



Jürgen Beckmann
Anne-Marie Elbe

Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf und Leistungssport

3., überarbeitete und ergänzte Auflage

Sportpsychologie

 hogrefe

Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf und Leistungssport

Sportpsychologie

Band 11

Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf und Leistungssport

Prof. Dr. Dr. Jürgen Beckmann, Prof. Dr. Anne-Marie Elbe

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Bernd Strauß, Prof. Dr. Wolfgang Schlicht,

Prof. Dr. Jörn Munzert, Prof. Dr. Reinhard Fuchs,

Prof. Dr. Anne-Marie Elbe, Prof. Dr. Claudia Voelcker-Rehage

Jürgen Beckmann
Anne-Marie Elbe

Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf und Leistungssport

3., überarbeitete und ergänzte Auflage



Prof. Dr. Dr. Jürgen Beckmann, geb. 1955. 1974–1980 Studium der Sozialwissenschaften mit Schwerpunkt Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. 1980–1983 Wiss. Mitarbeiter am Lehrstuhl für Sozialpsychologie der Universität Mannheim. 1984 Promotion. 1984–1990 Projektleiter am Max-Planck-Institut für Psychologische Forschung München. 1988 Habilitation. 1990–1995 Heisenberg Stipendiat der Deutschen Forschungsgemeinschaft, Visiting Scholar an der Florida Atlantic University 1993. 1995–2006 Professor für Sportpsychologie an der Universität Potsdam. 2006–2021 Lehrstuhlinhaber für Sportpsychologie an der TU München. 2021 bis heute Emeritus of Excellence an der TU München. Seit 2023 wiss. Mitarbeiter Psychokardiologie am Deutschen Herzzentrum München. Seit 2018 Honorary Professor an der School of Human Movement and Nutrition Sciences der University of Queensland. Arbeitsschwerpunkt: Selbstregulation, neurowissenschaftliche Aspekte sportlicher Leistung, Stress- und Erholung, klinische Sportpsychologie.

Prof. Dr. Anne-Marie Elbe, geb. 1972. 1992–1997 Studium für das Amt des Studienrats in den Fächern Sport und Englisch, FU Berlin. 1998–2001 Promotionsstudium. 2001 Promotion. 2001–2006 Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Arbeitsbereich Sportpsychologie am Institut für Sportwissenschaft der Universität Potsdam. 2005 Habilitation. 2006 Vertretungsprofessur für das Fach Sportpsychologie an der Universität Potsdam. 2006–2007 Senior Lecturer for Sport and Exercise Psychology, Northumbria University, Newcastle upon Tyne. 2007–2017 Associate Professor for Sport Psychology, University of Copenhagen. Seit 2018 Professorin für Sportpsychologie an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig. Arbeitsschwerpunkte: Motivationale und volitionale Aspekte der sportlichen Leistung, Talententwicklung im Sport, Dopingprävention sowie die integrative Rolle des Sports.

Die ersten beiden Auflagen dieses Buches erschienen unter dem Titel „Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport“ im Spitta Verlag.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Satz: Sabine Rosenfeldt, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

3., überarbeitete und ergänzte Auflage 2024

© 2024 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3294-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3294-7)

ISBN 978-3-8017-3294-3

<https://doi.org/10.1026/03294-000>

Nutzungsbedingungen:

Durch den Erwerb erhalten Sie ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das Sie zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere dürfen Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernt werden.

Das E-Book darf anderen Personen nicht – auch nicht auszugsweise – zugänglich gemacht werden, insbesondere sind Weiterleitung, Verleih und Vermietung nicht gestattet.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Vorwort zur 3. Auflage

Seit der ersten Auflage dieses Buches sind 15 Jahre vergangen. In dieser Zeit sind zahlreiche Forschungsarbeiten entstanden, die unser Wissen über psychische Abläufe im Sport und die Beeinflussung sportlichen Handelns durch diese Prozesse deutlich erweitert haben. Auch Grundvorstellungen über ein Herangehen an sportpsychologische Praxis haben sich verändert. Zum Zeitpunkt der ersten Auflage war die Einstellung gegenüber Sportpsychologie in weiten Bereichen des Leistungssports noch eher zurückhaltend. Dies beruhte zum Teil darauf, dass bei Verantwortlichen (z. B. Trainer_innen, Sportdirektor_innen) nur sehr lückenhafte Kenntnisse darüber vorhanden waren, was Sportpsychologie ist, was sie leisten kann und wie sie arbeitet. Die erste Auflage orientierte sich auch daran, diese Lücken zu schließen unter anderem durch die Konzipierung eines struktur-funktionalen Modells sportpsychologischen Trainings. Die Situation hat sich seitdem deutlich verändert. Sportpsychologie genießt heute weitgehende Akzeptanz im Leistungssport und wird als wichtiger Bestandteil des Betreuungssystems angesehen.

Brand hat 2010 zwischen sportpsychologischer Betreuung und sportpsychologischem Training unterschieden. Dieses Buch hatte bei seiner ersten Auflage einen eindeutigen Fokus auf sportpsychologisches Training im Wettkampf- und Leistungssport. Damit war die Vorstellung verbunden, einerseits allgemein das Wissen über sportpsychologische Arbeit zu vergrößern, insbesondere aber auch Sportpsychologinnen und Sportpsychologen gerade zu Beginn ihrer berufspraktischen Karriere konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, ähnlich den Manualen in der Verhaltenstherapie. Die Neuauflage unseres Buches hat ihren Schwerpunkt nach wie vor im Bereich des sportpsychologischen Trainings im Leistungssport. Auch die wissenschaftliche Begründung dieser Trainingsmaßnahmen bleibt ein wesentliches Element. Daher wird auch weiterhin auf wissenschaftliche Evidenzen eingegangen – fokussiert und praxisbezogen.

Die 3. Auflage soll aber auch neue Orientierungen in der Praxis integrieren und Themenfelder einbeziehen, die vermehrt an Bedeutung gewonnen haben, wie beispielsweise die psychische Gesundheit von Athleten und Athletinnen. Zu den neuen Entwicklungen gehört eine 3 P Ausrichtung sportpsychologischer Arbeit: personalisiert, partizipativ und präventiv. Demnach werden individuelle Besonderheiten ins Zentrum gestellt und Interventionen entsprechend personalisiert.

Zudem sollen Athlet_innen als Expert_innen für sich selbst Hauptakteure bei der sportpsychologischen Arbeit sein. Sportpsychologische Betreuung wird also partizipativ ausgerichtet. Schließlich sollte die Arbeit auch so gestaltet sein, dass sowohl Persönlichkeit als auch Fertigkeiten entwickelt werden, die verhindern, dass Athlet_innen überhaupt in schwerwiegende Problemsituationen kommen, sei es nun hinsichtlich Leistung oder Gesundheit. In unserem Ansatz vertreten wir demgemäß auch eine präventive Orientierung. Die dritte Auflage wurde daher insgesamt so grundlegend überarbeitet, dass sie einer Neukonzeption gleichkommt. Bewährte Elemente der früheren Auflagen wurden aber bewahrt und fortgeschrieben. Mit der Neuauflage stand auch ein Verlagswechsel an. Wir freuen uns, dass das Buch nunmehr beim Hogrefe Verlag erscheint.

Unser Ziel ist es nicht, ein umfassendes Lehrbuch der Sportpsychologie vorzulegen, das alle vorhandenen Entwicklungen abbildet und die theoretischen Hintergründe ausführlich diskutiert. Wir möchten vielmehr anhand unserer eigenen Erfahrungen einen Einblick in unsere Praxis der Sportpsychologie im Leistungssport geben.

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich für die Durchsicht des Manuskripts und die vielfältigen Hinweise bei *Caroline Andonian-Dierks*, *Denise Beckmann-Waldenmayer*, *Michael Kellmann*, *Christopher Mächel* und *V. Vanessa Wergin* bedanken.

München und Leipzig, Juni 2024

Vorwort zur 2. Auflage

Über den Erfolg des Buches, der eine Neuauflage nach nur drei Jahren erforderlich macht, freuen wir uns sehr. Auch wenn drei Jahre in der Wissenschaft eine sehr kurze Zeit sind, haben sich dennoch neue Forschungsergebnisse und Weiterentwicklungen ergeben, die eine Überarbeitung und Erweiterung des Buches als angezeigt erscheinen lassen. So sind beispielsweise vermehrt neurowissenschaftliche Ansätze auch in die Sportpsychologie hineingetragen worden. Diese Forschung liefert nicht unbedingt grundlegend neue Erkenntnisse, untermauert aber häufig teilweise ältere Theorieansätze, wie z. B. die Theorie der Leistungsmotivation. Teilweise eröffnen sich neue Perspektiven für alte, bislang nicht zufriedenstellend gelöste Probleme, wie z. B. das Problem einer optimalen Aktivierung.

Das Verständnis von sportpsychologischer Praxis entwickelt sich kontinuierlich weiter. Während vor ein paar Jahren noch in der Verhaltenstherapie verankerte fertigungsorientierte Interventionen im Vordergrund standen, haben sich in letzter Zeit auch nicht-direktive Orientierungen entwickelt, die z. B. aus der systemischen Therapie stammen. Schließlich gab es in letzter Zeit im Spitzensport auch Ereignisse, denen aufgrund ihrer Dramatik viel Medienaufmerksamkeit zuteil wurde. In besonderem Maße war dies nach dem Selbstmord des Torhüters der deutschen Fußballnationalmannschaft, Robert Enke, der Fall. Dies lenkte auch in der Sportpsychologie die Aufmerksamkeit auf bislang vernachlässigte Themen, wie z. B. das Thema Depression. Nach wie vor ist eine klare Trennung von klinischer Psychologie und Sportpsychologie aufrecht zu erhalten. Sportpsychologen therapieren nicht, sondern unterstützen Athleten, Mannschaften und Trainer dabei, ihr Training und den Abruf des jeweiligen Leistungspotenzials im Wettkampf zu optimieren. Aber auch für den Sportpsychologen ist es wichtig, Krisensituationen, wie z. B. das Auftreten einer depressiven Episode möglichst frühzeitig zu erkennen und sensibel darauf zu reagieren, sodass die Betroffenen eine Chance auf fachkundige Hilfe erhalten.

In der Neuauflage gehen wir auf die wichtigsten Themen ein. Dies geschieht teilweise in größerer Ausführlichkeit als in der ersten Auflage. Wir haben aber darauf geachtet, dass dadurch nicht der bewährte Charakter des Buches verändert wird. Der Fokus liegt nach wie vor darauf, wissenschaftlich fundiertes Wissen zu vermitteln, das unmittelbar praktisch eingesetzt werden kann.

München und Kopenhagen, Januar 2011

Vorwort zur 1. Auflage

Seit einigen Jahren erfreut sich die Sportpsychologie eines zunehmenden Interesses. In weiten Teilen des Sports setzte sich auch im deutschsprachigen Raum die Erkenntnis durch, dass „mental voll da zu sein, wenn es darauf ankommt“, den entscheidenden Vorsprung im Wettkampf liefern kann. Dennoch sind die Meinungen von Sporttreibenden über die Rolle der Psyche und Psychologie im Sport immer noch geteilt. Manche halten die Beschäftigung mit Psychologie für reine Zeitverschwendung oder für ein Alibi für schlechte Leistung. Oft hört man auch von Trainern die Ansicht, dass sie selbst ihre Athleten ausreichend psychologisch unterstützen könnten, man müsse eben Einfühlungsvermögen haben, zuhören und mit den Leuten reden können.

Letzteres sind natürlich wichtige Fähigkeiten, die von großer psychologischer Bedeutung sind. Die moderne Sportpsychologie geht aber weit über diese Grundfertigkeiten hinaus. Sie kann die psychischen Hintergründe verschiedener Abläufe im sportlichen Geschehen fundiert erklären und auf der Grundlage dieser Erklärungen systematisch Maßnahmen herleiten, wie dem Sportler in seiner Problemsituation zu helfen ist. Bei vielen Sportlern und Trainern hat sich zudem die Erkenntnis durchgesetzt, dass mithilfe der Psychologie zwar kein mittelmäßig talentierter Athlet zum Weltmeistertitel gebracht werden kann, aber psychologische Fertigkeiten bei zwei gleichermaßen talentierten und trainierten Sportlern den entscheidenden Vorteil zum Sieg liefern können.

Häufig ist der Vorwurf zu hören, die Psychologie liefere nur Erkenntnisse, die ohnehin schon bekannt sind. In der Tat finden sich nur selten Erkenntnisse der Psychologie, die dem Alltagsverstand nicht plausibel sind und nahelegen „das habe ich schon immer gewusst“. Führt man sich aber das Alltagswissen um psychische Vorgänge vor Augen, so wird schnell klar, dass dies als sicheres Rezept für das Handeln kaum erhalten kann. Zu fast jedem Sprichwort gibt es ein weiteres mit gegenteiliger Aussage: Wächst nun die Liebe durch die Zeit der Trennung oder gilt „aus den Augen, aus dem Sinn“? Die systematische psychologische Forschung klärt die Umstände, unter denen bestimmte Aussagen gelten, so dass man immer sagen kann: Wenn die Umstände X gegeben sind, dann ist die Reaktion Y zu erwarten. Psychologische Erklärungen haben in der Regel einen hohen Grad an Plausibilität.

In der Psychologie, der Wissenschaft vom Verhalten, existiert inzwischen ein beträchtliches Wissen über menschliches Verhalten. Der Sport ist ein spezieller Bereich menschlichen Verhaltens. In der Sportpsychologie wurden in den letzten 30 Jahren erhebliche Erkenntnisse über psychologische Prozesse im Sport gesammelt. Damit wurden die Grundlagen für Erfolg versprechende Maßnahmen (Interventionen) zur Unterstützung des Sporttreibens geschaffen. Mit ihrer Hilfe kann die Vorbereitung eines Leistungssportlers auf sportliche Höchstleistungen optimiert werden. Durch sportpsychologische Erkenntnisse können auch die Bedingungen im Präventions- und Rehabilitationssport so gestaltet werden, dass die Teilnehmer motiviert sind, Spaß erleben und das Sporttreiben die angestrebten gesundheitlichen Wirkungen zeigt. Im vorliegenden Buch geht es uns jedoch nur um den Wettkampf- und Leistungssport.

Wir erheben nicht den Anspruch, mit unserem Buch sämtliche mentale Trainingsformen umfassend darzustellen. Unsere Ziele sind es, einerseits einen Rahmen bzw. eine systematische Struktur sportpsychologischer Praxis zu liefern, die Orientierung für Anwender (Sportpsychologen) und Nutzer (Athleten, Trainer) schafft. Andererseits werden sportpsychologische Maßnahmen dargestellt, die aus unserer Sicht ein Grundgerüst sind und sich in unserer sportpsychologischen Praxis mit zahlreichen Wettkampf- und Leistungssportlern bewährt haben. Insofern versteht sich dieses Buch auch nicht vorrangig als Lehrbuch der Sportpsychologie, sondern vielmehr als Anleitung zum sportpsychologischen Training. Allerdings legen wir Wert darauf, dass die vorgestellten Trainingsmaßnahmen nicht unserer Intuition oder Erfahrung entstammen, sondern auf wissenschaftlichen sportpsychologischen Erkenntnissen beruhen.

Wir haben das Buch nicht mit wissenschaftlichen Details überfrachtet, da es ein Praxisbuch sein soll. Gleichzeitig war es uns aber wichtig, deutlich zu machen, dass die dargestellten Praxisansätze auf belegbarer wissenschaftlicher Erkenntnis beruhen, um eine klare Grenze zu unwissenschaftlichen oder pseudowissenschaftlichen Mentaltrainings zu ziehen. Außerdem können an den zugrundeliegenden wissenschaftlichen Erkenntnissen interessierte Leser durch die angegebenen Quellen bei Bedarf tiefer in die Materie einsteigen. Am Ende eines jeden Kapitels ist ferner ergänzende Literatur angeführt.

Dem Buch liegt im Wesentlichen die Grundstruktur der sportpsychologischen Betreuung zugrunde. Es untergliedert sich in 2 Hauptteile: Im ersten Teil werden die Grundorientierungen für die sportpsychologische Praxis dargelegt, der zweite Teil widmet sich den konkreten Interventions- und Trainingsmaßnahmen. Dabei befasst sich Kapitel 2 mit der Diagnostik, die am Beginn jeder sportpsychologischen Betreuungsmaßnahme stehen sollte. Kapitel 3 ergänzt dies mit dem Thema „Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung“. Damit wird einerseits der Gegenstand der Diagnostik weiter erläutert, andererseits werden umfassendere

Zielvorstellungen sportpsychologischer Betreuung wie Talentauswahl und Talententwicklung angesprochen.

Der zweite Teil des Buches beginnt mit einer praxisorientierten Darstellung des Grundlagentrainings in Kapitel 4; im Mittelpunkt stehen dabei Entspannungsverfahren. Im Kapitel 5 folgt eine Beschreibung der wesentlichsten zu erlernenden und zu trainierenden mentalen Fertigkeiten zur Stabilisierung sportlicher Leistung. Ganz wesentlich für die langfristige Stabilisierung sportlicher Leistung sind das Vermeiden von Übertraining und die Aufrechterhaltung einer ausgeglichenen Erholungs-Beanspruchungs-Bilanz. Dieser im Grundmodell über das kontinuierliche Monitoring erfassten Komponente widmet sich Kapitel 6. Im Verlauf einer Sportlerkarriere können immer wieder krisenhafte Situationen und Konflikte oder längerfristige Krisen auftreten. Die Bewältigung solcher Krisen wird von Kapitel 7 thematisiert. Damit sind alle Ebenen des Grundmodells sportpsychologischer Betreuung erfasst. Mit dem mentalen Werkzeugkasten in Kapitel 8 wollen wir dem Praktiker ferner eine Übersicht an die Hand geben, die ihm hilft, schnell ein Problem und seine Ursachen zu identifizieren und dann geeignete Lösungsmaßnahmen einzuleiten.

Wir möchten uns an dieser Stelle für die Durchsicht des Manuskripts und die vielfältigen Hinweise bei *Nils Bühring*, *Felix Ehrlenspiel*, *Christian Heiss*, *Josef Keller*, *Lena Lämmle* und *Denise Waldenmayer* bedanken. Unser besonderer Dank gilt *Marion Bächle* und *Katharina Wenninger* für sekretarielle Arbeiten beim Verfassen des Manuskripts.

München und Kopenhagen, Januar 2008

Jürgen Beckmann und
Anne-Marie Elbe

Inhaltsverzeichnis

1	Sportpsychologische Perspektiven	17
1.1	Einleitung	17
1.2	Was ist mentale Stärke?	18
1.3	Definition und Inhalte der Sportpsychologie	20
1.4	Was kann Sportpsychologie leisten?	22
1.5	Was kann die Neurowissenschaft zur sportpsychologischen Praxis beitragen?	22
1.6	Sportpsychologische Betreuung	24
1.6.1	Grundvoraussetzungen	24
1.7	Grundorientierung und Selbstverständnis von Sportpsycholog_innen ..	26
1.8	Struktur sportpsychologischer Praxis	30
1.8.1	Qualitätsmanagement und Trainingsplan	30
1.8.2	Auftragsklärung	32
1.8.3	Problembezogene Diagnostik	33
1.8.4	Grundlagentraining	36
1.8.5	Fertigkeitstraining	36
1.8.6	Krisenintervention	36
1.8.7	Monitoring	37
2	Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung	39
2.1	Einleitung	39
2.2	Was ist Persönlichkeit?	40
2.2.1	Forschungsbefunde zu den „Big Five“ Persönlichkeitseigenschaften ..	41
2.3	Gibt es einen Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit?	44
2.4	Selektions- und Sozialisierungshypothese	45
2.4.1	Befunde zur Selektionshypothese	46
2.4.2	Befunde zur Sozialisierungshypothese	47
2.4.3	Interaktionshypothese	49
2.5	Veränderung von Persönlichkeitsmerkmalen – Persönlichkeitsentwicklung	49
2.6	Praxisorientierungen	52

3	Diagnostik	54
3.1	Verfahren und Grundprinzipien	54
3.2	Warum ist psychologische Diagnostik im Hochleistungssport wichtig? ..	56
3.3	Welche Diagnostik? Allgemeine und sportspezifische Diagnostik	57
3.4	Qualitätskriterien der diagnostischen Instrumente	58
3.4.1	Vor- und Nachteile standardisierter Tests	59
3.5	Auswahlkriterien	60
3.6	Interpretation der Befunde	61
3.7	Integration der Diagnostik in den Betreuungsprozess	62
3.8	Diagnostischer Prozess als „Action-Research“-Ansatz	63
3.9	Wie sichert man die Kooperation der Beteiligten?	64
3.9.1	Zusammenarbeit mit Trainer_innen	64
3.9.2	Zusammenarbeit mit Sportlerinnen und Sportlern	65
3.10	Auswahl diagnostischer Instrumente	67
3.10.1	Zustandsmaße	67
3.10.2	Eigenschaftsmaße	70
3.10.3	Instrumente für die Bereiche Motivation und Volition	70
3.10.4	Instrumente für die Bereiche Trainerverhalten	73
3.10.5	Teamdiagnostik	74
3.11	Talentidentifikation und -entwicklung	74
3.12	Eingangsdagnostik: Erstellen eines Stärken-Schwächen-Profiles	75
3.13	Diagnostik zur Evaluation der Intervention	78
3.14	Einsatz und Nutzen von Diagnostik	78
4	Sportgruppen und Mannschaften	81
4.1	Aufgaben der Sportpsychologie im Teamkontext	82
4.1.1	Teamkultur	83
4.1.2	Teamorganisation und -entwicklung	84
4.1.3	Führung	85
4.2	Teambuilding	89
4.2.1	Aktivitäten zur Stärkung der Kohäsion	92
5	Erholung	98
5.1	Einleitung	98
5.2	Definition und Kennzeichen von Erholung	98
5.2.1	Individuelle Erholungsstrategien	99
5.2.2	Einflussfaktoren	103
5.3	Wie kann man Erholung messen?	104
5.3.1	Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler (EBF-Sport 36)	104
5.3.2	Akutmaß Erholung und Beanspruchung und Kurzsкала Erholung und Beanspruchung	106

5.4	Monitoring der Erholung und Beanspruchung	107
5.4.1	Vorteile für Sportler_innen	108
5.4.2	Vorteile für Trainer_innen	109
5.5	Untererholung und Übertraining als Folge mangelnder Erholung	112
5.5.1	Ursachen	112
5.5.2	Symptome	113
5.5.3	Intervention	113
5.6	Erholung, Beanspruchung und Persönlichkeitsfaktoren	114
6	Grundlagentraining	117
6.1	Einleitung	117
6.2	Grundlegende Psychoregulation	118
6.2.1	Achtsamkeit	118
6.3	Entspannungsverfahren	125
6.3.1	Atementspannung	128
6.3.2	Progressive Muskelentspannung (Progressive Muscle Relaxation, PMR)	130
6.3.3	Autogenes Training (AT)	131
6.4	Aktivieren	132
7	Fertigkeitstraining	135
7.1	Einleitung	135
7.2	Motivation und Aktivierung	137
7.2.1	Regulationsstrategien	137
7.3	Zielsetzungstraining	140
7.3.1	Mannschaftsziele	143
7.4	Erklärung von Erfolg und Misserfolg: Ursachenzuschreibung	145
7.4.1	Selbstwertdienliche Attribution	145
7.4.2	Maßnahmen bei Misserfolgsängstlichkeit	146
7.4.3	Prinzip der optimalen Passung	147
7.5	Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Selbstvertrauen	148
7.6	Selbstgesprächsregulation	150
7.6.1	Optimierung des inneren Dialogs	151
7.7	Konzentrationstraining	153
7.7.1	Stoppen negativer Gedanken	155
7.7.2	Aufmerksamkeitsregulation	155
7.7.3	Centering-Technik	156
7.7.4	Umgang mit Störungen lernen	158
7.7.5	Embodiment	158
7.8	Imagination und Vorstellungstraining	161
7.9	Tipps für die Durchführung von Imagination und Vorstellungstraining ..	162

7.10	Routinen	168
7.10.1	Präroutine	170
7.10.2	Postroutine	170
7.10.3	Zwischenroutine.....	171
8	Angeleitete Interventionen mit nachhaltigem Impact	173
8.1	Einleitung	173
8.2	Impacttechniken	173
8.3	Musik	175
8.4	Humor	178
8.5	Hypnose	180
8.5.1	Hypnose im Sport	181
8.5.2	Schmerz- und Verletzungsbewältigung durch Hypnose	184
8.5.3	Zur Ruhe kommen und Selbstvertrauen aufbauen	185
9	Krisenintervention	189
9.1	Einleitung	189
9.2	Kommunikationsstörungen	190
9.2.1	Was ist Kommunikation?	190
9.2.2	Interner Code	190
9.2.3	4-Ohren-Modell, Kommunikationsbarrieren	191
9.2.4	Grundlagen einer effektiven Kommunikation	192
9.3	Konflikte	194
9.3.1	Konfliktlösung	195
9.4	Psychologisches Aufbautraining nach Verletzungen	196
9.4.1	Imagination und mentales Training in der Rehabilitation	198
9.4.2	Zielsetzungstraining als Teil der Rehabilitation	199
9.4.3	Positive Selbstgespräche	200
9.4.4	Modeling (Orientierung an Vorbildern)	200
9.4.5	Entspannungsverfahren	200
9.4.6	Kommunikationsfertigkeiten, soziale Unterstützung	200
9.5	Dopingkontrollen	202
9.6	Karriereübergang: Vom Junioren in den Seniorenbereich	203
9.6.1	Elterncoaching	205
9.6.2	Karriereende	207
9.7	Sexualisierte Gewalt	209
10	Psychische Gesundheit und Wohlbefinden	211
10.1	Einleitung	211
10.2	Psychische Probleme	213
10.2.1	Angststörungen	214

10.2.2	Burnout	215
10.2.3	Depression	217
10.2.4	Essstörungen	220
10.2.5	Persönlichkeitsstörungen	223
10.2.6	Substanzmissbrauch und -abhängigkeit (Sucht)	225
10.3	Professionelle Orientierung von Sportpsycholog_innen im Kontext psychischer Störungen	228
10.4	Prävention psychischer Erkrankungen	231
11	Mentaler Werkzeugkasten	233
11.1	Typische Problemsituationen	233
11.2	Weitere sportpsychologische Tools	242
	Literatur	246
	Anhang	267
	Sachregister	271

1 Sportpsychologische Perspektiven

1.1 Einleitung

Was ist eigentlich Sportpsychologie? Wer ist Sportpsychologe bzw. Sportpsychologin? Was machen Sportpsycholog_innen? Mit diesen Fragen werden wir in unserer sportpsychologischen Praxis und auch von Studierenden der Sportwissenschaft und der Psychologie häufig konfrontiert. Die Bekanntheit und das Wissen über Sportpsychologie in der Öffentlichkeit haben in den letzten Jahren zugenommen. Noch 1991 titelte eine Boulevardzeitung, als der Erstautor die sportpsychologische Betreuung der deutschen alpinen Skinationalmannschaft der Herren übernahm: „Skimannschaft holt Psychiater“. Eine solche Schlagzeile wäre heute kaum noch zu erwarten. Spätestens seit *Jürgen Klinsmann* vor der Fußballweltmeisterschaft 2006 einen Sportpsychologen zur Mannschaft holte, sollte Sportpsychologie nicht mehr mit Psychiatrie verwechselt werden. Aber was sind denn die Aufgabenbereiche und Methoden der Sportpsychologie und was wird erwartet?

In unserer sportpsychologischen Praxis haben wir bezüglich der Erwartungen schon die unterschiedlichsten Antworten bekommen. Entweder werden ganz spezielle Dinge genannt, wie „um das Teamklima in meiner Mannschaft zu verbessern“, „meine Nervosität am Start in den Griff zu kriegen“ oder auch „um den Abstieg zu vermeiden“. Nicht immer werden jedoch Probleme so konkret benannt. Außerdem müssen benannte Probleme nicht unbedingt leistungsbehindernde Faktoren sein. Manche vordergründig benannten Probleme stellen auch nicht unbedingt das tatsächliche Anliegen der Person dar, die sportpsychologische Hilfe sucht. Bevor ein sportpsychologisches Betreuungsangebot erstellt wird, muss daher geklärt werden, wo überhaupt der Bedarf bzw. das Problem liegt. Es entsteht dabei immer auch die Frage, welchen Auftrag bekommt der Sportpsychologe bzw. die Sportpsychologin und von wem. Am Anfang besteht immer sehr viel Klärungsbedarf. Die Klärung dieser Fragen ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Arbeit.

Sportler und Sportlerinnen kommen schon längst nicht mehr nur dann zur Sportpsychologie, wenn sie ein Problem feststellen. In vielen Sportarten wurde erkannt, dass eine sportpsychologische Betreuung einen Beitrag dazu leisten kann, Trai-

ning zu optimieren, bereits gute Leistungen noch weiter zu steigern und die Athlet_innen mental zu stabilisieren. Ein junger Eisschnellläufer (der später deutscher Meister wurde) antwortete auf die Frage, warum er zum Sportpsychologen gekommen sei: „Weil dies für mich heute dazu gehört. Mentale Stärke muss genauso trainiert werden wie alles andere auch.“ Die Sportpsychologie reiht sich somit einerseits in das Spektrum anderer Wissenschaften ein, die dazu beitragen, sportliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen, wie etwa die Trainingswissenschaft. Andererseits gehen die Aufgaben der Sportpsychologie aber inzwischen über diesen rein leistungsbezogenen Ansatz hinaus. Der leistungsbezogene Ansatz lässt sich nach Brand (2010) als sportpsychologisches Training charakterisieren. Davon lässt sich eine umfassendere sportpsychologische Beratung unterscheiden. Sportpsychologische Beratung ist psychosozial orientiert. Es geht um Stressbewältigung und Wohlbefinden und insbesondere im Nachwuchsleistungssport um die ganzheitliche Entwicklung der Person. Die Erkenntnis setzt sich durch, dass dadurch auch eine stabilere Leistung nachhaltig gefördert wird.

1.2 Was ist mentale Stärke?

Oft hört man, dass von zwei gleichermaßen austrainierten und technisch entwickelten Athlet_innen der/die mental Stärkere gewinnt. Was aber ist eigentlich mentale Stärke? Loehr (1996) gibt hierzu eine einfache Definition:

„Mentale Stärke ist die Fähigkeit, sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen“ (Loehr, 1996, S. 20). Diese Definition ist nicht wirklich zufrieden stellend, weil sie sich gewissermaßen im Kreis dreht und in ihr eher das Ergebnis des Beherrschens mentaler Fertigkeiten zum Ausdruck kommt. Loehr spezifiziert diese Definition jedoch noch etwas weiter. Danach setzt sich mentale Stärke aus vier Komponenten zusammen (Loehr, 1996, S. 19):

- *emotionale Flexibilität*: „Fähigkeit, sich auf unerwartete emotionale Veränderungen einzustellen sowie locker und ausgeglichen zu bleiben, nicht aufzubreuen und in Bezug auf den Wettkampf eine möglichst positive Einstellung (Spaß, Kampfgeist, Humor) zu entwickeln“,
- *emotionales Engagement*: „Fähigkeit, emotional alert und engagiert zu bleiben, wenn man unter Druck steht“,
- *emotionale Stärke*: „Fähigkeit, dem Gegner unter Druck das Gefühl der eigenen Stärke zu vermitteln und der Stärke des Gegners zu widerstehen sowie in aussichtslosen Situationen unbeugsamen Kampfgeist an den Tag zu legen“,
- *emotionale Spannkraft*: „Fähigkeit, einen Treffer des Gegners emotional wegzustecken und sofort wieder auf den Beinen zu sein, Enttäuschungen, Fehler und vergebene Chancen schnell abzuhaken und mit voller Kraft und Konzentration den Wettkampf wieder aufzunehmen“.

Nach diesen Vorstellungen Loehrs spielen Emotionen für die individuelle mentale Stärke die entscheidende Rolle. Emotionen sind zweifellos zentrale Faktoren, zum Beispiel als Organisationskern jeder Motivation. Man muss sich für das, was man tun will, begeistern können. Aber Emotionen sind nicht alles; daneben gibt es vor allem Informationsverarbeitungsprozesse, so genannte kognitive Prozesse. Sein Denken kontrollieren zu können, ist eine wichtige mentale Fertigkeit mit verschiedenen Facetten. Im Kern geht es darum, sich selbst regulieren zu können. Deshalb ziehen wir folgende umfassendere Definition vor:

Ganz allgemein wird unter mentaler Stärke das Verfügen über effektive Selbstregulationsfertigkeiten verstanden, die es Individuen ermöglichen, auch unter ungünstigen Bedingungen ihr Leistungspotenzial abzurufen (Näheres siehe Kap. 6 und 7).

Nach dieser Vorstellung gehört zur mentale Stärke im Kern die sogenannte „Willensstärke“, die wir als volitionale Fertigkeiten ansprechen. Wesentlich für die sportpsychologische Praxis ist, dass diese Fertigkeiten trainiert werden können.

Clough thematisiert mentale Stärke im Sinne von Persönlichkeitseigenschaften (Clough & Strycharczyk, 2012). Diese umfassen: Vertrauen (confidence), Herausforderung (challenge), Kontrolle (control) und Selbstverpflichtung (commitment). Personen mit großer mentaler Stärke zeigen bei diesen vier Komponenten hohe Werte. Zweifellos sind diese Komponenten wesentlich für eine effektive Selbstregulation. Uns ist wichtig, dass mentale Stärke nicht aufgefasst wird als angeborene und unveränderbare Persönlichkeitseigenschaft, über die man verfügt oder nicht. Die Vorstellung einer unveränderbaren Eigenschaft hat Dweck (2017) als statisches Selbstbild (fixed mindset) bezeichnet. Wir gehen in der Sportpsychologie von einem dynamischen Selbstbild (growth mindset) aus. Danach sind Eigenschaften entwickelbar, Menschen können mit ihren Aufgaben wachsen. Dieser wachstumsorientierten Vorstellung liegt ein dynamisches Verständnis von Persönlichkeit zugrunde. Untersuchungen haben gezeigt, dass Sport Potenzial zu einem Persönlichkeitswachstum bietet, gerade hinsichtlich der Entwicklung volitionaler Fertigkeiten im Jugendalter (Beckmann et al., 2006). Mentale Stärke entsteht aus einer starken Person heraus. Die ihr zugrundeliegende Selbstregulation verlangt nach einem starken, möglichst konfliktfreien Selbst. Hier gibt es eine enge Verbindung zum so genannten Kohärenzsinn (sense of coherence) von Antonovsky (1997). Dieser beinhaltet die Wahrnehmung von Sinn im Leben („einem wozu im Leben“), Kontrollierbarkeit (controllability) und Bewältigbarkeit (manageability). Dieser Kohärenzsinn liefert eine Widerstandsressource für eine Vielzahl von Problemsituationen und hat eine zentrale präventive Funktion im Hinblick auf Lebenskrisen und Erkrankungen und steht damit im Zusammenhang mit mentaler Stärke.

1.3 Definition und Inhalte der Sportpsychologie

Aber zurück zur Ausgangsfrage: Was ist eigentlich Sportpsychologie?

Die Europäische Föderation für Sportpsychologie definierte 1996 Sportpsychologie als „die Erforschung der psychologischen Grundlagen, Abläufe im Sport und Effekte des Sports“ (FEPSAC, 1996). In dieser Definition fehlt jedoch ganz deutlich die Anwendung des so geschaffenen sportpsychologischen Wissens. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass es zwar relativ viele Bücher gibt, die sich allgemein mit dem Gegenstand „Sportpsychologie“ auseinandersetzen, jedoch nur wenige Bücher, die konkrete Anwendungen aus wissenschaftlichen sportpsychologischen Erkenntnissen in Praxis überführen. Dies genau ist Gegenstand des vorliegenden Buches.

Gabler (1986) bezeichnete sportpsychologische Anwendung als psychologisch reflektierte Praxis. Angesichts des stetig gewachsenen sportpsychologischen Wissens reicht uns diese Formulierung jedoch nicht mehr aus. Wir ziehen daher vor, von einer wissenschaftlich begründeten oder evidenz-basierten Praxis zu sprechen. Sportpsycholog_innen in der Praxis des Wettkampf- und Leistungssports versuchen, von einer wissenschaftlichen Basis ausgehend, in einem psychologischen Training Selbstregulationstechniken anzubieten, die sowohl den Trainingsprozess unterstützen als auch den Abruf des Leistungspotenzials von Sportler_innen in Wettkampfsituationen verbessern und stabilisieren sollen. Beim psychologischen Training geht es darum ein Spektrum solcher wissenschaftlich begründeter Fertigkeiten individuell zu entwickeln und zu trainieren.

Oft antworten gerade Trainer_innen auf die Frage, warum sie Unterstützung durch die Sportpsychologie wünschen zum Beispiel, dass sie „den Abstieg vermeiden wollen“. Solche Aufträge lehnen wir jedoch in der Regel ab, insbesondere wenn sie gewissermaßen „fünf Minuten vor zwölf“ an uns herangetragen werden, also die Mannschaft bereits in der Relegation ist oder kurz vor Ende der Saison auf dem letzten Tabellenplatz steht. Damit unterscheiden wir uns von „Mentalgurus“, die einen schnellen Erfolg versprechen. Feuerwehrfunktionen oder „quick fixes“ sind eher nicht von nachhaltigem Erfolg gekrönt und daher nicht Sache seriöser Sportpsychologie. Wenn ein „Mentalguru“ eine Mannschaft über glühende Kohlen laufen lässt, mag dies kurzfristig einen teambildenden Effekt haben und auch das Selbstbewusstsein einzelner Spieler_innen für kurze Zeit stärken. Solche Maßnahmen sind aber eher wie ein Strohfeuer, das nur kurzfristig aufflackert. Fertigkeiten, die den Spieler_innen langfristig zugutekommen, haben sie dadurch nämlich nicht gelernt.

Am Anfang unserer Arbeit steht im Gegensatz dazu immer eine gründliche Klärung der Situation im Hinblick darauf, wo und welche Art von Bedarf an sportpsychologischer Intervention besteht. Erst nach Klärung dieser Fragen können Sportpsycholog_innen auf Basis ihrer eigenen Kompetenzen entscheiden, ob sie den

Auftrag annehmen können und wollen. Diese Entscheidung wird auf der Grundlage ausführlicher, klärungsorientierter Gespräche erfolgen. Wird ein Auftrag angenommen, sollte eine systematischere Diagnose folgen. Von dieser Diagnose ausgehend können gezielt Interventionen entwickelt werden. Es gibt zweifellos einige mentale Fertigkeiten, die leicht zu erlernen sind und die relativ schnell Effekte zeigen. Ein seriöses sportpsychologisches Training bedarf aber eines längerfristigen Trainings. Wie beim Technik- oder Konditionstraining geht es um den längerfristig angelegten Erwerb und das Beherrschen von Fertigkeiten und im Weiteren um eine Unterstützung der Entwicklung der gesamten Person.

Wir definieren Sportpsychologie als wissenschaftliches Fach an der Schnittstelle von Psychologie, Sportwissenschaft und Medizin. Ihre Inhalte sind die Erforschung der psychologischen Grundlagen, der Abläufe im Sport und der Effekte des Sports, um daraus wissenschaftlich begründete Trainingsmaßnahmen zur Optimierung des Verhaltens im Sport ableiten zu können.

Gelegentlich wird vorgeschlagen, Sportpsychologie in Leistungspsychologie (performance psychology) umzubenennen (Aoyagi et al., 2012). Damit wäre die unmittelbare Verknüpfung mit dem Sport und der besondere Charakter der Sportpsychologie als anwendungsorientierte Disziplin an der Schnittstelle anderer sportbezogener Disziplinen nicht mehr sichtbar. Die über Jahre aufgebaute spezifische Identität ginge verloren, denn Leistung gibt es auch außerhalb der sport-spezifischen Kontexte und ist Thema in anderen psychologischen Teildisziplinen. Konträr zur Fokussierung auf Leistungspsychologie wird teilweise argumentiert, dass der Fokus von Sportpsychologie „in erster Linie auf dem Wohlbefinden von Athlet_innen, in zweiter Linie auf der Persönlichkeitsentwicklung und erst in dritter Linie auf der Leistungsentwicklung“ liegen sollte (Ohlert & Schröder, 2019, S. 287). In unserer eigenen praktischen Arbeit hat das Wohlbefinden von Athlet_innen selbstverständlich zentrale Bedeutung. Nach unserer Vorstellung und Erfahrung ist es aber nicht zielführend die von Ohlert und Schröder vorgeschlagene Rangfolge vorzunehmen. Alle genannten Aspekte sind Teile eines untrennbaren Systems. Hinzukommt, dass in den allermeisten Fällen der Anlass für eine Auftragsvergabe an die Sportpsychologie durch das Thema Leistungsentwicklung und -stabilisierung motiviert ist. Wir verstehen unsere Aufgabe aber auch im Sinne einer Aufklärung, dass nachhaltige und gesunde Leistungsentwicklung nur erreichbar ist, wenn eine Entwicklung der ganzen Person erfolgt und dabei Sorge für das Wohlbefinden der Athlet_innen getragen wird.

1.4 Was kann Sportpsychologie leisten?

Auch wenn mentale Stärke das entscheidende Quäntchen für den Sieg im Spitzensportbereich liefern kann, heißt das nicht, dass selbst die ausgereiftesten sportpsychologischen Trainingsmaßnahmen zum Beispiel aus einer Fußballmannschaft mit eher schlechten Voraussetzungen einen Europapokalsieger machen können. Hier gilt es, von vornherein realistische Zielsetzungen zu vermitteln. In der Praxis sind wir aber auch mit der Behauptung konfrontiert worden: „Es ist ja gar nicht bewiesen, dass Sportpsychologie überhaupt die Leistung steigert.“ Dieser Behauptung steht eine Vielzahl von Untersuchungen zur Effektivität sportpsychologischen Trainings entgegen (Lochbaum et al., 2022). Natürlich muss man berücksichtigen, dass sportliche Leistung ein höchst komplexes Phänomen ist, an dem verschiedene Komponenten beteiligt sind – sowohl physische als auch psychische. Das Trainingsziel muss eine Optimierung aller Komponenten einschließlich der psychologischen sein. Die Optimierung einer einzelnen Komponente ist noch kein Garant für eine Spitzenleistung. Dies gilt auch für andere sportwissenschaftliche Disziplinen, wie zum Beispiel die Trainingswissenschaft.

Positive Effekte sportpsychologischer Praxis zeigten sich in wissenschaftlichen Studien sowohl für einzelne Aspekte (z. B. das Vorstellungstraining) als auch für eine systematische Betreuung. Untersuchungen zum Vorstellungstraining belegen, dass über die Bewegungsvorstellung neue neuronale Bahnen für die vorgestellten Bewegungen entstehen oder vorhandene gestärkt werden (z. B. Dettmers & Nedelko, 2009). Positive Effekte auf motorisches Lernen sowie motorische Leistungen wurden empirisch nachgewiesen. Eine komplexe Bewegung kann in der Vorstellung perfekter realisiert und damit programmiert werden als durch eine stets mit Fehlern behaftete reale Bewegungsausführung eines Trainierenden. Dadurch werden die motorischen Programme im Gehirn optimiert (Cross et al., 2006).

1.5 Was kann die Neurowissenschaft zur sportpsychologischen Praxis beitragen?

In den letzten Jahrzehnten hat die Neurowissenschaft eine rasante Entwicklung gezeigt. Zunehmend finden neurowissenschaftliche Erkenntnisse auch Eingang in die Sportpsychologie. Diese bestätigen teilweise ältere sportpsychologische Annahmen und Befunde und erweitern darüber hinaus unser Verständnis psychologischer Prozesse bei sportlichen Handlungen sowie der Auswirkungen von Sport im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und psychischen Gesundheit. Hier soll nur beispielhaft auf einige Befunde eingegangen werden (ausführlicher z. B. bei Voelcker-Rehage & Kutz, 2020).

So wird etwa gefunden, dass die Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin dann am höchsten ist, wenn der Erfolg sportlicher Betätigung eher unerwartet ist.

Es wird hingegen kein Dopamin ausgeschüttet, wenn der Erfolg (oder auch der Misserfolg) sicher erscheint (Beck & Beckmann, 2010). Dies hat natürlich praktische Konsequenzen für die Gestaltung des Trainings. Grundsätzlich entsprechen diese Befunde Atkinsons Theorie der Leistungsmotivation von 1957. Nach dieser Theorie entsteht zumindest bei erfolgswahrscheinlichen Personen die höchste Motivation, wenn größte Unsicherheit über das Ergebnis (Erfolg oder Misserfolg) vorliegt (dies ist bei einer Erfolgswahrscheinlichkeit von 50 % gegeben). In Übereinstimmung mit den alten Motivationstheorien zeigen die aktuellen neurowissenschaftlichen Befunde auch, dass nach längeren Trainingsphasen eine vermehrte Dopamin-Ausschüttung bereits dann einsetzt, wenn tätigkeitsbezogene Reize die Belohnung lediglich ankündigen. Hier entstehen also motivationale Anreize.

Selbstregulation spielt im Wettkampf- und Leistungssport eine große Rolle. Sowohl wenn es beispielsweise im Wettkampf darum geht, den eigenen Wettkampfplan einzuhalten, nicht aufzugeben, sondern zusätzliche Energien zu mobilisieren als auch wenn es darum geht, ein nicht immer anregendes, anstrengendes Training über lange Zeiträume aufrecht zu erhalten. Nach den vorliegenden Forschungserkenntnissen spielt der Neurotransmitter Dopamin auch hierbei eine wesentliche Rolle. Für Selbstregulation ist vor allem der vordere Teil des Großhirns, der so genannte präfrontale Kortex zuständig. Eine größere Dopamin-Verfügbarkeit in diesem Gehirnbereich ist allerdings, wie die Forschung zeigt, nicht nur positiv zu sehen. Steigt das Dopamin-Niveau an, nimmt also die Motivation zu, so macht dies gleichzeitig anfälliger für Stress. Diesen Befund kann man als eine neurophysiologische Erklärung für das so genannte Phänomen der so genannten „Übermotivation“ ansehen. Interessanterweise gibt es genetische Unterschiede, wie anfällig Sportler für diese „Übermotivation“ sind (Diamond, 2007). Auch zum Verständnis von Misserfolgsverarbeitung und Emotionsregulation tragen neurowissenschaftliche Erkenntnisse bei. Offensichtlich gibt es hier Persönlichkeitsunterschiede im Hinblick darauf ob der linke oder der rechte präfrontale Kortex dominant ist. Eine dominante Aktivierung des rechtshemisphärischen präfrontalen Kortex ist verbunden mit länger anhaltendem negativen Affekt und nachfolgend schlechterer Leistung (Hähl et al., 2020).

Auch die Wirksamkeit des mentalen Trainings findet über die Neurowissenschaft Bestätigung. Verschiedene Studien belegen, dass das Anschauen aber auch das Vorstellen von gelernten Bewegungen zu einer vermehrten Aktivierung der für diese Bewegungen relevanten Gehirnstrukturen führt. Darüber verbessert ein mentales Training die Ausführung und die Planung zuvor trainierter als auch neuer Aufgaben (Cross et al., 2006).

Ähnlich ist es bei der Entwicklung von Techniken zur Voraktivierung (Priming) der Hirnbereiche, die an der Ausführung einer sportlichen Aktivität beteiligt sind (z.B. räumliche Orientierung). Die Forschung legt nahe, dass insbesondere bei Wettkampfstress solche leistungsbedeutsamen Gehirnbereiche aufgrund einer er-

höhten Aktivierung von Gehirnbereichen, die mit Grübeln in Zusammenhang stehen, gehemmt werden können (Crews, 2004). Dem kann man durch gehirngerechte Aktivierungstechniken entgegenwirken (z. B. Cross-Villasana et al., 2015; siehe dazu den Abschnitt „Embodiment“ in Kap. 7).

Sehr viel Hoffnung wird auf Neurofeedback gesetzt (Hammond, 2011). Im EEG-Feedback Training werden zum Beispiel Hirnströme mittels Elektroenzephalogramm, teilweise mit mobilen Geräten mit wenigen Elektroden erfasst. Damit soll Konzentrationsfähigkeit trainiert (Wang & Hsieh, 2013) oder auch die Angst vor einem Wettkampf reduziert werden (Faridnia et al., 2012). In einer Studie von Mikicin et al. (2018) konnte durch ein Neurofeedback-EEG Training die Konzentrationsfähigkeit von Schützen verbessert werden. Während Gruzelier (2014) positive Evidenzen für die Wirksamkeit des Neurofeedbacks sieht, kommen Mirifar et al. (2017) nach Evaluation von 26 Studien zu einer vorsichtigeren Einschätzung. Danach ist die Wirksamkeit von Neurofeedbacktraining zur Zeit noch nicht hinreichend belegt. Dies liegt an der Qualität der Studien, aber auch der auf dem Markt angebotenen Geräte.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Neurowissenschaft in der sportpsychologischen Praxis nicht nur Erklärungen für bekannte Sachverhalte liefert, sondern auch zu neuartigen Lösungen alter Praxisprobleme führen kann. Die Weiterentwicklung der neurowissenschaftlichen Forschung im Bereich von Sport und Bewegung wird in den nächsten Jahren noch tiefer gehende Einblicke in die sportliche Leistung bestimmenden Prozesse im Gehirn liefern. Für Chang et al. (2022) ist die Forschung momentan noch zu weit entfernt von der Sportpraxis und bedürfte mehr Studien, die nicht labormäßig angelegt sind, sondern in die Komplexität echter Sportwettkämpfe hineingehen. Davon sind weitere Impulse für die sportpsychologische Praxis zu erwarten.

1.6 Sportpsychologische Betreuung

1.6.1 Grundvoraussetzungen

Damit eine sportpsychologische Betreuung effektiv realisiert werden und zu den gewünschten Ergebnissen führen kann, müssen einige Grundvoraussetzungen erfüllt sein. Vor Beginn einer Betreuung sollten alle Beteiligten daher sicherstellen, dass diese Voraussetzungen erfüllt sind.

Grundvoraussetzungen der sportpsychologischen Betreuung

- Am Anfang jeder sportpsychologischen Betreuung steht die Auftragsklärung: Wer erteilt welchen Auftrag.

- Im Weiteren geht es dann zunächst um Vertrauensbildung: Athlet_innen und Trainer_innen müssen zunächst die betreuenden Sportpsycholog_innen kennenlernen und Vertrauen zu ihnen aufbauen.
- Jede sportpsychologische Handlung sollte die Unterstützung des Top-Managements des Teams und des Cheftrainers bzw. der Cheftrainerin erfahren.
- Das sportpsychologische Training sollte möglichst in den regulären Trainingsplan integriert werden. Für die sportpsychologische Beratung werden separate Zeiten reserviert.

Dabei sollte berücksichtigt werden, dass eine sportpsychologische Betreuung mit einer großen Verantwortung und Fürsorgepflicht einhergeht sowie berufsethischen Grundsätzen unterliegt. Diese Grundsätze stellen das Wohlergehen aller Beteiligten sicher und sind beispielsweise bei der FEPSAC (www.fepsac.eu) oder der Association for Applied Sport Psychology (www.appliedsportpsych.org) nachzulesen. Das ethische Grundprinzip jeder sportpsychologischen Arbeit ist es, Schaden jeglicher Art zu verhindern bzw. abzuwenden.

Ethische Grundsätze (Auswahl)

- Sportpsycholog_innen streben in allen Bereichen ihrer Arbeit nach einer hohen Kompetenz. Hierzu gehört u. a. eine kontinuierliche Weiterbildung und dass die eingesetzten Methoden auf wissenschaftlicher Evidenz basieren. Ferner bedeutet dies, dass sie die Grenzen ihrer Expertise sowie ihrer angewandten Techniken und Methoden kennen und dann ggf. bei spezifischen Problemstellungen an Spezialist_innen weiter verweisen (siehe dazu Kap. 10; Weiterleitung an Psychotherapeut_in).
- Sportpsycholog_innen beginnen erst mit ihrer Arbeit, wenn sie alle Beteiligten darüber aufgeklärt und deren Einwilligung erhalten haben.
- Sportpsycholog_innen unterliegen der Pflicht zur Verschwiegenheit und dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung keine Informationen an Dritte weitergeben. Da ihre Arbeit aber oftmals in der Öffentlichkeit stattfindet, z. B. beim Training oder bei Wettkämpfen, stellt die Einhaltung der Verschwiegenheit eine besondere Herausforderung dar.
- Sportpsycholog_innen sind integer, d. h. dass sie sich ehrlich, fair und respektvoll anderen Kolleg_innen, Klient_innen sowie der Öffentlichkeit gegenüber verhalten. Dies bedeutet z. B. auch, dass sie ehrlich bei der Bewerbung ihrer Dienstleistungen vorgehen und die Namen der betreuten Personen weder in Interviews nennen noch zu Werbezwecken verwenden.
- Sportpsycholog_innen verhalten sich standesgemäß und fördern den Berufsstand. Sie haben eine Verpflichtung ihrem Berufsstand und der Öffentlichkeit gegenüber, andere vor unethischem Verhalten zu schützen.