

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Mentales Training im (Fußball-)Sport: Psychokram oder Hilfestellung zur Leistungssteigerung?	9
1.1 Missverständnisse zum Mentalen Training	9
1.2 Nutzen des Mentalen Trainings im Leistungsfußball: Leistungssteigerung	13
1.3 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	17
2 Überblick: Welche mentalen Bereiche sind im Fußball relevant und wie lassen sie sich konkret optimieren?	19
3 Diagnostik: Wie bekomme ich Informationen zu mentalen Bereichen?	23
3.1 Systematische Verhaltensbeobachtung	23
3.2 Exploration / Interview	24
3.3 Schriftliche Befragung	26
4 Wie kann ich das Selbstvertrauen der Spieler steigern?	27
4.1 Kompetenzüberzeugung: Der Glaube an die eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten	27
4.2 Aufbau von Selbstbewusstsein: Erfolgserfahrungen initiieren	33
4.2.1 Selbstvertrauen durch geschickte Trainingsgestaltung	33
4.2.2 Selbstvertrauen mit Hilfe von Videodemonstrationen	35
4.2.3 Selbstvertrauen wettkampfnah trainieren	36
4.3 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	42
5 Gezielte Verhaltenssteuerung: Wie kann ich Lob und Kritik effektiv einsetzen?	44
5.1 Verstärkungslernen: Ihre Reaktionen auf das Verhalten der Spieler	44
5.2 Bestrafung: unerwünschtes Verhalten der Spieler abbauen	45
5.3 Belohnung: erwünschtes Verhalten, Selbstvertrauen, Motivation und gute Stimmung	50
5.4 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	55

6	Mit angezogener Handbremse spielen: Wie verhindere ich „soziales Faulenzen“ im Team?	58
6.1	Soziales Faulenzen (social loafing): der Ringelmann-Effekt	58
6.2	Bedingungen des Spielens „mit halber Kraft“	59
6.3	Gegenmaßnahmen: die einzelne Spieler-Leistung objektiv registrieren	63
6.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	67
7	Als Einheit auftreten: Wie kann ich den Mannschaftszusammenhalt fördern?	69
7.1	Zusammenhalt: sozialbezogene und aufgabenbezogene Kohäsion	69
7.2	Entwicklungsprozesse in Gruppen: Veränderung von Kohäsion im Saisonverlauf	72
7.3	Mannschaftszusammenhalt gezielt aufbauen: sozialbezogene und aufgabenbezogene Maßnahmen	74
7.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	79
8	Taktik lernen und stabilisieren: Wie optimiere ich mein Taktiktraining?	81
8.1	Lernen und Gedächtnisleistungen: die Verarbeitung von Informationen	81
8.2	Taktiken Schritt für Schritt eintrainieren: Mentales Vorstellungstraining	83
8.3	Taktiktraining konkret: Spielen und sich gedanklich damit auseinandersetzen	90
8.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	94
9	Herausforderung Pflichtspiel: Wie coache ich mein Team effektiv?	96
9.1	Teamsitzung: bedeutsame Einstimmung auf das anstehende Pflichtspiel	96
9.2	Die Halbzeitpause: das <i>LEA-Prinzip</i>	99
9.3	Trainingsverfahren	102
9.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	109
10	Verletzter Spieler: Wie kann ich den Wiedereinstieg beschleunigen?	111
10.1	Verletzung und Rehabilitation: nicht nur ein medizinischer Prozess	111
10.2	Psychologische Maßnahmen zur Optimierung des Rehaverlaufs	113
10.2.1	Unsicherheiten möglichst reduzieren	113
10.2.2	Dem Körper wieder vertrauen: sich belastbar und wieder leistungsfähig erleben	116
10.3	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	121

11	Der leistungsfähige Trainer: Wie kann ich mein eigenes Wohlbefinden erhalten?	122
11.1	Das Burnout-Syndrom: Was bedeutet Burnout?	122
11.2	Burnout-Entstehung: Das Ressourcenbezogene Burnoutmodell für Fußballtrainer	124
11.3	Habituelle Stressbewältigung: rasches Problemlösen und gedankliches Abhaken	128
11.4	<i>Burnout vorbeugen: dem Dauerstress gezielt gegensteuern</i>	130
11.5	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	141
12	Wie kann ich nach einem Pflichtspiel besser schlafen?	142
12.1	Schlechter Schlaf nach Spielen: „Spielfilm“ und Stresshormone	142
12.2	Schlechte Helfer: Konsum von (übermäßigem) Alkohol und Schlafmitteln	144
12.3	Trainingsverfahren gegen Schlafbeeinträchtigungen: gedankliche und körperliche Erregung normalisieren	147
12.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	154
	Literaturverzeichnis	157
	Anhang / Serviceteil	
A	Kommentiertes Literaturverzeichnis: Wo kann ich ergänzend nachlesen?	159
B	Kommentierte Antworten zu den Kapitelfragen	164
C	Kopiervorlagen / Protokolle	178
	Die Autoren	185