

# Sinnhaftigkeit im Leistungssport

In diesem Seminar wollen wir uns gemeinsam dem Thema Sinnhaftigkeit stellen. Die öffentlichkeitswirksamen Fälle der Tennisspielerin Naomi Osaka und der Turnerin Simone Biles, welche im letzten Jahr offen über ihre psychischen Schwierigkeiten sprachen, werfen nicht nur in Hinsicht der mentalen Gesundheit von Sportler\*innen Fragen auf. Ebenso muss man hinterfragen, wann Leistungssport eigentlich sinnhaft und sinnstiftend ist?

.....  
**07.-09.11.2022**  
.....

**Teilnahmegebühr: 300€ inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ**  
.....

**Mit Ulla Koch, Carsten Ariens, Sebastian Altfeld und Lothar Linz**

❖ **Jetzt anmelden.**

**Trainerakademie Köln des DOSB**  
*Wo Erfolgsmomente beginnen*  
Guts-Muths-Weg 1  
50933 Köln  
Fon (+49) 221. 94875 - 0  
[www.trainerakademie-koeln.de](http://www.trainerakademie-koeln.de)  
[info@trainerakademie-koeln.de](mailto:info@trainerakademie-koeln.de)

## Referenten ❖

**Ulla Koch** war zwischen 2005 und 2021 Cheftrainerin der Frauen Nationalmannschaft im Deutschen Turner-Bund. Dabei führte sie die deutschen Turnerinnen zu zahlreichen internationalen Erfolgen.

**Carsten Arriens** war von 2013 - 2015 Teamchef des Deutschen Davis Cup Teams. Seit Ende 2015 trainiert Arriens Jan-Lennard Struff.

**Dr. Sebastian Altfeld** ist Sportpsychologe, klinischer Psychologe und Psychotherapeut. Er gehört der Gruppe der „Sportpsychologischen Experten in Deutschland“ des Bundesinstituts für Sportwissenschaft an.

**Lothar Linz** arbeitete bereits mit zahlreichen Nationalmannschaften im In- und Ausland erfolgreich zusammen und bringt die Erfahrung von drei Olympischen Spielen mit. Seit 2020 ist er hauptamtlicher Mitarbeiter der Trainerakademie Köln.

# Wann ist Leistungssport eigentlich sinnhaft und sinnstiftend ?

Die öffentlichkeitswirksamen Fälle von der Tennisspielerin Naomi Osaka und der Turnerin Simon Biles, welche im letzten Jahr offen über ihre psychischen Schwierigkeiten sprachen, werfen nicht nur in Hinsicht der mentalen Gesundheit von Sportler\*innen Fragen auf. Ebenso muss man hinterfragen, wann Leistungssport eigentlich sinnhaft und sinnstiftend ist.

Gerade im Nachwuchsleistungssport erleben wir immer wieder Momente, die unseren Werten widersprechen und uns eher hilflos zurück lassen. Es gibt offensichtlich bei aller Begeisterung für Spitzenleistungen und Medaillen auch Grenzen der Sinnhaftigkeit.

In diesem Seminar wollen wir uns gemeinsam diesem Thema stellen. Neben der Vermittlung hilfreicher Modelle geht es zu einem großen Teil um die eigene Auseinandersetzung mit den persönlichen Erfahrungen als Athlet\*in und Trainer\*in, welche wir gemacht haben. Welche Systembedingungen fördern Sinnhaftigkeit, welche hindern diese eher? Welches Trainerhandeln erleben wir als sinnhaft? Und wo können wir mit Verhalten von Athlet\*innen und Eltern auch nicht mehr mitgehen? Zuletzt: Wie gehen wir damit um, wenn wir die für uns tolerierbaren Grenzen überschritten sehen?

## ❖ Informationen auf einen Blick

.....

**07. - 09.11.2022 Trainerakademie in Köln (16LE)**

.....

**Teilnahmegebühr: pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 300,- €**

.....

**Mit Lothar Linz, Sebastian Altfeld, Carsten Arriens und Ulla Koch**

.....

**Anmeldung unter: <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildung/sinnhaftigkeit-im-leistungssport>**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



[www.sportland.nrw.de](http://www.sportland.nrw.de)