



**IAP**  
**Institut für Angewandte  
Psychologie**

**Certificate of Advanced  
Studies in  
Psychologisches &  
mentales Training im Sport**



**Praktische Auseinandersetzung mit Verfahren  
psychologischen Trainings im Sport.**

**In Kooperation  
mit der Swiss  
Association of  
Sport Psychology  
(SASP)**

---

## **Inhaltsverzeichnis**

---

Einführung **3**

Zielpublikum **4**

Lernziele **5**

Aufbau und Inhalt **6**

Methodisches Konzept **8**

Kursinformationen **9**

IAP Institut für Angewandte Psychologie **12**

## **Mentale Trainingsformen in der Sportpraxis**

Die psychologische Betreuung, Schulung und Beratung spielt im Leistungs-, Gesundheits- und Schulsport eine wichtige Rolle. Immer mehr Einzelsportler/innen und Teams wollen deshalb von psychologischer und mentaler Unterstützung und Beratung profitieren.

Immer mehr Einzelsportler/innen und Teams erkennen den Nutzen eines gezielten psychologischen Trainings. Neben der wachsenden Bedeutung, die dem Sport und der körperlichen Aktivität in der Gesellschaft zukommt, spielt die psychologische Vorbereitung im Leistungs-, Breiten- und Gesundheitssport eine zunehmend wichtige Rolle.

Dieses vielseitige und anspruchsvolle Tätigkeitsfeld erfordert für Trainer/innen, Verbandsfunktionäre/-innen, Sportlehrer/innen, Athleten/-innen, Mentaltrainer/innen und Psychologen/-innen eine vertiefende Zusatzausbildung sowie permanente Weiterbildung.

Mit dem Zertifikatslehrgang Psychologisches & mentales Training im Sport bietet das IAP Institut für Angewandte Psychologie einen systematischen Einblick in das Praxisfeld der Sportpsychologie und ermöglicht eine praktische und kritische Auseinandersetzung mit Verfahren des psychologischen und mentalen Trainings im Sport.

Die Kursinhalte lassen sich auch für nichtsportliche Bereiche, die ähnliche psychologische Anforderungen haben (wie z.B. Musik), adaptieren.

## Zielpublikum

Der CAS Psychologisches & mentales Training im Sport richtet sich an Personen, die im Sport tätig sind und ihre Kenntnisse über mentale Trainingsformen vertiefen und in die Sportpraxis integrieren wollen. Der CAS eignet sich insbesondere für

- Trainer/innen
- Sportlehrer/innen
- Sportfunktionäre/-innen
- Athleten/-innen
- Lehrer/innen
- Musiker/innen

Weiter richtet sich der CAS an Personen, die im Sportumfeld tätig sind, wie z.B. Physiotherapeuten/-innen, Sportärzte/-innen sowie Psychologen/-innen, die sich im Themengebiet weiterbilden, jedoch nicht den FSP-Fachtitel in Sportpsychologie erwerben wollen. Nach Absprache mit der Studienleitung besteht die Möglichkeit, die Kursinhalte in Bereiche mit ähnlichen psychologischen Anforderungen (wie z.B. Musik) zu übertragen. Die Teilnahme am CAS setzt allerdings ein Interesse an sportlichen Themen und die Motivation, sportpsychologische Inhalte selbständig in den eigenen Bereich zu transferieren, voraus.

## Lernziele

Der CAS gibt systematisch Einblick ins Praxisfeld der Sportpsychologie und ermöglicht eine praktische Auseinandersetzung mit Verfahren des psychologischen und mentalen Trainings im Sport.

Die Teilnehmenden

- verfügen über Kenntnisse psychologischer Grundlagen.
- kennen verschiedene Verfahren des psychologischen und mentalen Trainings und können diese systematisch und variantenreich anwenden, kritisch reflektieren und weitervermitteln.
- können konkrete Konzepte für ihren persönlichen Anwendungsbereich (Leistungssport, Breitensport, Schulsport, Gesundheitssport, Sportrehabilitation, Musik etc.) erarbeiten und umsetzen.
- entwickeln bzw. erweitern kommunikative Kompetenzen für die kollegiale Beratung (Intervision) und Gesprächsführung.
- entwickeln aufgrund ihres individuellen Werdegangs ein persönliches Interventionskonzept.

# Aufbau und Inhalte

Die Weiterbildung ist in drei Module gegliedert. Im ersten Modul werden psychologische und für das Sportverständnis wichtige Grundlagen vermittelt. Im zweiten Modul werden mentale Techniken und sportpsychologische Methoden eingeführt und trainiert. Das dritte Modul bildet den Abschluss und dient dazu, das Gelernte in den persönlichen Tätigkeitsbereich zu integrieren und den Transfer zu vertiefen.

Modul	Themen/Inhalte	Umfang
<b>Grundlagen der Psychologie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Eröffnung und Einführung</li> <li>– Psychologische Grundlagen</li> <li>– Psychologische Theorien des sportlichen Handelns</li> <li>– Entwicklungspsychologie und psychologische Aspekte des Lernens</li> <li>– Menschenbilder</li> <li>– Bilden der Trainingsgruppen</li> </ul>	3 Tage
<b>Grundtechniken und Selbstcontrolling</b>	<p><b>Grundtechniken und Fertigkeitstraining I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Erstgespräch</li> <li>– Atemtechniken</li> <li>– Visualisieren</li> <li>– Selbstgespräche</li> </ul> <p><b>Grundtechniken und Fertigkeitstraining II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Psychomotorisches Training</li> <li>– Kognitives Training</li> <li>– Psychologisches Anforderungsprofil von Sportarten</li> <li>– Arbeit an Fallbeispielen</li> </ul> <p><b>Selbstcontrolling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Psychoregulationstraining</li> <li>– Motivationstraining</li> <li>– Konzentrationstraining</li> <li>– Psychophysische Regeneration</li> </ul> <p><b>Praxisbeispiele und Transfer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Komplexe Trainingsformen im Einzel- und Teamsport</li> <li>– Mentales Training in der Rehabilitation von Sportverletzungen</li> </ul>	12 Tage

Modul	Themen/Inhalte	Umfang
<b>Kommunikation, Interventionskonzept und Abschluss</b>	<p data-bbox="188 411 465 430"><b>Kommunikative Kompetenzen</b></p> <ul data-bbox="188 437 658 507" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="188 437 658 456">– Erarbeiten des individuellen Interventionskonzepts</li> <li data-bbox="188 459 374 478">– Gesprächsführung</li> <li data-bbox="188 481 383 501">– Beratungskonzepte</li> </ul> <p data-bbox="188 533 624 552"><b>Vertiefung des individuellen Anwendungsfeldes</b></p> <ul data-bbox="188 558 577 673" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="188 558 519 577">– Zusammenfassung der Kursinhalte</li> <li data-bbox="188 580 329 600">– Pest Practice</li> <li data-bbox="188 603 560 622">– Präsentation der Interventionskonzepte</li> <li data-bbox="188 625 577 644">– Eigenschaften eines guten Mentaltrainers</li> <li data-bbox="188 647 282 667">– Transfer</li> </ul> <p data-bbox="188 699 284 718"><b>Abschluss</b></p> <ul data-bbox="188 724 403 817" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="188 724 320 743">– Fallbeispiele</li> <li data-bbox="188 746 403 766">– Trainingsgruppentage</li> <li data-bbox="188 769 398 788">– Abschlusskolloquium</li> <li data-bbox="188 791 353 810">– Abschlussarbeit</li> </ul>	8 Tage
<b>Total CAS Psychologisches &amp; mentales Training im Sport</b>		<b>23 Tage</b>

Änderungen im Programm vorbehalten. Die Module können auch einzeln besucht werden.

## Methodisches Konzept

Die Weiterbildung ist praxisorientiert aufgebaut. Die Lerninhalte werden mittels Lehrgesprächen, Referaten, Übungen, Fallstudien, ausführlichen Unterlagen und gezielten Literaturhinweisen vermittelt. In allen Modulen werden die behandelten Methoden mit den Teilnehmenden selbst durchgeführt.

Die Teilnehmenden bearbeiten im ganzen Lehrgang Fälle aus ihrer Praxis und stellen die Ergebnisse ihrer Fall- und Problemlösungen zur Diskussion. Die Inhalte des Lehrgangs werden durch individuelles Lernen, Vor- und Nachbearbeitungsaufgaben sowie durch Lektüre vertieft.

Trainingsgruppen: Die Teilnehmenden gestalten in Kleingruppen selbstgesteuert insgesamt 3 Tage rund um das Thema Sportpsychologie, in denen zum Beispiel

- mit Erfahrungsfällen aus dem Praxisfeld der Teilnehmenden gearbeitet wird.
- Literatur bearbeitet und Kursstoff vertieft werden kann.
- gegenseitige Praxisbesuche reflektiert werden.
- die Teilnehmenden sich über die individuellen Interventionskonzepte austauschen.

Die Basis des methodisch-didaktischen Vorgehens stellt das IAP Weiterbildungsverständnis dar. Nähere Informationen dazu finden Sie unter [www.zhaw.ch/iap/wb-verstaendnis](http://www.zhaw.ch/iap/wb-verstaendnis).



## Kursinformationen

### Studienleitung

**Dr. Jan Rauch**, Psychologe FSP. Studium der Psychologie, Soziologie und Kriminologie an der Universität Zürich. Nachdiplomstudium der Sportpsychologie an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM. Tätigkeit im Bereich Executive Search von Führungskräften. Dissertation in Psychologie an der Universität Zürich zum Thema «Intuitive Physik im Sport». Vizepräsident der Swiss Association of Sport Psychology (SASP). Am IAP tätig als Studienleiter und Dozent im CAS Psychologisches & mentales Training im Sport und im CAS Teams erfolgreich steuern & begleiten. Sportpsychologische Beratungen im Einzel- und Teamsport.

### Abschluss

Das Certificate of Advanced Studies in Psychologisches & mentales Training im Sport wird erteilt, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

- Regelmässiger Kursbesuch (max. 10 % Abwesenheit) während des gesamten Lehrgangs
- Aktive Beteiligung in den Trainingsgruppen
- Bearbeitung eines Fallbeispiels
- Eigenständige schriftliche Abschlussarbeit, die im Rahmen eines Abschlusskolloquiums erörtert wird. Die schriftliche Arbeit soll den Nachweis erbringen, dass die Ausbildungsinhalte auf eigene Praxissituationen angewendet werden können.

Unterlagen zum Abschlussverfahren werden den Teilnehmenden während der Weiterbildung abgegeben. Es besteht die Möglichkeit, einzelne ausgewählte Module zu besuchen. Teilnehmende, die einzelne Module absolviert haben, erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Der Abschluss entspricht 15 ECTS-Punkten gemäss European Credit Transfer System.

### Anerkennung

Bei erfolgreichem Abschluss der beiden Zertifikatslehrgänge CAS Psychologisches & mentales Training im Sport und CAS Teams erfolgreich steuern & begleiten wird ein **Diploma of Advanced Studies in Sport- & teampsychoologische Methoden IAP** vergeben. Das DAS Sport- & teampsychoologische Methoden IAP entspricht 30 ECTS-Punkten gemäss dem European Credit Transfer System.

### **Dauer und Termine**

Total 23 Tage, davon 19 Kurstage, 1 Tag Abschlusskolloquium, 3 Trainingsgruppentage. Zusätzlich ist Zeit für die Vor- und Nachbereitung der Kurstage (Lektüre, Reflexion und Vertiefung), die Bearbeitung eines Fallbeispiels sowie die Abschlussarbeit aufzuwenden. Die aktuellen Daten des Lehrgangs finden Sie unter [www.zhaw.ch/iap/cas-pms](http://www.zhaw.ch/iap/cas-pms).

### **Infoveranstaltungen**

Es finden regelmässig Informationsveranstaltungen statt. Weitere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie unter [www.zhaw.ch/iap/cas-pms](http://www.zhaw.ch/iap/cas-pms).

### **Ort**

Die Kurstage finden in den Schulungsräumen des IAP in Zürich sowie in Sport- und Bildungszentren im Grossraum Zürich bzw. in der Deutschschweiz statt.

### **Kosten**

CHF 10 500.– inkl. Studiengebühren, Feedbackgesprächen, Supervision der Trainingsgruppen, Zertifizierung und ausführlichen Unterlagen.

Reise- und Unterkunftskosten gehen direkt zu Lasten der Teilnehmer/innen.

Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Es besteht die Möglichkeit, einzelne Module zu besuchen. Für diese Teilnahme berechnen wir CHF 500.– pro Tag.

### **Zulassungs- und Teilnahmebedingungen**

Der CAS Psychologisches & mentales Training im Sport richtet sich an Personen, die im Sport tätig sind und/oder ihre Kenntnisse über mentale Trainingsformen vertiefen und in die Sportpraxis integrieren wollen. Über die Aufnahme entscheidet die Studienleitung.

Die allgemeinen Zulassungs- und Teilnahmebedingungen finden Sie online unter [www.zhaw.ch/iap/agb](http://www.zhaw.ch/iap/agb). Die detaillierten Zulassungsbedingungen finden Sie in dieser Broschüre sowie auf unserer Website in der entsprechenden Kursausschreibung. Weitere Informationen finden Sie zudem in der Studienordnung der Weiterbildung.

Mit der Anmeldung bestätigt der Teilnehmer oder die Teilnehmerin, von den Zulassungs- und Teilnahmebedingungen sowie von den Kursbedingungen gemäss Ausschreibung Kenntnis genommen zu haben und diese zu akzeptieren.

### **Weitere Informationen**

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
IAP Institut für Angewandte Psychologie  
Pfungstweidstrasse 96  
Postfach  
CH-8037 Zürich

Telefon +41 58 934 84 28

Fax +41 58 935 84 28

» [development.iap@zhaw.ch](mailto:development.iap@zhaw.ch)

» [zhaw.ch/iap/cas-pms](http://zhaw.ch/iap/cas-pms)

## **IAP Institut für Angewandte Psychologie**

Das IAP ist das führende Beratungs- und Weiterbildungsinstitut für Angewandte Psychologie in der Schweiz. Seit 1923 entwickelt das IAP auf der Basis wissenschaftlich fundierter Psychologie konkrete Lösungen für die Herausforderungen in der Praxis. Mit Beratung und Weiterbildung fördert das IAP die Kompetenz von Menschen und Organisationen und unterstützt sie dabei, verantwortungsvoll und erfolgreich zu handeln.

Das IAP bietet Weiterbildungskurse für Fach- und Führungspersonen aus Privatwirtschaft, Organisationen der öffentlichen Hand und sozialen Institutionen sowie für Psychologen/-innen, psychosoziale Fachpersonen und Ärzte/-innen. Das Lehrkonzept vermittelt Fach-, Methoden-, Sozial- und Persönlichkeitskompetenz. Für Unternehmen bietet das IAP massgeschneiderte Weiterbildungsprogramme und Beratungsleistungen an.

Das Beratungsangebot des IAP umfasst Human Resources, Development & Sportpsychologie, Leadership, Coaching & Change Management, Diagnostik, Verkehrs- & Sicherheitspsychologie, Berufs-, Studien- & Laufbahnberatung sowie Krisenberatung & Psychotherapie.

Das IAP ist das Hochschulinstitut des Departements Angewandte Psychologie der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Im Zusammenspiel von Beratung, Weiterbildung, Forschung und Lehre bereichern sich neuste Erkenntnisse aus der Wissenschaft und langjährige Erfahrung in der Praxis gegenseitig. Auf dieser Basis entsteht ein Angebot, das praxisorientiert, praxiserprobt und gleichermaßen wissenschaftlich fundiert ist. Das Angebot des IAP ist eduQua-zertifiziert.

# IAP Institut für Angewandte Psychologie

Pfingstweidstrasse 96  
Postfach  
CH-8037 Zürich

Telefon +41 58 934 83 33

Fax +41 58 935 83 33

E-Mail [info.iap@zhaw.ch](mailto:info.iap@zhaw.ch)

Web [zhaw.ch/iap](http://zhaw.ch/iap)



[blog.zhaw.ch/iap](http://blog.zhaw.ch/iap)