



Annika Hof zum Berge

Meine Ausbildung:

- M.Sc. Psychologin
- Sportpsychologische Expertin (asp-Curriculum)
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in Ausbildung (AFKV, Gelsenkirchen)
- Doktorandin an der Ruhr-Universität Bochum zum Thema: Schlafoptimierung im Leistungssport

Meine aktuelle berufliche Arbeit:

Hauptberuflich arbeite ich zurzeit als Sportpsychologin im Nachwuchsleistungszentrum „Talentwerk“ des VfL Bochum 1848. Dort bekomme ich täglich die Chance Nachwuchsfußballer und Trainer auf ihrem Weg ins Profigeschäft zu begleiten. Die sportpsychologische Arbeit mit den Spielern und Teams sehe ich dabei als großes Privileg an und freue mich sehr einen Teil zu deren Entwicklung beitragen zu dürfen.

Darüber hinaus arbeite ich eng mit dem Deutschen Eishockey-Bund zusammen und bin dabei sowohl in der Trainerausbildung als auch in der Betreuung der (Nachwuchs)-Nationalmannschaften tätig. So durfte ich unter anderem die U18-Frauen-Nationalmannschaft beim heimischen Titelgewinn (Weltmeisterschaft, Division IA, 2020) sportpsychologisch begleiten.

Über die Initiative *Mentaltalent.de* der Sporthochschule Köln, arbeite ich zudem mit verschiedensten Nachwuchsleistungssportlern in NRW zusammen und unterstütze diese in der sportpsychologischen Einzelbetreuung oder bei der Durchführung von sportpsychologischen Workshops an ihren Stützpunkten (u.a. OSP Winterberg).

Mein Kontakt zum (Leistungs-) Sport:

Sowohl beruflich als auch privat ist der Sport ein Hauptbestandteil meines Lebens. Meine eigene Jugend verbrachte ich als aktive Judoka in sämtlichen Sporthallen und Dojos Deutschlands. Darüber hinaus sammelte ich im Ehrenamt als Trainerin, im J-Team des NWJV und aktuell als Jugendleitung zusätzliche Erfahrungen abseits der eigenen Wettkampfmatte.

Meine Motivation, mit talentierten Nachwuchsathlet*innen zu arbeiten...

... ist es, gemeinsam und auf Augenhöhe an euren Fähigkeiten und Fertigkeiten zu feilen, eure Ressourcen zu stärken und dabei auch nicht den Menschen hinter dem Leistungssport zu vergessen.

Das erwartet euch:

Bei dem Begriff „Psychologie“ denken viele direkt an psychische Erkrankungen und therapeutische Gespräche. Anders als die klinische Psychologie, befasst sich die Sportpsychologie aber vielmehr mit der Leistungsoptimierung.

Gemeinsam mit euch möchte ich daher eure Wettkampfroutine besprechen und erarbeiten, wie ihr euch mental noch besser auf eure Wettkämpfe vorbereiten könnt. Gerne gehe ich dabei auch auf eure individuellen Fragen ein!