

Inhalt

Vorwort	10
1 Einführung	12
1.1 Anforderungen auf dem Platz.....	12
1.2 Psychologie – die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten	16
1.2.1 Beschreiben, Erklären, Vorhersagen und Beeinflussen – Aufgaben der Psychologie	20
1.2.2 Der Schiedsrichter – Psychologe auf dem Platz.....	22
2 Entscheiden – Ablauf mehrerer mentaler Prozesse	25
2.1 Wahrnehmungsprozesse	28
2.1.1 Wahrnehmung ist selektiv und subjektiv	28
2.1.2 Warum Aufmerksamkeit blind macht.....	30
2.1.3 Das Gehirn ergänzt fehlende Puzzleteile.....	32
2.1.4 Lauf- und Stellungsspiel im Dienst der Wahrnehmung.....	35
2.2 Urteilsprozesse	38
2.2.1 Das Linsenmodell – Entscheidungen durch die Linse.....	39
2.2.2 Zuschauer und Spielergeschrei – Fehlschlüsse beim Urteilen.....	40
2.2.3 Entscheidungen optimieren.....	42
2.2.4 Mentale Mediathek aufbauen	44
2.2.5 Kalibrierung der persönlichen Linie im Spiel	46
2.3 Game Management – mehr als eine Entscheidung	49
2.3.1 Ein Unterschied: Akkurate und adäquate Entscheidungen	51
2.3.2 Schwellenmodelle der Entscheidung	57
2.3.3 Spielcharakter.....	59

Psychologie für Schiedsrichter

3	Kommunikation	64
3.1	Kommunikationsaxiome von Paul Watzlawick	66
3.1.1	Man kann nicht nicht kommunizieren!	67
3.1.2	Jede Kommunikation hat einen Sach- und einen Beziehungsaspekt	68
3.1.3	Kommunikation ist ein Kreislauf	71
3.1.4	Es gibt verbale und nonverbale Kommunikation	73
3.1.5	Kommunikation verläuft symmetrisch oder komplementär	78
3.2	Sender-Empfänger-Modell	84
3.2.1	Unklarheit durch fehlende Zeichen	85
3.2.2	Unklarheit durch zu kurze Zeichen	86
3.2.3	Unklarheit durch fehlende Erklärung	87
3.2.4	Rückkopplung: Reaktionen beobachten und beachten	89
3.2.5	Mit Außenwirkung – mehr als ein Empfänger	91
3.3	Das Kommunikationsquadrat	92
3.3.1	Die Sachebene – Klarheit über die Entscheidung	94
3.3.2	Die Selbstoffenbarung – einen Eindruck hinterlassen	97
3.3.3	Die Beziehungsebene – eine Frage des Miteinanders	102
3.3.4	Appelle – Aufforderungen, etwas zu tun oder zu lassen	106
3.3.5	Empfänger hören mit verschiedenen Ohren	107
4	Konflikte und Konfliktmanagement	111
4.1	Konfliktarten und -anzeichen	111
4.2	Konfliktursachen	119
4.3	Konfliktdynamiken	120
4.4	Umgang mit Konflikten	125
5	Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung	131
5.1	Persönlichkeitsmodell und -unterschiede	
5.1.1	Faktorenmodell der Persönlichkeit – die Big Five	136
5.1.2	Persönlichkeitsunterschiede zwischen Spielklassen	138

5.1.3	Kompetenzen für die Spielleitung	143
5.1.4	Persönlichkeit im Spiegel der Kommunikation mit Spielern und Offiziellen	148
5.2	Persönlichkeits- und Kompetenzentwicklung.....	153
5.2.1	Acht Komponenten des Lernens in der Praxis	153
6	Motivation.....	156
6.1	Die Entstehung von Motivation	157
6.1.1	Person und Situation.....	157
6.1.2	Motivation von innen und von außen.....	158
6.1.3	Erwartungen und Wert.....	162
6.2	Persönlichkeit und Motivation	167
6.2.1	Zwei Arten der Leidenschaft	167
6.2.2	Leistung, Macht und Anschluss.....	169
6.3	Motivationsdynamiken – hoch und tief.....	173
6.3.1	Vom Wünschen und Wollen.....	173
6.3.2	Flow-Erleben	176
7	Stress.....	179
7.1	Stress – ein Zusammenspiel von Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten	181
7.1.1	Stress und die Rolle von Bewertungen.....	183
7.1.2	Stressspirale – wenn sich Stress hochschaukelt	186
7.2	Umgang mit Stress	187
7.2.1	Instrumentelle Ansätze.....	188
7.2.2	Mentale Ansätze	189
7.2.3	Erholung.....	191
8	Training im Kopf: Psychologisches Training.....	194
8.1	Grundsätze und Ziele des psychologischen Trainings.....	195
8.2	Selbstgesprächsregulation	203
8.3	Vorstellungstraining	207

Psychologie für Schiedsrichter

8.3.1	Vorstellung einfacher Bewegungen	209
8.3.2	Vorstellung komplexer Handlungen	218
9	Teamarbeit	220
9.1	Merkmale der Teamarbeit – wie Teams sich unterscheiden	220
9.2	Teamprozesse – was die Leistung fördert, was sie reduziert.....	224
9.3	Teamentwicklung – zusammenwachsen und zusammen wachsen	228
10	Psychologie der Beobachtung	233
10.1	Beobachtung als Prozess der Urteilsbildung.....	233
10.2	Akzeptanz von Beobachtungen.....	238
10.3	Umgang mit Beobachtungen.....	242
10.3.1	Vor dem Spiel	243
10.3.2	Während des Spiels	243
10.3.3	Nach dem Spiel.....	243
Anhang		
1	Literaturverzeichnis	248
2	Bildnachweis	263