

Psyche

Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele





Anwendungsprinzipien

Grundsätzlich ist ein realistischer und kein optimistischer Attributionsstil anzustreben. Selbstvertrauen und Motivation sollen gestärkt, aber auch Fehler und Änderungsbedarf erkannt und angegangen werden.

Folgende drei Leitfragen helfen, den persönlichen Attributionsstil einer Athletin gezielt zu analysieren, um ihn nachher verändern zu können:

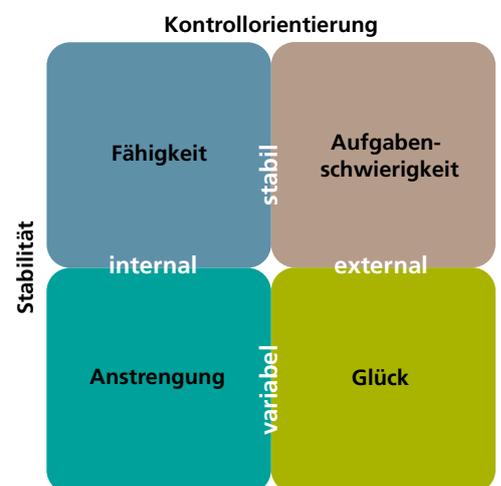
1. Wo liegen die Gründe für das Resultat?
 Macht die Athletin sich selbst für das Resultat verantwortlich? Sucht sie den Grund für Erfolg oder Misserfolg bei sich, bei anderen oder bei Umweltfaktoren?
 Weist sie die Gründe für Erfolg vor allem sich selbst zu, deutet dies auf einen optimistischen Attributionsstil hin. Werden die Gründe für Misserfolg dagegen mehrheitlich bei sich selbst ausgemacht, könnte ein pessimistischer Attributionsstil vorliegen.

2. Wird dies auch in Zukunft so sein?
 Beurteilt die Sportlerin den Erfolg oder den Misserfolg als stabil, also auch in Zukunft vorhanden, oder als veränderbar?
 Wertet sie die Gründe für Erfolg als stabil, deutet dies auf einen optimistischen Attributionsstil hin. Beurteilt sie die Gründe für Misserfolg dagegen mehrheitlich als stabil, könnte ein pessimistischer Attributionsstil vorliegen.

3. Konnte die Athletin den Ausgang des Wettkampfs irgendwie beeinflussen?
 Hätte die Athletin auf das Resultat Einfluss nehmen können?
 Beurteilt die Sportlerin den Grund für den Erfolg oder den Misserfolg als veränderbar bzw. als durch eigene Handlungen beeinflussbar?
 Werden die Gründe für Erfolg vorwiegend als veränderbar wahrgenommen, hat dies einen positiven Einfluss auf die Motivation und deutet eher auf einen optimistischen Attributionsstil hin. Werden die Gründe für Misserfolg als nicht veränderbar gewertet, übt dies einen negativen Einfluss auf die Motivation aus und weist auf einen pessimistischen Attributionsstil hin.

Der Trainer kann die Ursachenerklärungen der Athletin beeinflussen, indem er ihr mögliche Gründe für Erfolg vorgibt. Folgende drei Beispiele, die einen Einfluss auf das Selbstvertrauen und die Entstehung von positiven Gefühlen haben, können dem Trainer dabei als Leitlinie dienen:

1. Situation: Das Selbstvertrauen der Athletin soll erhalten oder aufgebaut werden.
 Ursachenzuschreibung/Massnahme: Der Grund für den Erfolg soll vor allem der Sportlerin selbst zugeschrieben und über einen gewissen Zeitraum als stabil beurteilt werden. Warum? Dies wirkt sich positiv auf ihren Selbstwert und ihr Selbstvertrauen aus. Beispiel einer solchen Erklärung: «Weil du so talentiert bist, hast du solche Lernfortschritte erzielt.»
2. Situation: Der Trainingsfleiss der Athletin soll beibehalten oder sie soll zu mehr Einsatz angehalten werden.
 Ursachenzuschreibung/Massnahme: Der Grund für den Erfolg soll vor allem der Athletin selbst zugeschrieben, jedoch über einen gewissen Zeitraum als instabil beurteilt werden (d. h., er kann sich verändern). Warum? Damit die Athletin sieht, dass sie durch Training und Anstrengung etwas bewirken kann. Beispiel für eine solche Erklärung: «Weil du in den letzten Monaten so konsequent gearbeitet hast, erreichst du dieses tolle Resultat.»
3. Situation: Das Selbstvertrauen der Athletin soll erhalten oder aufgebaut werden, Änderungsbedarf ist jedoch vorhanden.
 Ursachenzuschreibung/Massnahme: Der Grund für den Misserfolg ist vor allem bei der Athletin selbst zu suchen, wird aber vom Trainer über einen gewissen Zeitraum als veränderbar beurteilt. Warum? Die Athletin hinterfragt ihre Vorbereitung, ohne sich selbst in Frage zu stellen. Sie hat die Möglichkeit, ihr Verhalten zu ändern, um erfolgreich zu sein. Beispiel für eine solche Erklärung: «Wenn du dir bei den Visualisierungsübungen die Strecke genauer eingepägt hättest, wärst du besser auf die Situation vorbereitet gewesen. Das nächste Mal musst du dir mit Visualisieren die Strecke besser einprägen.»



Ursachenattributionen für Konsequenzen von Verhaltensweisen. Gerrig (2015), S. 450.

Praktische Beispiele

Erfolg systematisch anstreben

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
Trainerverhalten	5-9	10-14	15-20	20+	alle

Wozu? In dieser Übung geht es darum, systematisch zu lernen, Erfolg anzustreben und die Erfolgsorientierung vorzuleben (Lernen am Modell).

Wie? Der Trainer verwendet systematisch positive Formulierungen. Er spricht davon, dass die Spieler versuchen sollen, Tore zu erzielen, Punkte zu gewinnen, Erfolg zu haben. Er belohnt sie dann, wenn sie Ziele oder Teilziele erreichen. Er gibt systematisch Prozessziele vor (siehe «Motivation»). Er gibt klare Anweisungen, was wie zu tun ist: «Wir übernehmen früh die Initiative im Mittelfeld und spielen nach vorne» (und nicht, was nicht zu tun ist, z. B. «Wir dürfen uns nicht in der Verteidigung einschnüren lassen»). Er verstärkt alle Bemühungen durch Lob, welche darauf abzielen, neue Dinge auszuprobieren und Erfolg zu suchen. Die Gründe für Erfolg werden systematisch als beim Athleten selbst liegend (internal und meist variabel) und für Misserfolg als veränderbar beurteilt (variabel und je nach Situation internal oder external).

Ursachensuche für Erfolg (oder Misserfolg)

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training		10-14	15-20	20+	alle

Wozu? Ziel dieser Aufgabe ist es zu lernen, Erfolg oder Misserfolg realistisch zu erklären und eine Erfolgsorientierung aufzubauen. Die Trainerin soll den Attributionsstil der Sportler erkennen und systematisch beeinflussen können.

Wie? Nach einem Spiel fordert die Trainerin ihre Spieler auf, Gründe für den Erfolg (bei Spielgewinn) oder den Misserfolg (bei verlorenem Spiel) zu suchen. Dies kann mündlich oder mit Hilfe eines Arbeitsblattes erfolgen. Die Ursachenerklärungen werden im Team oder einzeln besprochen. Falls sie nicht erfolgsorientiert sind, soll die Trainerin den Aufbau einer Erfolgsmotivierung anhand eigener Erklärungen unterstützen. Achtung: Die Gründe müssen realistisch sein.

Variation: Die Übung ist bei jüngeren Sportlern eher im Gespräch durchzuführen.

Siehe Vorlage auf S. 90.

Warum war(en) wir/ich erfolgreich/erfolglos?	
Übungsname:	Datum:
Auftragsgebiet:	
Wofür war(en) <input type="checkbox"/> erfolgreich <input type="checkbox"/> erfolglos	
Gründe:	
Gründe abhängig von mir/uns:	
Äussere Gründe (Gegner, Wetter, Material usw.):	
Was können wir/kann ich tun, damit wir/erfolgreich (bleiben)erfolgr. haben?	

Aufgabe Selbstvertrauen

Überlege dir, welche Fähigkeiten es braucht, um sich in deiner Sportart in den Top-100 der Welt zu klassieren. Liste diese Faktoren unten auf und beurteile dann auf einer Skala von 1–5, wie sicher du bist, diese Fähigkeiten zu haben (1 = völlig unsicher; 5 = ganz sicher).

Fähigkeiten	Selbstvertrauen				
	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5

Wenn du dir für irgendeine dieser Fähigkeiten eine 5 gegeben hast, liste unten auf, was dich so selbstsicher macht.

Wenn du weniger als 5 bewertet hast, schreibe auf, wie du dich in diesen Bereichen verbessern kannst. Diese Bereiche sind ideal, um dir (neue) Ziele zu setzen.

Warum war(en) wir/ich erfolgreich/erfolglos?

Wettkampf:	
Austragungsort:	Datum:
Wir/ich war(en) <input type="checkbox"/> erfolgreich	<input type="checkbox"/> erfolglos
Gründe:	
Gründe abhängig von mir/uns:	
Äussere Gründe (Gegner, Wetter, Material usw.):	
Was können wir/kann ich tun, damit wir erfolgreich bleiben/Erfolg haben?:	

Verwendete und weiterführende Literatur

- Alfermann, D., & Stoll, O. (2010). *Sportpsychologie: Ein Lehrbuch in 12 Lektionen. Sportwissenschaft studieren* (Band 4). Aachen: Meyer & Meyer.
- Baldassarre, C., Birrer, D., & Seiler, R. (2003). *Mobile Praxis: Krafttraining für die Psyche*. Mobile: Beilage 2003/6. Magglingen: BASPO.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Beckmann, J., & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Birrer, D., & Seiler, R. (2008). *Gruppendynamik und Teambuilding*. In: J. Beckmann & M. Kellmann (Eds.), *Enzyklopädie der Psychologie. Anwendungsfelder der Sportpsychologie* (S. 311–392). Göttingen: Hogrefe.
- Birrer, D., & Seiler, R. (2006). *Motivationsstraining*. In: M. Tietjens & B. Strauss (Hrsg.), *Handbuch Sportpsychologie* (S. 236–253). Schorndorf: Hofmann.
- Brandstätter, V., & Otto, J. H. (Hrsg.). (2009). *Handbuch der Allgemeinen Psychologie-Motivation und Emotion*. Göttingen: Hogrefe.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2009). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2012). *Kommunikation: Modelle und Anwendungen*. Magglingen: BASPO.
- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. Spain: ITF.
- Draksal, M. (2006). *Soccerpsychology – Mentaltraining im Fussball, Die Praxis-DVD*. Leipzig: Draksal Fachverlag.
- Eberspächer, H. (2004). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler*. München: Sportinform Verlag.
- Eberspächer, H., & Immenroth, M. (1998). *Kognitives Fertigkeitstraining im Mannschaftssport – Praxisbericht über den Einsatz im Fussball*. *Psychologie und Sport*, 1, 16–27.
- Engbert, K., Droste, A., Werts, T., & Zier, E. (2011). *Mentales Training im Leistungssport: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Feltz, D., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gerrig, R. J. (2015). *Psychologie* (20. aktualisierte Aufl.). Hallbergmoos: Pearson.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sports. Theory and practice for elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis Y. (2007). *The moderating effects of self-talk content on self-talk functions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240–251.
- Horn, T. S. (Ed.). (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Mastronardi-Johner, G., & Piedfort-Marin, O. (2001). *Entraînement mental des jeunes sportifs*. Paris: Edition Amphora.
- Mathesius, R. (1994). *Volitive Regulation und Ansätze ihres Trainings*. In: J.R. Nitsch, & R. Seiler (Hrsg.), *Psychological Training. Proceeding of the 8th European Congress of Sport Psychology: 1991: Köln, Germany* (S. 166–172). St. Augustin: Academia.
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers. A Cognitive Analysis*. Erlbaum: Taylor & Francis.
- Nideffer, R. M. (1976). *Test of attentional and interpersonal style*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394.
- Nittinger, N. (2009). *Psychologisch orientiertes Tennis-training*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Schliermann, R., & Hülss, H. (2008). *Mentaltraining im Fussball: Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer*, Band 1. Hamburg: Czwalina.
- Seiler, R., & Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport: Methoden im Überblick*. Reinbek: Rowohlt.
- Stoll, O., & Ziemainz, H. (2009). *Mentaltraining im Langstreckenlauf*, Band 3 (4., neugefasste Aufl.). Hamburg: Czwalina.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology*. New York, NY: Wiley.
- Tietjens, M., & Strauss, B. (2006). *Handbuch Sportpsychologie*. Schorndorf: Hofmann.

- Vissek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2009). *Doing sport psychology: A youth sport consulting model for practitioners*. *The Sport Psychologist*, 23(2), 271–291.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Weiner, B. (1994). *Motivationspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Wetzel, J. (2014). *Gold: Mental stark zur Bestleistung* (4. Aufl.). Zürich: Orell Füssli.
- Whaley, D. E. (2007). *A life span developmental approach to studying sport and exercise behavior*. *Handbook of Sport Psychology* (3th ed.), 643–661.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: M. Weiss (Hrsg.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (S. 507–527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459–482.

Autoren: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Gareth Morgan
Mitarbeit: Jörg Wetzel, Philipp Röthlin, Lukas Banholzer
Redaktion: Christa Grötzinger Strupler

Fotos: Ueli Känzig, Daniel Käsermann
Illustrationen: Bruno Fauser, Liebefeld
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2015

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.baspo.ch, www.jugendundsport.ch
Bezugsquelle: www.basposhop.ch
Bestell-Nr. 30.80.080 d
BBL: –

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.