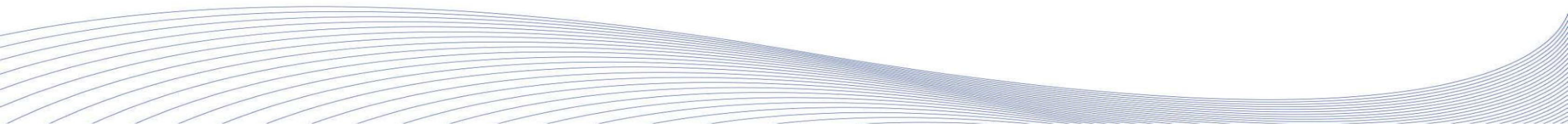


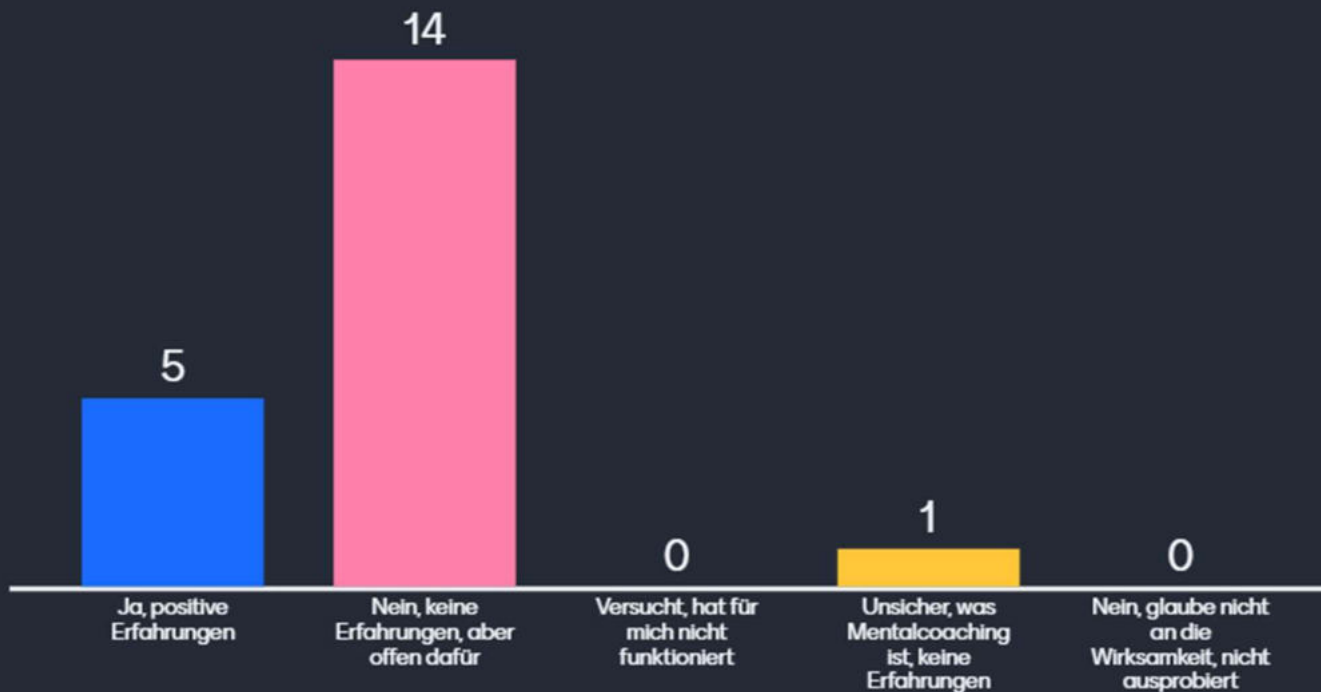
Fünfte Zukunftswerkstatt „Frauen im Rudersport“

Fachressort Verbandsentwicklung & Vereinsservice | 06.12.2023 | Online



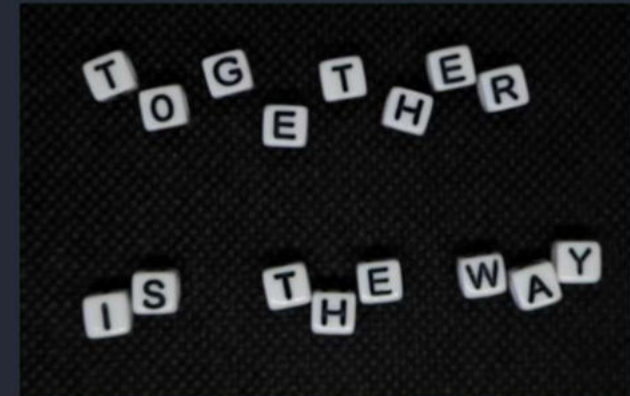
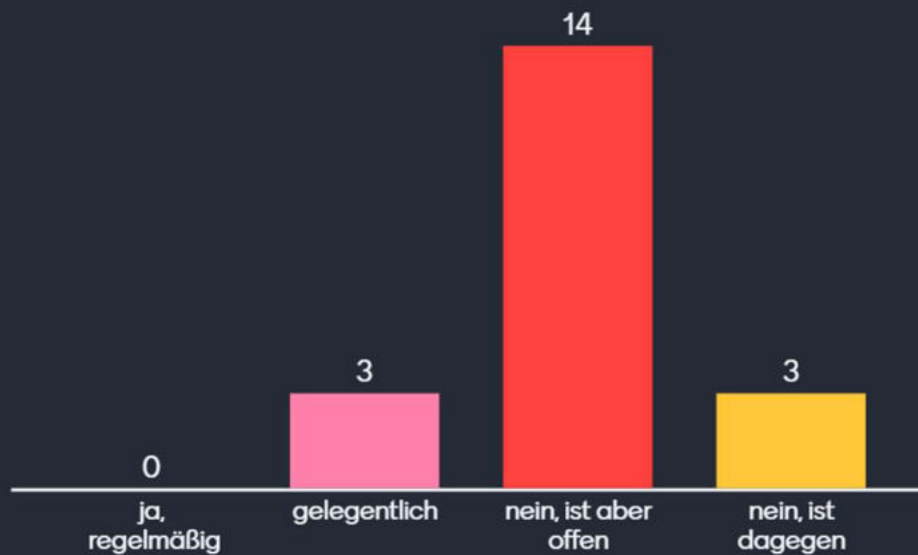
Mentimeter-Fragerunde

Hast du selbst schon Erfahrungen mit Mentalcoaching gesammelt?



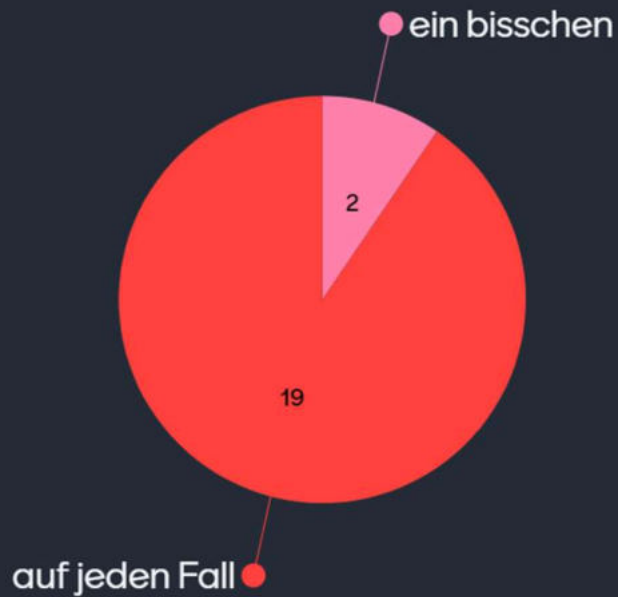
Mentimeter-Fragerunde

Setzt euer Verein Mentalcoaching ein?



Mentimeter-Fragerunde

Bist du der Überzeugung, dass die mentale Verfassung Einfluss auf Trainingserfolge hat?



Mentimeter-Fragerunde

Besuchen Sie [menti.com](https://www.menti.com) | und benutzen Sie den Code **8992 3861**

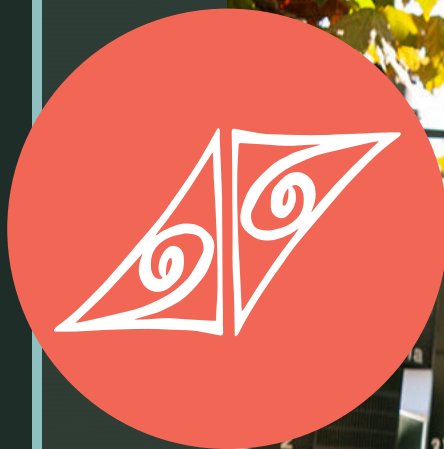
Mentimeter

Macht es einen Unterschied, ob Frauen von Frauen trainiert werden?



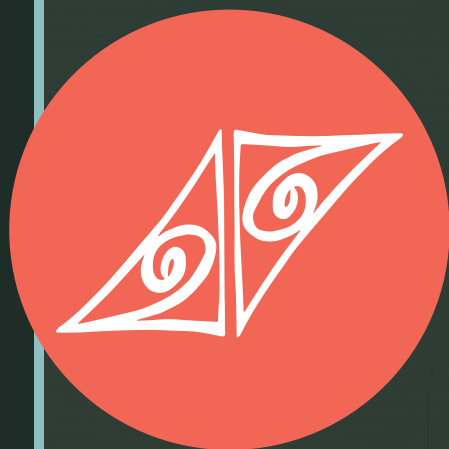
Neurozentriertes Mentaltraining im Rudersport





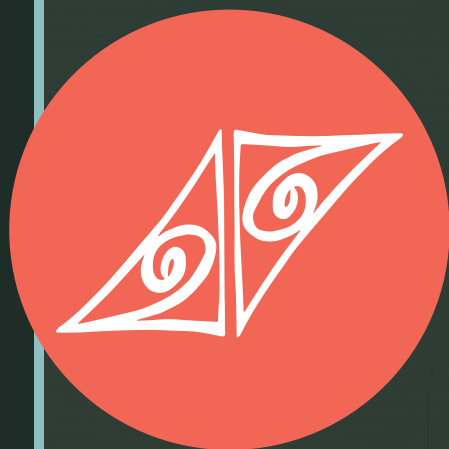
**Was macht
Ruderinnen und
Ruderer mental stark?**

Dini-Brügel-Rampe



Was sich der Schwan denkt:

- 1 bis 8 Leute in einem (sehr schmalen) Boot
- Gefahren wird rückwärts.
- Man bewegt sich im Boot vor und zurück.
- Alle sitzen hintereinander.
- Es braucht Ausdauer & Kraft.
- Es braucht Gleichklang.



**„Übersetzt“ in die Sport- und Bewegungs-
Wissenschaften braucht es:**

- Koordination, Koordination, Koordination
- Kohäsion im Team
- Konzentration für die Bewegung
- Motivation für Kraft und Ausdauer
- Be- und Entlastungsregulation fürs Rollen



Wie organisiert unser Gehirn
all das?

Wie kann ich das trainieren?

Und was davon führt zu einer
guten mentalen Stärke?





Das Gehirn will nur eins!

... unser Überleben sichern!

Das Ineinandergreifen unserer neuronalen Systeme unterstützt dies.





Das Zusammenspiel von Gedanken – Gefühlen - Körperreaktionen

Ein Gefühl entsteht aus der
Interaktion von Gedanke und
Umwelt.

Gefühle spiegeln Gedanken.

Gedanken und Gefühle
beeinflussen unsere Bewegung





Im Mentaltraining machen wir uns unsere Vorstellungskraft zunutze. Davon profitieren Emotionsregulation und Bewegungsabläufe.





Jede Handlung wird von einem mentalen Prozess begleitet.

Dieser ist physiologisch messbar, zum Beispiel anhand von

- erhöhter Muskelspannung
- Körperhaltung
- Atmung
- Verdauung





Wir tricksen unser Gehirn aus!

Unser Gehirn kann Wirklichkeit nicht von Fiktion unterscheiden!

Der Einsatz unserer Vorstellungskraft hilft beim Überschreiben alter Verästelungen und dem Bau neuer.

Im Mentaltraining machen wir uns unsere Vorstellungskraft zunutze. Davon profitieren Emotionsregulation und Bewegungsabläufe.





Mentaltraining ...

... ist keine Therapie,

... ist wissenschaftlich erwiesen,

... ist ab dem 9. Lebensjahr möglich,

... kann leistungsunabhängig trainiert
und eingesetzt werden, in Beruf,
Alltag und Sport.



Mentaltraining
steigert die
Qualität von Arbeit,
Therapie und Training.

Es fördert eine

- bessere Prävention,
- bessere
Leistungsoptimierung,
- bessere Rehabilitation.

**Das Augenmerk liegt auf dem WIE,
nicht auf dem WAS!**





Zu welchen Themen arbeiten wir im Mentaltraining?

- >> Motivation
- >> Zielarbeit
- >> Konzentration
- >> Visualisierung
- >> Umfeldmanagement
- >> Regeneration
- >> Emotionsregulation

(Wut, Trauer, Angst, Ekel, Freude, Überraschung, Scham, Schuld)



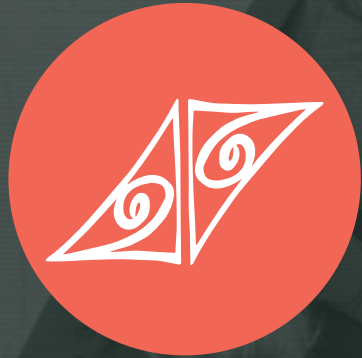
Was sind die klassischen Techniken?

- >> Bildertechnik
- >> Selbstregulationstechnik / Suggestionen
- >> Reflektionstechniken
- >> Visualisierung / Imagination
- >> Regenerationstechniken



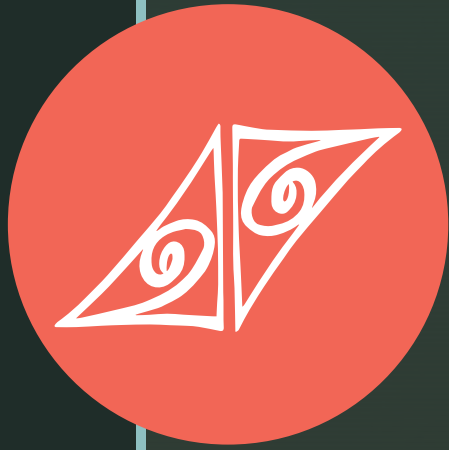
Bildertechnik

- mit Metaphern arbeiten
- die Hierarchie der Informationsverarbeitung nutzen
- Gedanken und Emotionen ankern
- Modelling
- Visualisierung



Selbstregulation

- mit Affirmationen arbeiten
- Ich-Form, Verb in Präsens, Adjektiv:
“Ich spreche langsam und deutlich!”
- Glaubenssätze erkennen, prüfen und ggf. neu formulieren.
- Priming



Was ist Motivation?

Die *liking-wanting*-Kette

liking = mögen

(Anreizkette / Opioide)

wanting = wollen

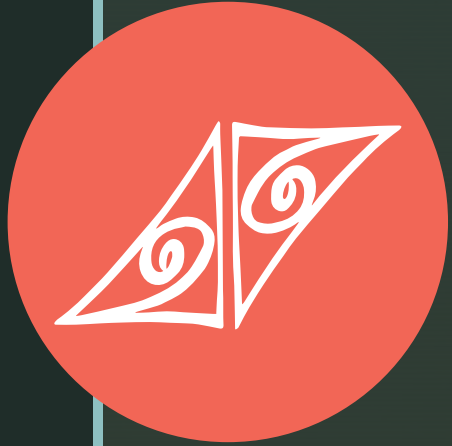
(Belohnung / Dopamin)

Motivation ist eine chemische Reaktion von Neurotransmittern und Hormonen.

Unerwartete Erfolgserlebnisse steuern und feuern. Wir erleben Spaß und Glück!

>> Wiederholung erwünscht





Was demotiviert dich?

- a) im Leben allgemein**
- b) beim Rudern**





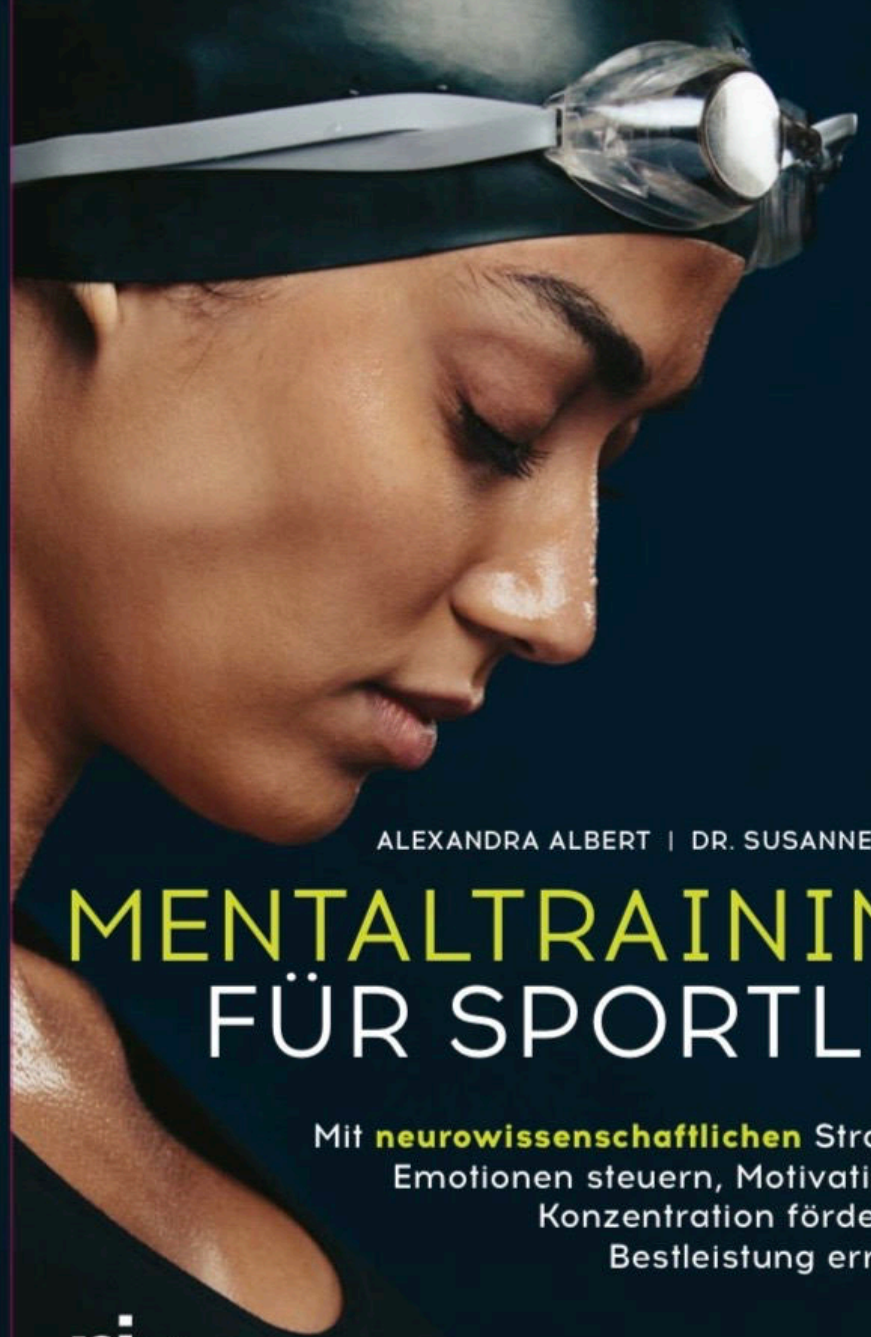
www.neuro-mental-training.de

instagram: [neuro.mental.training](https://www.instagram.com/neuro.mental.training)

a.albert@neuro-mental-training.de

ALEXANDRA ALBERT
DR. SUSANNE DROSTE

MENTALTRAINING FÜR SPORTLER



ALEXANDRA ALBERT | DR. SUSANNE DROSTE

MENTALTRAINING FÜR SPORTLER

Mit **neurowissenschaftlichen** Strategien
Emotionen steuern, Motivation und
Konzentration fördern und
Bestleistung erreichen

riva

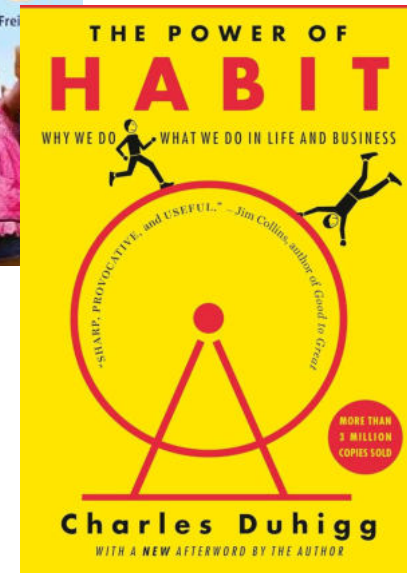
riva

Buchtipps

Antje Heimsoeth
Mein Kind kann's: Mentaltraining
für Schule, Sport und Freizeit

Charles Duhigg
The Power of Habit:
Why we do what we do in life and business

Borwin Bandelow
Das Angstbuch:
Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann

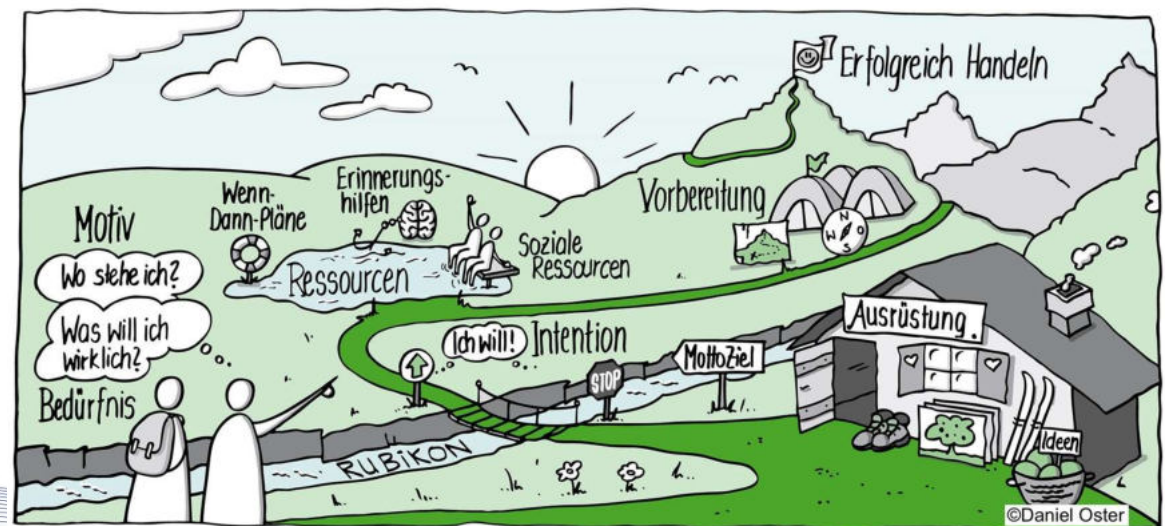


Deutscher Ruderverband



Selbstcoaching mit dem Zürcher Ressourcen Modell

- Kick-Off des Onlinekurses am Montag, 08. Januar 2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr
- Vorbereitung: Überlegt euch ein Thema, zu dem ihr ein Ziel aufbauen und verfolgen möchtet. Nicht zu leicht, nicht zu schwer!



Mitgliederbefragung 2024

- Was sind die aktuellen Bedürfnisse unserer Mitgliedsvereine?
- letzte Mitgliederbefragung 2007: Zusammenarbeit mit der Führungsakademie zum neuen DRV-Grundgesetz
- Ermittlung der Bedarfe über Fragebogen-Aktion und Einzel-Telefoninterviews im Frühjahr 2024



DRV-Vereinspreis 2024

Der Vereinspreis 2024 nimmt erneut das Thema „Gewinnung und Bindung spezifischer Zielgruppen“ in den Fokus.

Der Deutsche Ruderverband e.V. sucht die besten Strategien sowie kreativsten Vereinskonzpte für inklusive Projekte für Menschen mit besonderen Fähigkeiten oder Flüchtlingsprojekte.

Ziel des Vereinspreises ist, anderen Vereinen erfolgreiche Beispiele und Ansätze zu präsentieren.



DRV-Vereinspreis 2024

Die besten Konzepte werden vom Deutschen Ruderverband mit attraktiven Sach- und Geldprämien ausgezeichnet.

Die Ausschreibung erfolgt im April 2023. Bewerbungsschluss ist der 31. März 2024.

Die Preisverleihung erfolgt im Rahmen des 67. Deutschen Rudertags 2024 in Halle an der Saale.

Alle Informationen findet ihr hier:

<https://www.rudern.de/vereinspreis>



67. Deutscher Rudertag in Halle/Saale



Landesruderverband
Sachsen-Anhalt,

Hallescher Ruderverein Böllberg
von 1884 e.V. und

Halleschen Ruder-Club e.V.

<https://www.rudern.de/verband/gremien/rudertag>



Termine und Themen der Denkwerkstatt Verein

Mittwoch, 24. Januar 2024

Vortrag von Lukas Steiger (Swiss Unihockey) zur Vereinsmatrix

Mittwoch, 13. März 2024

Thema noch offen

Mittwoch, 11. September 2024

Thema noch offen

25. Oktober 2024

Denkwerkstatt Verein in Präsenz auf dem Rudertag



<https://www.rudern.de/news/neues-online-format-denkwerkstatt-verein-am-29november-2023>

Termine und Themen der Zukunftswerkstätten

07. Februar 2024

„Trainerinnen für den DRV“

28. August 2024

„Frauen entscheiden mit -
Ehrenämter und Beteiligung“

25. Oktober 2024

Zukunftswerkstatt in Präsenz auf dem Rudertag



<https://www.rudern.de/verband/verbandsentwicklung-und-vereinservice/gendermanagement>