



KADERSICHTUNG BWGV 2024

INPUT SPORTPSYCHOLOGIE



—
Woran arbeiten wir mit jungen GolferInnen wie?

Mentale Stärke



MENTALE STÄRKE

Woran arbeiten wir wie?



Selbststeuerung:

Gedanken,
Emotionen, Körper

Willenskraft,

Durchsetzungsvermögen

Konstruktiver Umgang

mit Fehlern, Misserfolg,
Rückschlägen

Selbstbewusstsein

Motivationsfähigkeit,

Zielorientierung

Steuerung Anspannung & Entspannung

Selbstreflexion

Routinen

Pre-Shot & Post-Shot!

Visualisierungen

**Entspannungs-
techniken**



Wie kann (von uns Eltern) unterstützt werden?

Blick ins Gehirn



Wie können wir (als Eltern) unterstützen?


Vorbildfunktion




Einsatz von Sprache




Chance auf Lernen



Wie können wir (als Eltern) unterstützen?

Vorbildfunktion

- Körpersprache
- Emotionssteuerung



Einsatz von Sprache

- Priming-Effekt
- Fokus auf Gelungenes
- Fragen stellen



Chance auf Lernen

- Eigenverantwortung stärken
- Selbstreguliertes Lernen ermöglichen



—
Red Flags

Mentale Stärke ist nicht gleich Mentale Gesundheit



WORAUF KANN ICH ACHTEN?

Dauerhafte oder wiederholte Überreizung mit Beeinträchtigung vom Alltag

Dauerhafte oder wiederholte Verslossenheit oder andere Verhaltensauffälligkeit
Mit Beeinträchtigung vom Alltag

Regenerationszeiten werden nicht eingehalten

Essverhalten verändert sich ins Extreme

Selbstverletzendes Verhalten

Äußerungen von Suizidgedanken immer ernst nehmen!!!



— Fragen?



DAS TEAM

Die Geschäftsleitung

1999 wurde die Laganda GbR von Michael Nusser und Henrik Schrader gegründet. **2006** wurde die GbR in eine GmbH umfirmiert, beide Gründer sind heute noch für Laganda tätig.

Seit Januar **2018** ist Anni Schumacher in der Geschäftsführung tätig. Der Firmensitz befindet sich im Stuttgarter Westen.



Anni Schumacher

Geschäftsführerin Laganda GmbH
Dipl. Psychologin

Ehem. Bundesligaspielerin • Beachvolleyball am Olympiastützpunkt Stuttgart • Expertin Mentale Strategien im Leistungssport sowie Burn-Out-Prävention • Systemische Coachingsausbildung für Organisationen am isb Wiesloch



Michael Nusser

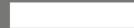
Gründer und Geschäftsführer Laganda GmbH
Dipl. Kaufmann, Studium Sportwissenschaft

Systemisch ausgebildeter Coach und Führungskräftetrainer • Fortbildungen in hypnosystemischer und ressourcenorientierter Therapie • Organisationsentwicklung • Burn-Out-Prävention

DIE DREI GESCHÄFTSFELDER

der Laganda GmbH


**Personal-
entwicklung**


**Dienstleistungen
für Leistungs- und
Profisport**


**Persönliche
Weiterentwicklung**

DIE DREI GESCHÄFTSFELDER

der Laganda GmbH

Personalentwicklung

Wir unterstützen Unternehmen (vom Kleinbetrieb bis zum Global Player) sowie Non-Profit-Organisationen im Handlungsfeld Personalentwicklung. Dazu gehören:

- Team- und Organisationsentwicklung
- Führungskräfteentwicklung
- Changemanagement
- Coachings
- Burn-Out-Prävention
- Teamevents und Incentives

Dienstleistungen für Leistungs- und Profisport

Seit dem Jahr 2000 unterstützen wir Mannschaften und Trainer im sportpsychologischen Bereich.

- Teamentwicklung
- Mentales Training
- Trainerbegleitung
- Prävention sexualisierter Gewalt im Sport

Persönliche Weiterentwicklung

Unser jüngstes Geschäftsfeld hat das Ziel, Menschen in ihrer privaten und beruflichen Alltagswelt mittels außergewöhnlicher Fortbildungen und offenen Seminaren zu stärken. Damit passt es perfekt in unsere Philosophie und Arbeit, in deren Mittelpunkt der Mensch steht.

- Persönliche Auszeit
- Offene Weiterbildungsangebote

REFERENZEN

Zu unseren Kunden zählen u.a.



DAIMLER

SIEMENS



Die Bahn 



FRISCH AUF!
GÖPPINGEN®



Vielen Dank!

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Anni Schumacher

Tel. 0711 72 20 200

Mobil 0174 30 73 888

a.schumacher@laganda.de

