



Mag.

Teresa KURZMANN

Sportarten: Leichtathletik; Orientierungslauf; Radsport; Rollsport- und Inlineskating

CareSettings: Coach the Coach; Einzelbetreuung; Jugend und Nachwuchsbetreuung; Krisenberatung

Qualifications: Sportpsychologin

■ PERSÖNLICHE DATEN

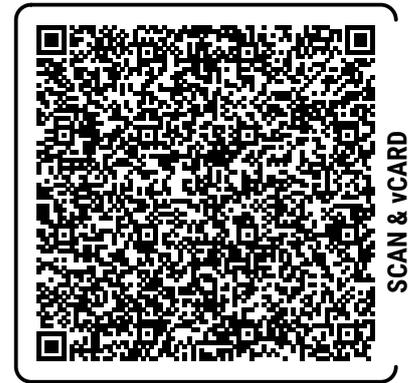
Mitgliedsnummer: 409

Mitglied seit: 24.08.2022

Geschlecht: weiblich

Kontakt: +43 (0) 664 5707139 | teresa.kurzmann@gmail.com |

Adresse: Schulberg | 8323 - St. Marein bei Graz | Österreich, Steiermark



■ Über mich

Psychologin | Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin | Sportpsychologin

Sportpsychologische Schwerpunkte:

- Stärkenarbeit und Persönlichkeitsentwicklung: Selbstwert, Selbstwirksamkeitserwartung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten als essentielle Voraussetzung für Wohlbefinden, Gesundheit und bestmögliche sportliche Leistungserbringung
- persönliche Stärken kennen, verinnerlichen, erweitern, nutzen
- Entwicklung mentaler Strategien und Routinen für Training, Wettkampf und Vorbereitung durch gezielte Methoden wie Aufmerksamkeitsfokussierung, Achtsamkeit, Selbstgesprächsregulation, Visualisierung, psychophysiologische Aktivierungs- und Entspannungstechniken
- Zielführender Umgang mit Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und äußeren Reizen - konstruktives Coping mit Stress, Druck, Angst, Selbstzweifel
- Zielsetzung als Schlüssel für Motivation, Konzentration, Willensstärke und Erfolg
- Ressourcen- und lösungsorientierte psychologische Unterstützung in der Bewältigung emotionaler Krisen, psychischer und physischer Belastungszustände sowie zwischenmenschlicher



Konflikte

- Förderung mentaler Gesundheit und Stärke

Beratungen und Trainings im Einzel- und Gruppensetting
Workshops und Vorträge
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Energy flows where attention goes.
(hawaiianische Weisheit)

...Die Macht der fokussierten Aufmerksamkeit, nutze sie.

■ Experience

2012 - Jetzt

Klinisch-psychologische Diagnostik und Behandlung
Institut für Kind, Jugend und Familie Graz (bis 2016 auch Voitsberg und Liezen)

2014 - Jetzt

Wahlpsychologie
Eingetragen in die Liste des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger betreffend
Kostenerstattung für klinisch-psychologische Diagnostik

2016 - Jetzt

Teamleitung im Rahmen der Flexiblen Hilfen der Kinder- und Jugendhilfe
Institut für Kind, Jugend und Familie Graz - im Auftrag des Landes Steiermark (Bezirkshauptmannschaft Graz-Umgebung): Maßgeschneiderte Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und Eltern bei psychologischen, sozial-emotionalen, entwicklungsbezogenen, familiären, alltagspraktischen und erzieherischen Themen mit dem Schutz des Kindeswohls als oberstes Ziel;

2021 - 2022

Sportpsychologische Begleitung von Leichtathlet:innen im Nachwuchsbereich
Neben Workshops in der Gruppe, Trainergesprächen und Wettkampfbeobachtung Fokus auf Einzelbetreuungen mit folgenden (sport)psychologischen Schwerpunkten: Achtsamer Umgang mit persönlichkeits- und leistungsbezogenen Gedanken und Gefühlen im Wettkampfverlauf (Aufbau von stärkenden Routinen), Stressbewältigung und Entspannungstraining (Wechselwirkung von Körper und Geist bewusst wahrnehmen und nutzen), Umgang mit psychosomatischen Belastungsreaktionen und Ängsten im Sport und darüber hinaus (Trainingsgruppe, Schule, Familie);

■ EDUCATION

2005 - 2011

Diplomstudium Psychologie
Karl-Franzens-Universität Graz | Abschluss mit Magistra der Naturwissenschaften

2011 - 2012

Ausbildung zur Klinischen Psychologin und Gesundheitspsychologin
Institut für Kind, Jugend und Familie | Eingetragen in die Listen des BMI für Soziales, Gesundheit, Pflege und



Konsumentenschutz

2016 - 2017

Elementare Musikpädagogik

Lehrgang an der Universität für Musik und darstellende Kunst Graz

2018 - 2018

Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie

Weiterbildung und Spezialisierung beim Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (Wien)

2020 - 2021

Sportpsychologisches Training und Coaching im Leistungssport

Center of Mental Excellence | Modulserie Ausbildung Sportpsychologie (Wien)

2021 - 2022

Basiskurs Körperpsychotherapie und Bindung

Grundlagen, Methoden und Anwendungen der bindungsorientierten Körperpsychotherapie (Salzburg)

■ INTERESTS

1995 - Jetzt

Musik

Querflöte | Marktmusikkapelle St. Marein bei Graz | Mehrjährige Erfahrung in der Musikvermittlung mit Kindern und Jugendlichen | Transfer sportpsychologischer/mentaler Techniken und Interventionen in den musikalischen Bereich (seit 2021)

2016 - Jetzt

Laufen

Freizeitläuferin mit Leistungsorientierung | runninGraz (seit 2021)

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

