

## **Teil I Grundlagen von körperlicher Aktivität, Sport und Training**

<b>1 Grundlagen von körperlicher Aktivität, Sport und Training</b> .....	3
Noah Augustin	
<b>2 Körperliche Aktivität, Fitness und Gesundheit</b> .....	9
Noah Augustin	
<b>3 Grundlagen des Energiestoffwechsels</b> .....	19
Noah Augustin	
<b>4 Trainingslehre</b> .....	23
Noah Augustin	
<b>5 Motorische Basisfähigkeiten</b> .....	29
Noah Augustin	

## **Teil II Sportpsychologie in der Anwendung**

<b>6 Qualifikation und Organisation sportpsychologischer Arbeit</b> .....	59
Babett Lobinger und Sebastian Brückner	
<b>7 Persönlichkeitsentwicklung und Stärkung der psychischen Gesundheit: Zielsetzungen und Methoden in der Sportpsychologie</b> .....	79
Jeannine Ohlert, Christian Zepp und Hanna Raven	
<b>8 Sportpsychologische Betreuung bei psychischem und psychosozialem Stress</b> .....	97
Marion Sulprizio, Alina Schäfer-Pels und Jens Kleinert	
<b>9 Der Körper als Gegenstand sportpsychologischer Arbeit</b> .....	113
Jens Kleinert, Isabel Hamm und Marion Sulprizio	

<b>Teil III Bewegung, körperliche Aktivität und Sport in der Entstehung und Behandlung psychischer Erkrankungen</b>	
<b>10 Körperliche Aktivität in der Prävention psychischer Erkrankungen</b> . . . . .	139
Antonia Bendau, Moritz B. Petzold und Andreas Ströhle	
<b>11 Einsatzmöglichkeiten körperlicher Aktivität in der Behandlung psychischer Erkrankungen</b> . . . . .	147
Antonia Bendau, Moritz B. Petzold und Andreas Ströhle	
<b>12 Körperliche Aktivität bei spezifischen psychischen Erkrankungen.</b> . . . . .	163
Antonia Bendau, Moritz B. Petzold und Andreas Ströhle	
<b>13 Wirkmechanismen von körperlicher Aktivität und Sport in der Behandlung psychischer Erkrankungen</b> . . . . .	233
Antonia Bendau, Moritz B. Petzold und Andreas Ströhle	
<b>14 Barrieren und förderliche Faktoren für körperliche Aktivität.</b> . . . . .	251
Antonia Bendau, Moritz B. Petzold und Andreas Ströhle	
<b>15 Handlungsempfehlungen</b> . . . . .	259
Antonia Bendau, Moritz B. Petzold und Andreas Ströhle	
<b>16 Förderung regelmäßiger körperlicher Aktivität</b> . . . . .	273
Antonia Bendau, Moritz B. Petzold und Andreas Ströhle	
<b>Teil IV Psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen bei Leistungssportler:innen</b>	
<b>17 Häufige psychische Erkrankungen bei Leistungssportler:innen</b> . . . . .	293
Andreas Ströhle	
<b>18 Sport(art)spezifische psychische Probleme, Belastungen und Erkrankungen</b> . . . . .	311
Andreas Ströhle	
<b>19 Besonderheiten der Diagnostik und Therapie</b> . . . . .	319
Andreas Ströhle	
<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	323