

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
Psychoregulation	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

Entspannungstraining	108
7.1 Psychische Spannung	108
7.2 Entspannung	109
7.3 Vom Nutzen der Entspannung	110
7.4 Zeitpunkt der Entspannung	111
7.5 Entspannungsmethoden	113
7.5.1 Atmung	113
7.5.2 Biofeedbackverfahren	115
7.5.3 Elektrodermale Aktivität (EDA)	116
7.5.4 Progressive Muskelentspannung	118
7.5.5 Das Psychohygienetraining (PT)	122
7.5.6 Aktivtherapie (ATP)	126
Visualisieren	130
8.1 Inhalte und Methoden des Visualisierens	133
8.2 Konstruktion eines Visualisierungsprogramms	136
8.3 Visualisieren von Metaphern	137
Motivierende Maßnahmen – Motivationstraining	140
9.1 Freude – Vergnügen – Zufriedenheit	140
9.2 Motivationsarten	143
9.2.1 Subjektiver Anreizwert	144
9.2.2 Aktuelle Primärbedürfnisse und -motive	144
9.2.2.1 Methodische Konsequenzen	147
9.2.3 Grundbedürfnisse	148
9.2.4 Wünsche	156
9.3 Techniken der Motivierung	157
9.3.1 Verknüpfungstechniken	157
9.3.2 Sprachliche Motivierung	161
9.3.3 Wahrnehmungsgebundene Motivierung	164
9.3.4 Konflikte erzeugen – Neugier wecken	164
9.3.5 Anwendung von bereits Gelerntem	165
9.3.6 Verringerung konkurrierender Motivationssysteme	166
9.3.7 Einplanung sozialer Bedürfnisse	166
9.3.8 Vermeidung unangenehmer Konsequenzen und sozialer Diffamierung	167
9.4 Zielsetzungen	169
9.4.1 Traumziele	169
9.5 Konkrete Ziele	170

9.5.1	Bedingungen konkreter Zielsetzungen	170
9.5.2	Gefahren der Zielsetzung	175
9.5.2.1	Blockierung	175
9.5.2.2	Erwartungsdruck	175
9.5.2.3	Abhängigkeit	176
9.5.2.4	Ignoranz	177
9.6	Nahziel und Fernziel	178
9.6.1	Schriftliche Aufzeichnung	178
9.6.2	Ordnen der Ziele	178
9.6.3	Nahziele	178
9.6.4	Mittelfristige Ziele	180
9.6.5	Fernziele	181
9.7	Selbstsuggestion	181
9.7.1	Selbstbestätigung – Affirmationen	183
9.7.2	Positive Selbstanweisung	187
9.7.3	Selbstüberzeugung	188
9.8	Einstellungen	189
9.8.1	Einstellungsdimensionen	190
9.8.2	Funktionen der Einstellung	194
9.8.3	Stabilisierung und Änderung der Einstellung	196
9.8.3.1	Informationen	197
9.8.3.2	Denken und Affirmationen	199
9.8.3.3	Symboltraining	200
9.8.3.4	Rollentausch mit dem Gegner	202
9.8.3.5	Die „Verwandlung“ des Gegners	203
Psychische Steuerungsfähigkeiten		206
10.1	Psychische Steuerungsfähigkeiten im Sport	208
10.2	Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit	213
10.2.1	Bedingungen der Konzentrationsfähigkeit	214
10.2.2	Dimensionen der Aufmerksamkeit und der Konzentrationsfähigkeit	216
10.2.2.1	Aufmerksamkeitsstreuung – Aufmerksamkeitsverengung	217
10.2.2.2	Innenkonzentration – Außenkonzentration	218
10.2.2.3	Könnler und Anfänger – Anteil des Bewusstseins	220
10.2.2.4	Zentrieren	223
10.2.2.5	Kurzzeitkonzentration – Konzentrationsausdauer	225
10.2.2.6	Konzentrationsstörungen	227
10.2.2.7	Kontrolle der Aufmerksamkeit – Konzentrationstraining	229

10.3	Mentale Stärke	235
10.3.1	Voraussetzungen mentaler Stärke.....	238
10.3.1.1	Selbstvertrauen erwerben.....	238
10.3.1.2	Willensfähigkeiten entwickeln.....	241
Emotionalität im Sport		250
11.1	Emotionen und Gefühle	251
11.2	Entstehung der Gefühle	254
11.2.1	Regulation durch das Körperbefinden	256
11.2.2	Gedächtnis und Emotionalität	257
11.2.3	Gefühlssteuerung durch Wahrnehmen	259
11.2.4	Gefühle durch Vorstellen	261
11.2.5	Denken und Gefühle	262
11.2.6	Der Umgang mit Versagensangst Warum man störende Gedanken nicht unterdrücken soll	263
11.3	Angst – Nervosität – Stress	268
11.3.1	Angst im Sport	269
11.3.1.1	Gegenstand der Angst	269
11.3.1.2	Angeborene und erworbene Ängste	269
11.3.1.2.1	Primäre Angstausslöser	270
11.3.1.3	Angepasste und unangepasste Angst	274
11.3.1.4	Erwartungsängste	275
11.3.1.5	Soziale Ängste – Angstkonflikte	276
11.3.1.6	Symptome der Angst	278
11.3.2	Stress	280
11.3.2.1	Stresselemente	282
11.3.2.2	Stressformeln und Stressbewältigung	285
11.3.3	Angstabbau und Stressbewältigung	288
11.3.3.1	Methodische Maßnahmen	289
11.3.3.2	Pädagogisch-psychologische Maßnahmen	290
11.3.3.3	Umweltveränderung	293
11.3.3.4	Somatische Verfahren	295
11.3.3.5	Kognitive Verfahren	297
11.3.3.5.1	Positives Denken	298
11.3.3.5.2	Negative und positive Selbstgespräche	298
11.3.3.5.3	Gedankenstopp	300
11.3.3.5.4	Rationales Denken	301
11.3.3.6	Stressbewältigungskatalog	301

11.3.4	Psychische Barrieren	302
11.3.4.1	Psychisches Trauma	302
11.3.4.2	Psychischer Protest	304
11.3.4.3	Psychische Sperren	305
11.3.4.4	Entwicklungsbedingte Sperren	305
11.3.4.5	Mentale Sperren	306
11.3.4.6	Emotionale Sperren	308
11.3.4.7	Innere Widerstände	309
Psychische Energie	314	
12.1	Richtung der Energie	315
12.1.1	Energievergeudung	316
12.1.2	Positives und negatives Energieniveau	318
12.1.3	Optimales Energieniveau	320
12.1.4	Quellen psychischer Energie	322
Qualitatives Training – Quantitatives Training	332	
13.1	Quantitatives Training	332
13.2	Qualitatives Training	333
Belastung & Erholung.....	338	
14.1	Psychische Belastungen	339
14.2	Trainingsfeind: Langeweile – Monotonie.....	340
14.3	Trainingsfeind: Überdruß – psychische Sättigung	342
14.4	Beanspruchung – Grenzbeanspruchung.....	343
14.5	Beanspruchung und Aktivierung.....	346
14.6	Erholung – wie lange? Die Wiederherstellungsphase.....	350
14.7	Superkompensation und psychische Wiederherstellung.....	352
Irrationalität im Sport	358	
15.1	Aberglaube	358
15.2	Magie	359
15.2.1	Magisches Denken	359
15.3	Rituale	360
15.4	Maskottchen	361
15.5	Funktionen magischer Praktiken	361
15.6	Pädagogische Aspekte irrationalen Verhaltens	363

Mannschaftspsychologische Grundlagen.....	366
16.1. Kennzeichen einer Sportmannschaft	366
16.1.1 Kennzeichen einer Sportmannschaft	368
16.1.2 Mannschaftsziel	368
16.1.3 Interaktion	369
16.1.4 Mannschaftstypen	370
16.1.5 Rollen und Positionen	371
16.1.5.1 Rollenerwartung	371
16.1.5.2 Rolle und Persönlichkeit des Sportlers	372
16.1.5.3 Rolle und Selbstkonzept	374
16.1.5.4 Rollenverständnis	374
16.1.6 Normen	375
16.1.7 Mannschaftsbildung und -zusammenhalt	376
16.1.7.1 Aspekte der Mannschaftsbildung	378
16.1.7.2 Mannschaft und Trainerverhalten	381
16.1.7.2.1 Konstruktive Kritik	381
16.1.7.2.2 Auswahl und Abstimmung der Information	383
16.1.8 Der Athlet und die Mannschaftsharmonie	384
Konflikte	388
17.1 Begriffserklärung	389
17.2 Konflikttypen	390
17.3 Echte und unechte Konflikte	390
17.3.1 Echte Konflikte	391
17.3.2 Unechte Konflikte	392
17.3.2.1 Sündenbockmechanismus	393
17.4 Destruktive und konstruktive Konflikte	394
17.4.1 Gemeinschaftliche und nichtgemeinschaftliche Konflikte	395
17.4.2 Innere Abhängigkeit – Ambivalenz	398
17.4.3 Die Unterdrückung von Konflikten	399
17.4.4 Die Verselbstständigung von Konflikten – Konfliktkette	400
17.5 Personale Konflikte	401
17.5.1 Zuwendungskonflikte	402
17.5.1.1 Konfliktstärke	402
17.5.2 Ablehnungskonflikte	404
17.5.3 Zuwendungs-Ablehnungskonflikte	404
17.5.4 Bedürfniskonflikte	406
17.5.5 Interessenkonflikte	407

17.5.6	Zielkonflikte	409
17.5.7	Rollenkonflikte	410
17.5.7.1	Intrarollenkonflikte	411
16.5.7.2	Interrollenkonflikte	412
17.5.7.3	Interpersonale Rollenkonflikte	414
17.5.8	Emotionale Konflikte	415
17.5.8.1	Konfliktverlauf und Emotion	417
17.6	Konfliktbewältigung	420
Mentale Wettkampfvorbereitung		424
18.1	Allgemein	424
18.1.1	Abschalten und Umschalten	424
18.1.2	Analyse der zu erwartenden Wettkampfbedingungen	425
18.1.3	Aufbau einer realistischen Leistungserwartung	426
18.2	Zustandsregulation	426
18.2.1	Bewegungsgefühl	428
18.2.2	Kontrolle der Gesichtsmuskulatur	428
18.2.3	Aktivieren und Entspannen durch Laufen	429
18.2.4	Atemübung	430
18.2.5	Erwartungsdruck in persönliche Ziele verwandeln	430
18.3	Gedankliche Vorbereitung	431
18.3.1	Konkrete Analyse der Stärken und Schwächen des Gegners	431
18.3.2	Offensives Denken	432
18.3.3	Vorsatzbildung – Der innere Dialog	432
18.3.4	Visualisieren – mental trainieren	433
18.4	Selbstvertrauen	434
18.4.1	Aufbau eines zielbewussten Selbstvertrauens	434
Literaturverzeichnis		436
Literaturergänzungen.....		441
Bildnachweis		442