

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Sportpsychologische Perspektiven</b>	<b>17</b>
1.1	Einleitung .....	17
1.2	Was ist mentale Stärke? .....	18
1.3	Definition und Inhalte der Sportpsychologie .....	20
1.4	Was kann Sportpsychologie leisten? .....	22
1.5	Was kann die Neurowissenschaft zur sportpsychologischen Praxis beitragen? .....	22
1.6	Sportpsychologische Betreuung .....	24
1.6.1	Grundvoraussetzungen .....	24
1.7	Grundorientierung und Selbstverständnis von Sportpsycholog_innen ..	26
1.8	Struktur sportpsychologischer Praxis .....	30
1.8.1	Qualitätsmanagement und Trainingsplan .....	30
1.8.2	Auftragsklärung .....	32
1.8.3	Problembezogene Diagnostik .....	33
1.8.4	Grundlagentraining .....	36
1.8.5	Fertigkeitstraining .....	36
1.8.6	Krisenintervention .....	36
1.8.7	Monitoring .....	37
<b>2</b>	<b>Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung</b>	<b>39</b>
2.1	Einleitung .....	39
2.2	Was ist Persönlichkeit? .....	40
2.2.1	Forschungsbefunde zu den „Big Five“ Persönlichkeitseigenschaften ..	41
2.3	Gibt es einen Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit? .....	44
2.4	Selektions- und Sozialisierungshypothese .....	45
2.4.1	Befunde zur Selektionshypothese .....	46
2.4.2	Befunde zur Sozialisierungshypothese .....	47
2.4.3	Interaktionshypothese .....	49
2.5	Veränderung von Persönlichkeitsmerkmalen – Persönlichkeitsentwicklung .....	49
2.6	Praxisorientierungen .....	52

<b>3</b>	<b>Diagnostik .....</b>	<b>54</b>
3.1	Verfahren und Grundprinzipien .....	54
3.2	Warum ist psychologische Diagnostik im Hochleistungssport wichtig? ..	56
3.3	Welche Diagnostik? Allgemeine und sportspezifische Diagnostik .....	57
3.4	Qualitätskriterien der diagnostischen Instrumente .....	58
3.4.1	Vor- und Nachteile standardisierter Tests .....	59
3.5	Auswahlkriterien .....	60
3.6	Interpretation der Befunde .....	61
3.7	Integration der Diagnostik in den Betreuungsprozess .....	62
3.8	Diagnostischer Prozess als „Action-Research“-Ansatz .....	63
3.9	Wie sichert man die Kooperation der Beteiligten? .....	64
3.9.1	Zusammenarbeit mit Trainer_innen .....	64
3.9.2	Zusammenarbeit mit Sportlerinnen und Sportlern .....	65
3.10	Auswahl diagnostischer Instrumente .....	67
3.10.1	Zustandsmaße .....	67
3.10.2	Eigenschaftsmaße .....	70
3.10.3	Instrumente für die Bereiche Motivation und Volition .....	70
3.10.4	Instrumente für die Bereiche Trainerverhalten .....	73
3.10.5	Teamdiagnostik .....	74
3.11	Talentidentifikation und -entwicklung .....	74
3.12	Eingangsdagnostik: Erstellen eines Stärken-Schwächen-Profiles .....	75
3.13	Diagnostik zur Evaluation der Intervention .....	78
3.14	Einsatz und Nutzen von Diagnostik .....	78
<b>4</b>	<b>Sportgruppen und Mannschaften .....</b>	<b>81</b>
4.1	Aufgaben der Sportpsychologie im Teamkontext .....	82
4.1.1	Teamkultur .....	83
4.1.2	Teamorganisation und -entwicklung .....	84
4.1.3	Führung .....	85
4.2	Teambuilding .....	89
4.2.1	Aktivitäten zur Stärkung der Kohäsion .....	92
<b>5</b>	<b>Erholung .....</b>	<b>98</b>
5.1	Einleitung .....	98
5.2	Definition und Kennzeichen von Erholung .....	98
5.2.1	Individuelle Erholungsstrategien .....	99
5.2.2	Einflussfaktoren .....	103
5.3	Wie kann man Erholung messen? .....	104
5.3.1	Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler (EBF-Sport 36) .....	104
5.3.2	Akutmaß Erholung und Beanspruchung und Kurzskala Erholung und Beanspruchung .....	106

5.4	Monitoring der Erholung und Beanspruchung .....	107
5.4.1	Vorteile für Sportler_innen .....	108
5.4.2	Vorteile für Trainer_innen .....	109
5.5	Untererholung und Übertraining als Folge mangelnder Erholung .....	112
5.5.1	Ursachen .....	112
5.5.2	Symptome .....	113
5.5.3	Intervention .....	113
5.6	Erholung, Beanspruchung und Persönlichkeitsfaktoren .....	114
<b>6</b>	<b>Grundlagentraining .....</b>	<b>117</b>
6.1	Einleitung .....	117
6.2	Grundlegende Psychoregulation .....	118
6.2.1	Achtsamkeit .....	118
6.3	Entspannungsverfahren .....	125
6.3.1	Atementspannung .....	128
6.3.2	Progressive Muskelentspannung (Progressive Muscle Relaxation, PMR) .....	130
6.3.3	Autogenes Training (AT) .....	131
6.4	Aktivieren .....	132
<b>7</b>	<b>Fertigkeitstraining .....</b>	<b>135</b>
7.1	Einleitung .....	135
7.2	Motivation und Aktivierung .....	137
7.2.1	Regulationsstrategien .....	137
7.3	Zielsetzungstraining .....	140
7.3.1	Mannschaftsziele .....	143
7.4	Erklärung von Erfolg und Misserfolg: Ursachenzuschreibung .....	145
7.4.1	Selbstwertdienliche Attribution .....	145
7.4.2	Maßnahmen bei Misserfolgsängstlichkeit .....	146
7.4.3	Prinzip der optimalen Passung .....	147
7.5	Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Selbstvertrauen .....	148
7.6	Selbstgesprächsregulation .....	150
7.6.1	Optimierung des inneren Dialogs .....	151
7.7	Konzentrationstraining .....	153
7.7.1	Stoppen negativer Gedanken .....	155
7.7.2	Aufmerksamkeitsregulation .....	155
7.7.3	Centering-Technik .....	156
7.7.4	Umgang mit Störungen lernen .....	158
7.7.5	Embodiment .....	158
7.8	Imagination und Vorstellungstraining .....	161
7.9	Tipps für die Durchführung von Imagination und Vorstellungstraining ..	162

7.10	Routinen .....	168
7.10.1	Präroutine .....	170
7.10.2	Postroutine .....	170
7.10.3	Zwischenroutine .....	171
<b>8</b>	<b>Angeleitete Interventionen mit nachhaltigem Impact .....</b>	<b>173</b>
8.1	Einleitung .....	173
8.2	Impacttechniken .....	173
8.3	Musik .....	175
8.4	Humor .....	178
8.5	Hypnose .....	180
8.5.1	Hypnose im Sport .....	181
8.5.2	Schmerz- und Verletzungsbewältigung durch Hypnose .....	184
8.5.3	Zur Ruhe kommen und Selbstvertrauen aufbauen .....	185
<b>9</b>	<b>Krisenintervention .....</b>	<b>189</b>
9.1	Einleitung .....	189
9.2	Kommunikationsstörungen .....	190
9.2.1	Was ist Kommunikation? .....	190
9.2.2	Interner Code .....	190
9.2.3	4-Oren-Modell, Kommunikationsbarrieren .....	191
9.2.4	Grundlagen einer effektiven Kommunikation .....	192
9.3	Konflikte .....	194
9.3.1	Konfliktlösung .....	195
9.4	Psychologisches Aufbautraining nach Verletzungen .....	196
9.4.1	Imagination und mentales Training in der Rehabilitation .....	198
9.4.2	Zielstellungstraining als Teil der Rehabilitation .....	199
9.4.3	Positive Selbstgespräche .....	200
9.4.4	Modeling (Orientierung an Vorbildern) .....	200
9.4.5	Entspannungsverfahren .....	200
9.4.6	Kommunikationsfähigkeiten, soziale Unterstützung .....	200
9.5	Dopingkontrollen .....	202
9.6	Karriereübergang: Vom Junioren in den Seniorenbereich .....	203
9.6.1	Elterncoaching .....	205
9.6.2	Karriereende .....	207
9.7	Sexualisierte Gewalt .....	209
<b>10</b>	<b>Psychische Gesundheit und Wohlbefinden .....</b>	<b>211</b>
10.1	Einleitung .....	211
10.2	Psychische Probleme .....	213
10.2.1	Angststörungen .....	214

10.2.2	Burnout .....	215
10.2.3	Depression .....	217
10.2.4	Essstörungen .....	220
10.2.5	Persönlichkeitsstörungen .....	223
10.2.6	Substanzmissbrauch und -abhängigkeit (Sucht) .....	225
10.3	Professionelle Orientierung von Sportpsycholog_innen im Kontext psychischer Störungen .....	228
10.4	Prävention psychischer Erkrankungen .....	231
<b>11</b>	<b>Mentaler Werkzeugkasten .....</b>	<b>233</b>
11.1	Typische Problemsituationen .....	233
11.2	Weitere sportpsychologische Tools .....	242
<b>Literatur .....</b>	<b>246</b>	
<b>Anhang .....</b>	<b>267</b>	
<b>Sachregister .....</b>	<b>271</b>	