Symposium Zürcher Nachwuchs- und Leistungssport: Sport im Lot

Gesundheit steuern im Leistungssport

Aus der Praxis – für die Praxis

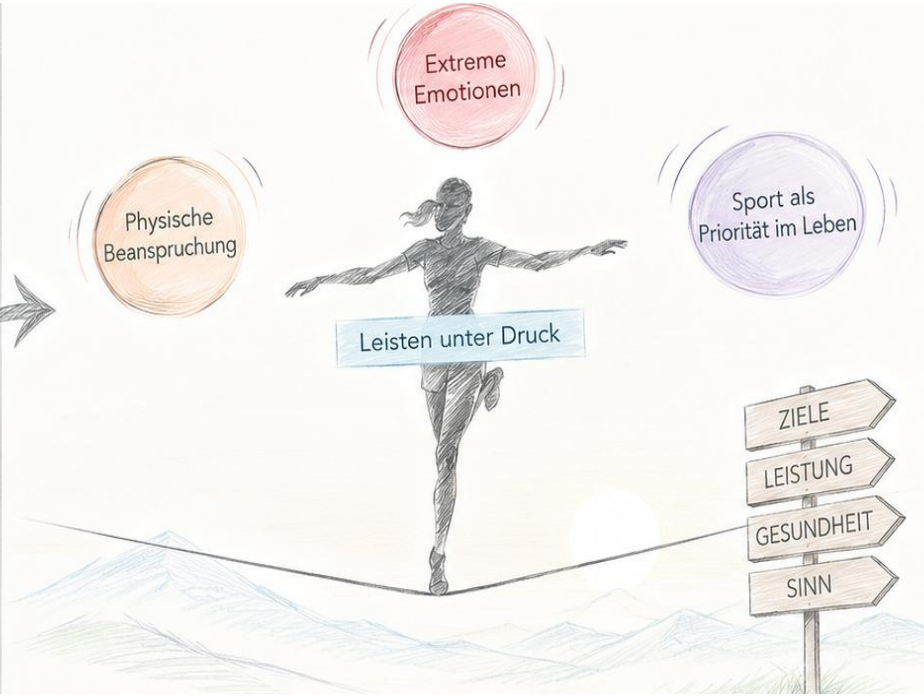
Dr. Katharina Albertin

Sportpsychologin FSP, eidg. anerk. Psychotherapeutin

SPEAK Albertin AG

September 2026

Vom Nachwuchs- zum Profisport: Ein Bildungsweg

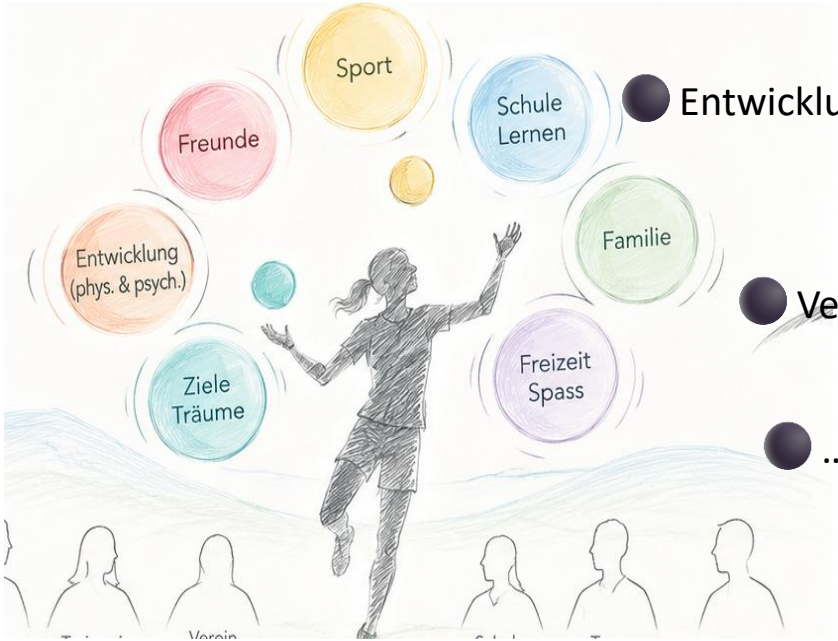


Nachwuchsleistungssport: Mehrfachbelastung

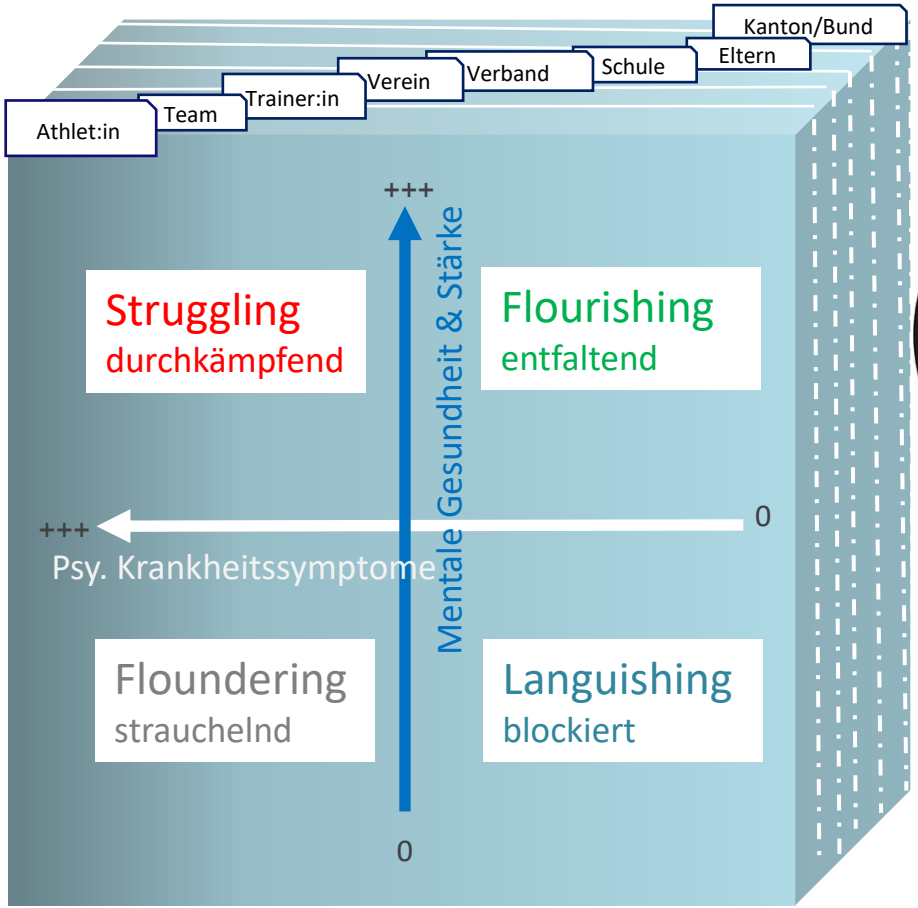
Profisport: Balance halten im Leben

Mentale Probleme

- Überforderung Schule und Sport
- Entwicklungskrisen
- Verletzungen, Rückschläge
- …



Was heisst «gesund»?

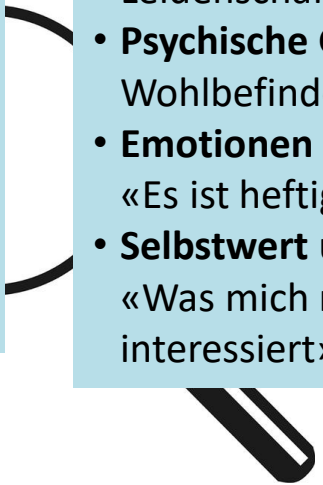


adapted on work of
Keyes & Westerhof, 2009;
Durand-Bush, 2015

Unter der Lupe: Gesundes Entfalten, mögliche Risiken

Risiken

- **Übertraining**
  «Ich dachte, mehr trainieren hilft»
- **Mentale Erschöpfung**
  «Alles wird mir zu viel»
- **Essstörungen**
  «Leichter & schlänker ist besser»
- **Verletzungsanfälligkeit**



Ressourcen:

- **Gesunde Motivation**
  Leidenschaft und Disziplin, passende Ziele
- **Psychische Grundbedürfnisse**
  Wohlbefinden & Selbstvertrauen
- **Emotionen** regulieren können
  «Es ist heftig, aber ich überwinde es»
- **Selbstwert** und Interessen neben dem Sport
  «Was mich neben dem Sport noch interessiert»

Gesunde Selbstführung im Spitzensport: Ein Lernprozess

Selbst-
Wahrnehmung

Selbst-
Verständnis

Umfeld

Selbst-
führung

Selbst-
regulierung

Bewusstsein
über das
Selbst

Nicht-Bewusstsein
über das Selbst

Persönlichkeitsentwicklung

Selbst

Kompass I: Psychische Grundbedürfnisse

Umwelt

ermöglicht Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse nach:

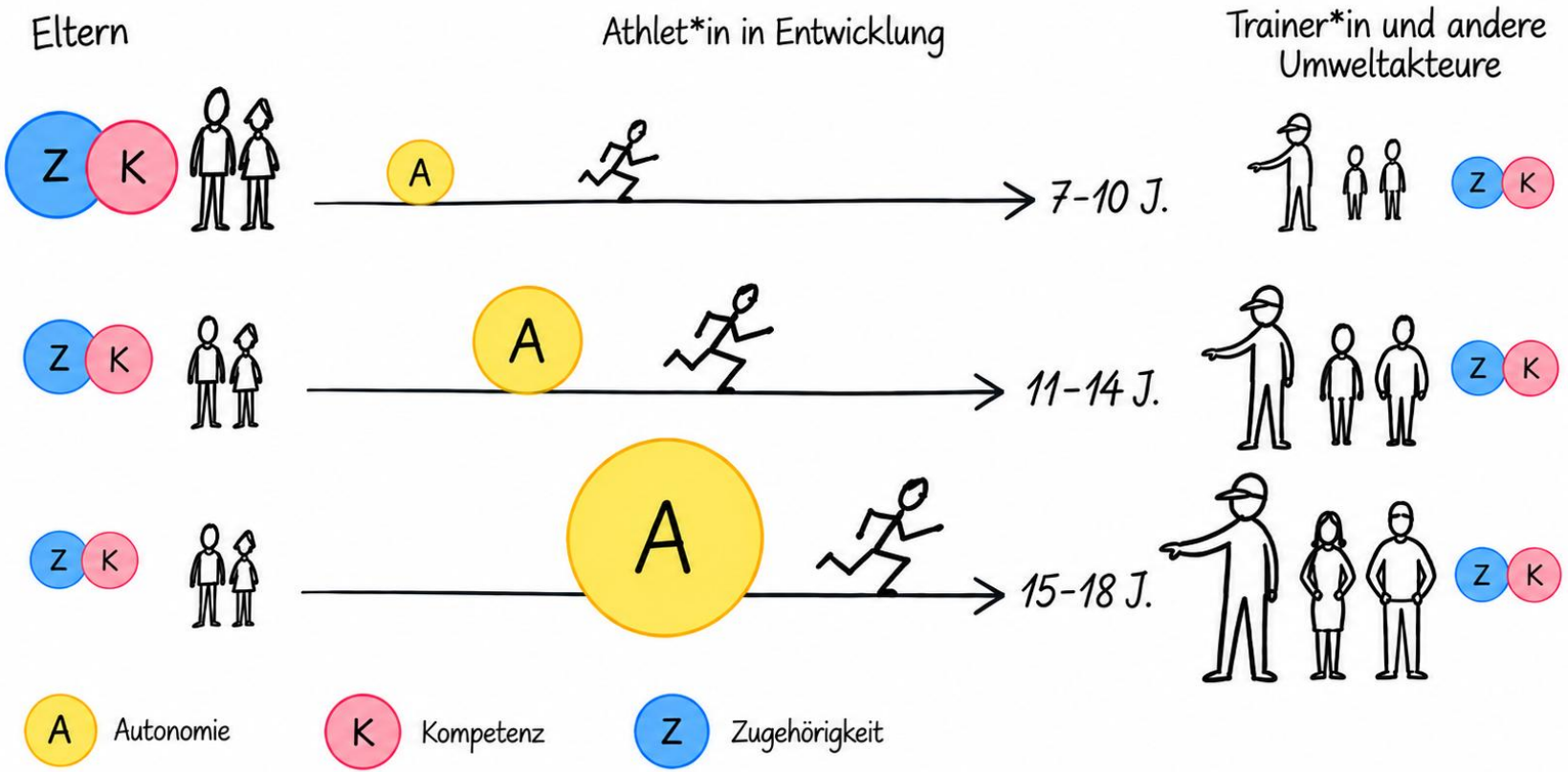
Individuum

profitiert psychisch hinsichtlich:

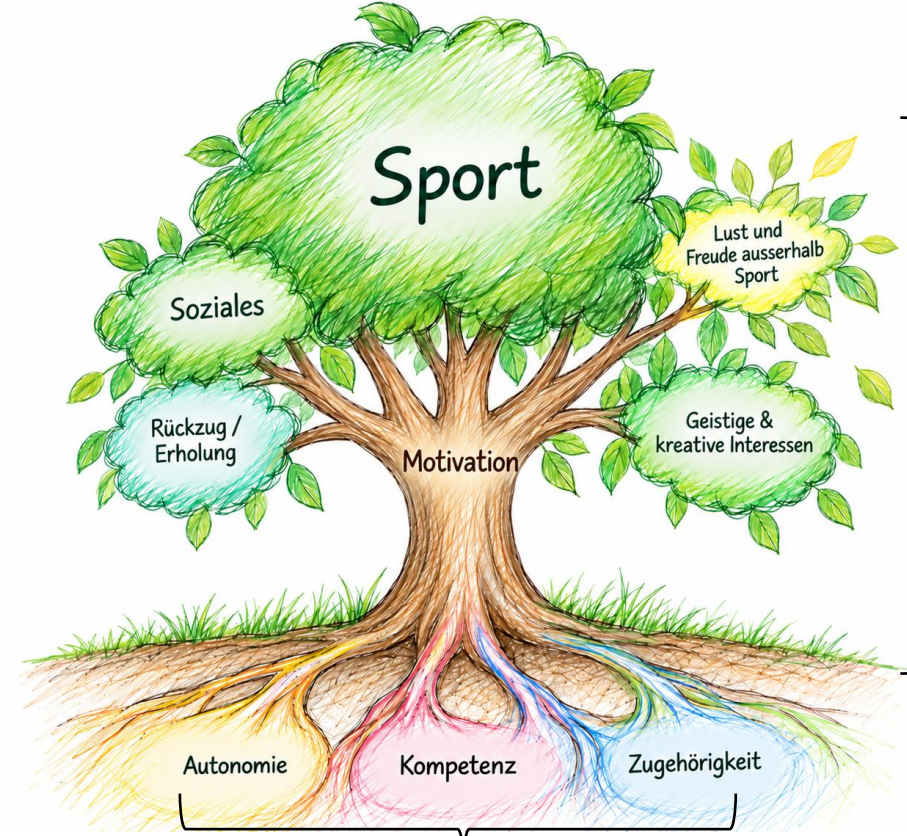
- **A** **Autonomie:** Selbstbestimmung, wählen können, Vertrauen und Verantwortung erhalten,..
- **K** **Kompetenz:** Positive Feedbacks, Bewusstsein für eigene Stärken aktivieren)
- **Z** **Zugehörigkeit:** bedingungslose und Wertschätzung und Zugehörigkeit

- ↗ **Intrinsische** Motivation
- ↘ **Extrinsische** Motivation
- ↗ **Selbstvertrauen** & Wohlbefinden
- ↗ **Teamgeist**, Teamharmonie
- ↗ **Lustbedürfnis** ausserhalb Sport

Psychische Grundbedürfnisse und Beziehungsgestaltung



Kompass II:
Gesunder Selbstwert → Interessen neben dem Sport



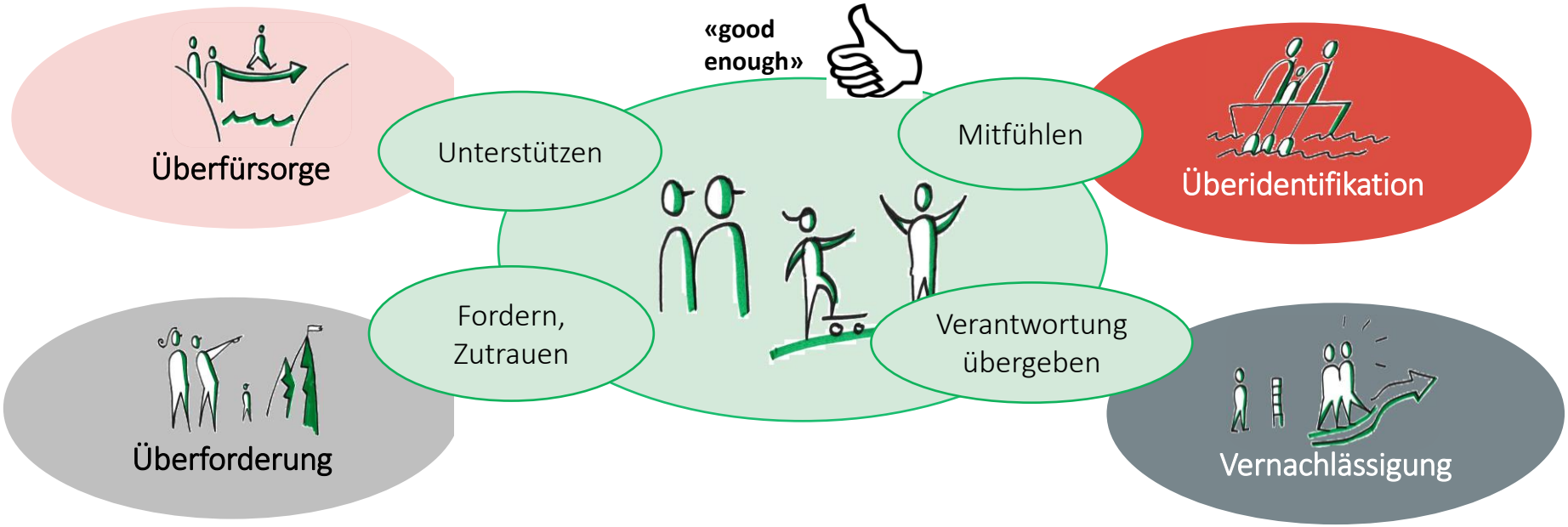
Wachstumsräume:
alle Seiten der Persönlichkeit erhalten Platz

Nährstoffe: Psychische Grundbedürfnisse

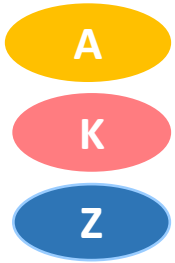
Günstige und ungünstige Rollen im Umfeld

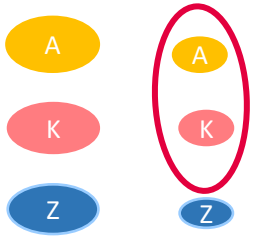
Eltern, TrainerInnen, Funktionäre,…

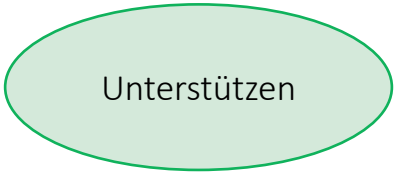
Steuern mittels Rollenbewusstsein



Überfürsorge bremst Entwicklung







Problematisch weil:

Ausbremsung von
- Problemlöseerfahrung
- Emotionskompetenz
- Autonomie- & Kompetenzerleben

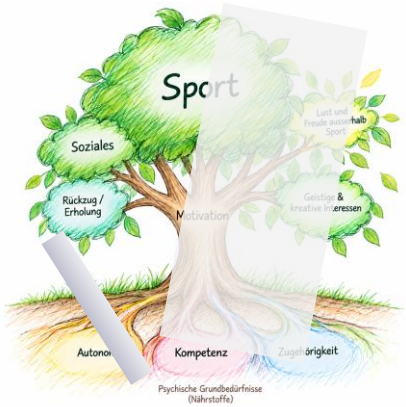
- Kommt allenfalls gleichzeitig jemand zu kurz? Wird jemand vernachlässigt?

Was tun:

- **Prinzip Leuchtturm:** Distanz nehmen
- Bedürfnisse und Fähigkeiten des Kindes wahrnehmen
- Zuwendung zeigen, ohne Aufgaben abzunehmen

- Gleichbehandlung prüfen (in Familie, Team)

Überidentifikation macht [illegible] lar



Mitfühlen

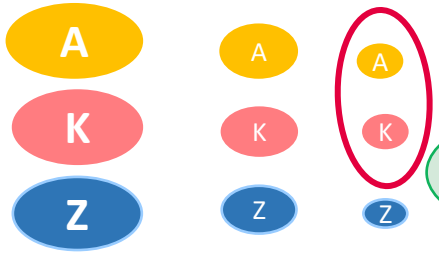
Problematisch weil:

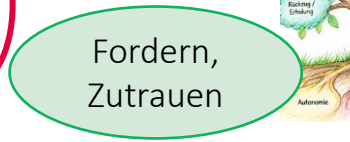
- Vermischung von Motivation:
  Sportmotivation ↔ Bindungsmotivation
  Motivation Kind ↔ Motivation Erwachsene
- Bindung d. Athlet:in zum Sport u.U. problematisch («Ich tat alles für meinen Vater»)
- Identitätsbalance kann kippen

Was tun:

- **Distanz nehmen** und sich fragen:
  Was treibt mein Kind / meine:n Athlet:in an? Was treibt mich an?
- Raum für weitere Seiten der Persönlichkeit ermöglichen

Überforderung schwächt mittel- und längerfristig





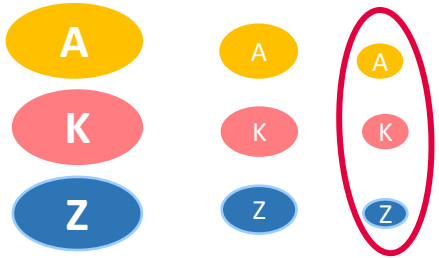
Problematisch weil:

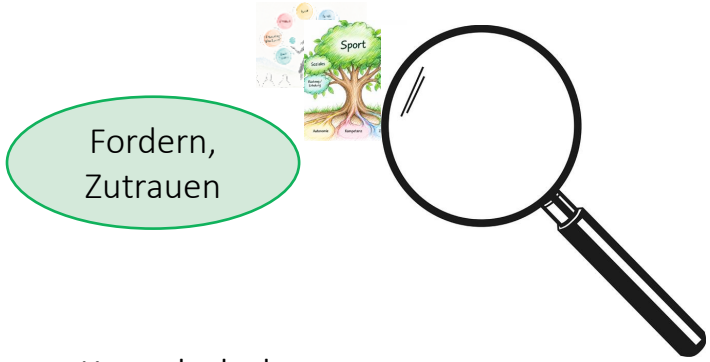
- Zu viel Eigenverantwortung: «Ich bräuchte eigentlich Hilfe – ich muss es schaffen.»
- Zu wenig Kompetenzerleben: «Ich bin unfähig.»
- Zugehörigkeit gefährdet: «Ich bin nicht wichtig.»
- Risiko: mentale und körperliche Erschöpfung

Was tun:

- **Annähern,** Befinden u. Bedürfnisse des Kindes (wieder) erkennen
- Fordern prüfen: Ist das noch Entwicklung oder schon Überforderung?
- Interessen sehen: auch ausserhalb des Sports
- Zuwendung nicht an Leistung knüpfen

Vernachlässigung längerfristig: psychische Destabilisierung



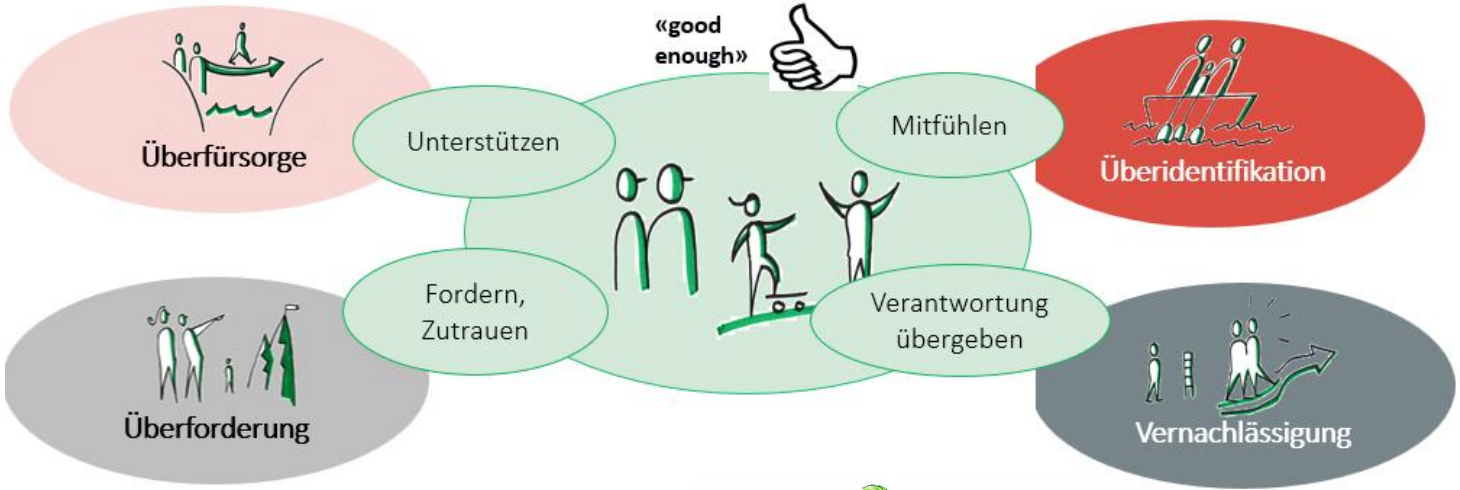


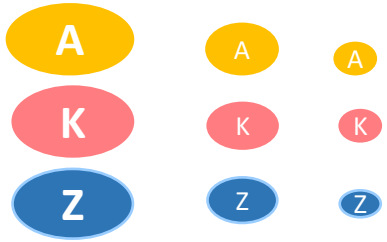
Problematisch weil:

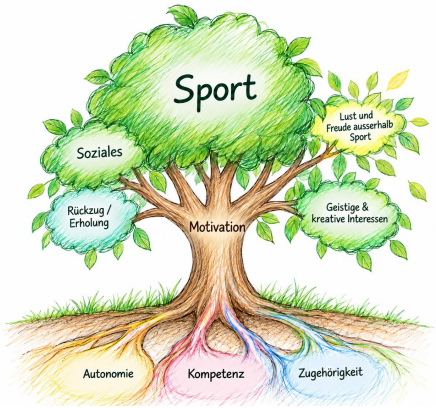
- Zu viel alleinige Verantwortung: „Ich werde nicht gesehen.“
- Desorientierung und Energieverlust
- Selbstvertrauen / Selbstwert geraten ins Wanken

Was tun:

- Annähern: Kontakt halten
- Befinden und Interessen wahrnehmen
- Unterstützung anbieten, bevor sie eingefordert wird
- Zutrauen ≠ Alleinlassen


«good enough»
Überfürsorge
Unterstützen
Mitfühlen
Überidentifikation
Fordern, Zutrauen
Verantwortung übergeben
Überforderung
Vernachlässigung


A
K
Z
A
K
Z
A
K
Z


Sport
Soziales
Lust und Freude ausserhalb Sport
Rückzug / Erholung
Motivation
Geistige & kreative Interessen
Autonomie
Kompetenz
Zugehörigkeit

Danke Ihr Interesse.
Fragen?