

CAS Psychologisches & mentales Training im Sport 2025  
(CAS Sport 25)

Datum	Modul	Themen/Inhalte	Dozent	Ort
22. – 24. Okt. 25	Modul 1	<b>Grundlagen der Psychologie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eröffnung und Einführung</li> <li>• Psychologische Grundlagen</li> <li>• Psychologische Theorien des sportlichen Handelns</li> <li>• Entwicklungspsychologie und psychologische Aspekte des Lernens</li> <li>• Menschenbilder</li> <li>• Bildung der Trainingsgruppen</li> </ul>	Daniel Birrer Jan Rauch	EPI Park, Zürich
01. – 03. Dez. 25	Modul 2.1	<b>Grundtechniken und Fertigkeitstraining I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstgespräch</li> <li>• Atemtechniken</li> <li>• Selbstgespräche</li> </ul>	Jan Rauch Jörg Wetzel	Hotel Kerenzerberg, Filzbach
27. – 29. Jan. 26	Modul 2.2	<b>Grundtechniken und Fertigkeitstraining II</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kognitives Training</li> <li>• Psychologisches Anforderungsprofil von Sportarten</li> <li>• Visualisieren</li> </ul>	Cristina Baldasarre Hanspeter Gu- belmann	ZHAW IAP, Zürich ZA Militärstrasse
04. – 06. März 26	Modul 2.3	<b>Selbstkontrolle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychoregulationstraining</li> <li>• Motivationstraining</li> <li>• Konzentrationstraining</li> <li>• Psychophysische Regeneration</li> </ul>	Daniel Birrer Jörg Wetzel	Hotel Kerenzerberg, Filzbach
31. März-1. April 26	Modul 3.1	<b>Kommunikative Kompetenzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelles Interventionskonzept erarbeiten</li> <li>• Gesprächsführung</li> <li>• Beratungskonzepte</li> </ul>	Christoph Negri	online
22. – 24. April 26	Modul 2.4	<b>Praxisbeispiele und Transfer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komplexe Trainingsprogramme im Einzel- und Teamsport</li> <li>• Mentales Training in der Rehabilitation von Sportverletzungen</li> </ul>	Daniel Birrer Jörg Wetzel Viviane Scherler	Hotel Kerenzerberg, Filzbach
06. – 07. Mai 26	Modul 3.2	<b>Vertiefung des individuellen Anwendungsfeldes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation der Interventionskonzepte</li> <li>• Eigenschaften eines guten Mentaltrainers</li> <li>• Transfer</li> </ul>	Jan Rauch Jörg Wetzel	Zürich
02. Juli 26	Abschlusskolloquium		alle	ZHAW IAP, Zürich Campus Toni-Areal