



«Unterstützen, Stärken, Begleiten»

## Leistungspsychologie

Die Psyche ist ein zentraler Faktor beim Erbringen von Top-Leistungen im Spitzensport wie im ambitionierten Breitensport. Nur selten wird das psychische Potential voll ausgeschöpft.

Die Leistungspsychologie unterstützt Athletinnen und Athleten damit sie zum Zeitpunkt des Wettkampfes ihre maximale Leistungsfähigkeit entfalten können. Dies wird durch spezifische psychologische Interventionen wie Aktivierungskontrolle, Konzentrationsschulung, Zielsetzungsschulung, Tiefenentspannungstechniken oder Hypnose erreicht.

Das sportspsychiatrische Ambulatorium der Privatlinik Meiringen bietet:

- Eine differenzierte leistungspsychologische Standortbestimmung
- Sportspezifische leistungspsychologische Interventionen zur Optimierung der Leistungsfähigkeit
- Sportspezifisches achtsamkeitsbasiertes Training (Einzel und Gruppe)
- Schlafoptimierung

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 08:00 bis 18:00 Uhr.  
Am Wochenende und an Feiertagen geschlossen.

### Kosten

Für eine Kostenschätzung bitten wir um Kontaktaufnahme.

### Verantwortliche Personen

- Dr. med. univ. Christian Mikutta, Oberarzt

Privatlinik   
Meiringen

Privatlinik Meiringen  
Willigen  
**3860 Meiringen**  
Telefon +41 33 972 81 11  
[www.privatlinik-meiringen.ch](http://www.privatlinik-meiringen.ch)

Privatlinik Meiringen  
Ambulatorium Bern  
Bubenberplatz 10, 1. Stock  
**3011 Bern**  
Telefon +41 33 972 81 11  
[www.privatlinik-meiringen.ch](http://www.privatlinik-meiringen.ch)