
Kraftdreikämpfer e.V.. Nieste, 31.01.2015.