



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? Universität Leipzig
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

Telefon: 0341/9735997