

Lebenslauf

Dr. Monika Niederstätter

Besuch der Volks- und Mittelschule in Lana (1980-1989)

Matura an der Lehrerbildungsanstalt Meran (1993)

Diplomstudium der Psychologie in Innsbruck (1994-2000).

Diplomarbeit über sportpsychologisches Thema: „Vorwettkampfstress und dessen Bewältigung in den leichtathletischen Laufdisziplinen.“

2002-2004: Durchführung des Projektes „Sportpsychologie“ an den Sportoberschulen von Mals und Sterzing gemeinsam mit Dr. Martin Volgger.

2005: Veröffentlichung: „Evaluationsbericht zum Projekt ‚Sportpsychologie‘ an der Oberschule Mals“, gemeinsam mit Dr. Martin Volgger im Buch: „Nachwuchsleistungssport als Chance zur Persönlichkeitsentwicklung“ von Thomas Wörz und Thomas Schröder-Klementa (Hrsg.).

2005: Durchführung der VSS-Fortbildung: „Sportpsychologie für Trainer“, gemeinsam mit Dr. Martin Volgger.

2004/2005: Ausbildung zur Jugendtrainerin des italienischen Leichtathletikverbandes.

2005/2006: Ausbildung: Sportpsychologie- und Mentaltraining

2007: Referentin zum Thema Sportpsychologie beim Kletter-Lehrwart an der Sportuniversität Innsbruck.

2008: Referentin beim Tiroler Tag der Sportpsychologie in Innsbruck

2009: Referentin bei der Sportpsychologie-Ausbildung in Innsbruck

Seit 2003: Vorträge über sportpsychologische Themen bei verschiedenen Veranstaltungen.

Seit 2004: Beratung und Betreuung von Vereinen und Einzelsportlern (Kinder-, Jugend- und Spitzensportler), sowie Trainern und Eltern.

2010-2011: Sportpsychologin an der Sportoberschule Mals

2010: Referentin beim 7. Internationalen Symposium: „Schulen für Leistungssport im internationalen Vergleich“, Die Psyche des Leistungssportlers.

2010 Veröffentlichung: „Stress und Erholung im Leistungssport“ im Buch: „Die Psyche des Leistungssportlers“, von Thomas Wörz und Josef Lecheler (Hrsg.).

2010/2011: Praktikum beim Forum Prävention. Vortragsreihen: „Wie viel Leistung braucht mein Kind?“, „Förderung des Breitensports im Kindes- und Jugendalter“

Seit 2011: Referentin bei der VSS-Ausbildung zum Sportinstructor

Seit September 2013: Sportpsychologische Beratungstätigkeit in eigener Praxis

2014: Ausbildung: Entspannungspädagogik für Kinder

2014/2015: Ausbildung zur „Ganzheitlichen Entspannungstrainerin“

Seit 2015: Durchführung von Projekten und Fortbildungen an Südtirols Schulen zum Thema: „Entspannung in der Schule“

Seit 2015: Elterncoaching mit Sportvereinen Südtirols

Seit 2015: Mitglied im Sportbeirat des Landes Südtirol

Seit 2015: Mitglied im Gutachterausschuss der Sporthilfe Südtirol

2016: Ausbildung: „Ich schaff's - Praxisworkshop zur stärkenorientierten Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“

Seit 2016: Referentin in verschiedenen Bildungshäusern Südtirols (Haus der Familie, Kloster Neustift)

Seit 2016: „Entspannt laufen“, „Laufend Stress bewältigen“,
Seit 2016: Experte für Balance und Bewegung bei der IDM Südtirol.
Seit 2016: Referentin für Gemeinden und Firmen zu verschiedenen Themen bzgl. Bewegung, Wohlbefinden, Stressbewältigung, Entspannung.
2017: Referentin zum Thema Bewegung und Stressabbau für die Vitalpina Hotels Südtirol
2017: Ausbildung zur „Life Kinetik – Trainerin“ in München bei Horst Lutz
2017: Referentin beim „Merano Sport Festival“
2017: Referentin für den Südtiroler Sanitätsbetrieb, Veranstaltungsreihe für MitarbeiterInnen
2017: Referentin beim IMS in Brixen
Seit 2017: Mitglied des Runden Tisches von „Sport macht Schule“
Seit 2018: Referentin beim Weißen Kreuz Südtirol
Seit 2018: Mitglied der Arbeitsgruppe des Projektes „Sportentwicklung Südtirol 2025“
Oktober 2018: Ausbildung zur Laufinstructorin in München (Nordicfit Academy)

Während der Olympischen Spiele 2008 Fachkommentatorin im „Olympiastudio“ von Radio Tirol und Südtirol 1.

Ehemalige Leistungssportlerin (Leichtathletik: 400m Hürden)
Teilnahme an Olympischen Spielen (Sydney 2000 und Athen 2004), Weltmeisterschaften (1999, 2001, 2003, 2005), Europameisterschaften (1998, 2002: 4. Platz), und ehemalige Inhaberin des Italienrekordes über 400m Hürden (55,10 sec.), 9-fache italienische Meisterin.

Südtiroler Sportlerin des Jahres 2000.

Im Kindes- und Jugendalter wettkampfmäßige Ausübung folgender Sportarten: Kunstturnen, Ski Alpin, Tennis und Leichtathletik.