

Hallo Miteinander,

wir möchten gerne auf diesem Wege „Hallo“ aus Frankfurt sagen. Wir, das sind Lisa Mayer, Fanny und Henning Thrien. Wir sind das sportpsychologische Team von „mentaltastic“ und seit Mai 2019 der sportpsychologische Partner des Landessportbund Hessen.

Einige von Ihnen kennen uns (Fanny und Henning) gegebenenfalls bereits durch die Landesstrainer Seminarserie „Optimierung der Coachingkompetenz“ aus dem vergangenen Jahr. Dennoch möchten wir zumindest den schriftlichen Weg gerne nutzen, uns auch offiziell in unserer neuen Funktion vorzustellen.

Henning ist ehemaliger Leistungssportler (Tennis) und studierte in den USA Psychologie. Wie seine beiden Kolleginnen führte auch sein Weg zur Sportpsychologie über die Universität Halle. Henning war in den letzten Jahren als Teampsychologe der U19 bei RB Leipzig aktiv und begleitet aktuell den Nachwuchs des SC DHFK Leipzig in der Handballakademie Leipzig.

Fanny war vor einigen Jahren selbst als Sportlerin am Internat in Frankfurt aktiv, bevor sie sich zum Studium an die Sporthochschule Köln und die Martin-Luther Universität verabschiedete. Sie ist studierte Sportwissenschaftlerin und Sportpsychologin. In den vergangenen Jahren arbeitete sie bereits mit Athleten der Carl-von-Weinberg Schule zusammen, begleitete hessische Kaderlehrgänge und hielt sportpsychologische Workshops für Sportler und Landestrainer in Hessen.

Lisa studierte Psychologie in Göttingen bevor auch sie sich zum Masterstudium nach Halle aufmachte, um ihren Abschluss in angewandter Sportpsychologie zu absolvieren. Lisa arbeitete in den vergangenen Jahren unter anderem im NLZ von Carl Zeiss Jena und begleitete die Eishockeymannschaft des EC Bad Nauheim.

Nun arbeiten wir als Sportpsychologisches-Team für den Landessportbund Hessen. Das bedeutet, dass wir an mindestens vier Tagen der Woche am Standort Frankfurt am Main vor Ort sind und darüber hinaus für unterschiedliche Maßnahmen zur Verfügung stehen. Wir stehen neben der sportpsychologischen Begleitung der Athleten des Internats Frankfurt auch im Einzelcoaching als Ansprechpartner für Athleten (ab Landeskaderzugehörigkeit) zur Verfügung.

Gerne möchten wir die Gelegenheit nutzen, um einen kurzen Überblick über unser Angebotsspektrum für die Trainer des LSB Hessen zu geben:

- Trainings- und Wettkampfbegleitung
 - o Begleitung von Meisterschaften, Lehrgängen oder anderen Maßnahmen
 - o Sportpsychologische Workshops / Einzelgespräche während der Lehrgänge
 - o Videoanalyse und Dokumentation von Beobachtungen
- Coach the Coach
 - o Reflektierende Beratung und psychologisches Coaching (mögl. Themen: „Wie agiere ich bei Ansprachen und im Einzelgespräch mit meinen Athleten“, „Wie kann ich motivational steigernd auf meine Athleten einwirken“, „Wie gehe ich mit belastenden und fordernden Situationen offen um“ etc.)
- Seminare und Vorträge
 - o Psychologische Wissensvermittlung zu sportartspezifischen und allgemeinen Themenschwerpunkten

- Psychologisches Training
 - o Durchführung psychologischer Trainingsimpulse (Umgang mit Druck, Training ohne Ablenkung, Teambuildingspiele, etc.)

Zusätzlich haben wir zwei digitale Angebote für Sie ins Leben gerufen. Einerseits können Sie hier auf der Internetseite des LSBH auf ein Portal mit psychologischen Methoden für Trainer zugreifen. Zusätzlich bieten wir immer Donnerstags eine Telefonsprechstunde für Trainer in der Zeit von 8:00-12:00h an. Dort können offene Fragen beantwortet und Terminabsprachen getroffen werden. Darüber hinaus lässt sich dieses Zeitfenster auch für spezifische Fallberatung nutzen.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

Henning, Fanny und Lisa



henning.thrien@mentaltastic.com



fanny.thrien@mentaltastic.com



lisa.mayer@mentaltastic.com