

Inhaltsverzeichnis

Eine Einführung	5
1 „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren“ – warum wir uns im Sport mit der Psyche beschäftigen müssen	9
2 Zentrale Einflüsse auf mentale Fitness und psychische Stabilität	10
2.1 Das Selbstkonzept als wichtiges Regulativ für unser Wohlbefinden	11
2.2 Unbedingte Wertschätzung – eine entscheidende Ressource für die Persönlichkeit	13
2.3 Die Motivation in Leistungssituationen	17
2.4 Ursachenzuschreibungen beeinflussen zentral unsere Be- findlichkeit	20
2.5 Der Einfluss des sozialen Umfelds	23
3 Vorurteile und Ängste einerseits, unrealistische Erwartungen andererseits	28
3.1 Vorstellungen von der Zusammenarbeit mit einem (Sport-) Psychologen	28
3.2 Seriöse, weniger seriöse und gänzlich unseriöse sportpsy- chologische Beratungsangebote	36
4 Die kleinen und größeren „Tricks“ im Sport – Aberglaube und Rituale von Athleten	40
5 Die Bedeutung der Sportpsychologie in der öffentlichen Wahrnehmung – ein Blick in die Medien	45
6 Erfahrungen aus dem Hochleistungssport: Im Gespräch mit ...	
6.1 Dieter Baumann: Der Stellenwert psychischer Ressourcen im Wettkampf	50
6.2 Petra Behle: Sportpsychologische Betreuung – das sollte heute doch ganz normal sein	60
6.3 Markus Beyer: Der psychische Druck beim Boxen	67
6.4 Frank Busemann: Positive statt negative Gedanken	73
6.5 Michael Groß: Sportlicher Erfolg allein macht nicht glücklich	79
6.6 Eberhard Gienger: Ganz entscheidend – der konstruktive Umgang mit Niederlagen	88

6.7	Sabine Braun: Ich muss es wirklich wollen – die Motivation als Schlüssel für Sieg und Niederlage.....	95
6.8	Rudi Cerne: Das soziale Umfeld muss stimmen – der Athlet und seine Bezugspersonen	101
6.9	Thomas Helmer: Der Druck der Öffentlichkeit.....	107
6.10	Patrik Kühnen: Der Trainer als Anstoß.....	115
6.11	Lothar Leder: Mit Disziplin zum Ziel.....	120
6.12	Jens Lehmann: Die Gruppendynamik im Fußball	129
6.13	Katrin Apel und Peter Sendel: Frauen grübeln zu viel – und Männer?.....	136
6.14	Dieter Thoma: Die Kraft des Vertrauens	145
6.15	Mandy Wötzl: Mentale Fitness als Persönlichkeitsmerkmal?	151
7	Der Versuch eines Fazits.....	158
7.1	Ansichten zu mentaler Fitness und der sportpsychologischen Intervention	158
7.2	Ansichten der Athleten einerseits, wissenschaftliche Erkenntnisse andererseits	163