

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
<b>1 Mentales Training im (Fußball-)Sport: Psychokram oder Hilfestellung zur Leistungssteigerung?</b>	<b>9</b>
1.1 Missverständnisse zum Mentalen Training	9
1.2 Nutzen des Mentalen Trainings im Leistungsfußball: Leistungssteigerung	13
1.3 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	16
<b>2 Überblick: Welche mentalen Bereiche sind im Fußball relevant und wie lassen sie sich konkret optimieren?</b>	<b>18</b>
<b>3 Diagnostik: Wie bekomme ich Informationen zu mentalen Bereichen?</b>	<b>22</b>
3.1 Systematische Verhaltensbeobachtung	22
3.2 Exploration/Interview	23
3.3 Schriftliche Befragung	25
3.4 Performance Profiling	26
3.5 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	29
<b>4 Wie kann ich das Selbstvertrauen der Spieler steigern?</b>	<b>31</b>
4.1 Kompetenzüberzeugung: Der Glaube an die eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten	31
4.2 Aufbau von Selbstbewusstsein: Erfolgserfahrungen initiieren	37
4.2.1 Selbstvertrauen durch geschickte Trainingsgestaltung	37
4.2.2 Selbstvertrauen mit Hilfe von Videodemonstrationen	39
4.2.3 Selbstvertrauen wettkampfnah trainieren	40
4.3 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	46
<b>5 Gezielte Verhaltenssteuerung: Wie kann ich Lob und Kritik effektiv einsetzen?</b>	<b>48</b>
5.1 Verstärkungslernen: Ihre Reaktionen auf das Verhalten der Spieler	48
5.2 Bestrafung: unerwünschtes Verhalten der Spieler abbauen	49
5.3 Belohnung: erwünschtes Verhalten, Selbstvertrauen, Motivation und gute Stimmung	54
5.4 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	59

<b>6</b>	<b>Mit angezogener Handbremse spielen: Wie verhindere ich „soziales Faulenzen“ im Team?</b>	<b>62</b>
6.1	Soziales Faulenzen (social loafing): der Ringelmann-Effekt	62
6.2	Bedingungen des Spielens „mit halber Kraft“	63
6.3	Gegenmaßnahmen: die einzelne Spieler-Leistung objektiv registrieren	67
6.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	71
<b>7</b>	<b>Als Einheit auftreten: Wie kann ich den Mannschaftszusammenhalt fördern?</b>	<b>73</b>
7.1	Zusammenhalt: sozialbezogene und aufgabenbezogene Kohäsion	73
7.2	Entwicklungsprozesse in Gruppen: Veränderung von Kohäsion im Saisonverlauf	76
7.3	Mannschaftszusammenhalt gezielt aufbauen: sozialbezogene und aufgabenbezogene Maßnahmen	79
7.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	84
<b>8</b>	<b>Taktik lernen und stabilisieren: Wie optimiere ich mein Taktiktraining?</b>	<b>86</b>
8.1	Lernen und Gedächtnisleistungen: die Verarbeitung von Informationen	86
8.2	Taktiken Schritt für Schritt eintrainieren: Mentales Vorstellungstraining	88
8.3	Taktiktraining konkret: Spielen und sich gedanklich damit auseinandersetzen	95
8.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	100
<b>9</b>	<b>Herausforderung Pflichtspiel: Wie coache ich mein Team effektiv?</b>	<b>102</b>
9.1	Teamsitzung: bedeutsame Einstimmung auf das anstehende Pflichtspiel	102
9.2	Die Halbzeitpause: das <i>LEA-Prinzip</i>	105
9.3	Trainingsverfahren	108
9.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	115
<b>10</b>	<b>Verletzter Spieler: Wie kann ich den Wiedereinstieg beschleunigen?</b>	<b>117</b>
10.1	Verletzung und Rehabilitation: nicht nur ein medizinischer Prozess	117
10.2	Psychologische Maßnahmen zur Optimierung des Reha-Verlaufs	119
10.2.1	Unsicherheiten möglichst reduzieren	119
10.2.2	Dem Körper wieder vertrauen: sich belastbar und wieder leistungsfähig erleben	122
10.3	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	127

<b>11</b>	<b>Der leistungsfähige Trainer: Wie kann ich mein eigenes Wohlbefinden erhalten?</b>	<b>128</b>
11.1	Das Burnout-Syndrom: Was bedeutet Burnout?	128
11.2	Burnout-Entstehung: Das Ressourcenbezogene Burnout-Modell für Fußballtrainer	131
11.3	Habituelle Stressbewältigung: rasches Problemlösen und gedankliches Abhaken	135
11.4	Burnout vorbeugen: dem Dauerstress gezielt gegensteuern	137
11.5	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	149
<b>12</b>	<b>Wie kann ich nach einem Pflichtspiel besser schlafen?</b>	<b>150</b>
12.1	Schlechter Schlaf nach Spielen: „Spielfilm“ und Stresshormone	150
12.2	Schlechte Helfer: Konsum von (übermäßigem) Alkohol und Schlafmitteln	152
12.3	Trainingsverfahren gegen Schlafbeeinträchtigungen: gedankliche und körperliche Erregung normalisieren	156
12.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	163
<b>13</b>	<b>Welche Besonderheiten sind beim Mentaltraining im Nachwuchsbereich zu beachten?</b>	<b>165</b>
13.1	Lebensalltag junger Spieler in Nachwuchsleistungszentren	165
13.2	Entwicklung menschlichen Denkens	168
13.3	Mentaltraining im Nachwuchsbereich: beachtenswerte Besonderheiten	170
13.4	Selbstkontrolle	173
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>175</b>
	<b>Anhang / Serviceteil</b>	<b>179</b>
A	Kommentiertes Literaturverzeichnis: Wo kann ich ergänzend nachlesen?	179
B	Kommentierte Antworten zu den Kapitelfragen	188
C	Kopiervorlagen / Protokolle	204
	<b>Die Autoren</b>	<b>212</b>