
Inhaltsverzeichnis

1.	Ziele und Inhalte des Studienbriefes	7
2.	Der menschliche Organismus als psychisches System	9
3.	Psychische Beanspruchung als Anpassungsproblem	15
4.	Bedingungen psychischer Beanspruchung in Training und Wettkampf	27
4.1	Der Prozeß von Entstehung und Bewältigung psychischer Beanspruchung, ein Modell	27
4.2	Bedingungen von Entstehung und Bewältigung psychischer Beanspruchung in- und außerhalb der Person	35
5.	Maßnahmen zur Regulation psychischer Beanspruchung	39
5.1	Die Eingriffsstellen zur Optimierung psychischer Beanspruchungsfähigkeit	39
5.2	Psychoregulative Methoden und Techniken im Überblick	41
5.3	Psychoregulation — Methoden	48
5.3.1	Regulation der Informationsaufnahme	48
5.3.2	Regulation der Informationsverarbeitung — Probehandeln	53
5.3.3	Regulation des instrumentellen Handelns	58
5.3.3.1	Nichtmotorisches Training	59
5.3.3.2	Überzeugungstraining	63
5.4	Psychoregulative Techniken	65
5.4.1	Relaxationstechniken	71
5.4.1.1	Autogenes Training	71
5.4.1.2	Progressive Muskelentspannung	76
5.4.1.3	Psychotonisches Training	78
5.4.1.4	Desensibilisierungsverfahren	80
5.4.1.5	Yoga	83
5.4.2	Relaxations-Mobilisationstechniken	85
5.4.2.1	Aktivtherapie	86
5.4.2.2	Biofeedback	87
6.	Ethische Probleme	89
7.	Exkurs: Zur Messung psychischer Beanspruchung	91
8.	Anhang	109
8.1	Anmerkungen	109
8.2	Literaturverzeichnis	111
8.3	Verzeichnis der Abbildungen	115
8.4	Wir raten zu lesen	117