



Impulsvortrag

Mentale Stärke im Sport - Motivation für Funktionär:innen

Mag. Miriam Urch, BSc. | 25.10.2025





„Ich hätte nie gedacht, dass Mentaltraining so viel bewirken kann. Ich war überrascht, wie oft ich die Techniken anwenden konnte – nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag.“

Sportlerin, 14 Jahre



Komponenten mentaler Stärke

Selbstvertrauen

**Emotionale
Kontrolle**

**Mentale
Flexibilität**

**Fokus &
Zielsetzung**

Resilienz

Motivation

Transfer in den eigenen Alltag

Das nehme ich von heute mit:

Das setze ich um:

*Vielen
Dank!*



KONTAKT

Mag. Miriam Urch, BSc.

miriam.urch@outlook.com

0699/10710875

LinkedIn: [miriam-urch](#)