

# 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

<b>Psychologisches Training .....</b>	<b>68</b>
4.1    Psyche – Körper – Bewegung .....	68
4.2    Motivation – Emotion – Kognition .....	69
4.3    Vom mentalen Training zur Psychoregulation .. . . . .	70
<b>Mentales Training .....</b>	<b>76</b>
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
<b>Psychoregulation .....</b>	<b>100</b>
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    Energieregulation .....	103
6.2.5    Antriebsregulation .....	104

6.3	Probleminhalte und Methoden der Psychoregulation .....	104
<b>Entspannungstraining.....</b>		<b>110</b>
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
<b>Visualisieren.....</b>		<b>132</b>
8.1	Inhalte und Methoden des Visualisierens .....	135
8.2	Konstruktion eines Visualisierungsprogramms .....	138
8.3	Visualisieren von Metaphern .....	139
<b>Motivierende Maßnahmen – Motivationstraining .....</b>		<b>142</b>
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	Abhangigkeit .....	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
<b>Psychische Steuerungsfähigkeiten .....</b>	<b>208</b>	
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	Könner 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
<b>Emotionalität im Sport .....</b>		<b>252</b>
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 Angstauslöser .....	272
11.3.1.3	Anangepasste 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	Padagogisch-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
<b>Psychische Energie</b>	.....	<b>316</b>
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
<b>Qualitatives Training – Quantitatives Training</b>	.....	<b>334</b>
13.1	Quantitatives Training .....	334
13.2	Qualitatives Training .....	335
<b>Belastung &amp; Erholung</b>	.....	<b>340</b>
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
<b>Irrationalität im Sport</b>	.....	<b>360</b>
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	Padagogische Aspekte irrationalen Verhaltens .....	365

<b>Mannschaftspsychologische Grundlagen.....</b>	<b>370</b>
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
<b>Konflikte .....</b>	<b>392</b>
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    Sundenbockmechanismus .....	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