



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG

Institut für Psychologie  
Psychotherapeutische Hochschulambulanz  
für Kinder und Jugendliche

LIFENET

## Spezialsprechstunde für psychisch belastete Leistungssportler:innen

Schule, Training, Schule, Hausaufgaben, Training, Lernen ... dann mal kurz schlafen und am nächsten Tag geht es wieder von vorne los ...

Leistungssportler:innen sind tagtäglich einer Vielzahl körperlicher, aber auch mentaler Belastungen ausgesetzt: Stress, Leistungsdruck, kaum Freizeit und wenig Erholung, dazu die ständige Bewertung der eigenen sportlichen und schulischen Leistungen durch Trainer:innen und Lehrer:innen. Oftmals kommen noch Verletzungen oder andere persönliche Krisen in der Familie oder im Freundeskreis hinzu.

**Dass einem da manchmal einfach alles zu viel wird, ist völlig normal!**

Damit Du in schwierigen Momenten nicht alleine bist, entwickeln wir an der Universität Leipzig ein umfassendes Angebot für aktive und ehemalige Nachwuchs-Leistungssportler:innen.

### Spezialsprechstunde – was ist das?

Teil dieses Angebots ist eine zeitlich flexible Spezialsprechstunde. Wir wollen Dich **kostenlos** beraten und Dir Hilfestellungen und Lösungsmöglichkeiten für deine individuelle Problemsituation und Fragestellung aufzeigen.

Wichtig: Es ist keine Therapie und es entstehen keine Verpflichtungen für Dich!

Das Angebot ist absolut **freiwillig** und **unverbindlich**.

**Wann?** Da wir wissen, dass Du als Leistungssportler:in viele Termine und wenig Freizeit hast, wollen wir uns so gut wie möglich an Deine verfügbaren Zeiten anpassen. Schreib uns einfach eine E-Mail oder ruf uns an und wir versuchen, einen gemeinsamen Termin zu finden.

**Wo?** Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche  
Städtisches Kaufhaus, Aufgang E  
Neumarkt 9-19  
04109 Leipzig

### Interesse oder Fragen?

Wenn du Dich anmelden möchtest oder Fragen zu unserem Angebot hast, wende Dich einfach direkt an Johanna Kaiser.

**E-Mail:** [johanna.kaiser@uni-leipzig.de](mailto:johanna.kaiser@uni-leipzig.de)

**Telefon:** 0341/9735997