

Psychophysiologische Interaktion & Leistungssteuerung

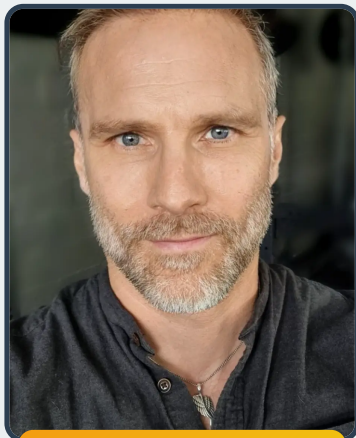


Basierend auf dem Modell von Jürg Hösli (erpse, 2016) und dem erpse-Fragebogen (26 Items)

Der Kopf entscheidet, wie der Körper belastet wird

Im Zentrum steht die Wechselwirkung von Psyche und Physiologie: Der Kopf entscheidet, wie der Körper belastet wird – und der Körper muss entsprechend reagieren.

Wenn diese Systeme auseinanderfallen, kippt die Regulation. Mit den 26 Items des erpse-Fragebogens lassen sich solche Zusammenhänge sichtbar machen.



ÜBER 35 WELTMEISTER BETREUT

Jürg Hösli

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER & BEGRÜNDER DER ERNÄHRUNGSDIAGNOSTIK

Jürg Hösli ist seit rund 30 Jahren im Leistungssport als Athlet, Trainer und Ernährungswissenschaftler tätig. Er studierte in Köln und Saarbrücken Ernährungswissenschaften und ist Begründer der Ernährungsdiagnostik sowie Gründer des erpse Instituts, der erpse Academy und erpse Buddy.

Als leitender Ernährungsberater in verschiedenen Nationalverbänden (Deutscher Radsportbund, Swiss Volley, Schweizerischer Handballverband) hat er über 35 Olympiasieger und Weltmeister in Sportarten von Bobfahren bis Beachvolleyball betreut.

Keynote Speaker

BASE Summit, Science & Cycling
2017, Bewegungskademie

Buchautor

„Die Wahrheit über
Kohlenhydrate“ (2024)

Social Media

Über 60.000 Follower auf Instagram &
Facebook

Publikationen

Kolumnist NZZ & 20min

Abstract

Der Kopf steuert den Körper – aber was passiert, wenn diese Steuerung aus dem Gleichgewicht gerät?

Psyche und Körper arbeiten zusammen wie ein eingespieltes Team: Der Kopf gibt die Richtung vor, der Körper setzt um. Doch wenn mentale Überlastung, zu viel Kontrolle oder emotionaler Stress dazwischenkommen, gerät das System aus dem Takt. Die Folge: Leistungseinbußen, schlechte Regeneration und langfristige Dysbalancen.

Mit dem erpse-Fragebogen und seinen 26 Items machen wir diese Zusammenhänge sichtbar. Wir erkennen, wo psychologische Muster den Körper bremsen – sei es durch Übersteuerung, fehlende

Selbstwahrnehmung oder kompensatorisches Verhalten. Auf dieser Basis können Training und Ernährung gezielt angepasst werden, um Leistung und Regeneration nachhaltig zu optimieren.

In diesem Kurs lernen Sie, psychologische Diagnostik und physiologische Interpretation zu verbinden. Sie verstehen, wie das kompensatorische Adaptationsmodell (CAM) funktioniert und wie Sie damit arbeiten können. Das Ziel: Sie erkennen psychologische Widersprüche, leiten daraus physiologische Konsequenzen ab und gestalten gezielt Trainingsprozesse, Belastungsphasen und Regeneration.

Psychophysiologische Interaktion & Leistungssteuerung

Basierend auf dem Modell von Jürg Hösli (erpse, 2016) und dem erpse-Fragebogen (26 Items)

3 × 180 Minuten Online (je 2 × 15 Min Pause)

Kursplan

1 Theoretischer Hintergrund und Modelle

3. März, 18 bis 21 Uhr,
Online

INHALTSSCHWERPUNKTE:

- Einführung in das psychophysiologische Interaktionsmodell nach Hösli
- Das kompensatorische Adaptationsmodell (CAM) und die vier Anpassungsstrukturen
- Bedeutungsfeld und Systematik der 26 Items des erpse-Fragebogens
- Interferenzen und Verstärkungen zwischen Items
- Einflüsse auf den Stoffwechsel: Kopfsteuerung, Überkontrolle, Energie- und Regenerationsdynamiken
- Stereotypen und deren Einfluss auf Training und Ernährung

Zielsetzung: Verstehen, wie Kopf und Körper sich gegenseitig steuern, warum mentale Übersteuerung physiologische Engpässe erzeugt und wie man diese systematisch erkennt.



2 Anwendung und Fallarbeit im Leistungsfeld

18. März, 18 bis 21 Uhr,
Online

INHALTSSCHWERPUNKTE:

- Analyse konkreter Beispiele aus dem Hobby-, ambitionierten Hobby- und Hochleistungssport
- Interpretation der erpse-Ergebnisse im Hinblick auf Training und Ernährung
- Ableitung individueller Strategien aus psychophysiologischen Profilen
- Einführung in die Personalisierte Ernährungspyramide nach Jürg Hösli (2023)
- Verknüpfung psychologischer Muster mit metabolischer Anpassung und Regenerationsfähigkeit

Zielsetzung: Die Teilnehmenden lernen, die psychologischen Daten aus dem erpse-Fragebogen praktisch in Training und Ernährung zu übersetzen – präzise, messbar, individuell.

Psychophysiologische Interaktion & Leistungssteuerung

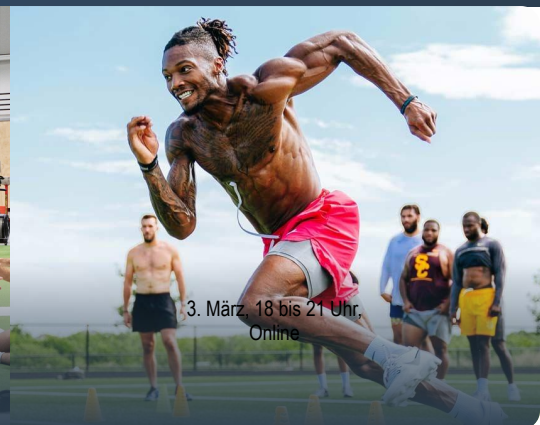


Basierend auf dem Modell von Jürg Hösli (erpse, 2016) und dem erpse-Fragebogen (26 Items)



Vom Wissen zur Praxis

Psychophysiologische Diagnostik trifft auf praktische Trainings- und Ernährungssteuerung



3. März, 18 bis 21 Uhr,
Online

3

Workshop – Eigene Fälle und Lösungen

7. April, 18 bis 21 Uhr, Online

INHALTSSCHWERPUNKTE:

- Mitbringen und Präsentation eigener Fälle (Athletinnen, Athleten oder Selbstbezug)
- Gemeinsame Analyse und Diskussion im Workshopformat
- Verbindung von psychophysiologischer Interpretation, Trainingsanpassung und Ernährung
- Entwicklung individueller Lösungsstrategien für Regeneration, Fokus und Belastbarkeit

Zielsetzung: Praktische Umsetzung des psychophysiologischen Modells: erkennen, verstehen, anwenden und in ein persönliches oder sportliches Trainingskonzept integrieren.



Individuelle Lösungen entwickeln

Jeder Athlet ist einzigartig – lernen Sie, maßgeschneiderte Strategien zu entwickeln

18. März, 18 bis 21 Uhr,
Online