



Mag.

Gerald WURMAUER

Sportarten: eSports; Football; Fußball

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

Qualifications: Mentalcoach; Sportpsychologen

■ PERSÖNLICHE DATEN

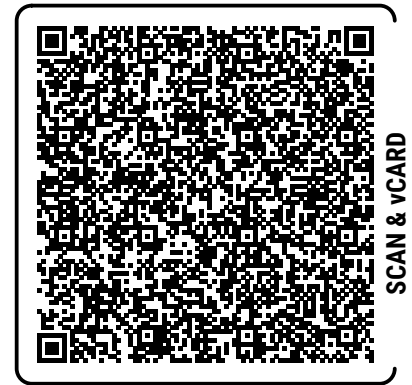
Mitgliedsnummer: 414

Mitglied seit: 30.11.2022

Geschlecht: männlich

Kontakt: | g.wurmauer@gmail.com |

Adresse: Gaswerkasse | 3500 - Krems an der Donau | Österreich, Niederösterreich



■ Über mich

Meine Ausbildung zum **Sportpsychologen** bzw. **Mentaltrainer** habe ich im November 2022 beim *Center of Mental Excellence* abgeschlossen.

Ich absolvierte die Modulserie „*Sportpsychologisches Training und Coaching im Leistungssport*“.

In der Praxisphase betreute ich eine Fußballmannschaft der 2. Frauen Bundesliga.

2016 begann mein Fußballtrainer-Werdegang. Ich bin fußball(taktik)begeistert und besitze die **UEFA-B-Lizenz** sowie das Kinder- und Jugendtrainer-Diplom. Derzeit bin ich als Co-Trainer bei einem Gebietsligaverein tätig.
2022

Die Sportpsychologie verstehe ich als **Werkzeug für Sportler**, um ihre **Bestleistungen in Wettkämpfen** abrufen zu können und diese in ihren **Wettkampfvorbereitungen** zu unterstützen.

Ich biete u.a. folgende **Hilfestellungen** an (im Einzel- oder Gruppensetting sowie im Rahmen von Workshops):

- Visualisierungs- bzw. Vorstellungstraining
- Zielsetzungstraining
- Aufmerksamkeit & Konzentrationstraining
- Training von Emotionsregulationstechniken
- Entspannungs- und Aktivierungstechniken
- Steigerung des Selbstvertrauens



- Wettkampfmanagement sowie Einübung von Routinen
- mentale Erholungs- und Regenerationstechniken
- sportpsychologisches Aufbautraining nach Verletzungen
- Steigerung des Teamgeists
- Coach the Coach

Außerdem bin ich klinischer Psychologe bzw. Case Manager im Maßnahmenvollzug in einer Justizanstalt.

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

