08

PT ZEITSCHRIFT FÜR PHYSIOTHERAPEUTEN

THERAPIE IN DER GUMMIZELLE

78. JAHRGANG AUGUST 2026



pt

ZEITSCHRIFT FÜR PHYSIO THERAPEUTEN

78. Jahrgang
August 2026

THERAPIE IN DER GUMMI ZELLE

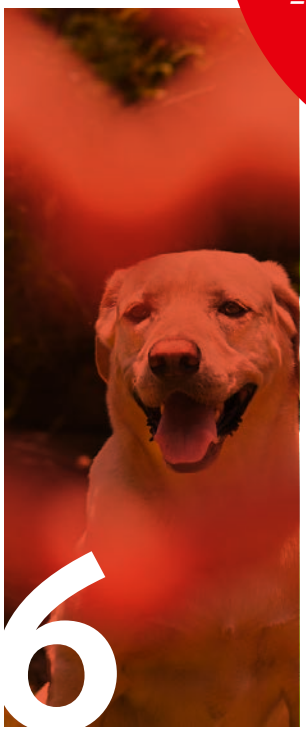
physiotherapeuten.de

INHALT

SCHWERPUNKT

Starker Körper, starker Geist – Leistungsfähigkeit, Ausdauer – Erlösquelle Trainingsraum









4

UNSERE EXPERTEN 4

6

NACHRICHTEN & MENSCHEN

Zahl des Monats & Witze 6

Termine 7

Finde Mr. Pitty Gewinnspiel 8

Über den Tellerrand 10

12

DIALOG

Fast wie Passierschein A38 12

POLITIK

Die Meckerzeit ist vorbei 16

KOLUMNE 18

20

TITELBEITRAG

Therapie in der Gummizelle 20

THERAPIE

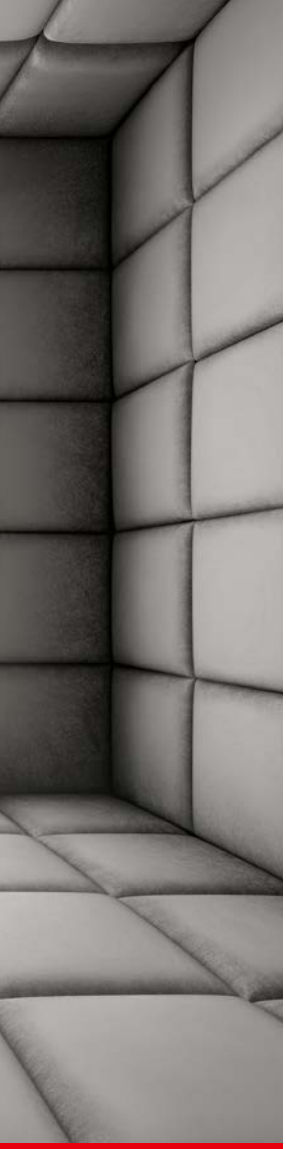
Der Physio-Mentalist 34

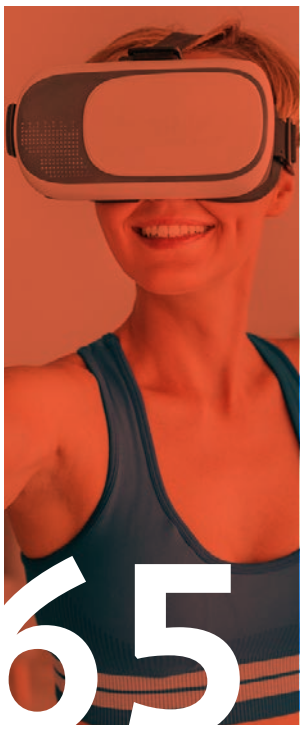
Atmen im Gegenwind 44

Ruhig Blut 50

Körper als vernetztes System 55

Hosen für den sicheren Halt 62







65

pt Evidenz 65

76

WERKZEUGE

Ich packe meinen Physio-Koffer 76

Am Zug 78

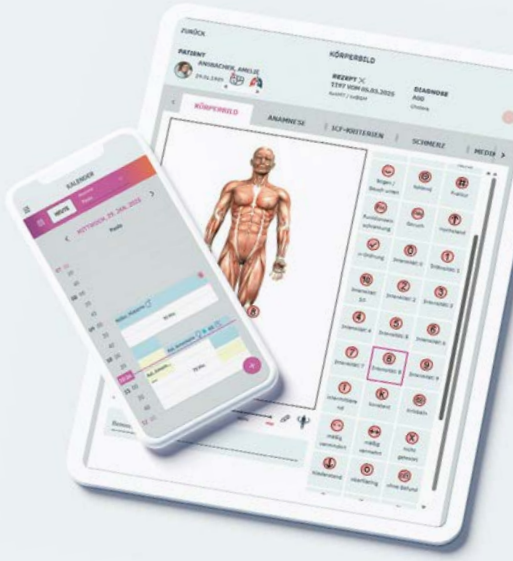
pt Erfolg 81

MEDIEN 93

SERVICE

G-Anzeigen/Kurse 94
Vorschau 96
Impressum 96

NOVENTI Ora



WENIGER VERWALTEN **MEHR BEHANDELN**

DIE PRAXISSOFTWARE FÜR PHYSIOTHERAPIE, ERGOTHERAPIE, LOGOPÄDIE UND PODOLOGIE.

- Rezepterfassung und Rezeptprüfung
- Blankoverordnung mit Ampelanzeige
- Befundung und Therapiedokumentation
- **Neu!** Online-Terminbuchung für Patientinnen und Patienten

go.noventi.de/pt-ora
oder +49 89 21768216

Jetzt Ora kostenlos testen.
Praxissoftware mit TI-Anschluss.

NOVENTI | azh srzh zrk

NOVENTI HealthCare GmbH
Berg-am-Laim-Straße 105, 81673 München



DER PHYSIO-MENTALIST

Fotos: Michael Draksal

So bringt Mentaltraining Geist und Körper zusammen

Von Nils-Peter Hey und Alexander Bauer

Michael Draksal ist seit mehr als 30 Jahren Mentaltrainer. Seine Überzeugung: Wenn Physiotherapeuten ihr Körperwissen mit psychologischem Verständnis kreuzen, dann führt das die Behandlung auf ein neues Niveau.

Die Hitzewelle hat Europa fest im Griff und der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft ist das WM-Fieber leider nicht so gut bekommen. 83 Millionen Bundestrainer schlagen sich mit der flachen Hand auf die Stirn als Jonathan Tah einen vermeintlich einfachen Elfmeter gnadenlos verschießt. Der Abwehrstar ist kraft Beruf sicher keiner, der nicht mit dem Ball umgehen kann. Aber am Elfmeterpunkt vor der Weltöffentlichkeit ist der Druck ein anderer. Jeder weiß, dass der Durchschnittsdeutsche nur im Erfolgsfalle ein paar höfliche Worte von sich gibt. Wenn's schief geht ist man als Spieler nicht weniger als Schuld am Niedergang des Abendlandes. Das ist eine schwere mentale Hypothek für jeden Profi-Sportler. Entspannt einnetzen, wenn als Strafe die mediale Vernichtung droht. Wie soll das gehen?

Für Eilige

Michael Draksal ist seit mehr als 30 Jahren Mental-Trainer. Seine Überzeugung: Wenn Physiotherapeuten ihr Körperwissen mit psychologischem Verständnis kreuzen, dann führt das die Behandlung auf ein neues Niveau.

Wir sprechen mit einem, der es wissen muss. Michael Draksal (52) ist seit über 30 Jahren Mentaltrainer und hat ein umfangreiches Netzwerk an Beratern für die psychisch schwierigen Momente im Sport aufgebaut. Er selbst betreute schon das Formel-1-Ass Sebastian Vettel und ist selbst durch die psychischen Niederungen des Profisports gegangen, bevor das Leben ihn zum Mentaltraining führte.

Als junger Erwachsener war Michael Draksal Profi im Tanzsport. Standard und Latein. Dreimal erringt er den Titel als Landesmeister in Schleswig-Holstein. Lange und intensive Trainingsphasen bestimmen sein Leben. Mit einem Knall aber endet die noch junge Athletenkarriere im Alter von nur 18 Jahren. Eine schwere Überlastung der Peronealsehnen setzt seinen Plänen Grenzen. Für einen Tänzer bedeutet die resultierende Instabilität im Sprunggelenk praktisch das Aus, da die Feinkontrolle des Fußes nicht mehr gewährleistet ist. Aus der Traum von der Karriere als Profitänzer. Die Zweifel, ob die Weltspitze noch zu erreichen ist, wurden riesig. Ein Wendepunkt. „Ich habe damals nicht auf die Erholung geachtet – das hat zum Dropout geführt. Heute weiß ich: Die eigene Gesundheit muss an erster Stelle stehen." Eine Binsenweisheit für erfahrene Therapeuten, die aber an Aktualität kein bisschen eingebüßt hat. Im Gegenteil. Rückblickend sagt Draksal geläutert, dass er und sein Trainer den Fehler gemacht haben, nach dem Motto „viel hilft viel" zu trainieren. Die Regeneration spielte kaum eine Rolle. In den 1990er Jahren war das Wissen über eine gute physiotherapeutische Versorgung und fachgerechte Erholung, speziell bei jungen Sportlern, deutlich weniger gut verbreitet als heute.

Eine neue Richtung

Die Suche nach einer neuen Perspektive führt ihn zu Professor Jan-Peters Jannssen, einem Sportpsychologen an der Universität Kiel. Dieser bringt ihn mit Mentaltraining und Sportpsychologie in Berührung. Draksal beschreibt seine Verletzung rückwirkend als einen Glücksmoment seines Lebens: Aus dieser Enttäuschung über das Karriereende und der eigenen Erfahrung danach entstand der Wunsch, anderen Sportlern in ähnlichen Situationen zu helfen. Mentaltraining ist zur damaligen Zeit nahezu kein Thema. Michael sieht das als seine Chance. Quasi eine Marktlücke.

Er studiert Sportwissenschaften und Psychologie, absolviert eine Ausbildung zum Sportpsychologen und arbeitet später an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er beginnt erste Athleten mental zu betreuen, Erfolge stellen sich ein. Die fruchtbare Zusammenarbeit mit Spitzensportlern motiviert ihn und er entscheidet, dass er seine wissenschaftliche Laufbahn (eine Promotion in Sportpsychologie) nicht weiterzuverfolgen. Stattdessen setzt er vollständig auf die Arbeit als Mentaltrainer. Heute ist er vielgefragter Experte in

diesem Bereich und Ausbilder einer ganzen Generation von Mentaltrainern. Sport ist nur eine Sache. Mentales Training kann überall da unterstützten, wo extreme psychische Belastungen auftreten: Bei Chirurgen, Piloten, Musikern und vielen anderen, bei denen es keine zweite Chance für den einen Moment gibt.

Seine persönliche Geschichte ist die Grundlage für sein Konzept „Comeback Stronger". Erholung ist dabei gleich wichtig wie Leistung. Außerdem sind Phasen der Verletzung oft der Auslöser dafür, dass Sportler zum ersten Mal ihren Kopf trainieren. Auch, weil in Zwangspausen Zeit frei wird für Neues.

Das „Ende" ist nicht immer das Ende

„Wenn du mich fragst, ist das Mentale das Entscheidende. Viele unterschätzen das immer noch. Gerade in Drucksituationen zeigt sich, dass Technik allein nicht ausreicht." Im Nachwuchsleistungssport führen Verletzungen wie die vom jungen Michael Draksal nicht selten zum vorzeitigen Saison- oder gar Karriereende. Die körperlichen Schmerzen seien dann nur eine Facette: „Viele Athleten fallen emotional in ein Loch bis hin zu depressiven Zuständen", erläutert er weiter. Gerade darin liegt aber auch eine Chance: „Schmerz und Motivation haben dasselbe Fundament. Im Mentaltraining wollen wir diese Energie umdrehen – weg von der Verzweiflung und hin zu Motivation, Trainingsbereitschaft und aktivem Handeln. Dann passiert etwas ganz Besonderes: Viele Sportler sind während der Rehabilitation motivierter als jemals zuvor und kommen stärker zurück, als sie vor der Verletzung waren." Die Verletzung ist dabei auch die große Gemeinsamkeit zwischen der Physiotherapie und dem Mentaltraining. Beide Professionen verbindet die intensive Arbeit mit dem Körper. Das besondere Element ist dabei die Körperwahrnehmung. Sie bildet das Fundament für den „Flow", den oft beschriebenen Zustand höchster Konzentration und optimaler Leistungsfähigkeit.

Unterberger-Tretversuch (auch Fukuda-Stepping-Test)

ist ein klinischer Funktionstest. Er soll dabei helfen, die Funktion des Gleichgewichtssystems zu beurteilen und mögliche einseitige vestibuläre Störungen orientierend zu erkennen (1).

Das zuverlässige Erreichen des inneren Flusszustandes lässt sich laut Draksal trainieren: „Eine zentrale Übung aus dem Methodenkoffer ist der Unterberger-Tretversuch, den wir etwas abgewandelt als mentales Training anwenden. Die Übung kommt eigentlich aus der Physiotherapie (1). Dabei merken viele Athleten erst, wie wenig Zugang sie zu ihrer Körpermitte haben. Ich hatte eine Weltklasse-Wasserspringerin, die sich beim ersten Versuch um 90 Grad drehte und danach weinte, weil sie überzeugt war, gerade geblieben zu sein. Champions haben eine deutlich bessere Körperwahrnehmung als Durchschnittssportler. Genau diese Fähigkeit trainieren wir."

Mehrwehrt für Physiotherapeuten

Physiotherapeuten können durch den Einsatz von mentalem Training profitieren. Laut Michael Draksal ein großer Mehrwert: „Physiotherapeuten bringen das Fachwissen zum Körper bereits mit. Wenn wir jetzt das psychologische Verständnis weiterentwickeln, bringt das die Kommunikation mit den Patienten auf ein anderes Level." Körperwahrnehmung bedeutet schließlich, dass man Signale spürt und sie auch bewusst beschreiben kann.

„Das hilft bei der Trainingssteuerung, bei der Einschätzung von Fortschritten und Belastungsgrenzen und liefert zusätzliche Informationen für die Therapie. Vor

„Vor allem fühlen sich Patienten viel besser verstanden. Sie sind eben nicht „der Kreuzbandriss um neun Uhr" oder „das Patellaspitzensyndrom um zehn Uhr", sondern Menschen mit einer individuellen Lebenssituation."

MICHAEL DRAKSAL

allem fühlen sich Patienten viel besser verstanden. Sie sind eben nicht 'der Kreuzbandriss um neun Uhr' oder 'das Patellaspitzensyndrom um zehn Uhr', sondern Menschen mit einer individuellen Lebenssituation. Wer den Menschen hinter der Verletzung sieht, holt ihn ganz anders ab."

„Du hast mein Leben verändert"

Besonders für Physiotherapeuten, die mit Leistungssportlern zusammenarbeiten, biete die Schnittmenge aus geistigem und körperlichem Training viele Möglichkeiten. Laut Draksal ist diese Schnittmenge entscheidend, denn für Athleten ist der Leistungssport mehr als professionellere Bewegung. Es ist eine Art von Identität und Leidenschaft und nicht selten ein integraler Aspekt der Lebensplanung, hinter dem vieles zurückstecken muss. Eine Verletzung gefährdet deshalb mehr als die sportliche Leistungsfähigkeit.

Wer Athleten in dieser Phase begleitet, übernimmt eine große Verantwortung. Gleichzeitig darf keine Abhängigkeit entstehen. Ziel des Mentaltrainings ist immer die Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit und kommt damit dem bio-psycho-sozialen Modell in der Physiotherapie sehr nah. Am Ende, also im Wettkampf, muss der Athlet allein klarkommen. Sei es als Skispringer auf der Schanze, als Schwimmer auf dem Startblock oder eben als Außenverteidiger mit dem entscheidenden Ball auf dem Fuß. Wenn das gelingt, dann kann das den gesamten Lebensweg positiv beeinflussen. Michael Draksal sagt demütig: „Ich habe nach einem mentalen Aufbau bei Sportverletzungen schon gesagt bekommen: 'You changed my life.' (Du hast mein Leben verändert.)"

Trotz Verletzung zurück an die Spitze

Wie eindrucksvoll der Einfluss von Mentaltraining auf den „Return to Sport" sein kann, zeigen zwei Fälle aus Michaels Erfahrungsschatz. Die junge Skispringerin Julina Kreibich erleidet mit 16 Jahren einen Kreuzbandriss. Jeder Physio weiß, was das für eine Karriere bedeuten kann „Ihr Vater hat gesagt, dass sie ohne das Mentaltraining wahrscheinlich ihre Karriere beendet hätte. Wir haben sie über dreieinhalb Monate im mentalen Aufbau begleitet. Heute ist sie Junioren-Weltmeisterin und gehört weiterhin dem Bundeskader an."

Eine weitere Geschichte kommt aus dem Leistungssport Pole Dance. Anke Leith war nach einem Sturz zwar körperlich fit, jedoch entwickelte sie eine Angst

novafon

Narbenbehandlung braucht Feingefühl.

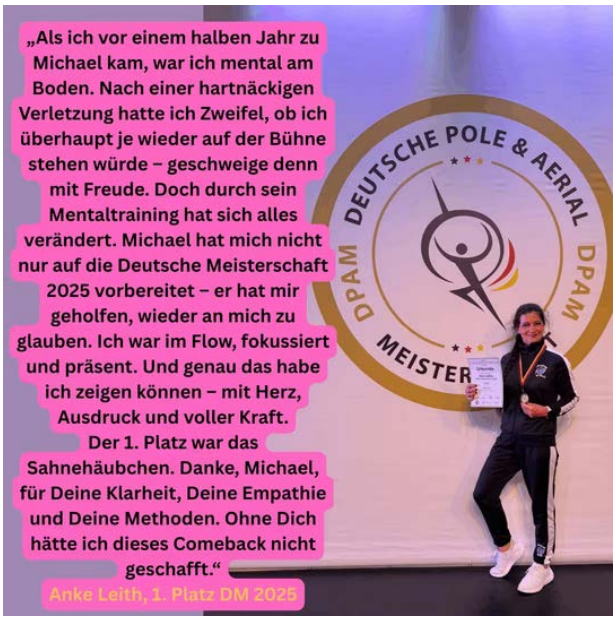
Das novafon ergänzt das konservative Narbenmanagement – lokal, dosiert und kontrolliert.



Mehr zur Anwendung

Erfahre mehr unter
www.novafon.de

2601096-00_V01



Nach einer Verletzung kämpfte sich Anke Leith mit mentalem Training zurück und wurde deutsche Meisterin im Pole Dance.

vor einigen Bewegungen. „Ohne Überkopffiguren sind im Wettkampf jedoch keine Spitzenplatzierungen möglich. Wir arbeiteten drei Monate lang mit mentalem Techniktraining und weiteren Übungen. Am Ende wurde sie 2025 Deutsche Meisterin. Das zeigt, dass nach einer Verletzung oft nicht mehr der Körper die größte Hürde ist, sondern die Angst vor einer erneuten Verletzung. Genau solche Geschichten machen deutlich, dass Mentaltraining keine Theorie ist, sondern ganz konkrete Auswirkungen auf die sportliche und persönliche Entwicklung haben kann.“

Mentales Training in der Gruppe

Birgit Mette ist Physiotherapeutin und Trainerin im Faustball. Seit acht Jahren arbeitet sie hauptsächlich mit Kindern zwischen drei und 14 Jahren. Vor einiger Zeit beschließt sie, ihre bisherige rein physiotherapeutische Arbeit mit Mentaltraining zu verbinden. Sie ist überzeugt vom Mehrwert, den ihr die zusätzliche Qualifikation gibt und möchte diese nicht mehr missen: „Für mich ist das eine absolute Bereicherung. Ich sammle gerade meine ersten intensiven Erfahrungen und bin begeistert, wie viel man mit vergleichsweise wenig erreichen kann. Ich habe ein wahnsinnig gutes Rüstzeug an die Hand bekommen und merke jeden Tag, wie wichtig es ist, auch den Geist zu trainieren. Das begleitet mich inzwischen im Alltag permanent.“

Bei ihrer Arbeit setzt Birgit Mette inzwischen daher auch kreative Wege ein, den mentalen Aspekt mit der Leistung zu verknüpfen. Besonders bei Kindern, sei dabei ein spielerischer Ansatz gefragt: „Manche sprechen zum Beispiel sehr gut auf Düfte an. Ich arbeite dann mit Duftrollern für Konzentration oder gute Laune – natürlich immer nur in Absprache mit den Eltern. Das ist mir ganz wichtig. Im Mentaltraining gibt es klare Grenzen und sogenannte Red Flags. Deshalb sichere ich mich immer ab und arbeite eng mit den Eltern zusammen.“

Ein Kind nutzt zum Beispiel einen Duftroller vor dem Einschlafen und berichtet, dass es dadurch viel besser schläft. Andere Kinder möchten vor einem Wettkampf ihre Konzentration steigern. Dann habe ich die Roller in meiner Sporttasche und frage: ‚Braucht heute noch jemand Konzentration oder gute Laune?‘ Die Kinder können den Duft unauffällig nutzen. Solche kleinen Hilfen gehören für mich ebenfalls zum Methodenbuffet.“

1. Erfolgsjournal führen

„Ich finde ein Erfolgsjournal unglaublich hilfreich. Jeden Abend schreibt man kurz auf: 'Was war heute mein Fortschritt des Tages?' Nur positive Entwicklungen, kurz und knapp. Nach einer Woche stehen dort schon sieben Fortschritte. Nichts motiviert mehr als sichtbarer Fortschritt. Gerade beim Comeback hilft das enorm.“ In der Physio-Praxis kann man das leicht umsetzen, zum Beispiel durch fertige Vordrucke, die man einfach kopieren kann. Das dient nicht nur der Motivation, sondern auch als roter Faden für regelmäßige Reflexionsgespräche. So werden Fortschritte sichtbar und die Patienten bleiben aktiv in ihren Heilungsprozess eingebunden.

„Für mich ist mentales Training kein Coaching, sondern eben ein Training. Genau das macht den Unterschied.“

BIRGIT METTE

Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

in Kooperation mit
DVGS



JETZT AUSBILDEN!

B. A. SPORT- UND BEWEGUNGSTHERAPIE

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG
1. PLATZ
Testsieger Private Hochschulen Gesundheit
Service und Angebot
TEST Dez. 2024
9 Hochschulen
www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut
ntv

Sie können u. a.

- förderfähige Präventionskurse nach § 20 SGB V leiten,
- Rehabilitationssport nach § 64 SGB IX durchführen
- sowie spezifische Patientenschulungen in Kooperation mit Kostenträgern anbieten.

Anerkennung der Zusatzqualifikation „Sport- und Bewegungstherapie DVGS“ in den Indikationsbereichen Internistische Erkrankungen, Orthopädie/Rheumatologie/Traumatologie und Neurologie möglich.

2. Videobotschaft an das zukünftige Ich

„Nimm eine kurze Videobotschaft für dein zukünftiges Ich auf – in einem halben oder einem Jahr. Das ist emotionaler und flexibler als klassische Zielsetzungen. Ich mache das mit einer Geigenspielerin seit neun Jahren. Jedes Jahr nimmt sie ein neues Video auf. Man sieht darin Höhen und Tiefen, zum Beispiel auch die schwierige Corona-Zeit. Das ist eine unglaublich nachhaltige Methode aus dem Biografie-Coaching." Wenn Patienten für so etwas offen sind, ist das ebenfalls leicht. Denn jeder hat ein Smartphone dabei. Einfach vorschlagen und ausprobieren. Man stelle sich vor, wie sich Patienten freuen, wenn sie das später ansehen.

3. Routinen bewusst durchbrechen

„Mach Dinge bewusst anders: Schreib mal mit links statt mit rechts, geh einen anderen Weg zur Arbeit, kauf in einem anderen Supermarkt ein oder probiere neue Abläufe aus. Im Urlaub ist alles neu – genau deshalb fühlt er sich oft so lebendig an. Dieses Gefühl kann man sich in den Alltag holen, indem man Routinen verändert. Das ist für das Gehirn ein echter Gamechanger."

Beispiele für Zeichnungen von Heilungsbildern, die von Athleten angefertigt wurden.





Mentaltraining im Praxisalltag

Die Techniken des Mentaltrainings lass sich wie beschrieben durchaus praktisch in den Behandlungsalltag integrieren – wenn man will. Für Physiotherapeuten hat Draksal daher neben Erfolgsjournal und Video noch einen letzten Tipp: Die Arbeit mit einem Verletzungs- und einem Heilungsbild. "Ich lasse Athleten ihre Verletzung zeichnen und anschließend malen, wie sie sich den vollständig geheilten Zustand vorstellen. Das muss kein Kunstwerk sein. Es geht darum, Emotionen sichtbar zu machen und ein positives, emotionales Zielbild zu entwickeln. Am Ende der Rehabilitation schauen wir uns beide Bilder noch einmal gemeinsam an. Diese Methode ist wissenschaftlich gut untersucht und hat sich bewährt."

Abgrenzung zum neurozentrierten Training

Eine letzte Frage bleibt: Welche Disziplin denn nun wofür? Besonders das neurozentrierte Training taucht in den letzten Jahren im Umfeld der "weichen" Disziplinen vermehrt auf. Andreas Könings, Inhaber der Deutschen Neuro-Akademie, erklärt: "Da wo die Physiotherapie sich dem Namen nach mit der Physis befasst, befasst sich das neurozentrierte Training dem Namen nach mit Gehirn und Nervensystem. Das Mentaltraining erschließt hingegen das Feld der Psyche. Wenn man das alles zusammendenkt, dann erhält man ein ziemlich breites Spektrum dessen, was man mit Spitzenathleten so alles Gutes machen kann."

Weitere Formen von mentalem Training

Mentales Training findet man natürlich nicht nur im Sport. Auch bei Belastungssituationen in Beruf und Privatleben ist eine strukturierte Begleitung von großem Nutzen. Dieser Überzeugung ist auch Martina Stöhr-Burkhardt. Durch ihre berufliche Tätigkeit im Betriebsrat ihres damaligen Arbeitsgebers, rutscht sie 2006 eher zufällig in die Richtung mentales Coaching. Seit inzwischen zehn Jahren ist sie damit Vollzeit selbstständig: „Körperliche Beschwerden entstehen aus meiner Sicht (häufig) nicht isoliert, sondern haben eine Vorgeschichte. Oft gehen ihnen emotionale Belastungen oder ungelöste Konflikte voraus. Menschen können über lange Zeit Stress, unglückliche Beziehungen oder belastende Lebenssituationen verdrängen." Stöhr-Burkhardt erlebt regelmäßig, dass Menschen mit chronischen Schmerzen oder nicht klar nachweisbaren, körperlichen Ursachen ihre Seminare aufsuchen und einen anderen Blick auf ihre Symptome bekommen. „Irgendwann reagiert der Körper. Aus meiner Sicht lohnt es sich in solchen Fällen, auch die emotionalen Ursachen in den Blick zu nehmen. Hierbei ist außerdem eine gute Gesprächsführung wichtig. Ein Thema, dass in der Physiotherapie-Ausbildung oft zu kurz kommt."

Chance für Physios?

Ob Jonatan Tah mental trainiert hatte oder nicht ist der Redaktion bis heute leider nicht bekannt. Sicher ist aber, dass für die Besten der Besten Mentaltraining ein wichtiges Nebenfeld des Athletenlebens geworden ist.



Michael ergänzt noch: „Der Tah kann ja Elfmeterschießen. Warum trifft er in so einem Moment nicht? Es ist meiner Meinung nach klar eine mentale Geschichte und der Umgang mit Druck. Ich stelle mir die Frage, warum man das nicht priorisiert. Wenn drei Spieler nicht abliefern, dann stimmt etwas nicht. Auch Julian Nagelsmann wirkte nicht wirklich souverän. Das hat auch Auswirkungen auf die Mannschaft."

Spitzenleistung im richtigen Moment entspannt abrufen zu können kann man also trainieren – im Kleinen wie im Großen. Im Sport und im Berufsleben. Für interessierte Physios ist das ein spannendes Fortbildungsfeld. Es ergeben sich neue Einsatzmöglichkeiten und jede Menge Ideen für kreative Trainingsplanung – und dies nicht nur im Spitzen-, sondern auch im Amateursport. Oder eben einfach nur beim netten Patienten, für den seine Verletzung mehr als ein Beinbruch ist. ●

Es gibt verschiedene Anlaufstellen, um sich über Mentales Training oder Sportpsychologie zu erkundigen. Unsere Redaktion hat einige zusammengefasst:

Sport-Mentaltraining und Sportpsychologie

www.dbvs.org/
www.asp-sportpsychologie.de
www.deutsche-mentaltrainer-akademie.de

Mentaltraining in anderen Feldern

www.dgmt.de

Die vollständige **Literaturliste** finden Sie in der Web-Version.



Foto: Michael Draksal

Michael Draksal

Er ist Sportwissenschaftler und Mentaltrainer mit eigener Praxis in Leipzig. Seit mehr als 30 Jahren arbeitet er im Leistungssport. Tätigkeitsschwerpunkt ist der mentale Aufbau bei Sportverletzungen (#ComebackStronger).



Foto: Birgit Mette

Birgit Mette

Sie ist Physiotherapeutin und Mentaltrainerin mit über 20 Jahren Berufserfahrung in Klinik, Rehabilitation und Praxis. Als ehemalige Leistungssportlerin im Faustball, Bundesligaspielerin und Mitglied der Landesauswahl Schleswig-Holstein verbindet sie ihre sportliche Erfahrung mit fundierter physiotherapeutischer Kompetenz. Heute begleitet sie als DOSB-Trainerin und Mentaltrainerin insbesondere junge Sportlerinnen und Sportler dabei, ihre körperliche und mentale Stärke gleichermaßen zu entwickeln.



Foto: Martina Stoehr Burkhardt

Martina Stöhr-Burkhardt

Sie ist gelernte Heilerziehungspflegerin, spiritueller Mentalcoach nach Seelmann & Bieber und Jahrgang 1975. Mit Experience of Life begleitet sie Menschen als Coach, Seminarleiterin, Mediatorin, Paarberaterin und Speakerin sowie in der Ausbildung von Mentalcoaches. Darüber hinaus engagiert sie sich als Vorstandsvorsitzende in der Deutschen Gesellschaft für Mentaltraining (DGMT) e. V.