

Das Erfolgsrezept
zur sportlichen und beruflichen
Leistungsoptimierung:
psycho-mentale Regeneration

logo consult

Der Sporttest zum Erfolg!

Helmut Graf

Arbeits- und Gesundheitspsychologe
Klinischer Psychologe - Psychotherapeut



- Erfolg - Flow - Menschenbild
- Psycho-mentale Regeneration:
Erfolgsfaktoren



Zum Nachlesen:

www.logoconsult.at

Die Experten



Mag. Toni Innauer

Olympiasieger im Skispringen (Lake Placid, 1980)
Bestsellerautor
Referent
Trainer
Sportmanager
Unternehmer

Ich wollte in meinen Berufsetappen als Sportprofi, Trainer und Sport-Direktor immer das Beste, habe viel bewegt und erreicht, dabei aber auch rücksichtslos viel persönliche Energie verbrannt.

Die Experten



Bewegung ist die beste Medizin.

*Durch Training im Sauerstoffüberschuss
beginnt ein neues Leben.*

Dr. med. Karl Schnabl

Leiter des Instituts für Sportmedizin, Land Kärnten
Leitung der Sportmedizin und Leistungsdiagnostik am Olympiazentrum Kärnten



Olympische Winterspiele
Innsbruck - 1976
Gold: Großschanze
Bronze: Normalschanze

Die Experten



Dr. med. Karl Schnabl

Bewegung ist die beste Medizin

Gesundheitsfaktor	Effekt
Herzkrankheit	Reduziertes Risiko
Schlaganfall	Reduziertes Risiko
Übergewicht und Adipositas	Reduziertes Risiko
Typ 2 Diabetes	Reduziertes Risiko
Dickdarmkrebs	Reduziertes Risiko
Brustkrebs	Reduziertes Risiko
Muskuloskelettales System	Verbesserung
Stürze im Alter	Reduziertes Risiko
Psychologisches Wohlbefinden	Verbesserung
Depression	Reduziertes Risiko

Quelle: WHO 2006



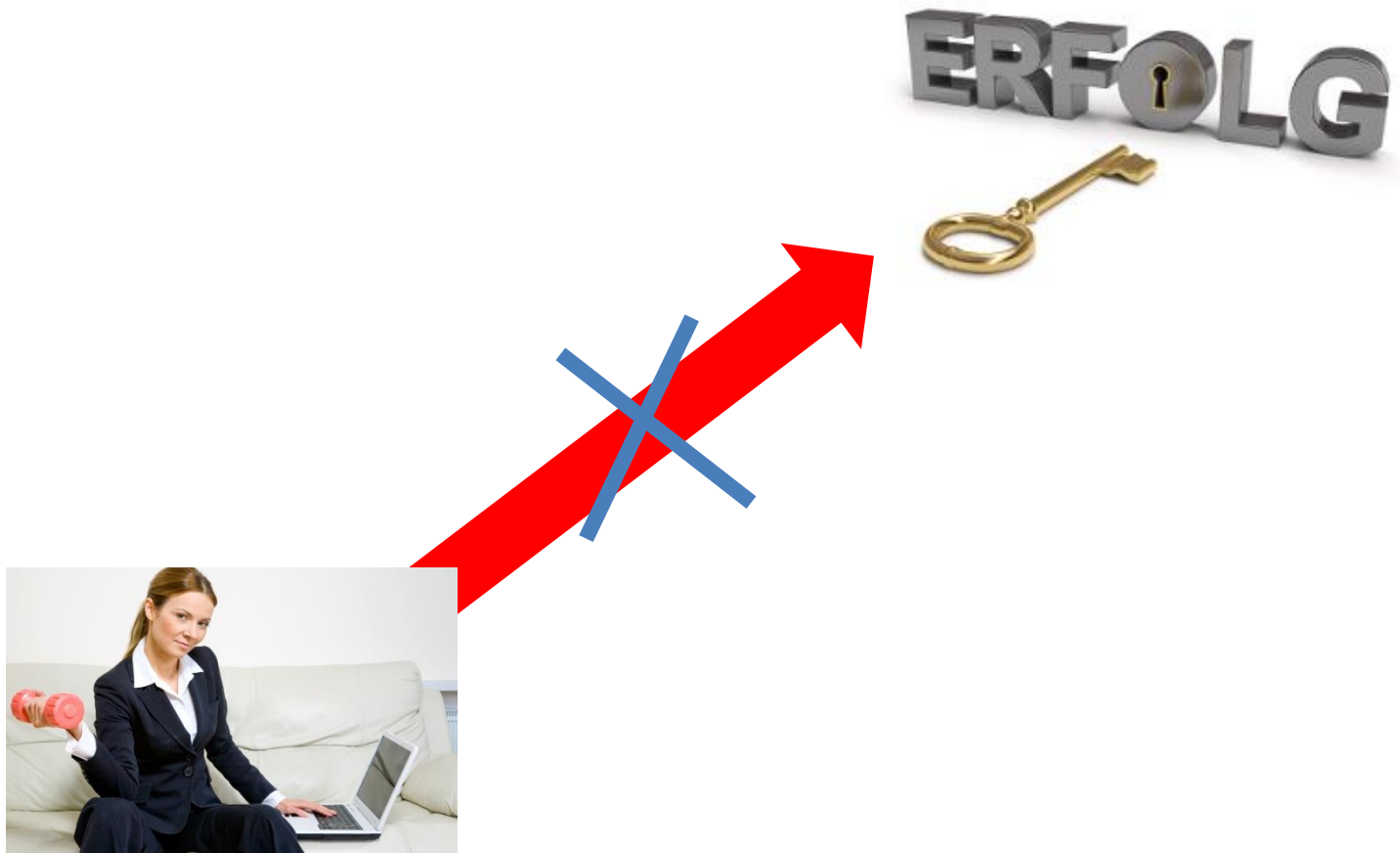
Das Erfolgsrezept
zur sportlichen und beruflichen
Leistungsoptimierung:
psycho-mentale Regeneration

Ist Sportaktivität wirklich ein Stresspuffer?

Erfolg | Leistungsoptimierung | Flow-Erlebnis

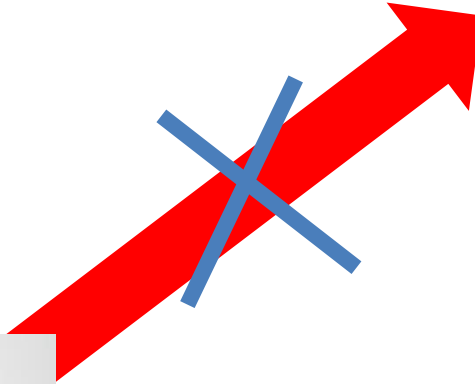


Erfolg | Leistungsoptimierung | Flow-Erlebnis

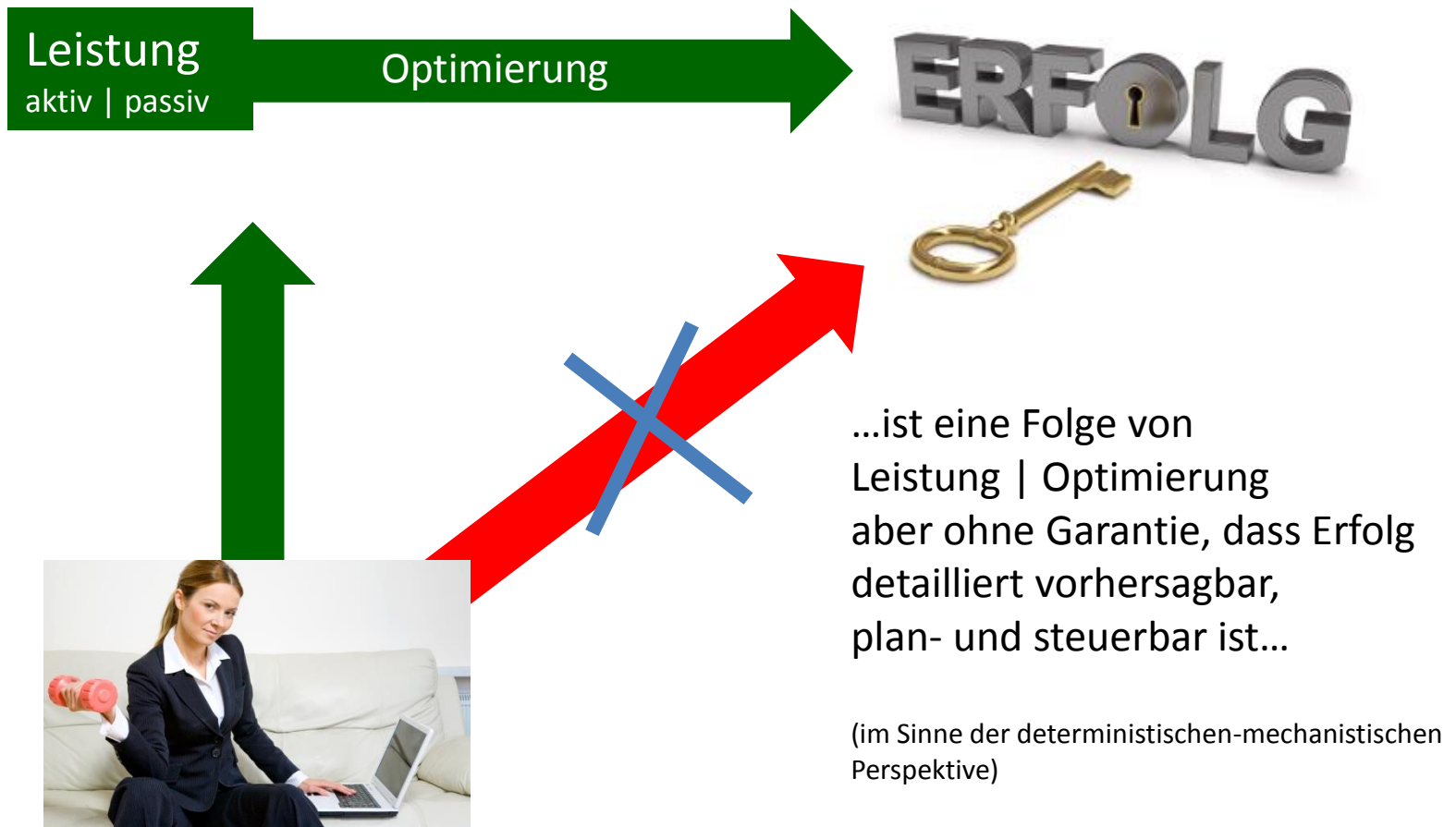


Erfolg | Leistungsoptimierung | Flow-Erlebnis

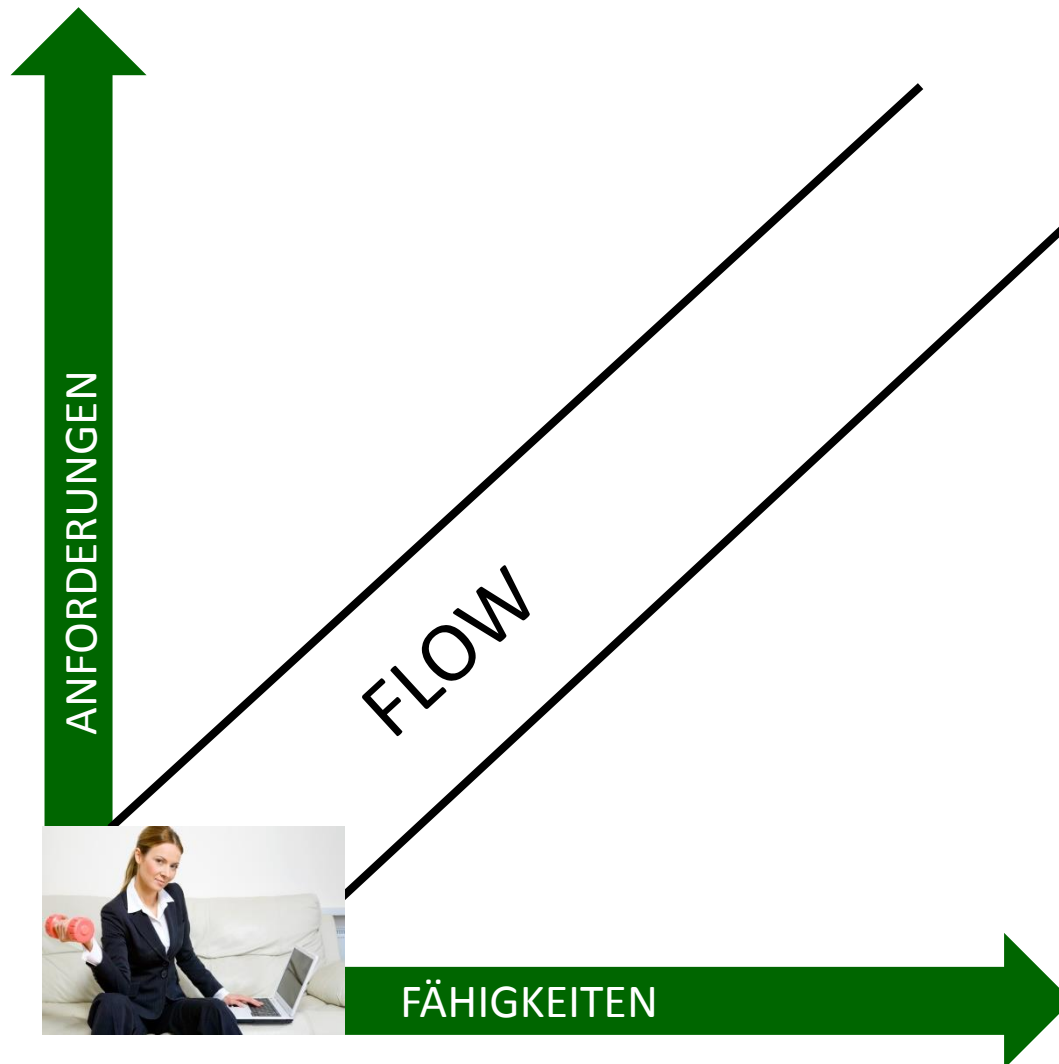
Leistung
aktiv | passiv



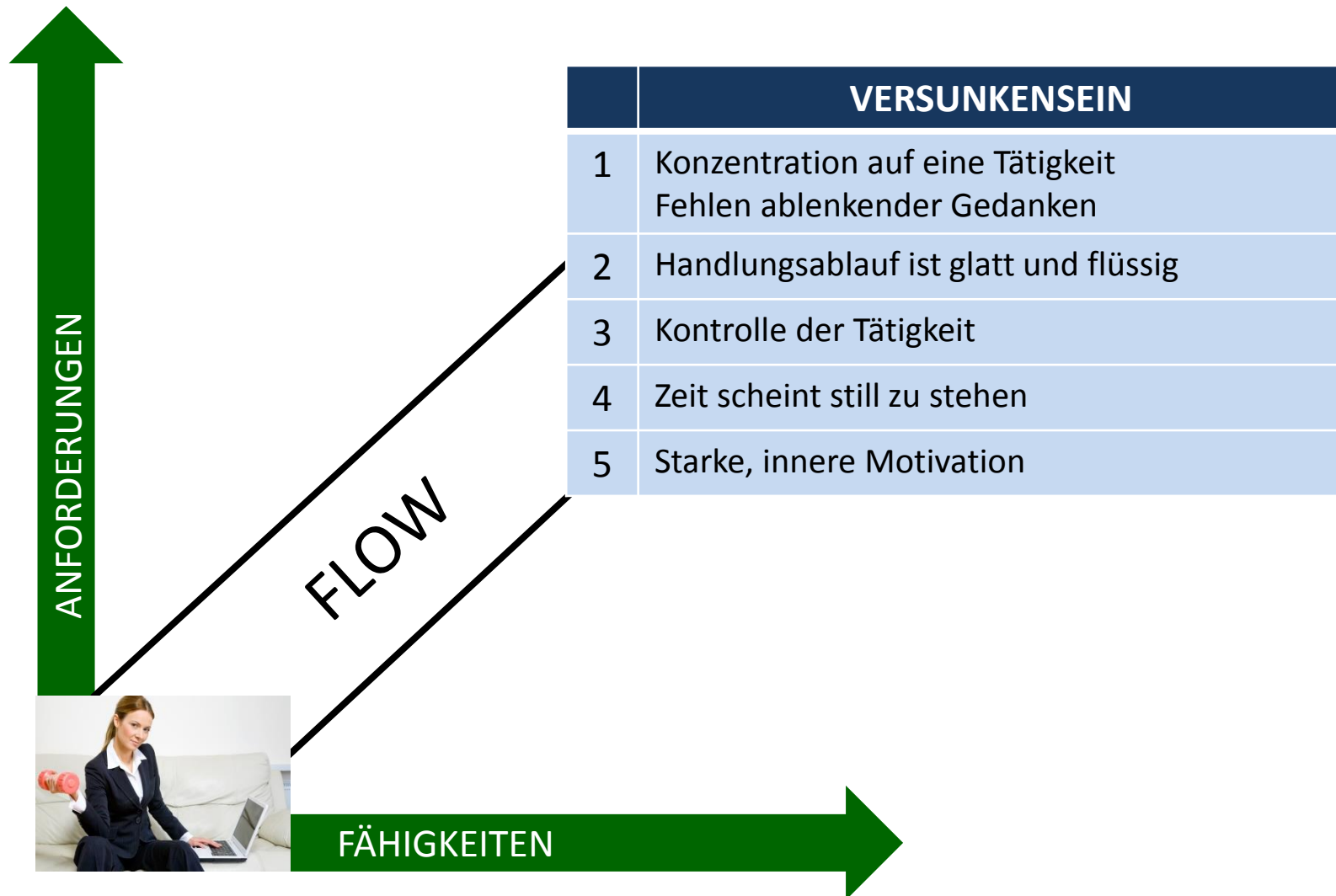
Erfolg | Leistungsoptimierung | Flow-Erlebnis



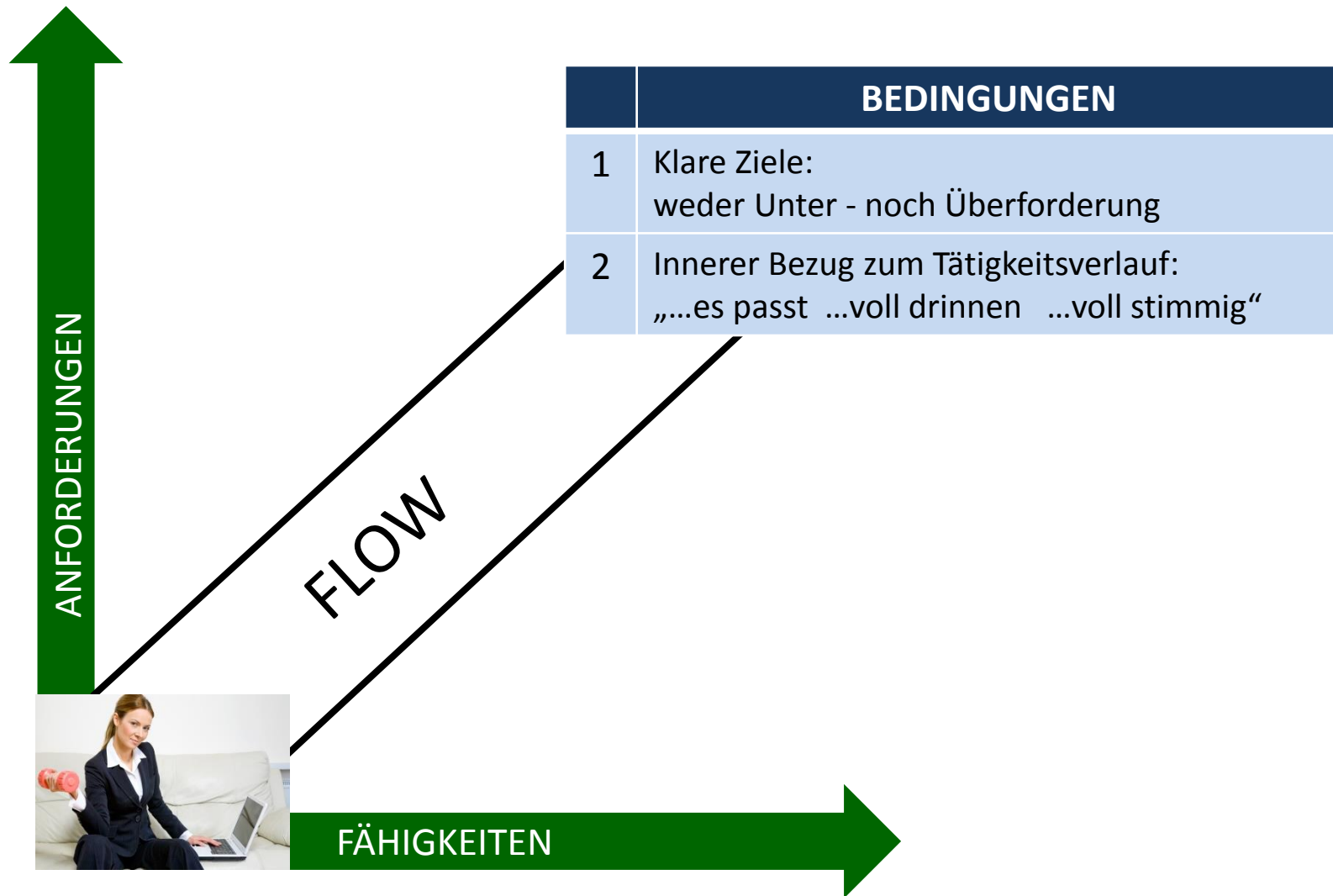
Flow-Erlebnis (Csíkszentmihályi, 1975)



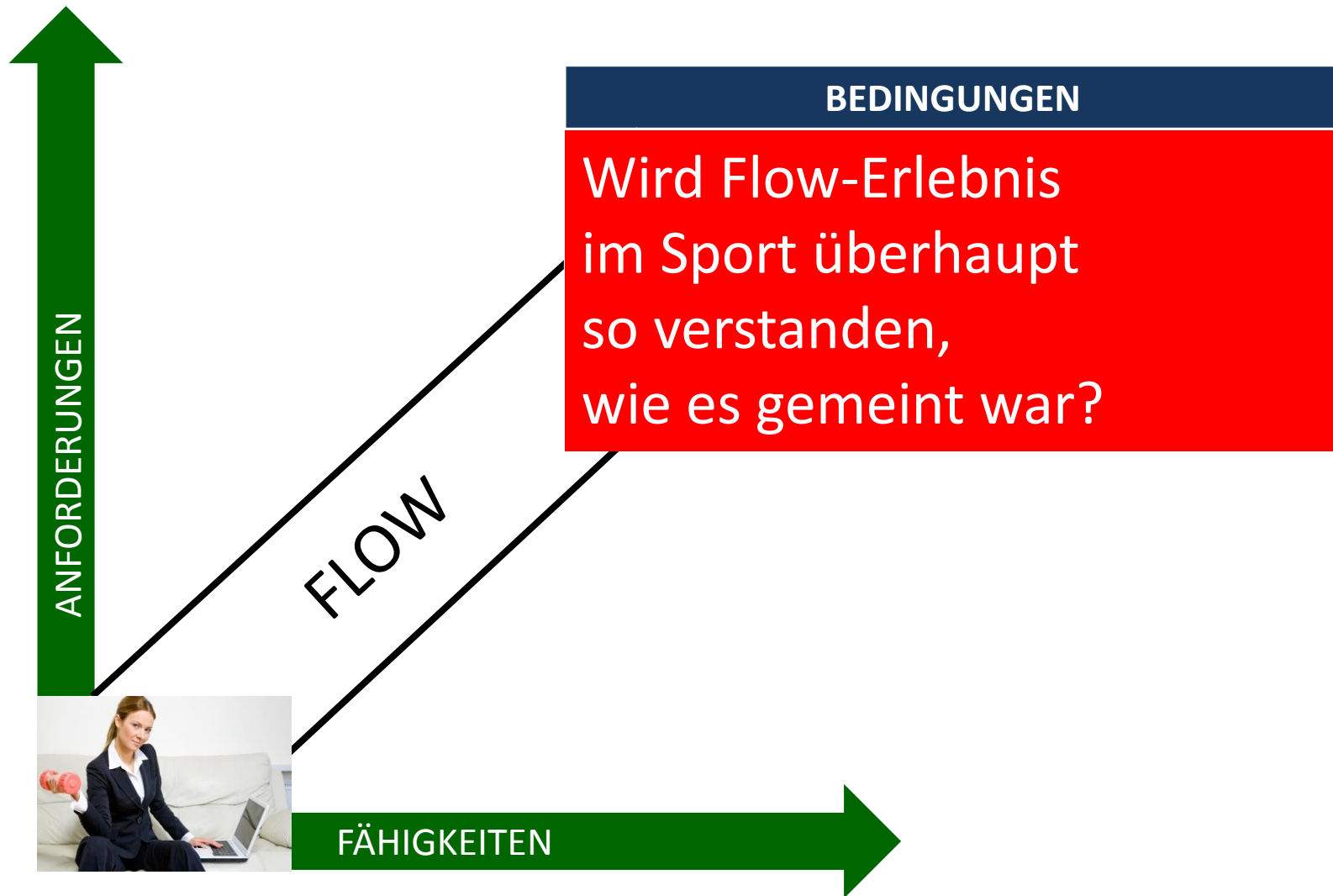
Flow-Erlebnis (Csíkszentmihályi, 1975)



Flow-Erlebnis (Csíkszentmihályi, 1975)



Flow-Erlebnis (Csíkszentmihályi, 1975)



Psycho-mentale Regeneration: (K)Ein neues Menschenbild



- geistig / mentale Ebene

- psychische Ebene

- körperliche Ebene

Psycho-mentale Regeneration: (K)Ein neues Menschenbild



GEGENSTANDSWECHSEL

- geistig / mentale Ebene

**NICHT-
STOFFLICH**

FREIHEIT TROTZ
ABHÄNGIGKEIT

- psychische Ebene
- körperliche Ebene

STOFFLICH

ABHÄNGIGKEIT

Psycho-mentale Regeneration: (K)Ein neues Menschenbild



*Einstellungen
Haltung
Selbstreflexion*

- geistig / mentale Ebene

GEGENSTANDSWECHSEL

**NICHT-
STOFFLICH**

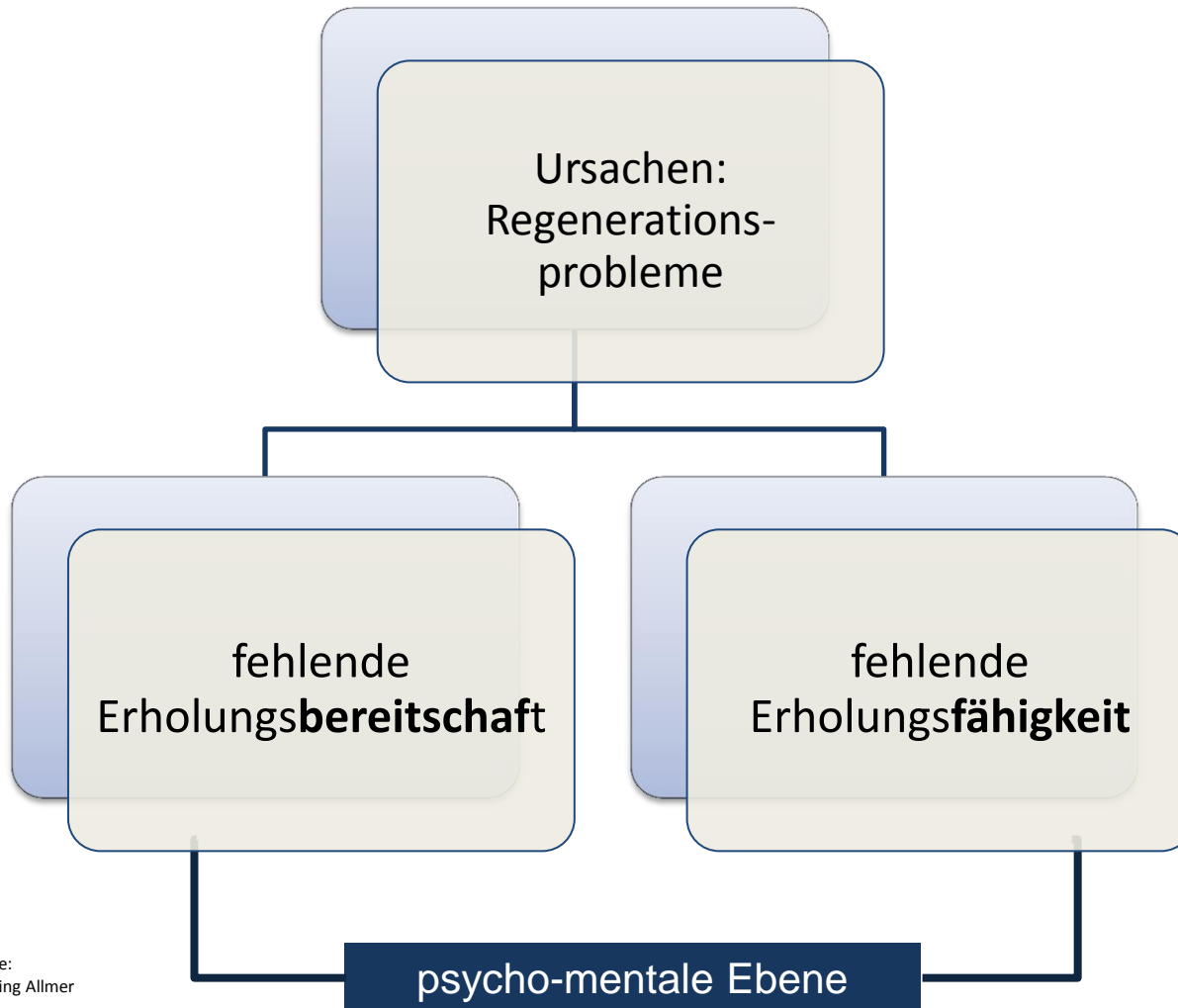
FREIHEIT TROTZ
ABHÄNGIGKEIT

- psychische Ebene
- körperliche Ebene

STOFFLICH

ABHÄNGIGKEIT

Psycho-mentale Regeneration



Techniker-Krankenkasse – BRD:
Stress-Studie (2016):

Fast jede zweite Person kann
abends (Wochenende) nicht
abschalten

Psycho-mentale Regeneration

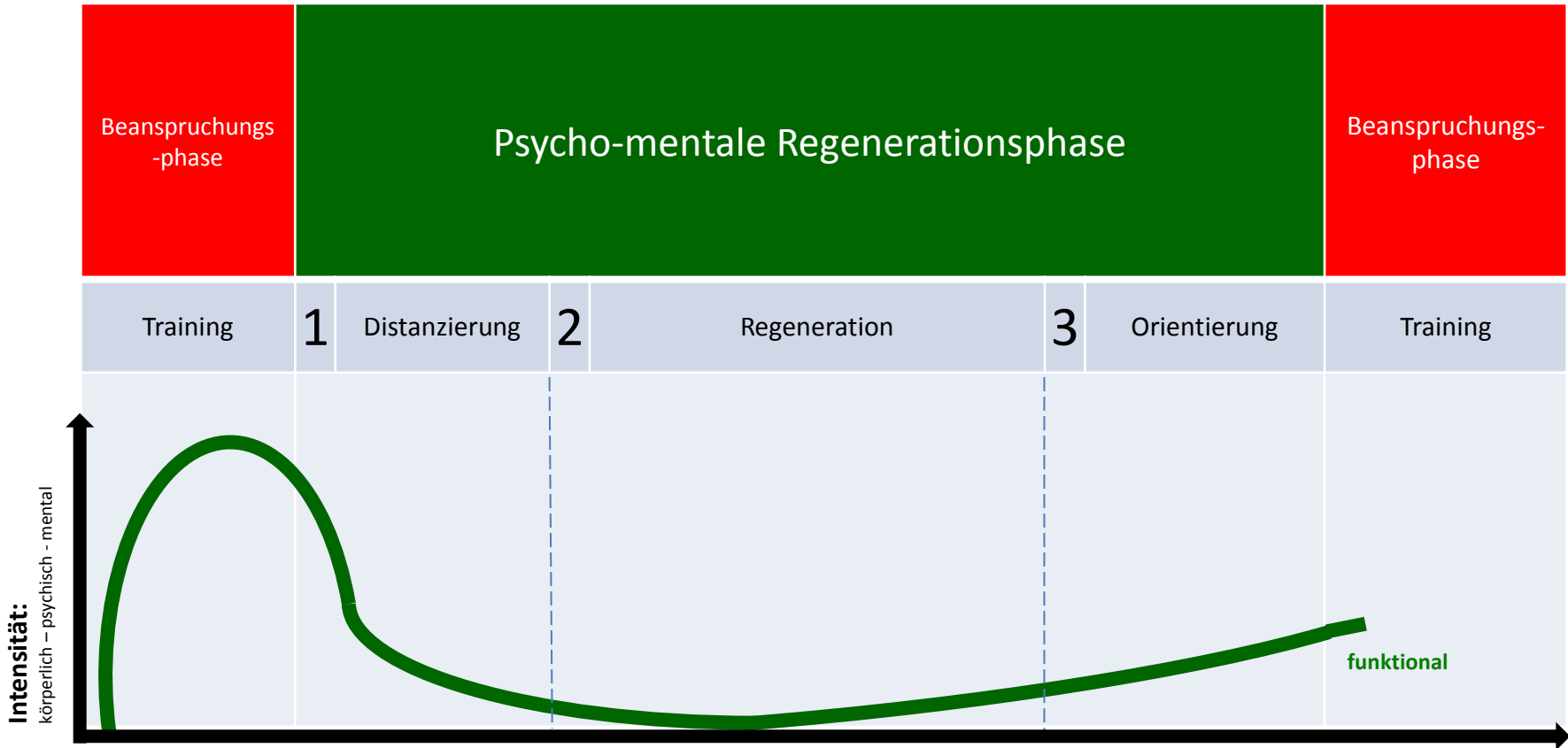
Erholungsphase: Distanzierung | Regeneration | Orientierung

Psycho-mentale Regenerationsphase

FOKUS: PSYCHE | GEIST (MENTALE)

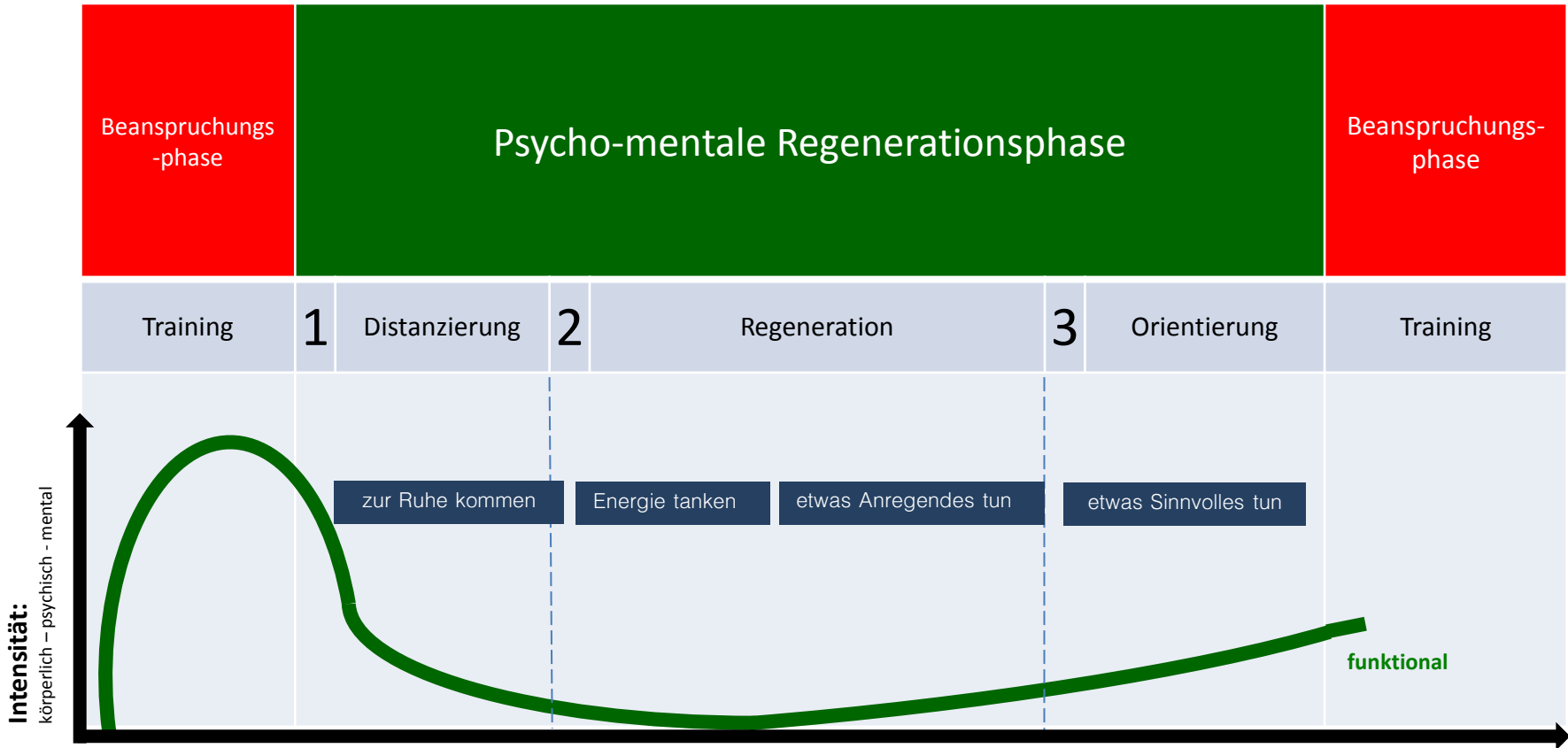
Psycho-mentale Regeneration

Erholungsphase: Distanzierung | Regeneration | Orientierung



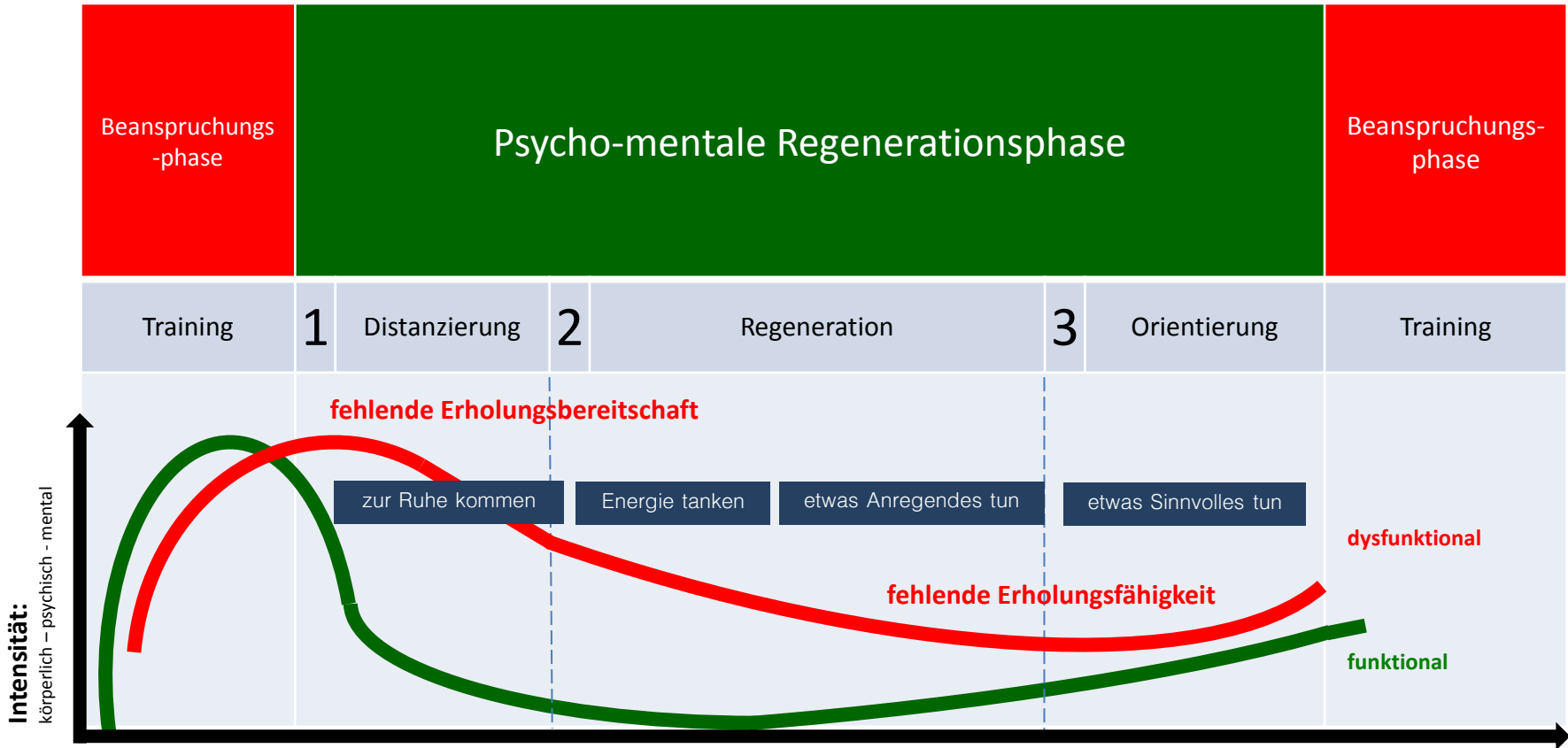
Psycho-mentale Regeneration

Erholungsphase: Distanzierung | Regeneration | Orientierung



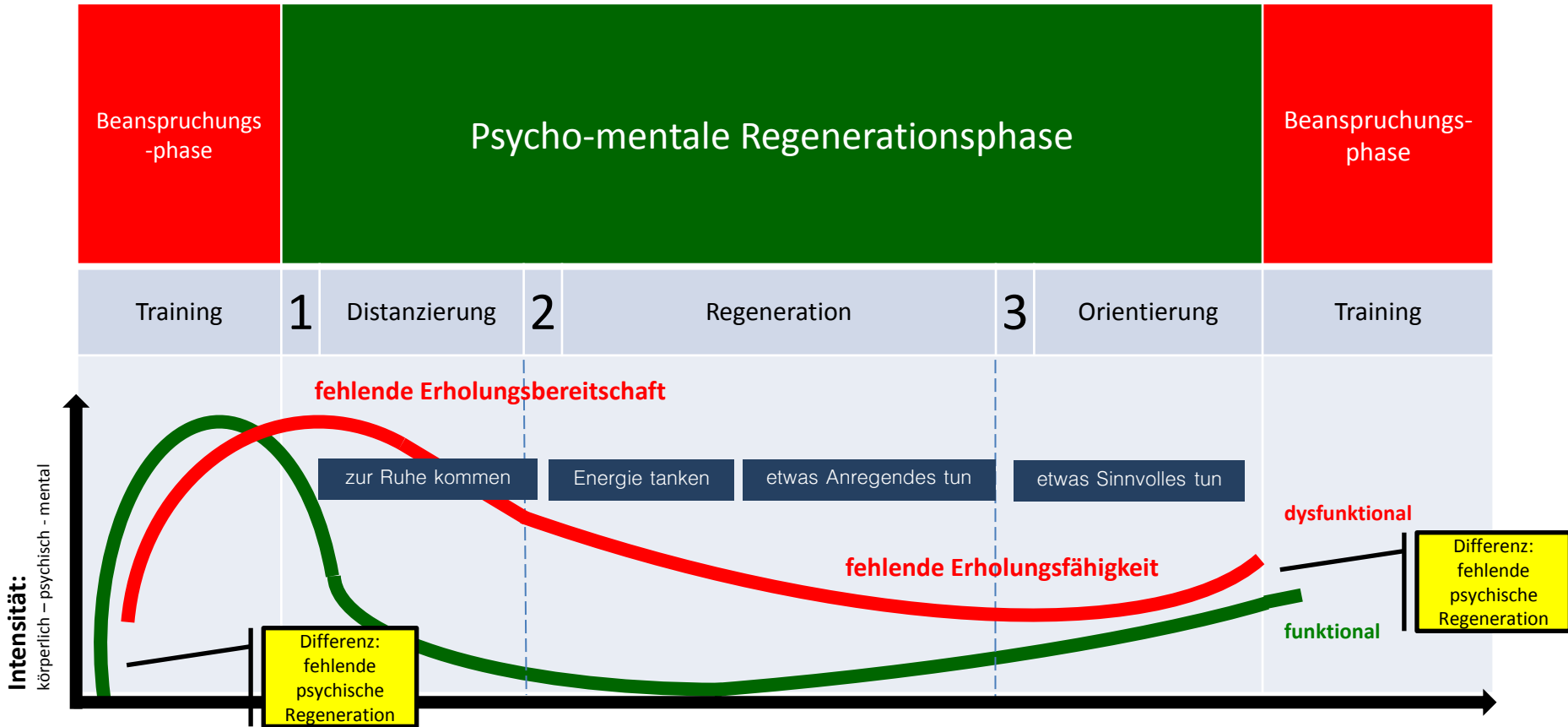
Psycho-mentale Regeneration

Erholungsphase: Distanzierung | Regeneration | Orientierung



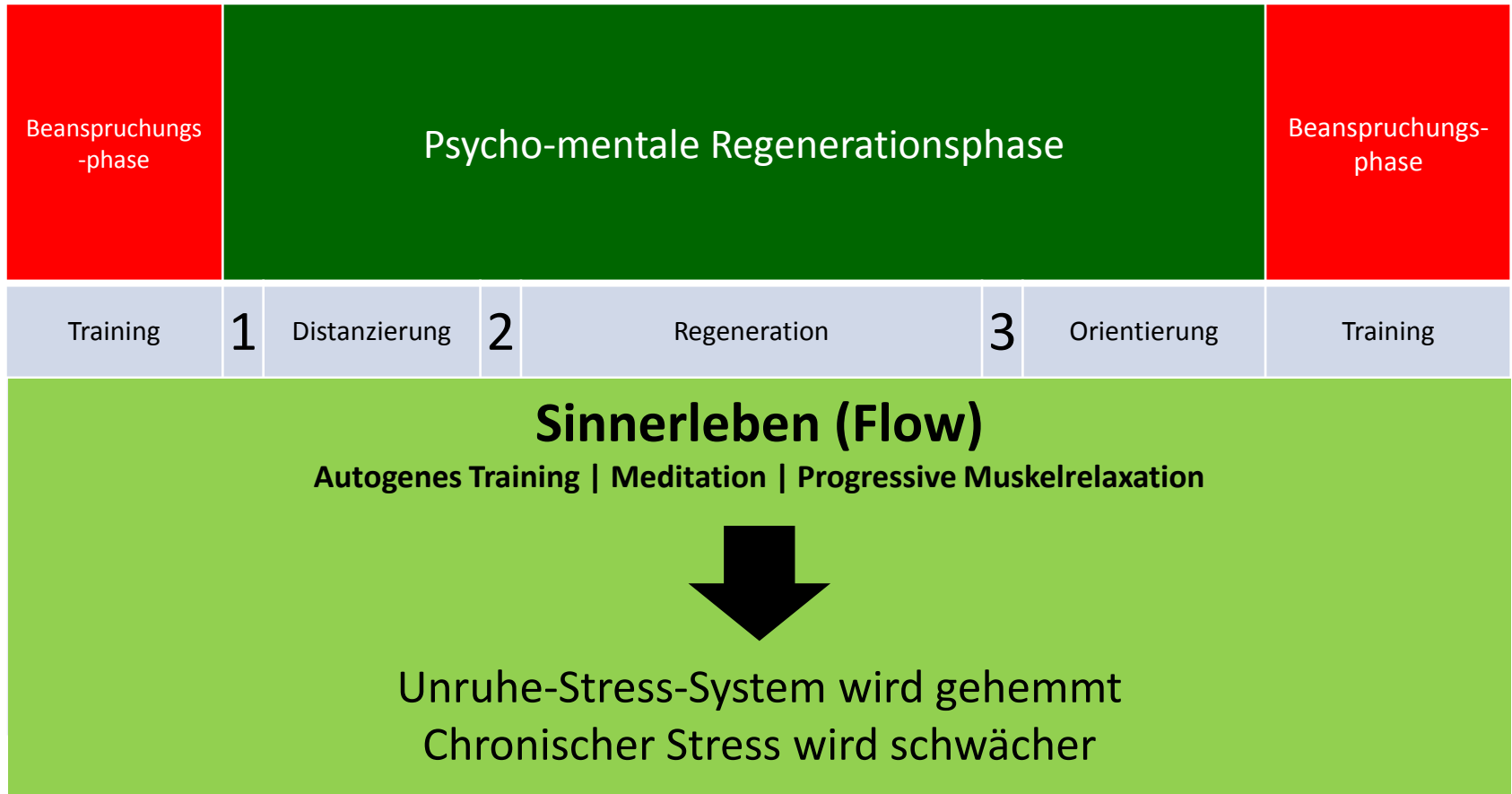
Psycho-mentale Regeneration

Erholungsphase: Distanzierung | Regeneration | Orientierung



Psycho-mentale Regeneration

Erholungsphase: Distanzierung | Regeneration | Orientierung



Psycho-mentale Regeneration

Erholungsphase: Distanzierung | Regeneration | Orientierung



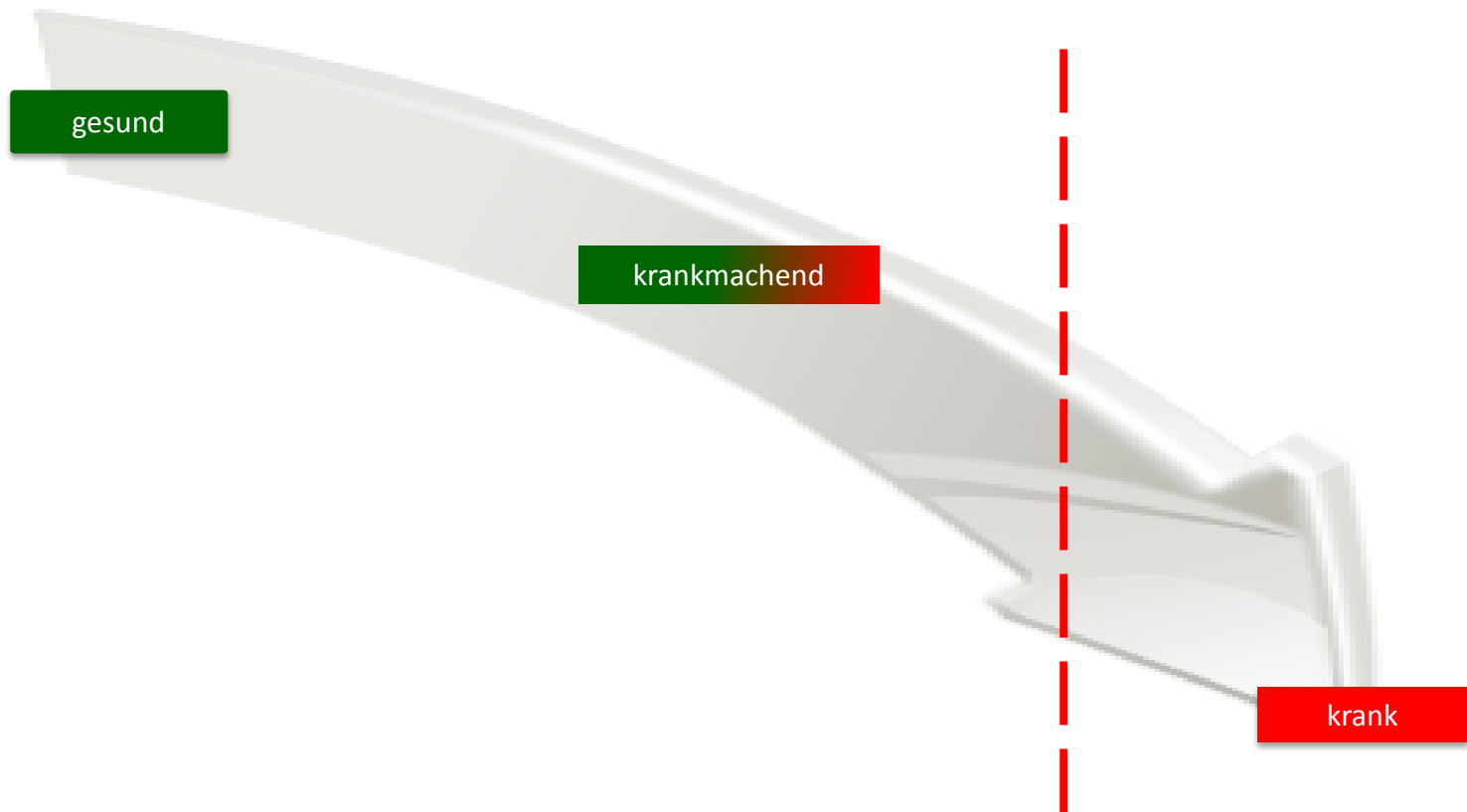
**Persönlichkeitsbedingte, stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster
Stress Marke „Eigenbau“**



Unruhe-Stress-System wird aktiv
Chronischer Stress bleibt gleich | wird stärker

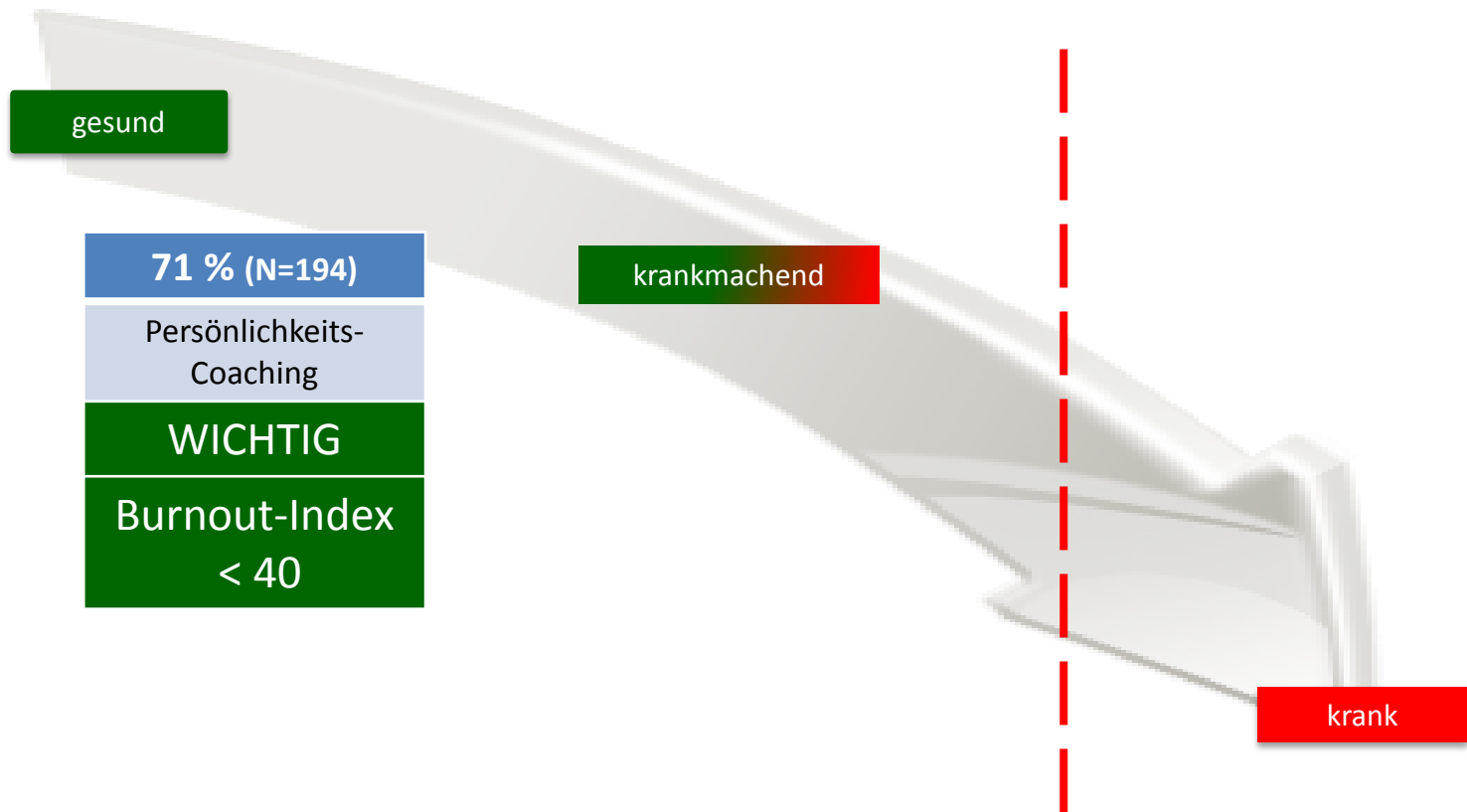
Studie: Früherkennung - chronischer Stress | Burnout-Gefährdung

Persönlichkeitsbedingte, stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster (N=272)



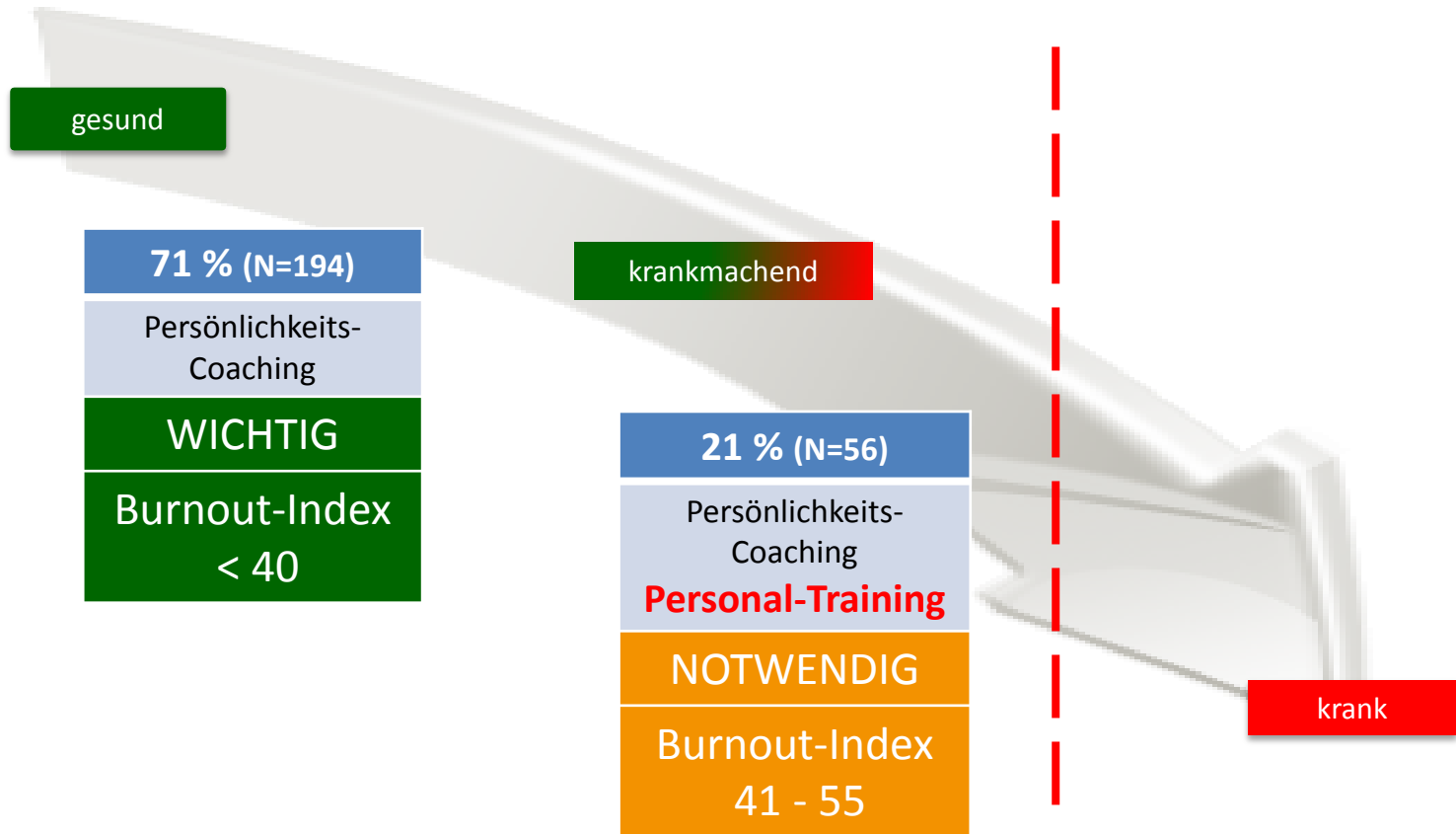
Studie: Früherkennung - chronischer Stress | Burnout-Gefährdung

Persönlichkeitsbedingte, stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster (N=272)



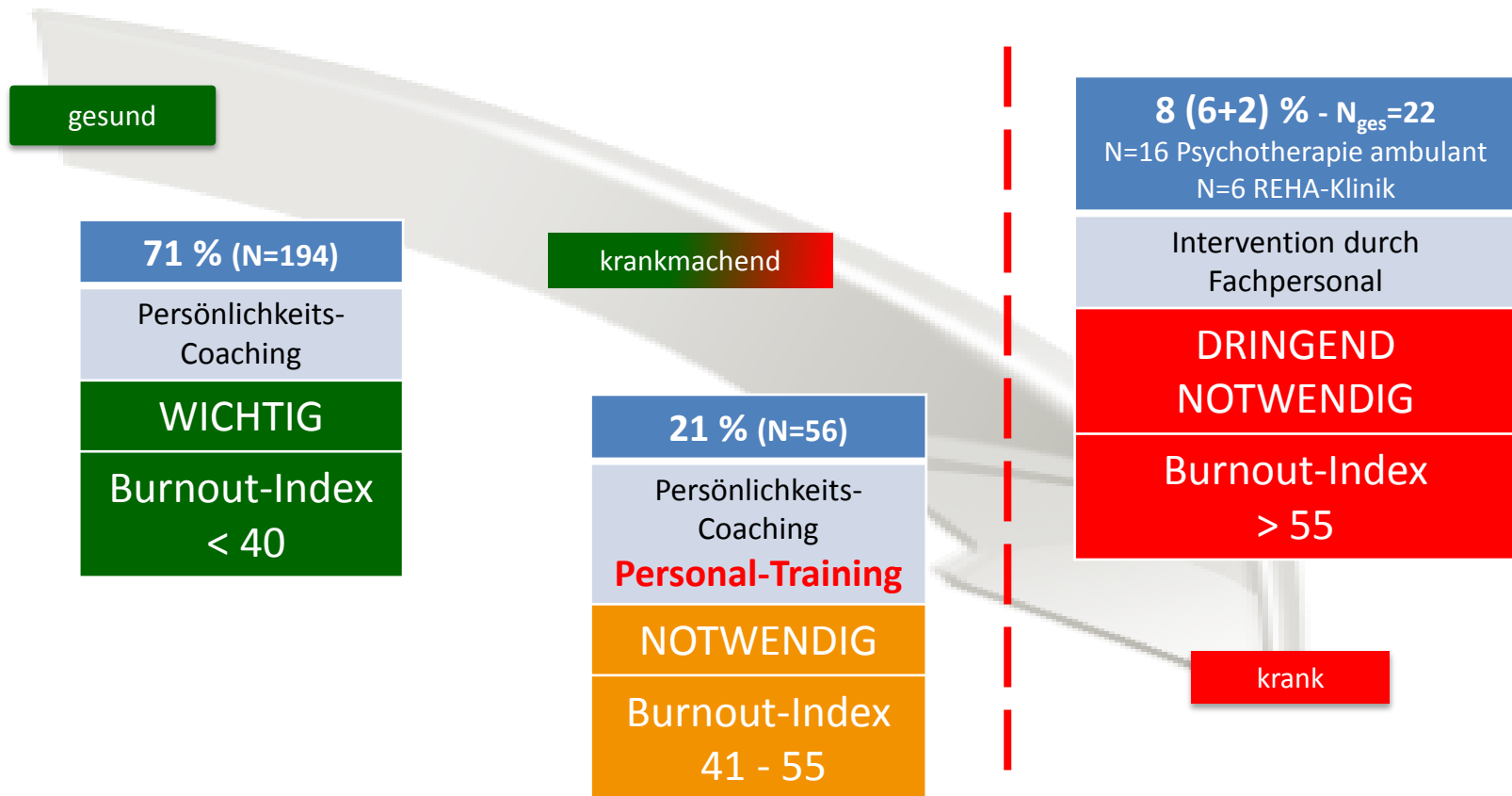
Psycho-mentale Regeneration

Persönlichkeitsbedingte, stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster (N=272)



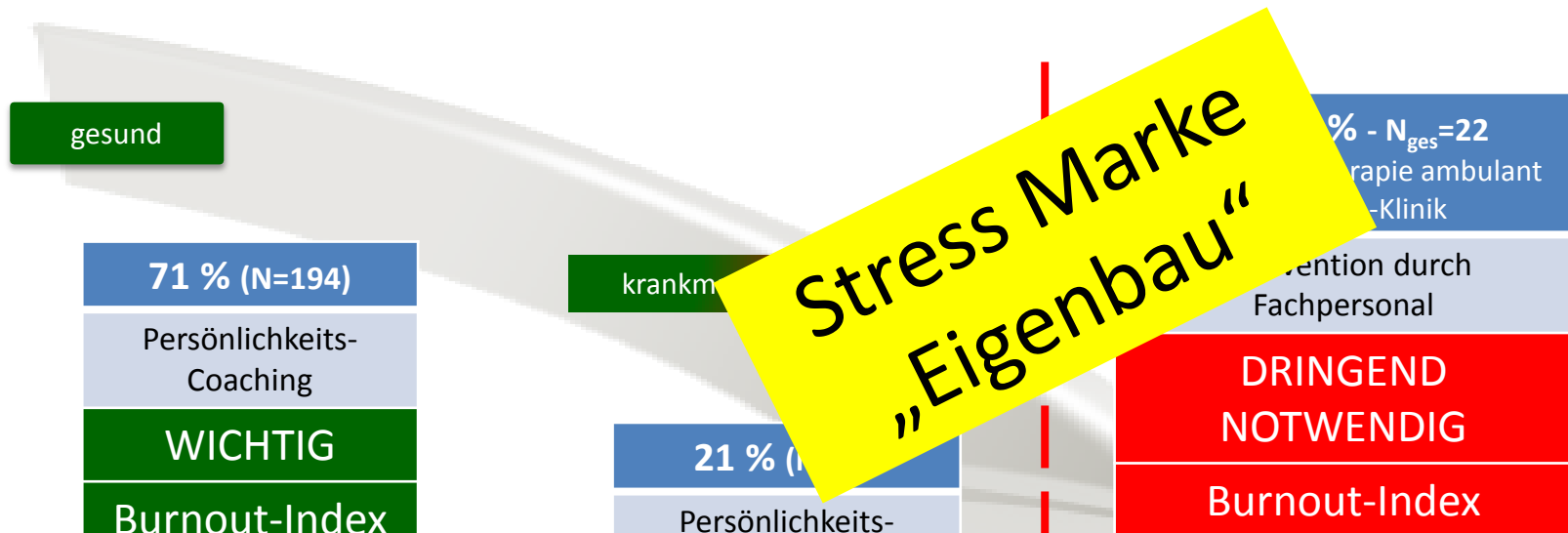
Psycho-mentale Regeneration

Persönlichkeitsbedingte, stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster (N=272)



Psycho-mentale Regeneration

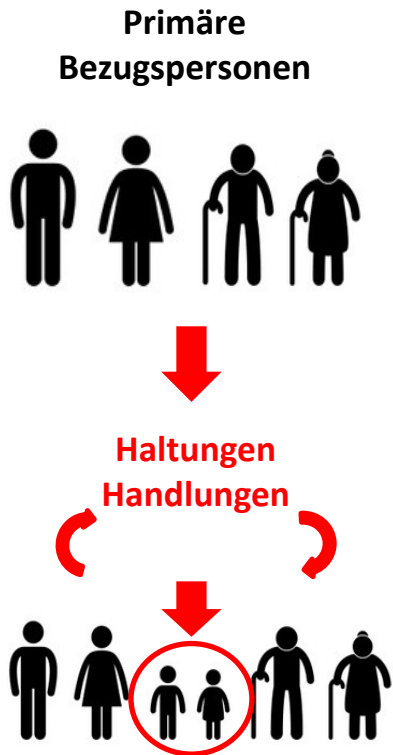
Persönlichkeitsbedingte, stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster (N=272)



Mental-Coaching darf
die stressfördernden Denk-, Fühl- und
Verhaltensmuster nicht unbewusst verstärken!

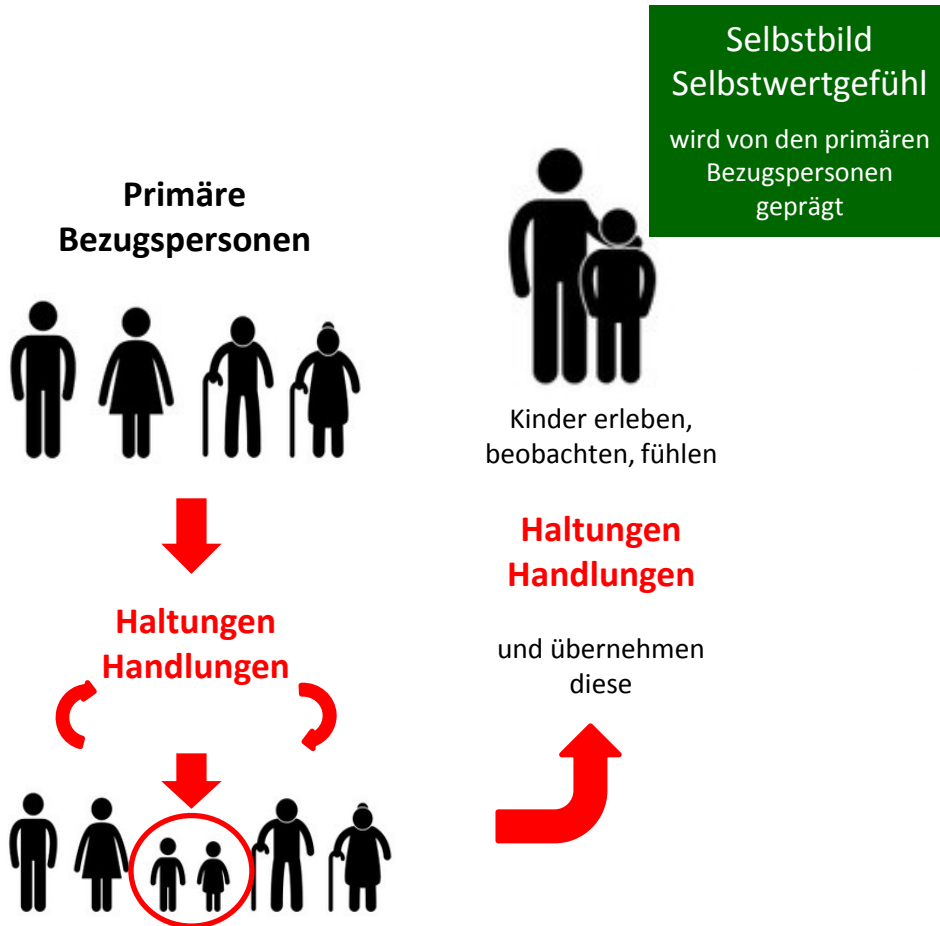
Was wollen wir unter Stress Marke „Eigenbau“ verstehen?

Persönlichkeitsbedingte, stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster



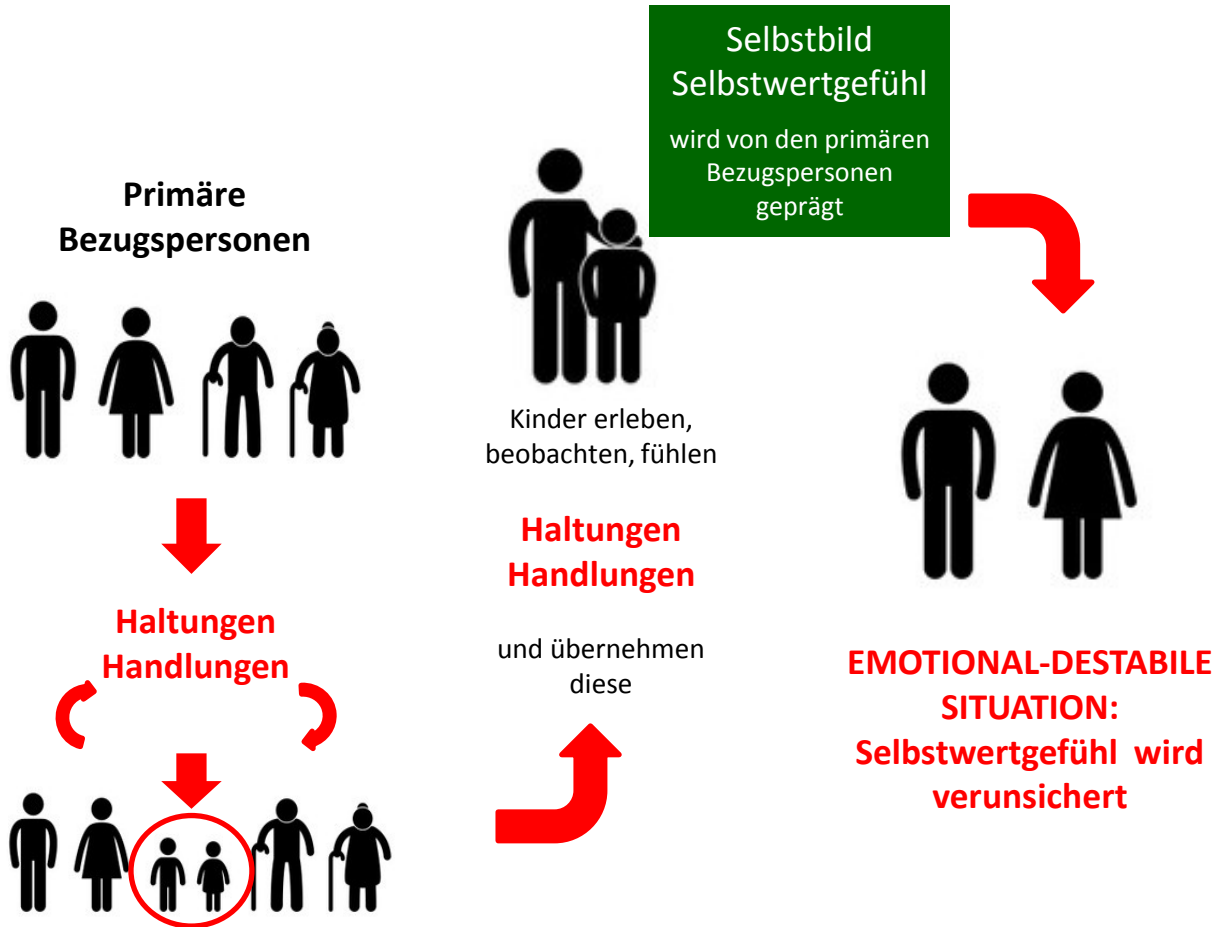
Was wollen wir unter Stress Marke „Eigenbau“ verstehen?

Persönlichkeitsbedingte, stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster



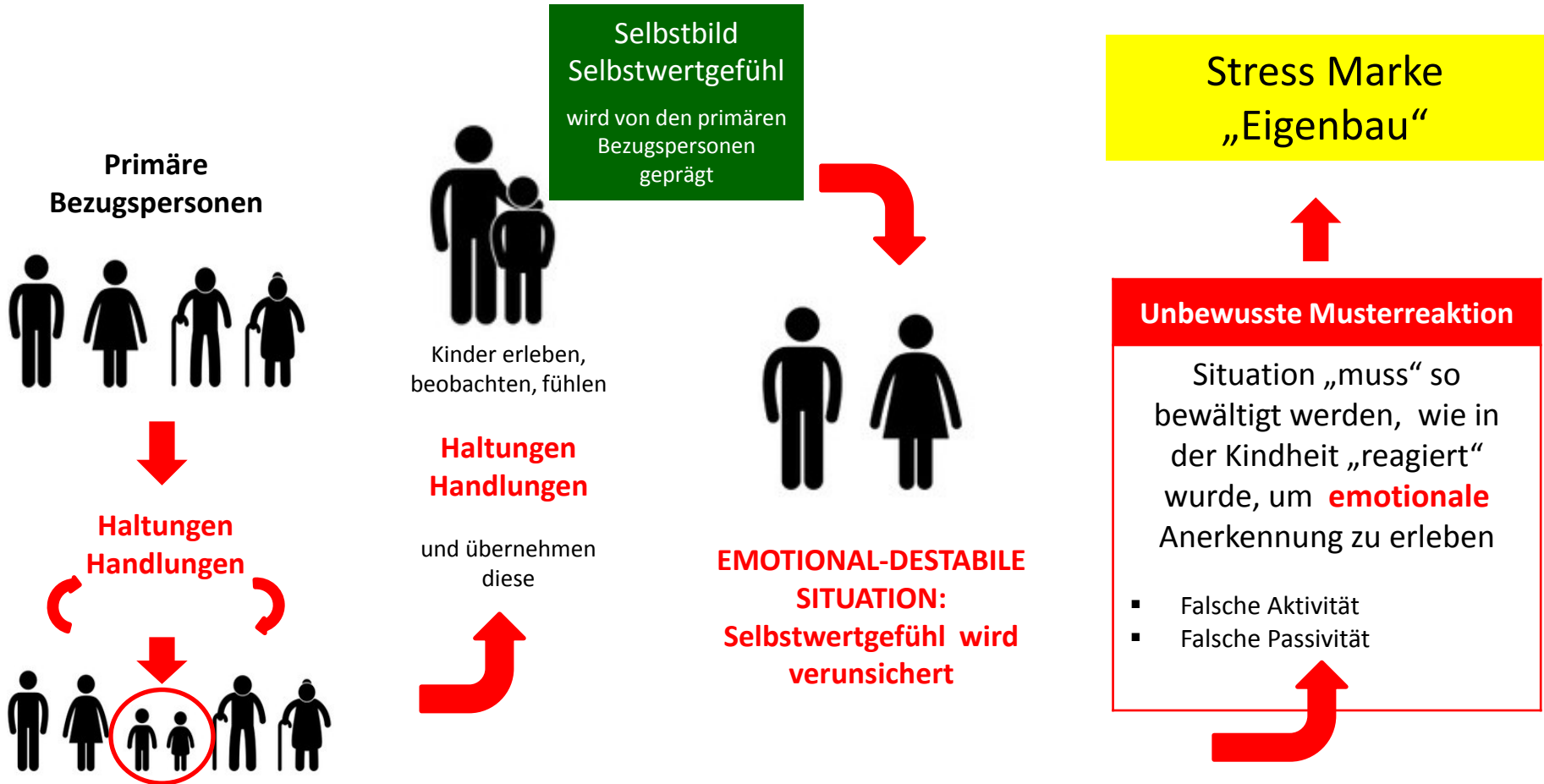
Was wollen wir unter Stress Marke „Eigenbau“ verstehen?

Persönlichkeitsbedingte, stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster



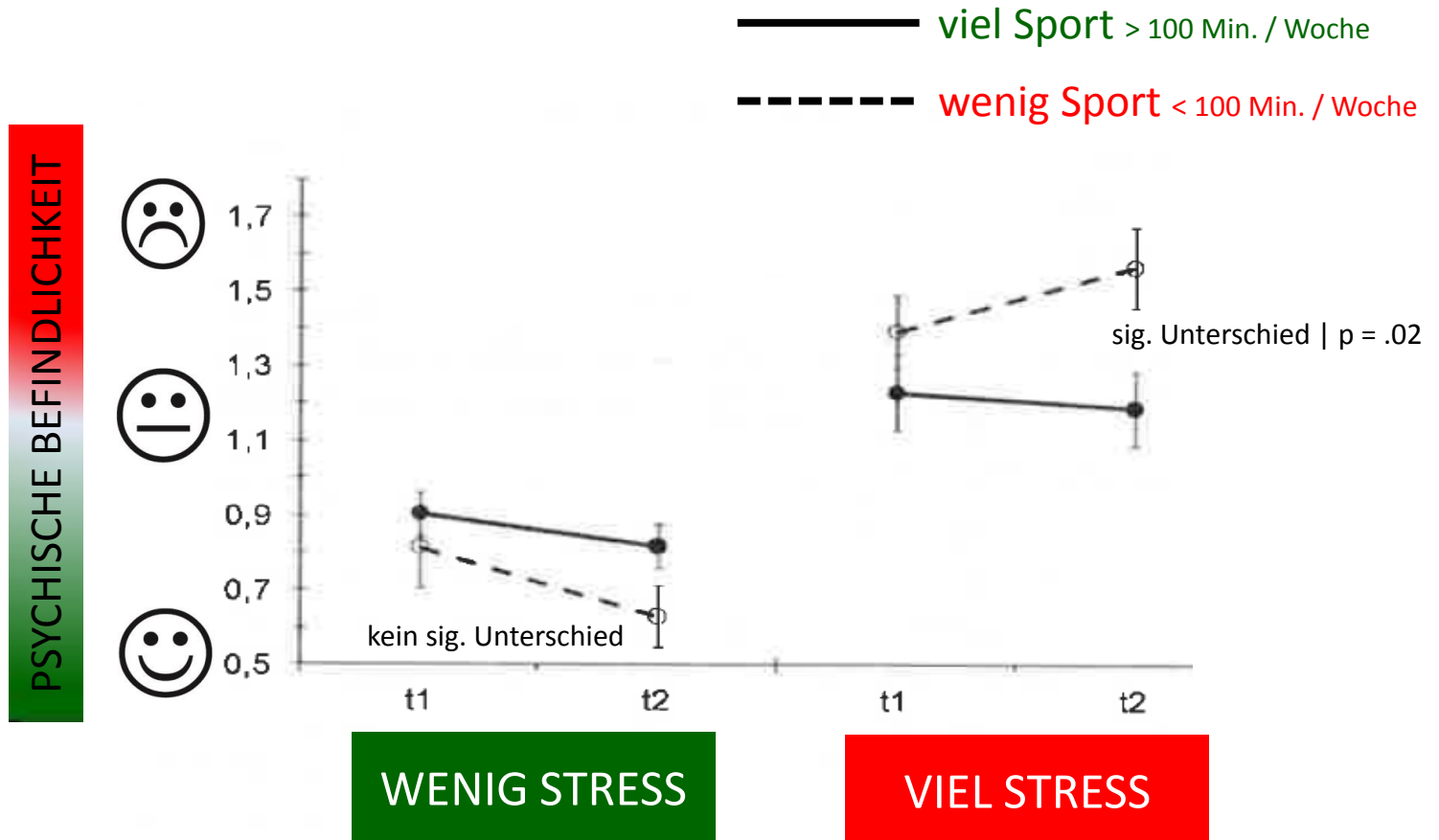
Was wollen wir unter Stress Marke „Eigenbau“ verstehen?

Persönlichkeitsbedingte, stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster



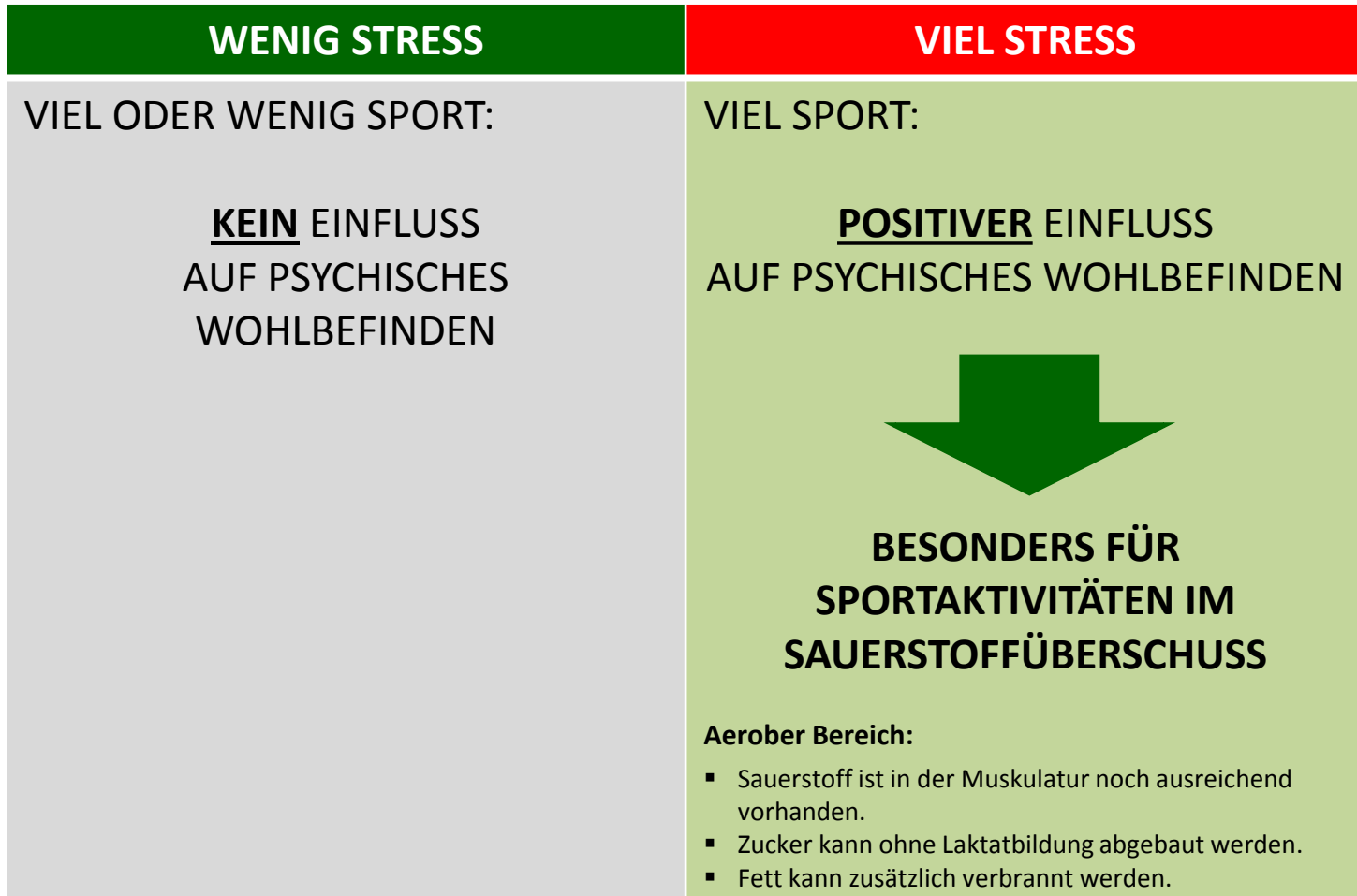
Studie: Sportaktivität als Stresspuffer

Klaperski, Seelig, Fuchs (2012) - Längsschnittanalyse N=427



Studie: Sportaktivität als Stresspuffer

Klaperski, Seelig, Fuchs (2012): Stresspuffer-Hypothese der Sportaktivität - Längsschnittanalyse N=427



Psycho-mentale Regeneration

Herzfrequenz | Trainingszone

**POSITIVER
EINFLUSS AUF
PSYCHO-
MENTALE
REGENERATION**

BORG-Skala	Intensität	%HFmax	Trainingszone	Trainingseffekt
6 – 10	SEHR LEICHT	50 - 60 %	GESUNDHEITSSZONE	FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT, AKTIVE ERHOLUNG
11 – 12	LEICHT	60 - 70 %	FETTVERBRENNUNGSZONE	AKTIVIERUNG DES FETTSTOFFWECHSELS, VERBESSERUNG DER GRUNDLAGENAUSDAUER
13 – 14	MODERAT	70 - 80 %	AEROBES TRAINING FITNESSZONE	VERBESSERUNG DER AEROBEN FITNESS, STEIGERUNG DER AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT
15 – 17	INTENSIV	80 - 90%	ANAEROBES TRAINING ANAEROBE FITNESSZONE	VERBESSERUNG DER LAKTATTOLE-RANZ, TRAINING FÜR MAXIMALEN LEISTUNGSZUWACHS
18 – 20	MAXIMAL	> 90 %	MAXIMALES TRAINING WETTKAMPF ZONE	VERBESSERUNG DER MAX. LEISTUNG & GESCHWINDIGKEIT

Psycho-mentale Regeneration

Körper

- Umfang der Regeneration
- Intensiver Cool Down
- Regeneratives Training

Psycho-mentale Regeneration ist mehr
als körperliche Erholung

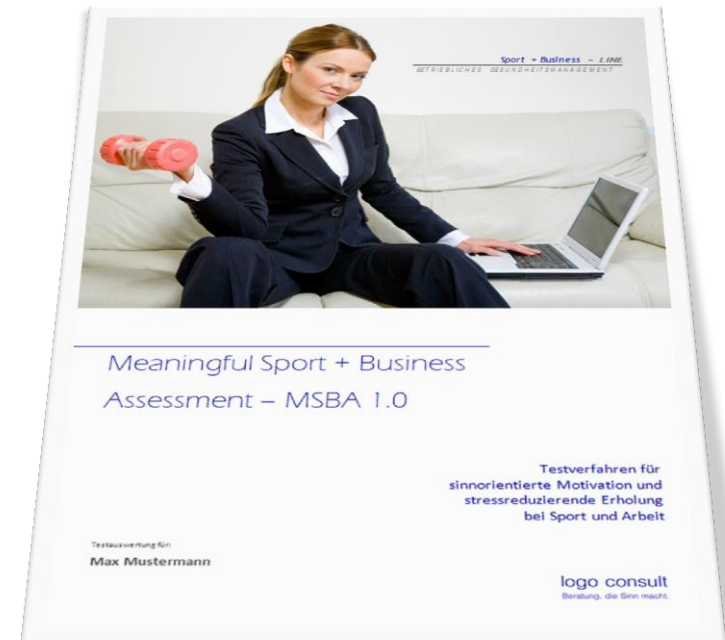
Testverfahren mit Grafiken, Erklärungen, Expertentipps



Meaningful Sport Assessment

Versionen:

- Sport - allgemein
- Gesundheits- und Fitness-Sport
- Lauf-Sport
- Langlauf-Sport



Meaningful Sport + Business Assessment

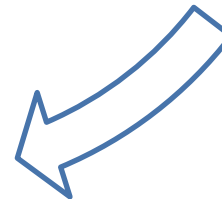
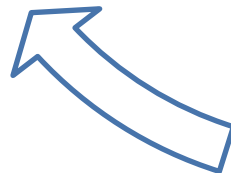
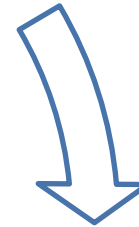
Psycho-mentale Regeneration: Erfolgsfaktoren

Erfolgsfaktor 1

Sinnerleben



**PSYCHO-MENTALE
REGENERATION**



Psycho-mentale Regeneration: Erfolgsfaktoren

Erfolgsfaktor 1

Sinnerleben

Sport | Training | Fitness | Arbeit
haben den richtigen Stellenwert:
Lebenskontext ist harmonisch.

MSBA – Meaningful Sport + Business Assessment | Dimensionen

Fallbeispiel: Mann, Programmierer, 41 Jahre





MSBA – Meaningful Sport + Business Assessment | Dimensionen

Fallbeispiel: Mann, Programmierer, 41 Jahre

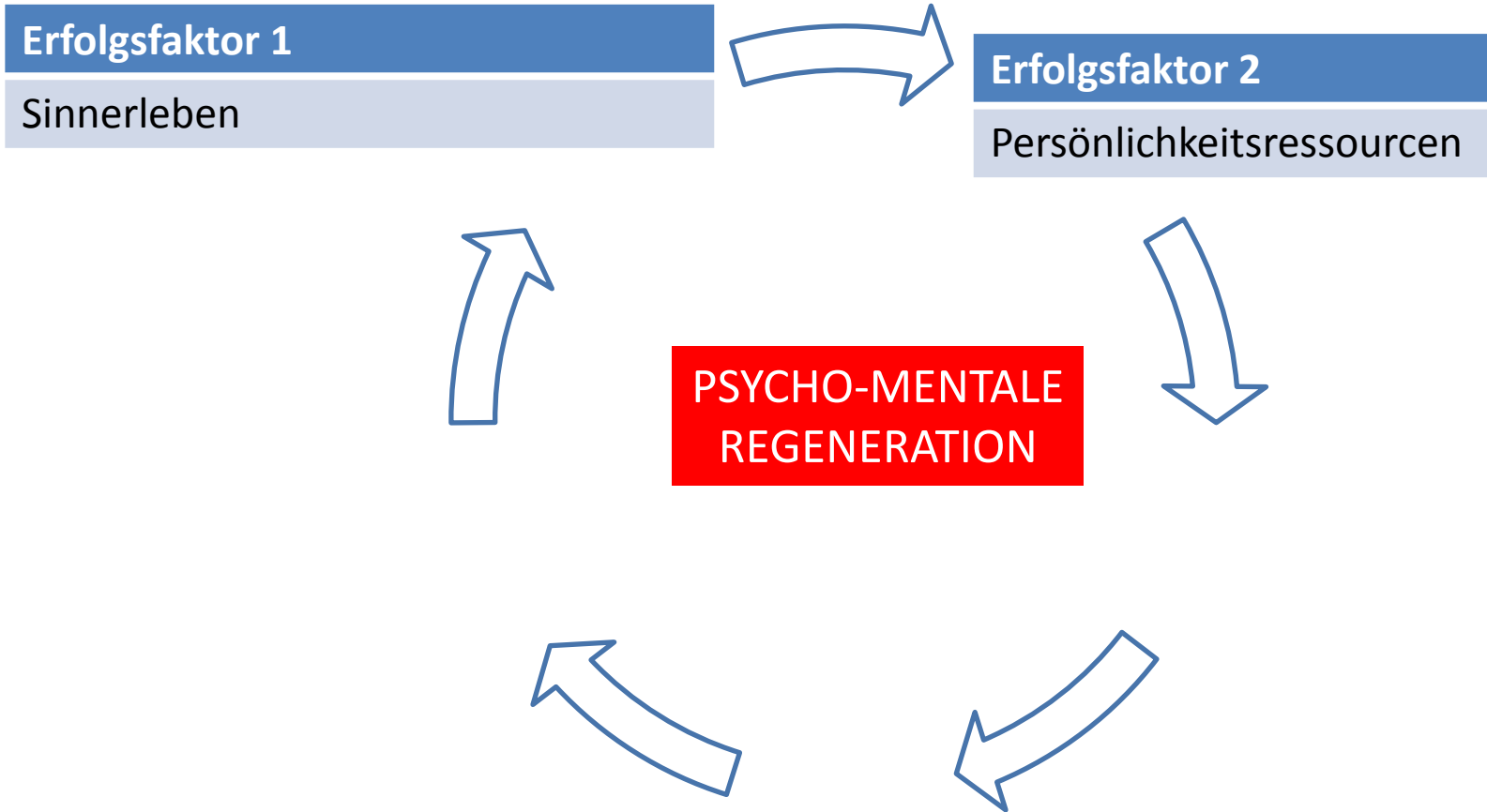
SPORT

Teil	Veränderung	Veränderung			
		nicht notwendig	eher nicht notwendig	notwendig	sehr notwendig
1	Sinnerleben Motivation	[Green bar: 10% in 'nicht notwendig']			
2	Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen	[Yellow bar: 40% in 'eher nicht notwendig']			
3.1	Beanspruchung durch sportliche Aktivitäten	[Red bar: 80% in 'notwendig']			
3.2	Erholung durch sportliche Aktivitäten	[Yellow bar: 40% in 'eher nicht notwendig']			
4	Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster	[Yellow bar: 40% in 'eher nicht notwendig']			
5	Abhängigkeit vom Sport Ausdauerbindung Ausdauersucht	[Yellow bar: 40% in 'eher nicht notwendig']			

ARBEIT

Teil	Veränderung	Veränderung			
		nicht notwendig	eher nicht notwendig	notwendig	sehr notwendig
1	Sinnerleben Motivation	[Red bar: 100% in 'sehr notwendig']			
2	Demotivation durch Sinnentfremdung in der Arbeit	[Red bar: 100% in 'sehr notwendig']			
3	Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen	[Yellow bar: 40% in 'eher nicht notwendig']			
4	Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster	[Yellow bar: 40% in 'eher nicht notwendig']			
5	Bio-psycho-soziale Beanspruchung	[Green bar: 20% in 'nicht notwendig']			
6	Körperliche Beschwerden	[Green bar: 20% in 'nicht notwendig']			

Psycho-mentale Regeneration: Erfolgsfaktoren



Erfolgsfaktor 2

Persönlichkeitsressourcen

Ich sehe meine Stärken.
Ich akzeptiere meine Grenzen (Schwächen).

- Ich kann zu meinen Werten (Leistungen) stehen.
- Ich bin mehr, als meine Werte (Leistungen).



MSBA – Meaningful Sport + Business Assessment | Dimensionen

Fallbeispiel: Mann, Programmierer, 41 Jahre

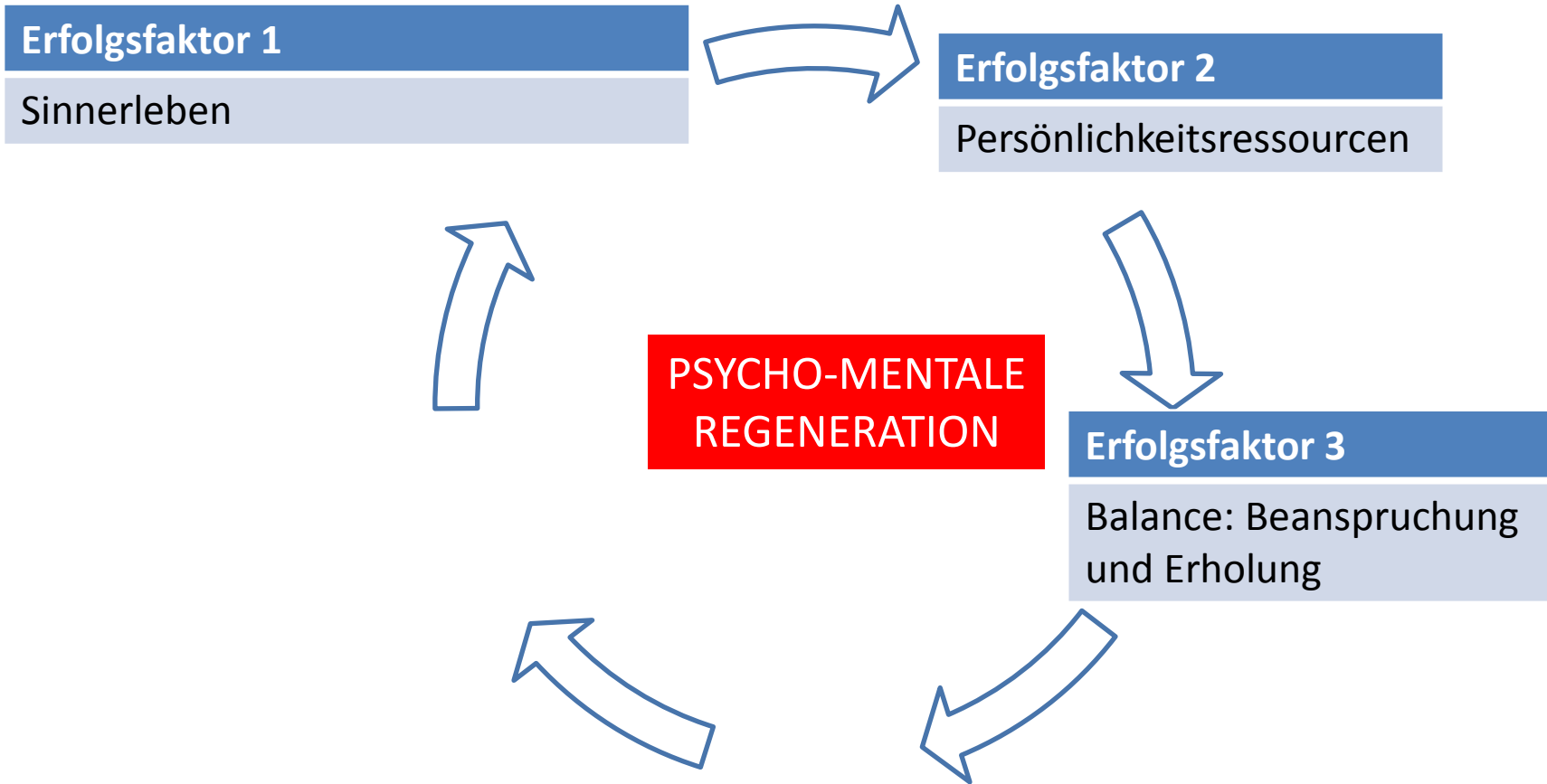
SPORT

Teil	Veränderung	Veränderung			
		nicht notwendig	eher nicht notwendig	notwendig	sehr notwendig
1	Sinnerleben Motivation	[Green bar: 10%]			
2	Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen	[Yellow bar: 30%]			
3.1	Beanspruchung durch sportliche Aktivitäten	[Red bar: 80%]			
3.2	Erholung durch sportliche Aktivitäten	[Orange bar: 40%]			
4	Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster	[Orange bar: 40%]			
5	Abhängigkeit vom Sport Ausdauerbindung Ausdauersucht	[Orange bar: 40%]			

ARBEIT

Teil	Veränderung	Veränderung			
		nicht notwendig	eher nicht notwendig	notwendig	sehr notwendig
1	Sinnerleben Motivation	[Red bar: 80%]			
2	Demotivation durch Sinnentfremdung in der Arbeit	[Red bar: 80%]			
3	Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen	[Yellow bar: 30%]			
4	Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster	[Orange bar: 40%]			
5	Bio-psycho-soziale Beanspruchung	[Green bar: 20%]			
6	Körperliche Beschwerden	[Green bar: 20%]			

Psycho-mentale Regeneration: Erfolgsfaktoren



Psycho-mentale Regeneration: Erfolgsfaktoren

Erfolgsfaktor 3

Balance: Beanspruchung | Erholung

- **Meine Haltung:**
Mein Stärkungsprozess (körperlicher Trainingserfolg) findet in der Phase der Regeneration statt.
- **Meine Handlung:**
 - Distanzierung: Gedanken sind nicht beim Sport.
 - Regeneration: Ich mache das, was mir sinnvoll erscheint.
Ich regeneriere mich aktiv.



MSBA – Meaningful Sport + Business Assessment | Dimensionen

Fallbeispiel: Mann, Programmierer, 41 Jahre

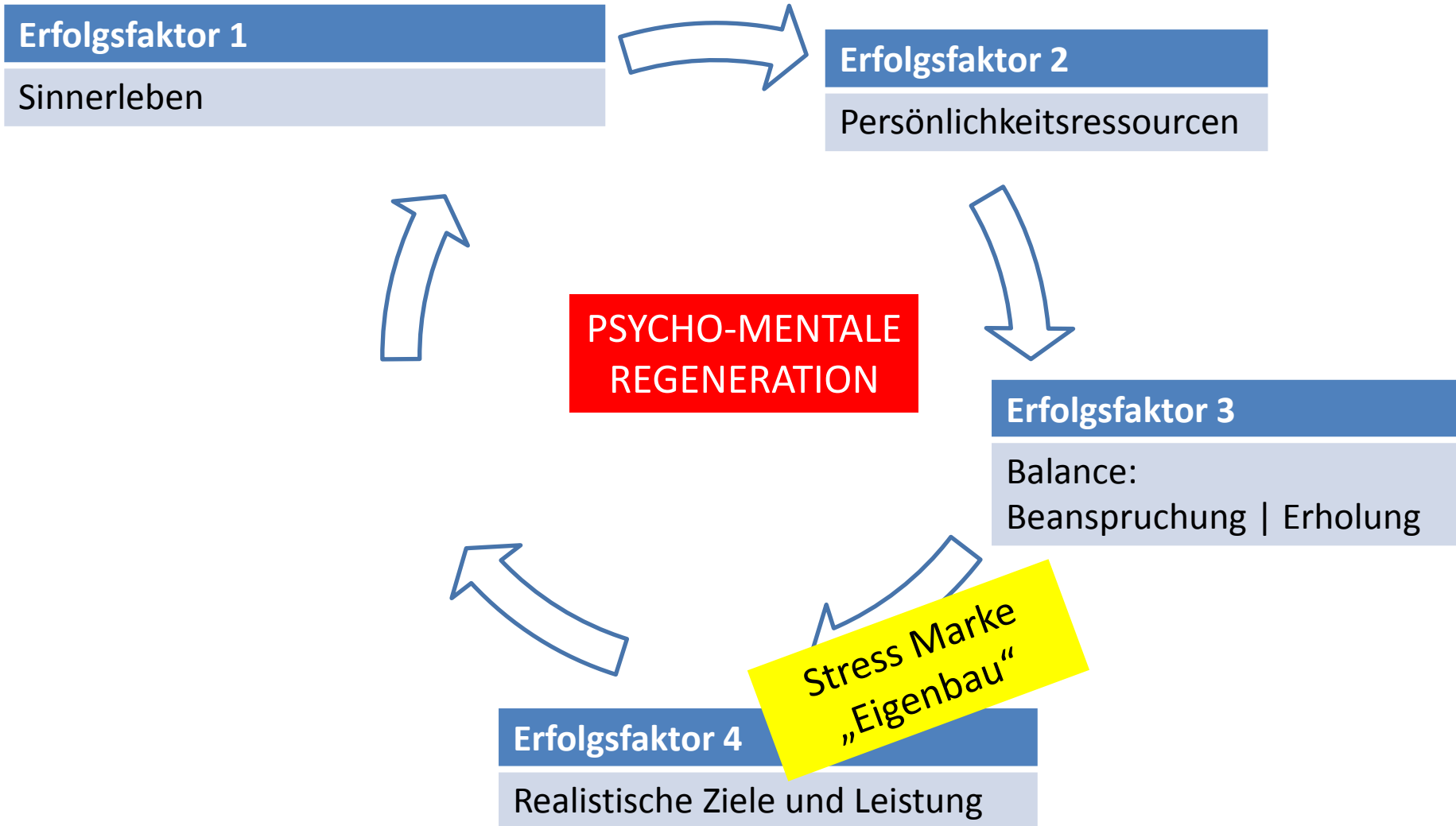
SPORT

Teil	Veränderung	Veränderung			
		nicht notwendig	eher nicht notwendig	notwendig	sehr notwendig
1	Sinnerleben Motivation	[Green bar: 25%]			
2	Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen	[Yellow bar: 40%]			
3.1	Beanspruchung durch sportliche Aktivitäten	[Red bar: 75%]			
3.2	Erholung durch sportliche Aktivitäten	[Orange bar: 50%]			
4	Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster	[Light orange bar: 45%]			
5	Abhängigkeit vom Sport Ausdauerbindung Ausdauersucht	[Light orange bar: 45%]			

ARBEIT

Teil	Veränderung	Veränderung			
		nicht notwendig	eher nicht notwendig	notwendig	sehr notwendig
1	Sinnerleben Motivation	[Red bar: 75%]			
2	Demotivation durch Sinnentfremdung in der Arbeit	[Red bar: 75%]			
3	Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen	[Yellow bar: 40%]			
4	Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster	[Light orange bar: 45%]			
5	Bio-psycho-soziale Beanspruchung	[Green bar: 25%]			
6	Körperliche Beschwerden	[Green bar: 25%]			

Psycho-mentale Regeneration: Erfolgsfaktoren



Psycho-mentale Regeneration: Erfolgsfaktoren

Erfolgsfaktor 4

Realistische Ziele und Leistung

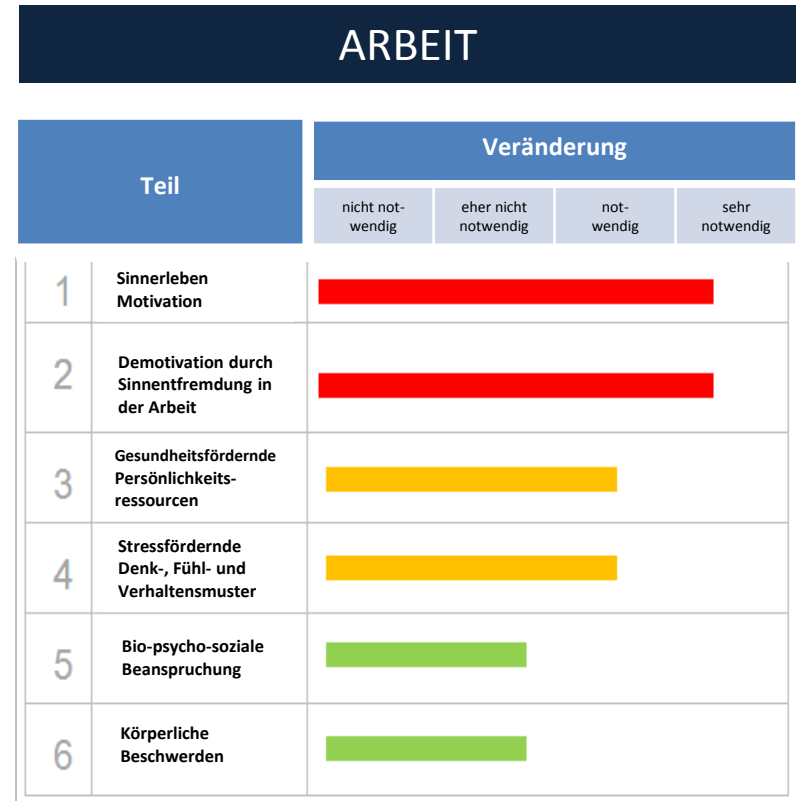
Ich kann so sein, wie ich bin.
Ich mag so sein, wie ich bin.
Ich darf so sein, wie ich bin.

Ich bin da. Ich weiß, wozu ich da bin.

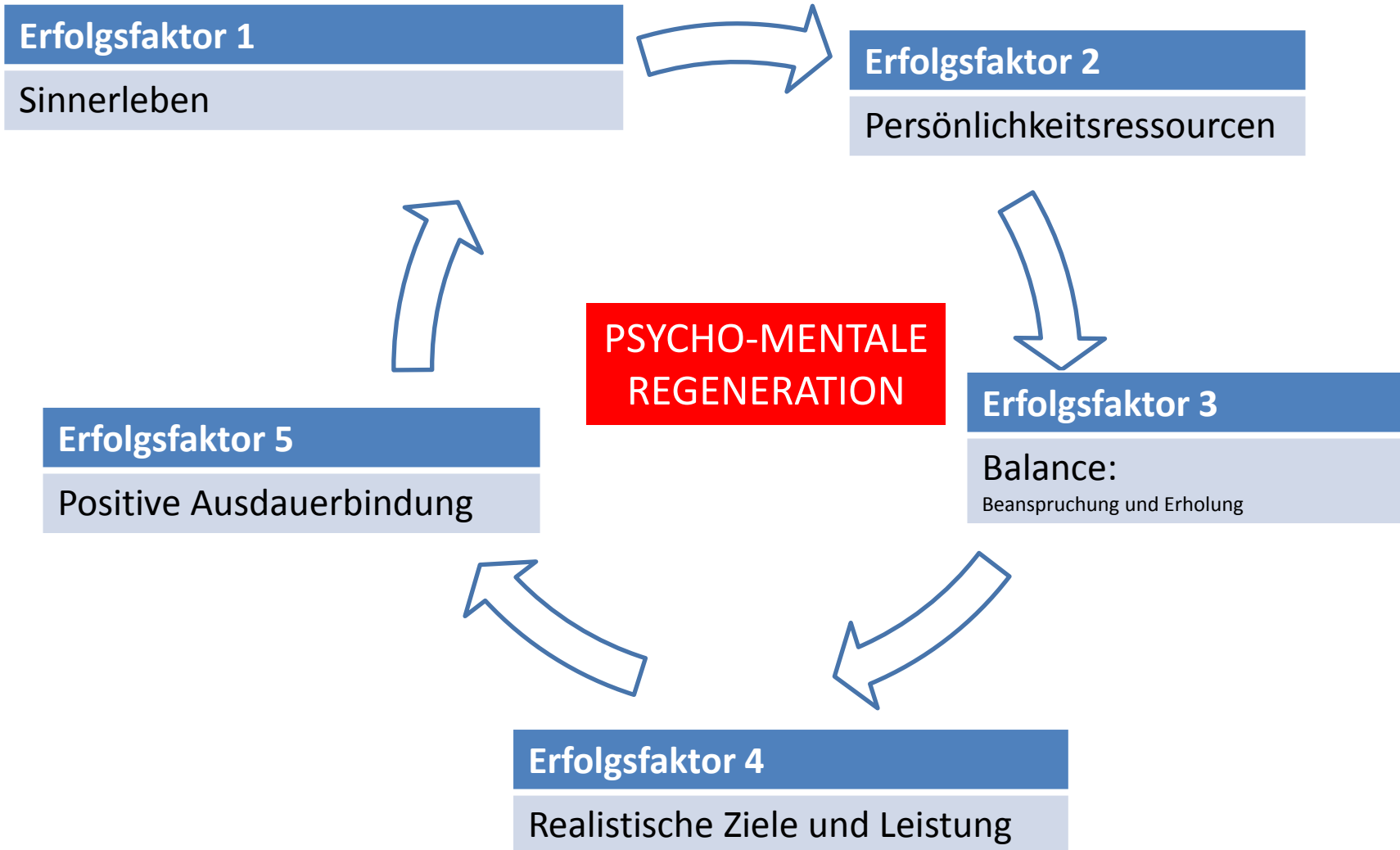


MSBA – Meaningful Sport + Business Assessment | Dimensionen

Fallbeispiel: Mann, Programmierer, 41 Jahre



Psycho-mentale Regeneration: Erfolgsfaktoren



Psycho-mentale Regeneration: Erfolgsfaktoren

Erfolgsfaktor 5

Positive Ausdauerbindung

Ich liebe meinen Sport.
Ich habe die richtige Nähe und Distanz
zu meinem Sport.



MSBA – Meaningful Sport + Business Assessment | Dimensionen

Fallbeispiel: Mann, Programmierer, 41 Jahre

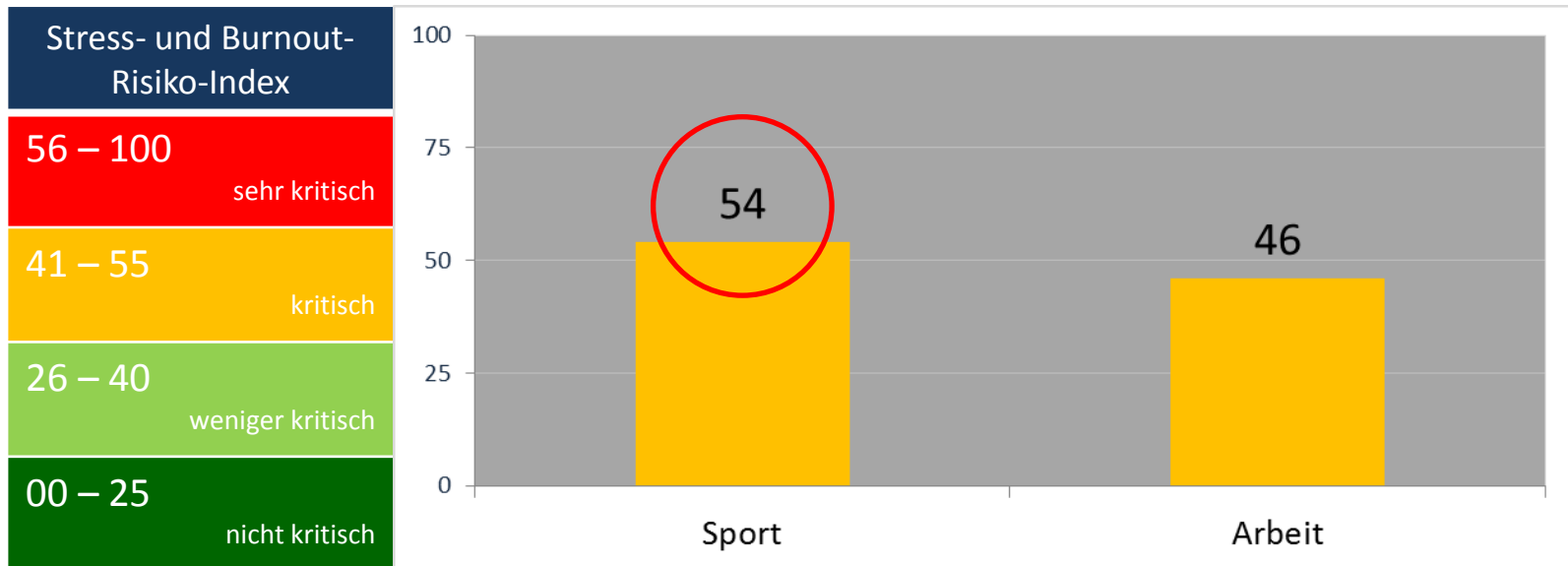
		SPORT			
Teil		Veränderung			
		nicht notwendig	eher nicht notwendig	notwendig	sehr notwendig
1	Sinnerleben Motivation				
2	Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen				
3.1	Beanspruchung durch sportliche Aktivitäten				
3.2	Erholung durch sportliche Aktivitäten				
4	Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster				
5	Abhängigkeit vom Sport Ausdauerbindung Ausdauersucht				

		ARBEIT			
Teil		Veränderung			
		nicht notwendig	eher nicht notwendig	notwendig	sehr notwendig
1	Sinnerleben Motivation				
2	Demotivation durch Sinnentfremdung in der Arbeit				
3	Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen				
4	Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster				
5	Bio-psycho-soziale Beanspruchung				
6	Körperliche Beschwerden				

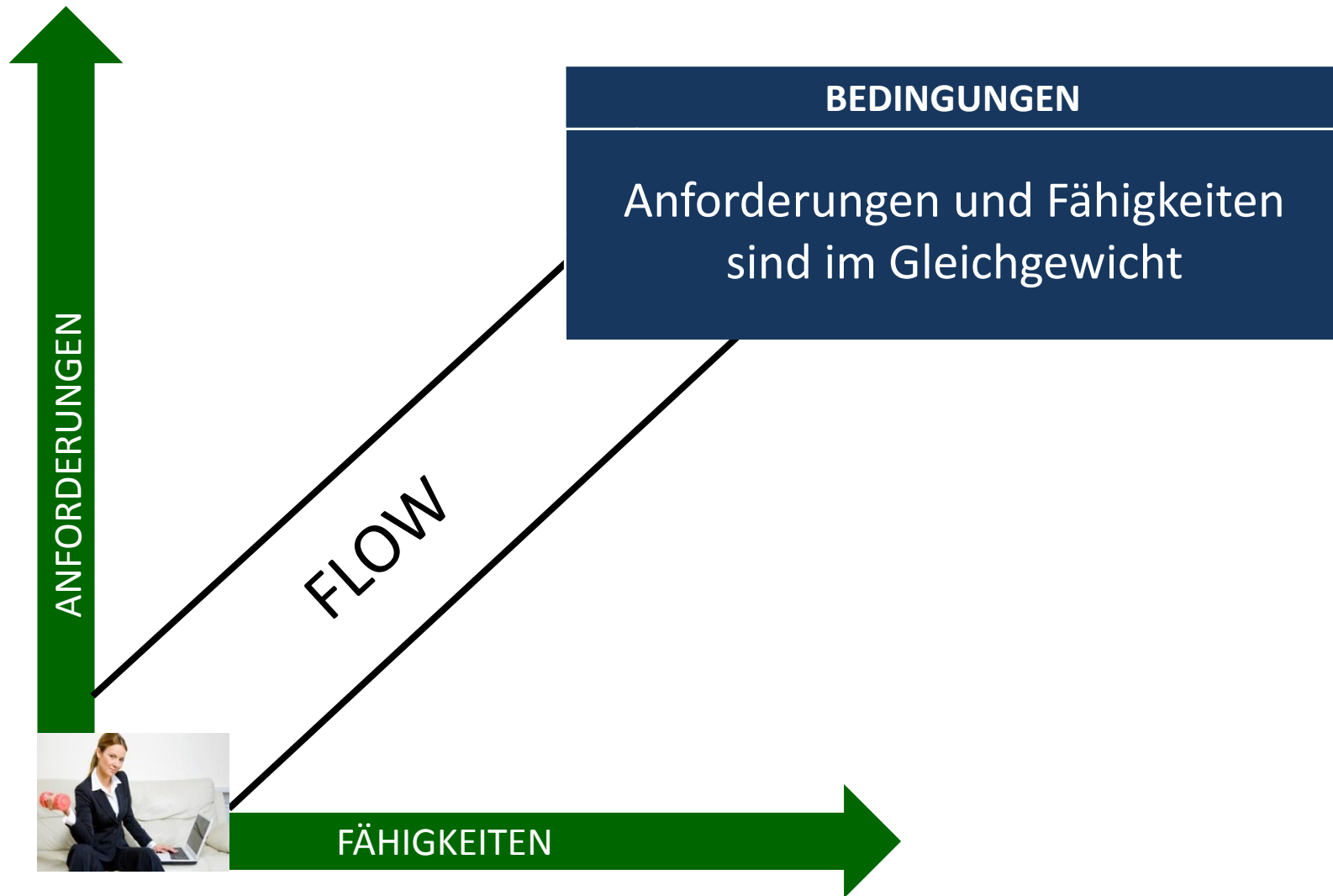


MSBA – Meaningful Sport + Business Assessment | Dimensionen

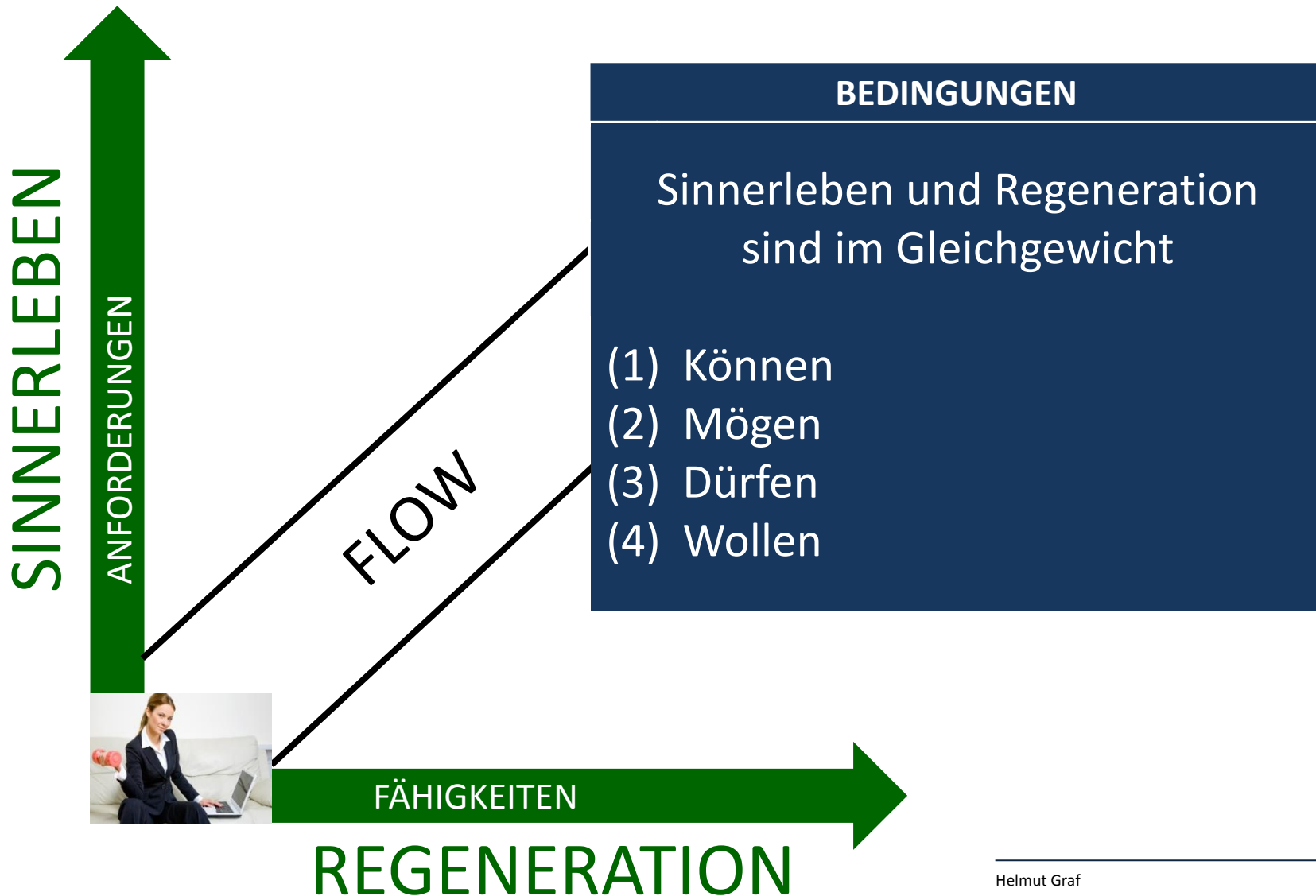
Fallbeispiel: Mann, Programmierer, 41 Jahre



Flow-Erlebnis (Csíkszentmihályi, 1975)



Flow-Erlebnis: Graf (2012) in Anlehnung an Csíkszentmihályi



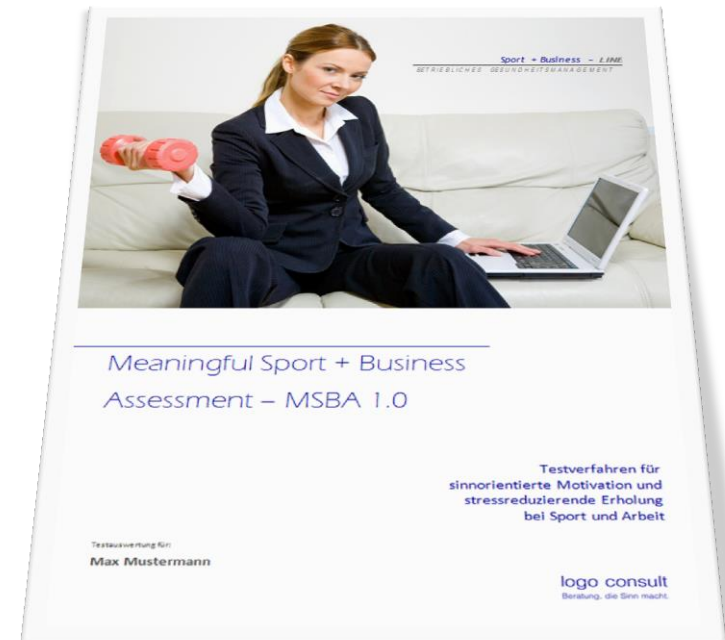
Testverfahren mit Grafiken, Erklärungen, Expertentipps



Meaningful Sport Assessment

Versionen:

- Sport - allgemein
- Gesundheits- und Fitness-Sport
- Lauf-Sport
- Langlauf-Sport



Meaningful Sport + Business Assessment

AKTION

Join Us

minus 50 %



Paket

1

- Sport - Testverfahren MSA 1.0
- Testauswertung
- Webinar | 8. Juni 2017 | 18.00 Uhr

Aktionspreis EUR 59,-- statt EUR 119,--




Paket

2

- Sport- und Business - Testverfahren MSBA 1.0
- Testauswertung
- Webinar | 8. Juni 2017 | 20.00 Uhr

Aktionspreis EUR 99,-- statt EUR 199,--



Das Erfolgsrezept
zur sportlichen und beruflichen
Leistungsoptimierung:
psycho-mentale Regeneration

Danke, dass Sie sich Zeit
genommen haben!