

**BLV
SPORTWISSEN**

Jens Kleinert (Hrsg.)

Erfolgreich aus der sportlichen Krise

**Mentales Bewältigen von Formtiefs,
Erfolgsdruck, Teamkonflikten und Verletzungen**

Unter Mitarbeit von
Oliver Kirchhof
Babett Lobinger
Werner Mickler
Gabi Neumann

Inhalt

Vorwort	8	2 Formtief	33
1 Das Wesen der sportlichen Krise	9	Wenn Leistungseinbrüche unerklärbar scheinen	
Gegner und Freunde sollte man kennen		DR. GABI NEUMANN	
DR. JENS KLEINERT		Fragen zum Thema.	33
Die Krise als Gegner.	9	Verständnis und Erkennen.	34
Die Stärke des Gegners ist subjektiv	10	Formtiefs und deren Ursachen	35
Der Gegner ist berechenbar	11	Vorboten von Formtiefs - Warnsymptome	37
Die Krise als Freund	12	So geht's! Maßnahmenplanung und -durchführung.	41
Die Krise und ihre Verwandten	14	Kurzfristige Ziele setzen	44
Krisen und Systeme	14	Entspannungstechniken anwenden	44
Krisen und Katastrophen	16	Positive Selbstgespräche fördern	45
Krisen und Stress	16	Mit inneren Bildern arbeiten (Imagery)	45
Krisen und Konflikte	19	Maßnahmenkontrolle - Was hat's gebracht?.	51
Krisenzeichen	22	Vorbeugen ist besser als nachsorgen.	52
Psychische und physische Symptome des Individuums	23	Resümee.	54
Beziehungssymptome	24		
Symptome in sozialen Strukturen	25		
Krisenursachen.	26	3 Verletzungspech	55
Krisenmanagement.	27	Wenn nicht nur der Körper streikt	
Blockierung der Krisenentwicklung	29	DR. JENS KLEINERT	
Sofortmaßnahmen	30	Nicht so einfach - Verletzung als komplexes Phänomen.	55
Krisenbewältigung	30	Verletzungen als Teil des Sportlerlebens	56
Krisenvorsorge	31		

Inhalt

Verletzung als bio-psycho-soziales Phänomen	56	
Wichtige Phasen während einer Verletzung	57	
Das Team	59	
Was ist eigentlich eine Verletzungskrise?	60	
Krisentyp 1: Die Verletzung als dramatisches Erlebnis	60	
Krisentyp 2: Die Verletzung als problematischer Prozess	61	
Krisentyp 3: Die Verletzung als wiederkehrendes Ereignis	61	
Frisch verletzt - schon wieder!	63	
Alles ist einfach zu viel!		
Gedankliche Überforderung	63	
Was wird werden?		
Befürchtungen und Ängste	67	
Alles ist sinnlos! Depressive Verstimmungen	71	
Warum geht's nicht weiter? - Verzögerte Heilungsprozesse	74	
Umgang mit Heilungsverzögerungen	75	
Unerklärliche Schmerzen oder Beschwerden	78	
Wie verhext! - Probleme beim Neueinstieg ..	81	
Bagatellverletzungen und kleine Rückschläge	81	
Mangelndes Selbstvertrauen und Verletzungsangst	85	
Nicht noch einmal! - Verletzungskrisen vorbeugen	90	
4 Erfolgsdruck	93	
Wenn Ansprüche über den Kopf wachsen		
DR. JENS KLEINERT ET WERNER MICKLER		
Merkmale des Erfolgsdrucks	93	
Selbstbild und Fremdbild	95	
Eigene und soziale Erwartungen	96	
Innere Anspannung und soziale Spannung	97	
Erfolg und Misserfolg	99	
Maßnahmen bei Erfolgsdruck ..	101	
Maßnahmen bei primär selbstinitiiertem Erfolgsdruck	102	
Maßnahmen bei primär fremd-initiiertem Erfolgsdruck	115	
5 Abstiegskampf	125	
Wenn Teams auseinander fallen		
DR. OLIVER KIRCHHOF		
Wie aus einem Abstiegskampf eine Krise wird.	125	
Das Gefühl von Sieg und Niederlage	126	
Abstiegsgefahr und Abstiegskrise	127	
Auswirkungen einer Abstiegskrise innerhalb des Vereins.	127	
Abstiegskrise als Problem des ganzen Vereins und nicht nur der Mannschaft	128	
Annahmen eines zielgerichteten Krisenmanagements im Verein	131	
Ziel 1: Lösungsorientierung vor rückwärtsgewandter Verantwortlichkeitsklärung	131	

Ziel 2: Ent-emotionalisierte und konstruktive Situationsanalyse 134

Ziel 3: Erhöhung der Handlungssicherheit 135

Ziel 4: Erhöhung des Teamgeists 136

Ziel 5: Entwicklung von Optimismus und Aufbruchstimmung 136

Maßnahmen für Trainer. 138

Zielbereich 1: Lösungsorientierung und konstruktive Situationsanalyse 138

Zielbereich 2: Handlungssicherheit und Optimismus/Aufbruchstimmung 139

Zielbereich 3: Lösungsorientierung, Teamgeist und Optimismus/Aufbruchstimmung 141

Zielbereich 4: Teamgeist und Lösungsorientierung 142

Maßnahmen für Vorstand und Management. 143

Zielbereich 1: Ent-emotionalisierte und konstruktive Situationsanalyse 145

Zielbereich 2: Teamgeist 145

Zielbereich 3: Optimismus/Aufbruchstimmung 145

Maßnahmen für Spieler .. 146

Zielbereich 1: Lösungsorientierung 146

Zielbereich 2: Handlungssicherheit und Optimismus/Aufbruchstimmung 146

Zielbereich 3: Teamgeist und Handlungssicherheit 149

Resümee. 150

6 Verständigungs-Probleme 151

Wenn die Chemie nicht mehr stimmt
BABETT LOBINGER

Welche Bedeutung hat Verständigung?. 151

Sich verständlich machen und einander verstehen. 152

Sich ohne Worte verständigen 157

Andere wahrnehmen und einschätzen 158

Sich selbst kennen und den anderen erkennen 160

Sich mit allen Sinnen verständigen 161

Spezialfälle. 163

Verständigungskrisen managen 163

Überzeugende Kommunikation 165

Fehlermanagement und Verständigung 166

Verständigung auf Zeit 167

Anhang 169

Glossar. 169

Literaturquellen. 171

Weiterführende Literatur. 172

Register. 173