

**Tabelle 1:** Überblick über systematisch durchzuführende psychologische Trainingsverfahren, die im Sport Einsatz finden (in Anlehnung an Stoll, Achter & Jerichow, 2010)

Bezeichnung	Interventionsziel
<b>Aktivierungsregulation</b>	
Entspannungsverfahren	Entspannungsverfahren helfen die Symptome von Stress, Angst und Ärger zu mindern, insbesondere durch zentralnervöse Aktivierungs-minderung. Hierzu sind naive Entspannungs-verfahren (wie z.B. Atementspannung, Atemfluss, Gedankenfluss, Traumreise, Kurzschlaf) zu zählen, wie auch klinische (z.B. Autogenes Training, Psychohygiene-Training, Psychotones Training oder Progressive Muskelrelaxation).
Körperwahrnehmungs-verfahren	Das Ziel von Körperwahrnehmungsübungen ist die Vermittlung von Körperwahrnehmung und Bewegungsgefühl, um Körpersignale zu erkennen und zu deuten.
Hypnose/Selbsthypnose	In der Hypnose oder Trance ist die Aufmerksamkeit des Sportlers überwiegend nach innen gerichtet. So wird die äußere Realität kaum noch wahrgenommen. In Hypnose und anderen tranceähnlichen Zuständen können die unbewussten Fähigkeiten optimal zur Intervention genutzt werden. Bewusstes Informationsverarbeiten ist ausgeschaltet. Bei Hypnose oder Trance handelt es sich um Fähigkeiten die jeder Mensch besitzt. Diese Fähigkeiten können durch Selbsthypnose-Training und entsprechende Hypnose-Induktion geübt und gesteigert werden.
Aktivierungsatmung	Soll die zentralnervöse Aktivierung anregen und somit einer Wettkampfunterregung vorbeugen.
Mobilisationsübung	Dient der Entwicklung einer geistig-körperlichen Frische und soll die zentralnervöse Aktivierung steigern. Mobilisationsübungen dienen darüber hinaus der Entwicklung eines Wach-bewusstseins.
<b>Aufmerksamkeitsregulation</b>	
Aufmerksamkeitsregulation	Dient der Aufrechterhaltung der Konzentration und der Verbesserung der Bewegungssicherheit. Darüber hinaus verbessern diese Interventionen die Wahrnehmung der augenblicklichen Bewegung. Im Wasserball kann diese Intervention zur Verbesserung taktischer Handlungen genutzt werden.
Pausenrituale	Ein Ritual ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende Handlung mit hohem Symbolgehalt. Sie wird häufig von bestimmten Wortformeln und festgelegten Gesten begleitet und kann religiöser oder weltlicher Art sein. Eine festgelegte Ordnung von Ritualen oder rituellen Handlungen bezeichnet man als Ritus. Auch in der Sportpsychologie spielt die

	Ritualisierung eine wichtige Rolle. Mit ihrer Hilfe sollen Ordnungen (z.B. vor dem Wettkampf oder zwischen zwei Halbzeiten) wiederhergestellt werden, wo sie nicht mehr als Struktur vorhanden sind.
Drehbücher	Drehbücher dienen der mentalen Vorbereitung auf wichtige Punkte in der Handlungsausführung. Durch eine symbolhafte Markierung dieser zu erwartenden Situationen wird die kognitive Aufmerksamkeitsausrichtung optimiert.
<b>Bewegungsregulation</b>	
Subvokales Training	Diese Form der Visualisierung setzt voraus, dass ein/e Sportler/in in der Lage ist seine/ihre Tätigkeitsausführung sowie die Umwelt, die drum herum existiert, im Geiste nachzuvollziehen als ob er/sie die Tätigkeit in diesem Moment in der Realität ausüben würde. Der Sportler sollte in der Lage sein die Bewegung verbal zu beschreiben.
Verdecktes Wahrnehmungstraining	In dieser Form der Visualisierung ist die übende Sportlerin eine dritte, praktisch neutrale Person, die sie gerade beobachtet. Terry (1989) nennt diese Form auch die „Dritte-Person-Visualisierung“, bei der die Sportlerin vorübergehend aus sich her austritt, um sich und die Ausführung ihrer Sportart zu beobachten. Dies ist unter den Athleten und Athletinnen die am meisten verwendete Methode der Visualisierung.
Ideomotorisches Training	Diese Methode der Visualisierung bezieht den Körper voll mit ein. Dabei sieht der Sportler nicht nur sich und/oder seine Umwelt, sondern kann auch die Spannung der Muskeln und den Druck auf die Füße spüren, während er z. B. vom Brett abspringt. Diese Form des mentalen Trainings erfordert eine sehr gut ausgeprägte Antizipations- und Selbstgesprächsregulationsfähigkeit. Darüber hinaus muss der Athlet in der Lage sein, optimale Aktivierungszustände zu erfüllen und willentlich hervorrufen zu können, denn nur unter Nutzung aller o. g. Fähigkeiten kann eine solche, auch ideomotorisches Training genannte, Intervention wirklich wirksam werden.
<b>Kognitive Fertigkeiten und Taktiktraining</b>	
Aufmerksamkeitsbasiertes Wahrnehmungs-training	Eine Form des taktischen Trainings in den Sportspielen und somit relevant für die Fachsparte Wasserball stellen Cañal-Bruland, Hagemann und Strauß (2005) vor. Dabei gehen die Autoren davon aus, dass in den Sportspielen sowohl der visuellen Wahrnehmung als auch den hohen Aufmerksamkeitsanforderungen in den komplexen Spielsituationen eine besonders wichtige Funktion zukommt und dass aus diesem Grund speziell diese

	Fähigkeiten trainiert werden sollten.
Mentales Mannschaftstraining	Eine weitere Form des psychologisch orientierten Taktiktrainings stellen Eberspächer und Immenroth (1998) vor. Dieses Verfahren ist der Optimierung von taktischen Entscheidungen zuzuordnen, da es im Wesentlichen Denk- und Antizipationsfähigkeiten in der taktischen Entscheidungsfindung trainiert. Ihre Trainingsform bezeichnen sie als Mentales Mannschaftstraining (MMT) und leiten dessen Wirkmechanismus sowie Inhalte von den Überlegungen zum Mentalen Training (im engeren Sinne) in Individualsportarten ab.
Entscheidungsstraining mit Vorsatzbildung	Die dritte Form von Taktiktraining wurde zusammenfassend von Höner (2005) vorgestellt (s. auch Höner, 2000; Höner & Sudeck, 2004). Der Interventionsschwerpunkt liegt bei Höner (2005) in der Entwicklung adäquater und funktionaler Handlungsintentionen (Handlungsvorsätze). Somit ist dieses Trainingsverfahren sowohl in der Informationsselektionsphase als auch in der Phase des Denkens und Entscheidens anzusiedeln und ist unter Anwendungsgesichtspunkten demnach das Verfahren, das am weitesten reicht.
<b>Emotionsregulation/Konfrontation</b>	
Systematische Desensibilisierung	Unter der Systematischen Desensibilisierung versteht man den Prozess der Verhaltenstherapie, die mit einem schrittweise durchgeführten Verfahren gegen eine psychische Angststörung (Angst-, Panik-, generalisierte Angststörung und andere Gefühlsüberflutungen) vorgeht. Sie ist eine Therapiegrundlage, die im Gegensatz zur Reizüberflutung, dem sogenannten Flooding steht, bei dem eine sofortige starke Konfrontation mit dem angst- oder panikauslösenden Objekt bzw. jener Situation vorgenommen wird.
Stressimpfungstraining	Das Stressimpfungstraining von Meichenbaum, (2003) ist ein Verfahren zur Bewältigung von Stresssituationen. Will man in leistungs-optimierender Absicht Verhalten von Klienten verändern – so Meichenbaum (2003) – dann muss man psychische Vermittlungsprozesse verändern. Damit meint er vor allen Dingen die „innere Sprache“, die unangemessene Verhaltensweisen oft begleitet. Weitgehend irrationale Selbstgespräche (z. B. „das schaffe ich nie“) soll der Klient/die Klientin bewusst registrieren und lernen zu verändern, um mit Hilfe eines kontrollierten 'inneren Dialogs' besser mit Lebensproblemen wie Stress, Ängsten usw. fertig zu werden.
Stresstraining	Im Training werden Situationsbedingungen

	geschaffen, die im Wettkampf zu den stressauslösenden Faktoren zählen. Dadurch soll eine Anpassung an diese Faktoren erreicht werden. Dieses Training dient somit der Steigerung der emotionalen Stabilität sowie einer Optimierung im Umgang mit Störungen.
<b>Motivationsregulation</b>	
Selbstbegründungstraining	Dient der Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstbestätigung sowie der Steigerung der Wettkampfmotivation. Zentraler Bestandteil dieser Trainingsformen ist die Achtsamkeit und die Lenkung der Selbstgespräche auf positive Aspekte des Trainings und des Wettkampfes.
Willensschulung	Willenstraining soll die Willensqualitäten erhöhen. Hierzu gehören die Verbesserung der Entschlusskraft sowie das Entwickeln von Mut zum Risiko.
Selbstargumentation	Dient der Stärkung des Selbstbewusstseins sowie einer realistischen Selbsteinschätzung in Training und Wettkampf. Selbstargumentation soll darüber hinaus Wettkampfszuversicht entwickeln.
Prognosetraining	Dieses Training soll die Selbstmotivation durch Zielstrebigkeit erhöhen. Es dient darüber hinaus dem Aufbau von Selbstvertrauen sowie einer realistischen Selbsteinschätzung.
Individuelles Zielsetzungstraining	Zielsetzungstraining dient der Aufrechterhaltung bzw. der Steigerung der Leistungsmotivation sowie einer Verbesserung der realistischen Selbsteinschätzung.
Kausalattributionstraining	Dient der Verbesserung des funktionalen Umgangs mit Erfolg und Misserfolg und soll damit die Leistungsmotivation stabilisieren bzw. erhöhen.
Selbstmanagement-Training	Ziel des Selbstmanagement-Trainings ist, dass die Sportler zu besserer Selbststeuerung angeleitet und möglichst aktiv zu einer eigenständigen Problembewältigung befähigt werden, die auf externe professionelle Hilfe verzichten kann. Selbstmanagement-Fertigkeiten sind z.B. Selbstbeobachtung, Selbstinstruktionen, Zielklärung und -setzung, Selbstverstärkung, Selbstkontrolle. Selbstmanagement-Strategien können in einer Psychotherapie oder eigenständig mit Hilfe von Selbsthilfe-Manualen und Ratgeberbüchern erlernt werden. Voraussetzung dafür ist das Erkennen von Defiziten und die Bereitschaft, an sich zu arbeiten. Wichtig sind: ein konkretes Ziel, ein realistisches Ziel, ein Ziel, das der Betroffene selbst kontrollieren kann und eine Belohnung bei Zielerreichung.
<b>Mannschafts- und Teamentwicklung</b>	
Team-Building	Dient der Verbesserung des Mannschaftszusammenhaltes. Dabei spielt die

	Verbesserung der individuellen Fähigkeit der Rollen- und Perspektivübernahme eine zentrale Rolle – insbesondere in der Übergangsphase.
Team-Entwicklung	Dient der Verbesserung des Mannschaftszusammenhaltes. Dabei spielt die Verbesserung der individuellen Fähigkeit der Rollen- und Perspektivübernahme eine zentrale Rolle – insbesondere in der Wettkampfphase unter besonderer Berücksichtigung der Trainingsperiodisierung.
Kollektives Zielsetzungstraining	Kollektives Zielsetzungstraining dient der Aufrechterhaltung bzw. der Steigerung der Leistungsmotivation im Team sowie einer Verbesserung der realistischen Selbst-einschätzung des Teams. Es erhöht darüber hinaus die Aufgabenbezogene Mannschafts-attraktivität und dient somit der Stabilisation des Mannschaftszusammenhalts.

**Tabelle 2:** Überblick über psychologisch orientierte Interventionen in der unmittelbaren Wettkampfvor- und -nachbereitung

Bezeichnung	Interventionsziel
Individuelles Video	Individuelle Videos dienen der Motivationssteigerung sowie einer zentralnervösen Aktivierung. Sie können darüber hinaus auch einer Verbesserung des Selbstwertgefühls dienen. Somit gelingt eine Entwicklung eines günstigen Vorstartzustandes.
Individuelle Musik	Individuelle Musik dient der Motivationssteigerung sowie einer zentralnervösen Aktivierung oder (zur Beruhigung) der zentralnervösen Senkung. Damit wird das Entwickeln eines günstigen Vorstartzustandes erleichtert.
Briefing	Mit Briefing wird umgangssprachlich eine Kurzeinweisung (oder Kurzbesprechung) vor einem wichtigen Ereignis bezeichnet (z. B. vor einem wichtigen Wettkampf).
Selbstimage-Training	Dient der Steigerung des Selbstwertgefühls und wird als mentale Einstimmung auf den Wettkampftag genutzt. Es dient darüber hinaus der Entwicklung von Kreativität.
Mentales Aufwärmprogramm/ Imitationsübungen	Helfen bei der Entwicklung einer positiven Wettkampfeinstellung und dienen darüber hinaus dem Aufbau von Selbstsicherheit. Gleichzeitig können Störquellen ausgeschaltet werden.
Debriefing	Eine Kurzauswertung nach einem wichtigen Ereignis wird als Debriefing bezeichnet (engl. Nachbesprechung; Schlussbesprechung, Manöverkritik).
ACE-Programme (Athlete Career and Education)	Laufbahnberatung, Entwicklung grundlegender sozialer und interpersoneller Fähigkeiten, Übertragung vorhandener, im Sport erlernter Fähigkeiten auf andere Bereiche, wie z. B. den Beruf, oder auch auf weitere Lebensbereiche.