

Inhaltsverzeichnis

1	Sportpsychologische Perspektiven	17
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
2	Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung	39
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

3	Diagnostik	54
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
4	Sportgruppen und Mannschaften	81
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
5	Erholung	98
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
6	Grundlagentraining	117
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
7	Fertigkeitstraining	135
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	Prärroutine	170
7.10.2	Postroutine	170
7.10.3	Zwischenroutine.....	171
8	Angeleitete Interventionen mit nachhaltigem Impact	173
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
9	Krisenintervention	189
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-Ohren-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	Zielsetzungstraining 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	Kommunikationsfertigkeiten, 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
10	Psychische Gesundheit und Wohlbefinden	211
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
11	Mentaler Werkzeugkasten	233
11.1	Typische Problemsituationen	233
11.2	Weitere sportpsychologische Tools	242
	Literatur	246
	Anhang	267
	Sachregister	271