



MENTALE LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Den wissen ist besser als glauben

www.DBVS.org

MENTALE LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Was ist mentale Leistungsdiagnostik?



MENTALE LEISTUNGSDIAGNOSTIK

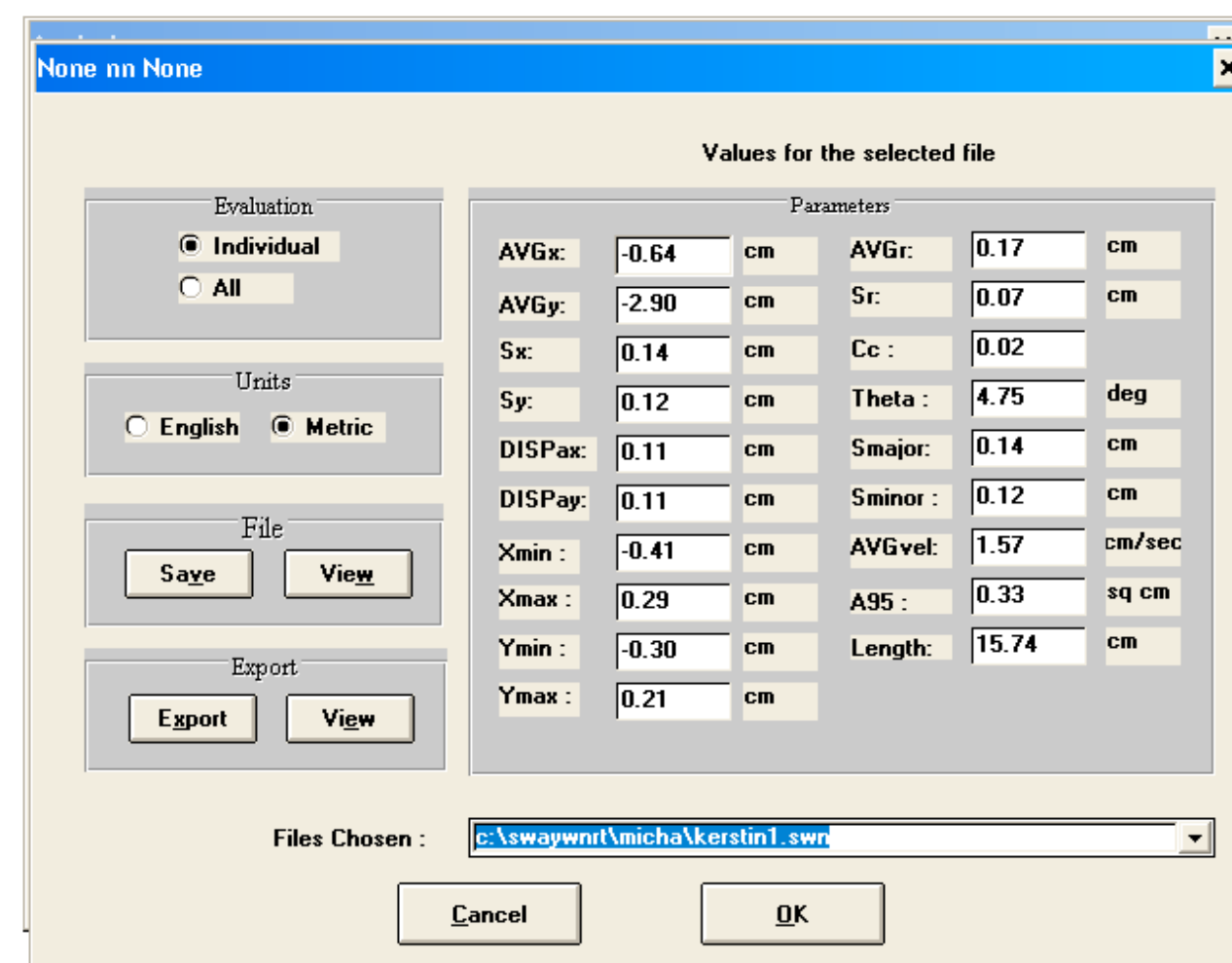


Wir stellen ein spezielles **«Testsetting»** her (so wie ein Wettkampf) und **messen** in diesem Rahmen nun bestimmte **mentale Erfolgsfaktoren**:

- Fokus & Konzentrationsausdauer
- Frustrationstoleranz
- innerer Dialog
- Emotionskontrolle
- Körperwahrnehmung



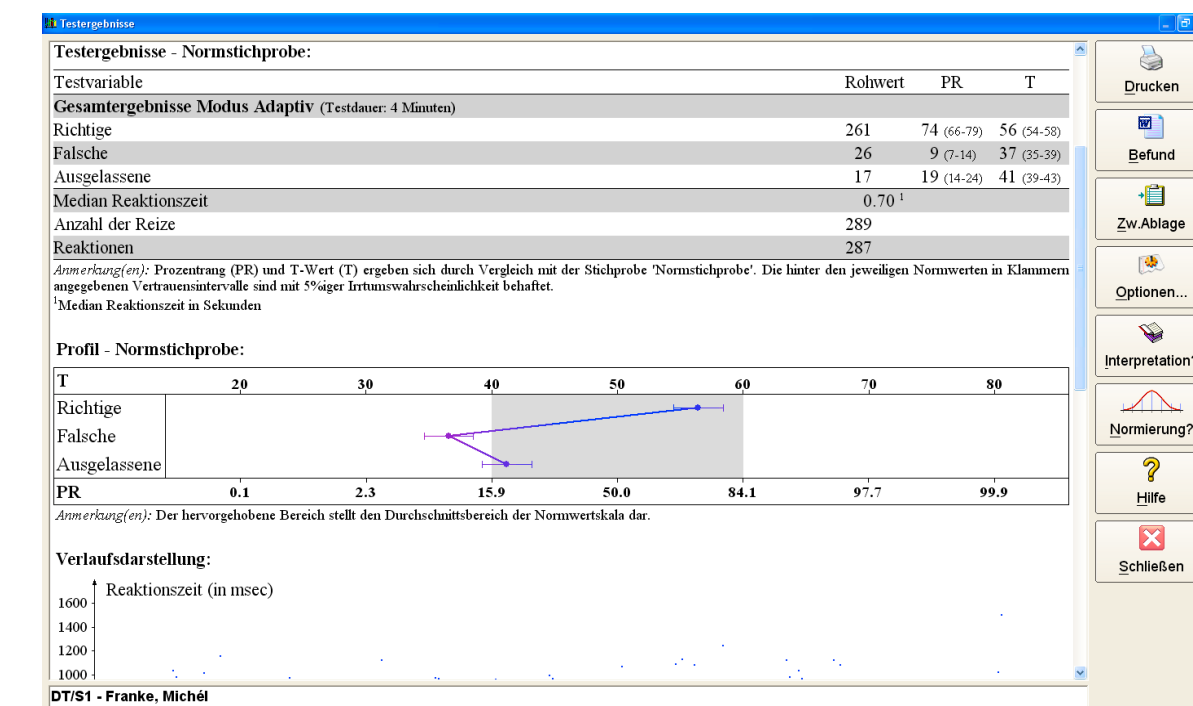
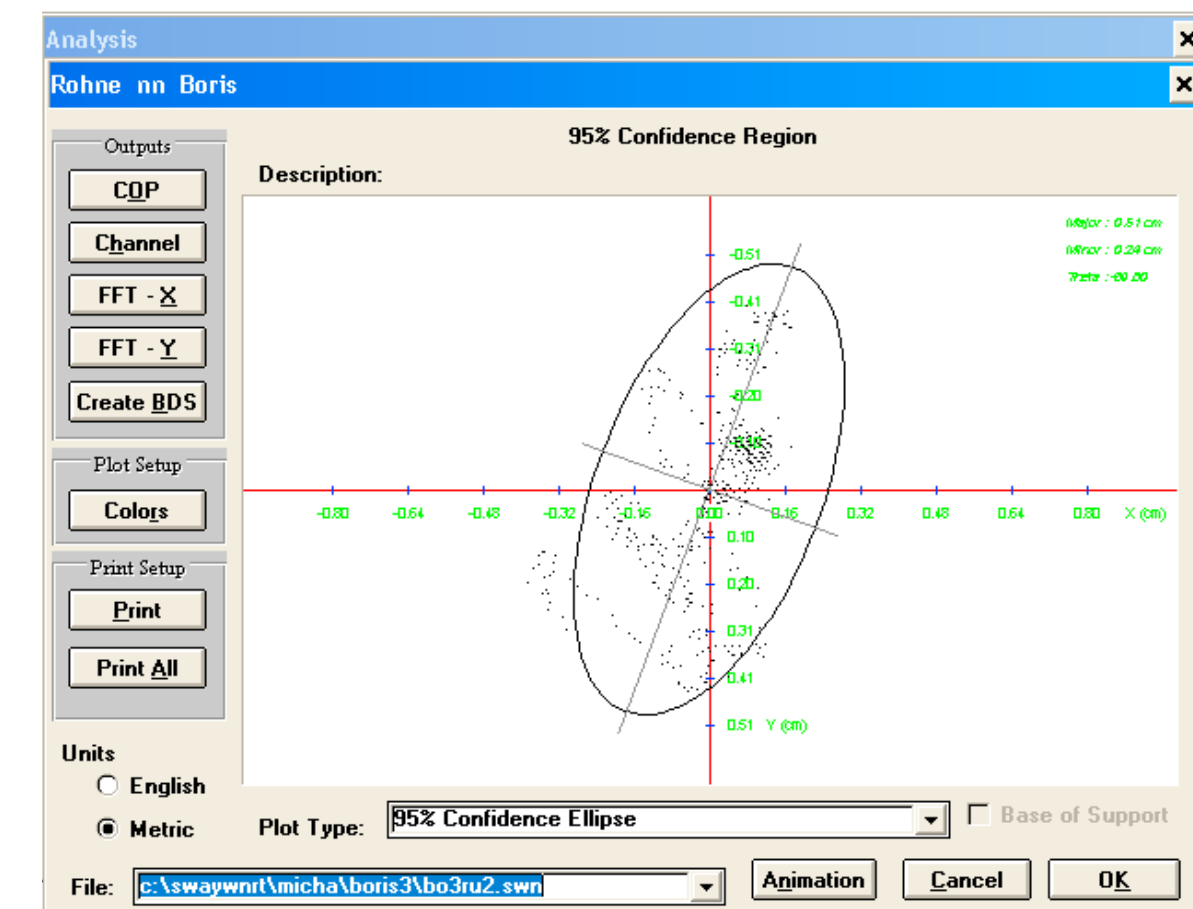
MENTALE LEISTUNGSDIAGNOSTIK



Als Ergebnis erhalten wir **Zahlen**,
die evidenzbasiert («schwarz auf weiß»)
den aktuellen **Leistungsstand** widerspiegeln.

Anhand der Ergebnisse leiten wir
Trainingsmaßnahmen
für das Mentaltraining ab.

Und können z. B. nach 3 Monaten die
Fortschritte durch eine Testwiederholung sehen.



MENTALE LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Was bringt das?

- 1. Sichtbarmachen** der Ergebnisse des Mentaltrainings (evidenzbasiert / objektiv statt «Kaffeesatzlesen»)
(«Durch das Mentaltraining konnte ich meine Konzentration um 85% in 8 Wochen steigern»)
- Jeder Test ist auch ein **Training!**
→ LEISTUNGS-Diagnostik = mehrfach / regelmäßig testen (z. B. monatlich)
- 3. Mentale Stärke:** Der Athlet weiß mit der Zeit selbst, was er kann
(und er versteht: «Was ich noch nicht kann, kann ich trainieren»)
- 4. Motivation:** Die Klienten am Ehrgeiz packen! Sich selbst immer wieder übertreffen!
→ Diagnostik macht Spaß! → Wettkampf macht Spaß!
- Die **Randnotizen** sind häufig genau so aufschlussreich wie der eigentliche Test
→ Wie verhält sich der Klient in der Testsituation (Selbstgespräch, Emotionskontrolle, Körpersprache ...)
→ Ein wahrer Fundus für vertiefende Mentaltrainings (Klient = «offenes Buch», sofern man wirklich Wert auf ein «strenges» Test-Setting legt)

MENTALE LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Woher bekomme ich das?

Ein **Mentaltrainer A** kann diese mentale Leistungsdiagnostik zusammen mit dem Heimmentaltrainer vor Ort mit Deiner Mannschaft durchführen.



(v.l.n.r.) Joachim Gans, Gunda Miethke, Ina Lembach, Michael Draksal, Heike Zorn, Andreas Bosch

Kontakt:

Deutscher Bundesverband Sportmentaltraining (DBVS) e. V.
Täubchenweg 8
04317 Leipzig

mail@dbvs.org | www.DBVS.org

