

Selbstmotivierung für Sportler

Motivationstechniken zur Leistungssteigerung im Sport

Martin Sauerland, Marie-Christine Ullrich, Sonja Gaukel, Alexandra Frank,
Michele Ufer

Mit Beiträgen von Ingrid Knigge, Sandra Kaltner, Martina Zwick, Anne Roth,
Charlotte Arndt



Inhalt

Vorwort	11	3.4	Anhang – Wie sieht es mit Ihrer sportbezogenen Selbstwirksamkeit aus?.....	45
Teil I – Wir können uns zum Erfolg denken!	17		Literatur	46
1 Wenn uns Gedanken hemmen <i>Demotivierende Gedanken und Möglichkeiten, sie zu vertreiben</i> ..	19	Teil II – Wir können unsere Leistung systematisch steigern!		47
1.1 Welche demotivierenden Überzeugungen gibt es?.....	19	4 Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg <i>Leistungssteigerung durch Zielsetzungsstrategien</i>		49
1.2 Wie können wir mit hemmenden Gedanken umgehen?.....	24	4.1 Zielfindung		50
Literatur	30	4.2 Zielsetzung.....		52
2 Wir sind, was wir denken <i>Der Aufbau positiver Einstellungen</i>	31	4.3 Zielkonflikte: Wenn wir mehrere Ziele gleichzeitig vor uns haben.....		57
2.1 Warum sind positive Einstellungen so wichtig?.....	31	4.4 Anhang: Auflösung der Motive		58
2.2 Wie wir eine positive Einstellung aufbauen.....	33	Literatur		60
2.3 Sind positive Einstellungen immer das Optimum?.....	35	5 Wie binden wir uns an unser Ziel? <i>Strategien zur Erhöhung des Zielcommitments</i>		61
Literatur	35	5.1 Zielpassung überprüfen		61
3 Der Glaube an uns versetzt Berge <i>Konzept und Training der Selbstwirksamkeit</i>	37	5.2 Magie des Schreibens		62
3.1 Das Konzept der Selbstwirksamkeit..	38	5.3 Öffentlichkeit einbeziehen.....		63
3.2 Die Quellen der Selbstwirksamkeit....	39	5.4 Aufwendungen und Kosten auf uns nehmen		63
3.3 Selbstwirksamkeitstraining	40	5.5 Wenn-Dann-Regeln formulieren.....		63
		5.6 Hindernisse und Gegenmaßnahmen einplanen		64
		5.7 Umweltkontrolle		64
		Literatur		64

6	Grenzkompetenz		9	Haltung bewahren!	
	<i>Souveränität in persönlichen Extremsituationen steigern</i>	65		<i>Wie die Körperhaltung die Motivation beeinflusst</i>	89
6.1	Einige Vorbemerkungen.....	65	9.1	Körpersprache: Die Körperhaltung zeigt, wie es dem Sportler gerade geht	89
6.2	Selbstbewusstsein tanken mit dem Ressourcen-ABC	67	9.2	„Gleichstand“: Nicht nur die Stimmung beeinflusst die Körperhaltung – auch die Körperhaltung bestimmt das psychische Befinden ..	90
6.3	Ressourcen-Reload: (unbewusste) Stärken wie auf Knopfdruck aktivieren.....	69	9.3	Wie kann unsere Körperhaltung unsere psychischen Zustände beeinflussen?.....	91
6.4	Beispiele aus der Praxis	71	9.4	Wie kann unsere Körperhaltung uns denn nun im Sport motivieren?	92
	Literatur	73	9.5	Fazit	95
				Literatur	96
7	Kopf und Körper im Einklang		10	Auf „180“	
	<i>Die Struktur eines mentalen Trainings</i>	75		<i>Der Umgang mit der Energiequelle Aggression</i>	97
7.1	Kurz und knapp: Was passiert bei mentalem Training?.....	75	10.1	Ein Erlebnisbericht	97
7.2	Warum ist mentales Training als Selbstmotivierungstechnik geeignet?..	75	10.2	Sportler mit erhöhter Aggressionsbereitschaft	98
7.3	Wann kann mentales Training eingesetzt werden?	76	10.3	Biologische Grundlagen der Aggression	99
7.4	Was ist eine innere Landkarte?	77	10.4	Auslöser aggressiven Verhaltens.....	99
7.5	Das 3-4-5-Prinzip	78	10.5	Aggressionen vor dem Wettkampf	100
7.6	Welche Wirkungen hat das mentale Training?	83	10.6	Aggressionen aufbauen, mobilisieren, umlenken	103
7.7	Was muss ich für das mentale Training mitbringen?	83		Literatur	104
	Literatur	83	11	Ernährungstipps kompakt	
8	Der Trick mit dem Priming			<i>Wie man sich durch die richtige Ernährung fit macht</i>	105
	<i>Möglichkeiten der unbewussten Aktivierung des Leistungsmotivs</i> ..	85	11.1	Zum Zusammenhang zwischen Motivation und Ernährung	105
8.1	Was bedeutet „Priming“?.....	85	11.2	Was ist Sporternährung?.....	105
8.2	Wie Priming das Verhalten von Menschen beeinflusst	86	11.3	Allgemeine ernährungsphysiologische Grundlagen	106
8.3	Was haben diese Erkenntnisse mit meiner persönlichen Motivation zu tun?	87	11.4	Sportangepasste Ernährung.....	106
8.4	Müssen wir nun scrabbeln, um uns zu motivieren?	87	11.5	Trinken	110
	Literatur	88			

11.6 Zielgerichtete Sporternährung.....	111	15.3 Soziale Unterstützung beim Umgang mit Verletzungen.....	142
11.7 Fazit.....	113	15.4 Mentale Selbstheilung – die Kraft unserer Vorstellung.....	144
Literatur	114	15.5 Der Weg zurück in den Sport.....	147
Teil III – Wir können immer am Ball bleiben!	115	15.6 Alles ist möglich.....	149
		Literatur	150
12 Wenn die Angst vor Misserfolgen chronisch wird <i>Ursachen und Folgen von Misserfolgsangst</i>	117	Teil IV – Wir können uns durch andere Personen motivieren lassen!	151
12.1 Theoretischer Hintergrund.....	117	16 Zum Helden werden <i>Die motivierende Kraft von Vorbildern</i>	153
12.2 Persönlichkeitsunterschiede	120	16.1 Warum können uns Vorbilder bei der Selbstmotivierung helfen?	153
12.3 Die Konsequenzen der Misserfolgsangst	121	16.2 Welche Typen von Vorbildern gibt es?.....	156
12.4 Hilfestellung für Trainer	124	16.3 Wie können wir die motivierende Kraft von Vorbildern nutzen?.....	158
Literatur	125	Literatur	161
13 Wege aus dem Tief <i>Der konstruktive Umgang mit sportlichen Misserfolgen</i>	127	17 Gemeinsam sind wir stark! <i>Potenziale von sozialen Motivatoren nutzen</i>	163
13.1 Wann wirkt ein Misserfolg hemmend?	127	17.1 Sport in Gesellschaft: Teamkollegen, Gegner und Zuschauer	163
13.2 Wie können wir uns nach einem Misserfolg selbst motivieren?.....	129	17.2 Die Rolle des Trainers	166
Literatur	132	17.3 Die Bedeutung meiner Bezugs- personen.....	169
14 Immer wieder aufstehen! <i>Strategien, die uns das Durchhalten erleichtern</i>	133	17.4 Fazit.....	169
14.1 Klassifizierung von Motiven im Sport..	133	Literatur	171
14.2 Problemsituationen	135	Anhang: Vorlagen für Selbst- und Fremdmotivierungstechniken	172
14.3 Lösungsmöglichkeiten für unsere Probleme	136	Sachregister	173
Literatur	139		
15 Verletzungsmanagement <i>Wege zur schnellen Genesung</i>	141		
15.1 Arten von Sportverletzungen.....	141		
15.2 Was können wir tun, um den Heilungsprozess zu beschleunigen?	142		