

INHALT

Einführung	14
Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung	18
2.1 Sport und Identitätsentwicklung	19
2.2 Gesamtidentität und sportliche Identität	20
2.2.1 Soziale Identität	21
2.2.2 Persönliche Identität	21
2.3 Störungen der Identität	22
2.3.1 Anpassung und Entfremdung	23
2.3.2 Egozentrik und Isolation	25
2.4 Kinder im Sport	26
2.5 Sport in der Pubertät	28
2.6 Zusammenfassung	31
Psychologische Erkenntnisgewinnung im Sport	36
3.1 Anamnese – Lebenslaufanalyse	37
3.2 Sportbezogene Persönlichkeitsanalyse	39
3.3 Das Gespräch	39
3.4 Das Erkundungsgespräch – Exploration	40
3.5 Selbstbeobachtung	42
3.5.1 Freie Selbstbeobachtung	42
3.5.2 Systematische Selbstbeobachtung	43
3.5.3 Allgemeine Satzergänzungsverfahren	43
3.5.4 Problemzentrierte Satzergänzungen	45
3.5.5 Allgemeine Assoziationsanalyse	45
3.5.6 Problemorientierte Assoziationsanalyse	47
3.6 Beobachtung	48
3.7 Beobachtungsarten	49
3.7.1 Offene und verdeckte Beobachtung	50
3.7.2 Teilnehmende und nichtteilnehmende Beobachtung	50
3.7.3 Kurzzeit- und Langzeitbeobachtung	51
3.7.4 Systematische Beobachtung	51
3.8 Experiment	54
3.9 Fragebogen	56
3.9.1 Polaritätsprofil	60
3.10 Test	60

Psychologisches Training	68
4.1 Psyche – Körper – Bewegung	68
4.2 Motivation – Emotion – Kognition	69
4.3 Vom mentalen Training zur Psychoregulation	70
Mentales Training	76
5.1 Ziele des mentalen Trainings	77
5.2 Inhalte des mentalen Trainings	78
5.2.1 Bewegungsvorstellung	80
5.2.2 Trainingswirkung der Bewegungsvorstellung	81
5.3 Methoden des mentalen Trainings	82
5.3.1 Observatives Training	82
5.3.2 Verdecktes Wahrnehmungstraining	84
5.3.3 Verbales Training	85
5.3.3.1 Mitsprechen	86
5.3.3.2 Selbstbefehle	87
5.3.4 Ideomotorisches Training	88
5.3.4.1 Voraussetzungen des ideomotorischen Trainings	88
5.3.4.2 Ideomotorisches Training und Erleben	89
5.3.4.3 Auswahl der Übungen bzw. der Übungsteile	89
5.3.4.4 Anweisung zum ideomotorischen Training	90
5.3.4.5 Beginn des ideomotorischen Trainings	91
5.3.4.6 Zeitpunkt des mentalen Trainings	91
5.3.4.7 Mentales Training vor der Ausführung	91
5.3.4.8 Mentales Training während der Ausführung	94
5.3.4.8.1 Identifikation mit dem idealen Vorbild	94
5.3.4.8.2 Visualisierung von Symbolen	94
5.3.4.8.3 Mentales Training nach der Ausführung	96
5.3.4.8.4 Visualisieren offener oder unvorhergesehener Ereignisse	96
Psychoegulation	100
6.1 Anwendungsvoraussetzungen – Diagnose	100
6.2 Ziele der Psychoregulation – Überblick	101
6.2.1 Regulation psychischer Steuerungsfähigkeiten	102
6.2.2 Emotionale Regulation	102
6.2.3 Intellektuelle Regulation	103
6.2.4 Energiregulation	103
6.2.5 Antriebsregulation	104

6.3	Probleminhalte und Methoden der Psychoregulation	104
Entspannungstraining.....		110
7.1	Psychische Spannung	110
7.2	Entspannung	111
7.3	Vom Nutzen der Entspannung	112
7.4	Zeitpunkt der Entspannung	113
7.5	Entspannungsmethoden	115
7.5.1	Atmung	115
7.5.2	Biofeedbackverfahren	117
7.5.3	Elektrodermale Aktivität (EDA)	118
7.5.4	Progressive Muskelentspannung	120
7.5.5	Das Psychohygienetraining (PT)	124
7.5.6	Aktivtherapie (ATP)	128
Visualisieren.....		132
8.1	Inhalte und Methoden des Visualisierens	135
8.2	Konstruktion eines Visualisierungsprogramms	138
8.3	Visualisieren von Metaphern	139
Motivierende Maßnahmen – Motivationstraining		142
9.1	Freude – Vergnügen – Zufriedenheit	142
9.2	Motivationsarten	145
9.2.1	Subjektiver Anreizwert	146
9.2.2	Aktuelle Primärbedürfnisse und -motive	146
9.2.2.1	Methodische Konsequenzen	149
9.2.3	Grundbedürfnisse	150
9.2.4	Wünsche	158
9.3	Techniken der Motivierung	159
9.3.1	Verknüpfungstechniken	159
9.3.2	Sprachliche Motivierung	163
9.3.3	Wahrnehmungsgebundene Motivierung	166
9.3.4	Konflikte erzeugen – Neugier wecken	166
9.3.5	Anwendung von bereits Gelerntem	167
9.3.6	Verringerung konkurrierender Motivationssysteme	168
9.3.7	Einplanung sozialer Bedürfnisse	168
9.3.8	Vermeidung unangenehmer Konsequenzen und sozialer Diffamierung	169
9.4	Zielsetzungen	171
9.4.1	Traumziele	171

9.5	Konkrete Ziele	172
9.5.1	Bedingungen konkreter Zielsetzungen	172
9.5.2	Gefahren der Zielsetzung	177
9.5.2.1	Blockierung	177
9.5.2.2	Erwartungsdruck	177
9.5.2.3	Abhängigkeit	178
9.5.2.4	Ignoranz	179
9.6	Nahziel und Fernziel	180
9.6.1	Schriftliche Aufzeichnung	180
9.6.2	Ordnen der Ziele	180
9.6.3	Nahziele	180
9.6.4	Mittelfristige Ziele	182
9.6.5	Fernziele	183
9.7	Selbstsuggestion	183
9.7.1	Selbstbestätigung – Affirmationen	185
9.7.2	Positive Selbstanweisung	189
9.7.3	Selbstüberzeugung	190
9.8	Einstellungen	191
9.8.1	Einstellungsdimensionen	192
9.8.2	Funktionen der Einstellung	196
9.8.3	Stabilisierung und Änderung der Einstellung	198
9.8.3.1	Informationen	199
9.8.3.2	Denken und Affirmationen	201
9.8.3.3	Symboltraining	202
9.8.3.4	Rollentausch mit dem Gegner	204
9.8.3.5	Die „Verwandlung“ des Gegners	205
Psychische Steuerungsfähigkeiten	208	
10.1	Psychische Steuerungsfähigkeiten im Sport	210
10.2	Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit	215
10.2.1	Bedingungen der Konzentrationsfähigkeit	216
10.2.2	Dimensionen der Aufmerksamkeit und der Konzentrationsfähigkeit	218
10.2.2.1	Aufmerksamkeitsstreuung – Aufmerksamkeitsverengung	219
10.2.2.2	Innenkonzentration – Außenkonzentration	220
10.2.2.3	Köner und Anfänger – Anteil des Bewusstseins	222
10.2.2.4	Zentrieren	225
10.2.2.5	Kurzzeitkonzentration – Konzentrationsausdauer	227
10.2.2.6	Konzentrationsstörungen	229

10.2.2.7	Kontrolle der Aufmerksamkeit – Konzentrationstraining	231
10.3	Mentale Stärke	237
10.3.1	Voraussetzungen mentaler Stärke	240
10.3.1.1	Selbstvertrauen erwerben	240
10.3.1.2	Willensfähigkeiten entwickeln	243
Emotionalität im Sport		252
11.1	Emotionen und Gefühle	253
11.2	Entstehung der Gefühle	256
11.2.1	Regulation durch das Körperbefinden	258
11.2.2	Gedächtnis und Emotionalität	259
11.2.3	Gefühlssteuerung durch Wahrnehmen	261
11.2.4	Gefühle durch Vorstellen	263
11.2.5	Denken und Gefühle	264
11.2.6	Der Umgang mit Versagensangst Warum man störende Gedanken nicht unterdrücken soll	265
11.3	Angst – Nervosität – Stress	270
11.3.1	Angst im Sport	271
11.3.1.1	Gegenstand der Angst	271
11.3.1.2	Angeborene und erworbene Ängste	271
11.3.1.2.1	Primäre Angstausslöser	272
11.3.1.3	Angepasste und unangepasste Angst	276
11.3.1.4	Erwartungsängste	277
11.3.1.5	Soziale Ängste – Angstkonflikte	278
11.3.1.6	Symptome der Angst	280
11.3.2	Stress	282
11.3.2.1	Stresselemente	284
11.3.2.2	Stressformeln und Stressbewältigung	287
11.3.3	Angstabbau und Stressbewältigung	290
11.3.3.1	Methodische Maßnahmen	291
11.3.3.2	Pädagogisch-psychologische Maßnahmen	292
11.3.3.3	Umweltveränderung	295
11.3.3.4	Somatische Verfahren	297
11.3.3.5	Kognitive Verfahren	299
11.3.3.5.1	Positives Denken	300
11.3.3.5.2	Negative und positive Selbstgespräche	300
11.3.3.5.3	Gedankenstopp	302
11.3.3.5.4	Rationales Denken	303

11.3.3.6	Stressbewältigungskatalog	303
11.3.4	Psychische Barrieren	304
11.3.4.1	Psychisches Trauma	304
11.3.4.2	Psychischer Protest	306
11.3.4.3	Psychische Sperren	307
11.3.4.4	Entwicklungsbedingte Sperren	307
11.3.4.5	Mentale Sperren	308
11.3.4.6	Emotionale Sperren	310
11.3.4.7	Innere Widerstände	311
	Psychische Energie	316
12.1	Richtung der Energie	317
12.1.1	Energievergeudung	318
12.1.2	Positives und negatives Energieniveau	320
12.1.3	Optimales Energieniveau	322
12.1.4	Quellen psychischer Energie	324
	Qualitatives Training – Quantitatives Training	334
13.1	Quantitatives Training	334
13.2	Qualitatives Training	335
	Belastung & Erholung.....	340
14.1	Psychische Belastungen	341
14.2	Trainingsfeind: Langeweile – Monotonie.....	342
14.3	Trainingsfeind: Überdruß – psychische Sättigung	344
14.4	Beanspruchung – Grenzbeanspruchung	345
14.5	Beanspruchung und Aktivierung.....	348
14.6	Erholung – wie lange? Die Wiederherstellungsphase	352
14.7	Superkompensation und psychische Wiederherstellung.....	354
	Irrationalität im Sport	360
15.1	Aberglaube	360
15.2	Magie	361
15.2.1	• Magisches Denken	361
15.3	Rituale	362
15.4	Maskottchen	363
15.5	Funktionen magischer Praktiken	363
15.6	Pädagogische Aspekte irrationalen Verhaltens	365

Mannschaftspsychologische Grundlagen.....	370
16.1 Kennzeichen einer Sportmannschaft	370
16.1.2 Mannschaftsziel	372
16.1.3 Interaktion	373
16.1.4 Mannschaftstypen	374
16.1.5 Rollen und Positionen	375
16.1.5.1 Rollenerwartung	375
16.1.5.2 Rolle und Persönlichkeit des Sportlers	376
16.1.5.3 Rolle und Selbstkonzept	378
16.1.5.4 Rollenverständnis	378
16.1.6 Normen	379
16.1.7 Mannschaftsbildung und -zusammenhalt	380
16.1.7.1 Aspekte der Mannschaftsbildung	382
16.1.7.2 Mannschaft und Trainerverhalten	385
16.1.7.2.1 Konstruktive Kritik	385
16.1.7.2.2 Auswahl und Abstimmung der Information	387
16.1.8 Der Athlet und die Mannschaftsharmonie	388
Konflikte	392
17.1 Begriffserklärung	393
17.2 Konflikttypen	394
17.3 Echte und unechte Konflikte	394
17.3.1 Echte Konflikte	395
17.3.2 Unechte Konflikte	396
17.3.2.1 Sündenbockmechanismus	397
17.4 Destruktive und konstruktive Konflikte	398
17.4.1 Gemeinschaftliche und nichtgemeinschaftliche Konflikte	399
17.4.2 Innere Abhängigkeit – Ambivalenz	402
17.4.3 Die Unterdrückung von Konflikten	403
17.4.4 Die Verselbstständigung von Konflikten – Konfliktkette	404
17.5 Personale Konflikte	405
17.5.1 Zuwendungskonflikte	406
17.5.1.1 Konfliktstärke	406
17.5.2 Ablehnungskonflikte	408
17.5.3 Zuwendungs-Ablehnungskonflikte	408
17.5.4 Bedürfniskonflikte	414
17.5.5 Interessenkonflikte	415
17.5.6 Zielkonflikte	417

17.5.7	Rollenkonflikte	418
17.5.7.1	Intrarollenkonflikte	419
16.5.7.2	Interrollenkonflikte	420
17.5.7.3	Interpersonale Rollenkonflikte	422
17.5.8	Emotionale Konflikte	423
17.5.8.1	Konfliktverlauf und Emotion	425
17.6	Konfliktbewältigung	428
Literaturverzeichnis		430
Literaturergänzungen.....		436
Bildnachweis		436