

# Inhalt

<b>Kapitel 1</b>	
<b>Einführung und Problemstellung</b>	9
<b>Teil I</b>	
<b>Theoretische Grundlagen</b>	
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Begriffsbestimmungen</b>	14
2.1 Selbstmanagement	14
2.2 Exzellente Leistung	16
2.3 Domänen	23
2.3.1 Management	23
2.3.2 Sport	26
2.3.3 Sportler und Manager im Vergleich	27
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Selbstmanagement in der Forschung</b>	31
3.1 Selbstkonzept	32
3.2 Selbstregulation	34
3.2.1 Von der Fremd- zur Selbststeuerung	34
3.2.2 Selbstregulationsmodelle	37
3.2.3 Selbstmanagement nach <i>Kanfer</i>	39
3.3 Motivationale Handlungssteuerung	45
3.3.1 Motivation, Volition, Handlung	45
3.3.2 Rubikonmodell nach <i>Heckhausen und Gollwitzer</i>	47
3.4 Verbindung zwischen Selbst und Motivation	54
3.4.1 Selbstbestimmungstheorie nach <i>Deci und Ryan</i>	54
3.4.2 Flow-Hypothese zur motivationalen Kompetenz nach <i>Rheinberg</i>	55
3.5 Handlungskontrolltheorie nach <i>J. Kuhl</i>	57
3.5.1 Affekte, Emotionen, Aktivierung	58
3.5.2 Zwei Modi der Handlungskontrolle	59
3.5.3 Selbststeuerungskomponenten der Selbstregulation	61
3.5.4 Selbststeuerungskomponenten der Selbstkontrolle	64
3.5.5 Modi der Handlungskontrolle durch individuelle Dispositionen	65
3.6 Fazit	68
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Selbstmanagement und exzellente Leistung</b>	73
4.1 Aufmerksames Üben: Deliberate Practice nach <i>Ericsson</i>	73
4.2 Selbstwirksamkeitserwartung nach <i>Bandura</i>	75
4.3 High Performance Cycle nach <i>Locke und Latham</i>	76
4.4 Selbstregulation und Selbstmotivierungsüberzeugungen nach <i>Zimmerman</i>	78
4.5 Fazit	79

<b>Kapitel 5</b>	
<b>Selbstmanagement und exzellente Leistung in speziellen Domänen</b>	81
5.1 Sport	81
5.1.1 Selbstmanagement in der Sportwissenschaft	81
5.1.2 Selbstmanagementrelevante Befunde zu Leistungsexzellenz im Sport	84
5.2 Management	89
5.2.1 Selbstmanagement in der Managementforschung	89
5.3 Selbstmanagementrelevante Befunde zu Leistungsexzellenz im Management	91
5.4 Fazit	97
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Schlussfolgerungen und Forschungsfragen</b>	98
<b>Teil II</b>	
<b>Methodische Grundlagen und empirische Ergebnisse</b>	
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Methode</b>	102
7.1 Zur Methodologie der Arbeit	103
7.1.1 Grundprämissen qualitativer Forschung	103
7.1.2 Begründung der Methodenwahl und zugrunde gelegte Gütekriterien	105
7.1.3 Datenerhebung	107
7.1.4 Datenauswertung	110
7.2 Untersuchungsvorgehen	111
7.2.1 Stichprobe	111
7.2.2 Interviewleitfaden	115
7.2.3 Durchführung der Befragung	116
7.2.4 Auswertung des Datenmaterials	117
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Ergebnisse</b>	119
8.1 Kategorienbildung	119
8.2 Ergebnisdarstellung	121
8.3 Motivation	124
8.3.1 Manager	124
8.3.2 Sportler	138
8.3.3 Vergleich	150
8.4 Sinn	158
8.4.1 Manager	159
8.4.2 Sportler	161
8.4.3 Vergleich	163
8.5 Ziel	164
8.5.1 Manager	166
8.5.2 Sportler	177
8.5.3 Vergleich	188
8.6 Vision	193
8.6.1 Manager	194
8.6.2 Sportler	197
8.6.3 Vergleich	200

8.7	Körperliche Energie	202
8.7.1	Manager	202
8.7.2	Sportler	213
8.7.3	Vergleich	221
8.8	Emotion	227
8.8.1	Manager	227
8.8.2	Sportler	237
8.8.3	Vergleich	244
8.9	Einstellung	250
8.9.1	Manager	251
8.9.2	Sportler	257
8.9.3	Vergleich	261
8.10	Kompetenz/Performanz	264
8.10.1	Manager	266
8.10.2	Sportler	276
8.10.3	Vergleich	288
8.11	Selbstreflexion/Selbststeuerung	294
8.11.1	Manager	294
8.11.2	Sportler	298
8.11.3	Vergleich	299
8.12	Soziales Netz	300
8.12.1	Manager	300
8.12.2	Sportler	303
8.12.3	Vergleich	305
8.13	Leistungserhalt	306
8.13.1	Manager	306
8.13.2	Sportler	308
8.13.3	Vergleich	309
8.14	Domänenunspezifisches Umfeld	310
8.14.1	Manager	310
8.14.2	Sportler	311
8.14.3	Vergleich	312
8.15	Glück	313
8.15.1	Manager	313
8.15.2	Sportler	313
8.15.3	Vergleich	314
8.16	Sonstige	314
8.16.1	Vergleich	315
<b>Kapitel 9</b>		
<b>Diskussion der Ergebnisse</b>		316
<b>Kapitel 10</b>		
<b>Gesamtdiskussion</b>		331
10.1	Methodendiskussion	331
10.2	Verlaufsaspekte im Selbstmanagement exzellenter Leistungsträger	333
10.3	Weiterführende Forschungsfragen und -felder	337
<b>Kapitel 11</b>		
<b>Zusammenfassung</b>		339

<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>341</b>
<b>Tabellenverzeichnis</b>	<b>342</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>343</b>

**Als Downloadmaterial auf [www.beltz.de](http://www.beltz.de) auf der Homepage zum Buch:**

- Anhang 1: Ergebnisse der Literaturrecherche zum Thema Selbstmanagement in der tabellarischen Übersicht
- Anhang 2: Ergebnisse der Literaturrecherche zum Thema Selbstmanagement
- Anhang 3: Befunde zu Exzellenzfaktoren im Management
- Anhang 4: Befunde zu Exzellenzfaktoren im Sport
- Anhang 5: Vorlage Anschreiben
- Anhang 6: Kurz-Exposé zur Studie
- Anhang 7: Interviewleitfaden
- Anhang 8: Quantitative Aspekte der Auswertung in tabellarischer Übersicht
- Anhang 9: Individuelle Interviewinformationen Manager
- Anhang 10: Individuelle Interviewinformationen Sportler