

Inhalt

Vorwort	9
1 Sportpsychologische Perspektiven	13
Einleitung	13
Was ist mentale Stärke?	14
Definition und Inhalte der Sportpsychologie	14
Was kann die Sportpsychologie leisten? ...	16
Sportpsychologische Betreuung	16
Grundvoraussetzungen	16
Struktur	17
Weiterführende Literatur	22
2 Diagnostik	23
Verfahren und Grundprinzipien	23
Warum ist psychologische Diagnostik im Hochleistungssport so wichtig?	24
Welche Diagnostik? Allgemeine und sportspezifische Diagnostik	25
Qualitätskriterien der diagnostischen Instrumente	26
Vor- und Nachteile standardisierter Tests	26
Auswahlkriterien	27
Integration der Diagnostik in den Betreuungsprozess	28
Diagnostischer Prozess als »Action-Research«-Ansatz	28
Wie sichert man die Kooperation der Beteiligten?	30
Zusammenarbeit mit dem Trainer	30
Zusammenarbeit mit dem Sportler	31
Auswahl diagnostischer Instrumente	32
Erholungs-Belastungs-Fragebogen Sport (EBF-Sport)	32
Wettkampfangst-Inventare	33
Instrumente für die Bereiche Motivation und Volition	34

Instrumente für die Bereiche Trainerverhalten	35
Diagnostik zur Evaluation der Intervention	36
Abschließende Bemerkungen	38
Weiterführende Literatur	38

3 Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung	39
Einleitung	39
Was ist Persönlichkeit?	39
Gibt es einen Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit?	41
Selektions- und Sozialisierungshypothese	42
Befunde zur Selektionshypothese	42
Befunde zur Sozialisierungshypothese ...	43
Veränderung von Persönlichkeitsmerk- malen – Persönlichkeitsentwicklung	45
Weiterführende Literatur	47

4 Grundlagentraining	49
Einleitung	49
Grundlegende Psychoregulation	49
Grundposition	51
Atementspannung	52
Progressive Muskelentspannung (Progressive Muscle Relaxation)	54
Autogenes Training	55
Aktivieren	56
Teambuilding	57
Weiterführende Literatur	62

5 Fertigkeitstraining	63
Einleitung	63
Motivation und Aktivierung	63
Regulationsstrategien	64
Zielsetzungstraining	66
Mannschaftsziele	68

Erklärung von Erfolg und Misserfolg:	
Ursachenzuschreibung	69
Selbstwertdienliche Attribution	70
Maßnahmen bei	
Misserfolgsmotivierten	70
Prinzip der optimalen Passung	71
Selbstwirksamkeitsüberzeugung	
und Selbstvertrauen	71
Selbstgesprächsregulation	73
Optimierung des inneren Dialogs	73
Konzentrationstraining	75
Stoppen negativer Gedanken	76
Aufmerksamkeitsregulation	76
Centering-Technik	77
Umgang mit Störungen lernen	78
Embodiment	78
Imagination und Vorstellungstraining	80
Tipps für die Durchführung	
von mentalem Training	82
Routinen	87
Präroutine	88
Postroutine	89
Zwischenroutine	90
Weiterführende Literatur	90

6 Erholung, Belastung, Vermeiden

von Übertraining	91
Einleitung	91
Definition und Kennzeichen von	
Erholung	91
Individuelle Erholungsstrategien	92
Einflussfaktoren	93
Wie kann man Erholung messen?	94
Erholungs-Belastungs-Fragebogen	94
Erholungsverlaufsprotokoll	96
Monitoring der Erholung und	
Beanspruchung	96
Vorteile für den Sportler	97
Vorteile für den Trainer	98
Untererholung und Übertraining als	
Folge mangelnder Erholung	99
Ursachen	99
Symptome	99

Intervention	100
Erholung, Beanspruchung und Persönlichkeitsfaktoren	102
Weiterführende Literatur	102
7 Krisenintervention	103
Einleitung	103
Kommunikationsstörungen	103
Was ist Kommunikation?	103
Interner Code	104
4-Ohren-Modell, Kommunikations- barrieren	105
Grundlagen einer effektiven Kommunikation	105
Konflikte	107
Konfliktlösung	107
Psychologisches Aufbautraining nach Verletzungen	108
Zielsetzungstraining	109
Imagination und mentales Training	109
Positive Selbstgespräche	110
Modeling (Orientierung an Vorbildern)	110
Entspannungsverfahren	111
Kommunikationsfertigkeiten, soziale Unterstützung	111
Psychische Probleme	112
Burnout	112
Ess-Störungen	113
Sportsucht	115
Karrierebeendigung	117
Weiterführende Literatur	118
8 Mentaler Werkzeugkasten	119
Einleitung	119
Angst, Angstbewältigung	119
Belastende Ereignisse	119
Bewältigung von Druck, Drucksituationen	120
Burnout	121
Emotionsregulation	121
Externer Speicher	121
Furcht	122

Furcht am Start	122
Furcht vor etwas Speziellem	123
Habituation	123
Innerer Dialog	123
Konzentration, Konzentrationsstörung	124
Kopf frei atmen	124
Kummerkasten	124
Misserfolgsbewältigung	124
Positives Denken	124
Reset	125
Rituale/Routinen	125
Selbstgesprächsregulation, problematische	125
Selbstvertrauen, mangelndes	126
Startvorbereitung	126
Stopp-to-go-Technik	126
Tarnkappe	126
Übertraining	127

Verankerung	127
Anhang	129
Wer ist ein qualifizierter Sport- psychologe?	129
Wie findet man einen qualifizierten Sportpsychologen?	129
Kontaktportal des Bundesinstituts für Sportwissenschaft	129
Erfahrungsberichte	129
Universitäten mit sportwissen- schaftlichen Ausbildungsgängen	130
Nationale sportpsychologische Organisationen	130
Literatur	131
Sachregister	141