

Inhalt

1	Einführung	12
2	Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung	15
2.1	Sport und Identitätsentwicklung	16
2.2	Gesamtidentität und sportliche Identität	17
2.2.1	Soziale Identität	18
2.2.2	Persönliche Identität	18
2.3	Störungen der Identität	19
2.3.1	Anpassung und Entfremdung	20
2.3.2	Egozentrik und Isolation	22
2.4	Kinder im Sport	23
2.5	Sport in der Pubertät	25
2.6	Zusammenfassung	28
3	Psychologische Erkenntnisgewinnung im Sport	31
3.1	Anamnese - Lebenslaufanalyse	32
3.2	Sportbezogene Persönlichkeitsanalyse	34
3.3	Das Gespräch	34
3.4	Das Erkundungsgespräch - Exploration	35
3.5	Selbstbeobachtung	37
3.5.1	Freie Selbstbeobachtung	37
3.5.2	Systematische Selbstbeobachtung	38
3.5.3	Allgemeine Satzergänzungsverfahren	38
3.5.4	Problemzentrierte Satzergänzungen	39
3.5.5	Allgemeine Assoziationsanalyse	40
3.5.6	Problemorientierte Assoziationsanalyse	42
3.6	Beobachtung	43
3.7	Beobachtungsarten	43
3.7.1	Offene und verdeckte Beobachtung	45
3.7.2	Teilnehmende und nichtteilnehmende Beobachtung	45
3.7.3	Kurzzeit- und Langzeitbeobachtung	46
3.7.4	Systematische Beobachtung	46
3.8	Experiment	48
3.9	Fragebogen	51
3.9.1	Polaritätsprofil	55
3.10	Test	57
4	Psychologisches Training	61
4.1	Psyche – Körper – Bewegung	62
4.2	Motivation – Emotion – Kognition	63
4.3	Vom mentalen Training zur Psychoregulation	63

5	Mentales Training	67
5.1	Ziele des mentalen Trainings	68
5.2	Inhalte des mentalen Trainings	69
5.2.1	Bewegungsvorstellung	71
5.2.2	Trainingswirkung der Bewegungsvorstellung	72
5.3	Methoden des mentalen Trainings	72
5.3.1	Observatives Training	73
5.3.2	Verdecktes Wahrnehmungstraining	75
5.3.3	Verbales Training	76
5.3.3.1	Mitsprechen	77
5.3.3.2	Selbstbefehle	78
5.3.4	Ideomotorisches Training	79
5.3.4.1	Voraussetzungen des ideomotorischen Trainings	79
5.3.4.2	Ideomotorisches Training und Erleben	80
5.3.4.3	Auswahl der Übungen bzw. der Übungsteile	80
5.3.4.4	Anweisung zum ideomotorischen Training	81
5.3.4.5	Beginn des ideomotorischen Trainings	82
5.3.4.6	Zeitpunkt des mentalen Trainings	82
5.3.4.7	Mentales Training vor der Ausführung	82
5.3.4.8	Mentales Training während der Ausführung	85
5.3.4.8.1	Identifikation mit dem idealen Vorbild	85
5.3.4.8.2	Visualisierung von Symbolen	85
5.3.4.8.3	Mentales Training nach der Ausführung	87
5.3.4.8.4	Visualisieren offener oder unvorhergesehener Ereignisse	87
6	Psychoregulation	89
6.1	Anwendungsvoraussetzungen – Diagnose	90
6.2	Ziel der Psychoregulation – Überblick	91
6.2.1	Regulation psychischer Steuerungsfähigkeiten	92
6.2.2	Emotionale Regulation	92
6.2.3	Intellektuelle Regulation	92
6.2.4	Energieregulation	93
6.2.5	Antriebsregulation	93
6.3	Probleminhalte und Methoden der Psychoregulation	94
7	Entspannungstraining	97
7.1	Psychische Spannung	98
7.2	Entspannung	99
7.3	Vom Nutzen der Entspannung	100
7.4	Zeitpunkt der Entspannung	101
7.5	Entspannungsmethoden	103
7.5.1	Atmung	103
7.5.2	Biofeedbackverfahren	105

7.5.3	Elektrodermale Aktivität (EDA)	106
7.5.4	Progressive Muskelentspannung	108
7.5.5	Das Psychohygienetraining (PT)	112
7.5.6	Aktivtherapie (ATP)	116
8	Visualisieren	119
8.1	Inhalte und Methoden des Visualisierens	122
8.2	Konstruktion eines Visualisierungsprogramms	125
8.3	Visualisieren von Metaphern	126
9	Motivierende Maßnahmen – Motivationstraining	127
9.1	Freude - Vergnügen – Zufriedenheit	128
9.2	Motivationsarten	131
9.2.1	Subjektiver Anreizwert	132
9.2.2	Aktuelle Primärbedürfnisse und -motive	132
9.2.2.1	Methodische Konsequenzen	135
9.2.3	Grundbedürfnisse	136
9.2.4	Wünsche	144
9.3	Techniken der Motivierung	145
9.3.1	Verknüpfungstechniken	145
9.3.2	Sprachliche Motivierung	146
9.3.3	Wahrnehmungsgebundene Motivierung	152
9.3.4	Konflikte erzeugen – Neugier wecken	152
9.3.5	Anwendung von bereits Gelerntem	153
9.3.6	Verringerung konkurrierender Motivationssysteme	153
9.3.7	Einplanung sozialer Bedürfnisse	154
9.3.8	Vermeidung unangenehmer Konsequenzen und sozialer Diffamierung	155
9.4	Zielsetzung	157
9.4.1	Traumziele	157
9.5	Konkrete Ziele	158
9.5.1	Bedingungen konkreter Zielsetzungen	158
9.5.2	Gefahren der Zielsetzung	162
9.5.2.1	Blockierung	163
9.5.2.2	Erwartungsdruck	163
9.5.2.3	Abhängigkeit	163
9.5.2.4	Ignoranz	164
9.6	Nahziel und Fernziel	165
9.6.1	Schriftliche Aufzeichnung	166
9.6.2	Ordnen der Ziele	166
9.6.3	Nahziele	166
9.6.4	Mittelfristige Ziele	167
9.6.5	Fernziele	169

9.7	Selbstsuggestion	169
9.7.1	Selbstbestätigung – Affirmationen	171
9.7.2	Positive Selbstanweisung	175
9.7.3	Selbstüberzeugung	176
9.8	Einstellungen	177
9.8.1	Einstellungsdimensionen	178
9.8.2	Funktionen der Einstellung	182
9.8.3	Stabilisierung und Änderung der Einstellung	184
9.8.3.1	Informationen	185
9.8.3.2	Denken und Affirmationen	186
9.8.3.3	Symboltraining	188
9.8.3.4	Rollentausch mit dem Gegner	189
9.8.3.5	Die „Verwandlung“ des Gegners	190
10	Psychische Steuerungsfähigkeiten	191
10.1	Psychische Steuerungsfähigkeiten im Sport	193
10.2	Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit	198
10.2.1	Bedingungen der Konzentrationsfähigkeit	199
10.2.2	Dimensionen der Aufmerksamkeit und der Konzentrationsfähigkeit	202
10.2.2.1	Aufmerksamkeitsstreuung – Aufmerksamkeitsverengung	203
10.2.2.2	Innenkonzentration – Außenkonzentration	204
10.2.2.3	Köner und Anfänger – Anteil des Bewusstseins	205
10.2.2.4	Zentrieren	209
10.2.2.5	Kurzzeitkonzentration – Konzentrationsausdauer	211
10.2.2.6	Konzentrationsstörungen	213
10.2.2.7	Kontrolle der Aufmerksamkeit – Konzentrationstraining	214
10.3	Mentale Stärke	221
10.3.1	Voraussetzungen mentaler Stärke	224
10.3.1.1	Selbstvertrauen erwerben	224
10.3.1.2	Willensfähigkeiten entwickeln	227
11	Emotionalität im Sport	234
11.1	Emotionen und Gefühle	235
11.2	Entstehung der Gefühle	239
11.2.1	Regulation durch das Körperbefinden	240
11.2.2	Gedächtnis und Emotionalität	242
11.2.3	Gefühlssteuerung durch Wahrnehmen	243
11.2.4	Gefühle durch Vorstellen	245
11.2.5	Denken und Gefühle	246
11.2.6	Der Umgang mit Versagensangst	248

11.3	Angst – Nervosität – Stress	253
11.3.1	Angst im Sport	253
11.3.1.1	Gegenstand der Angst	254
11.3.1.2	Angeborene und erworbene Ängste	254
11.3.1.2.1	Primäre Angstauslöser	255
11.3.1.3	Angepasste und unangepasste Angst	259
11.3.1.4	Erwartungsängste	260
11.3.1.5	Soziale Ängste – Angstkonflikte	261
11.3.1.6	Symptome der Angst	263
11.3.2	Stress	264
11.3.2.1	Stresselemente	266
11.3.2.2	Stressformeln und Stressbewältigung	268
11.3.3	Angstabbau und Stressbewältigung	273
11.3.3.1	Methodische Maßnahmen	274
11.3.3.2	Pädagogisch-psychologische Maßnahmen	275
11.3.3.3	Umweltveränderung	278
11.3.3.4	Somatische Verfahren	280
11.3.3.5	Kognitive Verfahren	282
11.3.3.5.1	Positives Denken	282
11.3.3.5.2	Negative und positive Selbstgespräche	283
11.3.3.5.3	Gedankenstopp	284
11.3.3.5.4	Rationales Denken	286
11.3.3.6	Stressbewältigungskatalog	286
11.3.4	Psychische Barrieren	287
11.3.4.1	Psychisches Trauma	287
11.3.4.2	Psychischer Protest	289
11.3.4.3	Psychische Sperren	290
11.3.4.4	Entwicklungsbedingte Sperren	290
11.3.4.5	Mentale Sperren	291
11.3.4.6	Emotionale Sperren	293
11.3.4.7	Innere Widerstände	293
12	Psychische Energie	295
12.1	Richtung der Energie	297
12.1.1	Energievergeudung	298
12.1.2	Positives und negatives Energieniveau	299
12.1.3	Optimales Energieniveau	302
12.1.4	Quellen psychischer Energie	304
13	Qualitatives Training – quantitatives Training	311
13.1	Quantitatives Training	312
13.2	Qualitatives Training	313

14 Belastung und Erholung	315
14.1 Psychische Belastungen	317
14.2 Trainingsfeind: Langeweile – Monotonie	318
14.3 Trainingsfeind: Überdruß – psychische Sättigung	319
14.4 Beanspruchung – Grenzbeanspruchung	321
14.5 Beanspruchung und Aktivierung	324
14.6 Erholung – wie lange? Die Wiederholungsphase	327
14.7 Superkompensation und psychische Wiederherstellung	330
15 Irrationalität im Sport	332
15.1 Aberglaube	333
15.2 Magie	333
15.2.1 Magisches Denken	334
15.3 Rituale	334
15.4 Maskottchen	335
15.5 Funktionen magischer Praktiken	336
15.6 Pädagogische Aspekte irrationalen Verhaltens	338
16 Mannschaftspsychologische Grundlagen	339
16.1 Kennzeichen einer Sportmannschaft	340
16.1.1 Die Mannschaft als soziale Einheit	341
16.1.2 Mannschaftsziel	342
16.1.3 Interaktion	343
16.1.4 Mannschaftstypen	343
16.1.5 Rollen und Positionen	345
16.1.5.1 Rollenerwartung	345
16.1.5.2 Rolle und Persönlichkeit des Sportlers	345
16.1.5.3 Rolle und Selbstkonzept	347
16.1.5.4 Rollenverständnis	348
16.1.6 Normen	349
16.1.7 Mannschaftsbildung und -zusammenhalt	350
16.1.7.1 Aspekte der Mannschaftsbildung	351
16.1.7.2 Mannschaft und Trainerverhalten	354
16.1.7.2.1 Konstruktive Kritik	354
16.1.7.2.2 Auswahl und Abstimmung der Information	356
16.1.8 Der Athlet und die Mannschaftsharmonie	357
17 Konflikte	359
17.1 Begriffserklärung	360
17.2 Konflikttypen	361
17.3 Echte und unechte Konflikte	362
17.3.1 Echte Konflikte	363

17.3.2	Unechte Konflikte	363
17.3.2.1	Sündenbockmechanismus	365
17.4	Destruktive und konstruktive Konflikte	366
17.4.1	Gemeinschaftliche und nichtgemeinschaftliche Konflikte	366
17.4.2	Innere Abhängigkeit – Ambivalenz	369
17.4.3	Die Unterdrückung von Konflikten	370
17.4.4	Die Verselbstständigung von Konflikten - Konfliktkette	371
17.5	Personale Konflikte	372
17.5.1	Zuwendungskonflikte	372
15.5.1.1	Konfliktstärke	373
17.5.2	Ablehnungskonflikte	374
17.5.3	Zuwendungen – Ablehnungskonflikte	375
17.5.4	Bedürfniskonflikte	380
17.5.5	Interessenkonflikte	382
17.5.6	Zielkonflikte	384
17.5.7	Rollenkonflikte	385
17.5.7.1	Intrarollenkonflikte	385
17.5.7.2	Interrollenkonflikte	387
17.5.7.3	Interpersonale Rollenkonflikte	388
17.5.8	Emotionale Konflikte	389
17.5.8.1	Konfliktverlauf und Emotion	391
17.6	Konfliktbewältigung	394
	Literaturverzeichnis	396
	Bildnachweis	400