



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS

Bundesamt für Sport BASPO

Mentale Gesundheit

SBM 2026/27

Nadja Ackeret

nadja.ackeret@baspo.admin.ch





Drei Wörter, welche dir beim Begriff «Mentale Gesundheit» in den Sinn kommen





Inhalt

1. Was bedeutet «mentale Gesundheit»?
2. Was bedeutet mentale Gesundheit für mich als Sportler/-in?
3. Was sind mögliche Anzeichen psychischer Probleme?
4. Welche Übungen helfen, meine mentale Gesundheit zu stärken?
5. Wie/wo kann ich Hilfe holen?



1

Was ist mentale Gesundheit?

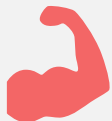
Mentale Gesundheit ist ein **Zustand** des mentalen Wohlbefindens, der es den Menschen ermöglicht, die **Belastungen des Lebens zu bewältigen**, ihre Fähigkeiten zu erkennen, gut zu lernen und zu arbeiten und **einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft** zu leisten. (WHO, 2022)

Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community.





... das bedeutet



Sich in der Lage fühlen, sein volles Potenzial auszuschöpfen



Das Gefühl, sein Leben im Griff zu haben



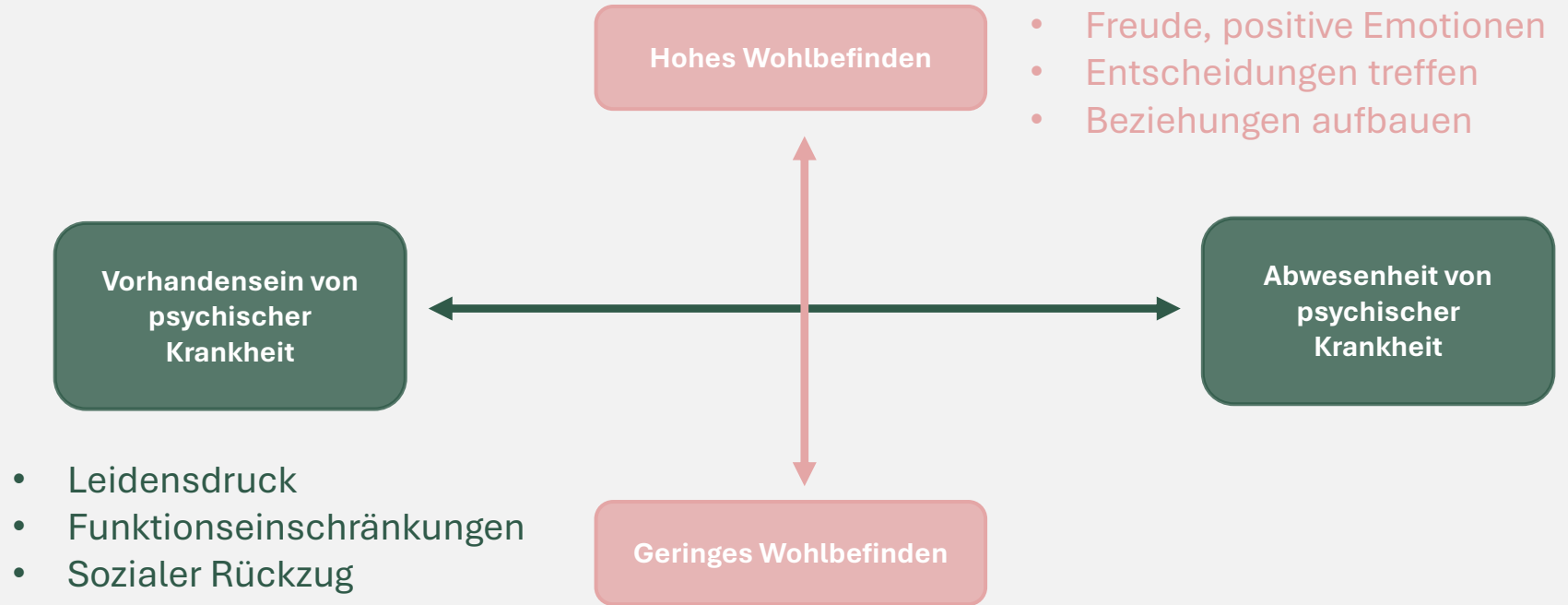
Sich fähig fühlen, die normalen Belastungen des Lebens zu meistern



Eine aktive Rolle in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Gemeinde oder im Freundeskreis übernehmen



Mentale Gesundheit...

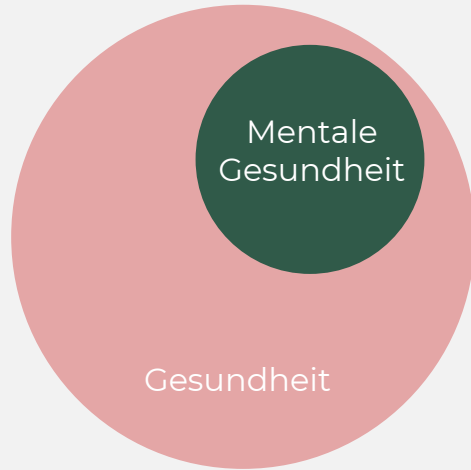


... ist mehr als die Abwesenheit psychischer Erkrankungen!

(Keyes, 2002, 2005)

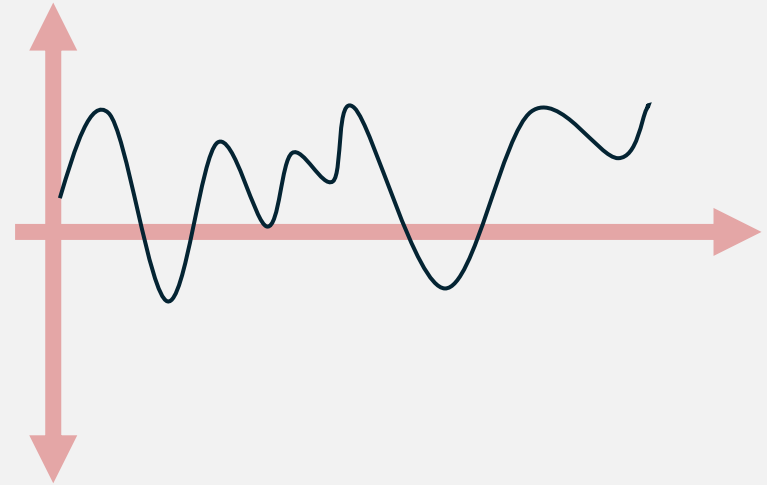


Mentale Gesundheit...



... ist Teil der körperlichen Gesundheit.

Wohlbefinden

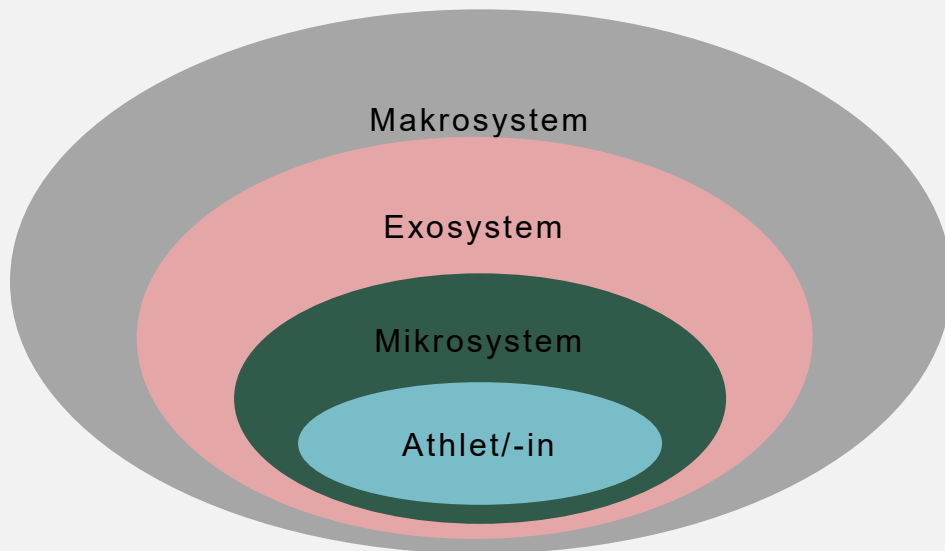


Krankheit

... schwankt.



Mentale Gesundheit...



Gesellschaft, Medien, ...

Schul-/ Sportumfeld ...

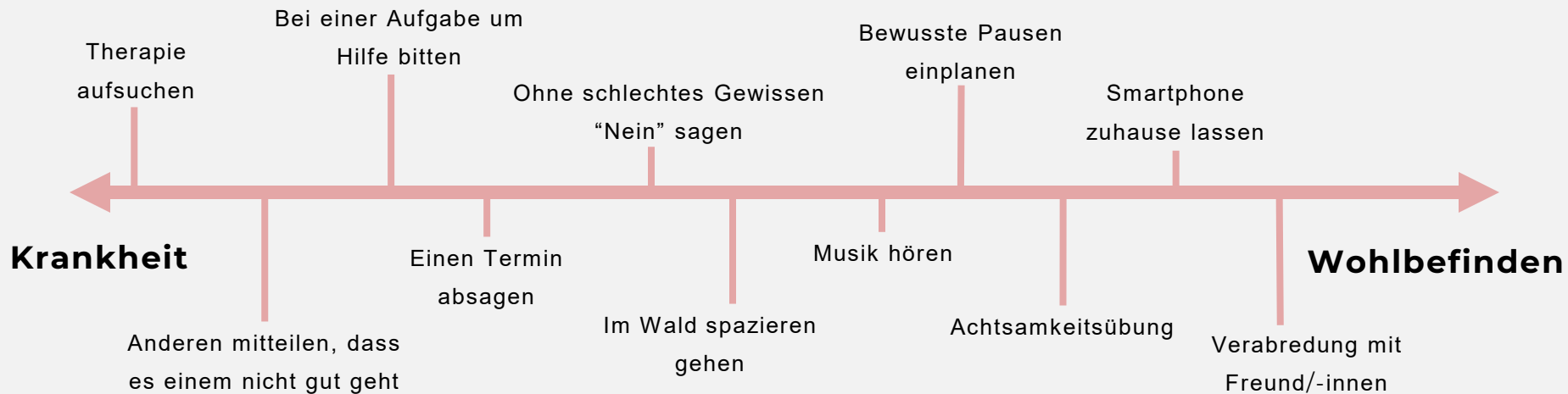
Eltern, Freund/-innen,
Trainer/-innen... ..

Coping-Strategien,
Einstellung, Persönlichkeit,
Stress, Genetik

... wird durch unterschiedliche Ebenen beeinflusst.



Mentale Gesundheit...

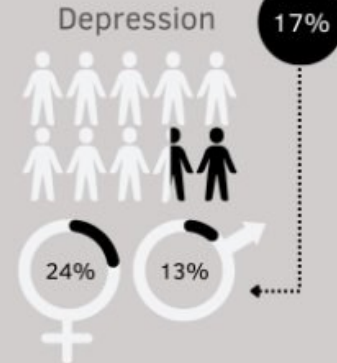


... ist beeinflussbar!

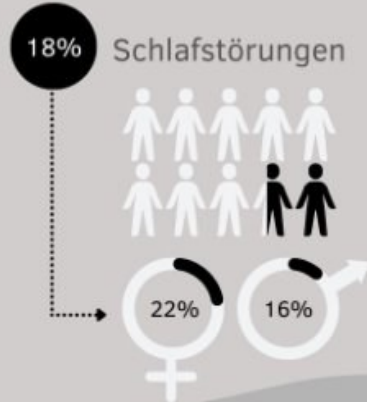
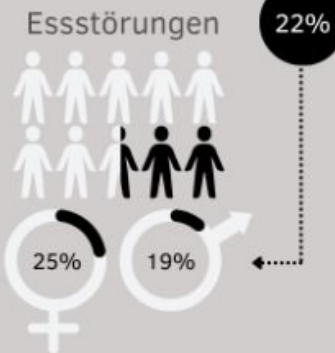
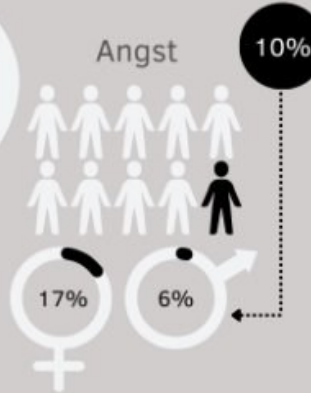


Prävalenzstudie (Röthlin et al., 2023)

Eine repräsentative Stichprobe von Schweizer Athlet/-innen (N = 1003, M Alter = 21,69, 54 % Frauen, 37 % Mannschaftssport, 10 % verletzt) beantwortete Fragen zu Symptomen von psychischer Gesundheitsprobleme.



□ = unter dem cut-off-Wert
■ = über dem cut-off-Wert



Athletinnen werden mit Athleten verglichen, die von mindestens einem Symptom einer psychischen Störung betroffen sind:

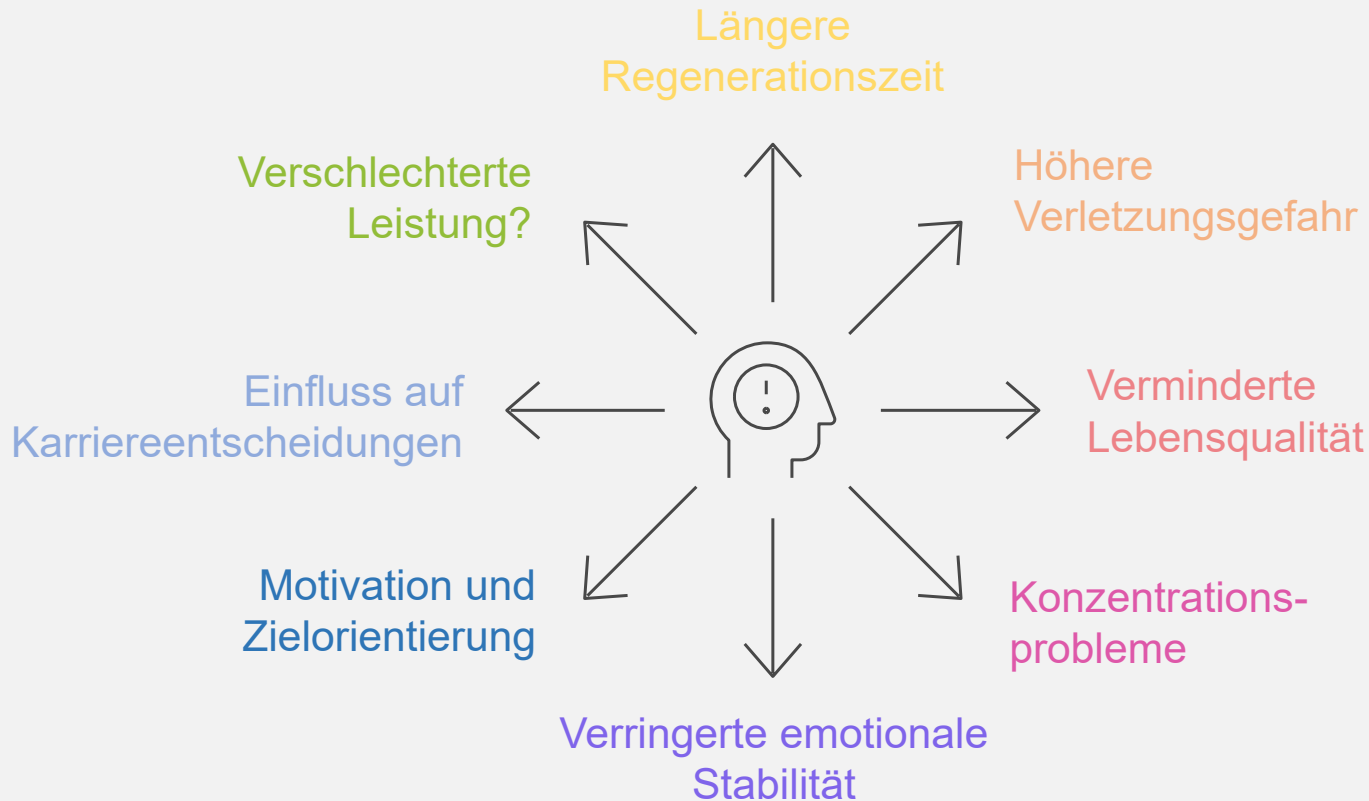


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



2

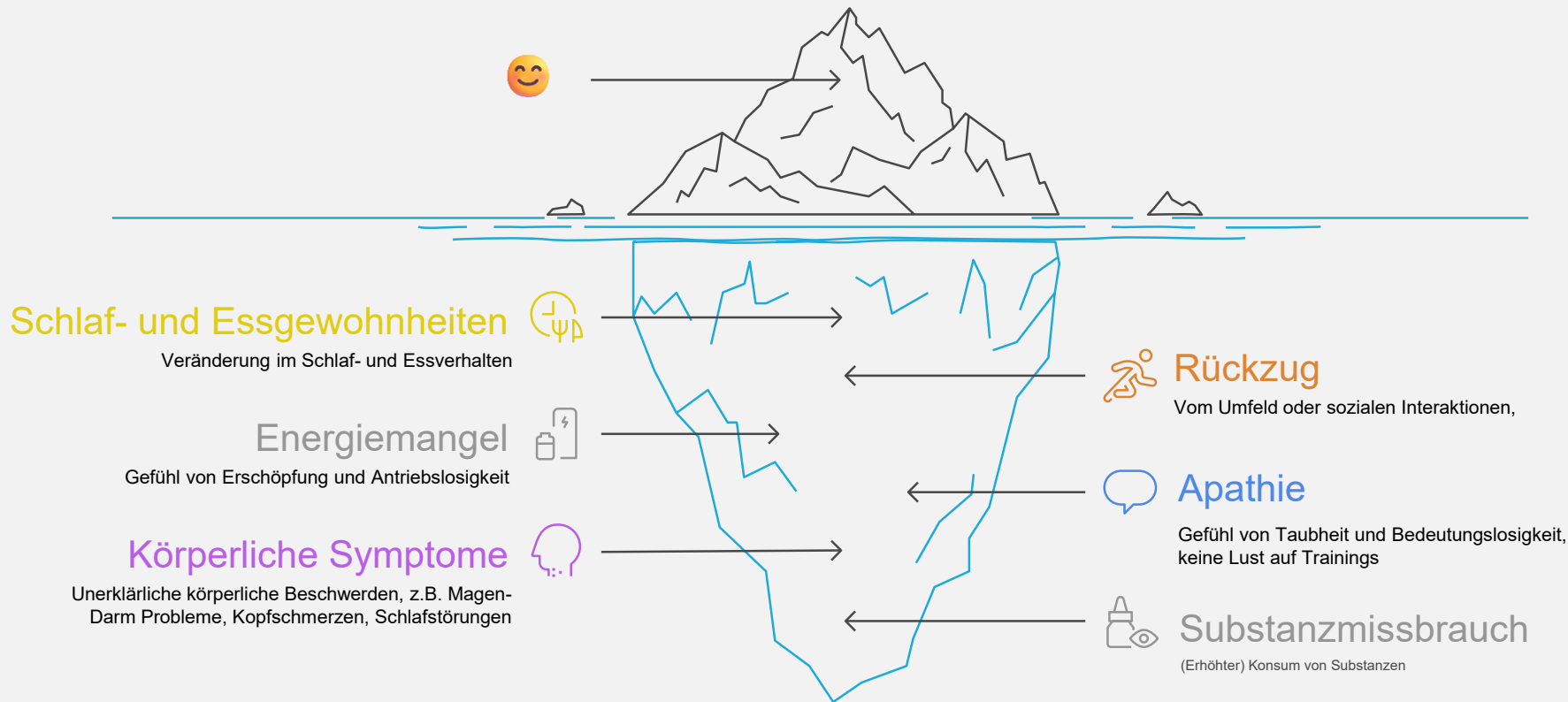
Was bedeutet mentale Gesundheit für mich als Sportler/-in?





3

Was sind mögliche Anzeichen psychischer Probleme?





Ein paar Fragen...

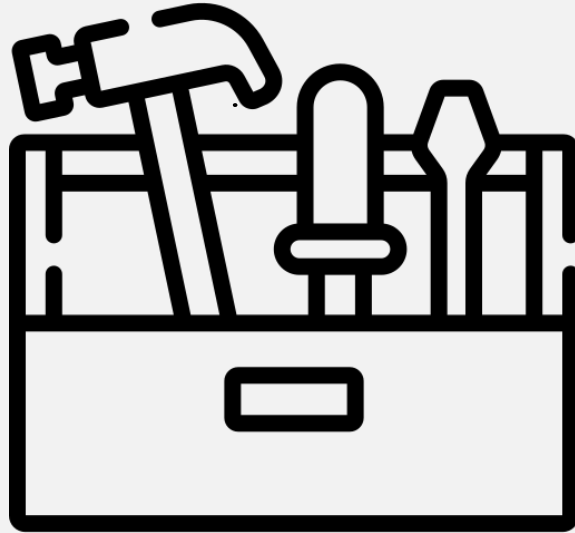


1. Wie erkennst du, dass es dir gut geht?
2. Habt ihr bei euch selbst oder bei einer/einem (Team-) Kollegin/Kollegen schon mal Frühwarnzeichen erlebt? Was habt ihr gemacht?
3. Sprichst du offen über dein mentales Wohlbefinden mit deinem Umfeld? Wenn ja, wie sprichst du es an? Wenn nicht, wieso?



4

Welche Übungen helfen, meine mentale Gesundheit zu stärken?





Übungen, um deine mentale Gesundheit zu stärken

- Positive **Selbstgespräche**: Selbstvertrauen und Resilienz
- **Visualisieren**: wie du eine Herausforderung erfolgreich meisterst
- **Atemübungen**: Reduktion von Stress, Erhöhung von Gelassenheit
- **Mindfulness** meditation: Gefühle ohne Wertung wahrnehmen
- **Progressive Muskelrelaxation**: Reduktion von Stress und körperlicher Angespanntheit
- **Stressmanagement**: Stärkt deine Resilienz
- **Schlaf und Regeneration**: Grundlage für Leistung und Wohlbefinden
- Dankbarkeits-Tagebuch: Fokus auf positive statt negative Gefühle



5

Wo kann ich Hilfe holen?

- «Wie geht's dir?» - Über alles reden, auch über psychische Gesundheit
- Ich suche Unterstützung | Wie geht's dir?
- SASP – Swiss Association of Sport Psychology – Suche Fachperson
- Website der FSP: <https://www.psychologie.ch/psychologensuche>



Abschluss: Übung zur **Stärkung** des Wohlbefindens

Denke über eine Situation nach, in der du dich schlecht gefühlt hast oder dein Verhalten sogar bereut hast.

Notiere die Emotionen, die du dabei verspürt hast.

- Wie sprichst du mit dir selbst, wenn etwas nicht klappt oder du eine Schwäche erkennst?
- Stelle dir jetzt vor, du bist dein/e beste/e Freund/in, welche/r dich in dieser Situation unterstützt. Wie geht er/sie mit dir um? Ist etwas anders?
- Welche Aspekte deines Lebens kritisierst du am meisten?



Take home message(s)

