

## **Emotionen im Sport – Schlüssel zu Leistung und Erfolg**

**Termin 19.6.2026 von 9 bis 17 Uhr im Loma - Frohschammerstr. 6 80807 München**

Emotionen und Sport sind untrennbar miteinander verbunden. Es sind oft die intensiven Momente, wie Siege und Niederlagen, die uns nachhaltig in Erinnerung bleiben. Gleichzeitig können Emotionen entscheidend für Erfolg oder Misserfolg sein: Wenn es SportlerInnen bei Großereignissen wie Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen nicht gelingt, ihre Gefühle zu regulieren, kann der Druck die Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigen.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, wie Sportlerinnen und Trainerinnen ihre emotionale Kompetenz gezielt entwickeln können und wie wir sie als SportpsychologInnen gezielt dabei unterstützen können. Im Fokus steht, eigene Emotionen besser wahrzunehmen, zu verstehen und sie im entscheidenden Moment leistungsförderlich einzusetzen.

**Dr. Tom-Nicolas Kossak** ist Diplom-Psychologe (Universität Osnabrück) und promovierte an der TU München zum Thema „Selbstzugang unter Belastung und Stress“ im Bereich der Neuroendokrinologie und Stressforschung. Er ist Sportpsychologe (ASP) systemischer Therapeut (SG) und arbeitet mit klinischer Hypnose (MEG).

Tom Kossak arbeitet eng mit dem Olympiastützpunkt Bayern (OSP) zusammen und betreut den Deutschen Eishockey-Bund (DEB) und Snowboard Germany (SVD) sowie die Ski Alpin Nationalmannschaft des Deutschen Skiverbandes (DSV) als leitender Sportpsychologe. In den Sommersportarten betreut er die Gerätturnerinnen des Deutschen Turner-Bunds (DTB) und Athleten des Deutschen Tennis Bunds (DTB). Als Coach ist er Experte für die Entwicklung von Performance-Teams auf höchstem Niveau. So unterstützte er in den letzten Jahren die Eishockeynationalmannschaft in der Vorbereitung auf Weltmeisterschaften und Olympische.

Neben dem individuellen Coaching im Spitzensport, unterstützt Tom Kossak auch MedizinerInnen, MusikerInnen und Führungskräfte auf dem Weg der gesunden und nachhaltigen Leistungsentwicklung. Er erarbeitete ein mentales Trainingsprogramm für ÄrztInnen in der operativen Medizin und ist Autor des Buchs „Mentales Training im Leistungssport“.

4 Fortbildungspunkte für den Verbleib auf der Expert\*innendatenbank.

**Kosten:** 149€ für asp/dvs/ÖBS und SASP Mitglieder und 169€ für alle anderen Interessierten

**Anmeldung** via E-Mail bis zum 5.6.2026 mit Angabe der Rechnungsanschrift an [fortbildung@asp-sportpsychologie.org](mailto:fortbildung@asp-sportpsychologie.org)

**Ort:** <https://l-o-m-a.de/> - Frohschammerstraße 6 80807 München

Mindestteilnehmendenzahl 10 - maximal 25 Teilnehmende

--

Anja Kröger M.A.

asp Geschäftsstelle

#gerneperdu

Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)

Rettbergstr. 2

D-49214 Bad Rothenfelde

Fon +49 179 2369649 or +49 5424 2090415

[www.asp-sportpsychologie.org](http://www.asp-sportpsychologie.org)

asp-Expert:innendatenbank Leistungssport

[www.edl.asp-sportpsychologie.de](http://www.edl.asp-sportpsychologie.de)

asp-Liste für wissenschaftliche Expert:innen im Bereich Gesundheit

[www.dbg.asp-sportpsychologie.de](http://www.dbg.asp-sportpsychologie.de)