

HANSEN//MIKOLEIT//SPRECKELS//WESTBROCK

Der Weg zum Sieg

Optimale Leistungssteigerung durch Charaktertraining



ULB Darmstadt



17576410

Inhalt

<i>Vorwort</i>	5
<i>1. Einleitung</i>	8
TEIL I – THEORETISCHE GRUNDLAGEN:	
CHARAKTERE ERKENNEN	10
2. Emotionen im Sport: Das mentale Charakterspiel	10
2.1 Die Bedeutung von Emotionen: Ein Charakter entsteht	11
2.2 Neurobiologische Grundlagen: »Die Chemie muss stimmen« ..	13
2.3 Gelernt ist gelernt	21
2.4 Das Spiel der Emotionen	24
2.4.1 Die Basisemotionen	25
2.4.2 »Nach dem Spiel ist vor dem Spiel«, oder: Funktionen von Emotionen	28
2.5 Alles eine Frage des Charakters, oder: Gibt es einen freien Willen?	34
3. Zu Grunde gelegte Theorien	40
3.1 Das Züricher Modell sozialer Motivation (Bischof 2001)	41
3.2 Die Persönlichkeits-System-Interaktionen-Theorie (PSI) von Kuhl (2001)	42
3.2.1 Die Kognitiven Systeme	43
3.2.2 Die Interaktion der kognitiven Systeme: der Persönlichkeitskern eines Sportlers	45
3.2.3 Die emotionalen Systeme	54
3.3 Anwendung der Theorien: Trainer und ihre Charaktereigenschaften	59
4. Die 16 unterschiedlichen Charaktere: »Zeige mir deinen Sport und ich sage dir wer du bist«	66

TEIL II – CHARAKTERTRAINING: EMOTIONEN STEUERN UND POTENTIALE STEIGERN	96
5. Individuelles Charaktertraining	105
5.1 Step 1: Die Analyse	106
5.2 Step 2: Mental-PlayBook	107
5.3 Step 3: Erweitern der Kernpersönlichkeit	111
5.4 Step 4: Die motivationale Welt balancieren	121
6. Charaktertraining der Mannschaft – Team-PlayBook	128
6.1 Training der Charakterkompetenzen	130
6.1.1 Charakterkompetenz 1: Stresstraining	130
6.1.2 Charakterkompetenz 2: Soziales Kompetenztraining	132
6.1.3 Charakterkompetenz 3: Emotionales Kompetenztraining	133
6.2 Saisonales Charaktertraining	134
7. Die Beziehung zu Eltern und Spielerberatern	136
8. Elemente für eine erfolgreiche Trainertätigkeit	137
9. Schlussbemerkung: »I’m certainly not my game«	139
<i>Literatur</i>	<i>142</i>