

Begleitungskonzept

Jasmin Nunige

Ausbildung Betrieblicher Mentor FA



«Es gibt Berge, über die man hinüber muss, sonst geht der Weg nicht weiter» Ludwig Thoma, (1867 - 1921), deutscher Erzähler, Dramatiker und Lyriker

Selbstdeklaration:

Diese Arbeit wurde eigenständig erfasst und erstellt.

Alle sinngemässen oder wörtlich übernommenen Inhalte in der Arbeit werden ausgewiesen und sind in der Quellenangabe aufgeführt.

Die Arbeit darf durch Experten und QS-Stellen eingesehen werden.

Davos, März 2021

Jasmin Nunige

INHALTSVERZEICHNIS

1. Kurzportrait	1
2. Begleitverständnis	2
3. Menschenbild	3
4. Theoriebezug in Bezug auf die Tätigkeit	3
5. Methodische Aspekte (Vorbereitung, Durchführung, Abschluss von Begleitungen)	6
6. Dossierführung, Kommunikation & Marketing	8

1. Kurzportrait

Mein Name ist Jasmin Nunige, geboren am 28.12.1973, in Davos. Ich bin verheiratet mit Guy Nunige und Mutter von zwei Kindern, meinem Sohn Björn (2000) und meiner Tochter Fiona (2004). Ich besuchte die Grundschule und im Anschluss das Gymnasium in Davos und schloss meine Schulzeit mit dem Maturitätsabschluss 1993 ab. Im Anschluss besuchte ich die medizinische Massagefachschiule in Davos, wo ich mich in einer 3-jährigen Ausbildung zum dipl. med. Masseur mit FA ausbilden liess. Seit dem Jahr 1999 betreibe ich selbständig meine Praxis als dipl. med. Masseurin.

Parallel zu meinem schulischen und beruflichen Werdegang nahm der Ausdauersport und später Leistungssport, einen wichtigen Teil in meinem Leben ein. Mein Sportlerherz schlug für den Skilanglauf, wo ich mich Schritt für Schritt hochgearbeitet habe. Ich war Mitglied des Swiss-Ski Teams von 1989 bis zum Jahr 1998. Sicherlich war die Teilnahme an den Olympischen Spielen 1994 in Lillehammer ein sportlicher Höhepunkt. Ich gab aufgrund einer Verletzung im Jahre 1998 meinen Rücktritt vom Skilanglauf. Der Sport blieb trotzdem ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben und ich entdeckte, nach der Geburt meines ersten Kindes, meine Liebe zum Trailrunning, wo ich bis zum heutigen Zeitpunkt immer noch auf hohem Niveau nationale und internationale Wettkämpfe bestreite.

In meinem Leben gab es jedoch ein einschneidendes Ereignis, welches mich, aber auch mein ganzes Umfeld, meine Familie, meinen Beruf und die sportliche Karriere veränderte.

Im Jahre 2011 bekam ich die Diagnose Multiple Sklerose. Diese Diagnose war für mich und mein Umfeld ein Schock und fordert mich auf allen Ebenen. Sowohl physisch als auch psychisch. Dies eröffnete mir aber Zugang zu, bis dorthin, unbekanntem Ressourcen.

Schon während meiner Profizeit als Langläuferin und dann später als dipl. med. Masseurin wurde mir bewusst, wie wichtig das Zusammenspiel von Körper und Geist ist.

Durch meine Erfahrungen als Sportlerin, Familienfrau und der Krankheitsbewältigung verspürte ich immer mehr den Drang mich mit mentalen Techniken zu beschäftigen. Zudem suchte ich nach Möglichkeiten, Menschen nicht nur auf körperlicher Ebene, als med. Masseurin, zu unterstützen, sondern auch auf mentaler Ebene. So entschied ich mich im Sommer 2019 für die Ausbildung zum dipl. Sportmentalcoach, wo ich den Abschluss im September 2020 machen konnte. In einem nächsten Schritt steht die Ausbildung zum betrieblichen Mentor mit eidgenössischem Fähigkeitsausweis.

2. Begleitverständnis

Für mich ist es immer wieder schön, Menschen ein Teilstück auf ihrem Lebensweg begleiten zu dürfen. Das Ziel einer Begleitung ist, den Klienten in seiner Selbstwirksamkeit zu stärken und ihn auf seinem Weg, ein klar definiertes Ziel zu erreichen, zu unterstützen. Ich bin davon überzeugt, dass viele Menschen nicht ihr volles Potenzial ausnutzen, sei es aufgrund zu starken Gewohnheiten, Angst vor Neuem oder sie lassen sich zu fest fremdsteuern. Wichtig ist hierbei, dass ich dem Klienten nicht meinen Lösungsweg präsentiere, sondern dass der Klient seinen eigenen Weg findet und somit auch die passende Lösung für sich selber. Sollte der Klient jedoch ziellos sein, kann eine Begleitung auch unterstützend wirken in seiner Zielfindung. Auch hier gilt der Grundsatz: der Klient muss selber seine Lösung finden. Man spricht hier von der «Hilfe zur Selbsthilfe». Wichtig ist für mich in meiner Arbeit mit Menschen, sie in ihrem Bewusstsein zu stärken. Sie sollen ein besseres Bewusstsein bekommen für ihr eigenes Handeln, ihrer Wahrnehmung gegenüber ihrem Umfeld, aber auch ihrem eigenen Körper. Ich erkenne oft, dass Menschen sich im Alltag verlieren, unter Dauerstress leiden und sich überfordern. Man sagt hier sprichwörtlich auch: «Man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr.» Die Basis meiner Tätigkeit als Begleitperson ist jedoch die Eigenmotivation des Klienten etwas verändern zu wollen. Diese Eigenmotivation ist nicht bei allen Menschen gleich hoch. Einige Menschen haben den stetigen Drang nach vorne zu preschen und sich weiterzuentwickeln und andere bleiben lieber in ihrem «Schneckenhaus». Wieder andere werden aufgrund eines Schicksalsschlages oder eines einschneidenden Erlebnisses gezwungen, sich zu entwickeln. Diese Verhaltensweisen zeigen mir immer wieder die Vielfältigkeit des menschlichen Wesens auf. Ich stehe denjenigen Menschen zur Seite, welche unterstützende Hilfe auf ihrem Weg suchen. Welche den Mut und die Motivation haben an sich zu arbeiten und einen Schritt weiterkommen wollen. Um eine professionelle Begleitung zu garantieren, halte ich mich klar an die Leitlinien der Handlungskompetenzen des betrieblichen Mentors. Professionalität/Ethik, Umgang mit Auftrag und Ziel, Herstellen von Vertrauen, Präsenz in der Begleitsitzung, Leitung des Prozesses, wirksame Fragestellungen, Erzeugen von Bewusstsein, Intervention und Hilfsmittel.¹ Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, stelle ich auch grosse Anforderungen an mich selber. So mache ich regelmässige Selbstreflektionen, besuche Supervisionen und Weiterbildungen.

«Ein Mensch ist nicht am Ende, wenn er besiegt wird. Er ist am Ende, wenn er aufgibt.» (Richard Nixon, 1913-1994)

¹ Studienunterlagen Sportakademie, 2019, S.1-9

3. Menschenbild

Der Mensch und der menschliche Körper hat mich immer schon fasziniert. Für mich ist der Mensch ein Wunderwerk der Natur und ich staune immer wieder, zu was der Mensch und der menschliche Körper fähig sind. Zudem ist jeder Mensch einzigartig und dies macht es für mich so spannend mit Ihnen zusammen zu arbeiten. Ich begegne jedem mit Respekt und Offenheit und ich bin überzeugt, dass in jedem Menschen noch ungenutzte Ressourcen stecken. So hatte ich schon Begegnungen mit Menschen, welche eine unglaubliche Resilienz entwickelt haben, nach einem harten Schicksalsschlag und somit gestärkt aus dieser Krise herauskamen. Austausch mit diesen Personen sind für mich immer wieder inspirierend und motivieren mich, auch bei mir immer wieder neue Ressourcen zu aktivieren. Wann, wie und ob überhaupt diese Ressourcen aktiviert werden, liegt jedoch einzig und allein bei der Person selber. Hier gilt für mich der Grundsatz, dass jeder Mensch sich die Zeit nehmen muss, die er braucht für seinen nächsten Entwicklungsschritt. Es heisst doch so schön: «das Gras wächst nicht schneller, auch wenn man daran zieht.» Es gibt aber auch immer Menschen in Situationen, welche sich nicht entwickeln wollen oder können. Diese klagen zum Beispiel unglücklich zu sein, evt. auch über körperliche Beschwerden, aber eine Veränderung kommt für sie nicht in Frage. Sie müssten zu viel aufgeben und dies ist für sie (noch) keine Option. Auch wenn dieses Verhalten für mich persönlich keine befriedigende Lösung wäre, akzeptiere ich diesen Entscheid. Umso mehr sehe ich es, für mich als Begleitperson, als ist ein grosses Geschenk, Menschen ein kleines Stück auf ihrem Lebensweg begleiten zu dürfen und sie dabei zu unterstützen eine nächsten Entwicklungsschritt zu machen und neue Ressourcen zu entdecken. Hier gilt für mich der Grundsatz: «der Weg ist das Ziel». Mit jedem auch noch so kleinem Schritt kommt man dem Ziel näher. Ich bin überzeugt, dass je offener, neugieriger und selbstbestimmender der Mensch durchs Leben geht, umso spannend er und abwechslungsreicher sein Leben sein wird. Er wird dadurch auch einfacher die Höhen und Tiefen im Leben bewältigen können.

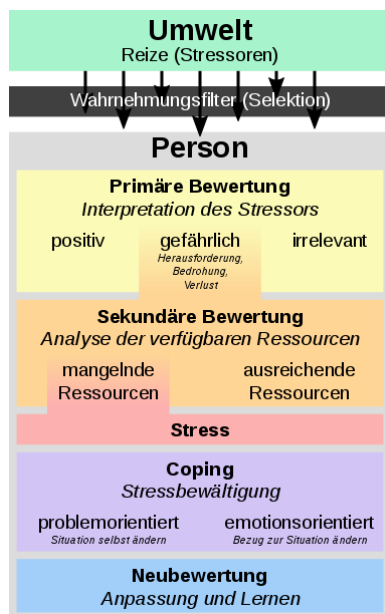
4. Theoriebezug in Bezug auf die Tätigkeit

In meiner Arbeit als betrieblicher Mentor habe ich mit verschiedensten Menschen zu tun. Genau so unterschiedlich und abwechslungsreich verlaufen die jeweiligen Begleitungen. Es kann sein, dass der Klient zu einer einmaligen Sitzung kommt, bis hin zu einer Langzeitbegleitung mit einem entsprechendem Förderplan. Hier spricht man auch von einer Kurzintervention oder einer Langzeitintervention. Ein wichtiges Arbeitsfeld ist für mich das Arbeiten mit meinen Klienten in seiner Selbstwirksamkeit, bzw. seiner Selbstwirksamkeitserwartung.

«Selbstwirksamkeitserwartung ist, die Überzeugung einer Person, in der Lage zu sein, ein bestimmtes Verhalten mit Hilfe eigener Ressourcen organisieren und

ausführen zu können, insbesondere in Situationen, die neue, unvorhersehbare, schwierige oder stressreiche Elemente enthalten.»²

Laut Bandura baut die Selbstwirksamkeit auf folgenden vier Quellen auf: 1. Eigene Erfahrungen von Erfolgen und Misserfolgen, 2. stellvertretende Erfahrungen durch Beobachtung von Verhaltensmodellen, 3. sprachliche Überzeugung (z.B. Fremdbewertung oder Selbstinstruktion) und 4. Wahrnehmungen eigener Gefühle/Emotionen. Durch das Arbeiten in diesen vier Bereichen wird ganz gezielt die Selbstwirksamkeit des Klienten gestärkt. Zudem stütze ich mich in meinen Begleitungen oft auf das transaktionale Stressmodell nach Lazarus ab.³



transaktionale Stressmodell n. Lazarus, 1984

In diesem Modell werden Stresssituationen als komplexe Wechselwirkungsprozesse zwischen den Anforderungen der Situation und der handelnden Person beschrieben. Lazarus geht davon aus, dass nicht der Reiz an sich für den Stress verantwortlich ist, sondern die subjektive Bewertung der Person. So können verschiedene Personen auf die gleiche Situation völlig anders reagieren. Das heisst, dass man hier ein auf grosses Handlungsfeld bei den einzelnen Personen trifft, wie sie mit Reizen umgehen können. So sehe ich drei wichtige Arbeitsfelder, in welchen man mit den Klienten arbeiten kann. Das erste Arbeitsfeld ist die Wahrnehmung. Hier arbeite ich mit dem Klienten an seiner eigenen Körperwahrnehmung, wie kann er achtsam mit sich selber umgehen. Hierzu gehört aber auch die Wahrnehmung gegenüber seiner Umwelt und deren Stressoren. Ein weiteres Arbeitsfeld sehe ich in der Ressourcenarbeit. Je besser ein Mensch sich seiner Ressourcen bewusst ist, umso besser ist seine Selbstwirksamkeit. Zudem

² Bandura, 1997, Sportpsychologie, 2016

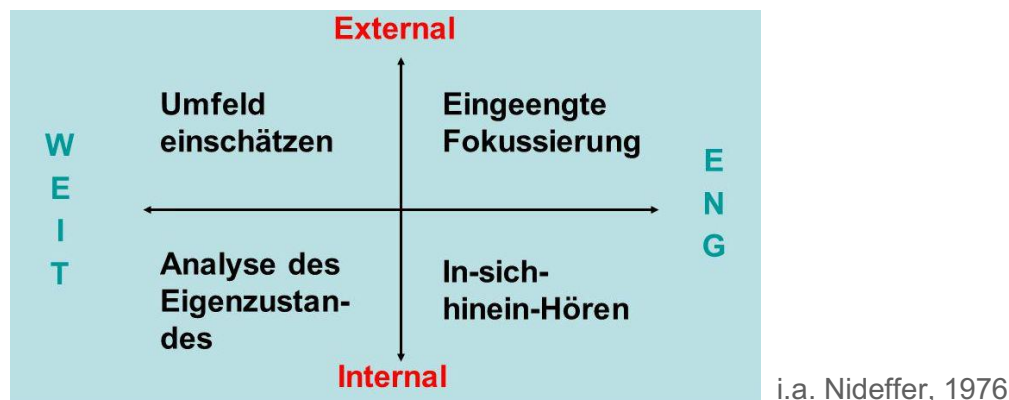
³ Lazarus, 1984, Internet

soll der Klient erkennen, wie er bis anhin ungenutzte Ressourcen aktivieren kann oder sogar neue entwickeln kann.

Die Ressourcen werden in vier Kategorien unterteilt: ⁴

Ressource	Beispiel	
persönlich	Motivation, Interesse, Erfahrungen, Bildung, Charakter, körperliche Konstitution	intern
sozial	Team, Familie, Freunde, Arbeit, Freundeskreis	extern
materiell	Geld, Auto, Wohnung, Kleidung, Sportgeräte	
institutionell	Verbände, Verein, Verkehrsanbindung, Wohnort	

Ein weiteres sehr wichtiges Thema ist die eigentliche Stressbewältigung. Ich erkenne in meiner Arbeit als betriebliche Mentorin, dass viele meiner Klienten immer wieder Stresssituationen erleben und diesen oft nicht gewachsen sind. Umso wichtiger ist somit das Arbeiten mit gezielten Techniken zur Stressregulation, den Copingstrategien. Im Weiteren arbeite ich gerne mit dem Modell «die Dimensionen der Aufmerksamkeitsausrichtung» nach Robert Nydeffer. ⁵ Dieses Modell dient als Grundlage für verschieden Interventionen, bei welchen man die Aufmerksamkeitsregulation und die Konzentrationsfähigkeit stärken kann.



Obenstehende Theorien und Fachmodelle, zuzüglich weiteren Fachmodellen, dienen mir als Grundlagen und bieten mir zudem ein grosses Wirkungsfeld, um die richtige Intervention zur Zielerreichung des Klienten zu finden.

⁴ Burkhardt, 2019, Internet

⁵ Nydeffer, 1976, Internet

5. Methodische Aspekte (Vorbereitung, Durchführung, Abschluss von Begleitungen)

Vorbereitung: Ausgangslage klären, Auftrag und Ziel formulieren, Zusammenarbeit vereinbaren, Begleitung vorbereiten

Mein erster Kundenkontakt ist meist telefonisch. Wobei die Kunden über Weiterempfehlung oder meine Homepage auf mich stossen. Dabei geht es um eine Terminvereinbarung zum Erstgespräch. Im Vorfeld der Begleitsitzung finde ich mich frühzeitig in meinen Räumlichkeiten ein, um alles Notwenige für einen professionellen und reibungslosen Ablauf der Sitzung zu gewährleisten. Dazu gehören auch genügend Schreibmaterialien oder andere Arbeitsutensilien bereit zu legen. Zudem ist es für mich der Zeitpunkt mich in die Rolle der Begleitperson zu versetzen. Je nach Sitzungsverlauf agiere ich in der Rolle des Coaches, des Beraters oder des Trainers. Im Verlaufe eines länger andauerndem Begleitprozess besteht auch die Möglichkeit, dass man die Sitzung in einem anderen Rahmen, z.B. draussen oder am Arbeitsplatz des Klienten, abhält. Sobald der Klient eingetroffen ist, stelle ich einen professionellen Beziehungsaufbau her, indem ich ihn willkommen heisse und ihn nach seinem Befinden frage. Diese Phase nennt man auch die Joining-Phase. Dem Klienten wird hier die Möglichkeit gegeben sich vom Alltag zu lösen, um mit einem klaren Kopf in den Prozess einsteigen zu können. Bei einem Erstgespräch kläre ich im Anschluss die Rahmenbedingungen, indem ich den Klienten über seine und meine Rechte und Pflichten informiere (Recht auf Pausen, Schweigepflicht, Tabuthemen, finanzielle Abmachung, usw.). Im Weiteren geht es um die Formulierung von Auftrag und Ziel. Der Klient zeigt mir auf, was seine Erwartungen an die Begleitsitzung sind und wieso die Sitzung für ihn notwendig ist. Wichtig ist hier, dass der Auftrag und das Ziel klar definiert wird. Ohne genaue Zielsetzung, kann keine erfolgreiche Begleitung stattfinden. Zudem wird klar abgegrenzt zwischen der Zielsetzung im Heimatsystem und dem Beratungssystem. Je nachdem unterstütze ich den Klienten durch gezieltes Nachfragen. Mein Ziel ist es auch, den Klienten vom problemorientierten zum lösungsorientierten Denken zu bringen. Aufgrund all den erhaltenen Informationen wähle ich eine passende Vorgehensweise aus, damit der Klient sein Ziel erreichen kann.

Durchführung: Begleitung beginnen, Begleitung gestalten, Begleitung abschliessen

Hat man gemeinsam die Ziele definiert, kann man in die eigentliche Prozessarbeit einsteigen. Durch gezielte Fragestellungen wird beim Klienten das Bewusstsein gestärkt und er erkennt seine vorhandenen Ressourcen, welche ihn in seiner Zielerreichung unterstützen. Die Fragen sollen klar und offen formuliert sein. Unterstützend können auch passende Interventionen angeleitet werden. Wie ich im Kapitel 4 erwähnt habe, arbeite ich gerne im Bereich der Wahrnehmung, Ressourcen und Stressbewältigung. Im Bereich der Wahrnehmung arbeite ich

gerne mit folgenden Interventionen: Achtsamkeitstraining mit dem Bodyscan, Entspannungstechniken wie PMR, Wahrnehmungsausrichtung. Mit diesen Techniken soll der Klient seinen Körper und seine Empfindungen besser kennen lernen, und somit die Möglichkeit bekommen entsprechend regulierend eingreifen zu können. Im Bereich der Ressourcen arbeite ich gerne mit dem Ressourcenkoffer oder einem Ressourcenbaum. Durch das Aufschreiben der einzelnen Ressourcen, wird dem Klienten aufgezeigt, welche Ressourcen er nutzen kann, oder noch stärken möchte. Sehr gut eignet sich beim Thema Stressbewältigung die Intervention mit der Stressampel. Hier wird dem Klienten aufgezeigt, wie er in Stresssituationen reagiert und er erarbeitet für sich passende Methoden, um besser mit Stress umgehen zu können. Bei Sportler, jedoch auch bei Geschäftsleuten, arbeite ich oft mit der Intervention der Aufmerksamkeitsregulation. Durch das Kennenlernen und anschliessendem Erlernen der vier Aufmerksamkeitsausrichtungen, werden dem Klienten Möglichkeiten geboten, sich besser auf sich oder eine Tätigkeit zu konzentrieren. Um situationsangemessen handeln zu können, muss man die Fähigkeit besitzen, schnell zwischen den verschiedenen Arten der Aufmerksamkeit (siehe Kapitel 4) hin und her zu wechseln. Interventionen dienen dazu beim Klienten Veränderungen zu initiieren. Wobei sich einige Veränderungen äusserlich erkennen lassen, aber andere sich im Innern vollziehen, so zum Beispiel durch neue Sichtweisen oder Auflösung von Denkblockaden oder Glaubenssätzen. Haben diese Veränderungen beim Klienten stattgefunden geht es nun darum diese zu festigen. Durch den Transfer dieser Erkenntnisse in den Alltag kann er diese Verankerung unterstützen. Im Anschluss geht es darum mit dem Klienten die nächsten Schritte zu eruieren, die es noch braucht um sein Ziel zu erreichen. Dazu können auch Hausaufgaben gehören, welche den Klienten in seinem Prozess unterstützen. Wichtig ist aber auch, dass man dem Klienten auch immer wieder zu erkennen gibt, was er alles schon erreicht hat auf seinem Weg zum Ziel. Dies wirkt motivierend und stärkt das Selbstvertrauen des Klienten. Zum Ende einer Begleitung wechsele ich bewusst die Gesprächsebene, um dem Klienten die Möglichkeit zu geben, sich vom Prozess zu lösen und wieder in den Alltag zurück zu finden (Entjoining).

Abschluss: Begleitung evaluieren und Folgerungen ziehen, Qualität sichern und die Begleitung weiterentwickeln

Im Anschluss an die Sitzung werden alle Unterlagen und Dokumente sicherheitsgerecht verwahrt und ich richte mein Sitzungszimmer wieder so her, dass es für den nächsten Klienten bereit ist. In der Regel gönne ich mir dann eine Tasse Tee, bevor ich mich hinsetze und die vergangene Begleitsitzung dokumentiere und meine Selbstreflektion mache. Die Selbstreflektion mache ich bezüglich den Handlungskompetenzen des betrieblichen Mentors. Professionalität/Ethik, Umgang mit Ziele und Auftrag, Präsenz in der Sitzung, Leiten des Prozesses, wirksame Fragestellung, Erzeugen von Bewusstsein, Interventionen. Ich wähle hier jeweils drei Kompetenzen, auf welche ich tiefer eingehe. Dies ermöglicht mir, mich kritisch zu

hinterfragen und entsprechende Anpassungen bei den nächsten Begleitsitzungen zu machen. Für meine persönliche Weiterentwicklung besuche ich auch regelmässig Supervisionen.⁶

6. Dossierführung, Kommunikation/Marketing

Dossierführung

Ich führe von jedem Klienten ein persönliches Dossier, welches ich an einem sicheren und verschliessbaren Ort aufbewahre. Das Dossier enthält die Personalien des Klienten und es werden jeweils auch die einzelnen Begleitungen mit Datum und Zeit eingetragen. Zudem beinhaltet das Dossier meine Notizen zu den jeweiligen Sitzungen über die Vorbereitung, den Einstieg, die Auftragsklärung, die Intervention, den Transfer, den Abschluss und die Nachbereitung. Zur Nachbereitung gehört meine Selbstreflektion, wobei ich jeweils drei (von acht) Handlungskompetenzen genauer anschau. Diese Art von Dossierführung erlaubt mir bei Bedarf auf vergangene Sitzungen zurück zu greifen, aber ermöglicht mir auch die nächsten Handlungsschritte in der Begleitung zu definieren. Zudem erlaubt mir das Aufarbeiten der Begleitung eine persönliche Weiterentwicklung und ich kann entsprechend nötige Anpassungen bei den kommenden Begleitungen machen. Zusätzlich besuche ich regelmässig Supervisionen und Weiterbildungen. Diese Form von Qualitätssicherung kenn ich schon aus meiner Tätigkeit als dipl. med. Masseurin, welche auch jährlich von Instanzen wie dem EMR und der ASCA geprüft werden.

Kommunikation und Marketing

Ich führe schon seit mehreren Jahren eine eigene Homepage: www.nunige.ch Die Homepage informiert sowohl über meine Tätigkeit als med. Masseurin, aber auch über meine Tätigkeit als Organisator von Trainingscamps und Personaltrainer. Hier wird sicherlich der Arbeitsbereich betrieblicher Mentor seinen Platz finden. Zudem habe ich mir neue Visitenkarten drucken lassen, welche schon in verschiedenen Gesundheitspraxen aufliegen. Ich bin auch in Zusammenarbeit mit dem Spital Davos (Abteilung Sport and Health) wobei wir gemeinsam ein Konzept erarbeiten zur Gesundheitsprävention. In einem weiteren Schritt werde ich verschiedenen Institutionen aus dem Sportbereich (HCD, SwissSki, Sportgymnasium Davos, Davos Fitness), aber auch aus dem Businessbereich (AO, Hochgebirgsklinik Clavadel) anschreiben.

⁶ In Anlehnung an Studienunterlagen Sportmentalakademie Zürich und der Wegleitung Berufsprüfung betr. Mentor

7. Literaturverzeichnis

Literaturverzeichnis

Bücher:

Hänsel, Frank; Baumgärtner Sören D.; Kormann Julia M.; Ennigkeit F.; 2016 ;
Sportpsychologie (S. 138), Springer Verlag : Text: Bandura 1997; Zitat n. Fuchs 1997, S.191

Internetquellen:

Burkhardt, S. (2019) aus, Internetaufruf 12.10.2020: https://www.paritaet-berlin.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Inklusive_Fachtagung/2013-11-01_Staerkung_der_Ressourcen_des_Individuums_und_des_Sozialraums_Burkhardt.pdf *Die Stärkung der Ressourcen des Individuums* (abgerufen am 28.4.2020)

Nixon, Richard, Internetaufruf 27.09.2020, <https://1000-zitate.de/autor/Richard+Nixon/>

Nideffer, Internetaufruf 03.10.2020, <https://docplayer.org/20707597-Aufmerksamkeit-und-konzentration-im-sport.html>

Thoma, Ludwig, Internetaufruf 03.10.2020, <https://www.aphorismen.de/zitat/191679>

Transaktionales Stressmodell n. Lazarus, Internetaufruf: 01.10.2020
https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus

Studienunterlagen:

Vgl. Wegleitung Berufsprüfung betr. Mentor, 14.06.2019, Charta der beruflichen Tätigkeiten, Seiten 1-9

Vgl. Sport Mental Akademie GmbH, Lehrunterlagen 01/05/2020, Aufmerksamkeitsregulation, Aufmerksamkeitsausrichtung n. Nideffer, 1976

Vgl. Sport Mental Akademie GmbH Zürich, Lehrunterlagen 02/09/19, Aufbau eines professionellen Interventionssettings, Seiten 1-15

Vgl. Sport Mental Akademie GmbH Zürich, Lehrunterlagen 02/09/19, Coach Handlungskompetenzen, Seiten 1-9