

# GRIT MOSCHKE – VITA SPORTPSYCHOLOGIN

50931 Köln Gleueler Strasse 133 | grit@fitmitgrit.com |  
0049/ 1796781613

*Deutsche Expertin der Sportpsychologie/Expertenportal Bisp*

*Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Sportpsychologie/asp*

*Sportpsychologin der Nationalmannschaft Paracycling DBS*

*(2016 Rio de Janeiro, Paralympics)*



*(Sponsored by Odlo)*

**ZIELSETZUNG** | Mit talentierten Nachwuchsathleten, deutschen Spitzensportlern und Profisportlern arbeite ich deshalb gern, weil jede Sportart neue Fragestellungen entstehen lässt, die mich herausfordern. Ich wünsche mir, dass trotz allem Leistungsanspruch, die Athleten ein gesundes Leben führen und glücklich in ihrem eigenen Tun sind. Besonders setze ich auf meine Konzepte "Energiemanagement mit System", „Kleine Schritte, großes Ziel“, Regeneration, "Raus aus der Stressfalle" und „GRIT Concept“.

**GRIT**<sup>®</sup>  
CONCEPT

Beste Vorbereitungen für alle betreuten Athleten bei den olympischen und paralympischen Spielen in Rio de Janeiro/ Brasilien 2016 waren das Ziel im Jahr 2016.



## **KENNTNISSE UND FÄHIGKEITEN**

Seit meinem 7. Lebensjahr bin ich im Sport aktiv. Während meiner Schul- und Freizeit konnte ich folgende Sportarten erproben: Leichtathletik, Turnen, Basketball, Karate und Fallschirmsport. Erfolgreiche Wettkämpfe konnte ich besonders im Ausdauerbereich von 1000m, 2000m und 3000m verbuchen. Die Besteigung des Kilimanscharos 2007 war meine letzte größere Ausdauerleistung. Die eigenen Kräfte zu sammeln und günstige Gewinnstrategien mit Leichtigkeit zu entwickeln, war schon immer ein Talent von mir. Seit 25 Jahren betreue ich private Kunden, Unternehmen und Sportler mit Ihren ganz individuellen Zielen. Bewegung macht mir Spaß. Wenn ich in Kontakt mit dem Thema Sport bin oder mich selbst bewege, dann geht es mir gut.

Seit 2008 betreue ich Sportler verschiedener olympischer und paralympischer Sportarten am Olympiastützpunkt Rheinland und der Deutschen Sporthochschule Köln. Talentierte Athleten verdienen immer meinen vollen Respekt für die hohen Trainingsumfänge und die wenige Freizeit, die sie weniger genießen können.

### **Arbeitsweise:**

praxisnah, kreativ, wertschätzend, offen, systemisch, ressourcenorientiert, regelmässige Supervisionen und Interventionen,

Zusammenarbeit mit Experten der Sportpsychotherapie (**ANSPP**)

### **Allgemeine Themen:**

- Motivation
- Ziele
- Mentales Training/Mentales Techniktraining
- Stress und Entspannung/Techniken
- Wettkampf und Leistungsdruck
- Umgang mit Fehlern
- Umgang mit Medien/Öffentlichkeitsdruck
- Psychologie der Streckenabschnitte
- Umgang mit Tiefpunkten
- Umgang mit Ängsten/ Wettkampfangsten

- Medientraining
- Psychologie der Strecke
- Durchhaltevermögen

**Lieblingsthema:** Morphologie

**Bisher betreute Athleten/Trainer aus folgenden Sportarten:**

- Radsport, Bahn, Strasse, MTB, Paracycling
- Schwimmen
- Springreiten
- Leichtathletik
- Boxen
- Segeln
- Fussball
- Wettkämpfe in DM, EM, WM, Olympia 2012, Olympia 2016, Start Olympia 2020

(Alter:10-80J.)

## **ERFAHRUNGEN | FITNESSTRAINERIN/PERSONAL TRAINERIN/AUTORIN/REDNERIN/COACH**

**SEIT 1992 BIS HEUTE**

- In Fitnessstudios, Privathaushalten, Unternehmen

**SPORTPSYCHOLOGIN SEIT 9 JAHREN**

**SEIT 2008 BIS HEUTE**

- Einzelbetreuungen Sportler und Trainer, Teams, Clubs

**AUTORIN**

1. Buch: „Fitness für die Seele“, GU Verlag, 2007
2. Buch: „Powernapping –Smarte Pausen für mehr Erfolg“, Freya 2013
3. Zahlreiche Artikel in Büchern und Artikel
4. Produkttests Sportartikel / Konzepte

## KONZEPTE

- Sport und Depression
- Powernapping
- Körpersprechstunde
- Bewegungsmotivation
- Stresscoaching
- Sup Loop
- GRIT – Concept (Konzept für mehr Durchhaltevermögen)

## AUSBILDUNG | DEUTSCHE SPORHOCHSCHULE KÖLN

Diplom Sportwissenschaft

## UNIVERSITÄT KÖLN

Diplom Psychologie

## UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Sportpsychologin /asp

**KOMMUNIKATION** | offen, transparent, verschiedene Fremdsprachen, international, kulturübergreifend, vermittelnd, diplomatisch, sensibel

**FÜHRUNGS-QUALITÄTEN** | Führen und führen lassen, ziel- und prozessorientiert, kreativ, delegierend, sozialkompetent, flexibel