

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	5
----------------------	---

Erstes Kapitel: Samstag (1)

Abpfeiff: Begleitung der Spieler in die Kabine, Trainer in der Kabine,	
Verhalten in Pressekonferenzen	7
1.1 Frustration und Aggression	7
1.2 Streß	9
1.3 Gelernte Hilflosigkeit	13

Zweites Kapitel: Sonntag

Das Führen von Einzelgesprächen, aktive Regeneration	
oder auch freier Tag	21
2.1 Kommunikation	21
2.2 Kognitive Dissonanz	31
2.3 Reduktion von kognitiver Dissonanz	34
2.4 Kognitive Dissonanz als Manipulationsmittel	35
2.5 Konflikte	38

Drittes Kapitel: Montag

Verarbeitung des letzten Spieltages, freier Tag	
oder auch aktive Regeneration	43
3.1 Lerntheorien: Klassisches und operantes Konditionieren	43
3.2 Aberglaube	49
3.3 Moralische Entwicklung	52
3.4 Lernen am Modell	57

Viertes Kapitel: Dienstag

Konditionstraining, körperliche Belastbarkeit	61
4.1 Biologische Psychologie	61
4.2 Doping	66
4.3 Nervensystem	68
4.4 Entspannung	70
4.5 Schmerz	71
4.6 Sich selbst erfüllende Prophezeiungen	72
4.7 Gedanken und Feinmotorik	76
4.8 Musik und Psyche	82
4.9 Trance	84

Fünftes Kapitel: Mittwoch

Wettkampftechnik, individuelle und Gruppentaktik	87
5.1 Entwicklungspsychologie (Kinder und Jugendliche)	87
5.2 Begabung und Förderung	92
5.3 Wahrnehmung	98

Sechstes Kapitel: Donnerstag

Mannschaftstaktik	111
6.1 Allgemeine Motivation	111
6.2 Leistungsmotivation	114
6.3 Persönlichkeitsentwicklung	121
6.4 Psychoanalyse und das Unbewußte	124

Siebttes Kapitel: Freitag

Standardsituationen, Feinschliff	139
7.1 Cognitive maps	139
7.2 Mentales Training	145
7.3 Systemisches Denken: Das Beispiel BAYER 04 LEVERKUSEN	147
7.4 Gruppenstrukturen und Gruppendynamik	157
7.5 Macht	161
7.6 Transaktionsanalyse	164

Achstes Kapitel: Samstag (2)

Spielvorbereitung	167
8.1 Hypnose: Metapherarbeit	167
8.2 Entspannungstechniken: Biofeedback, Yoga, JACOBSON-Training, Autogenes Training	170
8.3 Rituale	175
8.4 Desensibilisierung	176
8.5 Begriffsklärungen: Psychiater, Neurologe, Psychologe, Psychotherapeut, Sportpsychologe	180
8.6 Fallbeispiel: Rüdiger VOLLBORN	195

Literaturverzeichnis	203
-----------------------------------	-----

Personenregister	205
-------------------------------	-----

Stichwortregister	207
--------------------------------	-----