

Alois Kogler

Die Kunst der Höchstleistung
Sportpsychologie, Coaching,
Selbstmanagement

1

SpringerWienNewYork

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	1
------------------	---

Teil I Grundlagen des Selbstmanagements

Kapitel 1 Das Ich-Labor	11	
1.1. Selbstdisziplinierung	11	
1.2. ... oder Selbstentwicklung?	12	
1.3. In sich sein	12	
1.4. Mit dem Körper denken	13	
1.5. Sinn finden	14	
Kapitel 2 Was Selbstmanagement auszeichnet – und warum es kein „Alleinmanagement“ ist		17
2.1. Million Dollar Baby	18	
2.2. Der Trainer als Katalysator	18	
2.2.1. Selbstmanagement aus dem Bauch	19	
2.3. Transparenz und Wertschätzung	20	
2.4. Selbstwertstreben statt Geltungsstreben	20	
Kapitel 3 Die Formel für das „Ich-Labor“		23
3.1. Der Selbstmanagementprozess	23	
3.1.1. Vom Phasenmodell zum Trichtermodell	25	
3.2. Psychologie Sport Wissenschaft	28	
3.3. Wie in der Wissenschaft	29	
3.3.1. Das Natur-Labor	30	
3.3.2. Der Geist der Aufklärung	30	
3.4. Die „Liebe zur Wahrheit“ im ICH-Labor	31	
Kapitel 4 Schritt für Schritt im Selbstmanagement		33
4.1. „Schritt eins“: Beziehung und günstige Ausgangsbedingungen schaffen	34	
4.1.1. Ein Gesprächsprotokoll	35	
4.1.2. Das Metamodell der Fragestellung	36	
4.1.3. Regeln und Techniken der Fragestellung	38	

4.2. „Schritt zwei“: An der Motivation und den Zielen arbeiten	39
4.3. „Schritt drei“: Die Verhaltensanalyse oder der „IST-Zustand“	42
4.4. „Schritt vier“: Vom IST zum SOLL	43
4.5. „Schritt fünf“: Die Planung, die Auswahl und der Einsatz von Methoden	44
4.6. „Schritt sechs“: Evaluation der Fortschritte	45
4.7. „Schritt sieben“: Erfolgsoptimierung und Transfer	47
4.8. Ihre persönliche Bewertung	49

Übung I Selbsttest: Der „Dreh“	53
--------------------------------------	----

Teil II Entwicklungsfelder auf dem Weg zur Höchstleistung

Kapitel 5 „Erkenne den Unterschied!“	61
5.1. Die „W-Fragen“	62
5.2. Dosierte Diskrepanzerlebnisse	63
5.3. Regel „Triff eine Unterscheidung“	64
5.4. Regel „Stelle die Frage“	65
 Kapitel 6 Die Magie des Talents	67
6.1. Das Talent der Talentlosen	67
6.2. Was ist Talent	68
6.3. Entwicklung von Talent	69
6.4. Psychologische Elemente des Talents	70
6.5. Schlussfolgerungen aus der Talentforschung	71
 Kapitel 7 Neugier und Interesse	75
 Kapitel 8 Die „Innere Sprache“ und der Stress	77
8.1. Regeln und Umsetzung des „Inneren Dialogs“	78
8.2. Das „Innere Team“	79
8.3. Selbstbeobachtung und Reflexion der „Innernen Sprache“	80
 Kapitel 9 Der „Innere Befehl“	83
9.1. Gedanken und Innere Befehle	84
9.2. Die drei tragenden Elemente	84
9.3. Das B-A-B – Schema	85
9.3.1. B-A-B und das Beispiel „Hoffentlich“	86
9.3.2. B-A-B als Rahmen für das Psychotraining	89

Kapitel 10 Besondere Erklärungsmuster für Erfolg und Misserfolg	91
10.1. Selbstschutz durch Zuschreibungen	92
10.2. Kontrollierte Energetisierung.....	93
 Kapitel 11 Kontrafaktisches Denken oder der „Hättiware“.....	95
11.1. Hochmotiviert auf Platz 3	96
 Kapitel 12 Irrweg „Naive“ Theorien	99
 Kapitel 13 Die Emotionen	103
13.1. Die Komponenten der Emotionen	103
13.1.1. Die physiologische und endokrine Aktivierung	104
13.1.2. Die gedankliche Bewertung der Vorgänge	104
13.1.3. Mimik und Gestik, Körpersprache	106
13.2. Die alte Kunst der Gefühlsregulation	107
13.3. ... und: Sport als Kunst.....	108
13.4. Emotionsmanagement	108
 Übung II Vermitteln Sie Ihren „Dreh“!	111
 Kapitel 14 Selbstvertrauen und Selbstentwicklung	115
 Kapitel 15 Das Momentum – Ihre persönliche Schwungkraft.....	117
15.1. Die Chemie der Hemmung.....	118
 Kapitel 16 Kommunikation	121
16.1. Das kommunikative Quadrat „Heute warst du gut“	121
16.2. Missverständnisse in der Kommunikation.....	123
16.3. Weitere Regeln und Techniken der Gesprächsführung	125

Teil III Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration

Kapitel 17 Wahrnehmung	129
17.1. Orientierungsreaktion: Wir sehen, was wir sehen müssen	129
17.2. Wir sehen, was wir sehen wollen.....	130
17.3. Kino im Kopf.....	130
17.4. Jacques Mayol auf Breitformat-Tunnelfahrt.....	131
17.5. Bildregie im Wahrnehmungskino.....	131
17.6. Im Rausch der Tiefe	132
17.7. Der Apnoe-Wahnsinn	133
17.8. „Ganzheitliche Wahrnehmung“ als Erfolgsfaktor	133

17.9. Das Einzelne und die „Wahrnehmungsgestalt“	134
17.10. Die Angst und der Elfmeter	134
17.11. Der geniale Pass	135
17.12. Gleitend zum Ziel	136
17.13. Gestalt-Übungen (gegen Gestalt-Blindheit)	137
17.14. Blick ins Nichts	137
 Kapitel 18 Aufmerksamkeit und Konzentration	139
18.1. Kognitives Codieren	139
18.2. Mit dem Körper „sehen“	140
18.3. Jacques, der Delphin	140
18.4. Kinästhetisches Empfinden und „gespürtes Wissen“	141
18.5. Zwischen Buckelpiste	142
18.6. ... und „Fetzenlagerl“	142
18.7. Körper-Blindheit	143
18.8. Konzentrierte Blicke	144
18.9. Gute Gegenstandswahrnehmung	144
18.10. Trainieren, trainieren, trainieren	145
 Kapitel 19 Umschalten zwischen Dokumentation, Cinemascope und Körper-Movie	147
19.1. Sehen = Interpretieren = Wissen = Lernen	148
 Übung III Regie am eigenen Körper	151
 Kapitel 20 Hemingways alter Fischer	153
20.1. Der alte Mann und das Meer	153
20.1.1. Schauen, spüren	153
20.1.2. Imaginieren, agieren	154
20.1.3. Sagen, befehlen	154
20.2. Santiago – ein Bild fürs Leben	155
 Kapitel 21 Die spielerische Entdeckung der Konzentration	157
21.1. Das „Spiel der Neugierde“	157
21.2. Spielen wie ein Gott	158
21.3. Denken als Form „körperlicher Bewegung“	158
21.4. Die Jagd nach dem Flow	159
 Kapitel 22 Konzentration, Aufmerksamkeit – oder einfach Wahrnehmung?	161
22.1. Das allgemeine Training von Konzentration	162

22.1.1. Mui schaut	162
22.1.2. Mui hört	164
22.2. Von der Trainings- zur Wettkampfkonzentration	164
22.3. Vorbereitung der Konzentration	165
22.4. Mit passenden Übungen zur Konzentration	165

Übung IV Zeitlupen-Liegestütz	167
-------------------------------------	-----

Kapitel 23 Die negative Konzentration.....	171
23.1. Fatale Fixierung auf Fehler	171
23.2. Peter durchbricht die Negativspirale	172
23.2.1. Iris' Selbstenergetisierung.....	172
23.2.2. Von der Irritation zum „Siegerblick“	174
23.3. Konzentrationszyklen	175
23.4. Wiederholen. Wiederholen und verdichten	176

Teil IV Motivation

Kapitel 24 Billardfieber – 10.000 Dollar in einer Nacht.....	181
--	-----

Kapitel 25 Die wahren Abenteuer sind im Kopf	187
25.1. Alles kann Motiv sein, auch das Geld	188

Kapitel 26 Motivreduktionismus und Motivfülle	193
26.1. Motive tragen und tragen und tragen	193
26.2. Billardfieber: Du bist kein Verlierer.....	194
26.3. Konzentrationsarbeit ist Motivarbeit	195
26.4. Revanche	195

Kapitel 27 Der persönliche Stil	199
27.1. Grenzerfahrungen	200

Teil V Kurzinterventionen im Selbstmanagement

Kapitel 28 Die „Einfachen Regeln“ des Denkens und Handelns	206
--	-----

Kapitel 29 Eine Kurzintervention.....	209
29.1. Beispiel Läuferin F	209

Teil VI Techniken und Methoden

Kapitel 30 Hypnose (Mitautorin: Ilse Müller)	215
30.1. Klassische Hypnose.....	216
30.2. Wirkung der Trance	217
30.3. Vorgehen in der Hypnose.....	219
30.4. Ziele der Hypnose.....	220
30.4.1. Der Muskeltest	222
30.5. Hypnose im Sport	222
30.5.1. Orientierung auf Fehler.....	222
30.5.2. Aus dem Tief wieder an die Spitze	224
30.5.3. Ausschalten von Ablenkungen	225
30.5.4. Ich optimiere meine Leistung – Lernen durch Identifikation.....	226
30.5.5. Imaginieren einer perfekten Leistung:.....	226
30.5.6. Entspannung – Erholung	227
30.5.7. Ressourcen finden	227
30.5.8. Die dynamische Position am Ski (Super-G)	228
30.5.9. Aktiv – Wachhypnose oder Dynamische Hypnose	229
 Kapitel 31 Kognitive Methoden.....	231
31.1. Übungen zum Management von Gedanken.....	232
31.1.1. Kognitive Umstrukturierung	232
31.1.2. Gedankenstopp (Auch vor Wettkampfbeginn)	232
31.1.3. Aufmerksamkeitslenkung	233
31.1.4. Die Vorstellungsübung zum Umgang mit Stress.....	233
31.1.5. Grübelalternativen	234
31.1.5.1. Imaginationsübungen für den Umgang mit Grübelgedanken	235
31.1.6. Umgang mit Misserfolg	236
31.1.7. Niedergeschlagenheit – Entmutigung – Pessimismus	236
31.1.8. Konzentration durch Denken in Bildern.....	237
31.1.9. Verankern	238
31.1.10. Das vielseitige Denken.....	238
 Kapitel 32 Methoden der Konzentration	241
32.1. Allgemeine Konzentrationsübung	241
32.2. Schule der Sinne	241
32.2.1. Sehen	241
32.2.2. Hören	242
32.2.3. Riechen	242
32.2.4. Tasten	242

32.2.5. Schmecken	243
32.2.6. Die Blinzel-Übung	243
32.2.7. Gestern – Heute – Morgen	243
32.2.8. Phantasievorstellung.....	243
32.2.9. Die 2-Minuten Übung	244
 Kapitel 33 Entspannungsmethoden	245
33.1 Entspannungsatmen	245
33.2. Blitzentspannung	246
33.3. Die Körperreise zur Entspannung	246
33.4. Progressive Muskelentspannung (Kurzversion) 15 Minuten	248
33.5. Schlüsselschlaf	251
33.6. Abschirmen	252
33.7. Musikentspannung	252
33.8. Genusstraining.....	252
33.9. Qi Gong	253
33.9.1. Methoden zur Regulierung des Körpers.....	253

Teil VII Praxisbeispiele

 Kapitel 34 Tipps und Regeln	257
34.1. Konzentration im Training.....	257
34.2. Entwickle deine Neugier und deine Ideenlandkarte.....	257
34.3. Umgang mit dem Wetter	258
34.4. Du meinst, eine(r) ist besonders stark	258
34.5. Vor dem Start.....	258
34.6. Umgang mit Sturheit.....	259
34.7. Stärken und Schwächen.....	259
34.8. Gute Kommunikation	259
34.9. Ich meine, heute ist „Nicht mein Tag“	260
34.10. Umgang mit Unsicherheit	260
34.11. Kurze Regeln	260
34.12. Die zehn Todsünden von Tenniseltern	261
 Kapitel 35 Das psychologische Trainingsbuch	263
A. Beispiele für allgemeine Informationen.....	264
B. Der Innere Befehl – Das Prinzip B-A-B	266
C. Meine Ziele	269
D. Analyse meiner Stärken und Schwächen –Vom IST zum SOLL	271
E. Das Wettkampfdrehbuch	273

Teil VIII Selbstmanagement am Amazonas

Eine endlose Welle	277
Training unterhalb der Staumauer	279
Zurück auf der Pororoca	287
Abspann – Das Abenteuer Selbstmanagement.....	288
Literatur	289
Sachwortverzeichnis.....	299