



Mag.

## Mario SCHUSTER, MSc

**Sportarten:** Badminton; Baseball; Basketball; Beachvolleyball; Billard; Bogensport; Eishockey; ...

**CareSettings:** Coach the Coach; Einzelbetreuung; Jugend und Nachwuchsbetreuung; Mannschaftsbetreuung

**Qualifications:** Mentalcoach; SportpsychologIn

### ■ PERSÖNLICHE DATEN

**Mitgliedsnummer:** 269

**Firma:** Mental Synergy

**Mitglied seit:** 02.12.2015

**Geschlecht:** männlich

**Kontakt:** 06506703306 | [mario.schuster@mental-synergy.at](mailto:mario.schuster@mental-synergy.at) |

<http://www.mental-synergy.at> |

**Adresse:** Neubaugasse 17-19/2/18 | 1070 - Wien | Österreich, Wien



SCAN & vCARD

### ■ Über mich

*Im Mittelpunkt meiner Coachingtätigkeit stehen vordergründig die Bedürfnisse der AthletInnen, Coaches und KlientInnen, welche das Coaching in Anspruch nehmen. Ziel des Prozesses ist stets die Weiterentwicklung der Persönlichkeit und der Befähigung zum Self-Coaching. Schwerpunkte sind der Umgang mit Drucksituationen, Fehlern, Selbstvertrauen sowie einer raschen Neukonzentration in schwierigen Spielsituationen. **Spezialisierte Sportarten***

- Fußball
- Basketball
- Triathlon
- Radsport

*Natürlich biete ich auf Anfrage auch meine Unterstützung in ALLEN anderen Sportarten an.*

#### Meine Fach-Kompetenzen:

- Mentaltraining
- Coach The Coach
- Trainingsbeobachtung incl. Coach The Coach- Feedback
- Wettkampfbegleitung



- Vermittlung und Training von Entspannungsverfahren
- Vermittlung und Training mentaler Techniken
- Visualisierungstechniken
- Konzentrationstraining
- Selbstregulation/Willenskraft
- Achtsamkeitstraining
- mentale Saisonvorbereitung
- Kommunikation und Teamkultur
- Vorbereitung auf wichtige Wettkämpfe
- Sensibilisierungsworkshops gegen sexualisierte Gewalt und Übergriffe im Sport
- Umgang mit Druck und unvorhergesehenen Situationen
- Umgang mit Fehlern, Misserfolgen und Niederlagen
- vieles mehr :)

### Settings:

- Team
- Kleingruppen
- Coach The Coach
- Einzel-AthletInnen

Website: [www.mental-synergy.at](http://www.mental-synergy.at)

## EDUCATION

### 2004 - 2009

Universität Wien - Zentrum für Sportwissenschaften  
Bakkalaureatsstudium Sportwissenschaften (Gesundheitssport)

### 2006 - 2013

Universität Wien  
Bachelorstudium Psychologie

### 2009 - 2011

Universität Wien - Zentrum für Sportwissenschaften  
Magisterstudium Sport- und Bewegungswissenschaften \* Abschluss mit Auszeichnung \* Verleihung des ZSU-Preises; ehemals Gaulhofer-Streicher-Preis (Jahrgangsbester)

### 2009 - 2009

BSPA Innsbruck  
Swimming Instruktor (B- Lizenz)

### 2014 - 2015

Center of Mental Excellence  
Modulserie „Sportpsychologisches Training im Leistungssport“

### 2015 - 2017

Universität Wien  
Masterstudium Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie

### 2018 - 2020



Lehrgang Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie  
Postgradueller Lehrgang incl. Zertifizierung zum AOW-Psychologen

---

## ■ INTERESTS

2017 - 2017

100 Prozent Sport

Referent für „Respekt und Sicherheit – PSG“

---

## ■ Social Networks

**Twitter:** <https://twitter.com/SynergyMario>

**Facebook:** [MentalSynergyPsychology/](https://www.facebook.com/MentalSynergyPsychology/)

**LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/in/mario-schuster-5226b5128/>

**Xing:** [www.xing.com/profile/Mario\\_Schuster6?sc\\_o=](https://www.xing.com/profile/Mario_Schuster6?sc_o=)

**Instagram:** <https://www.instagram.com/mentalsynergy/>

Aus ökologischen Gründen wird dieses Dokument nur digital zur Verfügung gestellt.  
Think green before printing!

