

# PSYCHOLOGIE im SPORT

Sigurd Baumann

Psychische Belastungen meistern  
Mental trainieren  
Konzentration und Motivation

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>12</b>
<b>2</b>	<b>Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung</b>	<b>15</b>
2.1	Sport und Identitätsentwicklung	16
2.2	Gesamtidentität und sportliche Identität	17
2.2.1	Soziale Identität	18
2.2.2	Persönliche Identität	18
2.3	Störungen der Identität	19
2.3.1	Anpassung und Entfremdung	20
2.3.2	Egozentrik und Isolation	22
2.4	Kinder im Sport	23
2.5	Sport in der Pubertät	25
2.6	Zusammenfassung	28
<b>3</b>	<b>Psychologische Erkenntnisgewinnung im Sport</b>	<b>31</b>
3.1	Anamnese - Lebenslaufanalyse	32
3.2	Sportbezogene Persönlichkeitsanalyse	34
3.3	Das Gespräch	34
3.4	Das Erkundungsgespräch - Exploration	35
3.5	Selbstbeobachtung	37
3.5.1	Freie Selbstbeobachtung	37
3.5.2	Systematische Selbstbeobachtung	38
3.5.3	Allgemeine Satzergänzungsverfahren	38
3.5.4	Problemzentrierte Satzergänzungen	39
3.5.5	Allgemeine Assoziationsanalyse	40
3.5.6	Problemorientierte Assoziationsanalyse	42
3.6	Beobachtung	43
3.7	Beobachtungsarten	43
3.7.1	Offene und verdeckte Beobachtung	45
3.7.2	Teilnehmende und nichtteilnehmende Beobachtung	45
3.7.3	Kurzzeit- und Langzeitbeobachtung	46
3.7.4	Systematische Beobachtung	46
3.8	Experiment	48
3.9	Fragebogen	51
3.9.1	Polaritätsprofil	55
3.10	Test	57
<b>4</b>	<b>Psychologisches Training</b>	<b>61</b>
4.1	Psyche – Körper – Bewegung	62
4.2	Motivation – Emotion – Kognition	63
4.3	Vom mentalen Training zur Psychoregulation	63

<b>5</b>	<b>Mentales Training</b> .....	<b>67</b>
5.1	Ziele des mentalen Trainings .....	68
5.2	Inhalte des mentalen Trainings .....	69
5.2.1	Bewegungsvorstellung .....	71
5.2.2	Trainingswirkung der Bewegungsvorstellung .....	72
5.3	Methoden des mentalen Trainings .....	72
5.3.1	Observatives Training .....	73
5.3.2	Verdecktes Wahrnehmungstraining .....	75
5.3.3	Verbales Training .....	76
5.3.3.1	Mitsprechen .....	77
5.3.3.2	Selbstbefehle .....	78
5.3.4	Ideomotorisches Training .....	79
5.3.4.1	Voraussetzungen des ideomotorischen Trainings .....	79
5.3.4.2	Ideomotorisches Training und Erleben .....	80
5.3.4.3	Auswahl der Übungen bzw. der Übungsteile .....	80
5.3.4.4	Anweisung zum ideomotorischen Training .....	81
5.3.4.5	Beginn des ideomotorischen Trainings .....	82
5.3.4.6	Zeitpunkt des mentalen Trainings .....	82
5.3.4.7	Mentales Training vor der Ausführung .....	82
5.3.4.8	Mentales Training während der Ausführung .....	85
5.3.4.8.1	Identifikation mit dem idealen Vorbild .....	85
5.3.4.8.2	Visualisierung von Symbolen .....	85
5.3.4.8.3	Mentales Training nach der Ausführung .....	87
5.3.4.8.4	Visualisieren offener oder unvorhergesehener Ereignisse .....	87
<b>6</b>	<b>Psychoregulation</b> .....	<b>89</b>
6.1	Anwendungsvoraussetzungen – Diagnose .....	90
6.2	Ziel der Psychoregulation – Überblick .....	91
6.2.1	Regulation psychischer Steuerungsfähigkeiten .....	92
6.2.2	Emotionale Regulation .....	92
6.2.3	Intellektuelle Regulation .....	92
6.2.4	Energierregulation .....	93
6.2.5	Antriebsregulation .....	93
6.3	Probleminhalte und Methoden der Psychoregulation .....	94
<b>7</b>	<b>Entspannungstraining</b> .....	<b>97</b>
7.1	Psychische Spannung .....	98
7.2	Entspannung .....	99
7.3	Vom Nutzen der Entspannung .....	100
7.4	Zeitpunkt der Entspannung .....	101
7.5	Entspannungsmethoden .....	103
7.5.1	Atmung .....	103
7.5.2	Biofeedbackverfahren .....	105

7.5.3	Elektrodermale Aktivität (EDA)	106
7.5.4	Progressive Muskelentspannung	108
7.5.5	Das Psychohygienetraining (PT)	112
7.5.6	Aktivtherapie (ATP)	116
<b>8</b>	<b>Visualisieren</b>	<b>119</b>
8.1	Inhalte und Methoden des Visualisierens	122
8.2	Konstruktion eines Visualisierungsprogramms	125
8.3	Visualisieren von Metaphern	126
<b>9</b>	<b>Motivierende Maßnahmen – Motivationstraining</b>	<b>127</b>
9.1	Freude - Vergnügen – Zufriedenheit	128
9.2	Motivationsarten	131
9.2.1	Subjektiver Anreizwert	132
9.2.2	Aktuelle Primärbedürfnisse und -motive	132
9.2.2.1	Methodische Konsequenzen	135
9.2.3	Grundbedürfnisse	136
9.2.4	Wünsche	144
9.3	Techniken der Motivierung	145
9.3.1	Verknüpfungstechniken	145
9.3.2	Sprachliche Motivierung	146
9.3.3	Wahrnehmungsgebundene Motivierung	152
9.3.4	Konflikte erzeugen – Neugier wecken	152
9.3.5	Anwendung von bereits Gelerntem	153
9.3.6	Verringerung konkurrierender Motivationssysteme	153
9.3.7	Einplanung sozialer Bedürfnisse	154
9.3.8	Vermeidung unangenehmer Konsequenzen und sozialer Diffamierung	155
9.4	Zielsetzung	157
9.4.1	Traumziele	157
9.5	Konkrete Ziele	158
9.5.1	Bedingungen konkreter Zielsetzungen	158
9.5.2	Gefahren der Zielsetzung	162
9.5.2.1	Blockierung	163
9.5.2.2	Erwartungsdruck	163
9.5.2.3	Abhängigkeit	163
9.5.2.4	Ignoranz	164
9.6	Nahziel und Fernziel	165
9.6.1	Schriftliche Aufzeichnung	166
9.6.2	Ordnen der Ziele	166
9.6.3	Nahziele	166
9.6.4	Mittelfristige Ziele	167
9.6.5	Fernziele	169

9.7	Selbstsuggestion	169
9.7.1	Selbstbestätigung – Affirmationen	171
9.7.2	Positive Selbstanweisung	175
9.7.3	Selbstüberzeugung	176
9.8	Einstellungen	177
9.8.1	Einstellungsdimensionen	178
9.8.2	Funktionen der Einstellung	182
9.8.3	Stabilisierung und Änderung der Einstellung	184
9.8.3.1	Informationen	185
9.8.3.2	Denken und Affirmationen	186
9.8.3.3	Symboltraining	188
9.8.3.4	Rollentausch mit dem Gegner	189
9.8.3.5	Die „Verwandlung“ des Gegners	190
10	Psychische Steuerungsfähigkeiten	191
10.1	Psychische Steuerungsfähigkeiten im Sport	193
10.2	Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit	198
10.2.1	Bedingungen der Konzentrationsfähigkeit	199
10.2.2	Dimensionen der Aufmerksamkeit und der Konzentrationsfähigkeit	202
10.2.2.1	Aufmerksamkeitsstreuung – Aufmerksamkeitsverengung	203
10.2.2.2	Innenkonzentration – Außenkonzentration	204
10.2.2.3	Köner und Anfänger – Anteil des Bewusstseins	205
10.2.2.4	Zentrieren	209
10.2.2.5	Kurzzeitkonzentration – Konzentrationsausdauer	211
10.2.2.6	Konzentrationsstörungen	213
10.2.2.7	Kontrolle der Aufmerksamkeit – Konzentrationstraining	214
10.3	Mentale Stärke	221
10.3.1	Voraussetzungen mentaler Stärke	224
10.3.1.1	Selbstvertrauen erwerben	224
10.3.1.2	Willensfähigkeiten entwickeln	227
11	Emotionalität im Sport	234
11.1	Emotionen und Gefühle	235
11.2	Entstehung der Gefühle	239
11.2.1	Regulation durch das Körperbefinden	240
11.2.2	Gedächtnis und Emotionalität	242
11.2.3	Gefühlssteuerung durch Wahrnehmen	243
11.2.4	Gefühle durch Vorstellen	245
11.2.5	Denken und Gefühle	246
11.2.6	Der Umgang mit Versagensangst	248



<b>11.3</b>	Angst – Nervosität – Stress .....	253
11.3.1	Angst im Sport .....	253
11.3.1.1	Gegenstand der Angst .....	254
11.3.1.2	Angeborene und erworbene Ängste .....	254
11.3.1.2.1	Primäre Angstauslöser .....	255
11.3.1.3	Angepasste und unangepasste Angst .....	259
11.3.1.4	Erwartungsängste .....	260
11.3.1.5	Soziale Ängste – Angstkonflikte .....	261
11.3.1.6	Symptome der Angst .....	263
11.3.2	Stress .....	264
11.3.2.1	Stresselemente .....	266
11.3.2.2	Stressformeln und Stressbewältigung .....	268
11.3.3	Angstabbau und Stressbewältigung .....	273
11.3.3.1	Methodische Maßnahmen .....	274
11.3.3.2	Pädagogisch-psychologische Maßnahmen .....	275
11.3.3.3	Umweltveränderung .....	278
11.3.3.4	Somatische Verfahren .....	280
11.3.3.5	Kognitive Verfahren .....	282
11.3.3.5.1	Positives Denken .....	282
11.3.3.5.2	Negative und positive Selbstgespräche .....	283
11.3.3.5.3	Gedankenstopp .....	284
11.3.3.5.4	Rationales Denken .....	286
11.3.3.6	Stressbewältigungskatalog .....	286
11.3.4	Psychische Barrieren .....	287
11.3.4.1	Psychisches Trauma .....	287
11.3.4.2	Psychischer Protest .....	289
11.3.4.3	Psychische Sperren .....	290
11.3.4.4	Entwicklungsbedingte Sperren .....	290
11.3.4.5	Mentale Sperren .....	291
11.3.4.6	Emotionale Sperren .....	293
11.3.4.7	Innere Widerstände .....	293
<b>12</b>	<b>Psychische Energie .....</b>	<b>295</b>
12.1	Richtung der Energie .....	297
12.1.1	Energievergeudung .....	298
12.1.2	Positives und negatives Energieniveau .....	299
12.1.3	Optimales Energieniveau .....	302
12.1.4	Quellen psychischer Energie .....	304
<b>13</b>	<b>Qualitatives Training – quantitatives Training .....</b>	<b>311</b>
13.1	Quantitatives Training .....	312
13.2	Qualitatives Training .....	313

<b>14 Belastung und Erholung</b> .....	<b>315</b>
14.1 Psychische Belastungen .....	317
14.2 Trainingsfeind: Langeweile – Monotonie .....	318
14.3 Trainingsfeind: Überdruß – psychische Sättigung .....	319
14.4 Beanspruchung – Grenzbeanspruchung .....	321
14.5 Beanspruchung und Aktivierung .....	324
14.6 Erholung – wie lange? Die Wiederholungsphase .....	327
14.7 Superkompensation und psychische Wiederherstellung .....	330
<b>15 Irrationalität im Sport</b> .....	<b>332</b>
15.1 Aberglaube .....	333
15.2 Magie .....	333
15.2.1 Magisches Denken .....	334
15.3 Rituale .....	334
15.4 Maskottchen .....	335
15.5 Funktionen magischer Praktiken .....	336
15.6 Pädagogische Aspekte irrationalen Verhaltens .....	338
<b>16 Mannschaftspsychologische Grundlagen</b> .....	<b>339</b>
16.1 Kennzeichen einer Sportmannschaft .....	340
16.1.1 Die Mannschaft als soziale Einheit .....	341
16.1.2 Mannschaftsziel .....	342
16.1.3 Interaktion .....	343
16.1.4 Mannschaftstypen .....	343
16.1.5 Rollen und Positionen .....	345
16.1.5.1 Rollenerwartung .....	345
16.1.5.2 Rolle und Persönlichkeit des Sportlers .....	345
16.1.5.3 Rolle und Selbstkonzept .....	347
16.1.5.4 Rollenverständnis .....	348
16.1.6 Normen .....	349
16.1.7 Mannschaftsbildung und -zusammenhalt .....	350
16.1.7.1 Aspekte der Mannschaftsbildung .....	351
16.1.7.2 Mannschaft und Trainerverhalten .....	354
16.1.7.2.1 Konstruktive Kritik .....	354
16.1.7.2.2 Auswahl und Abstimmung der Information .....	356
16.1.8 Der Athlet und die Mannschaftsharmonie .....	357
<b>17 Konflikte</b> .....	<b>359</b>
17.1 Begriffserklärung .....	360
17.2 Konflikttypen .....	361
17.3 Echte und unechte Konflikte .....	362
17.3.1 Echte Konflikte .....	363

17.3.2	Unechte Konflikte	363
17.3.2.1	Sündenbockmechanismus	365
<b>17.4</b>	<b>Destruktive und konstruktive Konflikte</b>	<b>366</b>
17.4.1	Gemeinschaftliche und nichtgemeinschaftliche Konflikte	366
17.4.2	Innere Abhängigkeit – Ambivalenz	369
17.4.3	Die Unterdrückung von Konflikten	370
17.4.4	Die Verselbstständigung von Konflikten - Konfliktkette	371
<b>17.5</b>	<b>Personale Konflikte</b>	<b>372</b>
17.5.1	Zuwendungskonflikte	372
17.5.1.1	Konfliktstärke	373
17.5.2	Ablehnungskonflikte	374
17.5.3	Zuwendungs – Ablehnungskonflikte	375
17.5.4	Bedürfniskonflikte	380
17.5.5	Interessenkonflikte	382
17.5.6	Zielkonflikte	384
17.5.7	Rollenkonflikte	385
17.5.7.1	Intrarollenkonflikte	385
17.5.7.2	Interrollenkonflikte	387
17.5.7.3	Interpersonale Rollenkonflikte	388
17.5.8	Emotionale Konflikte	389
17.5.8.1	Konfliktverlauf und Emotion	391
<b>17.6</b>	<b>Konfliktbewältigung</b>	<b>394</b>
	Literaturverzeichnis	396
	Bildnachweis	400





## **2 Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung**

Sport stellt einen integralen Bestandteil der Lebenswelt des jugendlichen Sportlers dar. Wenn man davon ausgeht, dass sich die menschliche Persönlichkeit aus der Wechselwirkung von Umwelteinflüssen und individuellen Anlagen und Fähigkeiten entwickelt, muss dem Sport eine wesentliche Funktion in diesem Prozess zugeschrieben werden. Aus der gelungenen Synthese der Person-Umwelt-Beziehung resultiert die Persönlichkeit des Sportlers.

Sportliche Leistungen finden deshalb in der Qualität personaler Fähigkeiten ihre Bedingung. Davon leitet sich die anthropologisch begründete und sportlich unverzichtbare Erkenntnis ab, dass die Entwicklung der Persönlichkeit Vorrang in jedem jungen Sportlerleben haben muss. Je stabiler die Persönlichkeit des Sportlers ausgebildet ist, desto unabhängiger wird er in seinem Selbstwertgefühl und seinem Selbstvertrauen von schwankenden Leistungen, von Sieg und Niederlagen, von Erfolg und Misserfolg.

Nur wer die Niederlage nicht fürchtet,  
kann alle positiven Kräfte für die beste Leistung aktivieren.

Auch der Sportpsychologe, der Jugendliche im Hochleistungssport betreut, muss sich der pädagogisch-psychologischen Aufgabe bewusst sein und sein Tun einer verantwortlichen Reflexion unterziehen. Es genügt weder, körperliche Fähigkeiten zu entwickeln, um die beste Leistung zu erreichen, noch rein psychoregulativ auf den Jugendlichen einzuwirken, um alle Störfaktoren auszuschalten. Der Psychologe muss abwägen, in welchem Maß äußere Einflüsse den jungen Menschen in seiner *Gesamtentwicklung* betreffen. Auch er trägt die Verantwortung dafür, dass alle Faktoren der Lebenswelt des Sportlers so aufeinander abgestimmt werden, dass er sie in seiner Persönlichkeit verinnerlicht, um diese auch in der Zukunft offen und aufnahmebereit zu erhalten.

Jede psychologische Arbeit mit Jugendlichen beinhaltet in irgendeiner Weise eine pädagogische Dimension. Kenntnisse über die Entwicklung der Identität des jungen Menschen und die Rolle, die dabei der Sport spielt, helfen dem Trainer beim Umgang mit jugendlichen Sportlern und bei der Beurteilung abweichender Verhaltensweisen.

## 2.1 Sport und Identitätsentwicklung

Es gibt die verschiedensten Redewendungen, die Bezug darauf nehmen, ob sich der Mensch seiner Identität bewusst ist, ob er Zweifel an ihr hegt oder ob er auf der Suche nach dieser eigenen Identität ist. „Ich bin Judokämpfer!“, durch diese Aussage identifiziert sich z. B. der junge Mensch mit der Rolle des Kampfsportlers. Diese stellt jedoch nur einen Teil seiner *Gesamtidentität* dar. Es ist zu fragen, welchen Stellenwert die Identität des Judokämpfers in der Gesamtidentität des Sportlers einnimmt. Nicht nur als Judokämpfer besitzt er eine Identität, sondern auch als Sohn, als Freund, als Bruder oder als Lehrling oder Student. „Ich weiß gar nicht mehr, wer ich eigentlich bin!“, dieser Ausspruch eines Sportlers weist darauf hin, dass er in seinem Selbstverständnis und in seiner Umweltbeziehung verunsichert ist. Weitere Beispiele des Identitätsbezugs kommen in folgenden Sätzen zum Ausdruck: „Er hat sich selbst aufgegeben!“, „Er weiß nicht, wer er ist!“, „Er hat ein verschobenes Selbstbild!“, „Er ist immer noch auf der Suche nach sich selbst!“, „Er ist sich seiner selbst nicht sicher!“ Gerade der Wettkampfsportler braucht ein stabiles Ich, eine klare Identität, die ihn mit seiner Umgebung und seinen Gegnern im Gleichgewicht hält und die auch durch Niederlagen nicht ins Wanken gerät.

Die Frage „Wer bin ich?“ darf nicht nur durch Feststellen der sportlichen Leistungsfähigkeit beantwortet werden.

Die Ursprünge von übergroßer Nervosität, von Minderwertigkeitsgefühlen, von hoher Aggressivität oder zu schneller Resignation sind häufig in Störungen der Identitätsentwicklung zu suchen. Zur Analyse der Identitätsentwicklung bzw. der sportlichen Identität kann auf Theorien zurückgegriffen werden, die Erikson (23), Veelken (125) und Mead (74) beschrieben haben. Identität wird als Produkt und Ziel der Sozialisation verstanden. Am Ende sollen die für viele Menschen offenen Fragen „Wer bin ich?“ und „Was soll ich hier?“ beantwortet werden. Unsere Vorfahren hatten darauf leichter Antworten parat. Das gesellschaftliche Leben früherer Generationen war mehr als in unserer Zeit durch Institutionen, Sitten und Gebräuche bestimmt. Die Menschen wurden in einen Kulturraum hineingeboren, der es ihnen relativ leicht machte, ihre Identität zu finden. Ein Bauer war ein Bauer, die Frau die Hausfrau, der Lehrling derjenige, der sich unterordnen musste. In unserer Zeit ist eine Auflockerung der strengen Verhaltensnormen und Gebräuche zu beobachten. Sinngebungen, die früher Einfluss auf die Identitätsentwicklung nahmen, z. B. Autoritätsglaube oder Vertrauen in Traditionen, werden immer mehr in Frage gestellt. Hinzu kommt, dass die Identitätsentwicklung durch Jugendarbeitslosigkeit, Konkurrenz und Leistungsdruck in Schule und Beruf und durch die Vielzahl der gesellschaftlichen Rollen erschwert wird.

Die Identitätsentwicklung des Jugendlichen von heute muss ihn auf das Leben in der Welt von morgen vorbereiten. Unter diesem Aspekt gewinnt der Sport als stabilisierender Faktor eine besondere Bedeutung für die Lebensbewältigung des Jugendlichen. Das sportliche Handeln muss als Bestandteil des gesamten Lebens eine Stufe der Identitätsentfaltung darstellen.

An der Schwelle zum Erwachsenenalter steht der Jugendliche vor dem Problem, seinen Sport in seine Lebenswelt zu integrieren. Er muss sich die Fragen stellen: „Welche Bedeutung, welchen Sinn hat mein Sport? Wer bin ich als Sportler? Ist es sinnvoll, dem Sport so viel Zeit zu opfern? Welchen Stellenwert, welche Position bringt mir der Sport bei meinen Freunden, in der Gesellschaft? Genügt der Sport, um mich selbst zu finden, meine Persönlichkeit in all ihren Anlagen zu entfalten?“

## 2.2 Gesamtidentität und sportliche Identität

Die Identität entfaltet sich, ähnlich wie Jung (48) den Individuationsprozess beschrieben hat, in der Auseinandersetzung des Menschen mit der gesellschaftlichen Umwelt und der Fähigkeit, selbstständig auf diese Umwelt zu reagieren. Bei gelungener Identitätsentfaltung wird der Mensch trotz seiner Einzigartigkeit nicht durch Isolierung aus dem Beziehungsnetz zu anderen ausgeschlossen. Andererseits lässt er sich aber auch nicht total an die für ihn bereitgehaltenen sozialen Erwartungen anpassen (125).

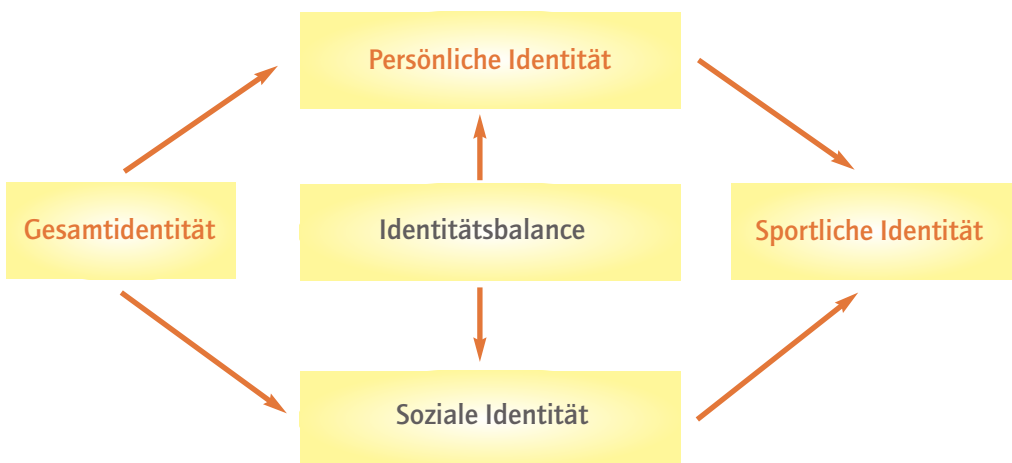


Abb. 1: Komponenten der Identität

Auch der Sportler muss seine Identität entfalten. Dies kann nur gelingen, wenn er die Rolle, die er im Sport spielt, mit den Erwartungen der anderen und seiner eigenen selbstkritischen und autonomen Stellungnahme ins rechte Maß zu setzen vermag. Nur dadurch erfährt er Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in einer sich dynamisch verändernden Lebenswelt. Um den Begriff „Identität“ noch näher zu fassen und den Stellenwert der sportlichen Identität differenzierter aufzuzeigen, kann die Gesamtidentität in die Komponenten der *persönlichen Identität* und der *sozialen Identität* zerlegt werden (Abb. 1) (23, 125).

## 2.2.1 Soziale Identität

Die soziale Identität beinhaltet diejenigen Verhaltensweisen, die auf Grund der Rollenerwartungen und durch Übernahme von Haltungen und Einstellungen anderer entstehen. Auch die Rolle des Sportlers, des Judokämpfers, des Tennisspielers oder des Rennläufers ist Bestandteil der sozialen Identität. Alle Identitäten erfordern einen anderen, für den man diese Identität einnimmt. Soziale Identität könnte man deshalb auch als Identität für andere bezeichnen.

Sie stellt die Antwort des Einzelnen auf die Haltung und Erwartung der anderen ihm gegenüber dar (125). Diese Reaktion beinhaltet gleichzeitig ein Moment der Freiheit. Es kommt darin zum Ausdruck, dass der Mensch selbst zu entscheiden vermag, ob er die Haltung der anderen total und unreflektiert übernimmt oder sie distanziert kontrolliert, sodass er in seiner Reaktion eigene Wünsche realisieren kann. Diese Antwort auf die Erwartungen der anderen wird durch die Entwicklung der persönlichen Identität bestimmt.

## 2.2.2 Persönliche Identität

In der persönlichen Identität kommt das Bewusstsein des eigenen Selbst zum Ausdruck. Dieses gründet in den ganz persönlichen Erfahrungen des Lebens und im Wissen um die eigene, unaustauschbare Existenz: „Ich weiß, dass ich so bin, wie ich bin, kein anderer kann so sein wie ich!“

Dieses Bewusstsein ist für jeden Wettkampfsportler die Grundlage der individuellen Steuerung sportlicher Handlungen und des Wettkampfs.

Wenn es ihm gelingt, seine soziale Identität („Was erwarten die anderen von mir?“) mit seiner persönlichen Identität („Ich werde die Aufgabe so lösen, wie ich es für richtig