



Mentaler Umgang mit Rehabilitationszeiten

**Wie Du eine Sportpause aktiv für Deine Genesung
nutzt**

Alexander Morgen, 08. Januar 2026

Vorstellung

Alexander Morgen



- Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis für Psychotherapie und Coaching in Trier
- Ausdauersportler



Unterstützung von

- Privatpersonen
- Unternehmen und Organisationen
- Sportlern



Sport-Mentaltraining



Agenda

- Umgang mit angeschlagenem Gesundheitszustand
- Was Mentaltraining leisten kann
- Mentale Techniken in Zwangspausen
- Zusammenfassung



Umgang mit angeschlagenem Gesundheitszustand

Umgang mit angeschlagenem Gesundheitszustand

Abwägung zwischen Erholung und Sport



Ein Sportevent steht an. Du bist aber gesundheitlich (noch) angeschlagen.

Welche Gefühle spürst Du, wenn Du ...

... Deine Teilnahme
absagst?

(Auszeit)

Train hard, be smart!



... dennoch am Event
teilnimmst?

(Tablette)

- Selbstwertgefühl
- Anerkennung
- Soziale Medien
- usw.

Go hard or go home
No pain, no gain
Qualität kommt von quälen
No risk, no fun



Was Mentaltraining leisten kann

Mentaltraining in der Rehabilitation



Sport-Mentaltraining

Warum überhaupt Sport-Mentaltraining?

- Erreichung der optimalen Leistungsfähigkeit
mentale Stärke maßgeblich entscheidend für Erfolg oder Misserfolg
(Studien: 60-90%, je nach Sportart, Leistungsniveau und Situation)
 - Unterstützung in der Rehabilitation
- Dauer der Rehabilitationzeit abhängig von der Schwere des Vorfalls und den die Rehabilitation unterstützenden Maßnahmen

„Erfolg besteht darin, dass man genau die Fähigkeiten hat, die im Moment gefragt sind.“ (Henry Ford)

Mentaltraining in der Rehabilitation



Ziele des Sport-Mentaltrainings

Mentales Training

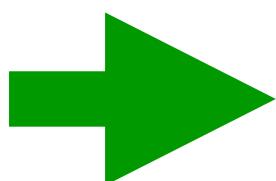
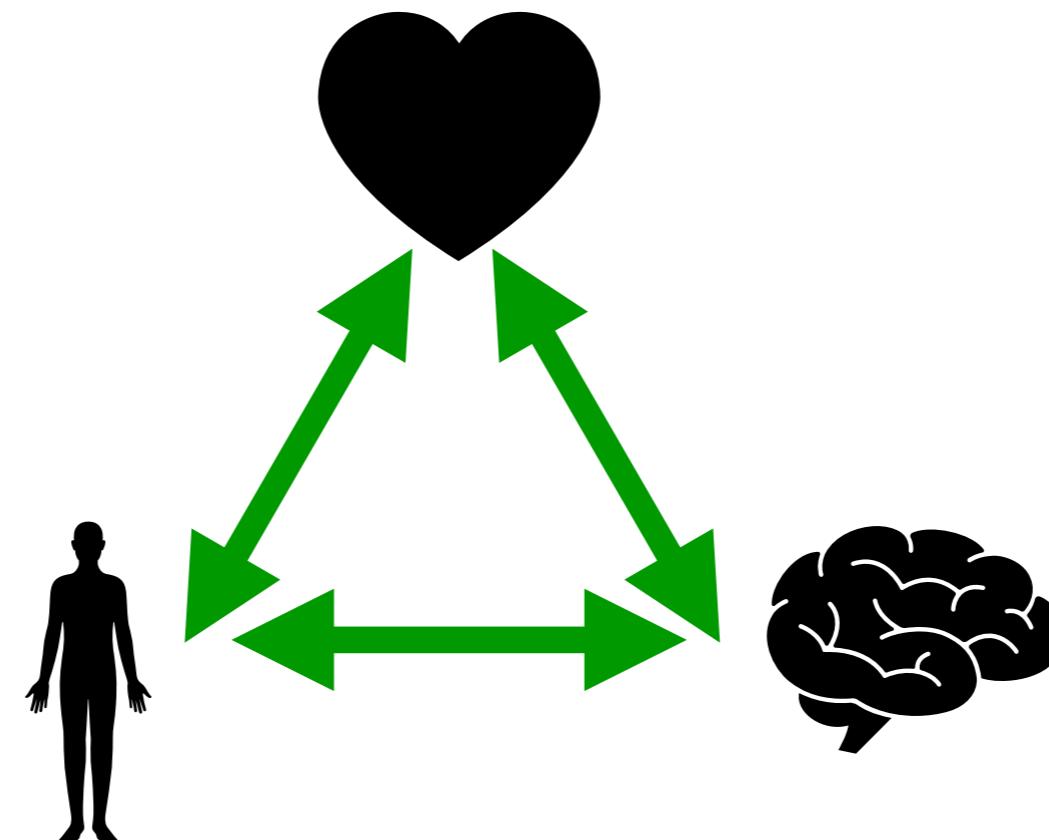
- reguliert allgemeines seelisch-körperliches Befinden (Seele)
- optimiert psychische Spannungen und Selbstmotivation (Geist)
- verbessert Bewegungsabläufe (Körper)

Mentaltraining in der Rehabilitation



Ganzheitliche Betrachtung des Menschen

Wechselseitiges Wirken zwischen Körper, Geist (Gedanken) und Seele (Gefühle)



- Gefühle bestimmen jedes Handeln
- nur Gedanken und Verhalten sind direkt beeinflussbar

Mentaltraining in der Rehabilitation



Stress durch Kontrollverlust

Was passiert mental im Falle einer Erkrankung oder Verletzung?

→ Stress durch Kontrollverlust

Entscheidung über Umgang

→ Tablette: Wiedererlangung der Kontrolle nur kurzfristig
besser: sinnvolle Gestaltung der Auszeit

Stress beeinflusst Auftretungswahrscheinlichkeit sowie Dauer und Qualität der Rehabilitation



Mentale Techniken in Zwangspausen

Techniken in Zwangspausen



Akzeptanz und Stressreduktion

Akzeptanz als Voraussetzung für produktiven Umgang

- Unterstützung des Genesungsverlaufs
- Entwicklung möglicher Vorteile

Stressreduktion durch aktive Entspannung

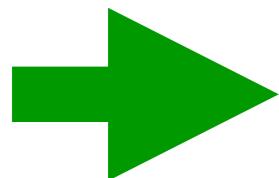
- körperlich: Atementspannung, Meditation, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training usw.
- kognitiv: Dramatik hinterfragen, (Neu-)Bewertung der Situation, Perspektivwechsel, Erfahrungswerte usw.
- emotional: Erleben positiver Gefühle, Umgang mit belastenden Gefühle

Techniken in Zwangspausen



Wiederübernahme der Kontrolle

- Raus aus Opfermodus, rein in proaktiven Modus
- Fokus weg von der Erkrankung hin zur Gesundheit
- Welche Ressourcen habe ich?
- Welche Unterstützung kann ich holen?
- Was liegt in meinem Einflussbereich?



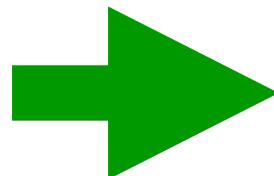
Wiederübernahme der Kontrolle durch Selbstwirksamkeit

Techniken in Zwangspausen



Schaffen positiver Gedanken und Gefühle

- negative Gedanken und Frust sind Energieräuber
- positive Gedanken sorgen für Energie, die der Körper zur Genesung benötigt
 - Unbeschwertheit durch Fokussieren auf Positives: Freundschaften, Hobbys, Ausgelassenheit/Spaß, Naturerlebnisse, Musik usw.
 - Austausch mit anderen führt zum Teilen der Sorgen Erfahren neuer Perspektiven, Meinungen und Erfahrungen



psychologische Faktoren machen den Unterschied im Genesungsprozess!

„Ein Optimist ist ein Mensch, der alles halb so schlimm oder doppelt so gut findet.“ (Heinz Rühmann)

Techniken in Zwangspausen



Schaffen positiver Gedanken und Gefühle

Selbstgespräche

- Bewusstmachen von destruktiven Gedanken und Versagensängsten
- Ersetzen durch positive (oder neutrale) Gedanken

→ Motivation, Selbstbewusstsein und -wirksamkeit, Kontrolle, Zielsetzung

Ich werde nie mehr fit!
Von Tag zu Tag werde ich gesünder.

Ich schaffe den Wettkampf so niemals!
Mein Körper nimmt sich die Zeit, die er braucht

Ich verliere meine komplette Fitness!
Meine Verletzung ist gerade ein Teil von mir.

Ich Immer trifft es mich!
unterstütze meine Genesung bestmöglich.

Techniken in Zwangspausen



Definition von Zielen

- Definition eines realistischen Ziels
 - ggf. Experten hinzuziehen (Arzt, Physio, Trainer, ...)
- Zwischenziele
 - Gesamtgenesungsprozess wird überschaubar und kann zielgerichtet gestaltet werden
 - Heilungsfortschritte werden erkennbar und fördern Motivation

Techniken in Zwangspausen



Visualisierung

- Visualisierung des Ziels (z.B. Rückkehr ins Training/Wettkampf)
→ Motivation
- Visualisierung des Heilungsprozesses (detailliert, fantasievoll)
→ beschleunigter Heilungsverlauf
- Visualisierung der Bewegungsabläufe (mentales Techniktraining)
→ „Carpenter Effekt“

Techniken in Zwangspausen



Visualisierung

Carpenter Effekt:

- Gehirn unterscheidet nicht zwischen Vorstellung und wirklich Erlebtem
- Vorstellung und Visualisierung von Bewegungsabläufen löst Nervenimpuls aus und stimuliert Muskulatur
- Nervenbahnen werden nachweislich gefestigt und Bewegungskoordination verbessert
- in vielen Studien gut belegt

Techniken in Zwangspausen



Visualisierung

Vize-Europameisterin 2023 Taekwondo



Interview mit Sabrina Bähke:
[https://www.psychotherapie-
morgen.com/post/mit-mentaler-
stärke-zum-vize-europameistertitel](https://www.psychotherapie-morgen.com/post/mit-mentaler-stärke-zum-vize-europameistertitel)



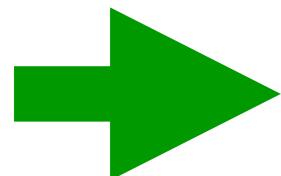
Techniken in Zwangspausen



Visualisierung

Carpenter Effekt:

- Gehirn unterscheidet nicht zwischen Vorstellung und wirklich Erlebtem



- Aufrechterhaltung bzw. Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- leichterer Wiedereinstieg ins physische Training durch geringeren Qualitätsverlust
- Risikoreduzierung für erneute Verletzungen

Techniken in Zwangspausen

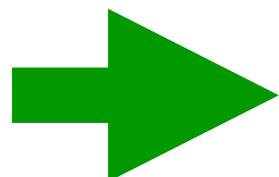


Prognosetraining

gegen Ende der Rehabilitationszeit; Übergang zum sanften Wiedereinstieg

Vorgehensweise:

- Aufgabenstellung/Übungsprogramm durch Experten (Arzt, Physio)
- Abgabe einer Prognose bzgl. Umsetzung durch Athleten
- nach Durchführung objektive Analyse der prognostizierten Zielerreichung



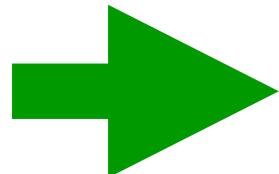
- Einschätzung der aktuellen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Vertrauens in Leistungsfähigkeit und realistische Zielsetzung
- Motivation, Training unter (WK-nahem) Druck

Techniken in Zwangspausen

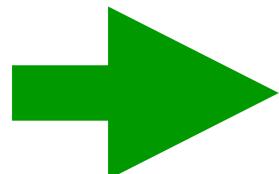


Disziplin

- Rehabilitation braucht Disziplin - genauso wie „normales“ physisches Training



- Erstellung eines Trainingsplans
- Führen eines Trainingstagebuchs



- Verbindlichkeit
- Analyse des Prozesses
- so viel Normalität wie möglich



Zusammenfassung

Zusammenfassung

Vorteile des mentalen Trainings in der Rehabilitation



- aktive Entspannung
- lösungs- und ressourcen-orientiertes Denken
- Steigerung der Motivation, des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeit
- Unterstützung des Genesungsprozesses
- Verbesserung der Bewegungskoordination
- Erleichterung des Wiedereinstiegs in das physische Training
- UND:
Nutzen der neuen mentalen Fertigkeiten im zukünftigen Trainings- und Wettkampfgeschehen sowie in Alltagssituationen

Zusammenfassung

Vorteile des mentalen Trainings in der Rehabilitation



Heilung ist nicht etwas, das einfach passiert.

Sie ist auch etwas, das wir aktiv mental begleiten können.



Kontakt

Kontaktdaten



Alexander Morgen

Heilpraktiker für Psychotherapie

Georg-Schmitt-Platz 2

54292 Trier

0651-69975009

praxis@psychotherapie-morgen.com

www.psychotherapie-morgen.com

