



# 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!*



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

... dennoch am Event teilnimmst?

(Tablette)

- Selbstwertgefühl
- Anerkennung
- Soziale Medien
- usw.



# 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

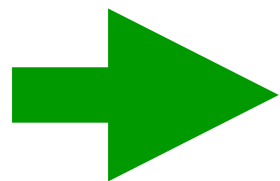
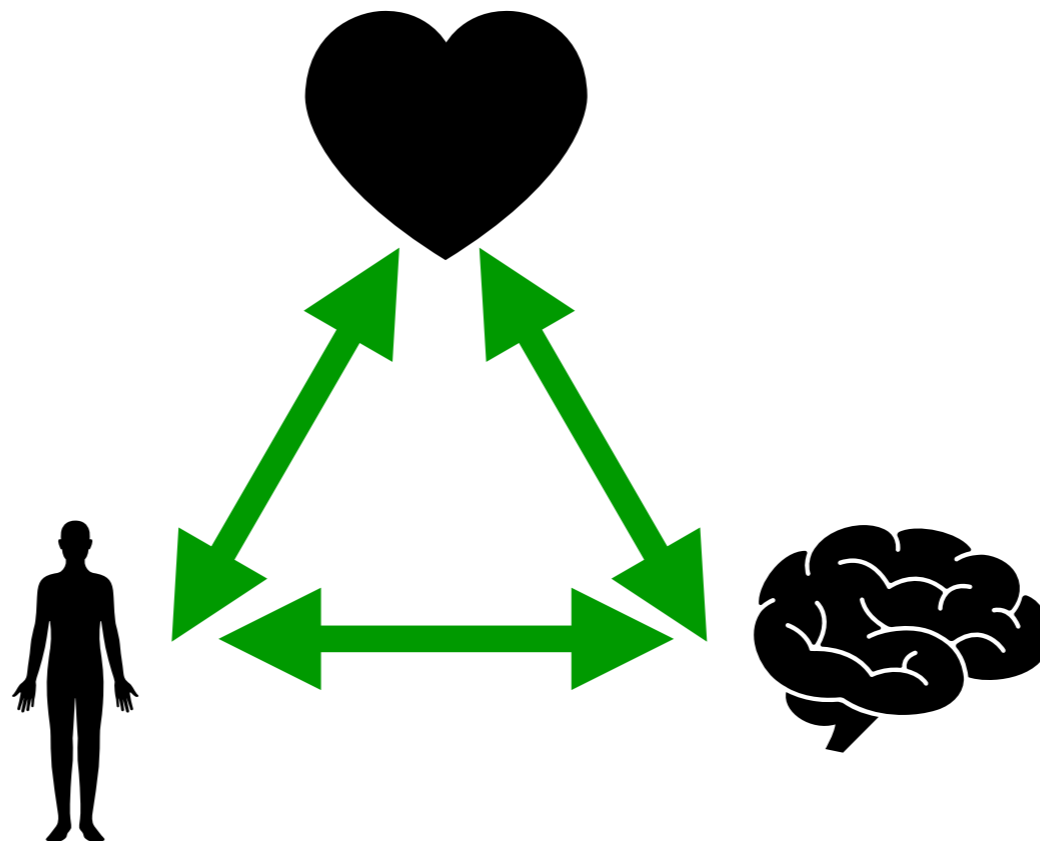
- reguliert allgemeines seelisch-körperliches Befinden (Seele)
- optimiert psychische Spannungen und Selbstmotivation (Geist)
- verbessert Bewegungsabläufe (Körper)

# Mentaltraining in der Rehabilitation



## Ganzheitliche Betrachtung des Menschen

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



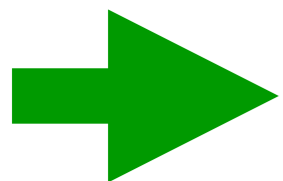
- Gefühle bestimmen jedes Handeln
- nur Gedanken und Verhalten sind direkt beeinflussbar

# Mentaltraining in der Rehabilitation



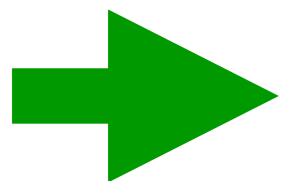
## Stress durch Kontrollverlust

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

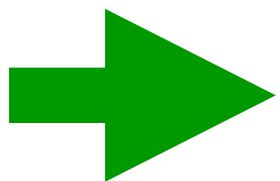
- körperlich: Atementspannung, Meditation, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training usw.
- kognitiv: Dramatik hinterfragen, (Neu-)Bewertung der Situation, Perspektivwechsel, Erfahrungswerte usw.
- emotional: Erleben positiver Gefühle, Umgang mit belastenden Gefühle

# 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?



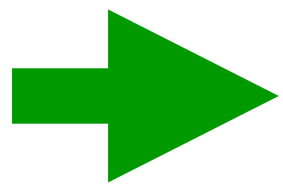
Wiederübernahme der Kontrolle durch Selbstwirksamkeit

# 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

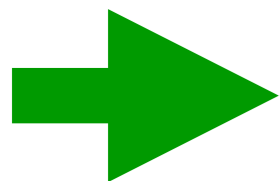
- Bewusstmachen von destruktiven Gedanken und Versagensängsten
- Ersetzen durch positive (oder neutrale) Gedanken

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

*Immer trifft es mich!  
Ich kümmere mich gut um mich und  
unterstütze meine Genesung bestmöglich.*

*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.*



Motivation, Selbstbewusstsein und -wirksamkeit, Kontrolle, Zielsetzung

# Techniken in Zwangspausen



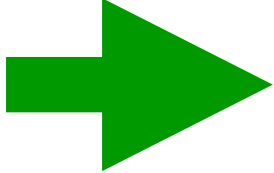
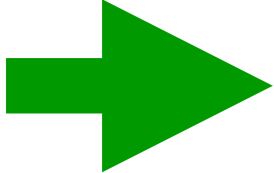
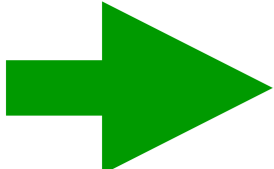
## Definition von Zielen

- 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 (detailreich, 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>



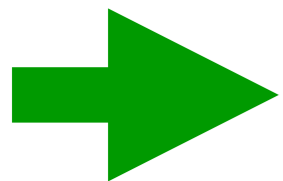
# Techniken in Zwangspausen



## Visualisierung

Carpenter Effekt:

- Gehirn unterscheidet nicht zwischen Vorstellung und wirklich Erlebtem



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

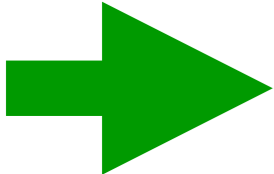
# Techniken in Zwangspausen



## Prognosetraining

gegen Ende der Rehabilitationszeit; Übergang zum sanften Wiedereinstieg

Vorgehensweise:

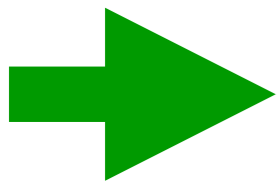
- Aufgabenstellung/Übungsprogramm durch Experten (Arzt, Physio)
  - Abgabe einer Prognose bzgl. Umsetzung durch Athleten
  - nach Durchführung objektive Analyse der prognostizierten Zielerreichung
- 
- 
- Einschätzung der aktuellen Leistungsfähigkeit
  - Steigerung des Vertrauens in Leistungsfähigkeit und realistische Zielsetzung
  - Motivation, Training unter (WK-nahem) Druck

# Techniken in Zwangspausen

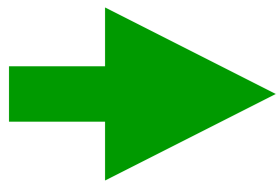


## Disziplin

- 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

# Kontakt Daten



**Alexander Morgen**

**Heilpraktiker für Psychotherapie**

Georg-Schmitt-Platz 2

54292 Trier

0651-69975009

[praxis@psychotherapie-morgen.com](mailto:praxis@psychotherapie-morgen.com)

[www.psychotherapie-morgen.com](http://www.psychotherapie-morgen.com)

