

## Cristina Baldassarre:

«Meine Arbeit als Sportpsychologin und Psychotherapeutin ist stark geprägt durch meinen ganzheitlichen Ansatz in der Arbeit mit Menschen: Jeder ist mit seinem persönlichen Lebensrucksack einzigartig unterwegs und es erfüllt mich, in diese individuellen Geschichten einzutauchen und gemeinsam neue Wege zu beschreiten.

Ganz nach dem Motto 'Genau in dem Moment, als die Raupe dachte, die Welt geht unter, wurde sie zum Schmetterling' (Peter Benary). Dafür setze ich kreativ Techniken aus verschiedensten Therapierichtungen ein und so entsteht mein 'best practice'-Vorgehen. Dies ermöglicht mir die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gleichermaßen. Als Sportpsychologin arbeite ich mit LeistungssportlerInnen aller Art und jeden Alters, sowie anderen Menschen, die ein spezifisches Ziel erreichen möchten. Für die 'best performance' in Wettkampf- aber auch in allen anderen Lebenssituationen ist das Erlangen einer mentalen Stärke und inneren Gelassenheit eine zwingende Voraussetzung. Es bereitet mir grosse Freude einen Teil des Weges gemeinsam mit meinen KlientInnen zu gehen. Die stetige Suche nach neuen Lösungen sowie meine ressourcenfokussierte Arbeit sind die Leitlinien der Prozessarbeit. Aufbauend auf den unterschiedlichen Erfahrungsrucksäcken und Lebenssituationen der AthletInnen erfolgt diese jeweils sehr individualisiert. Und so leitet mich hier in meiner täglichen Arbeit die Lebensweisheit von Bert Hellinger 'Umwege sind notwendig, du lernst dadurch die Landschaft kennen'.»



## Hanspeter Gubelmann:

«Meine Kernkompetenz liegt im Hochleistungsbereich des Wettkampfsports, wo – dann wenn's zählt! – meist mentale Aspekte matchentscheidend sind. Um dorthin zu kommen, braucht es ein individualisiertes, langfristig angelegtes und zielgerichtetes Training. In allem meinem beruflichen Tun stehen die SpitzensportlerInnen, der Trainer oder der Funktionär – eben das Individuum und der Mensch im Zentrum meines Interesses. Als Sportpsychologe versuche ich, ihre Anliegen, Bedürfnisse und Erwartungen in Ressourcen stärkende Betreuungs- und Lernangebote umzusetzen, welche sich auch an trainingswissenschaftlichen Kriterien orientieren: gezielt, geplant, zweckmässig und evaluiert! Ich pflege stets einen vertrauensvollen Umgang mit dem Gegenüber, ich halte mich strikt an die ethischen Richtlinien des Fachverbands. Mein Interventionskonzept basiert insbesondere auf gesprächs- und verhaltenstherapeutischen Ansätzen, die ich sehr oft mit Elementen der positiven Psychologie und systemischen Betrachtungen in Verbindung bringe. Handlungsleitend ist für mich der Grundsatz: Die Stärken stärken – die Schwächen schwächen!»



## Philippe Müller:

«Für mich steht der Mensch mit allen seinen Facetten im Mittelpunkt. Leistung und Erfolg sind dabei lediglich zwei von vielen Aspekten mit denen ich mich als Sportpsychologe auseinandersetze. Das Betreuungsangebot erstreckt sich von der Persönlichkeitsentwicklung (Wer will ich sein und wie will ich mich präsentieren?), über private Aspekte (Wie organisiere ich Ausbildung, Familie und Sport?), bis hin zu leistungsthematischen Aspekten (Wettkampfvorbereitung, mentales Training, Aktivierungsregulation). Inhaltlich spezialisiert habe ich mich auf die Bereiche Leistungsoptimierung, „Coach-the-Coach“ und der mentalen Rehabilitation von Sportverletzungen. Die Leitsätze meiner Arbeit sind: Der Mensch (mit seinem Umfeld) steht im Mittelpunkt. Gegenseitiges Vertrauen ist die Grundlage für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.»

