



Highlight **ACHTSAMKEIT**
im Leistungssport

ACHTSAMES JAHR IM SPORT

In einem Jahr zur mentalen Stärke!
Trainiere mit täglichen
Achtsamkeitsübungen die
Strukturen in deinem Gehirn,
um auch in Drucksituationen
Höchstleistungen abzurufen.

ACHTSAMES JAHR IM SPORT

ist ein Projekt, welches sich aus dem amerikanischen Achtsamkeitstraining Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) und dem Persönlichkeitstraining Achtsamkeit in Organisationen (TAO) zusammensetzt. Ergänzt wird es durch wöchentliche achtsame Pausen, täglichen Praxisempfehlungen und einem Schweigewochenende. Dadurch erlernen die Sportler und Sportlerinnen die täglichen Achtsamkeitsübungen nachhaltig in den Trainingsalltag zu integrieren.

HENNING LÖHMER

Sportwissenschaftler (M. Sc.)
und Achtsamkeitstrainer
(MSPE, TAA & TAO)



Sowohl meine Bachelorarbeit als auch meine Masterarbeit schrieb ich über „Achtsamkeit im Leistungssport“. Da die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus Amerika kommen, ließ ich mich in Washington, als zweiter Deutscher, zum Trainer für Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) ausbilden. Heute bin ich stolz dieses Training auch in Deutschland anbieten zu können.



ACHTSAMKEIT

ist ein Bewusstseinszustand, in dem die Aufmerksamkeit aktiv auf den gegenwärtigen Moment gelenkt wird. In diesem Zustand werden die eigenen Gedanken und Gefühle beobachtet, ohne sie als gut oder schlecht zu bewerten. Achtsamkeit bedeutet, das innere und äußere Erleben bewusst wahrzunehmen.

STUDIEN

aus der Sportwissenschaft, Neurowissenschaft und Psychologie zeigen positive Wirkung nach 6 Wochen: →

„Vergleicht man Achtsamkeitstraining mit gängigem Mentaltraining, so könnte man subsumieren, dass Mentaltraining Aspekte des Geistes trainiert, Achtsamkeit aber das Bewusstsein selbst.“

Jansen, Seidl & Richter (2018)



INHALTE

- 12 Monate mentale Betreuung
- 6 Präsenztage im eigenen Verein (4 Modulen á 90min)
 - wissenschaftlicher Vortrag
 - MSPE-Training (6 Module)
 - TAO-Training (2x 4Module)
 - Schweigezeit (7 Module)
 - Reflexion & Ausblick
- 12 Achtsamkeitsübungen
- wöchentliche Praxiseinheiten
- tägliche Praxisempfehlungen
- Audiodateien & Handouts
- zwei Einzelgespräche p. P.

ANMELDUNG

- 14 - 20 Personen
- Jahresbeitrag: 600 € p. P. oder Monatsbeitrag: 50 € p. P.
- Highlight ACHTSAMKEIT kann dabei unterstützen Sponsoren zu finden.
- Anmeldung unter: info@highlight-achtsamkeit.de
- Mehr Informationen unter: www.highlight-achtsamkeit.de
- [@highlight_achtsamkeit](https://www.instagram.com/highlight_achtsamkeit)

Vergleich	Sportpsychologie	Achtsamkeitstraining
Ursprung	vor 120 Jahren (Gründung um 1900)	vor 2.600 Jahren (alte Traditionen)
Anwendung	(meist) Rehabilitativ	Präventiv
Durchführung	(meist) Einzelcoaching	Teamcoaching
Anwendung	Sehr unregelmäßig	Tägliche Praxisübungen
Wirkung	Behandelt Symptome	Verändert Gehirnstrukturen
Trainiert	Teile des Bewusstseins	Das Bewusstsein
Kernaspekt	Die Kontrolle	Die Akzeptanz