

Seminar 2025/2026: Vorstellung der Rahmenthemen

Nr.: 9	Kurztitel des Rahmenthemas: Psychologie und Sport – Eine faszinierende Verbindung zwischen Geist und Bewegung	
Lehrkraft	Johanna Wendlinger	Fächer: Pädagogik/Psychologie

Kurzbeschreibung:

Sport ist mehr als nur körperliche Aktivität – er ist ein komplexes Zusammenspiel von Körper, Geist und Emotionen. Die Psychologie im Sport beschäftigt sich mit den mentalen Prozessen, die unsere Leistung, Motivation und unser Wohlbefinden beeinflussen. Warum schaffen es manche Athleten, auch unter enormem Druck ihre beste Leistung abzurufen, während andere bei ähnlichen Bedingungen scheitern? Wie können mentale Techniken wie Visualisierung, Selbstgespräch oder Entspannungsübungen dabei helfen, sportliche Ziele zu erreichen?

Das spannende Feld der Sportpsychologie untersucht, wie Gedanken, Gefühle und Einstellungen die sportliche Performance formen. Es zeigt, wie Motivation, Selbstvertrauen, Zielsetzung und Stressbewältigung den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachen können. Zudem beleuchtet es, wie sportliche Aktivitäten das Selbstbild, die Resilienz und das psychische Wohlbefinden stärken – sowohl bei Profis, als auch bei Freizeitsportlern.

Dieses Thema eröffnet faszinierende Einblicke in die Kraft des Geistes und bietet praktische Ansätze, um sportliche Leistungen zu verbessern und psychische Gesundheit zu fördern. Wer sich für die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Bewegung interessiert, findet hier eine spannende Welt voller Erkenntnisse, die weit über den Sport hinausgehen und unser Verständnis von menschlicher Leistungsfähigkeit bereichern.

Themen, aus denen sich Forschungsgegenstände und Fragestellungen ergeben könnten, wären z. B.:

- Die Bedeutung mentaler Trainingsmethoden für die Leistungssteigerung im Sport
- Motivation im Sport: Psychologische Faktoren, die sportliche Leistung beeinflussen
- Stressbewältigung im Wettkampf: Psychologische Ansätze und deren Wirksamkeit
- Der Einfluss von Selbstvertrauen auf die sportliche Leistung
- Psychologische Aspekte der Teamdynamik im Mannschaftssport
- Sportpsychologie bei der Rehabilitation: Unterstützung bei Verletzungen
- Der Zusammenhang zwischen Sport und psychischer Gesundheit bei Jugendlichen
- Vergleich der Wirksamkeit verschiedener mentaler Trainingsprogramme im Leistungssport
- Der Einfluss von Wettkampfstress auf die Leistung und Strategien zu dessen Bewältigung

- Psychologische Faktoren bei der Wahl des Sporttreibens: Motivation, Selbstbild und soziale Einflüsse
- Der Einfluss von Angst und Wettkampfstress auf die sportliche Leistung
- Selbstwirksamkeit im Sport: Bedeutung für Motivation und Erfolg
- Psychologische Aspekte der Leistungsdiagnostik im Sport
- Der Einfluss von Schlaf und Erholung auf die psychische und physische Leistungsfähigkeit im Sport
- Der Zusammenhang zwischen Sport und Stressreduktion bei Erwachsenen
- Psychologische Betreuung im Hochleistungssport: Anforderungen und Herausforderungen
- Der Einfluss von Medien und Öffentlichkeit auf die Psyche von Sportlern
- Sport als Mittel zur Prävention psychischer Erkrankungen
- Der Einfluss von Zielsetzung und Zielorientierung auf die sportliche Motivation
- Psychologische Aspekte bei der Wahl zwischen Individual- und Mannschaftssportarten
- Der Einfluss von Ritualen und Routinen auf die mentale Vorbereitung im Sport
- Psychologische Aspekte der Leistungsdruckbewältigung bei Nachwuchssportlern
- Der Zusammenhang zwischen Sport und Selbstbildentwicklung bei Jugendlichen
- Der Einfluss von Musik auf die sportliche Motivation und Leistung
- Psychologische Faktoren bei der Entscheidung für eine Karriere im Leistungssport
- Der Einfluss von Feedback und Coaching auf die psychische Entwicklung von Sportlern
- Psychologische Aspekte der Rückkehr zum Sport nach einer Verletzung
- Der Zusammenhang zwischen Sport und Resilienz
- Der Einfluss von Geschlecht und Geschlechterrollen auf die sportpsychologische Betreuung
- Psychologische Strategien zur Förderung der Langzeitmotivation im Breitensport

Darüber hinaus existieren zahlreiche weitere Forschungsfelder, die bearbeitet werden können!

Hier können Sie gerne eigene Ideen einbringen!

Bei Fragen gerne über Teams bei mir melden!

Sonstige Hinweise:

Schülerinnen und Schüler aller Ausbildungsrichtungen sind in diesem Seminar willkommen.

Kontakt: vorzugsweise via *Microsoft Teams*

(E-Mail: j.wendlinger@fosbos-rosenheim.de)