



## Time-Out für mentale Gesundheit im Leistungssport

Time-Out ist ein **Gruppenangebot**, das wir speziell für Nachwuchsleistungssportler:innen entwickelt haben. Uns geht es darum, dass ihr nicht nur körperlich fit bleibt, sondern dass es euch vor allem auch **mental gut geht**. Denn nur wer sich wohlfühlt und weiß, wie er mit verschiedenen Belastungen umgehen kann, kann auch sportliche Höchstleistungen erbringen.

### Inhalte und Ziele des Gruppentrainings:

- Umgang mit Belastungen
- Eigene Stärken erkennen und einsetzen
- Selbstbewusster werden
- Konflikte lösen
- Mentale (und auch körperliche) **Gesundheit** und das **Wohlbefinden verbessern**

### Wer kann alles mitmachen?

Time-Out richtet sich an diejenigen von euch, die sich in ihrem Alltag oder im Sport belastet fühlen.

#### Es kann zum Beispiel sein, dass du:

- häufiger traurig und niedergeschlagen bist
- Ängste hast, dich zurückziehst, unter dem ständigen Stress und Druck leidest
- nicht so gut schlafen kannst, dir viele Sorgen machst
- eine Verletzung hast, mit der du einige Zeit ausfallen wirst

Von diesen Beispielen muss natürlich nicht alles auf dich zutreffen. Wenn du dir nicht sicher bist, ob Time-Out für dich das passende Angebot ist, melde dich trotzdem gerne bei uns. Wir beraten dich individuell und ohne Verpflichtungen.

### Was Du noch zum Gruppentraining wissen musst:

<b>Gruppengröße:</b>	4 bis 6 Leistungssportler:innen (alle im selben Alter und aus unterschiedlichen Sportarten)
<b>Dauer:</b>	14 Termine, 1x wöchentlich je 100 Minuten (Tag und Uhrzeit werden mit den Teilnehmenden gemeinsam festgelegt)
<b>Kosten:</b>	20 Euro für das gesamte Training (für Material und Snacks)
<b>Ort:</b>	Universität Leipzig, Institut für Psychologie, Neumarkt 9, 04010 Leipzig

### Interesse oder Fragen?

Wenn Du dich anmelden möchtest oder Fragen zu unserem Angebot hast, wende Dich einfach direkt an die Projektleiterin Johanna Kaiser.

**E-Mail:** lifenet@uni-leipzig.de

**Telefon:** 0341/9735997