

S4WIN

-

Selbstgesprächsregulation für Wettkampferfolge im Nachwuchsleistungssport



Prof. Dr. D. Alfermann & Dr. N. Walter

Impressum

Leipzig, 2018

Universität Leipzig

Sportwissenschaftliche Fakultät
Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik
Abteilung Sport- und Bewegungspsychologie
Jahnallee 59, 04109 Leipzig

Projektleitung:

Prof. Dr. Dorothee Alfermann
Dr. Nadja Walter

Projektmitarbeiterinnen und -mitarbeiter:

M.Sc. Felix Wippich
M.A. Nicole Strauch
M.Sc. Nadine Schreckenberger
Dr. Marc-Oliver Löw

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Projektlaufzeit 06.2016 – 09.2018

Erfassungsnummer: PR020160500046

Druck:

Sedruck KG

Ludwig-Hupfeld-Straße 16

04178 Leipzig

Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler behaupten sich während des Trainings und der Wettkämpfe in mental anspruchsvollen Situationen. Im Wettstreit mit der Konkurrenz entscheiden dabei häufig Nuancen über den Erfolg. Sportpsychologische Techniken, wie hier die Selbstgespräche, sind eine effektive Methode, sich neben den physiologischen Grundvoraussetzungen einer Sportart von Mitstreiterinnen und Mitstreitern abzuheben.

Sportpsychologisches Training hilft außerdem dabei, mit Leistungsdruck in Form von selbstformulierten Zielen oder von Trainerinnen, Trainern und Eltern an die Akteure herangetragenem Erwartungen umzugehen. Die Konzentrationsleistung kann trotz äußerer Störfaktoren wie z.B. lautstarken Zuschauern oder Unregelmäßigkeiten bei der Wettkampfvorbereitung besser aufrechterhalten werden. Eine passende mentale und physische Aktivierung lässt sich zeitlich präzise zu Wettkampfbeginn erreichen und erlebte Misserfolge können konstruktiv ausgewertet werden, um mentale Rückschläge zu verhindern.

Die frühestmögliche Aneignung von Selbstregulationstechniken hilft schließlich nicht nur der persönlichen Entwicklung der Sportlerinnen und Sportler, sondern festigt sich durch regelmäßige Übung zum Eintritt in den Erwachsenenbereich zu einem internalisierten Werkzeug. So kann der Sportalltag, begleitet von Leistungskontrollen und Wettkampfsituationen, im Karriereverlauf auch langfristig gemeistert werden.

Der vorliegende Leitfaden richtet sich vorrangig an Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten, zum selbstverwalteten Einüben von Selbstgesprächen zur Leistungsförderung in Training und Wettkampf. Gleichzeitig bietet er aber auch den Trainerinnen und Trainern eine ausführliche Anleitung zur Vermittlung von sportpsychologischen Inhalten. Elementare Diagnosewerkzeuge ermöglichen eine erste Selbstbeschreibung sowie Erkenntnisse über Fähigkeiten und Potentiale. Darauf bauen die Übungsmodule und Praxisbeispiele für jeden Typus auf, die entsprechend individuell zusammengestellt und zielgerichtet angewendet werden können. Als Ergebnis soll ein für die Sportlerin oder den Sportler persönliches Selbstgespräch stehen. Jeder Mensch kann dabei von Selbstgesprächen profitieren – Voraussetzungen sind die regelmäßige Praxis und Offenheit gegenüber den sportpsychologischen Ansätzen.

Inhaltsverzeichnis

1	Aufbau und Anwendung des Handbuchs	5
2	Theoretischer Hintergrund	7
	Selbstgespräche – was sind sie und wozu brauche ich sie?	7
	Forschungsstand	8
	Zielgruppen und Anwendungsfelder	10
	Arten von Selbstgesprächen	11
3	Bedarfsanalyse	17
	Bevorzugter Sinneskanal	17
	Bevorzugte Selbstgesprächsart	21
4	Praxis	25
	Einstieg	25
	Ziele, Inhalt und Übungsroutine	28
	Übungen zu sportpsychologischen Techniken	30
5	Reflexion	41
6	Hilfreiches Material	43
	Raum für Anmerkungen und Notizen	45
	Quellen	47

Dieses Handbuch soll junge Athletinnen und Athleten dazu befähigen, individuell formulierte Selbstgespräche zu entwickeln und einzuüben. Ein persönliches Selbstgespräch ist dabei auf die eigenen Ziele und Wünsche abgestimmt und passt sich dem gewohnten Habitus der Athletinnen und Athleten an. Das heißt, die Wortwahl und der Inhalt sind im besten Falle von den Sportlerinnen und Sportlern selbst gewählt.

Somit dient der Aufbau dieses Leitfadens der eigenständigen Bearbeitung des Themas, an dessen Ende ein persönliches Selbstgespräch steht, welches für jeden Einzelnen leistungsförderlich wirken kann.

Zu Beginn des Handbuchs werden der wissenschaftliche und theoretische Hintergrund dargestellt. Die unterschiedlichen Arten von Selbstgesprächen werden hier außerdem voneinander abgegrenzt.

Darauf folgt eine Bedarfsanalyse anhand derer die Sportlerinnen und Sportler, durch Beantwortung einiger Fragen, sich selbst zu ihren bevorzugten Selbstgesprächsformen einschätzen können. Diese Einschätzung bildet die wesentliche Grundlage für die spätere Entwicklung von Zielen und Inhalten der persönlichen Selbstgespräche.

Im Praxiskapitel finden sich ausführliche Anleitungen zu sportpsychologischen Techniken. Sie dienen als Denkanstoß für die Entwicklung eigener Selbstgespräche und bilden einen Auszug aus der Vielfalt sportpsychologischer Techniken ab. Es schließt sich ein Kapitel der Reflexion an, in dem die Sportlerinnen und Sportler dazu angehalten werden, ihre Erfahrungen mit dem erzeugten Selbstgespräch zu notieren. Die Rückschlüsse sollen dafür genutzt werden, das Selbstgespräch immer wieder an den aktuellen Übungsstand und die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.

Wer sich darüber hinaus noch intensiver mit der Thematik auseinandersetzen möchte, findet zum Schluss einige hilfreiche Materialien sowie deren Verfügbarkeit. In den Quellenangaben kann ebenfalls nach weiterführender Literatur geschaut werden.

Viel Spaß und gutes Gelingen bei der Arbeit mit *deinem* persönlichen Selbstgespräch!



2 Theoretischer Hintergrund

Selbstgespräche – was sind sie und wozu brauche ich sie?

Selbstgespräche sind vielseitig und individuell. So, wie auch die Art und Weise der Kommunikation mit Anderen vom Charakter eines Menschen abhängig ist, so ist auch der Umgang mit sich selbst bei jeder Person unterschiedlich. Dabei laufen Selbstgespräche quasi kontinuierlich ab. Bei den Meisten im Unterbewusstsein, Manche sind sich des inneren Gesprächs bewusst. Selbstgespräche können gedacht, laut und deutlich ausgesprochen oder leise vor sich hin geflüstert werden. Aber welche Inhalte sind sinnvoll und wie kannst du als Sportlerin oder Sportler einen Nutzen daraus ziehen?

In diesem Handbuch sollen sämtliche Gedanken, die eine Sportlerin oder ein Sportler haben, als Selbstgespräche verstanden werden. Genauso auch alle an sich selbst gerichteten Worte/Sätze/Ausrufe, die zu hören oder durch Lippenbewegung erkenntlich sind. Dabei muss ein Selbstgespräch nicht die Form eines tatsächlichen Dialogs haben. Auch bloße Gedankengänge über Vergangenes oder Bevorstehendes, Fantasieren über mögliche Eventualitäten oder die Vorstellung von bildlichen Szenen zählen dazu. Wer einmal kurz innehält und die Aufmerksamkeit auf die eigenen Gedanken lenkt, merkt welche Vielzahl an Überlegungen einem in Sekundenschnelle durch den Kopf schießen. Bei genauem Hineinfühlen

fällt womöglich auf, dass die meisten Gedanken kaum zielführend sind. Unvollendete Projekte, bevorstehende Aufgaben, vergangene Gespräche oder erlebte Bilder schwirren durch den Kopf, obwohl sie mit der aktuellen Situation in keiner sinnstiftenden Beziehung stehen.

Richtig eingesetzt können Selbstgespräche im Sport bei der motivationalen und kognitiven Regulation von Bewegungs- und Handlungsabläufen¹, der Fokussierung auf ein (Bewegungs-)Ziel² und dem emotionalen Umgang mit kritischen Wettkampfsituationen helfen³. Im Folgenden wird es darum gehen, mit dem Bewusstsein über die ständige Gedankenflut zu arbeiten. Durch eine erfolgreiche Regulation der Selbstgespräche lassen sich störende Gedanken vermeiden und die mentale Kapazität ökonomisch zur zielgerichteten Aufgabenbewältigung einsetzen.

Übung

Lenke in einer ruhigen Position (Stehen, Sitzen oder Liegen) deine Aufmerksamkeit auf die Gedanken, die dir gerade durch den Kopf gehen. Versuche dabei nicht, einen Gedanken näher zu verfolgen, sondern „beobachte“ den Gedankenfluss und die Vielzahl an Themen, die dich scheinbar nebenbei beschäftigen. Reflektiere im Anschluss, welche Gedanken für deine aktuelle Aufgabe wirklich zielführend sind und welche Gedanken dich in deiner Arbeit eher blockieren.

Dass derartige Prozesse tatsächlich wirksam sind, beweisen unter anderem die modernen Techniken zur Verhaltensänderung. Grundlage jeder Verhaltensänderung ist es, Bewusstsein über das unerwünschte Verhalten zu erlangen und die gewünschte Veränderung konkret zu formulieren. Mittels der Selbstregulation über kontinuierliche Selbstgespräche und Gedankenkontrolle kann schließlich der angestrebte Verhaltenswandel gelingen.

Forschungsstand

Forschungsgeschichte

Die Anfänge der Selbstgesprächsforschung im Sport liegen in den späten 1970er Jahren. Damals war die Sprache von verbalen und visuellen Fantasien, die zum einen eine Reaktion auf sportliche Leistung waren und zum anderen in Vorbereitung auf diese genutzt werden konnten⁴. Später wurden den Sportlerinnen und Sportlern bei Interventionsstudien gezielte Ansagen vorgegeben, um eine leistungsförderliche Wirkung zu untersuchen. Gegen Ende des 20. Jahrhunderts

ebte das Forschungsinteresse etwas ab, bevor sich seit dem letzten Jahrzehnt wieder viele Gruppen aus dem angloamerikanischen und europäischen Raum der Thematik zuwenden. Dieser Aufschwung erwirkte unter anderem die Einteilung von Selbstgesprächen in *Instrukional* und *Motivational*. Instruktionale Selbstgespräche zielen auf den Fokus, die Konzentration sowie strategische und bewegungsrelevante Anweisungen ab. Motivationale Selbstgespräche beeinflussen das Aktivierungsniveau und sollen Sportlerinnen und Sportler beflügeln⁵. Nachdem positive Effekte von Selbstgesprächen also schon im letzten Jahrhundert belegt wurden, werden inzwischen eher die konkreten Wirkungsbeziehungen unterschiedlicher Arten von Selbstgesprächen auf die sportliche Leistungsfähigkeit untersucht⁶.

Aktuelle Ergebnisse

Generell wurden positive Zusammenhänge in einer Vielzahl von Sportarten, wie zum Beispiel Schwimmen, Basketball, Tennis, Fußball, und Hochsprung nachgewiesen⁷. Dabei haben instruktionale Selbstgespräche besonders hohe Effekte bei feinmotorischen Aufgaben, während motivationale Selbstgespräche eher bei Ausdauersportarten von Nutzen sind. Insgesamt können instruktionale, motivationale und generell positive Selbstgespräche förderlich für die sportliche Leistung sein. Von Selbstgesprächen profitiert man besonders bei neu zu erlernenden sportlichen Aufgaben oder Bewegungsabläufen und ihre Effektivität kann durch regelmäßige Übung noch verbessert werden⁵. Neue Ergebnisse lassen vermuten, dass negative Selbstgespräche nicht zwingend leistungsmindernd wirken. Dafür ist wichtig, dass die Interpretation der negativen Gedanken („das war ein schlechter Start“) positiv ausfällt („dafür muss ich mich jetzt ganz besonders anstrengen“)⁸. Da negative Selbstgespräche meist blitzschnelle Reaktionen auf Wettkampfeignisse sind, bedarf es einer hohen Selbstregulation, um einen positiven Interpretationsbogen zu spannen. Hier wird in der Forschung zwischen System 1 und System 2 Selbstgesprächen unterschieden. System 1 Selbstgespräche kommen spontan, schnell und sind eher emotionsgesteuert, während System 2 Selbstgespräche das Resultat innerer Reflexion sind. Es wird vermutet, dass durch viel Übung positive Selbstgespräche aus dem System 2 automatisiert und so in das System 1 überführt werden können⁷. Schlussendlich sollte demnach immer versucht werden in den Selbstgesprächen positiv zu bleiben. Wenn sich das als schwer umsetzbar erweist, ist eine sportpsychologische Beratung ratsam, bevor negative Selbstgespräche eigeninitiativ angewendet werden.

S4WIN Projekt

Das S4WIN Projekt bildet die Grundlage des vorliegenden Leitfadens. In einer Studie wurden die Entwicklung von Wettkampfleistung, Selbstwirksamkeitserwartung und Wettkampfangst dreier Gruppen beobachtet. Die Gruppe der Langzeitintervention erhielt an 24 Terminen zu je 20 Minuten ein Training zur Selbstgesprächsregulation. Die Gruppe der Kurzzeitintervention erhielt das Training nur an 3 Terminen zu je 60 Minuten. Die dritte Gruppe erhielt keine Unterweisung zu Selbstgesprächen. An drei Zeitpunkten (prä, post & follow-up) wurden mentale Ausprägungen sowie Leistungsparameter gemessen. Dabei zeigte sich ein Trend, dass Trainings zur selbstbestimmten Selbstgesprächsregulierung das Potential zur Verbesserung von mentalen Fähigkeiten und physischen Leistungen haben. Die Gruppe der Langzeitintervention hatte nach Ende der Studie stabilere Werte als die Gruppe der Kurzzeitintervention. Während beide Arten der Intervention zu Verbesserungen in den Variablen führten, lässt dies vermuten, dass ein langfristiges, regelmäßiges Training von Selbstgesprächsregulationstechniken gegenüber einem kurzfristigen Erlernen noch überlegen ist.

Zielgruppen und Anwendungsfelder

Wichtig ist anzuerkennen, dass jede Person bei der Selbstgesprächsführung einen persönlichen Stil hat. Daher sollte nie eine einzige Technik als Goldstandard diktiert werden. Die individuellen Bedürfnisse von dir als Sportlerin oder Sportler müssen Beachtung finden und auf die Besonderheiten der ausgeübten Sportart muss Rücksicht genommen werden. Eine Hilfestellung dazu bieten die hier mitgelieferten Kurztests in Kapitel **3 Bedarfsanalyse**. Für eine professionelle Analyse ist es allerdings ratsam, ausgebildetes sportpsychologisches Fachpersonal zu Rate zu ziehen. Ferner sollten interne und externe Faktoren in persönlichen Gesprächen präzise erfasst werden.

Mögliche relevante Faktoren zur individuellen Bedarfsanalyse sind z.B.:

- Bevorzugter Sinneskanal (visuell/auditiv/kinästhetisch)
- Bevorzugter Inhalt (behavioral/kognitiv/affektiv/motivational)
- Sportart (Einzel/Mannschaft, zyklisch/azyklisch, etc.)
- Motorisches Anforderungsprofil (grob vs. fein)
- Erfahrungsniveau der Sportler/-innen (Anfänger vs. Profi)
- Erfahrung mit Bewegungsabläufen (neu vs. routiniert)

- Verfügbare Vorbereitungszeit (viel Zeit, z.B. vor dem Start vs. gar keine, z.B. während des Wettkampfs)
- Vorerfahrung mit sportpsychologischen Techniken und Einstellung gegenüber Selbstgesprächen
- Thema/Ziele/Unsicherheiten der Athletin oder des Athleten
- Interventionsplanung (kurz-, mittel- & langfristig)

Beispiel

In Individualsportarten ist für die Sportlerin oder den Sportler womöglich die Regulation der Wettkampfangst wichtig, da er oder sie auf sich alleine gestellt ist. Zyklische, ausdauernde Sportarten bedürfen meistens einer hohen aktivierenden und motivierenden Komponente, um das Starten und Durchhalten im Wettkampf zu optimieren. Bei Sportarten mit einem komplizierten motorischen Anforderungsprofil eignen sich vor allem instruktionsspezifische Selbstgespräche.

Generell kann jeder Mensch in den verschiedensten Settings des Alltags von Selbstgesprächsregulation profitieren. Die Zielgruppe des S4WIN Projekts sind vor allem junge Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler aller gängigen Wettkampfsportarten, wie z.B. Schwimmen, (Eis-) Hockey, Volley-, Hand- und Fußball, Ringen, Leichtathletik, Kanurensport, Skisport, usw.

Arten von Selbstgesprächen

Im Folgenden werden vier Arten von Selbstgesprächen definiert, die der Einteilung der später vorgeschlagenen Praxisübungen dienen. Jede Art von Selbstgespräch kann dabei individuell eher instruktionsspezifisch oder motivational ausgelegt werden (Abbildung 1).

Wie erwähnt, wird zwischen motivationalen und instruktionsspezifischen sowie positiven und negativen Selbstgesprächen unterschieden. Nachdem zunächst vermutet wurde, dass negative Selbstgespräche (z.B.: „Wie schlecht!“, „Ich werde nicht durchhalten“) die Sportlerinnen oder Sportler in ihren Bewegungsaufgaben hemmen, ist die Auffassung heute differenzierter. Demnach kommt es darauf an, ob ein negatives Selbstgespräch *herausfordernd* oder *abwertend* interpretiert wird. Ist bei einem negativen Selbstgespräch die Interpretation positiv, kann es funktional sein. Im Gegensatz dazu kann eine negative Interpretation

hemmend wirken. Positive Selbstgespräche haben derweil einen deutlich positiven Einfluss auf die Leistungsförderung⁹, weshalb sich dieser Leitfaden ausschließlich auf diese Art Selbstgespräche konzentriert. Instruktionsspezifisch meint Gespräche, die den Fokus, eine Anleitung, Strategie oder Bewegungsbeschreibung zum Inhalt haben. Motivationale Gespräche haben die Aufgabe anzufeuern, Selbstvertrauen aufzubauen sowie die Stimmung und das Aktivierungsniveau zu regulieren².

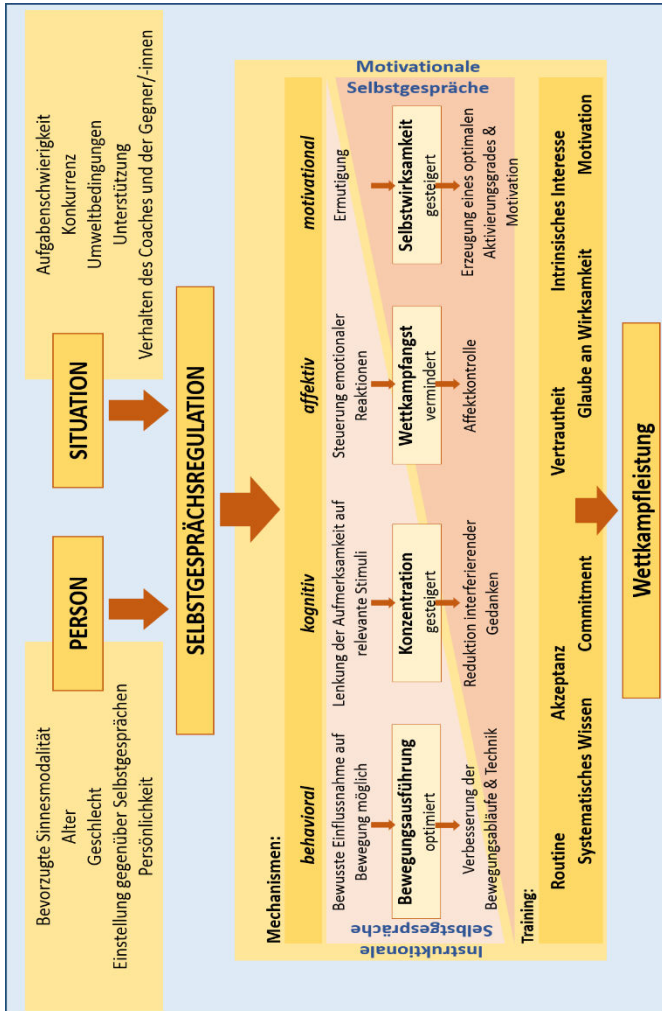


Abbildung 1: Vier Formen von Selbstgesprächen, modifiziert nach Hardy, Oliver & Tod²

Die Orientierung in diesem Leitfaden wird durch verschiedene Symbole erleichtert. Übungen haben immer die Farbe der grundlegenden Selbstgesprächsart. Wenn eine Übung mehrere Inhalte hat, findest du daneben auch die anderen entsprechenden Symbole:



Behaviorale Selbstgespräche: Wie sehen die genauen Bewegungsabläufe aus? (Symbolisch: Körper in Bewegung, grün)



Kognitive Selbstgespräche: Aufmerksamkeit lenken und konzentrieren (Symbolisch: Auge, blau)



Affektive Selbstgespräche: Emotionen und Gefühle regulieren (Symbolisch: Smiley, gelb)



Motivationale Selbstgespräche: Aktivieren und durchhalten (Symbolisch: Flügel, rot)

Eine weitere Unterscheidung wird nach dem bevorzugten Sinneskanal unternommen. Während manche Sportlerinnen und Sportler sich ihren Erfolg oder betonte Bewegungen bildlich vorstellen (visueller Typus), sprechen Andere die Bewegungsabläufe durch und pushen sich mit gezielten Ansagen (auditiver Typus). Der letzte Typus stellt sich vor, wie sich Bewegungen oder Wettkampferfolge anfühlen (kinästhetischer Typus). Bei diesem Typ kann auch das Bewegungsgefühl durch muskuläre Anspannung nachempfunden werden¹⁰.

Behavioraler Mechanismus

Selbstgespräche der behavioralen Art thematisieren den motorischen Bewegungsablauf sowie technische Feinheiten im Prozess sportartenrelevanter Teilbewegungen. Über den inneren Monolog werden Bewegungen sprachlich durchgegangen oder bildlich vorgestellt. Auch die Vorstellung der Wettkampfsituation, verbunden mit dem langsamen, physischen Durchlaufen der einzelnen Bewegungen, ist denkbar. Die Selbstgespräche können instruktional („fester Stand – Anspannen – Abdrücken“) oder motivational („Ich werde pfeilschnell lossprinten“) geführt werden. Die größten Lerneffekte werden von Anfängerinnen und Anfängern oder bei der Einführung von neuen Bewegungen



erzielt. Hier ist der Spielraum für Verbesserungen noch besonders groß⁵. Bei routinierten und beherrschten motorischen Abläufen kann diese Art von Selbstgesprächen nützlich sein, um unerwünschte Fehler im Bewegungsablauf durch korrekte Bewegungen zu ersetzen. Außerdem können behaviorale Selbstgespräche automatisierte Bewegungsmuster auslösen¹¹. Insgesamt sind die positiven Effekte auf die Bewegungsqualität und das Resultat (z.B. Zielgenauigkeit, Absprunghöhe, etc.) gut belegt².

Beispiel

Tom, Eishockey: „Penaltybewegung durchgehen, dabei sagen `ich kann das´. Mein Idol schießt den Penalty. Die Bewegung gehe ich im Kopf durch: Handgelenkschuss antäuschen, auf Rückhand legen und hoch ins Tor schießen.“

Kognitiver Mechanismus



Kognitive Selbstgespräche dienen der Informationsverarbeitung, Aufmerksamkeitskontrolle, Konzentration, Entscheidung für angemessene Reaktionen auf Umweltreize und die Bewegungsinitiierung. Durch eine bewusste Aufmerksamkeitssteuerung rücken relevante Reize in den Fokus und externe Störfaktoren, wie z.B. interferierende Gedanken oder lautstarke Zuschauer, in den Hintergrund. Die resultierende, hohe Konzentration verbessert die Bewegungsqualität und den präzisen Einsatz richtiger Anschlussbewegungen. Praxisübungen kognitiver Art schulen den intensiven Fokus, der über eine lange Wettkampfdauer anhält und situativ gelenkt werden kann. Darüber hinaus ist es für die Sportlerinnen und Sportler wichtig zu erkennen, welches die für den Erfolg entscheidenden Reize sind, auf die es zu reagieren gilt. Große Leistungssteigerungen sind vor allem bei Anfängern sowie neu eingeführten Bewegungsmustern zu erwarten. Darüber hinaus kommt die gesteigerte Konzentration besonders feinmotorischen Bewegungen, bei denen Koordination und Timing gefordert sind, zugute².

Beispiel

Ronja, Volleyball: „Beim Gang in die Halle sage ich mir `komm, konzentrier dich und fokussier dich!´. Dabei konzentriere ich mich nur auf mich und nicht auf die Anderen.“

Affektiver Mechanismus

Affektive Selbstgespräche konzentrieren sich auf die akute Befindlichkeit und Stimmung der Sportlerinnen und Sportler. Durch die achtsame Wahrnehmung eigener Emotionen in der Wettkampfsituation können über Selbstgespräche besonders die Parameter Wettkampfangst, Ärger- und Depressionssymptome entscheidend gesenkt werden. Praxisübungen schulen besonders die Emotionsregulation in Stresssituationen. Gesprächstechniken können sowohl entspannen, anfeuern oder die Konzentration fördern².



Beispiel

Lars, Judo: „Bei meinem Gespräch habe ich mir gesagt, dass ich mich entspannen soll, dass nichts schiefgehen kann und ich habe mir ein Lied gedacht, das mich sehr beruhigt und das ich sehr oft höre, wenn ich angestrengt bin.“

Motivationaler Mechanismus

Motivationale Selbstgespräche sind wohl die Bekanntesten. Ihre Inhalte sollen die Leistung, das Selbstvertrauen (bzw. Selbstwirksamkeit), und das Durchhaltevermögen der Athletinnen und Athleten steigern. Eine hohe Selbstwirksamkeit geht einher mit einer gesteigerten Leistungsfähigkeit und einem positiveren Umgang mit Misserfolgen. Ein gutes Durchhaltevermögen ist besonders bei Ausdauersportarten von großer Bedeutung. Athletinnen und Athleten sind in der Lage, die Bewegungsqualität und Konzentration auf das Bewegungsziel dauerhaft auf einem hohen Level zu halten. Auch wenn die wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Effekte von motivationalen Selbstgesprächen auf die Selbstwirksamkeit noch nicht eindeutig sind, ist der unmittelbare Effekt motivationaler Selbstgespräche auf die Leistung unumstritten². Über derartige Gespräche lässt sich neben der Ausdauer auch die Aktivierung ansteuern.



Beispiel

Anne, Schwimmen: „Beim Gang zum Startblock läuft ein innerer Film von einem guten Rennen ab. Plus die Komplimente oder guten Zusprüche von Außenstehenden und meinem Trainer.“

Das Erregungsniveau der Sportlerinnen und Sportler sollte dabei in Wettkampfsituationen ein optimales Niveau erreichen (Abbildung 2)¹².

Wo genau das optimale Erregungsniveau liegt, ist individuell sehr unterschiedlich und muss auf Grundlage der Erfahrungen und Fähigkeiten der Sportlerinnen und Sportler definiert werden. Dafür eignet es sich, vor Wettkämpfen eine kurze Selbstbeobachtung zu unternehmen (z.B. „Wie fühle ich mich? Müde oder gelangweilt?“, „Fühlt sich dieser Zustand günstig für die bevorstehende Aufgabe an oder könnte ich etwas verändern?“). Bereits nach einigen wenigen Beobachtungen kann sich so ein gutes Gefühl für ein passendes Aktivierungsniveau einstellen und folglich durch gezielte Übungen eingestellt werden.

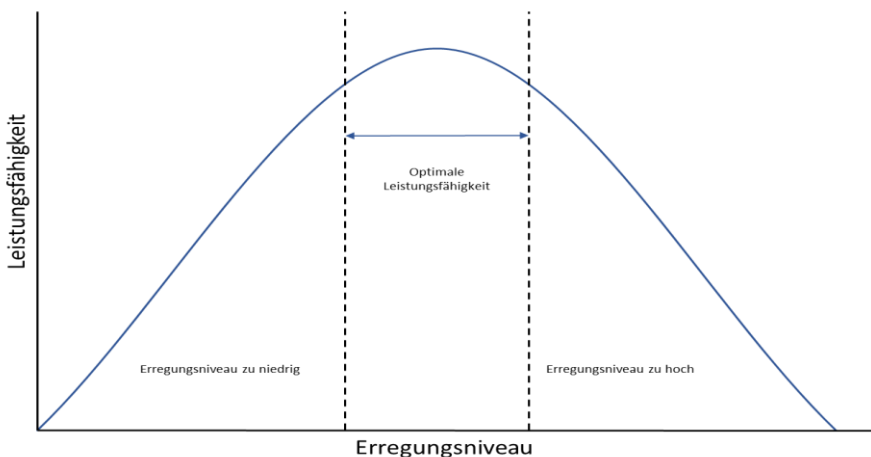


Abbildung 2: Optimales Erregungsniveau nach dem Yerkes-Dodson-Gesetz¹²



3 Bedarfsanalyse

An dieser Stelle sind einige Fragen aufgeführt, anhand derer du dich selbst einschätzen kannst. Die Selbsterfahrung und -beurteilung ist wichtig, um konkrete Ziele zu formulieren sowie potentielle Ansatzpunkte auszumachen.

Bevorzugter Sinneskanal¹⁰

Der folgende Test von Engbert et al.¹⁰ bezieht sich sowohl auf sportliche Situationen wie auch auf Situationen in Schule und Alltag. Bewerte die folgenden Aussagen danach, wie häufig du dich für die jeweilige Option entscheiden würdest. Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten. Jede Person hat individuelle Vorlieben, die den jeweiligen Lerntyp definieren.

Die Auswertung gibt dir Auskunft darüber, auf welchem Sinneskanal dir persönlich das Lernen besonders leichtfällt. Nutze diese Information dafür, deine Selbstgespräche angepasst anzuwenden und zu automatisieren. Für den Kontext des Nachwuchsleistungssports wurden dem originalen Auswertungsteil noch einige Hinweise hinzugefügt.

Bitte bewerte die folgenden Aussagen:

Selten

Sehr oft

1) Bei Entscheidungen...

- 1.1) ...wähle ich die Lösung, die am besten aussieht.
- 1.2) ...hilft es mir, mit anderen zu sprechen.
- 1.3) ...folge ich meinem Bauchgefühl.

2) An einer guten Trainerin oder einem guten Trainer schätze ich,...

- 2.1) ...wenn mich die Erklärungen begeistern.
- 2.2) ...wenn die Sprechweise sympathisch ist.
- 2.3) ...wenn die Erklärungen ein klares Bild ergeben.

3) Wenn ich über ein Problem nachdenke,...

- 3.1) ...diskutiere ich mit mir selbst oder spreche mit anderen.
- 3.2) ...stelle ich mir die Situation bildlich vor.
- 3.3) ...gehe ich auf und ab und spiele mit etwas herum.

4) Wenn ich an eine gute Freundin oder einen guten Freund denke,...

- 4.1) ...sehe ich ihr oder sein Bild vor meinem geistigen Auge.
- 4.2) ...erinnere ich mich an das, was sie oder er gesagt hat.
- 4.3) ...habe ich ein angenehmes Gefühl.

5) Wenn ich etwas neues lernen möchte,...

- 5.1) ...probiere ich es einfach aus.
- 5.2) ...lasse ich es mir erst im Training erklären.
- 5.3) ...schaue ich, wie die anderen das machen.

6) Um neue Infos behalten zu können,...

- 6.1) ...zeichne ich ein Schema oder eine Skizze.
- 6.2) ...rede ich mit mir und lerne dabei auswendig.
- 6.3) ...übe ich wenn nötig anhand von Beispielen.

7) Um mich zu motivieren,...

- 7.1) ...rede ich mir selbst Mut zu.
- 7.2) ...stelle ich mir meinen Erfolg lebhaft vor.
- 7.3) ...bewege ich mich, um mich körperlich zu pushen.

8) Wenn ich besorgt bin,...

- 8.1) ...kann ich nicht still sitzen und gehe auf und ab.
- 8.2) ...rede ich über das, was mich am meisten bedrückt.
- 8.3) ...stelle ich mir vor, was passieren könnte.

9) Ich finde es am einfachsten...

- 9.1) ...mir Gesichter zu merken.
- 9.2) ...mir Namen zu merken.
- 9.3) ...mir Dinge zu merken, die ich getan habe.

10) Wenn ich Musik höre,...

- 10.1) ...bewege ich mich im Rhythmus der Melodie.
- 10.2) ...höre ich mir den Text und die Melodie an.
- 10.3) ...singe ich den Text meist mit (im Kopf oder laut).

Punktzahl

1 2 3 4 5

Abbildung 3: Sinneskanaltest nach Engbert, et al.¹⁰, CD Arbeitsblatt Nr. 1

Auswertung¹⁰

Zähle nun die Punkte der jeweiligen Kategorien zusammen. Die anzukreuzenden Felder geben von links nach rechts 1-5 Punkte. Je höher die Punktzahl im visuellen, auditiven und kinästhetischen Bereich ist, desto ausgeprägter ist deine Vorliebe für diesen Sinneskanal. Wenn du bei einem Kanal deutlich mehr Punkte hast als bei den anderen beiden, bist du klar einem Vorstellungstyp zuzuordnen. Es gibt jedoch auch Sportlerinnen und Sportler, die Eigenschaften von zwei oder drei Vorstellungstypen mitbringen. Im Training solltest du die Stärken deines bevorzugten Sinneskanals bzw. deiner bevorzugten Kanäle nutzen, aber auch darauf achten, die anderen Bereiche nicht zu vernachlässigen!

Visueller Vorstellungstyp

Du nimmst Informationen besonders gut über die Augen auf und behältst visuelle Signale wie Bewegungen, Formen und Farben sehr gut im Gedächtnis. Du lernst oft durch Beobachtung und das Vorstellen von Bildern.

Konzentriere dich darauf, wie eine Bewegung aussieht. Stelle dir zum Beispiel vor, wie ein Video von einem sehr guten Tennisaufschlag bei dir oder einem Vorbild aussieht. Um neue Bewegungen zu lernen, stelle dir die einzelnen Elemente als Standbilder vor und verinnerliche dir die Abfolge dieser Bilder in der Bewegung. Zur Motivation und Konzentration stelle dir Szenen, Objekte oder Orte, die für dich eine große Bedeutung haben, bildlich vor.

Visuell	
Frage	Punktzahl
	1.1
	2.3
	3.2
	4.1
	5.3
	6.1
	7.2
	8.3
	9.1
	10.3
SUMME	

Auditiver Vorstellungstyp

Auditiv	
Frage	Punkt- zahl
1.2	
2.2	
3.1	
4.2	
5.2	
6.2	
7.1	
8.2	
9.2	
10.2	
SUMME	

Du nimmst Informationen besonders gut über die Ohren auf, hörst gerne zu und behältst Gesprochenes gut im Gedächtnis.

Konzentriere dich darauf, was dir die Trainerin oder der Trainer gesagt hat oder was du dir selbst vorgenommen hast. Hier helfen kurze und prägnante Schlagwörter wie „Schultern vor!“. Du könntest dein Selbstgespräch auch aufnehmen und dir immer wieder auf dem mp3-Player oder auf dem Handy anhören. Um dich zu motivieren eignen sich ebenfalls kurze, prägnante Aussagen, optimaler Weise aus deinem eigenen Wortschatz.

Kinästhetischer Vorstellungstyp

Kinästhetisch	
Frage	Punkt- zahl
1.3	
2.1	
3.3	
4.3	
5.1	
6.3	
7.3	
8.1	
9.3	
10.1	
SUMME	

Du nimmst Informationen besonders gut auf, indem du selbst etwas machst. Zum Beispiel neue Bewegungen einfach ausprobieren und sich durch Versuche langsam herantasten.

Nutze dein Bewegungsgefühl und konzentriere dich darauf, wie sich eine optimale Bewegung anfühlt. Stelle dir zum Beispiel vor, wie es sich anfühlt, den Ball beim Tennisaufschlag super zu treffen oder den Gegner im Judo gut im Griff zu haben. Fühle regelmäßig in deinen Körper hinein und beobachte, wie du dich in unterschiedlichen Situationen fühlst. Mit etwas Übung kannst du positive Gefühle zu entscheidenden Zeitpunkten gezielt hervorrufen, um dich zu sportlichen Höchstleistungen zu motivieren.

Bevorzugte Selbstgesprächsart

Hier geht es darum, herauszufinden welche Art von Selbstgesprächen du bereits anwendest. Vielleicht hast du oft negative Gedanken oder du motivierst dich in heiklen Phasen. Bewerte die folgenden Aussagen danach, wie häufig dir solche Gedanken in Wettkämpfen durch den Kopf gehen oder du dich in der geschilderten Situation befindest.

Mithilfe der Auswertung kannst du deine bisherigen Stärken ausbauen und strukturiert anwenden, an deinen Ansagen arbeiten oder negative Gedanken mit positiven Ansagen ersetzen.

Beispiel

Stefan, Judo:
 „Ich habe schon ganz andere geschlagen!“
 „Er hat genauso Respekt vor mir!“
 „Ich werde ganz oben stehen!“
 „Ich habe mich auch verbessert!“

0 = nie; 1 = selten; 2 = manchmal; 3 = häufig; 4 = immer	0	1	2	3	4
1) Ich habe keine Lust.					
2) Beruhige dich!					
3) Ich schaffe das!					
4) Ich gehe die Bewegung noch einmal in Ruhe durch.					
5) Was ist, wenn ich scheitere?					
6) Fokus!					
7) Sauber und präzise bewegen!					
8) Was werde ich nach dem Wettkampf machen?					
9) Das regt mich alles auf!					
10) Hoffentlich enttäusche ich niemanden.					
11) Jetzt achte auf deine Technik!					
12) Auf geht's!					
13) Bloß nicht wieder diesen Fehler machen.					
14) Jetzt nur nicht ablenken lassen!					
15) Entspann dich!					
16) Konzentriere dich!					

Gibt es Aussagen, die du häufig benutzt und hier nicht wiederfindest? Wenn ja, notiere sie hier:

Auswertung

Unter den Aussagen sind Beispiele der vier Selbstgesprächsarten behavioral, kognitiv, affektiv und motivational. Zähle die Punkte der jeweiligen Kategorien zusammen und vergleiche die Punktzahlen untereinander. Vielleicht wendest du schon jetzt eine oder mehrere Selbstgesprächsarten an.

Behavioral

Frage	Punktzahl
4)	
7)	
11)	
13)	
SUMME	

Korrekte Bewegungsausführungen sind häufig Inhalt deiner Selbstgespräche. Indem du dir die Bewegungen genau vorstellst oder Abläufe vorsprichst, kannst du Bewegung mental erleben. Sieh dir in Kapitel **4 Übungspraxis** die Übungen behavioraler Art an und überlege, ob dir bestimmte Inhalte zusagen und du diese in dein persönliches Selbstgespräch integrieren kannst.

Bei Frage **13)** ist der Inhalt des Selbstgesprächs negativ. Hast du hier eine hohe Punktzahl oder selbst das Gefühl, dass du häufig negativ über deine Bewegungsabläufe nachdenkst und grübelst, solltest du nach Möglichkeiten suchen, wie du stattdessen vor schwierigen Bewegungen positiv mit dir sprechen kannst. Wichtig ist, dass du problematische Bewegungen erkennst und an diesen arbeitest, um Sicherheit und Selbstverständnis zu fördern.

Kognitiv

Frage	Punktzahl
6)	
8)	
14)	
16)	
SUMME	

Mithilfe von Selbstgesprächen kannst du dich auf wichtige Reize im Wettkampf fokussieren. Dadurch konzentrierst du deine Ressourcen optimal auf die für den Erfolg wesentlichen Aufgaben. Sieh dir in Kapitel **4 Übungspraxis** die Übungen kognitiver Art an und überlege, ob dir bestimmte Inhalte zusagen und du diese in dein persönliches Selbstgespräch integrieren kannst.

Frage **8)** hat einen negativen Inhalt. Eine hohe Punktzahl bei dieser Frage oder wenn du den Eindruck hast, oft mit deinen Gedanken von der sportlichen Wettkampfsituation abzuschweifen, kann bedeuten, dass du Konzentrationsschwierigkeiten hast. In diesem Fall solltest du dir die kognitiven Übungen ganz genau ansehen. Die Inhalte helfen dir, positiv bei der Sache zu bleiben und äußeren Ablenkungen zu trotzen.

Affektiv

Durch die Anwendung von Selbstgesprächen kannst du deine Stimmung beeinflussen, dich beruhigen, Ängste abbauen oder zum richtigen Zeitpunkt wach und aktiviert sein. Sieh dir in Kapitel **4 Übungspraxis** die Übungen affektiver Art an und überlege, ob dir bestimmte Inhalte zusagen und du diese in dein persönliches Selbstgespräch integrieren kannst.

Die Fragen **5)** und **10)** haben negative Aussagen zum Inhalt. Wenn du hier hohe Punktzahlen hast oder dich in Wettkampfsituationen oft besorgt, ängstlich und aufgeregt fühlst, können dir positive, affektive Selbstgespräche möglicherweise bei der Stimmungsregulation helfen. Identifiziere kritische Wettkampfmomente in denen dich deine Stimmung negativ beeinflusst und suche dir dann dafür passende Inhalte aus den affektiven Übungen für dein Selbstgespräch.

Affektiv	
Frage	Punktzahl
2)	
5)	
10)	
15)	
SUMME	

Motivational

Mithilfe deiner Selbstgespräche kannst du dich situativ motivieren und aktivieren. Sieh dir in Kapitel **4 Übungspraxis** die Übungen motivationaler Art an und überlege, ob dir bestimmte Inhalte zusagen und du diese in dein persönliches Selbstgespräch integrieren kannst.

Die Inhalte der Fragen **1)** und **9)** sind negativ. Wenn du hier hohe Punktzahlen hast oder dich oft dabei ertappst, negative Gedanken über deine Fähigkeiten, dein Vermögen oder den Ausgang von Wettkämpfen zu haben, kann deine Leistung darunter leiden. Versuche die Wettkampfmomente zu identifizieren, zu denen dir negative Gedanken kommen. Dann suchst du dir positive Inhalte motivationaler Selbstgespräche aus den Übungen, mit denen du die negativen Ansagen ersetzt. Entwickle dir ein passendes Selbstgespräch, welches du in Zeiten negativer Gedanken immer wieder anwendest und so automatisierst.

Motivational	
Frage	Punktzahl
1)	
3)	
9)	
12)	
SUMME	



4 Praxis

In diesem Kapitel sollst du dein ganz persönliches Selbstgespräch entwickeln und genau festhalten. Dafür findest du einige Übungen, die dir als Anregung dienen können. Die Techniken kannst du auch zur Entspannung, Aktivierung oder Konzentration anwenden, um den Fokus auf die sportliche Aufgabe zu lenken und das persönliche Selbstgespräch einzuleiten.

Einstieg

Die folgenden Übungen sind als Einstieg in die Wahrnehmung und Entwicklung eigener Selbstgespräche gedacht. Bearbeite sie, um ein mögliches Anwendungsfeld und erste Inhalte für dein Selbstgespräch ausfindig zu machen. Deine Notizen bilden, gemeinsam mit den Ergebnissen aus dem Kapitel der Bedarfsanalyse, die Grundlage deines ersten Selbstgesprächs.



Ziel: Inhalte behavioraler Selbstgespräche identifizieren	
Material:	Stift und Papier
Zeit:	10 Minuten
Ablauf:	<p>Setz dich entspannt hin und versuche die Augen zu schließen. Nun denk an einen wichtigen Bewegungsablauf in deiner Sportart. Stell dir die Bewegung so lebhaft und detailliert wie möglich vor. Zunächst hast du den gesamten Bewegungsfluss vor Augen. Anschließend zerstückelst du das gesamte Bild in immer kleinere, einzelne Bewegungen. Worauf kommt es an? Wie passen die Übergänge von Teilbewegungen zueinander? An welchen Punkten kannst du arbeiten, um die Gesamtbe- wegung zu verstärken oder zu verbessern? Im Anschluss notierst du dir alle Punkte, die du für wichtig er- achtest.</p>
Notizen:	



Ziel: Inhalte kognitiver Selbstgespräche identifizieren	
Material:	Stift und Papier
Zeit:	10 Minuten
Ablauf:	<p>Setz dich entspannt hin und versuche die Augen zu schließen. Nun stell dir eine Wettkampf- oder Trainingssituation deiner Sportart vor. Überlege, worauf du in dieser Situation deine Konzentration lenkst. Wie fokussierst du deine Konzentration und was könnte dich dabei ablenken oder stören? Was solltest du in dieser Situation tun und was vermeiden? Im Anschluss notierst du dir alles, was du für wichtig erachtest. Diese Punkte können hilfreich sein, um fokussiert zu bleiben. Mache sie dir bewusst!</p>
Notizen:	

Ziel: Inhalte affektiver Selbstgespräche identifizieren	
Material:	Stift und Papier
Zeit:	10 Minuten
Ablauf:	Setz dich entspannt hin und versuche die Augen zu schließen. Nun stell dir eine Wettkampf- oder Trainingssituation deiner Sportart vor, von der du denkst, dass dich deine Gefühle negativ beeinflussen. Fühl in dich hinein und bemerke, <i>wo</i> in deinem Körper du <i>was</i> fühlst und <i>wie</i> es sich genau anfühlt und äußert. Überlege, wie du diese Emotionen regulieren oder durch positive Gefühle ersetzen kannst. Im Anschluss notierst du dir, wie sich die Situation angefühlt hat und wie du daran etwas zum Positiven ändern kannst.
Notizen:	



Ziel: Inhalte motivationaler Selbstgespräche identifizieren	
Material:	Stift und Papier
Zeit:	10 Minuten
Ablauf:	Setz dich entspannt hin und versuche die Augen zu schließen. Nun stell dir eine Wettkampf- oder Trainingssituation deiner Sportart vor. Überlege, ob du Schwierigkeiten hast, den richtigen Antrieb zu finden oder dich während des Wettkampfs zu motivieren. <i>In welchen Situationen</i> bzw. zu welchen Zeitpunkten meinst du, wäre es besonders wichtig, dass du den richtigen Antrieb oder die richtige Motivation findest? <i>Was</i> kannst du dir in diesen Situationen sagen, <i>wie</i> kannst du dich motivieren? Im Anschluss notierst du dir alle Zeitpunkte und die möglichen Ansagen an dich selbst zu diesen Zeitpunkten.
Notizen:	



Ziele, Inhalt und Übungsroutine

Überlege dir zunächst, welche Ziele du durch das regelmäßige Training von deinem Selbstgespräch erreichen möchtest. Nimm dir genügend Zeit dafür. Dies können sportliche Erfolge, konkrete Fertigkeiten und Techniken oder psychische Zustände sein. In deiner Formulierung sollten möglichst all diese Informationen enthalten sein:

- Was möchte ich mithilfe meines Selbstgesprächs erreichen?
- Welche sportliche Entwicklung erhoffe ich mir davon?
- Bis wann möchte ich welche Ziele erreichen? (Du kannst auch in kurz-, mittel- und langfristige Ziele unterteilen)
- An welcher Art von Selbstgespräch möchte ich arbeiten – behavioral, kognitiv, affektiv oder emotional?
- Auf welcher Ebene möchte ich meine Selbstgespräche trainieren – visuell, auditiv oder kinästhetisch?
- Ist mein Ziel realistisch?

Mein Ziel:

Basierend auf dieser Zielvorstellung formuliere nun dein persönliches Selbstgespräch. Du kannst es selbstverständlich immer wieder an deine Bedürfnisse anpassen, je mehr Erfahrungen du mit dem Thema machst. Falls du hier keinen Platz mehr hast, dein aktuelles Selbstgespräch zu notieren, klebe dir einen Zettel an dieser Stelle in das Buch.

Mein Selbstgespräch:

Nun ist es wichtig, einen Aufhänger für fest eingeplante Übungszeiten zu finden. Dieser Aufhänger soll dir helfen, dein Training für dein Selbstgespräch regelmäßig in den Alltag zu integrieren. Es muss also etwas sein, was dir im Alltag auffällt. An diesen Hinweis knüpfst du dein Selbstgesprächstraining. Schreib genau auf, wann und wie lange du übst! Falls es einmal nicht klappt, notiere dir auch eine Alternative.

Mein Aufhänger:

Beispiel

Wenn ich vor dem Fußballtraining am Nachmittag aus der Kabinentür trete, suche ich mir einen ruhigen Ort und übe dort 15 Minuten lang an meinem Selbstgespräch. Jedes Mal, wenn ich die Türklinke der Kabine drücke, werde ich daran erinnert. Falls die Zeit zu knapp ist, nehme ich mir nach dem Training 15 Minuten Zeit, bevor ich zurück in die Kabine gehe.

Übungen zu sportpsychologischen Techniken

An dieser Stelle folgen Praxisübungen zum Erlernen und Vertiefen sportpsychologischer Techniken. Die vorgestellten Techniken lassen sich gut mit Selbstgesprächen kombinieren. Sieh die Übungen also als Anregung für eigene Selbstgespräche. Außerdem kannst du sie nutzen, um auf wettkampfspezifische Situationen zu reagieren. Es ist sinnvoll, die Übungen häufiger durchzusehen und auszuprobieren. Abhängig von deinem Erfahrungslevel und deinem sportlichen Niveau kannst du jeweils von verschiedenen Übungsanteilen profitieren und diese in deinen eigenen Worten oder Bildern in dein persönliches Selbstgespräch integrieren.

Bei der Durchführung versuchst du möglichst mit deinem bevorzugten Sinneskanal zu arbeiten. Die Übungen lassen sich zu einem gewissen Grad auf den drei Ebenen: visuell, auditiv und kinästhetisch üben und erleben.

Hinterfrage dich regelmäßig, welche Übung dir besonders zugesagt hat! Kann dein formuliertes Selbstgespräch so stehen bleiben oder solltest du es anpassen? Wie gut konntest du dich auf deine Gedanken einlassen und was hat dich eventuell abgelenkt?

Behavioral





Blick nach innen / Visualisieren	
Ziel:	Bewegungsabläufe optimieren, Aufmerksamkeitssteuerung
Situation:	Training, vor und während des Wettkampfs
Art:	Behavioral
Zeit:	Zum Einüben etwa 10-15 Minuten, in der Wettkampfsituation die Dauer der realen Bewegungsausführung
Ablauf:	Such dir eine für deine Sportart relevante Bewegung aus, an der du arbeiten möchtest. Es kann eine Bewegung sein bei der du Schwierigkeiten hast oder Verbesserungspotenzial siehst. Stell dir die Bewegung so lebhaft und detailliert wie möglich vor. Nun arbeitest du (evtl. mit Hilfe deines Trainers oder deiner Trainerin) die wesentlichen Merkmale des Bewegungsablaufs heraus (zu Beginn maximal 5 Merkmale). Diese prägnanten Knotenpunkte unterteilen die Bewegung in einzelne Schritte. Für jeden Schritt formulierst du eine möglichst präzise, knappe Beschreibung (z.B. „tief“ oder „kompakt“ für die Körperhaltung, „explosiv“ oder „rum“ für die Bewegungsintensität und -richtung). Wenn du dir nun den Bewegungsablauf als Ganzes vorstellst, sprich die entsprechenden Instruktionen an den Knotenpunkten. Übe regelmäßig, bis du das Gedankenbild mit der gleichen Geschwindigkeit wie die reale Bewegung vor deinem inneren Auge ablaufen lassen kannst.
Anpassung für Selbstgespräche:	Passe die Formulierungen an den tatsächlichen Bewegungsablauf an, so dass du sie auch während der Bewegung durchgehen kannst. Nimm dafür möglichst kurze, prägnante Ausdrücke, die du selbst häufig verwendest. Beispielsweise ein „Hepp!“, „Zack!“ oder „Rum!“ bei einem kräftigen Richtungswechsel. Wenn du die Instruktionen gut trainiert und verinnerlicht hast, kannst du die Schritte auch mit Zahlen belegen (z.B.: Anlaufen – 1, explosives Abspringen – 2, volle Streckung – 3) und diese der Reihenfolge nach durchgehen.
Quellen:	Eberspächer (2012) ¹³ , Mayer & Hermann (2015) ¹⁴ , Seiler & Stock (1994) ¹⁵



Verbalisieren	
Ziel:	Unsicherheiten in der Bewegung erkennen und daran arbeiten
Situation:	Im Training, an einem ruhigen und vertrauten Ort oder Zuhause
Art:	Behavioral, kognitiv
Zeit:	10-15 Minuten
Ablauf:	<p>Du führst gedanklich die Bewegungen deiner Sportart so wie in einer Trainings- oder Wettkampfsituation durch. Dabei sprichst du all deine Gedanken, die dir dabei durch den Kopf gehen laut aus. Du verbalisierst also deine Selbstgespräche. Das können die Beschreibung der Bewegung sein oder ganz andere Gedanken, die dich außerhalb des Sports beschäftigen. Wenn du in bestimmten Situationen ins Stocken gerätst oder mit deinen Gedanken von der Bewegung abschweifst, merkst du dir diese Punkte.</p> <p>Übe erst ein paar Mal alleine. Wenn du dich beim Aussprechen deiner Selbstgespräche wohl fühlst, solltest du die Übung unter Anwesenheit deiner Trainerin oder deines Trainers wiederholen. Achte darauf, deine tatsächlichen Gedanken zu nennen. Versuche nichts zu verschweigen oder darüber hinweg zu scherzen. Deine Trainerin oder dein Trainer macht sich Notizen und gibt dir im Anschluss Feedback, an welchen Stellen du unsicher in der Bewegung wirkst oder mit deinen Gedanken abschweifst. Erarbeite zu diesen Punkten konkrete Anweisungen zur Verbesserung der Bewegung oder deiner Selbstgespräche</p>
Anpassung für Selbstgespräche:	Passende Ansagen können Bewegungsbeschreibungen (z.B. „weit ausholen“, „weit strecken“), emotionale Anweisungen (z.B. „ruhig“, „Feuer“) oder kognitive Hinweise (z.B. „Fokus“, „Ball ansehen“) sein.
Quellen:	Bender & Draksal (2011) ¹⁶



Routine	
Ziel:	Konzentration auf das Wesentliche
Situation:	In konkreten sportspezifischen Situationen, die regelmäßig wiederkehren
Art:	Kognitiv, behavioral
Zeit:	< 1 Minute
Ablauf:	<p>Identifiziere zunächst eine Situation oder Bewegung, bei der du oft abgelenkt bist oder bei der du dich besonders stark konzentrieren musst. Nun entwickelst du für diese Situation einen festen Ablauf. Bei einem Tennisaufschlag etwa prellst du den Ball erst einmal mit dem Schläger auf den Boden, dann zweimal mit der Hand auf den Boden, schaut dann auf das Zielfeld und beginnst anschließend die Aufschlagbewegung.</p> <p>Diesen Ablauf rufst du jedes Mal ab, wenn du dich in der entsprechenden Situation befindest. Deine Konzentration richtet sich voll und ganz auf deine Routine und die angeschlossene Bewegung.</p>
Anpassung für Selbstgespräche:	<p>Überlege dir eine Routine von Selbstgesprächen, die du innerlich vor dir her sprichst. Du könntest die Beispiele aus der vorangegangenen Übung (Verbalisieren) verketteten. So sagst du dir vor dem Aufschlag, beim Prellen des Balles „ruhig, Konzentration!“, beim Blick in das Zielfeld „der geht rein!“ und beim Ballwurf „Ball ansehen“.</p> <p>Du instruierst dich also während der Routine selbst und fokussierst dich dadurch vollkommen auf den Bewegungsablauf. Äußere Störungen werden ausgeblendet.</p>
Quellen:	Beckmann & Elbe (2011) ¹⁷



Aufmerksamkeitsregulation / Centering	
Ziel:	Konzentration auf das Wesentliche
Situation:	Im Training, vor und während des Wettkampfes
Art:	Kognitiv
Zeit:	1-5 Minuten
Ablauf:	<p>Zunächst wird zwischen 4 Aufmerksamkeitsarten unterschieden:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Weit-external (äußerlich): Gesamtes Spielfeld, Zuschauer, Umgebung2) Eng-external (äußerlich): Details im Spielfeld (z.B. Tor, Korb), eine Kontrahentin oder ein Kontrahent3) Weit-internal (innerlich): Körpergefühl, Körperspannung, Emotionen4) Eng-internal (innerlich): Details des Körpers, Befinden in einer Körperregion (z.B. Jucken im Zeh) <p>Je nach Sportart und Situation sind unterschiedliche Aufmerksamkeitsarten angebracht. Nimm eine Trainings- oder Wettkampfsituation, an der du arbeiten möchtest. Dafür überlegst du nun gemeinsam mit deiner Trainerin oder deinem Trainer, welcher Fokus am besten ist. Haltet 2-3 Anhaltspunkte fest, woran du immer ausmachen kannst, ob dein Fokus der Situation angepasst ist. Wenn du in diese Situation kommst, hakst du innerlich deine Checkliste ab und kontrollierst so, ob deine Aufmerksamkeit richtig liegt.</p>
Anpassung für Selbstgespräche:	<p>Für jede Art von Fokus und für jeden Anhaltspunkt überlegst du dir ein Stichwort. Übe mithilfe der Stichwörter, zwischen den verschiedenen Fokussen zu wechseln.</p> <p>Wechsle von weit-external (z.B. „Spielfeld“, „Weitwinkel“) zu eng-external (z.B. „Ziellinie/Tor/Korb“, „Gegenspielerin/Gegenspieler“). Und genauso von weit-internal (z.B. „ich bin bereit“, „ich fühle mich gut aufgewärmt“) zu eng-internal (z.B. „Druck aufbauen [Fußballen am Startblock]“, „ganz locker [Handgelenk beim Freiwurf]“).</p> <p>Diesen Ablauf als ganzen kannst du vor Wettkämpfen durchgehen oder einen bestimmten Fokus in konkreten Situationen durch dein Stichwort gezielt abrufen.</p>
Quellen:	Beckmann & Elbe (2011) ¹⁷ , Eberspächer (2012) ¹³

Affektiv



Atementspannung / Atmung zählen	
Ziel:	Entspannung und Affektkontrolle, Konzentration
Situation:	Im Training oder Zuhause an einem ruhigen Ort, wenn beherrscht, auch vor Wettkämpfen einsetzbar
Art:	Affektiv, kognitiv
Zeit:	1-5 Minuten
Ablauf:	Nimm eine entspannte Position im Sitzen, Liegen oder Stehen ein. Schließe möglichst die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf die Atmung. Du nimmst wahr, wie sich dein Bauch und deine Brust langsam heben und senken und kühle Luft durch deine Nase über den Hals in deine Lunge strömt. Stell dir vor, dass du mit jeder Ausatmung alles Negative und Verbrauchte abgibst und mit jeder Einatmung frische, positive Energie tankst. Innerlich ruhig, entspannen sich deine Muskeln und ein wohles Gefühl stellt sich ein. Nach ein paar Minuten kehrst du gedanklich wieder in das Hier und Jetzt zurück. Strecke die Arme und die Brust, atme tief ein und öffne die Augen.
Anpassung für Selbstgespräche:	Wenn du es schaffst, dich auf deine Atmung zu konzentrieren, zähle nun während des Einatmens langsam bis 4. Dann zählst du während einer kurzen Pause erneut bis 4, bevor du beim Ausatmen langsam bis 8 zählst. Danach geht es wieder von vorne los. Einatmen – 4, Pause – 4. Ausatmen – 8. Wenn du einen eigenen Rhythmus findest, kannst du ihn auch mit Wörtern verknüpfen (z.B. „Einatmen-Pause-langsam aus“). Achte darauf, die Ausatmung deutlich länger zu gestalten als die Einatmung.
Quellen:	Beckmann & Elbe (2011) ¹⁷ , Bender & Draksal (2011) ¹⁶ , Preis (2015) ¹⁸



Autogenes Training	
Ziel:	Entspannung, positives Empfinden, Aktivierung
Situation:	Im Training oder Zuhause an einem ruhigen Ort, wenn beherrscht, auch vor Wettkämpfen einsetzbar
Art:	Affektiv
Zeit:	5 – 10 Minuten
Ablauf:	<p>Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein und schließe möglichst die Augen. Nun sagst du die Formel „ich bin ruhig, ganz ruhig“ innerlich vor dir her.</p> <p>Diesen Satz kannst du nach jeder der folgenden Formeln kurz wiederholen. Ansonsten gehst du in dieser Reihenfolge vor: „Mein rechter Arm ist schwer“ (dann linker Arm oder rechtes & linkes Bein), „mein rechter Arm ist warm“ (dann linker Arm oder rechtes & linkes Bein), „mein Atem ist ganz ruhig und gleichmäßig“, „meine Stirn ist angenehm kühl“, „mein Körper ist gesund und energiegeladen“.</p> <p>Nach jeder Formel hältst du eine knappe Minute inne und spürst in deinen Körper hinein. Nehme die Veränderungen bewusst wahr, bevor du fortfährst.</p> <p>Mit dem inneren Kommando „Rücknahme“ leitest du schließlich die Rückführung in die reale Situation ein. Daraufhin spannst du die Arme und Beine an, atmest 2-3 mal tief und kräftig durch und öffnest dann die Augen. Dieses Abschlussritual ist wichtig, um deine körperlichen Funktionen wieder für die kommenden Aufgaben zu aktivieren – führe es immer genau so durch!</p>
Anpassung für Selbstgespräche:	<p>Sobald du den Ablauf beherrschst und die entspannende Wirkung deutlich spürst, kannst du die Formeln abkürzen und variabel anwenden bzw. in dein Selbstgespräch integrieren. So kannst du kurz vor einem Wettkampf die Augen schließen und deinen Atem beruhigen („Atem ganz ruhig“) oder deinen Körper aktivieren („gesund und energiegeladen“).</p> <p>Vergiss auch hier nicht die „Rücknahme“, Anspannung der Gliedmaßen, tiefe Atemzüge und schließlich die Augen zu öffnen.</p>
Quellen:	Bender & Draksal (2011) ¹⁶ , Vaitl(2014) ¹⁹

Refugium	
Ziel:	Stimmungsregulation, Entspannung
Situation:	Vor sportlichen Aufgaben oder nach anstrengenden Einheiten
Art:	Affektiv, motivational
Zeit:	5 -10 Minuten
Ablauf:	<p>Nimm eine bequeme Körperhaltung ein und schließe die Augen. In Gedanken gehst du an einen ruhigen Ort, mit dem du positive Gefühle verbindest. Dies kann ein Ort sein, den du gut kennst, wie dein eigenes Zimmer oder ein schattiger Platz unter einem großen Baum im Sommer. Du kannst dir auch Orte ausdenken, wie z.B. einen ruhigen Strand. Du tauchst mit all deinen Sinnen in die Atmosphäre deines Wohlfühlortes ein. Was kannst du sehen, hören und spüren? Verweile etwas in deinem Refugium. Wenn du bereit bist, kehre langsam mit deiner Aufmerksamkeit in die Realität zurück. Dabei nimmst du ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Entspannung mit.</p> <p>Du kannst dein Refugium nun auch mit einer Körperstelle verknüpfen. Suche dir dafür eine Stelle an deinem Körper aus (z.B. das Handgelenk, Ohrläppchen, o.ä.). Jedes Mal, wenn du dein Refugium aufsuchst, fasst du dir mit einer Hand an diese Körperstelle. Übe nur leichten Druck aus, so dass es nicht unangenehm ist, aber du die Hand an deinem Körper deutlich spüren kannst.</p>
Anpassung für Selbstgespräche:	<p>Das Refugium lässt sich gut mit Selbstgesprächen verbinden. Du kannst dir deinen Ort noch intensiver vorstellen, indem du die Eigenschaften vorsprichst („es ist angenehm warm, ich spüre einen leichten Wind im Gesicht, das Meer rauscht sanft im Hintergrund“).</p> <p>Außerdem kannst du das Refugium besuchen und dabei dein persönliches Selbstgespräch anwenden. Wenn du in Gedanken zum Beispiel auf einer großen, weiten Wiese bist, sagst du dir: „ich bin voll fokussiert, ich bin frei und energiegeladent“. Du kannst verschiedene Orte mit Selbstgesprächen unterschiedlicher Inhalte kombinieren.</p>
Quellen:	Preis (2015) ¹⁸ , Seiler & Stock (1994) ¹⁵



Motivational



Erlebter Erfolg	
Ziel:	Willensstärke, Zielorientierung, positive Stimmung, Aktivieren
Situation:	Im Training, vor und während des Wettkampfes. Die Übung wird langfristig und regelmäßig durchgeführt.
Art:	Motivational, affektiv
Zeit:	1-3 Minuten
Ablauf:	Schließe die Augen oder richte deine Aufmerksamkeit nach innen, so dass du nicht von deiner Umwelt abgelenkt wirst. Stelle dir dich selbst nach einem großen Erfolg vor. Zum Beispiel könntest du auf einem Siegerpodest stehen oder nach Überquerung der Ziellinie eine feierliche Ehrenrunde drehen. Erlebe diesen Moment so detailliert wie möglich. Spüre genau hinein, was du fühlst (Stolz, Freude), siehst (Zuschauer, Siegerehrung), hörst (Applaus, Musik) und tust (Jubeln, Gratulationen entgegennehmen). Behalte die Emotionen dieses Erfolgsgefühls in dir, während du langsam wieder mit deiner Aufmerksamkeit in das Hier und Jetzt zurückkehrst.
Anpassung für Selbstgespräche:	Wenn du das Gefühl des Erfolges spüren kannst, sage dir, wozu du bereit bist, um dieses Gefühl zu erleben. Was wirst du dafür geben? Du kannst auf deine aktuelle Verfassung eingehen („ich bin super vorbereitet!“), dich für die Aufgabe bereit erklären („ich werde alles dafür geben, der Beste zu sein!“) oder dich motivieren („du kannst das, du willst es unbedingt, das wird dein Tag!“).
Quelle:	Seiler & Stock (1994) ¹⁵



Metapher	
Ziel:	Motivieren, Aktivieren
Situation:	Im Training, vor und während des Wettkampfes
Art:	Motivational
Zeit:	Ca. 5 Minuten
Ablauf:	<p>Überlege dir spezielle Eigenschaften, die in deiner Sportart von großer Bedeutung sind. Dies können Eigenschaften sein, bei denen du Probleme hast, sie über die gesamte Wettkampfdauer konstant auf hohem Niveau zu halten und an denen du arbeiten möchtest. Es können aber auch deine Stärken sein, die du ausspielen möchtest. Nun überlege dir eine Metapher, die einige der ausgemachten Eigenschaften verkörpert. Tiere und Lebewesen eignen sich für diesen Zweck besonders gut. Wenn du dein Durchhaltevermögen bei einem Langstreckenlauf verbessern willst, kannst du dir zum Beispiel eine Gazelle vorstellen, die sich leichtfüßig und elegant bewegt. Du selbst siehst dich nun als dieses Tier und stellst dir vor, wie leicht die Bewegungen aussehen und überträgst dieses Gefühl auf deine eigenen Bewegungen! Wenn du schwimmst, könnte es z.B. ein Delphin sein.</p> <p>Denkbar sind auch andere Objekte (z.B. ein Pfeil, ein schnelles Auto, etc.) oder Vorbilder (dein Lieblingsspieler oder deine Lieblingsspielerin bzw. ein Athlet oder eine Athletin, der oder die eine Technik besonders gut beherrscht).</p>
Anpassung für Selbstgespräche:	<p>Spreche nun dein persönliches Bild mit der gewünschten Eigenschaft vor dir her (z.B. „schnell und stark wie ein Panther“) oder kürze ab, so dass du dir nur noch das Motiv mehrmals sagst und dich so wie in der Rolle des Charakters oder Objektes fühlst (z.B. „Gazelle“, „wie ein Geschoss“). So wird die Vorstellung noch lebhafter und die Eigenschaften übertragen sich auf dein Empfinden.</p>
Quelle:	Vorschlag der Autoren

Vermeidung negativer Selbstgespräche



Umformulieren / auf eigene Stärken besinnen	
Ziel:	Negative Gedanken vermeiden, positive Grundstimmung erzeugen
Situation:	Im Training und während des Wettkampfs. Möglichst bei jedem Auftreten negativer Selbstgespräche
Art:	Affektiv, motivational, kognitiv, behavioral
Zeit:	< 1 Minute
Ablauf:	Versuche zu registrieren, wenn du in einer Situation negative Gedanken oder Selbstgespräche im Kopf hast. Merke oder notiere dir diese Situationen bzw. Ausdrücke, die du negativ empfindest und häufig wiederkehren. Halte kurz inne und überlege, wie du dich stattdessen positiv aktivieren, entspannen, motivieren, konzentrieren oder instruieren kannst.
Anpassung für Selbstgespräche:	Für diese Zeitpunkte formulierst du konkrete, positive Aussagen. Eine gute Möglichkeit ist, dass du dich auf deine Stärken besinnst. Auch wenn dir (Spiel-)Aktionen misslingen und du ins Negative abdriffst, verfügst du sicherlich über Eigenschaften, die dich zuversichtlich stimmen (z.B. „Der Start ist meine Stärke“, „In entscheidenden Momenten habe ich schon oft geglänzt“). Übe sie regelmäßig ein, so dass du aufkommende negative Gedanken bald automatisch mit den eingeübten Ansagen ersetzt.
Quelle:	Van Raalte, Vincent & Brewer (2017) ²⁰



5 Reflexion

Auf der nächsten Seite hast du Platz, möglichst zeitnah nach deinem letzten Wettkampf, deine Erfahrungen und Gefühle mit dem Selbstgespräch zu notieren. Schreibe genau auf, wie du dich bei der Anwendung gefühlt hast und was dir eventuell Schwierigkeiten bereitet hat. War der Zeitpunkt der richtige? Hat es in dir den gewünschten Effekt bzw. die gewünschte Emotion ausgelöst? Was hat dich möglicherweise abgelenkt? All diese Informationen nutzt du anschließend dafür, dein Selbstgespräch weiter an die tatsächlichen Wettkampfsituationen anzupassen.

So bist du in Zukunft besser auf kritische Momente vorbereitet und dein Selbstgespräch wird immer effektiver!

Mein Selbstgespräch:

Situation und Zeitpunkt der Anwendung:

Hindernisse bei der Ausführung (Ablenkungen, Zeitmangel, usw.):

Gefühle und Emotionen bei der Anwendung:

Verbesserungsvorschläge:



6 Hilfreiches Material

Auf der Homepage des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) findet sich in der Seitennavigation ein Link zum „Internetportal Sportpsychologie“. Dort sind im *Diagnostikportal* diverse Messinstrumente zur detaillierten Erfassung der Konstitution und der Bedürfnisse von Sportlerinnen und Sportlern zur freien Verfügung eingestellt. Die fachgerechte Auswertung bedarf allerdings immer einer sportpsychologischen Betreuung. Über das *Kontaktportal* der Seite ist die Expertensuche nach Fachgebieten sowie geographischen Kriterien möglich.

Für die Bedarfsanalyse von Selbstgesprächen zur Emotionsregulierung sind die folgenden Messinstrumente zu empfehlen:

- Wettkampf-Angst-Inventar State (WAI-S): Ein sportpsychologischer Kurztest zur Messung des wettkampfbezogenen Angstzustands von Sportlerinnen und Sportlern.
- Wettkampf-Angst-Inventar Trait (WAI-T): Ein sportpsychologischer Kurztest zur Messung von Wettkampffähigkeit von Sportlerinnen und Sportlern

Einen weiterführenden Überblick über bereits praktizierte Selbstgespräche der Sportlerinnen und Sportler erlaubt der Automatic Self-Talk Questionnaire for

Sports (ASTQS) von Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis und Papaiouannou²¹. Eine deutsche Version des Fragebogens existiert bereits und ist laut vorläufiger Validierungen ein geeignetes Instrument zur Erfassung von Selbstgesprächen in Individual-, Zweikampf- und Mannschaftssportarten^{22,23}. Sie ist Grundlage der beispielhaften Selbstgespräche in Kapitel **3 Bedarfsanalyse** (Bevorzugte Selbstgesprächsart).

Die Selbstwirksamkeitserwartungen von Sportlerinnen und Sportlern können mithilfe der Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung gut erfasst werden²⁴. Die Skala ist ein passendes Werkzeug, um Fähigkeiten und Potenziale motivationaler Art bei Athletinnen und Athleten auszumachen.

Raum für Anmerkungen und Notizen

Quellen

- ¹ Weinberg, R., Miller, A. & Horn, T. (2012). The influence of a self-talk intervention on collegiate cross-country runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 123-134.
- ² Hardy, J., Oliver, E. & Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk within sports. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in Applied Sport Psychology: A review* (pp. 37 – 74). London: Routledge.
- ³ Eberspächer, H., Immenroth, M. & Mayer, J. (2002). Sportpsychologie – ein zentraler Baustein im modernen Leistungssport. *Leistungssport*, 32 (2), 5-10.
- ⁴ Mahoney, M. J. & Avener, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1 (2), 135-141.
- ⁵ Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (4), 348-356
- ⁶ Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A. & Zourbanos, N. (2017). Goal-directed and spontaneous self-talk in anger- and anxiety-eliciting sport-situations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29 (2), 150-166.
- ⁷ Van Raalte, J. L., Vincent, A. & Brewer, B. W. (2016). Self-talk review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.
- ⁸ Tod, D, Hardy, J. & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 666-687.
- ⁹ Hamilton, R. A., Scott, D. & MacDougall, M. P. (2007). Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 226-239.
- ¹⁰ Engbert, K. Droste, A., Werts, T. & Zier, E. (2011). *Mentales Training im Leistungssport. Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich*. Stuttgart: Neuer Sportverlag. ISBN: 978-3-938023-63-1.
- ¹¹ Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validations of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12, 10-30.
- ¹² 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, 459-482.
- ¹³ Eberspächer, H. (2012). *Mentales Training. Das Handbuch für Trainer und Sportler* (8. Auflage). München: Coppers.
- ¹⁴ Mayer, J. & Hermann, H.-D. (2015). *Mentales Training. Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft* (3. Auflage). Heidelberg: Springer.
- ¹⁵ Seiler, R. & Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- ¹⁶ Bender, C. & Draksal, M. (2011). *Das Lexikon der Mentaltechniken. Die besten Methoden von A bis Z* (2. überarb. & erw. Neuauflage). Leipzig: Draksal Fachverlag.
- ¹⁷ Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2011). *Praxis der Sportpsychologie. Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport* (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Balingen: Spitta.
- ¹⁸ Preis, F. (2015). *Sportpsychologisches Athletentraining (SAT). Das Manual für Sportpsychologen* (2., überarbeitete Auflage). Göttingen: Preis.
- ¹⁹ Vaitl, D. (2014). Autogenes Training. In F. Petermann & D. Vaitl (Hrsg.), *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch* (5., überarbeitete Auflage) (S. 79-96). Weinheim, Basel: Beltz.
- ²⁰ Van Raalte, J.L., Vincent, A. & Brewer, B.W. (2017). Self-talk interventions for athletes: A theoretically grounded approach. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8 (3), 141-151.

²¹ Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y. & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23 (2), 233-251.

²² Schneider, P., Preis, F., Zourbanos, N., Latinjak, A. T. & Hatzigeorgiadis, A. (2013). Selbstgespräche im Wettkampfsport: Eine vorläufige Validierung des ASTQS (Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports). In O. Stoll, A. Lau & S. Mozcall (Hrsg.), *Angewandte Sportpsychologie* (S. 173). Hamburg: Feldhaus.

²³ Preis, F., Schneider, P. & Latinjak, A. (2014). Selbstgespräche: Eine zweite Validierung des ASTQS (Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports). In R. Frank, I. Nixdorf, F. Ehrlenspiel, A. Geipel, A. Mornell & J. Beckmann (Hrsg.), *Performing Under Pressure*. (S. 195). Hamburg: Feldhaus.

²⁴ Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weimann, S. Wright & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Casual and control beliefs*. (pp. 35-38). Windsor, UK: NFER-Nelson.

Fotos

Christian Hüller / Universität Leipzig: Deckblatt (oben links, unten links, unten rechts)

Swen Reichhold / Universität Leipzig: Deckblatt (oben rechts), Seite 41

Toni Englert: Seite 7

Christian Pristouschek: Seiten 17, 33

Gordon Schücker: Seiten 25, 30, 35, 38, 40, 43