

Teil I Grundlagen von körperlicher Aktivität, Sport und Training

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

Teil II Sportpsychologie in der Anwendung

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

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