

Inhalt

Vorwort	7
Zu diesem Buch	9
1. Psychologie im Leistungssport	10
Zum Verhältnis Sportpsychologen – Sportpraktiker	14
Ein anderer Weg: Kooperation von Trainern und Psychologen – Das „Kieler Beratungsmodell“	18
2. Systemisches Denken als Grundlage für das Problemlösen im Sport	26
3. Problemlösen in sechs Phasen	40
1. Phase: Präsentation des Problems	46
2. Phase: Ausarbeitung des Problems	51
3. Phase: Entwicklung von Ideen	54
4. Phase: Entwicklung und Prüfung von Maßnahmen	63
5. Phase: Durchführung der Maßnahme	74
6. Phase: Bewertung der Maßnahme	76
Die sechs Phasen im Zusammenhang	79
4. Anwendungsbeispiele aus ausgewählten Problembereichen	84
Vor dem Wettkampf: Die Wettkampfbesprechung	86
Während des Wettkampfes: Coaching	100
Nach dem Wettkampf: Umgang mit Sieg und Niederlage	106
Wettkampfübergreifende Problemstellungen	114
Literatur	134