



# Psyche

## Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele



## Inhaltsverzeichnis

<b>Psyche und sportliche Leistung</b>	3
Einleitung	3
Zum Aufbau der Broschüre	4
Training der Psyche	5
Emotionale Substanz und mental-taktische Kompetenz	5
<b>Grundlagen zum Training der Psyche</b>	7
Entwicklungsstufen im J+S-Alter	8
Entwicklungsstufenangepasste sportpsychologische Trainingsformen	11
Inhalt und Methoden des Trainings der Psyche	12
Was soll verbessert werden?	
Die Frage nach dem Inhalt	12
Wie soll es verbessert werden?	
Die Frage nach der Methode	13
Drei Grundtechniken des psychologischen Trainings	14
Visualisieren	14
Selbstgespräch	17
Atemregulation	19
Vier Interventionsbereiche	21
Förderliches Trainer- und Leiterverhalten	22
Psychologisch orientiertes Koordinations-/Konditions- und Taktiktraining	24
Einbau psychologischer Techniken in das Training	25
Psychologisches Training ausserhalb des Trainings	26

### Psychische Energie:

<b>Förderung der emotionalen Substanz</b>	29
Motivation	30
Theoretische Grundlagen	30
Anwendungsprinzipien	32
Selbstvertrauen	36
Theoretische Grundlagen	36
Anwendungsprinzipien	37
<b>Ursachenerklärung</b>	41
Theoretische Grundlagen	41
Anwendungsprinzipien	42

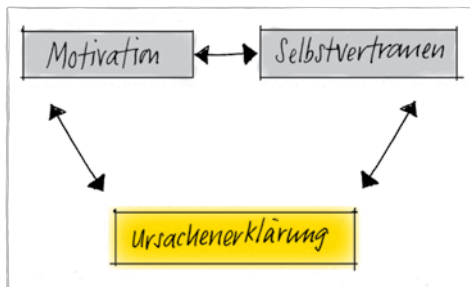
### Psychische Steuerung:

<b>Förderung der mental-taktischen Kompetenz</b>	47
Sich konzentrieren	48
Theoretische Grundlagen	48
Anwendungsprinzipien	49
Wahrnehmen und Verarbeiten	53
Theoretische Grundlagen	53
Anwendungsprinzipien	54
Psyche regulieren	59
Theoretische Grundlagen	59
Anwendungsprinzipien	62
Willen steuern	68
Theoretische Grundlagen	68
Anwendungsprinzipien	69
Antizipieren	72
Theoretische Grundlagen	72
Anwendungsprinzipien	73
Kommunizieren	76
Theoretische Grundlagen	76
Anwendungsprinzipien	78
Taktik und Strategie	81
Theoretische Grundlagen	81
Anwendungsprinzipien	82
Arbeitsblätter	86
<b>Verwendete und weiterführende Literatur</b>	94

# Psychische Energie: Förderung der emotionalen Substanz



Motivation, Selbstvertrauen und die Ursachenerklärung nach Erfolg und Misserfolg machen die energieliefernden psychischen Aspekte der sportlichen Leistung aus. Zusammen bilden sie die emotionale Substanz.



Teilbereiche der emotionalen Substanz.  
Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009.

## Ursachenerklärung

### Theoretische Grundlagen

Erfolgserlebnisse und positive Rückmeldungen sind für die Motivation und das Selbstvertrauen von Sportlern enorm wichtig. Aber es ist nicht so, dass Erfolg automatisch Selbstvertrauen nach sich zieht. Es kommt vielmehr darauf an, wie der Sportler das Erfolgs Erlebnis interpretiert.

Athleten, welche sich vor Misserfolg fürchten (Misserfolgsängstliche), haben ein spezifisches Muster, eigene Leistungen zu interpretieren. Sie neigen dazu, die Ursache von Erfolg oder Misserfolg folgendermassen zu erklären:

- Misserfolg tritt aus Gründen auf, die beim Sportler selbst liegen (eigene Schuld).
- Die Gründe für den Misserfolg, die bei der eigenen Person gefunden werden, oder auch ungünstige Faktoren, die nicht bei der Person liegen, werden als stabil (sie verändern sich nicht) und global eingestuft (sie betreffen wichtige gesamthafte Aspekte der Leistungserbringung), z. B. «ich bin untalentierte».
- Der Grund für Erfolg wird oft dem Glück zugeschrieben.

Dieses Erklärungsmuster heisst «pessimistischer Attributionsstil». Es führt dazu, dass kaum Selbstvertrauen aufgebaut wird, weniger positive Gefühle entstehen und die Motivation für die Ausübung der Sportart nicht gestärkt wird.

Ganz anders erfolgsmotivierte Sportler: Sie haben in der Regel einen «optimistischen Attributionsstil». Erfolgsorientierte erklären die Ursache von Erfolg oder Misserfolg folgendermassen:

- Misserfolg stellt sich aufgrund externer Ursachen ein (schlechtes Wetter, starker Gegner, Pech).
- Die Gründe für Misserfolg werden als instabil (sie verändern sich je nach Zeit und Ort) und nicht als global eingeschätzt (sie betreffen nur vereinzelte Aspekte der Leistung).
- Erfolg leitet sich aus internen (die Gründe liegen beim Sportler), stabilen (sie verändern sich über die Zeit nicht stark) und globalen Ursachen ab (sie betreffen ganzheitliche Aspekte der Leistung), z. B. «Ich war erfolgreich, weil ich so talentiert bin».

Diese Interpretation führt dazu, dass Selbstvertrauen aufgebaut, positive Gefühle wahrgenommen und die Motivation zur Sportausübung verstärkt wird. Damit wird die emotionale Substanz langfristig und stabil vergrössert.

Diese persönlichen Muster, Erfolg oder Misserfolg zu erklären, entstehen durch eigene und fremde (z. B. durch Trainer, Eltern, Mitspieler), immer wiederkehrend gleiche Ursachenerklärungen. Ständige Bemerkungen im Stile von «Du kannst das nicht» oder «Das ist zu schwierig für dich» bauen eine Misserfolgsangst auf. Die ständige Fokussierung auf Fehler, Misserfolg sowie dauernd negativ formulierte Anweisungen oder Zielsetzungen im Stile von «Wir dürfen nicht verlieren» begünstigen den Aufbau einer Misserfolgsangst ebenfalls. Deshalb ist es wichtig, dass Trainer Rückmeldungen und Erklärungen für Erfolg oder Misserfolg so formulieren, dass der Athlet eine Erfolgsmotivierung und ein optimistischer Attributionsstil entwickeln kann. Als Trainer ist es wichtig zu wissen, welchen Einfluss Ursachenerklärungen für Erfolg oder Misserfolg haben können und wie sie einzusetzen sind, damit die emotionale Substanz gestärkt wird.





### 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 Erklärungsstil einer Athletin zu analysieren, um ihn nachher gezielt 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 Erklärungsstil 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 eingeprägt hättest, wärst du besser auf die Situation vorbereitet gewesen. Das nächste Mal musst du dir mit Visualisieren die Strecke besser einprägen.»

## 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 (meist variabel) und für Misserfolg als veränderbar beurteilt (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 Erklärungsstil 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 und nicht realitätsfremd sein.

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

Siehe Vorlage auf S. 90.

<b>Warum waren wir/wirlich erfolgreich/erfolglos?</b>	
Wettkampf	Datum
Ausgangspunkt	
Wohin waren wir? <input type="checkbox"/> erfolgreich <input type="checkbox"/> erfolglos	
Gründe dafür:	
Gründe bei mir/uns:	
Äussere Gründe (Gegner, Wetter, Material usw.):	
Was können wir/waren wir tun, damit wir erfolgreich bleiben/erfolg haben?	

### Leistungen schätzen

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
POT	5–9	10–14	15–20	20+	LA, alle möglich

**Wozu?** In dieser Übung geht es darum zu lernen, sich realistische Ziele zu setzen, systematisch Erfolgserlebnisse zu haben und sie auch wahrzunehmen. Eine systematisch aufgebaute Erfolgsmotivierung wird angestrebt.

**Wie?** Der Trainer gibt eine Trainingsform vor, z.B. 6 × 50 m Sprint. Die Athletinnen müssen sich vor jedem 50-m-Sprint eine Zeit als Ziel setzen. Die Ziele sollen so gewählt sein, dass zwei Drittel bis drei Viertel der festgelegten Zeiten erreicht werden. Wenn die gesetzten Ziele nach Einschätzung des Trainers zu hoch oder zu niedrig sind, interveniert er und fordert die Athletin auf, sich ein realistischeres Ziel zu setzen. Am Ende des Trainings wird die Zielerreichung überprüft. Werden weniger als zwei Drittel der Ziele erreicht, fordert der Trainer die Athletin auf, das nächste Mal realistischere (etwas tiefere) Ziele zu formulieren. Erreicht die Athletin mehr als drei Viertel der Ziele, fordert der Trainer die Athletin auf, sich das nächste Mal höhere Ziele zu setzen. Um die realistische Selbsteinschätzung zu überprüfen, sollen die Ziele und Ergebnisse dieser Trainingsform auf einem Protokoll- oder Arbeitsblatt schriftlich festgehalten und über einen längeren Zeitraum überprüft werden.

**Variation:**

1. Die Ziele können entweder alle zu Beginn des Trainings oder vor jedem Lauf einzeln festgelegt werden.
2. Bei zu grosser Abweichung zwischen Zielen und Zielerreichung kann die Ursachenerklärung nach dem Beispiel «Ursachensuche für Erfolg (oder Misserfolg)» durchgeführt werden.



## Verwendete und weiterführende Literatur

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2005). Sportpsychologie: Ein Lehrbuch in 12 Lektionen. Sportwissenschaft studieren, Band 4. Aachen: Meyer & Meyer.
- Baldasarre, 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). Motivationstraining. In: M. Tietjens & B. Strauss (Hrsg.), Handbuch Sportpsychologie (S. 236–253). Schorndorf: Hofmann.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2009). Kernlehrmittel Jugend+Sport. 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.
- Feltz, D., Short, S. E. & Sullivan, P. J. (2008). Self-Efficacy in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- 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 8<sup>th</sup> 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.
- 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: Czwilina.
- 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: Czwilina.
- Tietjens, M., & Strauss, B. (2006). Handbuch Sportpsychologie. Schorndorf: Hofmann.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1999). Foundations of Sport and Exercise Psychology, (2<sup>nd</sup> ed.). Champaign: Human Kinetics.
- 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.
- Zimbardo, P.G., & Gerrig, R.J. (2008). Psychologie (18. aktualisierte Aufl.). Berlin: Springer.

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO,  
in Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM

Autoren: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Gareth Morgan  
Mitarbeit: Jörg Wetzel, Lukas Banholzer

Redaktion: Christa Grötzinger Strupler  
Fotos: Ueli Känzig, Daniel Käsermann  
Illustrationen: Bruno Fauser, Liebefeld  
Layout: Sportmedien EHSM

Ausgabe: 2010  
Copyright: Bundesamt für Sport BASPO  
Internet: [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch), [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)  
Bezugsquelle: [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)

Bestell-Nr. 30.80.080 d