



Workshop

Mentale Stärke im Sport – Motivation für Funktionär:innen

Mag. Miriam Urch, BSc. | 25.10.2025



Miriam Urch

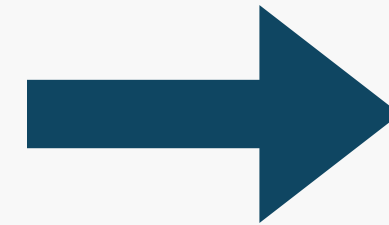


- Sportwissenschaften & Betriebswirtschaft
- 23 Jahre Handball gespielt
- Sport- und Businessmentaltrainerin
- ORF-Expertin
- Sportpsychologische Beratung & Coaching im Leistungssport



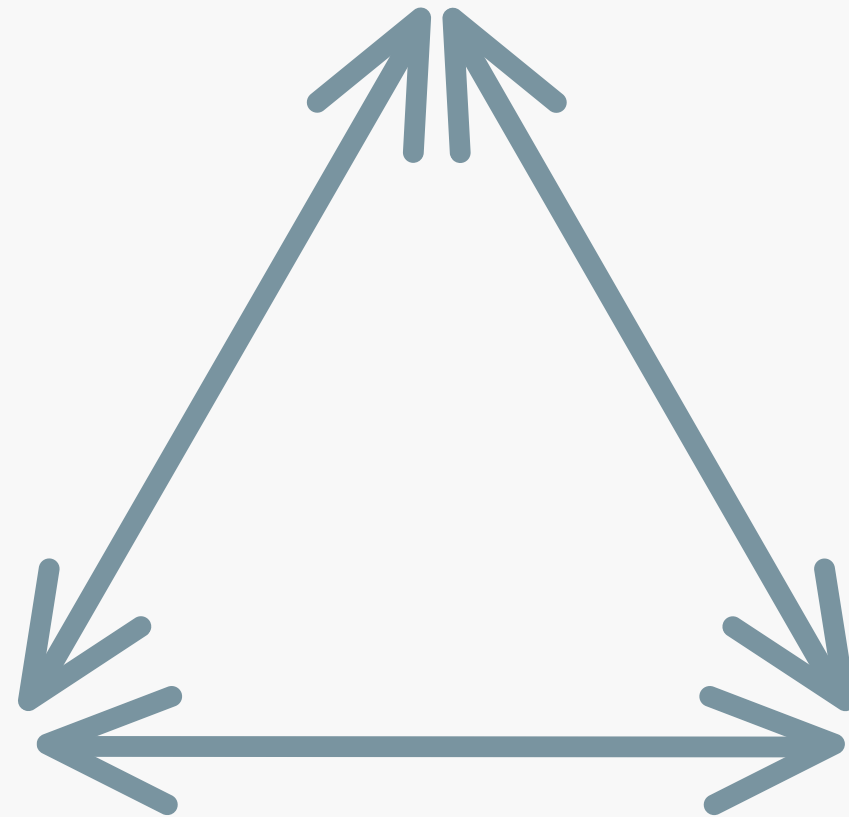
Kernaufgaben der Sportpsychologie

Leistungsoptimierung



State of Excellence

Gesundheit



Persönlichkeitsentwicklung

Beispiele aus dem Sport

sport ORF.at

Bewerbe & Ergebnisse

Medaillenspiegel



LEICHTATHLETIK

LEICHTATHLETIK

Hudson hat perfekten Wurf schon „im Kopf“

Am 11. Juni ist Victoria Hudson bei der Europameisterschaft in Rom mit ihrem Speer gleich im ersten Versuch der goldene Wurf gelungen. Am Mittwoch (ab 10.25 Uhr) greift die Niederösterreicherin bei den Olympischen Spielen in Paris in der Qualifikation ins Geschehen ein. Dort soll mit einem ähnlichen Wurf die erste Hürde genommen werden. Den erfolgreichen Versuch hat Hudson „im Kopf“ bereits mehrfach durchgespielt.

Online seit gestern, 23.51 Uhr

Um es ihrem Trainingskollegen Lukas

Mehr zum Thema

Teilen





Athletes who Meditate

Simone Biles

A ten-time Olympic medalist with seven golds, a 30-time world champion with 23 golds & a mental health advocate.

Quelle: https://www.instagram.com/p/C-VRg1bRh5X/?img_index=1

Beispiele aus dem Sport

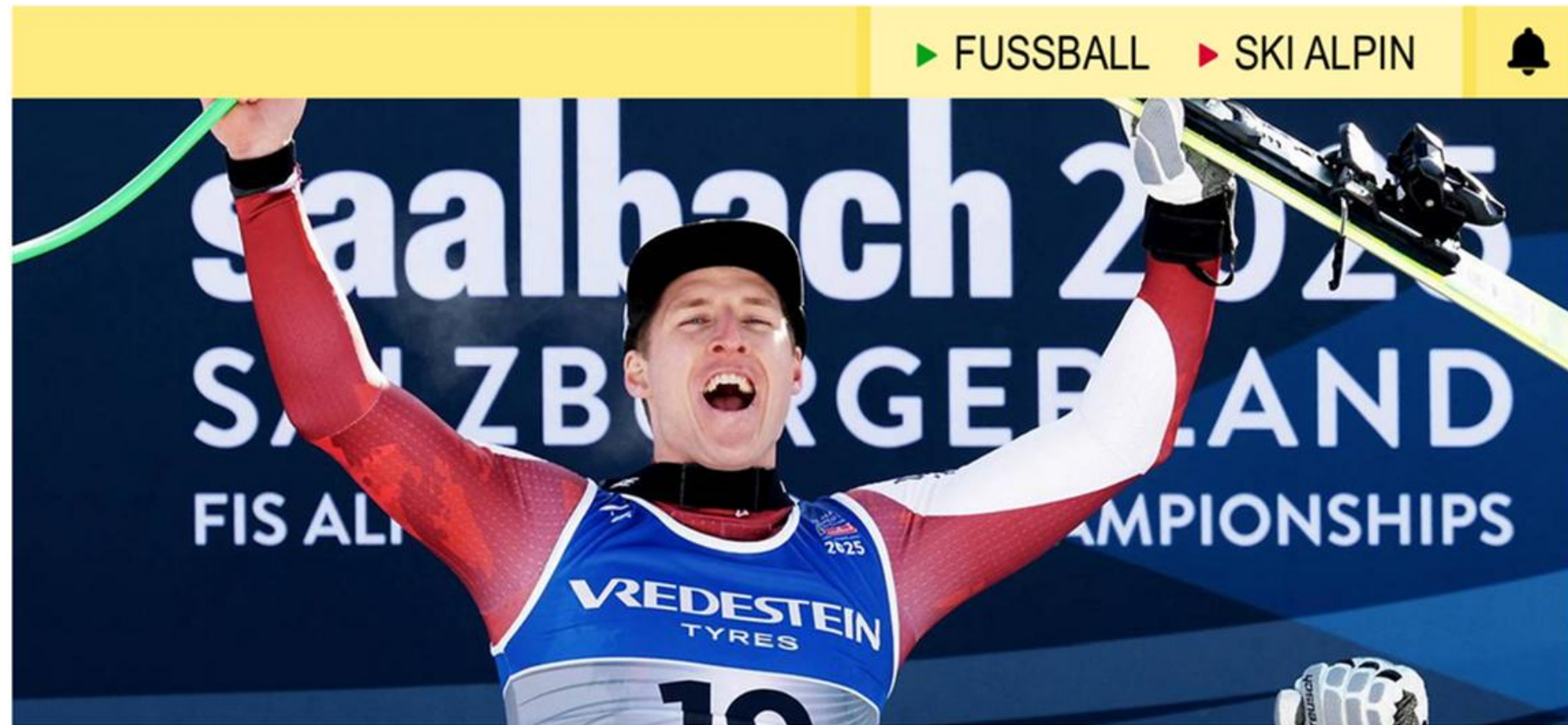


Foto: Reuters/Leonhard Foeger

Ski-WM

Mentales Meisterstück von „Iceman“ Haaser

Der „Iceman“ hat zugeschlagen. Ungeachtet seiner langen Rennpause und der Verletzung seiner Schwester Ricarda am Vortag ist Raphael Haaser im WM-Super-G in Saalbach am Freitag mit der Silbermedaille sein bisheriges Meisterstück gelungen. Der 27-Jährige blendete alles davor aus, smashte die Angriffe auf seine Medaille in einem Hundertstelkrimi eiskalt ab. Im Kampf um Gold fuhr der Schweizer Marco Odermatt sowieso in einer ganz eigenen Liga.



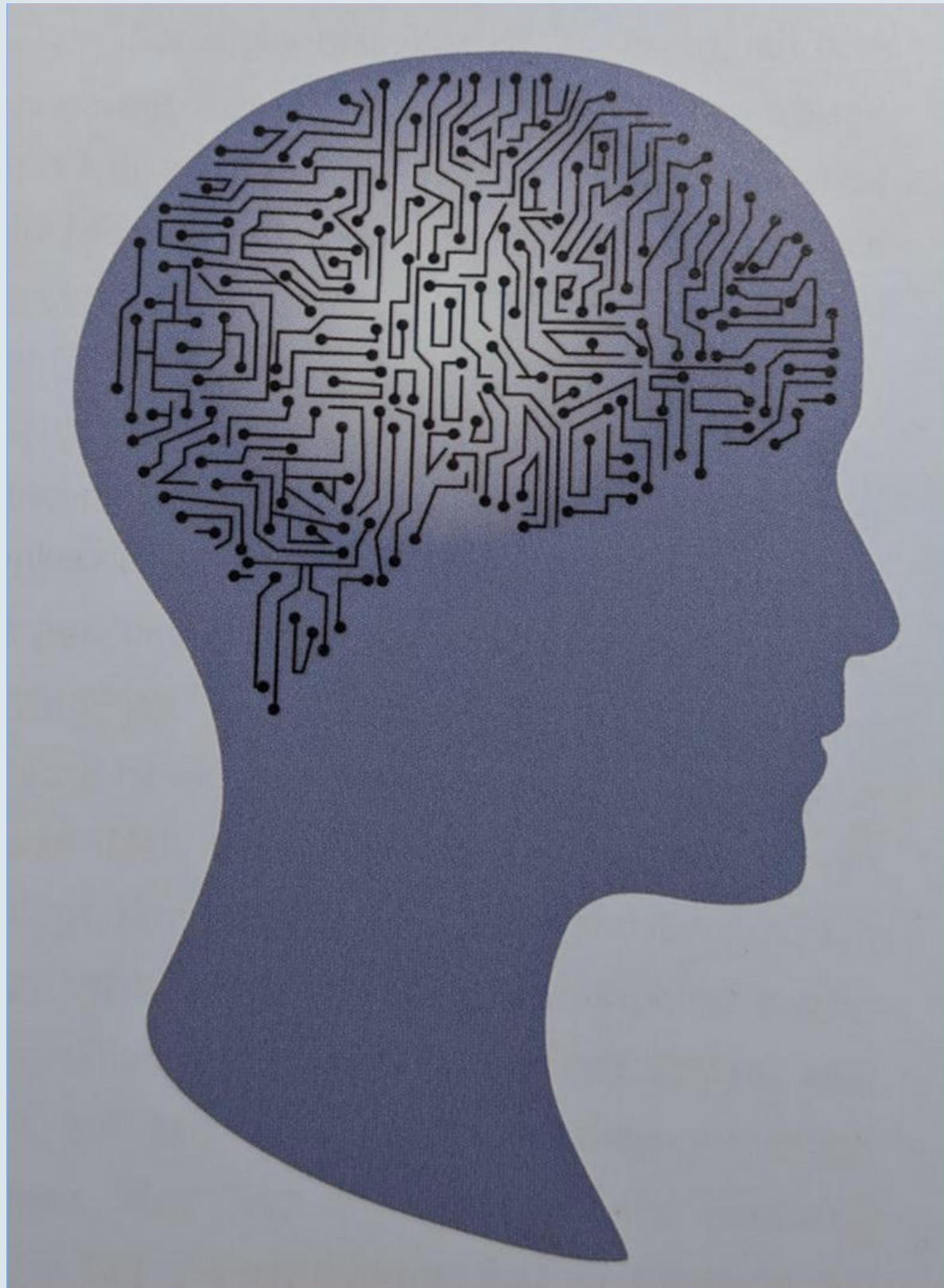
Quelle: <https://www.instagram.com/p/DFDrWXws391/>

Ob du denkst, du kannst es, oder du
kannst es nicht:
Du wirst auf jeden Fall recht behalten.

Henry Ford



Quelle: <https://cdn.britannica.com/26/212326-050-08CF620A/portrait-Henry-Ford-circa-1919.jpg>



Sportmental Training, Heimsoeth, S. 78



Fragen

Warum engagiere ich mich im Verein?

Was macht mir daran Spaß?

Frage

Welche Stärken bringe ich in die Vereinsarbeit mit?

Frage

Welche Erfolge hatte ich im Laufe meiner Vereinstätigkeit bereits?

Fragen

Was stellt mich vor Herausforderungen?

Welche Herausforderungen habe ich im Verein?

Frage

Was gibt mir Energie?

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](#)