

## **Optimale Leistung, wenn es drauf ankommt! Dipl.-Psych. Markus Flemming ist neuer Schulpsychologe.**

Leistungssportler verfolgen zahlreiche Strategien, um auf ihrem Gebiet erfolgreich zu sein. Es ist wichtig, zu einem bestimmten Zeitpunkt - dem Wettkampf - optimale Leistungen zu erbringen. Bei erfolgreichen Sportlern kommen zwei Dinge zusammen: Sie arbeiten konsequent für ihre Leistung und sind mit ihrer Sportart und dem Leben als Leistungssportler auf dem für sie persönlich richtigen Weg. Sie „leben“ ihren Sport buchstäblich. Dabei haben sie nicht nur hervorragende körperliche Voraussetzungen. Auch ihr Kopf trainiert, kämpft und spielt mit. Die Sportpsychologie ist das Werkzeug, um diesen Weg zu optimieren. Dabei kann vieles aus der Sportpsychologie auch im schulischen Alltag nützlich sein: Optimale Leistung, wenn es drauf ankommt! In der Schule sowie im Sport!



Als selbständiger Diplom-Psychologe und ehemaliger Profisportler bietet Markus Flemming den interessierten Schülern eine sportpsychologische Begleitung an, basierend auf neuesten psychologischen Erkenntnissen und seiner persönlichen Erfahrung aus 15 Jahren Profi-Eishockey. Die Schwerpunktthemen des in Berlin lebenden sind Sportpsychologische Beratung, Mentales Training, Stressmanagement<sup>1</sup> und Misserfolgsbewältigung. Seit seinem Studium der Psychologie in Gießen mit dem Nebenfach Arbeits-/Berufs- und Wirtschaftspädagogik (1997-2004) betreut er seitdem Spitzensportler, unter anderem die deutsche Basketball-Nationalmannschaft und die Berliner Eisbären.

In seiner Karriere als Eishockeytorwart machte er unter anderem von 1994-1996 Station bei den Mannheimer Adlern. Mit der Düsseldorfer EG war er in den Jahren 1990 und 1991 Deutscher Meister.