



Bundesinstitut  
für Sportwissenschaft



Wir helfen  
dem Sport

Laura Himmelskamp · Dr. Johanna Belz · Dr. Jeannine Ohlert

# Sportpsychologisches Rahmenkonzept der Deutschen Eislauf-Union e.V. 2022-2026



---

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über „<https://portal.dnb.de>“ abrufbar.

---

## **Impressum**

### **Herausgeber**

Bundesinstitut für Sportwissenschaft  
Graurheindorfer Straße 198 · 53117 Bonn  
[info@bisp.de](mailto:info@bisp.de)  
[www.bisp.de](http://www.bisp.de)

### **Stand**

Mai 2022

### **Gestaltung**

MUMBECK – Agentur für Werbung GmbH, Wuppertal

### **Bildnachweis**

AdobeStock\_GWC

### **Text**

Laura Himmelskamp, Dr. Johanna Belz & Dr. Jeannine Ohlert

Laura Himmelskamp · Dr. Johanna Belz · Dr. Jeannine Ohlert

# Sportpsychologisches Rahmenkonzept der Deutschen Eislauf-Union e.V. 2022-2026

# Danksagung



Ziel des Projekts zur Erstellung eines eiskunstlaufspezifischen, sportpsychologischen Rahmenkonzepts war es, die sportpsychologische Betreuung im Eiskunstlaufen in Deutschland anforderungs- und zielgruppengerecht auszurichten. In dem vorliegenden Konzept wurde nun erstmalig die Struktur der sportpsychologischen Betreuung im Eiskunstlaufen in Deutschland sowie daraus resultierende Handlungsempfehlungen wissenschaftlich fundiert zusammengetragen. Damit ist die Grundlage für eine zukunftsorientierte Ausgestaltung des sportpsychologischen Betreuungs- und Informationsangebotes der DEU für Eiskunstläufer:innen, Trainer:innen und Betreuungsverantwortliche geschaffen worden.

Einen besonderen Dank richten wir an die Deutsche Sporthochschule Köln, Laura Himmelskamp, Dr. Johanna Belz und Dr. Jeannine Ohlert, die die Rahmenkonzeption Sportpsychologie im Rahmen eines Service-Forschungsprojekts mit Unterstützung des Bundesinstituts für Sportwissenschaft erstellt haben. Darüber hinaus bedanken wir uns herzlich bei den zahl-

reichen Eiskunstläufer:innen, Trainer:innen, Kolleg:innen und Sportpsycholog:innen, die im Rahmen der Online-Befragungen und Fokusgruppen-Workshops mit ihren Perspektiven dazu beigetragen haben, die Konzeption bedarfsorientiert und praxisnah auszugestalten. Abschließend bedanken wir uns beim Bundesinstitut für Sportwissenschaft, ohne dessen Unterstützung die Realisierung des Service-Forschungsprojekts nicht möglich gewesen wäre.

Es gilt nun, die in dieser Rahmenkonzeption gesammelte Expertise über den DEU-Wissenstransfer im deutschen Eiskunstlaufen zu verankern, um die leistungssportliche Gesamtstrategie, Eiskunstläufer:innen langfristig physisch und psychisch gesund zu entwickeln, nachhaltig zu stärken.

München, 26.07.2022  
DEUTSCHE EISLAUF-UNION E.V.  
Claudia Pfeifer  
Sportdirektorin

# Inhaltsverzeichnis



	<b>Danksagung</b> .....	<b>2</b>
<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Entwicklung der Konzeption</b> .....	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Ziele, Grundverständnis und Qualitätssicherung der Sportpsychologie in der DEU</b> .....	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Struktur der Sportpsychologie in der DEU</b> .....	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Psychologisches Anforderungsprofil im Eiskunstlaufen</b> .....	<b>16</b>
<b>6</b>	<b>Sportpsychologische Betreuung der Bundeskaderathlet:innen</b> .....	<b>20</b>
6.1	Sportpsychologische Angebote .....	20
6.1.1	Sportpsychologische Diagnostik .....	20
6.1.2	Sportpsychologische Workshops .....	20
6.1.3	Sportpsychologische Einzelbetreuung .....	22
6.1.4	Krisenintervention .....	22
6.2	Betreuungsstruktur und Betreuungsumfang .....	22
6.3	Sportpsychologische Inhalte .....	24
6.3.1	Sportpsychologische Inhalte in den Paardisziplinen .....	25
<b>7</b>	<b>Sportpsychologische Betreuung der Landeskaderathlet:innen</b> .....	<b>28</b>
<b>8</b>	<b>Sportpsychologische Angebote für die DEU-Trainer:innen</b> .....	<b>30</b>
8.1	Sportpsychologie in der Ausbildung der Trainer:innen .....	32
8.2	Sportpsychologie in der Fortbildung der Trainer:innen .....	34
8.3	Coach the Coach .....	34
<b>9</b>	<b>Sportpsychologische Angebote für Eltern oder Erziehungsberechtigte</b> .....	<b>36</b>
<b>10</b>	<b>Abschließende Bemerkungen</b> .....	<b>38</b>
<b>11</b>	<b>Weiterführende Adressen</b> .....	<b>40</b>
<b>12</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>42</b>

# 1 Einleitung





Das vorliegende Konzept soll die sportpsychologische Betreuung der olympischen Disziplinen der Deutschen Eislauf-Union e.V. (DEU) strukturieren und ihr einen Rahmen geben. Es beruht auf wissenschaftlichen Theorien und Erkenntnissen und den Erfahrungen, Wünschen und Bedürfnissen der DEU-Athlet:innen, -Trainer:innen sowie der im Verband tätigen Sportpsycholog:innen<sup>1</sup>. Es wurde im Rahmen eines Service-Forschungsprojektes des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp, Aktenzeichen: ZMI4-072002/21-22) entwickelt und knüpft an das Innovationsprojekt des BISp „Rahmentrainingskonzeption der Zukunft“ (Aktenzeichen: ZMVI4-072104/20) an. Es soll zukünftig in die reformierte DEU-Rahmentrainingskonzeption und die Trainer:innenausbildung und Trainer:innenfortbildung integriert werden.

Das Ziel der sportpsychologischen Betreuung ist es, einen Beitrag zur Leistungsentwicklung zu leisten. Dabei verfolgt die Sportpsycho-

logie einen präventiven, ressourcenorientierten Ansatz. Eine nachhaltige Leistungssteigerung kann nur auf Grundlage der (psychischen) Gesundheit und des (psychischen) Wohlbefindens geschehen, weswegen die Sportpsychologie auch die Erhaltung der Gesundheit und die Persönlichkeitsentwicklung mit in den Fokus nimmt (Staufenbiel, Liesenfeld & Lobinger, 2019). Das sportpsychologische Rahmenkonzept zielt dabei nicht nur auf die Athlet:innen selbst, sondern auch auf die Trainer:innen der DEU ab. Im Sinne einer ganzheitlichen und nachhaltigen Betreuung werden auch die Erziehungsberechtigten mit einbezogen.

Im Folgenden wird zunächst der Erstellungsprozess des sportpsychologischen Rahmenkonzepts erläutert. Anschließend werden die Rahmenbedingungen der sportpsychologischen Betreuung dargestellt, bevor dann auf die Betreuung der einzelnen Personengruppen eingegangen wird.

---

1 Im deutschsprachigen Raum gibt es verschiedene Begrifflichkeiten für in der angewandten Sportpsychologie tätige Personen. Sportpsychologische Expert:innen sind Personen mit sportwissenschaftlicher Grundlagenausbildung sowie einer durch die asp (Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie), das BISp (Bundesinstitut für Sportwissenschaft) und den DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) anerkannten Zusatzausbildung im Bereich Sportpsychologie (Staufenbiel, Liesenfeld & Lobinger, 2019). Lediglich Psycholog:innen mit dieser anerkannten Zusatzausbildung im Bereich Sportpsychologie dürfen sich Sportpsycholog:in nennen. Aufgrund der besseren Lesbarkeit und zur Abgrenzung von nicht ausreichend qualifizierten Berufsgruppen wird in diesem Konzept grundsätzlich der Begriff Sportpsycholog:innen verwendet. Gemeint sind immer sowohl Sportpsycholog:innen als auch sportpsychologische Expert:innen.

## 2 Entwicklung der Konzeption



Das vorliegende sportpsychologische Rahmenkonzept ist das Ergebnis eines Service-Forschungsprojekts des BISp (Aktenzeichen: ZMI4-072002/21-22) unter der Leitung von Dr. Johanna Belz und Dr. Jeannine Ohlert. Im Folgenden soll dargestellt werden, welche Schritte durchlaufen wurden, um zu den Ergebnissen und Empfehlungen in diesem Rahmenkonzept zu kommen. Die ausführliche Dokumentation kann in Form des Abschlussberichts für das BISp eingesehen werden. Da dieses Konzept die Ergebnisse der einzelnen Schritte zusammenfasst, werden sie hier nur kurz erwähnt. Ziel ist es, den Entwicklungsprozess darzustellen. Dieser lässt sich in fünf Schritte gliedern.

**Sichtung vorhandener Literatur:** In einem ersten Schritt wurden bestehende sportpsychologische Rahmenkonzepte anderer Sportarten gesichtet, um deren Struktur und deren Inhalte, insofern passend, als Teilvorlage zu nutzen. Außerdem fand eine Literaturrecherche zu wissenschaftlichen Studien über sportpsychologische Themen im Eiskunstlaufen statt. Um einen umfassenderen Einblick in die sportpsychologischen Anforderungen und Themen im Eiskunstlaufen zu bekommen, wurde zum Teil auch sportartübergreifende Literatur zu technisch-kompositorischen und ästhetischen Sportarten eingeschlossen.

**Trainer:innen-Fokusgruppen:** Unter Einbezug der Ergebnisse des ersten Schritts fanden in einem zweiten Schritt drei Online-Fokusgruppensitzungen mit insgesamt 17 Trainer:innen und Bundesstützpunktleiter:innen der DEU statt. Hierbei wurden die Teilnehmenden nach ihren Erfahrungen, Bedürfnissen und Wünschen bezüglich sportpsychologischer Maßnahmen sowohl auf die eigene Person bezogen als auch in Hinblick auf deren Athlet:innen gefragt. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Trainer:innen zukünftige sportpsychologische Maßnahmen als sehr wichtig erachten und sich einheitlich für einen ganzheitlichen und präventiven Ansatz aussprechen. Dabei ist es aus Sicht der Trainer:innen besonders wichtig, dass der Transfer des Gelernten in den Trainingsalltag sichergestellt wird und die Angebote möglichst

individuell gestaltet werden. Auf inhaltlicher Ebene und in Bezug auf die eigene Person bestand Einigkeit über die Wichtigkeit eines guten Selbst-, Zeit- und Stressmanagements. Den Umgang mit Athlet:innen betreffend waren alle drei Gruppen der Meinung, dass der altersgerechte und individuell angepasste Umgang mit den einzelnen Athlet:innen wichtig sei.

**Athlet:innen-Befragung:** Die Athlet:innen wurden über eine Online-Befragung in die Erstellung des Rahmenkonzepts einbezogen. Wie die Fokusgruppen behandelte die Befragung Erfahrungen, Bedürfnisse und Wünsche in Bezug auf die sportpsychologische Betreuung im Rahmen der DEU. An der Befragung nahmen insgesamt 51 Kaderathlet:innen teil, die im Durchschnitt 15.3 Jahre alt waren ( $SD = 3.5$  Jahre). Die Ergebnisse zeigten die Zufriedenheit mit der bisherigen sportpsychologischen Betreuung und die hohe Bewertung der Wichtigkeit zukünftiger sportpsychologischer Maßnahmen. Des Weiteren zeigten sich alters- und disziplinspezifische Unterschiede in der Bewertung der Wichtigkeit einzelner Themen und in dem gewünschten Umfang zukünftiger Maßnahmen. Insgesamt wurden die Themen „Gute Leistung unter Druck“, „Motivation und Durchhaltevermögen“ und „Selbstvertrauen und Körpersprache“ als am wichtigsten bewertet.

**Expert:inneninterviews:** Zusätzlich wurden die Erfahrungen und die Expertise von Carolina Chon (Verbandssportpsychologin) und Dr. Sebastian Altfeld (im Verband tätiger Sportpsychologe) eingeholt. Deren Erfahrungen spiegelten die Ergebnisse der Trainer:innen-Fokusgruppen und der Athlet:innen-Befragung wider und ihre Expertise schärfte die Inhalte des vorliegenden Konzepts.

**Zusammenführung der einzelnen Schritte:** Der letzte Schritt lag in der Zusammenführung der Erkenntnisse aus den einzelnen Schritten. Um ein praktikables Konzept zu erstellen, wurden die Verbandssportpsychologin Carolina Chon und die Leistungssportreferentin Linda Gering einbezogen. Das Ergebnis ist das vorliegende sportpsychologische Rahmenkonzept.

### 3 Ziele, Grundverständnis und Qualitätssicherung der Sportpsychologie in der DEU



Sportliche Leistung ist von mehreren Faktoren abhängig. Neben der Technik und der Kondition tragen auch psychische Fähigkeiten einen Teil zur erfolgreichen Leistung bei (Weineck, 2020). Der Glaube an die eigenen Stärken oder der Umgang mit Nervosität im Wettkampf sind Beispiele dafür, wie die Psyche Einfluss auf die sportliche Leistung nehmen kann (Feltz, Short & Sullivan, 2008; Gröpel & Mesagno, 2019). Ziel der sportpsychologischen Betreuung in der DEU ist demnach die Leistungsentwicklung über die Vermittlung und das Training relevanter mentaler Fähigkeiten. Als Grundlage einer nachhaltigen Leistungsentwicklung werden die (psychische) Gesundheit und das (psychische) Wohlbefinden gesehen, weswegen auch die Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit und die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung als Ziele der sportpsychologischen Betreuung formuliert werden (Staufenbiel et al., 2019). Das Ziel Gesunderhaltung hebt dabei den präventiven Charakter der sportpsychologischen Betreuung hervor. Sie ist ressourcenorientiert und gibt den betreuten Personen Werkzeuge an die Hand, die ihnen helfen sollen ihre Ziele zu erreichen. Zur Verfolgung des Ziels der Förderung einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung wird im Sinne der Ganzheitlichkeit das Umfeld der Athlet:innen, in Form ihrer Trainer:innen und ihrer Eltern oder Erziehungsberechtigten, mit einbezogen. Die sportpsychologische Betreuung der Trainer:innen hat dabei drei Ansatzpunkte: die Stärkung des (psychischen) Wohlbefindens und der (psychischen) Gesundheit der Trainer:innen, die Förderung der erfolgreichen Interaktion der Trainer:innen mit den Athlet:innen und die Unterstützung der Trainer:innen bei deren sportpsychologischer Arbeit mit den Athlet:innen. Neben dem präventiven Ansatz kann die Sportpsychologie auch dabei helfen, Probleme, die der Leistungsentwicklung im Wege stehen, zu lösen und in Krisen unterstützen. Dazu zählen Probleme in der Schule, Verletzungen, Konflikte und psychische Erkrankungen. Sportpsycholog:innen sind sensibel für Anzeichen psychischer Erkran-

kung, sodass sie frühzeitig intervenieren und die Athlet:innen im Bedarfsfall an Expert:innen (psychologische Psychotherapeut:innen oder Psychiater:innen) verweisen können.

Zu dem Grundverständnis der sportpsychologischen Betreuung in der DEU zählt die hohe Qualität der Betreuung. Um diese sicherzustellen und stetig zu optimieren, werden die folgenden Maßnahmen ergriffen:

- 1) Eine gute sportpsychologische Zusammenarbeit kann nur auf der Basis von Vertrauen stattfinden. Sportpsycholog:innen unterliegen der Schweigepflicht, was bedeutet, dass ohne die ausdrückliche Erlaubnis keine Informationen aus der sportpsychologischen Betreuung weitergegeben werden dürfen – insbesondere nicht an Personen mit direktem Abhängigkeitsverhältnis. Im Fokus der Betreuung steht immer und ausschließlich die betreute Person und nie das Interesse des Verbands. Insofern relevant ermutigen die Sportpsycholog:innen die Athlet:innen wichtige Themen mit ihren Trainer:innen zu besprechen.
- 2) Die für die DEU tätigen Sportpsycholog:innen sind Teil der „Expert:innendatenbank für sportpsychologische Betreuung und Beratung im deutschen Leistungssport“ des BISp. Das bedeutet, dass sie eine einschlägige fachliche Ausbildung sowie eine Zusatzausbildung zur sportpsychologischen Beratung und Betreuung im Leistungssport absolviert haben. Um auf der Expert:innendatenbank zu bleiben, besuchen sie regelmäßig Fortbildungen und Supervisionen.
- 3) Die Maßnahmen werden von einer:inem Verbandspsycholog:in koordiniert. Generell können die Athlet:innen und Trainer:innen die betreuende:n Sportpsycholog:in jedoch frei wählen, vorausgesetzt dass diese:r auf der Expert:innendatenbank des BISp gelistet ist.
- 4) Wie der Name impliziert, gibt das vorliegende Rahmenkonzept einen Rahmen für die sport-

psychologische Betreuung. Durch das wissenschaftliche Fundament und den Einbezug der verschiedenen Wünsche und Bedürfnisse gibt es Empfehlungen für die unterschiedlichen Personengruppen (Athlet:innen und Trainer:innen), Altersgruppen und Disziplinen. Für eine weitere Anpassung der Inhalte wird der Einsatz diagnostischer Mittel in Form von Fragebögen und Erstgesprächen empfohlen. Zudem werden die Themen der Workshops mit den Trainer:innen

abgestimmt, sodass auch hier die Themen optimal an die einzelnen Altersgruppen und Disziplinen angepasst werden können.

- 5) Evaluationsfragebögen, wie das Befragungsinventar zur Erfassung der Ergebnisqualität der sportpsychologischen Betreuung QS17 von Kleinert und Ohlert (2014), werden eingesetzt, um die sportpsychologischen Maßnahmen regelmäßig zu evaluieren.



## 4 Struktur der Sportpsychologie in der DEU





Die sportpsychologische Betreuung in der DEU wird von einer:m Verbandssportpsycholog:in koordiniert. Diese Person steht im engen Austausch mit der:dem Sportdirektor:in, den Trainer:innen, den Bundesstützpunkten und den Olympiastützpunkten (OSPs) und koordiniert die geplanten Maßnahmen für die verschiedenen Zielgruppen. Sie stimmt sich mit den Sportpsycholog:innen an den OSPs bezüglich der Betreuung der dort trainierenden DEU-Athlet:innen ab und ist die zentrale Ansprechperson im Zusammenhang mit der sport-

psychologischen Betreuung für alle Beteiligten. Zusammen mit der:dem Sportdirektor:in beantragt sie jährlich im Rahmen der Mittelbeantragung beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB)/dem Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI) die geplanten Mittel für die sportpsychologische Betreuung in der DEU. Alle im Verband tätigen Sportpsycholog:innen werden gemäß der jeweils aktuellen Gebührenordnung für sportpsychologische Leistungen des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (GOSP) von dem Verband entlohnt.

## 5 Psychologisches Anforderungsprofil im Eiskunstlaufen



Es gibt psychologische Anforderungen, die mit den verschiedenen Entwicklungsphasen eines jeden Menschen einhergehen. Dazu zählt zum Beispiel, dass Jugendliche sich während der Pubertät von ihren Eltern oder Erziehungsberechtigten lösen (Havighurst, 1974). Da sich Leistungssportler:innen in einem anderen Umfeld bewegen als Nicht-Leistungssportler:innen müssen sie zusätzlich zu den normativen Entwicklungsaufgaben des sportlichen Kontexts meistern. Ein Beispiel hierfür ist das Finden einer Balance zwischen Belastung und Erholung. Das Bewältigen oder Nicht-Bewältigen solcher Entwicklungsaufgaben hat Einfluss auf das Wohlbefinden und die Persönlichkeitsentwicklung, weswegen sie in der sportpsychologischen Betreuung Beachtung finden (Ohlert & Ott, 2017).

Zusätzlich stellen die Spezifika des Eiskunstlaufwettkampfs besondere psychologische Anforderungen an die Athlet:innen. Im Vergleich zu anderen Sportarten ist der Wettkampf im Eiskunstlauf relativ standardisiert. Konkurrent:innen haben keinen direkten Einfluss auf die eigene Leistung und externe Faktoren, wie die Eisfläche, sind für alle Athlet:innen dieselben und unterscheiden sich kaum zwischen den verschiedenen Wettkampfstätten. Die Athlet:innen haben nur eine einzige Chance schwierige Elemente und komplexe Bewegungsabfolgen künstlerisch und ästhetisch darzustellen. Kleine Fehler können direkt zu einem entscheidenden Punktverlust führen. Die Bewertung erfolgt hinsichtlich der Schwierigkeit, der Durchführungsqualität und der Gesamtdarbietung. Durch den Einsatz mehrerer Preisrichter:innen wird der Einfluss einer einzigen Meinung gemindert. Letztlich kann jedoch die subjektive Meinung durch die Bewertung der Ästhetik und der künstlerischen Aspekte nicht gänzlich ausgeschlossen werden. Aus diesen sportartspezifischen Charakteristika resultieren psychologische Anforderungen, einige von ihnen werden hier beschrieben. Sie wurden durch Erkenntnisse wissenschaftlicher Studien und/oder aus Befragungen von DEU-

Athlet:innen, Trainer:innen und den im Verband tätigen Sportpsycholog:innen gewonnen.

**Abrufen der Leistung in Drucksituationen:** Emotionen beeinflussen die Motivation und das Verhalten. Das Regulieren der eigenen Emotionen und des Aktivierungsniveaus kann in vielerlei Hinsicht hilfreich sein. In Drucksituationen wie Wettkämpfen kann übermäßige Nervosität die Leistung negativ beeinflussen. Dem zugrunde kann entweder ein zu geringer Fokus auf die Aufgabe liegen, da die Athlet:innen sich ablenken lassen, oder ein zu großer Selbstfokus, wodurch ansonsten automatisierte Bewegungsabläufe bewusst werden, worunter die Bewegungskontrolle letztlich leidet. Um ein optimales Aktivierungsniveau zu erreichen kann die Sportpsychologie an der körperlichen, der emotionalen, der kognitiven und der verhaltensbezogenen Ebene ansetzen. Mögliche sportpsychologische Techniken dafür sind Wettkampfroutinen, Entspannungsübungen, Selbstgesprächsregulation, das Setzen des richtigen Fokus und Techniken zur Steigerung der Selbstwirksamkeit (Beckmann-Waldenmayer & Beckmann, 2019).

**Selbstwirksamkeitserwartung:** Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet die Überzeugung einer Person, Herausforderungen aus eigener Kraft meistern zu können. Diese Überzeugung schöpft die Person aus zurückliegenden Erfolgserlebnissen, stellvertretenden Erfahrungen (z.B. durch Vorbilder), verbale Überzeugung (z.B. durch Trainer:innen) und der Interpretation der eigenen Körpersignale (z.B. das Interpretieren eines klopfenden Herzens als Nervosität). Die Erwartung eine Herausforderung meistern zu können wirkt sich auf die Motivation und die nachfolgenden Handlungen aus (Bandura, 1982, 1986). Im Eiskunstlauf ist das von besonderer Bedeutung, da körperliche Veränderungen während der Pubertät und die benötigte Präzision bei herausfordernden Elementen dazu führen können, dass bereits beherrschte Elemente wieder „verlernt“ werden. Aufgrund der hohen Standardisierung des Wettkampfs und des fehlen-

den direkten Einflusses der Konkurrenz kann vermeintlich schlechtere Leistung nur schwer in selbstwertdienlicher Weise auf externe Ursachen attribuiert werden (Weiner, 2012). Zudem empfinden die Athlet:innen aufgrund der Bewertung durch Preisrichter:innen teilweise ein Gefühl der Passivität. All dies kann zu einer negativen Selbstwirksamkeitserwartung führen und gegebenenfalls Motivationsprobleme mit sich bringen. Eine positive Fehlerkultur, ein förderliches motivationales Klima und das Herausarbeiten der eigenen Stärken und Ressourcen können die Selbstwirksamkeitserwartung der Athlet:innen im Eiskunstlauf stärken (Beckmann-Waldenmayer & Beckmann, 2019).

**Motivation und Durchhaltevermögen:** Motivation beeinflusst die sportliche Leistung wie kaum eine andere psychische Komponente, weswegen sie in der sportpsychologischen Betreuung eine zentrale Rolle spielt. Durch den hohen Trainingsumfang ist eine hohe Eigenmotivation der Athlet:innen notwendig. Der Ursprung der Motivation kann eher extrinsischer oder eher intrinsischer Natur sein. Extrinsische Motivation zeigt sich zum Beispiel im Streben nach Anerkennung oder der Handlung aufgrund von Druck oder Zwang. Sie kann ein starker Treiber sein, sich aber negativ auf das psychische Wohlbefinden auswirken (Deci, 1971). Fällt der extrinsische Anreiz weg, sinkt auch die Motivation. Die extrinsische Motivation ist also wenig nachhaltig. Intrinsisch Motivierte tun etwas aus Freude an der Handlung oder der Erfahrung selbst. Intrinsisch motivierte Handlungen sind meist nachhaltiger. Die Minimierung von Druck, Bestrafung und Belohnung und die Berücksichtigung der drei psychologischen Grundbedürfnisse Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit im Training und in der Kommunikation können die intrinsische Motivation fördern (Deci & Ryan, 2000). Das Setzen realistischer kurz-, mittel- und langfristiger Prozess- und Ergebnisziele kann den Athlet:innen helfen, in Phasen, in denen es weniger gut läuft, an ihren Zielen festzuhalten und Durchhaltevermögen zu entwickeln.

**Zeit- und Stressmanagement:** Eine weitere Anforderung an die Eiskunstläufer:innen ist das Zeit- und Stressmanagement. Durch hohe Trainingsumfänge und steigende schulische Anforderungen entsteht eine deutliche Doppelbelastung für die jungen Athlet:innen und es bleibt meist nur wenig Zeit für außerschulische Aktivitäten. Die Athlet:innen benötigen zum einen die Unterstützung der Erziehungsberechtigten, aber auch eigene Strategien um den Anforderungen der verschiedenen Lebensbereiche gerecht zu werden. Übermäßiger Stress kann sich negativ auf die Leistung, die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken und steigert zudem das Verletzungsrisiko (Kölling, Heidari, Pelka & Kellmann, 2019). Die Sportpsychologie kann den Athlet:innen helfen, ihre Ressourcen zu identifizieren und zu stärken, Prioritäten zu setzen und Entspannungstechniken zu trainieren und im Alltag zu etablieren.

**Umgang mit Verletzungen:** Durch die hohen Trainingsumfänge und die anspruchsvollen Sprünge, Würfe und Hebungen ist das Verletzungsrisiko im Eiskunstlaufen hoch. Die sportpsychologische Betreuung kann sowohl einen Beitrag zur Verletzungsprävention leisten als auch nach dem Verletzungsereignis die Athlet:innen unterstützen. Im Bereich der Prävention wird häufig das Stressmanagement und Erholung mit den Athlet:innen thematisiert, da Stress wiederholt mit einem erhöhten Verletzungsrisiko in Verbindung gebracht wurde (Johnson, 2007). Mit den Eltern oder Erziehungsberechtigten und Trainer:innen kann die Bedeutung eines Klimas besprochen werden, in dem sich die Athlet:innen trauen zu sagen, wenn sie Schmerzen haben, wobei auf den Fokus der langfristigen Leistungsentwicklung hingewiesen werden kann. Im rehabilitativen Bereich können Sportpsycholog:innen die einzelnen Phasen des Verletzungs- und Rehabilitationsprozesses begleiten und können Athlet:innen in der akuten Krise, in der Verarbeitung, der Rehabilitation und beim Wiedereinstieg in das Training und den Wettkampf unterstützen (Heiss & Staufenbiel, 2019).

**Kommunikative Fähigkeiten:** Überall wo Menschen eng miteinander zusammenarbeiten wird kommuniziert. Besonders in den Paardisziplinen, in denen der eigene Erfolg von dem:der Partner:in abhängt und sich die Partner:innen gegenseitig vertrauen müssen, werden hohe kommunikative Anforderungen an die Athlet:innen gestellt. In der sportpsycho-

logischen Betreuung können die Athlet:innen und Trainer:innen reflektieren über welche Kanäle man kommuniziert und welche Auswirkungen inkongruente Signale haben. Auch Konflikt- und Kritikfähigkeit sind wichtige kommunikative Fähigkeiten, die gefördert werden können (Kuhn, 2019).

## 6 Sportpsychologische Betreuung der Bundeskaderathlet:innen



## 6.1 Sportpsychologische Angebote

Das sportpsychologische Angebot für Athlet:innen auf Bundeskaderebene umfasst die Bereiche Diagnostik, sportpsychologische Workshops, sportpsychologische Einzelbetreuung und Kriseninterventionen.

### 6.1.1 Sportpsychologische Diagnostik

Die sportpsychologische Diagnostik ermöglicht neben der Qualitätssicherung der Maßnahmen eine bessere Anpassung der sportpsychologischen Maßnahmen an die Bedürfnisse der Athlet:innen. Die Diagnostik ist dabei an die im Anforderungsprofil (Kapitel 5) benannten Anforderungen angepasst und sollte Instrumente zur Messung des psychischen Wohlbefindens, der Selbstwirksamkeitsüberzeugung, der Motivation und der Erholungs- und Belastungssteuerung enthalten. Dabei können sowohl Fragebögen als auch Tests und spezifische apparative Messmethoden eingesetzt werden (beispielsweise ein Biofeedback zur Messung der Entspannungsfähigkeit). Zusätzlich zu dieser Diagnostik stellen auch Erstgespräche durch die Sportpsycholog:innen sowie Trainings- und Wettkampfbeobachtungen empfohlene diagnostische Maßnahmen dar. Externe Anbieter, wie z.B. das *deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln – momentum*, bieten eine umfassende Basisdiagnostik an. Bei der Diagnostik mittels Fragebögen zur Selbstauskunft sollte bedacht werden, dass diese das Vertrauen der Athlet:innen in die Sportpsycholog:innen voraussetzt, sodass die Athlet:innen keine negativen Konsequenzen aufgrund der eigenen ehrlichen Antworten befürchten. „Unehrlische“ Antworten sollten in diesem Sinne nicht als Täuschungsversuch ausgelegt werden, sondern können aus mangelnder Reflexion oder durch die Tendenz zur sozialen Erwünschtheit resultieren (Anderten et al., 2014). Dies führt zu dem Punkt, dass die Diagnostik nicht dazu dient, interindividuelle Vergleiche zu erstellen und

Athlet:innen zu selektieren, sondern um intra-individuelle Veränderungen sowie Potentiale wahrzunehmen und diese als Gesprächsgrundlage für eine gezielte sportpsychologische Arbeit zu nutzen. Die Interpretation der Ergebnisse verlangt zudem (sport-)psychologische Fachkompetenz und sollte nur von (Sport-)Psycholog:innen durchgeführt werden. Die Ergebnisse der Diagnostik werden in individualisierter Form nicht an die Trainer:innen weitergegeben. Diese können jedoch auf Wunsch Gruppenauswertungen zu ihren eigenen Athlet:innen erhalten, sofern eine Gruppengröße von mindestens fünf Athlet:innen eingehalten werden kann.

### 6.1.2 Sportpsychologische Workshops

Die sportpsychologischen Grundlagen werden überwiegend im Gruppensetting vermittelt. Die Gruppen sollten dabei weitestgehend altershomogen sein, sodass sich die Themen und die Vermittlung an dem Entwicklungsstand der Athlet:innen orientieren können. Dennoch sollte beachtet werden, dass bei den Athlet:innen unter Umständen unterschiedliche Wissensstände zu grundsätzlichen sportpsychologischen Inhalten vorliegen. Durch das Gruppensetting können sich die Athlet:innen untereinander austauschen und von den Erfahrungen Gleichaltriger profitieren. Zusätzlich zu den verpflichtenden, zentral stattfindenden Grundlagenworkshops sind dezentrale Angebote an den OSPs und Bundesstützpunkten eine weitere Möglichkeit um die Athlet:innen auch außerhalb der Lehrgänge zu erreichen und die erlernten Techniken zu trainieren. Damit der Transfer des Gelernten in den (Trainings- und Wettkampfs-)Alltag erleichtert wird, werden die Trainer:innen und Eltern oder Erziehungsberechtigten über die Inhalte der Workshops in Form von Informationsschreiben informiert. Um einen offenen Austausch unter den Athlet:innen zu fördern, sollten weder die Trainer:innen noch die Eltern oder Erziehungsberechtigten an den Athlet:innenworkshops

teilnehmen. Die Themen werden zusätzlich in der Trainer:innenaus- und -fortbildung thematisiert, worauf in Kapitel 8 näher eingegangen wird.

### 6.1.3 Sportpsychologische Einzelbetreuung

Zusätzlich zu den Workshops haben die Athlet:innen des Olympiakaders (OK), Perspektivkaders (PK) und Nachwuchskaders 1 (NK1) die Möglichkeit Einzelbetreuungen zu erhalten und hier individuellere Themen zu besprechen sowie sportpsychologische Techniken gezielt zu trainieren. In der diesem Konzept vorangegangene Befragung bewerteten die männlichen Athlet:innen die sportpsychologische Betreuung als weniger wichtig als die weiblichen Athlet:innen. Deswegen wird empfohlen, die männlichen Athlet:innen nochmal besonders über das Angebot und die Ziele der Einzelbetreuungen zu informieren. Die Athlet:innen des Ergänzungskaders (EK) hatten vor der Erstellung des Rahmenkonzepts nicht die Möglichkeit Einzelbetreuungen wahrzunehmen. Dies wäre in Zukunft jedoch wünschens- und empfehlenswert.

### 6.1.4 Krisenintervention

Unabhängig vom Kaderstatus der Athlet:innen steht bei psychologischen Krisen, die in den klinischen Bereich der Psychologie fallen, das Netzwerk von *MentalGestärkt* zur Verfügung. *MentalGestärkt* verfügt über ein bundesweites Netzwerk an psychologischen Psychotherapeut:innen und Psychiater:innen, sodass die Athlet:innen zeit- und heimatnah an Expert:innen vermittelt werden können.

## 6.2 Betreuungsstruktur und Betreuungsumfang

Um alle Athlet:innen zu erreichen, werden grundlegende sportpsychologische Themen, die für alle Athlet:innen von Bedeutung sind, in

Workshops während der Lehrgänge vermittelt. Bei der Vermittlung sollte auf möglichst altershomogene Gruppen geachtet werden, sodass die Themen und die Vermittlungsmethoden an den Entwicklungsstand der Athlet:innen angepasst werden können. Um aus genug gleichaltrigen Athlet:innen eine Gruppe für einen Workshop bilden zu können, können die Workshops im Nachwuchsbereich kader- und disziplinübergreifend stattfinden. Die Anzahl der sportpsychologischen Workshops pro Saison ist abhängig von der Anzahl der stattfindenden Lehrgänge. Ein realistisches Ziel im Nachwuchsbereich (NK1 und NK2) sind drei sportpsychologische Workshops à 90 Minuten pro Saison. Da die Athlet:innen unterschiedlich lange in den Kaderstufen verweilen, sollen die sportpsychologischen Themen nicht an die Kader gekoppelt sein. Dafür soll es einen „Sportpsychologie-Pass“ geben, mithilfe dessen die Athlet:innen, die Sportpsycholog:innen und die Trainer:innen einen Überblick darüber haben, welche Themen aus der sportpsychologischen Grundlagenausbildung die Athlet:innen schon absolviert haben und welche ihnen noch fehlen. Die Teilnahme wird von dem:der Verbandssportpsycholog:in nachgehalten, sodass er:sie die Themenauswahl für die Lehrgänge daran orientieren kann. So soll verhindert werden, dass die Athlet:innen mehrfach das gleiche Thema behandeln und dafür mehr Themen behandelt werden können. Insofern ein Thema von einer:inem Athlet:in noch nicht behandelt wurde, ist die Teilnahme verpflichtend. Vor allem in den unteren Kaderstufen, wo der Fokus auf der sportpsychologischen Grundlagenausbildung liegt, sind Workshops eine gute Vermittlungsmethode. Mit steigender Expertise und steigendem Kaderstatus wird die sportpsychologische Betreuung individualisierter und findet vermehrt in Form von Einzelbetreuungen statt. Ein jährliches Einzelgespräch mit dem:der Verbandssportpsycholog:in ist dabei für die OK-, PK- und NK1-Athlet:innen verpflichtend, um den Bedarf für sportpsychologische Unterstützung abzuklären. Den OK- und PK -Athlet:innen steht zusätzlich ein Kon-



tingent von zehn Einheiten à 60 Minuten der Einzelbetreuung pro Saison zur Verfügung. Den NK1-Kaderathlet:innen steht ein Kontingent von fünf Einheiten der Einzelbetreuung zur Verfügung. Obwohl es derzeit kein Angebot der Einzelbetreuung für Athlet:innen mit EK-Status gibt, wird in diesem Rahmenkonzept ein Kontingent von zehn Einheiten der Einzelbetreuung pro Saison für EK-Athlet:innen empfohlen. Eine Betreuung über das grundlegende Kontingent hinaus wird in Abstimmung zwischen der DEU und den betreuenden Sportpsycholog:innen am spezifischen Mehrbedarf der Athlet:innen ausgerichtet. Tabelle 1 fasst die Umfänge der sportpsychologischen Betreuung der Athlet:innen pro Saison zusammen. Die Eistanzer:innen werden dabei separat von den Einzel- und Paarläufer:innen aufgeführt, da sie im Nachwuchskader 1 einen disziplinspezifischen Lehrgang weniger haben.

Sollte auffallen, dass die Athlet:innen gehäuft mit dem Erlangen des EK-, PK- oder OK-Status die im folgenden Kapitel genannten Themen nicht behandelt haben, sollten zusätz-

lich zu den zentralen Workshops während der Lehrgänge dezentrale Pflichtworkshops im Onlineformat stattfinden. Ziel ist es die Anzahl der zentralen Workshops bei den Lehrgängen von drei auf vier Workshops pro Saison zu steigern. Im Sinne der Nachhaltigkeit der in den zentralen Workshops gelernten Techniken ist es unerlässlich, dass sie regelmäßig trainiert werden. Außerdem zeigte die dieser Konzeption vorangegangene Befragung der Athlet:innen, dass diese sich regelmäßig stattfindende Workshops einmal im Monat (33.3 %) oder bei Bedarf (39.3 %) wünschen. Deswegen sollen zusätzlich regelmäßige dezentrale Workshops an den OSPs und Bundesstützpunkten angeboten werden, bei denen das Gelernte vertieft und trainiert wird. Dafür soll ein Netzwerk von Sportpsycholog:innen in den verschiedenen Regionen aufgebaut werden. Zusätzlich sollen die gelernten Techniken durch die Trainer:innen in das Training eingebunden werden. Dabei ist das Mitwirken der Trainer:innen unerlässlich. Wie die Trainer:innen eingebunden werden sollen, wird in Kapitel 8 beschrieben.

**Tabelle 1: Umfänge der sportpsychologischen Betreuung pro Saison unterschieden nach Disziplin und Kaderstatus.**

Kader	Mindestanzahl an Workshops im Einzel- und Paarlafen während der Lehrgänge	Mindestanzahl an Workshops im Eistanzen während der Lehrgänge	Kontingent für Einzelbetreuungen
NK2	3 Workshops à 90 Minuten	3 Workshops à 90 Minuten	-
NK1	3 Workshops à 90 Minuten	3 Workshops à 90 Minuten	5 Einheiten à 60 Minuten
EK	2 Workshops à 90 Minuten	2 Workshops à 90 Minuten	10 Einheiten à 60 Minuten
PK	2 Workshops à 90 Minuten	2 Workshops à 90 Minuten	10 Einheiten à 60 Minuten
OK	2 Workshops à 90 Minuten	2 Workshops à 90 Minuten	10 Einheiten à 60 Minuten

## 6.3 Sportpsychologische Inhalte

Das Ziel der sportpsychologischen Betreuung ist die langfristige Leistungsentwicklung. Wie anfangs erläutert basiert die Leistungsentwicklung auf der (psychischen) Gesundheit und dem (psychischen) Wohlbefinden. Vor allem im Nachwuchsbereich soll der Fokus auf der Persönlichkeitsentwicklung und der Grundlagenausbildung liegen. Im Folgenden werden auf Grundlage der altersspezifischen Entwicklungsaufgaben und des sportart- und disziplinspezifischen Anforderungsprofils Themenschwerpunkte für die sportpsychologischen Workshops festgelegt. Dabei wird zwischen den Nachwuchskadern (NK2 und NK1) und den Bundeskadern (EK, PK und OK) unterschieden. Aufgrund der Besonderheit der Paardisziplinen werden zusätzlich paardisziplinspezifische Themen dargestellt. Die Themen werden zunächst kurz beschrieben und anschließend in Tabelle 2 den Altersstufen bzw. Kadern zugeordnet. Sollte sich durch die Diagnostik Bedarf für weitere Themen aufzeigen, besteht die Möglichkeit ein aktuelles Thema pro Saison zu ergänzen bzw. auszutauschen.

**Gute Leistung unter Druck:** In diesem Workshop reflektieren die Athlet:innen die Ursachen und Folgen von Druck. Sie setzen Druck in Zusammenhang mit Nervosität, dem Aktivierungsniveau und Leistung. Zudem werden verschiedene altersgerechte Möglichkeiten zur Aktivierungsregulation vorgestellt und geübt.

**Motivation und Zielsetzung:** Die Athlet:innen lernen was Motivation bedeutet und welche Quellen der Motivation es gibt. Sie überlegen was sie persönlich motiviert und setzen sich Ziele. Je nach Vorwissen der Athlet:innen kann es sinnvoll sein, die Wirkung von Zielen zu verdeutlichen. Wurden sich Ziele gesetzt, z.B. mit Hilfe der SMART-Formel, können Handlungspläne helfen, bei Hindernissen am Ball zu bleiben.

**Selbstvertrauen und Körpersprache:** In diesem Workshop lernen die Athlet:innen

den Einfluss von Körpersprache und nonverbaler Kommunikation kennen. Insofern sich die Athlet:innen untereinander ausreichend kennen, kann das gegenseitige Sammeln von Stärken das Selbstvertrauen steigern. Auf diese Liste mit den eigenen Stärken können die Athlet:innen bei Bedarf zu späteren Zeitpunkten wieder zurückgreifen.

**Umgang mit Fehlern und Leistungstiefs:** Die Athlet:innen lernen, dass Fehler und Leistungstiefs im Eiskunstlauf dazugehören und als Entwicklungsprozess zu verstehen sind. Typische Reaktionen auf Fehler werden gesammelt und mögliche konstruktivere Alternativen aufgezeigt und geübt.

**Trainingsqualität:** Die Athlet:innen reflektieren, was für sie ein qualitativ hochwertiges Training ausmacht und was ihr eigener Anteil daran ist. Sie entwickeln Kriterien um zukünftige Trainingseinheiten besser reflektieren und Verbesserungspunkte ausmachen zu können.

**Stress und Erholung:** Die Athlet:innen lernen, was Stress ist und wie er entsteht. Verschiedene Stressbewältigungsstrategien werden gesammelt und gegeneinander abgewägt. Problemlösestrategien und Entspannungsverfahren werden erarbeitet und geübt. Aufgrund des breiten Themenfelds und der sich verändernden Stressoren, wird dieses Thema sowohl mit den NK1 und NK2-Athlet:innen als auch mit den EK-, PK- und OK-Athlet:innen durchgeführt.

**Selbstwirksamkeit:** Die Athlet:innen lernen, was Selbstwirksamkeit ist und reflektieren welchen Einfluss sie selbst auf ihre eigene Leistung haben und wie sie sich ihren eigenen Einfluss immer wieder vor Augen führen können.

**Umgang mit Verletzungen:** Inhalt dieses Workshops sind zum einen die Wissensvermittlung zu psychosozialen Risikofaktoren für Verletzungen (z.B. Stress, vorherige Verletzungen, Wettkampfangst, wenig soziale Unterstützung, Perfektionismus). Daneben können Inhalte dieses Workshops die Sensibilisierung für ungünstige emotionale Anpassung an Verletzungen und die Integration sportpsychologischer Techniken im Rehabilitationsprozess sein.

**Zeitmanagement und Energiebilanz:** In diesem Workshop betrachten die Athlet:innen ihren Tagesablauf und überlegen, welche Aktivitäten ihnen Energie rauben und welche Aktivitäten ihnen Energie geben. Es wird gemeinsam überlegt, wie das Zeitmanagement gegebenenfalls verbessert und das Energielevel noch gesteigert werden könnte.

**Mentales Techniktraining:** In diesem Workshop lernen die Athlet:innen die unterschiedlichen Möglichkeiten des mentalen Techniktrainings kennen. Je nach Technik werden Vorübungen, z.B. Sinnesübungen oder das genaue Beschreiben von Bewegungen, geübt.

**Aufmerksamkeit und Konzentration:** In diesem Workshop geht es darum ein gemeinsames Verständnis für Konzentration und Aufmerksamkeit zu bekommen. Die Athlet:innen lernen verschiedene Möglichkeit der Aufmerksamkeitssteuerung kennen und testen diese aus.

**Umgang mit Kritik:** Die Athlet:innen überlegen, warum Kritik geäußert wird und reflektieren Situationen sowohl aus der Perspektive des Senders als auch des Empfängers. Die Mehrdeutigkeit von Nachrichten und Strategien zum konstruktiven Äußern und Empfangen von Kritik sind Inhalte dieses Workshops.

**Akzeptanz des eigenen Körpers:** Das Akzeptieren des eigenen Körpers ist eine Entwicklungsaufgabe in der Adoleszenz und trägt zur gesunden psychischen Entwicklung bei (Havighurst, 1974). Da ein kleiner und schmaler Körper vorteilhaft bei bestimmten Bewegungsabläufen ist, wie z.B. bei Pirouetten und Spiralen, erleben Athlet:innen häufig Angst vor den körperlichen Veränderungen während der Pubertät. Daneben sind weitere Risikofaktoren für Essstörungen im Eiskunstlaufen präsent, wozu die frühe Aufnahme des sportartspezifischen Trainings und die Bewertung der Ästhetik zählen (Ewers et al., 2017). In dem Workshop sollen die Athlet:innen lernen, körperliche Veränderungen während der Pubertät richtig einzuordnen und diesen dadurch gelassener entgegenzublicken. Außerdem sollen sie he-

rausarbeiten, was sie an ihrem Körper mögen und wertschätzen.

**Selbstbestimmung und Grenzen setzen:** National und international rückt das Thema Gewalt im Sport vermehrt in den Vordergrund. Bei den olympischen Spielen 2022 in Peking war auch der Eislaufsport direkt von dieser Thematik betroffen. Das Thema Kinder- und Jugendschutz und Prävention sexualisierter, psychischer und körperlicher Gewalt im Sport wird seit der Saison 2021/2022 als dezentrale Workshopreihe „Fair und gestärkt zum Erfolg“ für die Bundeskaderathlet:innen und die Trainer:innen an den Bundesstützpunkten thematisiert und soll regelmäßig, mindestens alle zwei Jahre, wiederholt werden (Präventionskonzept der DEU). Im Rahmen dieser Workshopreihe werden die Athlet:innen hinsichtlich ihrer Rechte sensibilisiert und reflektieren persönliche Grenzen. Auch die Trainer:innen werden in diese Workshopreihe eingebunden und definieren Verhaltensrichtlinien. Aufgrund der Wichtigkeit wird das Thema als Teil der Grundlagenausbildung in dem Workshop „Selbstbestimmung und Grenzen setzen“ noch einmal aufgegriffen. An dieser Stelle soll auch noch einmal auf den:die Kinder- und Jugendschutzbeauftragte:n hingewiesen werden, der:die bei Bedenken und Fragen zur Verfügung steht.

### 6.3.1 Sportpsychologische Inhalte in den Paardisziplinen

In den Paardisziplinen werden durch die intensive Zusammenarbeit und die Abhängigkeit des eigenen Erfolgs von dem:der Partner:in hohe kommunikative Anforderungen an die Athlet:innen gestellt, weswegen folgende Themen hinzukommen und bei disziplinspezifischen Lehrgängen prioritär behandelt werden sollten.

**Kommunikation und Konfliktmanagement:** Die Partner:innen stellen gemeinsam die Wichtigkeit einer guten Kommunikation heraus und erarbeiten, was eine gute Kommunikation

Tabelle 2. Sportpsychologische Themen in den Nachwuchs- und Bundeskadern.

Kader	Umfang	Themen
NK1 / NK2	4 Einheiten à 90 Minuten pro Saison	Gute Leistung unter Druck Motivation und Zielsetzung Selbstvertrauen und Körpersprache Umgang mit Fehlern und Leistungstiefs Stress und Erholung Zeitmanagement und Energiebilanz Mentales Techniktraining Umgang mit Kritik Akzeptanz des eigenen Körpers Selbstbestimmung und Grenzen setzen
OK / PK / EK	2 Einheiten à 90 Minuten pro Saison	Trainingsqualität Selbstwirksamkeit Umgang mit Verletzungen Aufmerksamkeit und Konzentration Stress und Erholung

ausmacht und wie sie verbessert werden kann. Auf dieser Basis werden Konfliktlösestrategien erarbeitet.

**Gemeinsame Werte und Teambuilding:** In diesem Workshop werden sich die Athlet:innen ihrer eigenen Werte bewusst und gleichen diese mit den Erwartungen ihres:ihrer Partner:in ab. Anschließend werden gemeinsame Umgangsformen festgelegt (Kuhn, 2019).

**Aufmerksamkeit und Konzentration:**

In der dem Konzept vorangegangenen Befragung der Athlet:innen bewerteten vor allem die Paarläufer:innen das Thema Aufmerksamkeit und Konzentration als besonders wichtig. In diesem Workshop sollen die Athlet:innen deshalb lernen, die Aufmerksamkeit auf die richtigen Parameter zu fokussieren und Konzentrationstechniken anzuwenden.



## 7 Sportpsychologische Betreuung der Landeskaderathlet:innen



Die sportpsychologische Betreuung der Landeskaderathlet:innen wird durch die Landesverbände organisiert, weswegen dieses Konzept nur Empfehlungen ausspricht. Die dieser Konzeption vorangegangene Befragung aller Athlet:innen zeigte, dass bereits Landeskaderathlet:innen psychologische Fähigkeiten im Eiskunslaufen und die zukünftige sportpsychologische Betreuung als wichtig bewerten<sup>2</sup> und sie sich eine regelmäßige sportpsychologische Betreuung wünschen<sup>3</sup>. Auch die DEU-Trainer:innen betonten die Wichtigkeit einer frühen Integration sportpsychologischer Techniken in das Training. Dies unterstreicht die Dringlichkeit der Empfehlungen. Die DEU steht den Landeseislaufverbänden bei der Umsetzung mit Rat und Tat zur Seite, indem der:die Verbandssportpsycholog:in in regelmäßigem Kontakt mit den Landeseislaufverbänden steht.

Das Ziel der sportpsychologischen Betreuung auf Landeskaderebene ist, dass die Athlet:innen ein Grundverständnis der Sportpsychologie erlangen und ein Verständnis dafür entwickeln, dass psychische Aspekte die eigene Leistung beeinflussen können und dass die Leistungsfähigkeit vom körperlichen und psychischen Wohlbefinden abhängig ist. Im Fokus der sportpsychologischen Betreuung auf Landeskaderebene steht im besonderen Maße die Persönlichkeitsentwicklung. Die Athlet:innen sollen eine positive Einstellung der Sportpsychologie gegenüber entwickeln und sie als Teil des Leistungssports erleben. Die Betreuung sollte in Form von regelmäßigen Grundlagenworkshops bei Lehrgängen stattfinden.

Die folgenden Themen wurden von den Landeskaderathlet:innen als am wichtigsten bewertet:

- › Gute Leistung unter Druck
- › Selbstvertrauen und Körpersprache
- › Motivation und Durchhaltevermögen
- › Nervosität und Wettkampfangst
- › Trainingsqualität

Bei Bedarf sollten auch Einzelbetreuungen in Anspruch genommen werden können. Im Sinne einer ganzheitlichen und nachhaltigen Betreuung ist es wichtig, dass die Trainer:innen und Eltern oder Erziehungsberechtigten in die sportpsychologische Betreuung einbezogen werden, da ihre Mitwirkung es den Athlet:innen erleichtert, die gelernten sportpsychologischen Techniken im Training, im Wettkampf und im Alltag umzusetzen. Dies kann in Form von Workshops für die Trainer:innen, Informationsveranstaltungen für die Eltern oder Erziehungsberechtigten oder niederschwelliger in Form von Informationsschreiben, auf denen die Inhalte der Athlet:innenworkshops zusammengefasst werden, geschehen. Auf die Aus- und Fortbildung von Trainer:innen wird im Kapitel 8 weiter eingegangen. Die Einbeziehung der Eltern wird in Kapitel 9 weiter thematisiert.

2 Auf einer Skala von 1 (*sehr unwichtig*) bis 7 (*sehr wichtig*) bewerteten die Landeskaderathlet:innen die Wichtigkeit zukünftiger Maßnahmen im Durchschnitt mit  $M = 4.92$  ( $SD = 1.88$ )

3 38.5% würden sich regelmäßige Workshops einmal im Monat wünschen. 30.8% würden sich Workshops in unregelmäßigen Abständen bei Bedarf wünschen. Letzteres könnte durch die freiwillige Teilnahme ermöglicht werden, sodass die Athlet:innen an den Workshops teilnehmen, die für sie sinnvoll erscheinen.

## 8 Sportpsychologische Angebote für die DEU-Trainer:innen





Neben den Athlet:innen sollen auch die Trainer:innen von den sportpsychologischen Angeboten profitieren. Sie verbleiben meist längere Zeit im Verband, sodass sportpsychologische Angebote für diese Zielgruppe nachhaltig sind. Sportpsychologische Angebote unterstützen, wie die Athlet:innen, auch die Trainer:innen in ihrer professionellen und persönlichen Weiterentwicklung. Zudem haben die Trainer:innen Kontakt zu mehreren Athlet:innen, weswegen ihr Verhalten eine große Tragweite hat und sie als Multiplikator:innen sportpsychologischer Inhalte wahrgenommen und einbezogen werden sollen. Ohne eine Akzeptanz sportpsychologischer Techniken durch die Trainer:innen, werden die Athlet:innen es schwer haben gelernte sportpsychologische Inhalte im Trainings- und Wettkampfalltag umzusetzen. Die Inhalte der sportpsychologischen Angebote für Trainer:innen lassen sich in drei Bereiche unterteilen. Der erste Bereich thematisiert das (psychische) Wohlbefinden der Trainer:innen selbst. Der zweite Bereich beschäftigt sich mit der Interaktion der Trainer:innen mit ihren Athlet:innen, da ihr Verhalten maßgeblich die Selbstwirksamkeit, die Motivation und das Verhalten der Athlet:innen beeinflusst (Smoll, Smith, Barnett & Everett, 1993). Ein dritter Bereich ist die Notwendigkeit der Akzeptanz und Unterstützung der Trainer:innen bezüglich der sportpsychologischen Arbeit mit den Athlet:innen. Im Folgenden wird ein Anforderungsprofil für die Trainer:innen erstellt. Wie bereits das Anforderungsprofil der Athlet:innen (Kapitel 5) wurden die Erkenntnisse aus wissenschaftlicher Literatur sowie der Befragung der Trainer:innen und der Expertise zweier im Verband tätiger Sportpsycholog:innen gewonnen.

Zusätzlich zu der Vermittlung und dem Training sportartspezifischer physischer Fähigkeiten werden viele weitere Aufgaben durch Trainer:innen übernommen, woraus ein vielfältiges Anforderungsprofil resultiert. Um die einzelnen Anforderungen aus den unterschiedlichen Lebensbereichen, z.B. Familie und Beruf, zu koordinieren, brauchen die Trainer:innen ein

gutes Zeit- und Stressmanagement (Olusoga, Butt, Hays & Maynard, 2009; Raabe, Lauer & Bejar, 2021). Daneben bringt der Trainer:innenberuf eine gewisse Arbeitsplatzunsicherheit mit sich, da dieser häufig vom Erfolg der Athlet:innen abhängt. Dies führt zu Erfolgs- und Leistungsdruck sowohl bei den Trainer:innen als auch bei ihren Athlet:innen. Neben dem Einfluss auf das eigene (psychische) Wohlbefinden kann das Übertragen des eigenen Drucks auf die Athlet:innen einen negativen Einfluss auf deren Motivation und Leistung (Deci, 1971) haben. Zusätzlich zu Techniken zum Stressmanagement und Entspannungstechniken sollten Trainer:innen lernen ihre Emotionen zu regulieren, sodass sich auch vor oder während eines Wettkampfes die eigene Nervosität und Anspannung nicht negativ auf die Athlet:innen auswirkt. Durch die hohen Trainingsumfänge bereits im jungen Alter verbringen Athlet:innen und Trainer:innen im Eiskunstlauf viel Zeit miteinander. Dadurch haben die Trainer:innen nicht nur Einfluss auf die athletischen Aspekte des Eiskunstlaufens sondern erziehen die Athlet:innen neben den Eltern oder Erziehungsberechtigten mit. Deswegen benötigen sie gut ausgebildete pädagogische Kenntnisse und Führungskompetenzen, um ein motivationsförderndes Klima zu kreieren (Gould, Collins, Lauer & Chung, 2007; Jowett & Cockerill, 2003). Das Kennen der eigenen Stärken und das Delegieren von Aufgaben kann den Erfolgsdruck auf mehrere Schultern verteilen und durch die dazugewonnene Expertise den Erfolg steigern. Für eine erfolgreiche Koordination und Zusammenarbeit mit den unterschiedlichen Personengruppen (u.a. andere Trainer:innen, Eltern oder Erziehungsberechtigte, Vereins- und Verbandsverantwortliche) benötigen die Trainer:innen gute kommunikative und Konfliktlösefähigkeiten (Olusoga et al., 2009; Raabe et al., 2021; Wall et al., 2019). Um diese Breite an Anforderungen abzudecken, setzt sich die sportpsychologische Betreuung der DEU-Trainer:innen aus den folgenden Bausteinen zusammen: sportpsychologische Themen in der Trainer:innenausbildung, sportpsychologische

Themen in der Trainer:innenfortbildung und sportpsychologische Einzelbetreuung im Sinne von „Coach the Coach“. Wie bereits beschrieben sollen die Trainer:innen außerdem mithilfe von Informationsschreibern über die Inhalte der Athlet:innenworkshops informiert werden.

## 8.1 Sportpsychologie in der Ausbildung der Trainer:innen

In der Trainer:innenausbildung werden die Inhalte vermittelt, die für alle Trainer:innen als wichtig erachtet werden. Da die Trainer:innenausbildung aber in Lizenzstufen abgestuft ist und nicht jede:r Trainer:in alle Lizenzstufen bis zu einer A-Trainer:innen-Leistungssport-Lizenz durchläuft, werden die Grundlagen in der C-Lizenz-Ausbildung thematisiert und die Themen mit steigender Lizenzstufe spezifischer. Im Sinne der Kompetenzorientierung sollte das vermittelte Wissen stets in Bezug zu der alltäglichen Praxis der Trainer:innen gesetzt werden. Ein hoher Anwendungsbezug soll dabei zu Handlungskompetenz führen. Im Folgenden werden die Themenblöcke der Trainer:innenausbildung näher erläutert. Tabelle 3 gibt die Umfänge und die Themen für die einzelnen Lizenzstufen wieder.

**Grundlagen der Entwicklungspsychologie:** In diesem Themenblock wird mit den Trainer:innen thematisiert, wie sie ihre Athlet:innen in ihrer Entwicklung fördern können und welche Entwicklungsaufgaben in welcher Phase erfüllt werden sollten. Zusätzlich sollen Grundlagen des Lernens vermittelt werden.

**Grundlagen der Kommunikation:** Wie auch mit den Athlet:innen werden mit den Trainer:innen die Grundlagen der Kommunikation behandelt. Dazu zählen die verschiedenen Arten (nonverbal und verbal) und Ebenen (Sachebene, Beziehungsebene, Appell und Selbstoffenbarung) der Kommunikation (Schulz von Thun, 2010). Die Trainer:innen reflektieren, was gute Kommunikation ausmacht.

**Förderung der Motivation:** Inhalt dieses Themenblocks ist die Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan (Deci, 1971; Deci & Ryan, 2000). Die Trainer:innen lernen psychologische Grundbedürfnisse kennen, reflektieren welche Quellen der Motivation es gibt und wie sie intrinsische Motivation fördern können.

**Zeit- und Stressmanagement:** Die Trainer:innen lernen, was Stress ist und wie er entsteht. Stressbewältigungs- und Zeitmanagementstrategien werden gesammelt und für verschiedene Situationen gegeneinander abgewägt (Lazarus & Folkman, 1984).

**Umgang mit Eltern oder Erziehungsberechtigten:** Dieser Themenblock thematisiert, welche Erwartungen die Trainer:innen und Eltern oder Erziehungsberechtigten aneinander stellen könnten und wie ein konstruktives Miteinander aussehen kann.

**Aktivierungs- und Emotionsregulation:** Wie auch die Athlet:innen lernen die Trainer:innen, wie sie ihre Emotionen und ihr Aktivierungsniveau im Training und im Wettkampf regulieren können.

**Körpersprache:** Sowohl auf sich selbst bezogen als auch auf ihre Athlet:innen bezogen, reflektieren die Trainer:innen, welchen Einfluss Körpersprache auf sie selbst und auf andere Personen haben kann.

**Wettkampfmanagement:** In diesem Themenblock tauschen sich die Trainer:innen darüber aus, wie sie ihre Athlet:innen vor, während und nach dem Wettkampf bestmöglich unterstützen können.

**Führung und Führungsstile:** In diesem Themenblock werden unterschiedliche Führungsstile und deren Vor- und Nachteile thematisiert.

**Umgang mit Fehlern:** Die Trainer:innen entwickeln ein Verständnis dafür, warum Fehler als Entwicklungschance gesehen werden sollten und wie sie einen positiven Umgang mit Fehlern bei ihren Athlet:innen unterstützen können.

**Mentales Techniktraining:** Die Trainer:innen lernen die unterschiedlichen Techniken des mentalen Trainings kennen und

für wen und welche Situationen sich diese anbieten.

**Selbstwirksamkeit:** In diesem Themenblock wird die Frage beantwortet, was Selbstwirksamkeit ist, was für Quellen der Selbstwirksamkeit es gibt und welchen Einfluss die Trainer:innen auf die Selbstwirksamkeit ihrer Athlet:innen haben (Bandura, 1982).

**Motivationales Klima:** Die Trainer:innen reflektieren, was ein motivationsförderndes Klima ausmacht und wie sie dieses beeinflussen können. Themen wie Aufgabenorientierung, Autonomieunterstützung sowie Beziehungsunterstützung werden in Zusammenhang mit den bereits behandelten Themen Führung, Motivation und Kommunikation gesetzt (Duda & Appleton, 2016).

**Erholungs- und Belastungssteuerung:** Die Wichtigkeit der Balance zwischen Belastung und Erholung wird reflektiert und Möglichkeiten der Erholungs- und Belastungssteuerung, sowohl auf die eigene Person als auch die

Athlet:innen bezogen, werden vorgestellt.

**Gruppenprozesse:** Die Trainer:innen lernen die Merkmale von Gruppen kennen, reflektieren gruppenspezifische Prozesse und lernen diese zu erkennen und positiv zu beeinflussen.

**Kommunikation und Konfliktmanagement:** Aufbauend auf den Grundlagen der Kommunikation wird in diesem Themenblock ein Fokus auf das Konfliktmanagement gelegt. Die Trainer:innen erarbeiten konstruktive Strategien im Umgang mit Konflikten.

**Sensibilisierung für psychische Erkrankungen:** Dieser Themenblock behandelt die Prävalenz und die Risikofaktoren für psychische Erkrankungen im Leistungssport im Allgemeinen und im Eiskunstlauf im Speziellen. Ein Fokus liegt dabei auf Essstörungen und Depressionen. Die Trainer:innen diskutieren, wie ein konstruktiver Umgang bei dem Verdacht auf eine psychische Erkrankung aussieht, erstellen Handlungshilfen und erhalten weiterführende Kontakte zu verschiedenen Expert:innengruppen.

**Tabelle 3: Umfänge und Themen der unterschiedlichen Lizenzstufen der Trainer:innenausbildung.**

Lizenzstufe	Umfang	Themen
Trainer:innen-C Breitensport <sup>4</sup>	10 von 150 Lerneinheiten	Grundlagen der Entwicklungspsychologie Grundlagen der Kommunikation Förderung der Motivation Zeit- und Stressmanagement
Trainer:innen-C Leistungssport	10 von 170 Lerneinheiten	Grundlagen der Entwicklungspsychologie Grundlagen der Kommunikation Förderung der Motivation Zeit- und Stressmanagement
Trainer:innen-B Leistungssport	16 von 150 Lerneinheiten	Aktivierungs- und Emotionsregulation Körpersprache Gruppenprozesse Mentales Techniktraining Motivationales Klima Selbstwirksamkeit Umgang mit Fehlern Umgang mit Eltern oder Erziehungsberechtigten

4 Die Trainer:innen-C-Breitensportlizenz wird von den Landesverbänden ausgerichtet. Die Inhalte können als Empfehlungen gesehen werden.

Lizenzstufe	Umfang	Themen
Trainer:innen-A Leistungssport	30 von 180 Lerneinheiten	Erholungs- und Belastungssteuerung Wettkampfmanagement Führung und Führungsstile Kommunikation und Konfliktmanagement Sensibilisierung für psychische Erkrankungen Zeit- und Stressmanagement Motivationale Klima Gruppenprozesse Umgang mit Fehlern

## 8.2 Sportpsychologie in der Fortbildung der Trainer:innen

Für die Trainer:innenfortbildungen gibt es zum Zeitpunkt der Fertigstellung dieser Rahmenkonzeption keine festen Curricula. Außerdem soll die Struktur der Trainer:innenfortbildung innerhalb der DEU flexibler gestaltet werden. Deswegen wird an dieser Stelle nicht auf die Struktur der Trainer:innenfortbildungen eingegangen. Fortbildungen bieten die Möglichkeit noch einmal gezielt auf einzelne Themen der grundlegenden Ausbildung einzugehen sowie weitere –gegebenenfalls aktuelle – Themen zu ergänzen. Zusätzlich zu der Integration von 90-minütigen Einheiten in generelle Fortbildungen sollen spezielle Sportpsychologie-Fortbildungen angeboten werden. Hier sollte das Thema vorher mit der Bundestrainer:in-Ausbildung abgesprochen werden, sodass sich die Trainer:innen explizit für das jeweilige Thema anmelden können. Als realistischer Umfang wird eine Fortbildung à fünf 45-minütigen Einheiten pro Saison gesehen. Um einen Anreiz zu schaffen, sollten diese Fortbildungen mit Fortbildungspunkten vergütet werden. Abhängig von dem Thema sollte reflektiert werden, ob die Sportpsycholog:innen, die im Verband tätig sind, eingesetzt werden oder ob externe Expert:innen gewinnbringender sind.

## 8.3 Coach the Coach

Die dem Konzept vorangegangene Befragung ergab, dass die Trainer:innen einen großen Mehrwert in sportpsychologischen Einzelcoachings sehen und diese dem Gruppensetting vorziehen. Eine Einzelbetreuung kann von den Trainer:innen mit öffentlichen Stellen, das heißt Bundes-, Landes- und OSP-Trainer:innen sowie Trainer:innen von Bundeskaderathlet:innen, die von besonderem Interesse der DEU sind, in Anspruch genommen werden, insofern der DEU die dafür benötigten Mittel zur Verfügung stehen. In einer Einzelbetreuung haben die Trainer:innen auf der einen Seite die Chance spezifische Themen und persönliche Herausforderungen anzusprechen oder aber auch persönliches Feedback zu ihrem Coaching zu bekommen. Im Rahmen anderer sportpsychologischer Betreuungsprojekte (z.B. mentaltalent in NRW) hat sich gezeigt, dass für eine Betreuung ein Umfang von sechs Einheiten à 60 Minuten angestrebt werden sollten. Sollten die Trainer:innen an externen Coach-the-Coach-Programmen teilnehmen (z.B. von der Trainerakademie des DOSB) richtet sich der Umfang nach dem jeweiligen Programm. Auch für die Trainer:innen besteht dabei die freie Wahl der:des Sportpsycholog:in.



## 9 Sportpsychologische Angebote für Eltern oder Erziehungsberechtigte



Eine weitere Personengruppe, die in die sportpsychologische Betreuung eingebunden werden soll, sind die Eltern oder Erziehungsberechtigten der Athlet:innen, da sie als wichtige Säule einer ganzheitlichen Betreuung gesehen werden (Beckmann-Waldenmayer, 2012). Neben dem zeitlichen Investment finanzieren sie den Leistungssport ihrer Kinder, weswegen sie eventuell gewisse Erwartungen an die sportliche Leistung ihrer Kinder stellen. Dieser implizite oder explizite Druck kann sich sowohl negativ auf die Leistung als auch auf das Wohlbefinden und die (psychische) Gesundheit der Athlet:innen auswirken. Empfundene Unterstützung von zuhause und eine positive Beziehung zu den Eltern oder Erziehungsberechtigten kann die Selbstwirksamkeitserwartung der Athlet:innen positiv beeinflussen und das Risiko für psychische Erkrankungen und Stress reduzieren (Scoffier-Mériaux, Maïano & d'Arripe-Longueville, 2009). Kommt es zu Konflikten zwischen Eltern oder Erziehungsberechtigten und Trainer:innen, kann dies zu Stressreaktionen bei den Athlet:innen führen. Inhalte der Konflikte sind häufig eine unklare Rollenerwar-

tung oder fehlendes Vertrauen in die Expertise der:des Trainer:in (Wall et al., 2019).

Mit dem Eintritt in den Bundeskader soll es speziell für die Eltern oder Erziehungsberechtigten zwei obligatorische Workshops geben. Einer der beiden Workshops soll die Unterstützung der Athlet:innen durch ihre Eltern oder Erziehungsberechtigten thematisieren. Der Workshop soll den Eltern helfen, ihr Verhalten zu reflektieren und das richtige Maß an Unterstützung zu finden. Ein zweiter Workshop soll Konflikten vorbeugen. In diesem Workshop können Erwartungen geklärt werden und Themen mit Konfliktpotential präventiv angesprochen werden. So können Missverständnisse beseitigt und Verständnis geschaffen werden. Zusätzlich können auch die Eltern oder Erziehungsberechtigten mithilfe von Informationsschreiben über die Inhalte der sportpsychologischen Workshops ihrer Kinder informiert werden. Dadurch steigen die Akzeptanz, das Verständnis und die Unterstützung von Seiten der Eltern oder Erziehungsberechtigten für diese sportpsychologischen Maßnahmen.

# 10 Abschließende Bemerkungen





Das vorliegende Konzept strukturiert und systematisiert sportpsychologische Maßnahmen in der DEU. In dieser Form soll es für die nächsten vier Jahre gültig sein. Im Sinne der Qualitätssicherung soll es anschließend im Jahr 2026 durch die DEU und die:den Verbandssportpsycholog:in erneut geprüft und gegebenenfalls überarbeitet werden.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen

Athlet:innen und Trainer:innen, die an der Befragung oder den Fokusgruppen teilgenommen haben, ganz herzlich für ihre Rückmeldungen zu ihren Erfahrungen und Wünschen bezüglich vergangener und zukünftiger sportpsychologischer Maßnahmen bedanken. Ein besonderer Dank gilt zudem Linda Gering, Carolina Chon und Dr. Sebastian Altfeld für ihre Expertise und ihre Unterstützung.

# 11 Weiterführende Adressen



- › Expert:innenliste Sportpsychologie des Bundesinstituts für Sportwissenschaft: <https://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Kontaktportal/Expertenliste/TestExpListe.html>
- › Mentalgestärkt – Netzwerkinitiative Psychische Gesundheit im Leistungssport: <http://mentalgestaerkt.apps-1and1.net/>
- › Das deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln – momentum: <https://www.dshs-koeln.de/momentum/>
- › Mentaltalent - sportpsychologische Betreuung für Nachwuchsleistungssportler:innen in NRW: <https://www.dshs-koeln.de/mentaltalent/>

# 12 Literaturverzeichnis



- Anderten, M., Pels, F., Raven, H., & Kleinert, J. (2014). Bedeutung der Befindlichkeit zur Regenerationssteuerung: Screening mittels Webmood. *Leistungssport*, 44(5), 14–19.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 359–373. <https://doi.org/10.1521/jscp.1986.4.3.359>
- Beckmann-Waldenmayer, D. (2012). Ein systemisches Betreuungsmodell für den Nachwuchsleistungssport. In D. Beckmann-Waldenmayer & J. Beckmann (Hrsg.), *Handbuch sportpsychologischer Praxis: mentales Training in den olympischen Sportarten* (S. 70–81). Spitta.
- Beckmann-Waldenmayer, D. & Beckmann, J. (2019). Selbstvertrauen und ein selbstwirksamer Umgang mit Erwartungen. In K. Staufenbiel, M. Liesenfeld & B. Lobinger (Hrsg.), *Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport* (Sportpsychologie, Band 9, 1. Auflage, S. 156–172). Hogrefe.
- Deci, E. L. (1971). The effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105–115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Duda, J. L. & Appleton, P. R. (2016). Empowering and disempowering coaching climates: conceptualization, measurement considerations, and intervention implications. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe & A. Hatzigeorgiadis (Hrsg.), *Sport and exercise psychology research. from theory to practice* (S. 373–388). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00017-0>
- Feltz, D. L., Short, S. E. & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L. & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: a study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16–37. <https://doi.org/10.1080/10413200601113786>
- Gröpel, P. & Mesagno, C. (2019). Choking interventions in sports: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 176–201. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1408134>
- Havighurst, R. J. (1974). *Developmental tasks and education* (3. Auflage). McKay.
- Heiss, C. & Staufenbiel, K. (2019). Sportpsychologisches Verletzungsmanagement. In K. Staufenbiel, M. Liesenfeld & B. Lobinger (Hrsg.), *Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport* (Sportpsychologie, Band 9, 1. Auflage, S. 292–306). Hogrefe.
- Johnson, U. (2007). Psychosocial antecedents of sport injury, prevention, and intervention: an overview of theoretical approaches and empirical findings. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(4), 352–369. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671841>
- Jowett, S. & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists’ perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Kleinert, J. & Ohlert, J. (2014). Ergebnisqualität in der sportpsychologischen Beratung und Betreuung. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 21(1), 13–22. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000110>
- Kölling, S., Heidari, J., Pelka, M. & Kellmann, M. (2019). Erholungs- und Belastungssteuerung. In K. Staufenbiel, M. Liesenfeld & B. Lobinger (Hrsg.), *Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport* (Sportpsychologie, Band 9, 1. Auflage, S. 188–203). Hogrefe.

- Kuhn, M. (2019). Teamentwicklung und Konfliktmanagement. In K. Staufenbiel, M. Liesenfeld & B. Lobinger (Hrsg.), *Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport* (Sportpsychologie, Band 9, 1. Auflage, S. 141–155). Hogrefe.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Ohlert, J. & Ott, I. (2017). Developmental tasks and well-being in adolescent elite athletes in comparison with recreational/non-athletes. *European Journal of Sport Science*, 17(10), 1343–1349. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1365935>
- Olusoga, P., Butt, J., Hays, K. & Maynard, I. (2009). Stress in elite sports coaching: identifying stressors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 442–459. <https://doi.org/10.1080/10413200903222921>
- Raabe, J., Lauer, E. E. & Bejar, M. P. (2021). Mental toughness in youth sport coaches. A phenomenological exploration. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1922538>
- Schulz von Thun, F. (2010). *Miteinander reden: 1. Störungen und Klärungen* (48. Auflage). Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Scoffier-Mériaux, S., Maïano, C. & d'Arripe-Longueville, F. (2009). The effects of social relationships and acceptance on disturbed eating attitudes in elite adolescent female athletes. The mediating role of physical self-perceptions. *The International journal of eating disorders*, 43, 65–71. <https://doi.org/10.1002/eat.20597>
- Smoll, F. L., Smith, R. E., Barnett, N. P. & Everett, J. J. (1993). Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches. *Journal of Applied Psychology*, (78), 602–610. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.4.602>
- Staufenbiel, K., Liesenfeld, M. & Lobinger, B. (2019). Konzeptionelles Rahmenmodell der Angewandten Sportpsychologie: Eine Einführung. In K. Staufenbiel, M. Liesenfeld & B. Lobinger (Hrsg.), *Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport* (Sportpsychologie, Band 9, 1. Auflage, S. 15–29). Hogrefe.
- Wall, J. M., Baugh, L. M., Pradhan, K., Beauchamp, M. R., Marshall, S. K. & Young, R. A. (2019). The coach-parent relationship in canadian competitive figure skating. An interpretive description. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101577. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101577>
- Weineck, J. (2020). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (17. Auflage). Spitta.
- Weiner, B. (2012). An attribution theory of motivation. In P. van Lange, A. Kruglanski & E. Higgins (Hrsg.), *Handbook of theories of social psychology* (1. Auflage, S. 135–155). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n8>

Bundesinstitut für Sportwissenschaft  
Fachbereich I - Forschung und Entwicklung  
PD Dr. Gabriele Neumann  
Graurheindorfer Str. 198  
53117 Bonn  
Tel: +49-228-99-640-9022  
Fax: +49-228-99-10-640-9021  
E-Mail: [gabi.neumann@bisp.de](mailto:gabi.neumann@bisp.de)