

Inhalt

Vorwort	7	19	Freies Bewegen – Die Vorteile der Selbstbestimmung	48
<i>Prof. Dr. Paul Kunath</i>		20	Entspannung und Aktivierung	50
Zu diesem Buch	8	21	Psychologisches Training: Konzentration auf sportliche Bewegungshandlungen kann eingeübt werden	52
1 Sportpsychologie	10	22	Mentales Training	54
2 Psychologie	12	23	Aqua-Entspannung	56
3 Sport ist nicht nur Vergnügen	14	24	Belastungsphasen	58
4 Sportlerin und Sportler	16	25	Ablauf einer Beratung	60
5 Problem	18	26	Konzentration	64
6 Sportpsychologe – sportpsychologischer Berater/Betreuer	20	27	Trainingsweltmeister	66
7 Trainer sind keine Alleskönner	22	28	Handlungsorientierung	68
8 Übung macht den Meister	24	29	Übermotiviertheit	70
9 Der Wettkampf kann ein Spiel sein	26	30	Akzeptanz	72
10 Entspannungsverfahren	30	31	Ethische Leitlinien für die sportpsychologische Beratung und Betreuung	74
11 Bewegungsregulation	32	32	Angst	78
12 Psychophysische Regulation	34	33	Mut	80
13 Sport sorgt für Wohlfühl	36	34	Stressbewältigung	82
14 Autogenes Training	38	35	Diagnostik	84
15 Wer einen Muskel entspannen kann, kann einen Menschen entspannen	40	36	Motivation, Volition	86
16 Meditation ist Schulung des Bewusstseins	42	37	Selbstbild, Selbstkonzept	88
17 Yoga	44	38	Selbstreflexion	90
18 Selbstmassage, Massage	46	39	Selbstbeobachtung	92
		40	Selbstkontrolle	94

41	Selbstvertrauen	96	74	Ästhetik	162
42	Selbstbewusstsein	98	75	Depression	164
43	Selbststeuerung	100	76	Profisport	166
44	Selbstmanagement	102	77	Amateursport	168
45	Selbstgespräch, Selbstinstruktion	104	78	Krise	170
46	Selbstvergessenheit	106	79	Essstörungen	172
47	Improvisation, Intuition	108	80	Sieg und Niederlage im Spiegel von Erfolg und Misserfolg	174
48	Kunstsportart	110	81	Therapie	176
49	Spisportart	112	82	Sport im Alter	178
50	Mannschaftssport	114	83	Handicapped Sport	180
51	Einstellung	116	84	Verletzung	182
52	Kampf	118	85	Prävention	184
53	Kampfsport	120	86	Rehabilitation	186
54	Aberglauben	122	87	Schulsport	188
55	Religion	124	88	Fairness	190
56	Ausdauersport	126	89	Beispiel: Mentales Training in Bewegung	192
57	Individualsport	128	90	Beispiel: Mentales Mannschaftstraining	194
58	Freiwilligkeit – Fremdbestimmtheit	130	91	Beispiel: Entspannung und Aktivierung für Bewegungseingeschränkte	198
59	Schlaf	132	92	Entspannungstraining bei Kindern	200
60	Traum	134	93	Lernen, Lehre	202
61	Trauma	136	94	Freude Freunde, Ärger Feinde	204
62	Frustration	138	95	Integration	206
63	Emotion	140	96	Organisation	208
64	Entscheiden – Schiedsrichterentscheidung	142	97	Gesundheitsförderung	210
65	Psychiatrie	144	98	Disziplin	212
66	Neurologie	146	99	Karriere/Karriereende	214
67	Nervensysteme	148	100	Alltag	216
68	Psychosomatik	150			
69	Doping	152		Dank	218
70	Endorphin	154		Literaturliste	219
71	Adrenalin	156			
72	Arroganz	158			
73	Aggression	160			