

Claudia Stuff

Diplom - Mentaltrainerin (APS/DMA)

Sportpsychologische Praxis

Mühlenstraße 13a

78166 Donaueschingen

Tel.: 0771-3561

email: claudia-stuff@t-online.de web: claudia-stuff.de



Klienteninformation

- Anmeldung und Terminvereinbarung
- Erstgespräch und sich daran anschließende Sitzungen
- Arbeitsinhalt
- Berufsethik
- Honorar

Anmeldung:

Wenn sie eine Beratung wünschen können Sie mich entweder via E-Mail oder telefonisch kontaktieren. Unter der Praxistelefonnummer meldet sich zumeist der Anrufbeantworter. Bitte hinterlassen Sie dort ihre Nachricht mit Telefonnummer, ich rufe Sie dann baldmöglichst zurück. Wir können dann gemeinsam einen passenden Termin für ein erstes Gespräch vereinbaren.

Erstgespräch:

In einem unverbindlichen Erstgespräch können wir uns kennenlernen um herauszufinden ob die „Chemie“ zwischen uns stimmt und wir weitere Beratungssitzungen durchführen wollen. Für diesen ersten Kontakt nehme ich mir eine volle Stunde für Sie Zeit und berechne ein deutlich reduziertes Honorar, das ich Ihnen bei einer Folgesitzung anrechnen werde. Entscheiden Sie sich also für weitere Sitzungen, bleibt dieses Erstgespräch kostenfrei.

Arbeitsinhalt:

Meine Aufgabe als Mentaltrainerin im Leistungssport ist es, Athleten, deren Eltern, oder Lebenspartner und Trainer über die mentalen Aspekte der Wettkampfvorbereitung zu beraten. Dazu zählen die Bereiche Motivation, Konzentration, Teamgeist, mentale Stärke, mentales Techniktraining, Reaktionsschnelligkeit, Umgang mit Stress, Konfliktmanagement, Changemanagement (z.B. bei Trainerwechsel), Kommunikationstraining, Coaching, Körpersprache, Regeneration, Entspannung, Umfeldmanagement und der mentale Aufbau nach Sportverletzungen.

Primäres Ziel der Beratung ist die Verbesserung der Wettkampfleistung.

Diesem Primärziel liegt das Leitbild des humanen Leistungssports zugrunde, in dem der Athlet neben all der notwendigen Konzentration auf leistungssportliche Anstrengungen durch

Berücksichtigung außersportlicher Bedürfnisse eine gesunde Persönlichkeit entfalten kann und ohne Anwendung von Dopingpräparaten sein persönliches Leistungsmaximum erreicht.

Ich weiß, dass die Laufbahn eines Leistungssportlers zeitlich begrenzt ist. Meine Aufgabe ist es, den Sport für den Athleten in einem größeren Zusammenhang zu sehen und darauf zu achten weitsichtig durch präventive Maßnahmen für die soziale Absicherung des Athleten zu sorgen (Berufsausbildung neben der sportlichen Laufbahn), um einen reibungslosen Übergang in die nachsportliche Karriere vorzubereiten.

Mentaltraining versteht sich als Dienstleistung. Ich informiere, berate und betreue Menschen. Im Informationsgespräch vermittele ich sportpsychologische Modelle je nach Thema und Zielgruppe. Im Beratungsgespräch steht die Problemlösung im Vordergrund. Hier helfen Tests, Lösungen für spezifische Probleme (z.B. Konzentrationsschwierigkeiten im Wettkampf) und Gesprächsführung. Die Betreuung ist die umfangreichste Dienstleistung. Zu Beginn der Betreuung wird in einer Eingangsdiaagnose, mittels eines standardisierten Interviewleitfadens festgestellt, wo das größte Optimierungspotenzial des Klienten liegt. Im Anschluss werden klientenzentrierte Methoden und Verfahren trainiert und anhand von Erfolgskontrollen die Fortschritte dokumentiert.

Ich arbeite selbstständig in meiner eigenen Beratungspraxis, auf Honorarbasis bei Sportverbänden, Vereinen, Leistungszentren und Sportschulen.

Im Profibereich arbeite ich mit einzelnen Leistungssportlern, im Semiprofibereich mit mehreren Klienten gleichzeitig, immer eng mit den betreffenden Trainern zusammen.

Beratungen biete ich als Einzeltermine, regelmäßige Sprechstunden, Gruppenveranstaltungen und Wettkampfbetreuung an.

Als Mentaltrainerin unterliege ich der Schweigepflicht. Es ist meine Aufgabe mit persönlichen Daten sorgfältig umzugehen. Für mich gelten die Bestimmungen des Datenschutzes, die es mir verbieten, persönliche Daten über meine Klienten ohne Zustimmung desselben zu speichern und an Dritte weiterzugeben.

Eine einfache Beratung auf der Grundlage sportpsychologischen Wissens hat ihre Grenzen bei klinischen Krankheitsbildern, wie Eßstörungen, Alkoholsucht, Panikattacken, Depressionen.

Zur Berufsethik gehört für mich:

- Dem Klienten das Vorgehen soweit zu erklären, dass er selbstständig lernt, Einfluss auf seine mentalen Prozesse zu nehmen. Als Mentaltrainerin weise ich Wege. Der Sportler entscheidet welchen Weg er geht.
- Die Beratungseinheiten so kurz wie möglich, so lang wie nötig zu halten.
- Nicht mit einer Erfolgsgarantie zu werben.
- Wissenschaftliche überprüfte Verfahren einzusetzen.
- Nach bestem Wissen und Gewissen zum Wohle des Sportlers zu handeln und keine Maßnahmen durchzuführen die die Gesundheit des Sportlers gefährdet.

Als Arbeitsmittel setze ich bei Informationsveranstaltungen den Beamer, Folien, Flip-Chart, Arbeitsmappen, Hand-Outs für die Teilnehmer ein. Im Beratungsgespräch kommen psychologische Tests, Fragebögen und Interviewleitfäden zum Einsatz. Bei der Betreuung nutze ich apparative Messverfahren (z.B. Reaktionsmessgerät) und Videokamera.

Leistungskatalog:

- Erst- und Informationsgespräch 30 Euro pro 30 Minuten
 - Beratungsgespräch in der eigenen Praxis 50 Euro pro 50 Minuten
 - Beratung u. Betreuung am Trainingsort 50 Euro pro 50 Minuten
 - Wettkampfbetreuung, 1 Tag 50 Euro pro 50 Minuten
 - Wettkampfbetreuung mehrere Tage 210 Euro pro Tag
 - Gruppenberatung (Mannschaft, Gremien) 70 Euro pro 50 Minuten
 - Vortrag bei Fortbildungsveranstaltungen 90 Euro pro 50 Minuten
 - Fortbildungsseminar 70 Euro pro 50 Minuten
- Dazu kommen noch evt. Reisekosten, Übernachtung und Verpflegung

Alle Preise verstehen sich inklusive 19 % Mehrwertsteuer

_____,den_____

Unterschrift:_____