



UNIVERSITÄT LEIPZIG

Sportpsychologie
Klinische Kinder- und Jugendpsychologie

2Steps4Health Mental gesund im Leistungssport

Ein Projekt der Universität Leipzig
gefördert von der



ROBERT ENKE
—STIFTUNG—

Worum geht's bei 2Steps4Health?

2Steps4Health ist ein Präventionsprogramm, das aus zwei Stufen besteht und das Ziel verfolgt, die mentale Gesundheit von Jugendlichen im Leistungssport zu stärken und ihnen beim Umgang mit Belastungen zu helfen.

Stufe 1: universelle Prävention

Termine:

- ✓ 3 Workshops á 3 Stunden

Gruppengröße:

- ✓ bis zu 15 Leistungssportler:innen
(Trainingsgruppen)

Ziele und Inhalte:

- ✓ Vermittlung (sport)psychologischer Grundlagen und Kompetenzen
- ✓ Erlernen von Strategien und Techniken
- ✓ Themen: Stress, Kommunikation, Lebensstil, Ernährung, Schlaf
- ✓ Förderung der Selbstreflektion

Stufe 2: indizierte Prävention

Termine:

- ✓ 14 Termine á 100 Minuten

Gruppengröße:

- ✓ 4 bis 6 Leistungssportler:innen
(sportartübergreifend)

Ziele und Inhalte:

- ✓ Erlernen eines besseren Umgangs mit Belastungen und negativen Gedanken
- ✓ Reduktion psychischer Belastungen
- ✓ Stärkung des Selbstbewusstseins und sozialer Kompetenzen
- ✓ Steigerung des Wohlbefindens

Beide Stufen bauen aufeinander auf und können nacheinander durchlaufen werden. Es ist aber auch möglich, nur an einer der beiden Stufen teilzunehmen.



UNIVERSITÄT LEIPZIG

Sportpsychologie
Klinische Kinder- und Jugendpsychologie

2Steps4Health

Mental gesund im Leistungssport

Ein Projekt der Universität Leipzig
gefördert von der



ROBERT ENKE
—STIFTUNG—

Warum sollten sich Leistungssportler:innen anmelden?

Bei uns kannst du ...

- ✓ Techniken und Strategien zum besseren Umgang mit Belastungen erlernen
 - ✓ lernen, langfristig gesund zu bleiben und erfolgreich zu sein
 - ✓ dich wohlfühlen und einfach du selbst sein – ganz ohne Leistungsdruck
- Außerdem ist dieses Angebot komplett kostenlos!

Wie können sich Leistungssportler:innen anmelden?

Wenn du Fragen hast oder am Programm teilnehmen möchtest, schreib uns gerne eine E-Mail an 2steps4health@uni-leipzig.de

Es können sich auch ganze Trainingsgruppen oder Klassen für die Workshops anmelden.

Wer wir sind:



Dr. Nadja Walter
Sportpsychologin
Stufe 1



Barbara Braun
Psychologin,
Sportpsychologin
Stufe 1



Lisa Oppitz
Wissenschaftliche
Hilfskraft
Stufe 1



Prof. Dr. Julian Schmitz
Kinder- und Jugendlichen-
psychotherapeut
Stufe 2



Johanna Kaiser
Psychologin
Stufe 2



Josepha Richter
Wissenschaftliche
Hilfskraft
Stufe 2

Informationen Stufe 1:
Universität Leipzig
Sportpsychologie
Jahnallee 59, 04109 Leipzig
2steps4health@uni-leipzig.de

Informationen Stufe 2:
Universität Leipzig
Klinische Kinder- und Jugendpsychologie
Neumarkt 9, 04109 Leipzig
2steps4health@uni-leipzig.de

Mehr Infos auf
unserer
Homepage:

