



Prof. Dr. Kirschner Peter  
Franz Zingerleweg 11a  
6094 Axams

### **Ausbildung:**

Sportwissenschaftler: staatlich geprüfter Lehrer in den Bereichen: Snowboard, Ski und Tennis  
Theologe  
Pädagoge  
Ausbildung in Gestaltpsychologie und Logotherapie  
Sportpsychologe und Mentaltrainer  
Mediator

## **Mentaltraining in Stams:**

Als Mentaltrainer im sechsten Jahr in Stams erlebe ich verantwortungsfähige, engagierte Schüler/innen mit vorwiegend klaren Zielvorstellungen.

Im Basiskurs werden in vier Gruppen mit ca. acht Athleten / innen die Grundtechniken einer Psychoregulation als basisregulative Maßnahmen in Form von Atemübungen, Entspannungs- und Mobilisationstechniken vermittelt.

Die Kurse finden jeweils Montag und Mittwoch von 19:00 bis 22:30 statt. Seit 14.04.2004 bis Ende Juni 2004 gibt es nur noch Einzelgespräche à 20 Minuten. In diesen Gesprächen mit Beratung und Betreuung, sowie dem gemeinsamen Erarbeiten von Lösungen und „mentalem Routentraining“ werden auch Fragen der Wertorientierung und Sinnerfahrung erörtert. Die Einheiten sind restlos ausgebucht und erfreuen sich großer Beliebtheit, was auch die erste hausinterne Evaluierung ergab.

Mit dem Schuljahr 2004/2005 werden basisregulative Einheiten und Einzelgespräche wieder alternierend angeboten.

Parallel zur Schiene Leistungssport mit der Vermittlung von Mentaltechniken und sportpsychologischem Coaching ist psychosoziale Betreuung sowie soziales Lernen von großer Bedeutung. Vergessen wir nicht, dass im Mittelpunkt unserer pädagogischen aber auch trainingswissenschaftlichen Interventionen der Schüler mit seinen Belastungen, Ängsten und Sorgen steht und in seiner Befindlichkeit mit Würde und Respekt behandelt werden will.

Die im Mentaltraining durchgeführten Techniken (Visualisierung, Selbstkompetenztraining, Affirmationen, Aktivierungen...) und die ergänzende Betreuung bei speziellen Problemen in den Einzelgesprächen zeigen auch Transferwirkungen in den Bereichen:

Soziale Kompetenz, Selbstkompetenz, Motivation, Selbstmanagement, Ruhebild, besserer Zugriff auf die Ressource ICH, Umgang mit Stress, Entspannung in Lernsituationen, Selbstgesprächsregulation, Vorstellungsregulation, Selbstwertgefühl, psychische Stabilität, Mentalarbeit auf verschiedenen Bewusstseinssebenen, Auflösung von Blockierungen, Zielentwicklung und Zielformulierung, Anwendung geeigneter Strategien, Zeitmanagement.

Neben meiner Tätigkeit in Stams betreue ich noch Spitzenathleten im Alter ab 10 Jahren aufwärts vorwiegend im alpinen Schillauf, Snowboard, Nordische Kombination, Fußball, Golf und im Tennis.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Peter Kirschner