

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorwort der Herausgeber der EDITION SCHULSPORT</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Vorbemerkungen</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Einleitung</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Strukturelle Rahmenbedingungen und (sport-)psychologische Besonderheiten des Schulsports</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Mentale Trainingstechniken für den Einsatz im Sportunterricht</b>	<b>19</b>
5.1	Visualisieren	21
5.1.1	Vorstellen, aber richtig! (modifiziert nach Engbert et al., 2011)	22
5.2	Aktivationsregulation – Aktivieren und Entspannen	26
5.2.1	Atemaktivierung (nach Seiler & Stock, 1994)	27
5.2.2	Energie aufladen/Selbstaktivierung (nach Seiler & Stock, 1994)	30
5.2.3	Atementspannung (modifiziert nach Engbert et al., 2011)	34
5.3	Einstellungsprägung	38
5.3.1	Prognosestraining (modifiziert nach Engbert et al., 2011)	39
5.3.2	Symbolkarten (modifiziert nach Syer & Connolly, 1987)	46
5.3.3	Mentales Aufwärmprogramm (modifiziert nach Seiler & Stock, 1994)	50
5.4	Motivation	54
5.4.1	Power in der Hand (modifiziert nach Engbert et al., 2011)	56
5.4.2	Musikmotivation (nach Seiler & Stock, 1994)	59
5.5	Aufmerksamkeit und Konzentration	61
5.5.1	Gedankenreise „Spot an“ (modifiziert nach Engbert et al., 2011)	62
5.5.2	Konzentration erleben (nach Engbert et al., 2011)	66
5.5.3	Ballkette (modifiziert nach Spröder et al., 2013)	70
5.6	Angst- und Stressbewältigung	73
5.6.1	Grüne und rote Gedanken (modifiziert nach Engbert et al., 2011)	76
5.6.2	Gedankenstopp (modifiziert nach Seiler & Stock, 1994)	80
5.6.3	Problembox (nach Engbert et al., 2011)	84

<b>6 Einbindung des mentalen Trainings in den Sportunterricht .....</b>	<b>87</b>
6.1 Welchen Aspekt möchte ich verbessern – welche Effekte sind zu erwarten? .....	87
6.2 Die Topseller .....	89
6.3 Wann trainiere ich was und wie oft? .....	90
6.4 Schlussbemerkung .....	92
<b>Verzeichnis mentaler Trainingstechniken .....</b>	<b>93</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>94</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>98</b>
Anhang A: Ergebnisse der Erprobung aus Schülerperspektive .....	98
Anhang B: Ergebnisse der Erprobung aus Lehrerperspektive .....	114
Anhang C: Feedbackbogen zum Prognosetraining .....	128
Anhang D: Arbeitsbogen „Grüne und rote Gedanken“ (nach Engbert et al., 2011) .....	130
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>132</b>