



- (1) Einige Tipps zur professionelle Gesprächsführung
- (2) Aus der Forschung: Handlungs- vs. Lageorientierung und deren Einfluss auf die sportliche Leistung
- (3) Kurzer Bericht über den IX National Kongress für Sportpsychologie in Spanien

(1) Einige Tipps zur professionelle Gesprächsführung
(von Cord Bitter)

Wertvolle Tipps für Sportpsychologen, Physiotherapeuten, Mediziner, Laufbahnberater oder andere Berater im Sport-Kontext

(von Cord Bitter; modifiziert nach Irvin D. Yalom, 2002)

1. Frühstadium: Beziehen Sie den Athleten / Trainer mit ein

Schon im Frühstadium des Gesprächs / Coachings sollten bestimmte Schritte unternommen werden.

- Leiten Sie die Sitzung möglichst nicht ein. Warten Sie lieber auf den Athleten / Trainer; und hören Sie, was sein *dringlichstes Anliegen* ist.
- Wenn Sie doch die Einleitung machen, gehen Sie zunächst noch mal auf die letzte Sitzung ein.
- Ziehen Sie den Athleten / Trainer als Verbündeten heran, indem Sie um die Erlaubnis bitten, Ihre **Hier-und-Jetzt-Beobachtungen** mitzuteilen (-> „Feedback geben“).
- Machen Sie ihm klar, dass es sich um Beobachtungen handelt, die für die Gründe, aus denen er bei Ihnen ist, höchst relevant sind.

Lassen Sie nie eine Sitzung verstreichen, ohne einen prüfenden Blick auf ihre Beziehung zu werfen; fragen Sie den Athleten / Trainer :

- „Wie geht es uns heute miteinander?“
- „Wie erleben Sie den Abstand zwischen uns heute?“
- „Stellen Sie sich vor, wie Sie in einer halben Stunde auf der Heimfahrt sind und auf unsere heutige Sitzung zurückblicken. Was für Gefühle hegen Sie dann für sich und mich? Welche Aussagen über unsere Beziehung wurden heute nicht getroffen, welche Fragen dazu nicht gestellt?“

Beachte Anfängerfehler !!

Entscheidend ist immer, wie und bei welchen Gelegenheiten der Sportpsychologe / Coach / Physiotherapeut sein Fachwissen äußert. Jede fachliche Stellungnahme sollte immer nur als Vorschlag artikuliert werden und immer nur dann, wenn sie der Athlet / Trainer aktuell einfordert. Unpassend wären also ausgedehnte „seminaristische Auslassungen“. Solche könnte sich der Athlet / Trainer ja auch andernorts besorgen.

(vgl. a. Schreyögg, 1999)

2. Tagesablauf

„Bitte schildern Sie mir im Detail Ihren typischen Tagesablauf.“

Eine Erkundung der kleinsten Details aus dem Leben eines Athleten / Trainer ergibt nicht nur reichhaltiges Material, das sonst oft vernachlässigt wird, sondern ist auch eine Starthilfe für den Prozess des Kennenlernens. Sie steigert das Gefühl der Intimität zwischen Sportpsychologen / Physiotherapeuten (usw.) und Athlet / Trainer, das für eine Veränderung so notwendig ist.

3. Unsere eigenen Gefühle im Hier und Jetzt

Wir sind Experten darin, die beste Quelle verlässlicher Daten über unseren Athleten / Trainer auszuschöpfen: *unsere eigenen Gefühle!!*

Wenn Sie sich – beim Feedback geben - auf ihre eigenen Gefühle konzentrieren, werden Sie mit viel geringerer Wahrscheinlichkeit Abwehr auslösen – schließlich sind es *Ihre* Gefühle, und die können nicht angezweifelt werden!

4. Jeden Tag ein bisschen näher

Ich und mein Athlet / Trainer schreiben nach jeder Sitzung eine kurze Erfahrungs-Zusammenfassung der Stunde; vor der darauffolgenden Sitzung lesen wir die des anderen vor.

5. Übernahme von Verantwortung

Sobald Menschen / Athleten / Trainer erkennen, welche Rolle sie bei der Entstehung ihres eigenen Lebensdilemmas spielen, erkennen sie auch, dass sie und nur sie die Macht haben, die Situation zu verändern! [Athlet/Trainer muss aktiv mitarbeiten ... Sportpsychologe / Physiotherapeut (usw.) ist kein magischer Helfer / Zauberer!]

6. Treffen Sie nie (fast nie) für Ihren Athleten / Trainer Entscheidungen !!

7. Machen Sie sich nach (in) jeder Sitzung Notizen

~~~~~

### (2) **Aus der Forschung: Handlungs- vs. Lageorientierung und deren Einfluss auf die sportliche Leistung**

(von Marion Golenia und Maite Iriarte Rego)

#### **Hintergrund**

- Kuhl (1983) weist **Handlungskontrollprozessen** (= Willensprozesse / Volition) entscheidende Bedeutung zu, wenn es darum geht eine gefasste Absicht auch gegen interne Störfaktoren (z.B. konkurrierende Motivationstendenzen, störende Gedanken) oder externe Hindernisse (z.B. sozialen Druck; Zuschauereinflüsse) in die Tat umzusetzen bzw. an der Durchführung der Absicht bis zur Zielerreichung festzuhalten.
- Unter Handlungskontrollprozessen versteht Kuhl (1983) beispielsweise die Emotionskontrolle, Aufmerksamkeitskontrolle, Motivationskontrolle, Umweltkontrolle und die sparsame Informationsverarbeitung (= volitionale Mechanismen).

## Das Konstrukt der Handlungs- und Lageorientierung

- Wie gut es einer Person gelingt, die oben genannten volitionale Mechanismen einzusetzen [und z.B. im Sport angezielte Trainings- oder Wettkampfleistungen umzusetzen] hängt nach Kuhl (1994) vom Modus der Handlungskontrolle ab. Er unterscheidet hierbei die Handlungsorientierung und die Lageorientierung.
  1. Handlungsorientierung (HO) ist dadurch gekennzeichnet, dass alle mentalen Prozesse darauf gerichtet sind, einen gegenwärtigen Ist-Zustand zügig in einen angestrebten Soll-Zustand zu überführen. [Dieser Modus fördert den effektiven Einsatz der volitionalen Mechanismen.]
  2. Lageorientierung (LO) ist gekennzeichnet durch endloses Nachgrübeln über die gegenwärtige Lage oder über vergangene und zukünftige Ereignisse, was zu einer Entkopplung der mentalen Simulation vom tatsächlichen Handeln führt. Beckmann (1991) führt aus, dass das Denken eine Eigendynamik entwickelt, die letztlich dem Handeln im Weg steht. [Dieser Modus behindert den effektiven Einsatz der volitionalen Mechanismen.]
- Ein akuter Zustand der HO/LO ist laut Kuhl sowohl das Ergebnis **situativer Einflüsse** als auch entsprechender **personaler Disposition**.
- Folgende situativen Determinanten können LO hervorrufen: unrealistische Ziele, Serie von Misserfolgen, Furcht vor Misserfolg, schlechte Stimmung, Übermotivation, Unterbrechung, Langeweile, Monotonie, Zeitdruck. Zur Herausbildung einer dispositionalen LO können z.B. überhöhte elterliche Leistungserwartungen oder traumatische Erlebnisse beitragen.
- HO lässt sich durch Instruktionen und das Setzen schwerer, spezifischer Ziele verbunden mit kontinuierlicher, konkreter Rückmeldung induzieren (vgl. Beckmann, 1991).
- Die Disposition zu HO/LO kann mittels Fragebogen (HAKEMP) erfasst werden. Dieser besteht aus drei Skalen mit je 12 Fragen und misst drei Aspekte der Handlungskontrolle: 1) Nachwirken von Misserfolgen (misserfolgsbezogene HO/LO), 2) Handlungsplanung (planungsbezogene HO/LO) und 3) Abschirmen einer begonnenen Handlung (tätigkeitsbezogene HO/LO)

## HO/LO und sportliche Leistung – Befunde empirischer Studien

Befunde zeigen, dass ...

- handlungsorientierte Sportler in ihrer Leistung unter belastenden Bedingungen (nach Misserfolgen, unter Rekordversuch oder unter Zeitdruck) insbesondere bei komplexen motorischen Aufgaben weniger beeinträchtigt sind als lageorientierte Sportler. Das hat damit zu tun, dass Lageorientierte in Stress-Situationen ihre Ressourcen eher erschöpfen als Handlungsorientierte = schlechter Umgang mit körperlichen wie psychischen Ressourcen. Sie investieren nach Misserfolgen/Fehlern verstärkt Energie „strengen sich stärker an“, was jedoch häufig zur totalen Verausgabung führt [→ fehlende Fähigkeit zum Selbstmanagement der eigenen Ressourcen]. In der Folge werden daher dann beispielsweise noch mehr Fehler gemacht.
- handlungsorientierte Sportler aufgrund eines angemessenen Ressourceneinsatzes insbesondere in Ausdauerdisziplinen und Kampfsportarten besser abschneiden als lageorientierte Sportler.
- lageorientierte Sportler dagegen in Disziplinen begünstigt sind, in denen kurzfristige Maximalkraftleistungen zu erbringen sind. Erklärt wird das damit, dass sie den Vorstartzustand intensiver und früher erleben. Folge: Grübeln zieht Aufmerksamkeit von der Aufgabe ab (aufgabenirrelevante Gedanken; LO haben größere Schwierigkeiten, sich auf den Wettkampf einzustellen). Im Sinne einer Kompensation kommt es bei ihnen mit Beginn der Handlung zu einer erhöhten, überschießenden Kraftaufwendung/Anstrengung, was a) in Sportarten mit kurzzeitigen hohen Anforderungen und b) bei Aktivitäten von kurzer Dauer von Vorteil ist.
- lageorientierte Sportler sich eher als Spielmacher eignen, da sie stärker dazu neigen, Anweisungen sehr genau zu befolgen und bei „Zubringerdiensten“ aktiver zu sein.

- handlungsorientierte aufgrund der größeren Stressresistenz auf „Torjäger“-Positionen gegenüber lageorientierten Sportlern im Vorteil sind. Lageorientierte können ihr Verhalten auch schlechter den Anforderungen der Situation anpassen.

Hinweise zum Umgang mit HO/LO nach Beckmann (1991)

- Verbesserung der Handlungskontrolle nach Misserfolgen kann durch Begleitung des Handlungsvollzuges durch lautes Sprechen (= Vermeidung von Planlosigkeit) erreicht werden.
- LO brauchen möglichst konkrete und genaue Instruktionen vom Trainer, bei HO mit flexiblem Selbstregulationspotential können diese dagegen eher zu Konflikten führen.
- Rekordinstruktionen wirken sich bei HO eher positiv, bei LO (ohne zusätzliche Instruktionen und Hilfestellungen z.B. Training der Aufmerksamkeitslenkung) eher negativ aus.

**Relevanz für die Praxis**

**Das Handlungskontrollkonstrukt bietet sich nach Beckmann (1991) an, um leistungsfördernde Maßnahmen im Sport gezielt einsetzen zu können. Die Voraussetzung dafür sind, dass**

1. Athleten und Trainer die verschiedenen Kontrollzustände unterscheiden können (Diagnose)
2. Aus der Theorie Ansatzpunkte für konkrete Eingriffsmöglichkeiten abgeleitet werden (Intervention)
3. Eine Passung der Kontrolldisposition und sportlichen Anforderungen gezielt herbeigeführt wird (Selektion).

| <b>Wie erkennt man lageorientierte Sportler?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Wie erkennt man handlungsorientierte Sportler?</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Grüblerisch</li> <li>✓ Häufig unkonzentriert</li> <li>✓ Im zwischenmenschlichen Kontakt leicht verletzbar</li> <li>✓ An sich selbst und ihre Leistungsfähigkeit zweifelnd</li> <li>✓ In sich gekehrt</li> <li>✓ Beschäftigen sich lange mit Konsequenzen eines Mißerfolgs</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Misserfolge werden leicht verdaut, keine langfristigen Auswirkungen</li> <li>✓ Selbstzweifel treten selten auf</li> <li>✓ Gute allgemeine Konzentrationsfähigkeit</li> <li>✓ Störreize können gut ausgeblendet werden</li> </ul> |
| <b>Mögliche Massnahmen des Trainers</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Mögliche Massnahmen des Trainers</b>                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Beruhigend und stabilisierend einwirken</li> <li>✓ Genaue Handlungsanweisungen für den Umgang mit kritischen Situationen durchsprechen</li> <li>✓ Mögliche Niederlage herabspielen</li> <li>✓ Schwächeren oder ebenbürtigen Gegner eher stärker machen („Schwer zu schlagen“)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kommenden Wettkampf als Herausforderung darstellen</li> <li>✓ An Ehrgeiz appellieren</li> <li>✓ Gegner noch stärker darstellen</li> <li>✓ Starke Konkurrenz und Wichtigkeit des Wettkampfs hervorheben</li> </ul>                |

Nach Strang, Wegner & Schwarze (1987)

**Literatur:**

Beckmann, J. (1991). Handlungskontrolle im Sport. Sportpsychologie, 4, S. 5-10.  
 Beckmann, J., Kazen, M. (1994). Action and state orientation and the performance of top athletes. In: Kuhl & Beckmann (Eds.), Volition and Personality: action versus state orientation. Göttingen: Hogrefe.  
 Heckhausen, H. (1989). Motivation und Handeln. Berlin: Springer.

Kuhl, J. (1983). Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle. Heidelberg/Berlin.

Kuhl, J. (1994). A theory of action vs. state orientation. In: J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Votition and personality* (pp.9-46). Seattle: hogrefe & Huber.

Strang, H.; Wegner, M. & Schwarze, S. (1987). Die Bewältigung von Mißerfolgserfahrungen. *Sportpsychologie*, Heft 2, 22-25.

---

### **(3) Kurzbericht über den IX National Kongress für Sportpsychologie in Spanien**

(von Maite Iriarte Rego)

Am 09. bis 12 April 2003 fand in León der IX National Kongress für Sportpsychologie unter dem Motto "Perspectiva Latina" (Die Lateinamerikanische Perspektive) statt.

Beim eher frischem Wetter trafen sich in der Nordspanische Stadt, sowohl Praktiker als auch Theoretiker aus dem Fachgebiet Sportpsychologie.

Ehrengäste waren einige Kollegen aus Lateinamerika, die allen Anwesenden einen guten Überblick über den Stand der Sportpsychologie in Mittel- und Südamerika gaben, sowie einige interessante Vorträge hielten: Die Hauptakteure waren Walter Salazar aus Costa Rica, Robelius de Bortoli und Benno Becker Jr. aus Brasilien.

Der Kongress hatte für alle Teilnehmer interessantes im Angebot. Vom Hauptvorträge, über kurze Forschungsberichte bis hin zum eher praxisorientierten Workshop, so hatten alle die Möglichkeit gute Anregungen und Tipps mitzunehmen.

Was mich persönlich am Meisten beeindruckte, war der Vortrag vom Prof Jose Maria Buceta aus Madrid, die zur Zeit eine Fußballmannschaft aus der ersten Bundesliga betreut und viele gute Tipps bereit hatte.

Auch die Vorstellung der Internet-Fassung der spanische Zeitschrift für Sportpsychologie ("Revista de Psicología del Deporte") unter [www.rpd-online.com](http://www.rpd-online.com) war sehr gut gelungen.

Am letzten Tag, nach der Kongressfeier die sich bis 6 Uhr morgens ausdehnte, verabschiedeten sich die "congresistas" bis in zwei Jahren, denn in Spanien findet der National Kongress immer in zweijährigem Rhythmus statt.