



## Christina Schmidt

Strategien aus dem Spitzensport -  
für Ihren Erfolg

### Überblick

- B. Sc. Psychologin
- Sportpsychologin i.A.
- Zertifizierte Mediatorin i.A.
- Referentin für Trainerausbildung Trainerakademie Köln
- Langjährige Erfahrung im Sport
- Fußballtrainerin
- Berufliche Stationen und Erfahrungen
  - Institut für Diversity- und Antidiskriminierungsforschung
  - Psychiatrien
  - Lebensbaum – Ambulante Pflege
  - Nadine Pfeiffer – Coaching und Karriereberatung
  - und diverse Praktika

### Inhalte im Sport

- Motivations- und Zielsetzungstraining
- Selbstgesprächsregulation
- Bewertungsprozesse von Leistung
- Kommunikation
- Regeneration und Erholung
- Mental Training und Visualisierungstraining

### Fort- und Weiterbildungen

- Ausbildung zur Sportpsychologin (Mental Excellence in Köln)
- Geprüfte Mediatorin (INeKO in Köln)
- Masterstudium der Psychologie mit Schwerpunkt in Klinischer Psychologie und Pädagogischer Psychologie



Vogelsanger Straße 187  
Eingang D 50825 Köln



Tel. 0221-355370260  
Fax: 0221-96989929  
Mobil: 0177-3523619



[www.balance-me.com](http://www.balance-me.com)  
[info@balance-me.de](mailto:info@balance-me.de)