

Worauf Sie beim Skilanglauf + Training achten sollen!

# PSYCHISCHE REGENERATION



## Meaningful Sport Assessment - MSA 1.5

Online-Testverfahren für ein sinnvolles,  
gesundheitsförderndes Skilanglauf-Training

**austria  
löppet**

**Rabatt 25 %**

Aktion bis 5. März 2017

logo consult  
Der Sporttest zum Erfolg!

# SELBSTGEMACHTER LEISTUNGSDRUCK: DER GRÖSSTE FEHLER BEIM SKILANG-LAUF + TRAINING

Paradoxerweise sind die Trainingspläne inkl. der technischen Supports und das ständige Vergleichen mit anderen zwar nicht an diesem Leistungsdruck schuld, sie fördern aber den Perfektionswahn, der genau das verhindert, was das Non plus ultra wäre:

Ausgewogenheit zwischen der körperlichen Grenze, bis zu der man gehen kann, und der Fähigkeit, psychisch abzuschalten und sich zu regenerieren.

Aus dieser Falle kommen die wenigsten selber heraus!  
Daher: Objektive Test-Daten sind gefragt - nicht nur auf der körperlichen, sondern vor allem auf der psychischen Ebene.

Der Test, der spezifisch für ambitionierte Skilangläufer(innen) entwickelt wurde, liefert diese Daten, die zeigen, ob und wie sehr sich jemand diesem Leistungsdruck selber aussetzt:

- ◆ objektiv
- ◆ zuverlässig
- ◆ valide

DIE ULTIMATIVE VORAUSSETZUNG ZUR MENTALEN STÄRKE:  
PSYCHISCHE REGENERATION!

# Der Test zum Erfolg.

FÜNF Dimensionen,  
die Ihre Motivation erhöhen und  
die psychische Regeneration fördern

1

## Skilanglauf und Training den richtigen Stellenwert geben.

Sie erfahren, wie stark Ihr Sinnerleben beim Skilanglauf ausgeprägt ist und wie sich der Sport auf Ihr Selbstwertgefühl auswirkt.

**So beginnt Ihre psychische Regeneration**

2

## Auf gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen fokussieren

Sie erfahren, wie stark Ihre gesundheitsfördernden Persönlichkeits- und Widerstandsressourcen ausgeprägt sind und wie gut es gelingt, Selbstblockaden im Griff zu haben.

**So stärken Sie Ihre mentalen Ressourcen**

3

## Balance zwischen Beanspruchung und emotionaler Erholung

Sie erfahren, wie stark Ihre emotionale Erholungsfähigkeit ausgeprägt ist und wie gut es Ihnen gelingt, abzuschalten.

**So schaffen Sie die optimalen Voraussetzungen für Ihr mentales Training**

4

## Realistische Trainingsziele - Limits erkennen und annehmen

Sie erfahren, wie stark unreflektiertes Perfektionsstreben, konstantes Überschreiten der körperlichen und psychischen Grenzen oder der Druck, keine Schwächen zeigen zu dürfen, ausgeprägt sind, weil sonst das Gefühl entsteht, nicht optimal trainiert zu haben.

**So vermeiden Sie den größten Fehler - den selbstgemachten Leistungsdruck**

5

## Die richtige Nähe zum Skilanglauf-Sport finden: Die Herausforderung lieben - aber davon nicht abhängig sein!

Es ist erwiesen: Skilanglauf kann süchtig machen. Suchtsymptome werden kaum selber wahrgenommen! Umso wichtiger ist es, ein objektives Feedback zu bekommen, damit die Selbstwahrnehmung geschärft wird. Sie erfahren, wie stark eine mögliche Zwanghaftigkeit zur Ausdauersucht vorhanden ist, und sind in der Lage, rechtzeitig und wirksam gegenzusteuern.

**So ist der Skilanglauf für Sie eine faszinierende Herausforderung mit Mehrwert**



Anzahl der Fragen Ausfüllzeit	50 Fragen - ca. 20 Minuten
Testauswertung	Ausführliche (24 Seiten) und verständliche Testauswertung mit übersichtlichen Grafiken je Testdimension: <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Sie sehen das Niveau der Motivation durch eine sinnzentrierte Haltung, die das Flow-Erlebnis verstärken kann.</li><li>◆ Sie erfahren die Hintergründe möglicher Selbstblockaden.</li><li>◆ Sie können den Reifegrad der Erholungsfähigkeit verbessern.</li><li>◆ Sie analysieren einen möglichen demotivierenden, überzogenen Leistungsdruck.</li><li>◆ Sie haben das richtige Timing und die motivationssteigernde Nähe zum Skilanglauf.</li></ul>
Wissenschaftlicher Hintergrund	Verständliche, wissenschaftliche Hintergrunderklärung der Testdimensionen. Der Test beruht auf Erkenntnissen der Sportpsychologie und Psychotherapie.  Die praxisrelevanten Hauptziele beider Wissenschaften bestehen darin, Reifung, Entwicklung und Gesundheit zu fördern. Der Test ist im Dimensionsaufbau einzigartig.
Expertentipps	Wie kann ich die psychische Erholung optimieren um das Training effizienter zu gestalten?
Potenzialanalysen	Sie sehen das Ausprägungsniveau der fünf Dimensionen, die für Ihre psychische Erholung ausschlaggebend sind.
Detailanalysen	Sie erkennen, wo eine Veränderung hilfreich wäre.
Gesamt-INDEX	Zusammenfassung aller Ergebnisse. Ein Blick genügt und Sie sind informiert.

Mit fünf Maus-  
klicks rasch und  
einfach zum  
Testergebnis

- 1) Webadresse eingeben: [www.msa-sporttest.at](http://www.msa-sporttest.at)
- 2) Menüpunkt „Die Sporttests im Überblick“ anklicken - Test 5: Meaningful Sport Assessment - MSA 1.5. - „Test starten“ anklicke
- 3) Bargeldlos bezahlen: EUR 60,-  
(Aktion bis 5. März 2017: Listenpreis EUR 80,- abzüglich 25 % Austria Loppet Rabatt)
- 4) Fragen beantworten
- 5) Testergebnis wird Ihnen sofort per Mail übermittelt

logo consult GmbH

Gesellschaft für Gesundheits-, Arbeits-, Organisations- und Sportpsychologie  
Psychotherapie für Arbeit und Wirtschaft, Human Resource Management  
9232 Rosegg - Rosenweg 8 - Österreich | Tel.: +43 (0)42 74 - 51 487 | Fax +43 (0)42 74 - 51 487-40  
E: [office@logoconsult.at](mailto:office@logoconsult.at) | H: [www.logoconsult.at](http://www.logoconsult.at) - [www.msa-sporttest.at](http://www.msa-sporttest.at)