

**Beruf:**  
**Hochleistungssportler –  
Mentale Kompetenzen in  
der Altersgruppe 18+**

BSO TrainerInnenfortbildung  
30.4.2016  
BSFZ Südstadt  
Mag. Judith Draxler-Hutter

**Kompetenzen erforderlich für:**

- o Zeitmanagement
- o Eigenverantwortliche Entscheidungen
- o Umfeldmanagement, Lebensplanung
- o Krisenmanagement
- o Kommunikation (Eigendarstellung, Medien, Sponsoren, Fördergeber)
- o Leistungserwartungen
- o Ausstiegsmanagement

Mag. Judith Draxler-Hutter

[www.erfolgswelle.at](http://www.erfolgswelle.at)

## Leistungsmaßstäbe

- o Sachliche Bezugsnorm
  - o Der Maßstab liegt in der Sache selbst - man schafft es oder nicht: Habe ich es geschafft?
- o Individuelle Bezugsnorm
  - o Der Maßstab orientiert sich an der eigenen zurückliegenden Leistung: Habe ich mich verbessert?
- o Soziale Bezugsnorm
  - o Der Maßstab orientiert sich am Vergleich mit anderen: Bin ich besser als andere?

Mag. Judith Draxler-Hutter

[www.erfolgswelle.at](http://www.erfolgswelle.at)

## Don't crack under pressure!

- o Selbstwert
- o Identität
- o Selbstwirksamkeit
- o Einstellungen
- o Stresstoleranz
- o Frustrationstoleranz

Mag. Judith Draxler-Hutter

[www.erfolgswelle.at](http://www.erfolgswelle.at)