

Schule & Leistungssport

Sprendlingen, 09.10.2025

Schule und Leistungssport

Agenda

- Vorstellung
- Alltag zwischen Schule & Leistungssport
 - Gruppenarbeit: Fallbeispiel
- Drop-out
- Benefits für die Partnerschulen
leistungssporttreibender Schülerinnen und Schüler
- Reflexion & Ausblick

Schule x Leistungssport – Mentimeter

Join at menti.com | use code 9249 9822

Mentimeter

Schule x Leistungssport

Go to

www.menti.com

Enter the code

9249 9822



Or use QR code



Dr. Lisa Urban ehem. Ryzih

*Mein Weg als
Stabhochspringerin und
Sportpsychologin*

PB 4.75m

2x Olympiateilnahme

2x EM-Silber

10x DM-Gold

U18 und U20 WM, U23

EM Gold

Promovierte

Diplompsychologin und
Sportpsychologin



Einstieg: Alltag zwischen Schule & Leistungssport

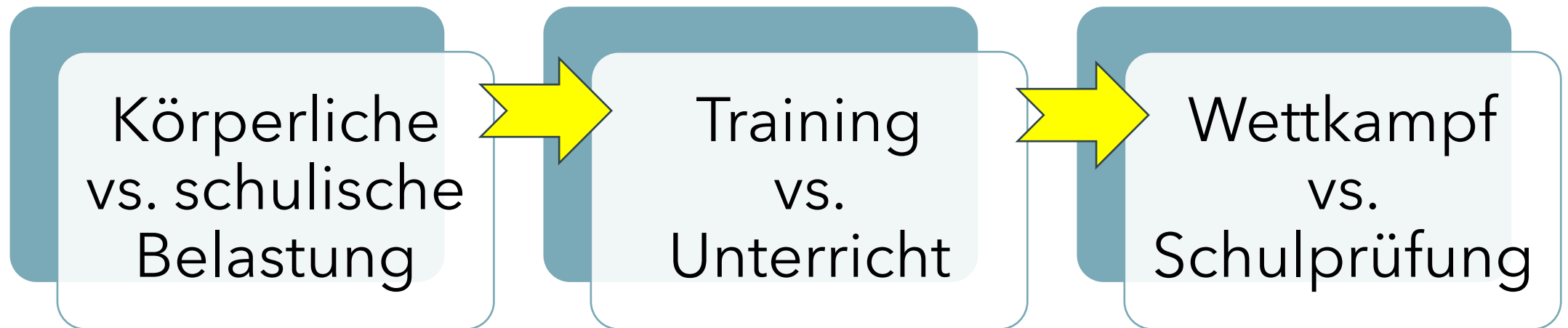
Frage in die Runde:

Wie oft erleben Sie Schüler
mit Überforderung?

Diskussion:

„Schule ist für viele
Athletinnen und Athleten der
zweite Hochleistungssport.“

Gegenüberstellung beider Welten



Psychologische Belastungen im Leistungssport



Physiologische Belastungen:

Wettkämpfe, intensives Training, Erkrankungen



Soziale Belastungen:

finanzielle Probleme, Spannungen im Team, Ärger zuhause, Identitätsfindung, Isolation



Umweltbelastungen:

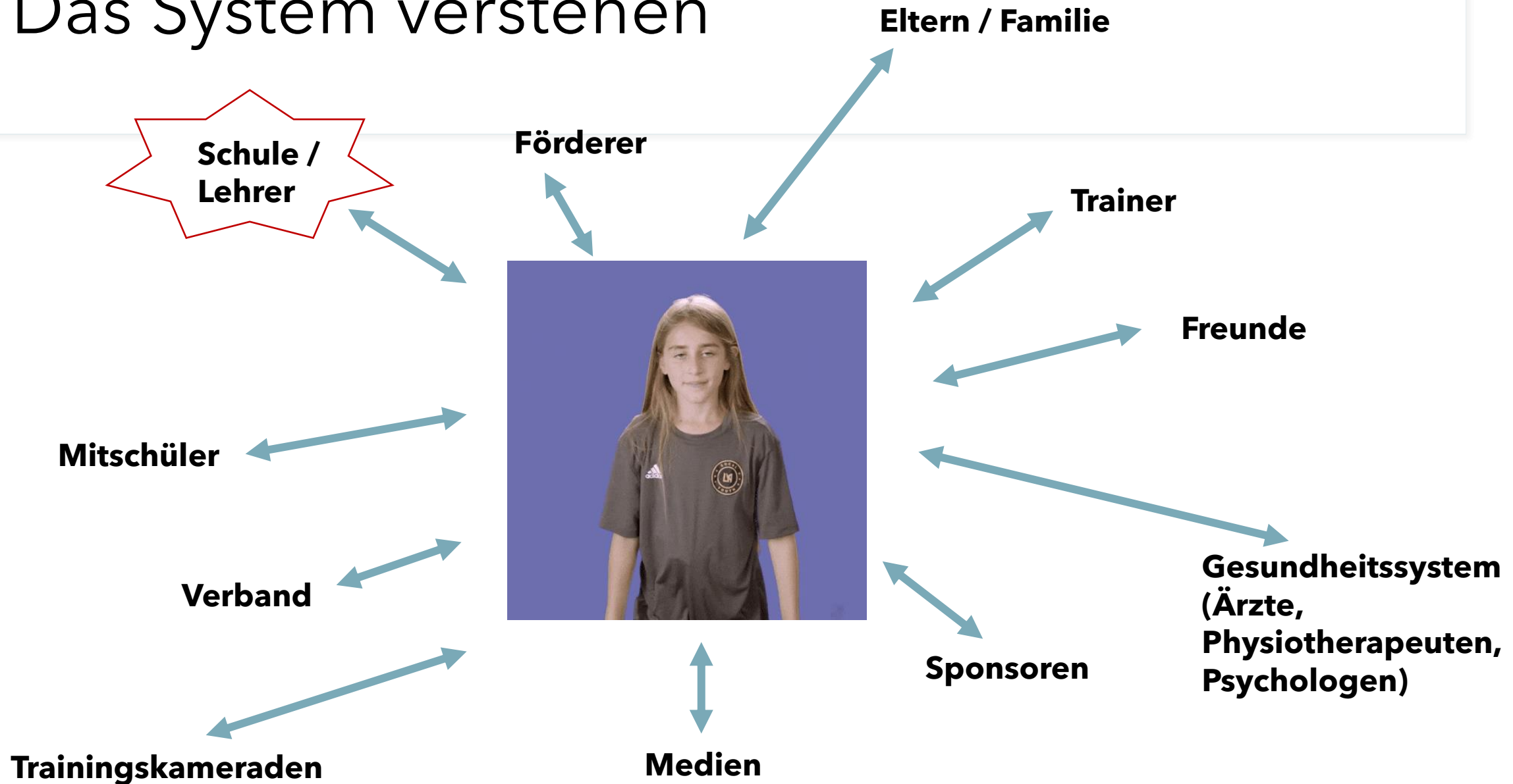
wechselnde Unterkünfte, Klimabedingungen, Reisen, Zeitdruck



Mentale Belastungen:

Druck, Unsicherheit, Enttäuschungen & Niederlagen, Selbstoptimierung

Das System verstehen



Perspektivwechsel: Erwartungen & Eigenverantwortung

1

Belastung nicht nur von außen!

→ Junge Athleten setzen sich oft selbst unter Druck

2

Mythos:

→ Multitasking-Genie...

3

Wann kippt Engagement in Überforderung?

→ Und wie kann man Helfen, dem entgegenzuwirken?

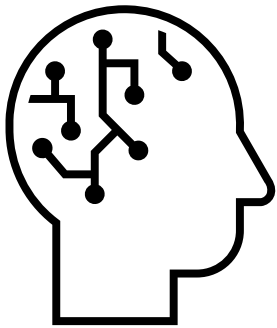
Fallbeispiel: Lea Brenner

- 16-jährige Handballerin, 20 Std. Training/Woche, Nationalkader
- Am Tag der Matheklausur: Abreisetag zum Turnier
- Trotz Planung: keine Vorbereitung möglich → Versagensangst & Frust

Gruppenfrage: Wie könnten Schule, Lehrkraft & Sportumfeld präventiv helfen? Welche Herausforderungen sehen Sie? Wie sieht ein Transfer in den Schulalltag aus.



Drop-Out



Risiko:

Drop-Out ***Schule*** oder ***Sport***

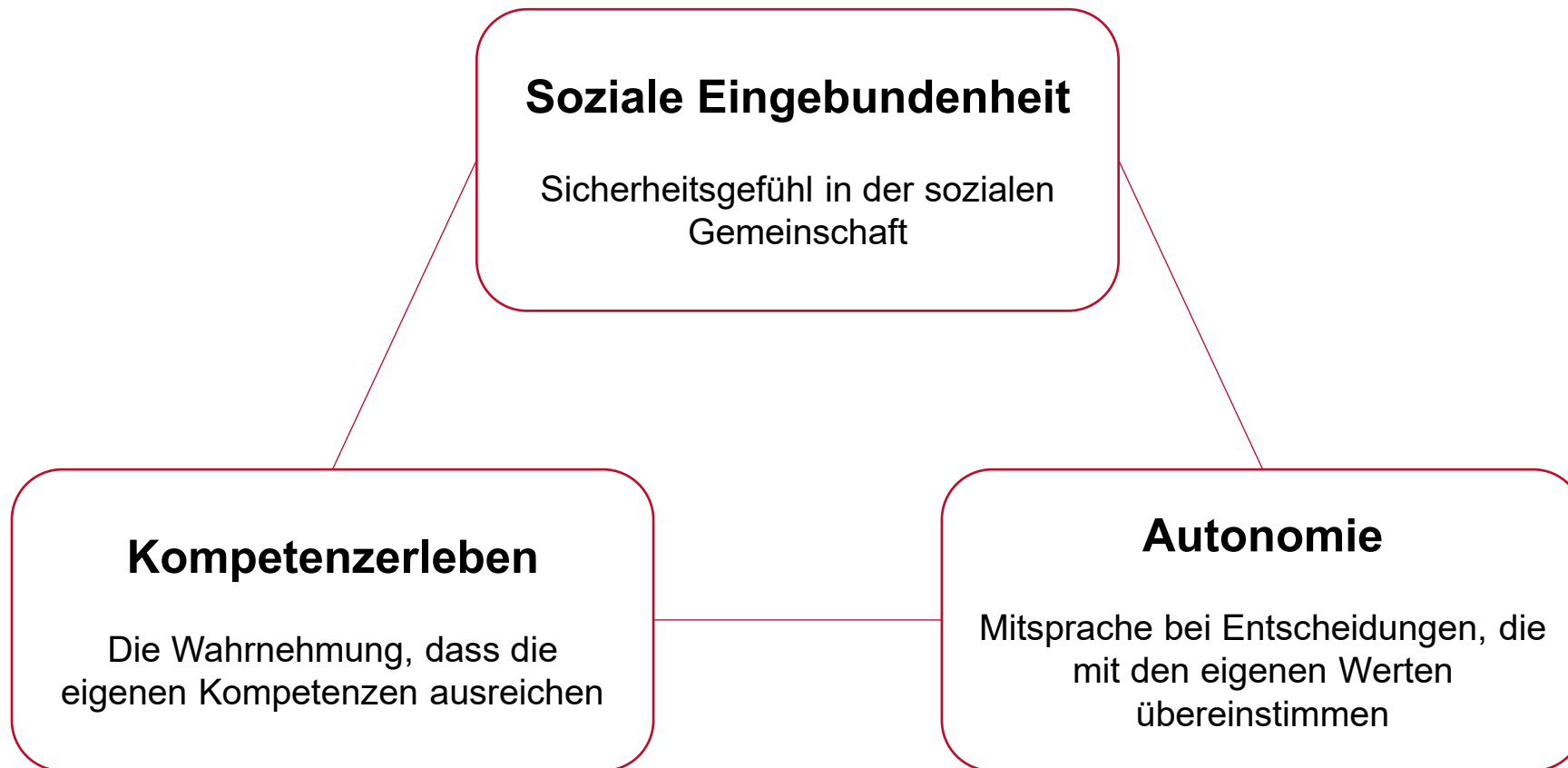
Drop-Out



(Calvo et al., 2010; Crane & Temple, 2015)

Selbstbestimmungstheorie

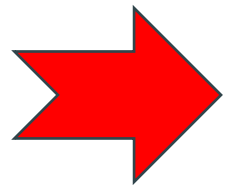
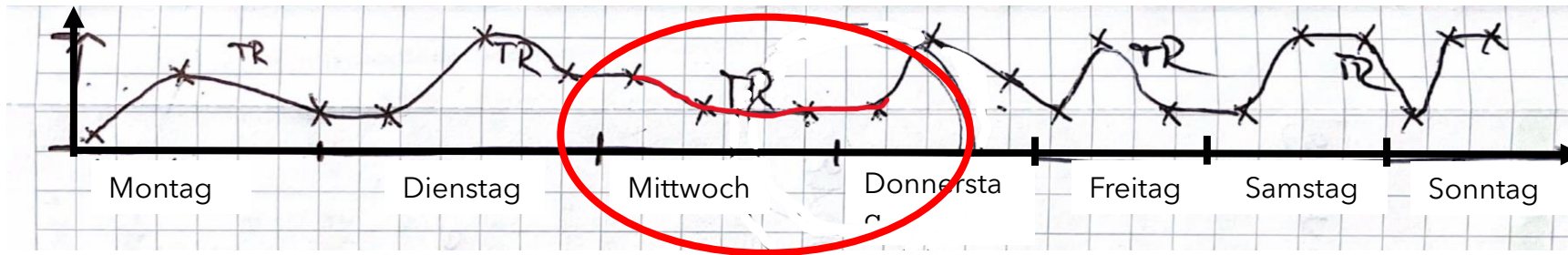
Basic Psychological Needs Theory



(Deci & Ryan, 1985)

Erholung- und Belastungsmessung

Mein Energieniveau über die Woche verteilt:



Emotionale Belastung

Übermüdung

Soziale Belastung

Energielosigkeit

Ungelöste Konflikte

Körperliche Beschwerden

Allgemeine Belastung

+ Schulanforderungen

Benefits für die Partnerschulen leistungssporttreibender Schülerinnen und Schüler

Welche Vorteile bringt es, wenn eine leistungssportbetreibende Schülerin oder ein leistungssportbetreibender Schüler bei Ihnen an der Schule ist? Was können die Benefits für die Schule sein?



Reflexion & Ausblick

- Blitzrunde: Was nehme ich konkret mit?
- Was möchte ich in meinem Kollegium anstoßen?

„Es geht nicht darum, Leistung zu vermeiden - sondern sie nachhaltig möglich zu machen.“

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Fragen

Lisa Urban
psychologieurban@web.de
015253992924