

Dr. Thomas Ritthaler

Psychologe | Sportwissenschaftler
Sportpsychologe | Systemischer Coach
mail@sportpsychologie-ritthaler.de
www.sportpsychologie-ritthaler.de
T. **+49 (0)160 3657 422**

Mehr Infos



www.sportpsychologie-ritthaler.de



[/sportpsychologie.ritthaler/](https://www.facebook.com/sportpsychologie.ritthaler/)



[/sportpsychologie_ritthaler/](https://www.instagram.com/sportpsychologie_ritthaler/)



[@sportpsychologieritthaler](https://www.youtube.com/@sportpsychologieritthaler)

Was ist
Sportpsychologie
für mich?

Ich sehe mich als sportpsychologischen Coach für
das **perfekte Zusammenspiel von Psyche und Körper.**

Individuelle Spitzenleistung entsteht erst,
wenn beide Aspekte effizient ineinander greifen.

Im mentalen wie körperlichen Bereich gilt:
Dein **Potential erkennen & durch Training entwickeln!**

Talent = Veranlagung + Arbeit

Bei körperlicher Leistung & mentaler Stärke!

Die wichtigsten
Themen sport-
psychologischer
Coachings

- Leistung unter Druck ("Trainingsweltmeister")
- Umgang mit Druck
- Umgang mit eigenen & fremden Erwartungen
- Mentale Basic Skills
- Außersportliche Herausforderungen
- Coach the coach

Mehr Informationen zu den verschiedenen Trainings- und Entwicklungsbereichen meiner sportpsychologischen Coachings findest du in der beigefügten pdf-Datei.