



# Module Description

## 61-P-VP Sports psychology specialisation

Faculty of Psychology and Sports Science/Department of  
Sports Science

*Version dated Feb 11, 2026*

This module guide reflects the current state and is subject to change. Up-to-date information and the latest version of this document can be found online via the page

<https://ekvv.uni-bielefeld.de/sinfo/publ/modul/423070106>

The current and valid provisions in the module guide are binding and further specify the subject-related regulations (German "FsB") published in the Official Announcements of Bielefeld University.

## **61-P-VP Sports psychology specialisation**

---

### **Faculty**

---

Faculty of Psychology and Sports Science/Department of Sports Science

### **Person responsible for module**

---

Dr. Kostas Velentzas

### **Regular cycle (beginning)**

---

Every winter semester

### **Credit points**

---

10 Credit points

### **Competencies**

---

Sie kennen die allgemeinen Grundsätze des sportpsychologischen Trainings und können die Wirksamkeit einzelner Verfahren für ausgewählte Situationen und Probleme einschätzen. Sie vertiefen Ihr Fachwissen zu den sportpsychologischen Interventionsstrategien und erproben diese praktisch. Daneben erwerben Sie grundlegendes Fachwissen zu den psychologischen Prozessen, die bei der Förderung und dem Erhalt von Gesundheit in den Settings "Freizeit- und Gesundheitssport" und "Therapie" mit dem Fokus auf der körperlichen Aktivität als gesundheitsrelevantes Verhalten relevant sind. Sie können Einflussfaktoren eines körperlich-sportlichen Lebensstils sowie Techniken und Strategien zu seiner Beeinflussung beschreiben und kritisch beurteilen. Sie kennen die Möglichkeiten und Grenzen einer Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivität in verschiedenen sozialen Kontexten und Berufsfeldern. Dadurch werden Sie in die Lage versetzt, Konzepte für eine zielgruppenspezifische Beratung und sportpsychologische Betreuung zu erstellen und die (psychologischen) Bedingungen für erfolgreiche bewegungsakzentuierte Gesundheitsinterventionen einzuschätzen und kritisch zu reflektieren. Sie erwerben die Methodenkompetenz, einige ausgewählte Techniken und Verfahrensweisen anwenden und überprüfen zu können.

Den Erwerb dieser Fach- und Beratungskompetenzen weisen Sie nach, indem Sie in einer Klausur Ihr Wissen und Verständnis von den in den Veranstaltungen behandelten Sachfragen zeigen.

### **Content of teaching**

---

Im Seminar „Psychologische Trainingsformen“ werden Ihnen verschiedene Verfahren des mentalen Trainings vorgestellt. Diese umfassen Selbstregulation- und Steuerungsverfahren wie z.B. Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation und Angstregulation, die sowohl theoretisch als auch in Praxiseinheiten vermittelt werden. Unter Anwendungsaspekten werden z.B. Vorbereitung (Erstellung eines Visualisierungsskripts), Durchführung und Überprüfung der Trainingseffekte erprobt; Theorie und Praxis von Interaktions- und Kommunikationsprozessen in Gruppen komplettieren die Veranstaltungsinhalte. Die Verknüpfung von Theorie und Praxis stehen hier im Vordergrund.

Das Seminar "Gesundheitspsychologie" gibt Ihnen einen Überblick über verschiedene Modelle des Gesundheitsverhaltens (z.B. biopsychosoziales Modell; Health Action Approach (HAPA), Transtheoretisches Modell, Stadienmodelle). Dazu wird die bidirektionale Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper anhand zentraler Begriffe wie Motivation – Volition, Selbstwirksamkeit, Handlungskontrolle, Selbstkonkordanz, Barrierenmanagement, soziale Unterstützung und Resilienz erarbeitet. Der Fokus liegt dabei auf der Initiierung und Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität und aktivem

Lebensstil. Weitere Themen sind z.B. körperliche Aktivität und psychische Erkrankungen oder Stressregulation. Grundzüge der Gesundheitsprogrammentwicklung (z.B. Motivbasierte Passung von Programmen) und ausgewählte Instrumentarien zur Qualitätssicherung in Prävention und Therapie (z.B. Messung Sport- und Bewegungsaktivität, Befindlichkeitsänderungen) werden vorgestellt und in Praxisfeldern erprobt.

### Recommended previous knowledge

Empfohlen wird die Kenntnis der Inhalte der Veranstaltungen "Grundlagen der Bewegungswissenschaft" des Moduls 61-Spowi-GL1 und "Grundlagen der Sportpsychologie" des Moduls 61-PW-GL2.

### Necessary requirements

—

### Explanation regarding the elements of the module

Module structure: 2 SL, 1 bPr<sup>1</sup>

### Courses

Title	Type	Regular cycle	Workload 5	LP <sup>2</sup>
Gesundheitspsychologie	seminar	WiSe	90 h (30 + 60)	3 [SL]
Psychologische Trainingsformen	seminar	WiSe	90 h (30 + 60)	3 [SL]

### Study requirements

Allocated examiner	Workload	LP <sup>2</sup>
Teaching staff of the course <b>Gesundheitspsychologie (seminar)</b>  <i>Die Studienleistung dient der Einübung einer reflexiven und diskursiven Haltung zu den in der Veranstaltung behandelten Themen und hat im Hinblick auf die im Modul verankerten Kompetenzen einübenden und vertiefenden Charakter. Eine Studienleistung ist das Anfertigen einer Aufgabe zu Übungszwecken. Solche Aufgaben können sein: das Erstellen eines Sitzungsprotokolls, eines Abstracts von einem kürzeren Text, eines Essays, die Vorbereitung eines Sitzungsbeitrags oder einer Präsentation, das Lösen von Anwendungsaufgaben, die Moderation eines Gesprächskreises o. ä. Für alle Beiträge gilt: Insgesamt dürfen von der*dem Studierenden in einer Veranstaltung schriftliche Beiträge im Umfang von höchstens 1800 Wörtern oder mündliche Beiträge in einem Umfang von höchstens 30-40 Minuten verlangt werden.</i>	see above	see above

Teaching staff of the course <b>Psychologische Trainingsformen (seminar)</b> s.o.	see above	see above
--	-----------	-----------

## Examinations

---

Allocated examiner	Type	Weighting	Workload	LP <sup>2</sup>
Person responsible for module examines or determines examiner <i>Veranstaltungsübergreifende Klausur mit einer Dauer von 120 Minuten.</i>	e- Klausur o. Klausur	1	120h	4

## Legend

---

- 1 The module structure displays the required number of study requirements and examinations.
  - 2 LP is the short form for credit points.
  - 3 The figures in this column are the specialist semesters in which it is recommended to start the module. Depending on the individual study schedule, entirely different courses of study are possible and advisable.
  - 4 Explanations on mandatory option: "Obligation" means: This module is mandatory for the course of the studies; "Optional obligation" means: This module belongs to a number of modules available for selection under certain circumstances. This is more precisely regulated by the "Subject-related regulations" (see navigation).
  - 5 Workload (contact time + self-study)
- SoSe** Summer semester  
**WiSe** Winter semester  
**SL** study requirement  
**Pr** Examination  
**bPr** Number of examinations with grades  
**uPr** Number of examinations without grades