

Vorträge und Workshops

Konzentration & Selbstgesprächsregulation. Ein Ausbildungstag bei der Sportpsychologie-Ausbildung „Sportpsychologisches Training und Coaching im Leistungssport“ für das Center of Mental Excellence, 30.09.2021

Motivation, Ziele und eine Prise X. Impulsvortrag bei der Telekom. 12.08.2021.

Psychologie für Trainer: Didaktische Prinzipien, Menschenführung, Kommunikation & Feedback. Verschiedene Themen im Rahmen der Trainerausbildung der Powerlifting Academy, Söhlde, 01.08.2021.

Sportpsychologische Betreuung im Kraftdreikampf. Webinar für das Center of Mental Excellence, Juni 2021.

Return to Sport nach dem Lockdown. Teilnahme an einem Expertenpanel des DLRG, Online, 20.03.2021.

Mach deine Athleten mental stark! Zwei-Tages Workshop für Trainer und Coaches mit Daria Marschall von BrainandBarbells, Online, 13. – 14.03.2021.

Become a better Coach. Kurzworkshop für Trainer und Coaches mit Daria Marschall von BrainandBarbells, Online, 10.03.2021.

Sich motivieren und dranbleiben. Kurzworkshop im Sportsgym Hannover, 06.03.2021.

Die Bedeutung von entwicklungspsychologischen Erkenntnissen für die angewandte Sportpsychologie für die Arbeit mit Jugendlichen, Eltern und Trainern. Webinar für das Center of Mental Excellence, März 2021.

Ein ganzer Tag Sportpsychologie. Tagesworkshop im Rahmen der Trainer B Ausbildung des Landesschwimmverbandes Niedersachsen, Hannover, 09.02.2021.

Das perfekte Mindset. Kurzworkshop in der Krav-Maga-Base, Hildesheim, 19.01.2021.

Konzentration & Gedächtnis, Guter Umgang mit Stress, Planung und Zeitmanagement, Kommunikation & Gruppenleitung, Motivation & Ziele – Workshops auf der Internen Fortbildungswoche. Handwerkskammer Hildesheim-Süd-niedersachsen, Hildesheim, 01. – 05.02.2021.

Mach deine Athleten mental stark! Workshop für Trainer im Kraftsport. Workshop bei EVOPE, Berlin, 19.09.2020.

Besser lernen. Workshop bei der Handwerkskammer Hildesheim-Süd-niedersachsen im Rahmen der KFZ- und Elektro-Meisterausbildung, Hildesheim, 28. – 31.07. / 11. – 14.08. / 07. – 09.09.2020.

Mental stark in Training und Wettkampf. Workshop für Kraftsportler. Workshop im Elemental Gym, Luzern, Schweiz, 19.07.2020.

Mach deine Athleten mental stark! Workshop für Trainer im Kraftsport. Workshop im Kader 1, Köln, 05.07.2020.

Selbstvertrauen im Sport. Vortrag im Sportgym, Hannover, 14.04.2020.

Selbstvertrauen als Basis für mentale Stärke im Sport. Vortrag auf dem Strong Mind Summit, Onlinekonferenz, 08.04.2020.

Mental stark in Training und Wettkampf. Workshop für Kraftsportler. Workshop im Kader 1, Köln, 08.03.2020.

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. 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.