

Inhalt

Vorwort	9	Instrumente für die Bereiche Trainerverhalten	35
1 Sportpsychologische Perspektiven 13		Diagnostik zur Evaluation der Intervention	36
Einleitung	13	Abschließende Bemerkungen	38
Was ist mentale Stärke?	14	Weiterführende Literatur	38
Definition und Inhalte der Sportpsychologie	14		
Was kann die Sportpsychologie leisten? ...	16	3 Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung	39
Sportpsychologische Betreuung	16	Einleitung	39
Grundvoraussetzungen	16	Was ist Persönlichkeit?	39
Struktur	17	Gibt es einen Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit?	41
Weiterführende Literatur	22	Selektions- und Sozialisierungshypothese	42
2 Diagnostik	23	Befunde zur Selektionshypothese	42
Verfahren und Grundprinzipien	23	Befunde zur Sozialisierungshypothese ...	43
Warum ist psychologische Diagnostik im Hochleistungssport so wichtig?	24	Veränderung von Persönlichkeitsmerk- malen – Persönlichkeitsentwicklung	45
Welche Diagnostik? Allgemeine und sportspezifische Diagnostik	25	Weiterführende Literatur	47
Qualitätskriterien der diagnostischen Instrumente	26	4 Grundlagentraining	49
Vor- und Nachteile standardisierter Tests	26	Einleitung	49
Auswahlkriterien	27	Grundlegende Psychoregulation	49
Integration der Diagnostik in den Betreuungsprozess	28	Grundposition	51
Diagnostischer Prozess als »Action-Research«-Ansatz	28	Atementspannung	52
Wie sichert man die Kooperation der Beteiligten?	30	Progressive Muskelentspannung (Progressive Muscle Relaxation)	54
Zusammenarbeit mit dem Trainer	30	Autogenes Training	55
Zusammenarbeit mit dem Sportler	31	Aktivieren	56
Auswahl diagnostischer Instrumente	32	Teambuilding	57
Erholungs-Belastungs-Fragebogen Sport (EBF-Sport)	32	Weiterführende Literatur	62
Wettkampfangst-Inventare	33	5 Fertigkeitstraining	63
Instrumente für die Bereiche Motivation und Volition	34	Einleitung	63
		Motivation und Aktivierung	63
		Regulationsstrategien	64
		Zielsetzungstraining	66
		Mannschaftsziele	68

Erklärung von Erfolg und Misserfolg:	Intervention	100
Ursachenzuschreibung	Erholung, Beanspruchung	
Selbstwertdienliche Attribution	und Persönlichkeitsfaktoren	102
Maßnahmen bei	Weiterführende Literatur	102
Misserfolgsmotivierten		
Prinzip der optimalen Passung	7 Krisenintervention	103
Selbstwirksamkeitsüberzeugung	Einleitung	103
und Selbstvertrauen	Kommunikationsstörungen	103
Selbstgesprächsregulation	Was ist Kommunikation?	103
Optimierung des inneren Dialogs	Interner Code	104
Konzentrationstraining	4-Ohren-Modell, Kommunikations-	
Stoppen negativer Gedanken	barrieren	105
Aufmerksamkeitsregulation	Grundlagen einer effektiven	
Centering-Technik	Kommunikation	105
Umgang mit Störungen lernen	Konflikte	107
Embodiment	Konfliktlösung	107
Imagination und Vorstellungstraining	Psychologisches Aufbautraining	
Tipps für die Durchführung	nach Verletzungen	108
von mentalem Training	Zielsetzungstraining	109
Routinen	Imagination und mentales Training	109
Präroutine	Positive Selbstgespräche	110
Postroutine	Modeling (Orientierung	
Zwischenroutine	an Vorbildern)	110
Weiterführende Literatur	Entspannungsverfahren	111
	Kommunikationsfertigkeiten,	
	soziale Unterstützung	111
6 Erholung, Belastung, Vermeiden	Psychische Probleme	112
von Übertraining	Burnout	112
Einleitung	Ess-Störungen	113
Definition und Kennzeichen von	Sportsucht	115
Erholung	Karrierebeendigung	117
Individuelle Erholungsstrategien	Weiterführende Literatur	118
Einflussfaktoren		
Wie kann man Erholung messen?	8 Mentaler Werkzeugkasten	119
Erholungs-Belastungs-Fragebogen	Einleitung	119
Erholungsverlaufsprotokoll	Angst, Angstbewältigung	119
Monitoring der Erholung und	Belastende Ereignisse	119
Beanspruchung	Bewältigung von Druck,	
Vorteile für den Sportler	Drucksituationen	120
Vorteile für den Trainer	Burnout	121
Untererholung und Übertraining als	Emotionsregulation	121
Folge mangelnder Erholung	Externer Speicher	121
Ursachen	Furcht	122
Symptome		

Furcht am Start	122	Verankerung	127
Furcht vor etwas Speziellem	123	Anhang	129
Habituation	123	Wer ist ein qualifizierter Sport-	
Innerer Dialog	123	psychologe?	129
Konzentration, Konzentrationsstörung	124	Wie findet man einen qualifizierten	
Kopf frei atmen	124	Sportpsychologen?	129
Kummerkasten	124	Kontaktportal des Bundesinstituts	
Misserfolgsbewältigung	124	für Sportwissenschaft	129
Positives Denken	124	Erfahrungsberichte	129
Reset	125	Universitäten mit sportwissen-	
Rituale/Routinen	125	schaftlichen Ausbildungsgängen	130
Selbstgesprächsregulation,		Nationale sportpsychologische	
problematische	125	Organisationen	130
Selbstvertrauen, mangelndes	126	Literatur	131
Startvorbereitung	126	Sachregister	141
Stopp-to-go-Technik	126		
Tarnkappe	126		
Übertraining	127		