

**MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT**

**HALLE-WITTENBERG**

Institut für Medien, Kommunikation und Sport - Department Sportwissenschaft



## **Perfektionismus im Sport**

Übersetzung und Validierung eines Messinstrumentes und  
Überprüfung des Einsatzes einer pädagogisch-psychologischen  
Interventionstechnik in der Sportpraxis

**Dissertation**

zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie

vorgelegt

der Philosophischen Fakultät II der Martin-Luther-Universität

Halle - Wittenberg

Department Sportwissenschaft

**von Amr Mohamed Roushdy Saad**

geb. am 01.11.1980 in Dekernis /Ägypten

Erstgutachter:

**Prof. Dr. Oliver Stoll,**

Institut für Medien, Kommunikation und Sport, Department Sportwissenschaft, Martin-Luther-Universität Halle – Wittenberg

Zweitgutachter :

**PD Dr. Rainer Schliermann,**

Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FiBS) an der Deutschen Sporthochschule Köln

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ"

"سورة الروم آية 22"

Im Namen Allahs, des Allerbarmers, des Barmherzigen!

"Zu Seinen Zeichen gehört auch die Schöpfung der Himmel und der Erde und die Verschiedenartigkeit eurer Sprachen und eurer (Haut-) Farben. Darin sind fürwahr Zeichen für die Wissenden."

(Der Koran, Sure 30, Vers22. Übersetzt von Max Henning 2001:406)

## **Danksagung**

Mein Dank gilt zunächst meinem Doktorvater, Herrn Prof.Dr. phil. habil. Oliver Stoll, für das interessante Thema. Er war ein Betreuer mit Strenge und Gelassenheit, mit Ermutigung und Forderungen, mit konstruktiver Kritik und persönlicher Hilfe für mich und meine Familie. Ich werde mit aller Kraft versuchen, das bei ihm Gelernte in meiner Heimat Ägypten umzusetzen.

Herrn PD Dr. phil. habil. Rainer Schliermann danke ich für seine großzügige kollegiale Hilfe über eine lange Zeit, für seine fachliche Unterstützung in Bezug auf das statistische Material und die Terminologie. Er motivierte mich durch seine Aufforderung, in seinen Lehrveranstaltungen durch kleine Vorträge in Halle und Köln die Problematik meiner Arbeit zu durchdenken.

Zu großem Dank verpflichtet bin ich Frau Gisela Hartung, ehemalige Lehrerin im Hochschuldienst am Germanistischen Institut, die mich sprachlich förderte, meine Texte korrigierte und persönliche Hilfe für mich und meine Familie gab.

Meinen Kollegen vom Institut für Medien, Kommunikation und Sport-Department Sportwissenschaft- Herrn PD Dr. habil. Andreas Lau danke ich für seine Hilfe in vielen technischen und organisatorischen Belangen und Herrn Christian Reinhardt für seine motivationale Unterstützung. Frau Dr. Beckmann gab mir die Möglichkeit, in einem von ihr geleiteten Praktikum von Sportstudenten an halleschen Schulen zu hospitieren.

Ich möchte mich auch bei meinen ägyptischen Kollegen von der Mansoura-Universität, Herrn Prof. Dr. Mersal, Prof. Dr. Berawi, Prof. Dr. Badran, Prof. Dr. Schafaie und Dr. El-Menaier für ihre Unterstützung bedanken.

Ebenso spreche ich Herrn Prof. Dr. Alawie und Prof. Dr. Schahed von der Helwan-Universität in Kairo meinen Dank für ihre Unterstützung aus.

Von Herzen danke ich meinen Eltern und meiner ganzen Familie für ihren unverzichtbaren Beistand und das in mich gesetzte Vertrauen.

Meine Familie in Halle, meine Frau Noha Gabr, mein Sohn Fares und meine Tochter Menatallah, gab mir die Kraft, meine Arbeit zu Ende zu bringen. Ich danke auch ihnen.

## **Inhaltsverzeichnis**

Einleitung ..... 7

### I Theoretischer Teil

1. Perfektionismus ..... 12

1.2 Perfektionismus als Persönlichkeitsmerkmal ..... 12

1.3 Definition Perfektionismus ..... 15

1.4 Dimensionen des Perfektionismus ..... 16

1.5 Perfektionismus im Leistungssport ..... 21

1.6 Perfektionismus und Motivationsregulation ..... 24

2. Stress ..... 28

2.1 Definition Stress ..... 29

2.2 Stresstheorien ..... 30

    2.2.1 Die kognitiv-transaktionale Theorie (Lazarus) ..... 31

    2.2.2 Die Theorie der Ressourcenerhaltung (Hobfoll) ..... 34

2.3 Das Stressimpfungstraining nach Meichenbaum ..... 38

    2.3.1 Informationsphase ..... 38

    2.3.2 Übungsphase ..... 39

    2.3.3 Anwendungsphase ..... 40

2.4 Stressverarbeitung ..... 41

2.5 Beispiele für Stressbewältigungstrainings in der Praxis des Leistungssports ..... 44

    2.5.1 Das Kognitions-Relaxationstraining ..... 46

    2.5.2 Das Problemlösetraining ..... 47

3. Entspannung ..... 49

3.1 Definition Entspannung ..... 50

3.2 Entspannungstechniken ..... 51

    3.2.1 Autogenes Training ..... 52

3.2.2 Progressive Muskelrelaxation .....	53
3.2.3 Atementspannung .....	54
3.2.4 Meditation .....	55
3.2.5 Phantasiereisen .....	57
3.3 Fazit .....	57

## **II. Empirischer Teil**

Problemstellung.....	59
Zielstellung.....	61
1. Studie: Überprüfung der Cronbachs-Alpha Reliabilitäten.....	62
1.1 Hypothese .....	62
1.2 Stichproben .....	62
1.3 Datenerhebung .....	62
1.4 Fragebogen .....	63
1.5 Ergebnisse .....	64
1.6 Fazit .....	64
2. Studie: Entspannungs-Intervention (PMR) .....	66
2.1 Hypothese .....	66
2.2 Stichproben .....	66
2.3 Entspannungs-Intervention.....	66
2.3.1 Rahmenbedingungen .....	67
2.3.1.1 Zeitfaktor .....	67
2.3.1.2 Raumfaktor .....	67
2.3.1.3 Gruppenregeln .....	68
2.3.2 Stundenaufbau.....	69
2.4 Ergebnisse .....	73
2.5 Diskussion .....	80
2.6 Zu einigen Problemen .....	85
2.7 Fazit .....	86

Literaturverzeichnis .....	88
Abkürzungsverzeichnis .....	95
Tabellenverzeichnis .....	96
Abbildungsverzeichnis .....	97
Anhangverzeichnis .....	98
<b>Anhang .....</b>	<b>99</b>
A1 Allgemeiner Fragebogen .....	99
A2 Übersetzungen der Fragebögen .....	102
A3 Kurs zur Progressiven Muskelrelaxation .....	104
A4 Fotos vom Kurs zur Progressiven Muskelrelaxation .....	108
A5 Beispiel einer Phantasiegeschichte .....	112
A6 Zusammenfassung .....	113
A7 Statistik aller erhobenen Einzelwerte .....	115
A8 Lebenslauf .....	139
A9 Eidesstattliche Erklärung .....	144

## Einleitung

Die ägyptische Fußballnationalmannschaft ist die Nationalauswahl Ägyptens und untersteht der Egyptian Football Association. Die Spieler werden aus den erfolgreichsten Vereinen der ägyptischen Oberliga ausgewählt. Fußball ist in Ägypten ein Massensport, der im öffentlichen Bewusstsein und in den Medien eine große Rolle spielt.

Einige der stärksten Spieler spielten und spielen in europäischen und arabischen Fußballclubs, z.B. der Stürmer Mohamed Zidan bei Borussia Dortmund in Deutschland.

Die Förderung des Nachwuchses geschieht wie in den anderen Ländern, in denen Fußball als Sport einen hohen Stellenwert hat.

Aufschlussreich ist ein Vergleich der drei Erfolgstabellen der Nationalauswahl Ägyptens bei den Olympischen Spielen, bei der Fußball-Weltmeisterschaft und bei der Fußball-Afrika-Meisterschaft. Durch den 3. Titelgewinn in Folge beim Africa-Cup konnte Ägypten im Februar 2010 vierzehn Plätze in der FIFA-Weltrangliste aufsteigen und ist auch dort nun als beste afrikanische Mannschaft platziert.

### Olympische Spiele<sup>1</sup>

1908 in London	nicht teilgenommen
1912 in Stockholm	nicht teilgenommen
1920 in Antwerpen	Vorrunde
1924 in Paris	Viertelfinale
1928 in Amsterdam	Vierter
1936 in Berlin	Achtelfinale
1948 in London	Achtelfinale
1952 in Helsinki	Achtelfinale
1956 in Melbourne	nach Qualifikation boykottiert
1960 in Rom	Vorrunde
1964 in Tokio	Vierter

1968 in Mexiko City	nicht qualifiziert
1972 in München	nicht qualifiziert
1976 in Montreal	nicht qualifiziert
1980 in Moskau	nach Qualifikation boykottiert
1984 in Los Angeles	Viertelfinale
1988 in Seoul	nicht qualifiziert

### **Fußball-Weltmeisterschaft**

1930 in Uruguay	<i>keine Teilnahme</i>
1934 in Italien	<i>Achtelfinale</i>
1938 in Frankreich	<i>zurückgezogen</i>
1950 in Brasilien	<i>keine Teilnahme</i>
1954 in der Schweiz	<i>nicht qualifiziert</i>
1958 in Schweden	<i>zurückgezogen</i>
1962 in Chile	<i>zurückgezogen</i>
1966 in England	<i>zurückgezogen</i>
1970 in Mexiko	<i>keine Teilnahme</i>
1974 in der BRD	<i>nicht qualifiziert</i>
1978 in Argentinien	<i>nicht qualifiziert</i>
1982 in Spanien	<i>nicht qualifiziert</i>
1986 in Mexiko	<i>nicht qualifiziert</i>
1990 in Italien	<i>Vorrunde</i>
1994 in den USA	<i>nicht qualifiziert</i>
1998 in Frankreich	<i>nicht qualifiziert</i>
2002 in Japan/Südkorea	<i>nicht qualifiziert</i>
2006 in Deutschland	<i>nicht qualifiziert</i>
2010 in Südafrika	<i>nicht qualifiziert</i>

**Fußball-Afrikameisterschaft <sup>1</sup>**

1957 in Sudan	<b>Afrikameister</b>
1959 in Ägypten	Afrikameister
1962 in Äthiopien	2. Platz
1963 in Ghana	2. Platz
1965 in Tunesien	Zurückgezogen
1968 in Äthiopien	Zurückgezogen
1970 in Sudan	3. Platz
1972 in Kamerun	nicht qualifiziert
1974 in Ägypten	3. Platz
1976 in Äthiopien	4. Platz
1978 in Ghana	nicht qualifiziert
1980 in Nigeria	4. Platz
1982 in Libyen	Zurückgezogen
1984 in der Elfenbeinküste	4. Platz
1986 in Ägypten	Afrikameister
1988 in Marokko	Vorrunde
1990 in Algerien	Vorrunde
1992 im Senegal	Vorrunde
1994 in Tunesien	Viertelfinale
1996 in Südafrika	Viertelfinale
1998 in Burkina Faso	Afrikameister
2000 in Ghana/Nigeria	Viertelfinale
2002 in Mali	Viertelfinale
2004 in Tunesien	Vorrunde
2006 in Ägypten	Afrikameister
2008 in Ghana	Afrikameister
2010 in Angola	Afrikameister

Als erstes Land des afrikanischen Kontinents nahm Ägypten 1934 (in Italien) an einer Fußballweltmeisterschaft teil. Im Achtelfinale unterlag die Mannschaft mit 2:4 den Ungarn. 1990 qualifizierte sich Ägypten ein zweites Mal für die Weltmeisterschaft (wieder in Italien), scheiterte aber in der Vorrunde. Für die Weltmeisterschaft 2010 in Südafrika, erstmals auf dem afrikanischen Kontinent stattfindend, konnte sich die Nationalmannschaft nicht qualifizieren. Dabei ist Ägypten für 2010 der amtierende Afrika-Meister! Und diese Meisterschaft errang die Equipe zum dritten Mal in Folge (2006, 2008, 2010). Ein Blick in die Tabelle zeigt: Ägypten ist Rekordtitelträger. 1992 hatte das Land außerdem den Titel im Arab-Cup errungen.

Warum spielt Ägypten 2010 in Südafrika nicht gegen die weltbesten Fußballmannschaften? Sicher spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Die Nationalmannschaft hat sich in ihrer Zusammensetzung nahezu nicht verändert. Trotzdem gelang es nicht, langfristige Ziele wie diese WM-Qualifikation, die sich über 1,5 bis 2 Jahre hinzog, zu verfolgen. Mit Sicherheit verfügte die Mannschaft über technisches Können und physische Kraft, auch ihr positives Streben, d. h. ihr Siegeswille, war ausgeprägt. Es fehlte aber insgesamt die mentale Stärke.

Europäische Trainer kannten wohl die Spielerpersönlichkeiten nicht gut genug und unterschätzten die Bedeutung der mentalen Kondition jedes Einzelnen in der Mannschaft. In der Auseinandersetzung mit Weltklasse-Mannschaften muss Ägyptens Nationalmannschaft aus einer Gruppe von Einzelkönnern ein echtes Team werden, das in kritischen Spielsituationen (z. B. Rückstand) mit professioneller Übersicht, mit kämpferischer Zähigkeit und cooler Strategie agiert.

Möglicherweise waren auch negative Reaktionen auf eine nicht perfekte Leistung zu stark und verhinderten ein Abrufen der bestmöglichen Leistung.

<sup>1</sup>Vgl. [http://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84gyptische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft#Fu.C3.9Fball-Weltmeisterschaft](http://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84gyptische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft#Fu.C3.9Fball-Weltmeisterschaft)

Stand 10. April.2010

Diesen Befund halte ich wegen der konditionalen und mentalen Schwächen der ägyptischen Nationalmannschaft für unbedingt verbesserungswürdig.

## I Theoretischer Teil

### 1. Perfektionismus

#### 1.2 Perfektionismus als Persönlichkeitsmerkmal

"Nobody is perfect!" ist nicht nur der Schluss-Gag eines bekannten amerikanischen Films von Billy Wilder, sondern eine schlichte Alltagserfahrung: Kein Mensch ist perfekt, keiner kann alles, jeder hat irgendeine Schwäche. Trotzdem gibt es Menschen, die das Perfektsein zu ihrem Lebensgrundsatz gemacht haben und an sich hohe Ansprüche stellen. "Ich bin Perfektionist", sagen sie von sich halb stolz, halb warnend, denn Perfektionisten erwarten auch viel von ihren Mitmenschen. Perfektion von ihnen zu fordern, bedeutet oft, ihnen Ziele zu setzen, die sie unmöglich erreichen können (Ramirez Basco, 2000). Im Alltag sind damit Stress und Konflikte auf beiden Seiten vorhersehbar.

Was ist **Perfektionismus**? Psychologen sehen ihn als ein **Konstrukt**, das das Streben nach absoluter Leistung und Fehlervermeidung zu erklären sucht. Da man erkennen musste, dass es **den** Perfektionismus mit klar beschreibbaren Erscheinungsformen oder Symptomen nicht gibt, wird das Phänomen als komplexes und facettenreiches Verhaltensmuster angesprochen (Mack, 2006).

In den gegenwärtigen Industriegesellschaften ist Perfektion ein hoch geschätzter Wert, der an Regeln, Gesetze, technische Normen und wissenschaftliche Standards gebunden ist, die von den in bestimmten Bereichen Tätigen mit absoluter Zuverlässigkeit, Akribie und Verantwortung einzuhalten sind. Diese notwendige Professionalität und hohe Spezialisierung ist aber **nicht** gleichzusetzen mit dem Perfektionismus als Persönlichkeitsmerkmal. Perfektionisten sind detailversessen und wenig flexibel, sie wollen alles kontrollieren und nichts dem Zufall überlassen. Halbherzigkeiten und Improvisation sind ihnen zuwider. Alles muss so laufen, wie sie es geplant und vorbereitet haben. Die hohe Selbsterwartung von einer perfekten Leistung geht oft einher mit Angst vor einem Scheitern oder einem Misserfolg.

Diese Angst belastet sie und möglicherweise Kollegen und Mitarbeiter, da Fehler als unverzeihlich angesehen werden. Die Starrheit im Verhalten kommt in perfektionistischen Denkmustern zum Ausdruck, die Basco 2000 aufgelistet hat:

"Ich muss perfekt sein, sonst..." (Angst vor Ablehnung und Demütigung).

"Ich muss perfekt sein, damit andere mich akzeptieren." (Angst vor Kritik und negativen Konsequenzen).

"Wenn ich es perfekt mache, dann..." – Fantasien (Wunsch der Anerkennung durch andere).

"Wenn ich einen Fehler mache, dann..." (Angst vor einem schlechten Ergebnis).

"Wenn ich einen Fehler mache, bin ich ein Versager." (Selbstwertgefühl und Selbstachtung hängen von der eigenen Leistung ab) (Basco 2000.S.91 ff.)

Die Überzogenheit solcher Denkmuster muss zu unangemessenen Verhaltensweisen und Gefühlsreaktionen führen (Mack, 2006).

Die Erkenntnis, dass zwei Ausprägungen des Perfektionismus existieren, ein normaler und positiv zu betrachtender und ein neurotischer, negativer Typ, stammt schon aus dem Jahr 1978 von Don E. Hamachek. Dieser stellte bei seinen Studien fest, dass ein Zusammenhang besteht zwischen hohem Perfektionismus und Stress, depressiven Symptomen, Ängstlichkeit, gestörtem Essverhalten, Alkoholismus und sexuellen Funktionsstörungen. Eine Vielzahl von Studien kamen in der Folgezeit zu ähnlichen Ergebnissen und zeitigten eine ebenso große Vielzahl von Definitionen. Gemeinsam war diesen Untersuchungen die Grundaussage, dass Perfektionismus ein negatives, unnormales, neurotisches und damit dysfunktionales Persönlichkeitsmerkmal ist.

Erst mit Beginn der **1990-er** Jahre trat ein Paradigmenwechsel ein: Perfektionismus wurde international wieder als mehrdimensionales Konstrukt erforscht. (Frost et al. 1990; Flett & Hewitt 2002)

**Intrapersonale** Prozesse und **interpersonale** Wirkungen wurden analysiert. Beide Facetten des Phänomens rückten wieder in den Mittelpunkt ("positives Leistungsstreben" und "maladaptive Bewertungsangst", Frost et al., 1992). Untersuchungen der jüngeren und jüngsten Zeit zeigen, dass selbstbezogenes perfektionistisches Streben keineswegs krankmachend werden muss, sondern konstruktiv sein kann, wenn die Perfektionisten sich nicht übermäßig mit ihren Fehlern beschäftigen und negative Bewertungen durch andere Personen außen vor lassen. Das stimmt überein mit der Studie von Stöber & Stöber 2009, nach der in den meisten Bereichen das Perfektionistischsein von innen her (intrinsisch) motiviert ist, nicht von außen her, also etwa durch Eltern, Lehrer und Trainer (extrinsisch).

In der Gegenwart wird Perfektionismus im Spitzensport, in Kunst und Kultur fast ausnahmslos positiv und mit Vorbildfunktion konnotiert. Für die intellektuelle Welt trifft jedoch Gegenteiliges zu. Als Beispiel gilt Robert Musil als klassischer Typ eines neurotischen Perfektionisten, dessen perfektionistisches Lebensideal sich in seinen Tagebüchern offenbart. Unmittelbar vor dem Abschluss des Bandes „Über die Dummheit“ schreibt er: „Obgleich ich nur wenige Seiten bis zum Ende des I. Bandes zu schreiben habe, hatte ich sofort das Gefühl: Da kommst du nie hinüber...“ (Musil, R. 1983, S. 301). „Ich streiche und versuche es anders. Missfallen schleicht sich ein. Ich verliere die Linie des Ganzen. Ich bleibe an stilistischen Einzelheiten, Stellung von Haupt- und Nebensätzen und dergleichen hängen. Mutlosigkeit.“ (S. 304) Berühmt ist Musil dafür, dass er einzelne Kapitel bis zu zwanzigmal änderte, wobei dieser Arbeitsstil ihn notwendigerweise in Verstimmung führte: „Acht Tage lang gequält, und es ist nichts [...] Starke Depression.“ (S. 123) Diese Aufzeichnungen verweisen somit auf einen Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Fehlanpassung. Da ist einerseits das Streben, einen hohen Exzellenzstand zu erreichen, und andererseits das Gefühl der Selbstüberforderung durch die Unmöglichkeit, angemessenen eigenen oder externen Erwartungen zu genügen.<sup>2</sup> Auch in der herkömmlichen Literatur wird Perfektionismus in der

Regel negativ dargelegt. Man findet diese negative Darstellung des Perfektionismus z.B. in den folgenden Arbeiten:

„Die Perfektionismus-Falle“ (Ruthe, 2003)

„Wenn Perfektionismus zur Qual wird“ (Ramirez Basco, 2000)

„Die Kunst, nicht ganz perfekt zu sein“ (Zöllner, 2001)

### 1.3 Definition Perfektionismus

Der **Duden (2001)** definiert den Begriff „Perfektionismus“ wie folgt:

- "1. (leicht abwertend) übertriebenes Streben nach Perfektion
2. (Philos.) Lehre innerhalb der Aufklärung, nach der der Sinn der Geschichte sich in einer fortschreitenden ethischen Vervollkommnung der Menschheit verwirklicht".

Das **Englisch online Wörterbuch-Merriam-Webster (2006)** beschreibt den Begriff "Perfektionismus" wie folgt:

- "1 a: the doctrine that the perfection of moral character constitutes a person's highest good
- b: the theological doctrine that a state of freedom from sin is attainable on earth
- 2 a: disposition to regard anything short of perfection as unacceptable" <sup>2</sup>

Der **Band von Flett & Hewitt, 2002 und Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990** erklärt diesen Begriff wie folgt:

Perfektionismus ist ein psychologisches Konstrukt, das versucht, interpersonelle Differenzen bezüglich des Strebens nach möglicher Perfektion und Fehlervermeidung zu erklären.

Es ist nahe liegend, dass dieses Konstrukt im Leistungssport eine zentrale Rolle spielen muss.

<sup>2</sup>Vgl. <http://www.m-w.com>. Stand 30. September.2009

## 1.4 Dimensionen des Perfektionismus

Zurzeit existiert **keine einheitliche Definition** zu diesem Thema. Es wurden jedoch durch Forschergruppen einige Facetten des Konstrukts herausgearbeitet. Man war sich aber **einig**, dass Perfektionismus als ein Konstrukt mit Ausprägungen auf zwei Dimensionen aufgefasst werden kann:

1. Perfektionistisches Streben
2. Perfektionistische Besorgnis

Das perfektionistische Streben umfasst die Eigenschaften eines Individuums, hohe persönliche Standards zu verfolgen und eine innere Organisiertheit zu wahren.

Die perfektionistische Besorgnis umfasst Zweifel bei Leistungen, Bewertungsängstlichkeit und Fehlersensibilität, besonders durch Eltern oder das Umfeld ausgelöst.

Dabei wird Perfektionismus mit einer hohen Ausprägung auf der Dimension des perfektionistischen Strebens und sowie einer niedrigen Ausprägung auf der Dimension der perfektionistischen Besorgnis als gesunder oder funktionaler (healthy, adapted) Perfektionismus bezeichnet, wogegen eine hohe Ausprägung auf beiden Dimensionen mit einem ungesunden oder dysfunktionalen (unhealthy, maladaptive) Perfektionismus in Zusammenhang gebracht wird (vgl. Frost & Henderson, 1991; Haase, Prapavessis & Owens, 1999; Stöber & Otto, 2006; Stöber & Kersting, 2008).

Perfektionismus wurde traditionell zunächst mit pathologischen Eigenschaften in Zusammenhang gebracht, wie z. B. Suchtverhalten.

Die Annahme eines mehrdimensional gearteten Perfektionismus war Ausgangspunkt für zwei amerikanische Forschergruppen, die das Konstrukt Perfektionismus in seine

Bestimmungsfaktoren zerlegten und Methoden zur Messung seines Ausmaßes gewinnen wollten.

1978 schlug Hamachek eine differenziertere Sichtweise vor, indem er den Perfektionismus in einen neurotischen (dysfunktionalen) Typus und in einen normalen (funktionalen) Typus unterteilte. Trotzdem war noch in den **80-er Jahren** die Sichtweise so, dass Perfektionismus ausschließlich neurotische und dysfunktionale Konsequenzen nach sich zieht. Dies wurde durch einige empirische Befunde belegt, welche auf einem eindimensionalen Perfektionismus-Modell beruhten. In Patientenstudien wurden erhöhte Ausprägungen des Perfektionismus in Zusammenhang mit Essstörungen, Zwangsstörungen und Depressionen gebracht. Studien an nichtklinischen Probanden zeigten einen Zusammenhang zwischen hohem Perfektionismus und Stress, Angst und Essstörungen, sowie depressive Symptome (z. B. bei Haase et al; zusammenfassend bei Stöber & Otto).

Als zwei Forschergruppen unabhängig voneinander demonstrieren konnten, dass Perfektionismus multidimensional ist, änderte sich die Sichtweise. Sie entwickelten ein mehrdimensionales Messinstrument, um alle Facetten des Konstrukts zu erfassen.

**1990 stellt die Gruppe um Randy O. Frost ein Modell mit 6 Facetten** des Perfektionismus vor:

1. hohe persönliche Standards
2. Fehlersensibilität
3. Organisiertheit
4. leistungsbezogene Zweifel
5. Erwartung der Eltern
6. Kritik durch Eltern

Dieses Modell zeigt, dass Perfektionisten sich hohe Standards setzen, versuchen, Fehler zu vermeiden, über eine gute und ausgeprägte Organisiertheit und Werteordnung verfügen und großen Wert auf eine Bewertung, ob vergangen oder aktuell, durch die Eltern legen.

**1991 veröffentlichten Gordon L. Flett/ Universität York und Paul L. Hewitt/ Universität British Columbia ihr Perfektionismus-Modell, das 3 Facetten ausweist:**

1. den selbstorientierten Perfektionismus
2. den sozial vorgeschriebenen Perfektionismus
3. den fremdorientierten Perfektionismus

Dieses Modell besagt, dass Perfektionisten hohe Standards als selbst auferlegt oder von anderen auferlegt wahrnehmen und auch von anderen viel erwarten.

**1995 vereinigten Terry-Short und seine Kollegen beide Modelle in einem zweidimensionalen:**

### **1. Perfektionistisches Streben**

Darunter werden das Verfolgen hoher persönlicher Standards, die persönliche Organisiertheit und der selbst- und fremdorientierte Perfektionismus verstanden, also die Ergebnisse von Flett und Hewitt (1991) aufgenommen.

### **2. Perfektionistische Besorgnis**

Sie vereint Eigenschaften des Leistungszweifels und der Fehlersensibilität, den sozial auferlegten Perfektionismus, Erwartungen und Kritik und die damit verbundene Bewertungsängstlichkeit. Diese Faktoren gehen auf Frost et al. 1990 zurück.

**2006** prägte Stoeber & Otto den Begriff gesunder oder funktionaler **Perfektionismus** für ein stark ausgeprägtes perfektionistisches Streben bei niedriger perfektionistischer Besorgnis.

Parallel dazu wird bei hoher Ausprägung beider Dimensionen von einem ungesunden oder dysfunktionalen Perfektionismus gesprochen.

2006 wurde der von Frost et al. entwickelte **Fragebogen (Mehrdimensionale Perfektionismus Skala-Frost) ins Deutsche übersetzt** und für aussagekräftig befunden. Es handelt sich um ein Testinstrument in Form einer schriftlichen Befragung mit 35 Aussagen zu den 6 von Frost festgestellten Facetten. Damit können funktionaler und dysfunktionaler Perfektionismus ermittelt werden.

Das mehrdimensionale Inventar zum Perfektionismus im Sport (MIPS; Stöber et al. 2004) unterscheidet 3 Dimensionen des Perfektionismus:

1. den selbstbezogenen Perfektionismus ("self-oriented perfectionism")
2. den sozial vorgeschriebenen Perfektionismus ("socially prescribed perfectionism")
3. den auf Andere bezogenen Perfektionismus ("other-oriented perfectionism")

Dieses Inventar erfasst in seinen Unterskalen die funktionalen (positiven) und dysfunktionalen (negativen) Seiten des Perfektionismus, sowohl im Training als auch im Wettkampf. Erfasst werden auch die Quellen des sozial vorgeschriebenen Perfektionismus (Einflüsse des Trainers und der Mannschaftskameraden), wodurch dem Sportler bewusst wird, woher der soziale Druck kommt, unter dem er steht. Seine Mannschaftskameraden sind dabei sowohl Quelle als auch Ziel perfektionistischer Ansprüche.

Damit besteht das **MIPS** insgesamt aus **neun Unterskalen**:

1. Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Training
2. Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Wettkampf
3. Selbstbezogene negative Reaktionen auf nichtperfekte Leistungen im Training
4. Selbstbezogene negative Reaktionen auf nichtperfekte Leistungen im Wettkampf

5. Wahrgenommener Druck vom Trainer
6. Wahrgenommener Druck von der Mannschaft
7. Wahrgenommener Druck von den Eltern
8. Mannschaftsbezogene perfektionistische Ansprüche
9. Mannschaftsbezogene negative Reaktionen auf nichtperfekte Leistungen

**2006 fassten Stöber & Otto die 1990 und 1991 entwickelten Modelle zweidimensional zusammen:**

Eine Dimension vereinigt:

1. Zweifel an der Leistung
2. Fehlersensibilität
3. Erwartung und Kritik durch die Eltern
4. sozial auferlegten Perfektionismus

Die andere Dimension umfasst:

1. die Facetten der Organisiertheit
2. hohe persönliche Standards
3. selbst-orientierter Perfektionismus, sowie Organisiertheit

Diese mehrdimensionalen und wechselseitigen Bedingungen wahrzunehmen und kognitiv zu verarbeiten ist eine Grundbedingung für das Wachsen von mentaler Stärke.

Man fasst diese zwei Dimensionen unter den Termini perfektionistisches Streben und perfektionistische Besorgnis zusammen.

Man geht davon aus, dass es offensichtlich einen Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Gesundheit gibt. (Wirtz, Elsenbruch, Emini, Rüdüsüli & Ehlert, 2007) Dies wird hier nicht weiter ausgeführt.

Perfektionistische Bestrebungen hängen **mit positiven Persönlichkeitsmerkmalen und einem hohen Selbstwertgefühl zusammen. In besonderem Maße gilt das bei der Bewältigung schwerer und anspruchsvoller Aufgaben** (Stöber & Otto, 2006).

Ein Zusammenhang besteht zwischen der Besorgnisdimension des Perfektionismus und negativen Affekten mit Depression.

**Dysfunktionale Facetten** des Perfektionismus mit klinischen Störungsbildern wurden in Zusammenhang gebracht mit **Depression, Angst, Anorexia Nervosa, Alkoholismus, Zwangsstörungen, Selbstmordgedanken und sexuellen Funktionsstörungen** (Stöber & Otto).

Manchen Personen gelingt es jedoch, dass sie Stress mit aktiven, problemlösenden Copingstrategien begegnen. Sie reduzieren ihr Stresserleben, Dies führt zu einer positiven Befindlichkeit und einer geringeren Anfälligkeit für psychische Störungen. In der Sportpsychologie findet die Perfektionismus-Diskussion seit etwa 2000 statt.

## 1.5 Perfektionismus im Leistungssport

Perfektionismus wurde als Schlüsseleigenschaft für den Leistungssport definiert. Ein Sportler oder eine Sportlerin müsse darüber verfügen, um im Sport Höchstleistungen zu erreichen (vgl. Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002).

Es gibt aber auch Sichtweisen, die Perfektionismus im Sport als eher fehlangepasst und als schwächenden Faktor sehen. (vgl. Flett & Hewitt, 2005; Hall, 2006).

Bei 229 kanadischen Nachwuchs-Eishockeyspielern konnten Vallance, Dunn und Causgrove Dunn (2006) einen Zusammenhang von Perfektionismus und Ärgerneigung nachweisen.

Unterteilt wurde diese Probe in drei verschiedene Gruppen:

1. niedriger Perfektionismus

2. mittlerer Perfektionismus
3. hoch ausgeprägter Perfektionismus

Die Spieler der dritten Gruppe unterschieden sich von den anderen beiden Gruppen in einer signifikant höheren Ärgerneigung nach antizipiertem Misserfolg ihrer Mannschaft und nach persönlichen Fehlern.

2006 wiesen Hall, Hill, Appleton und Kozub Zusammenhänge von Perfektionismus und Burnout-Syndromen nach. Allerdings hat eine hohe Selbstakzeptanz dabei moderierende Wirkung.

2007 konnten Stöber, Otto, Peschek, Becker und Stoll an vier verschiedenen Stichproben zeigen, dass die für den Sport funktionale Dimension der perfektionistischen Bestrebungen positiv mit Selbstwert und negativ mit Sportangst korreliert, Daher ist eine differenzierte Betrachtung des Perfektionismuskonstrukts im Sport dringend notwendig.

Durch eine Studie von Stöber, Stoll, Pescheck und Otto wird diese Forderung gestützt (2008). Die Autoren wiesen an 351 Sportlerinnen und Sportlern nach, dass die funktionale Dimension der perfektionistischen Bestrebungen positiv mit den motivationalen Aufgaben- und Wettkampf-Annäherungszielen zusammenhängt. Die dysfunktionale Dimension der negativen Reaktionen nach nicht perfekter Leistung hängt hochgradig mit Sportangst zusammen. Demnach ist eine differenziertere Betrachtung notwendig, weil die dysfunktionale Dimension der negativen Reaktionen nach nicht-perfekter Leistung mit Wettkampf-Annäherungs- und gleichzeitig mit Wettkampfvermeidungszielen zusammenhängt. Umgekehrt wirkt eine aufgabenorientierte Zielsetzung positiv.

Stöber, Stoll, Salmi und Tikkaja (in press) bestätigen dieses Ergebnis im Wesentlichen an einer Stichprobe von 138 finnischen Nachwuchs-Eishockeyspielern im Alter von 15 Jahren. Stoll, Lau und Stöber (2008) wiesen in einer Feldstudie erstmals einen positiven Zusammenhang von Perfektionismus (im Sinne beider Dimensionen) und motorischer

Leistung am Beispiel einer basketballähnlichen Aufgabe nach. Stöber, Uphill und Hotham (in press) zeigten ein ähnliches Ergebnismuster in einer wettkampfbezogenen Feldstudie im Triathlon.

2010 veröffentlichten Andreas Lau & Oliver Stoll eine Untersuchung zum Zusammenhang zwischen selbst- und partnerbezogenen Perfektionismus im Sport. Die 232 Probanden kamen vom Turniertanzen, Zweierkunstradport und vom Jazz-Dance. Erhoben wurden Aussagen zum selbst- und partnerbezogenen Perfektionismus sowie dem Anspruch und dem Maß der negativen Reaktionen auf nichtperfekte Leistungen. Der partnerbezogene Perfektionismus der Kunstradportler war schwächer ausgeprägt als bei beiden Tanzformationen. Möglicherweise führt der Einsatz des Sportgerätes Kunstrad zu einem geringeren perfektionistischen Anspruch.

Dies lässt nun abschließend den Schluss zu, dass **Perfektionismus** an sich auch **im Sport nicht leistungsmindernd** sein muss. Gleichwohl scheinen Athletinnen und Athleten, die einerseits hohe perfektionistische Bestrebungen haben, jedoch gleichzeitig stark negative Emotionen entwickeln, wenn sie ihren eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden, im Nachteil zu sein, es sei denn, sie lernen angemessen mit ihren Emotionen umzugehen, d. h. den Stress, der aus diesem Spannungszustand erwächst, adäquat und funktional zu bewältigen.

## 1.6 Perfektionismus und Motivationsregulation

Um die disfunktionalen Elemente des Perfektionismus auszubremsen und die vorhandenen Energien funktional zu nutzen, ist es für Trainer und Therapeuten wichtig, eine **Motivationsregulation** bei ihren Athleten zu erreichen.

### Was ist Motivation?

Motivation entsteht aus der **Aktualisierung** eines Motivs durch einen Anreiz. Das Motiv hat dabei die Qualität einer nicht nur temporären Wertung. Will ein Athlet seine Leistungen gezielt verbessern, kann davon ausgegangen werden, dass sein **Leistungsmotiv** stark ausgeprägt ist. Relevante Anreize können z.B. die Teilnahme an wichtigen Wettkämpfen sein (Auslandsreisen, Olympiaqualifikation) oder der Wunsch, Sportkollegen überlegen zu sein oder bei der Freundin Eindruck zu machen. Diese daraus erwachsene Handlungsmotivation zu einem intensiveren oder neuartigen Training mündet in eine Leistungsmotivation, die dann im Training und über die Saison hin aufrechterhalten werden muss.

Dieser Prozess ist allerdings gefährdet durch unterschiedliche Einflüsse von außen (Verletzungen, Krankheit, familiäre Sorgen, Wetterungunst). Aber auch Konstellationen im Inneren des Athleten können sich störend auswirken. Dazu gehört z.B. das Nichterreichen oder das Nichterreichen-Können eines Teilziels. Um trotzdem seine Leistungsmotivation hochhalten zu können, muss der Athlet funktionale Ursachenzuschreibungen, also Kausalattributionen finden. Ihr Sinn liegt darin, dass Misserfolge mental aktiv verarbeitet werden. Möller hat es 1994 so formuliert: "Gelingt es, Sportlern zu funktionalen Zuschreibungsmustern (besonders im Sinne der Attribuierung von Misserfolg auf variable Faktoren und Erfolg auf internal stabile Faktoren) zu verhelfen, sind Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl, die Motivation und letztlich die sportliche Leistung möglich".

Motivationale Orientierungen sind auch bei Sportlern spezifisch ausgeprägt. Einige konzentrieren sich im Training vor allem aufgabenorientiert. Andere sprechen eher auf Wettbewerbsorientierung an.

Wer zum Perfektionismus neigt, unterliegt dessen charakteristischer Zweiteilung in funktionale bzw. dysfunktionale Wirkungen. Alle sportpsychologischen Interventionsverfahren haben das Ziel, **dysfunktionale kognitive** Dispositionen oder Handlungsstrategien so zu verändern, dass der Athlet sich neu motivational orientiert und auf eine Leistungsoptimierung zuarbeitet.

Großen Einfluss auf Forschung und Lehre hat **Heinz Heckhausens** Buch "Motivation und Handeln" (1980, 1989) ausgeübt, das seine Tochter Jutta Heckhausen in der dritten Auflage 2005 publizierte. Heckhausen unterscheidet generell zwischen zwei Tendenzen von Leistungsmotivation. Diese Tendenzen beschreibt er als Hoffnung auf Erfolg und Furcht vor Misserfolg. Also basiert seine Theorie auf einer Zweiteilung von erfolgsmotivierten Personen und misserfolgsmotivierten Personen. Erfolgsmotivierte bevorzugen eher realistische Standards, was Personen mit Leistungszielen entspricht, die ihre Fähigkeiten als hoch ausgeprägt ansehen und demnach eher mittelschwere Aufgaben wählen, die etwas über ihrem Leistungsniveau liegen. Misserfolgsmotivierte Personen würden entweder eher unrealistisch niedrige oder unrealistisch hohe Ziele wählen. Dies entspricht Personen mit Leistungszielen, die ihre Fähigkeiten als niedrig bewerten und die Aufgabe einfach nur ökonomisch meistern wollen. Andere wollen ihre geringen Fähigkeiten verbergen, indem sie eine Aufgabe wählen, die sehr wahrscheinlich sowieso unlösbar ist.

Hartmut Gabler hat an diese Erkenntnisse angeknüpft und sie in den achtziger Jahren auf den Sport übertragen und damit die sportpsychologische Forschung beeinflusst. 2002 erschien sein Buch "Motive im Sport", das die Forschungsentwicklung zum Thema Motivation im Leistungssport zusammenfasst.

**Zur Verdeutlichung der Funktion von Motivation seien Beispiele aus der jüngsten Sportpraxis angefügt.**

- 1- Der Bundestrainer Joachim Löw äußerte über die Motivation der deutschen Nationalmannschaft vor der Fußball-Weltmeisterschaft 2010 in Südafrika: "Die Jungs sind motiviert bis in die Haarspitzen". Der dritte Platz seiner Mannschaft und ihr Kampfgeist während der Meisterschaft bestätigen seine Beobachtung.
- 2- Der Weltranglisten-Zweite im Tischtennis, Timo Boll aus Deutschland, sagte am 31. Oktober 2010 in Magdeburg über die Intervention seines Trainers Roßkopf bei seinem 1:3 Rückstand gegen einen taiwanesischen Spieler: "Er hat mich aus der Lethargie geholt. Ich habe über den Kampf wieder ins Spiel gefunden". Das ist erfolgreiche Motivationsregulation.
- 3- Die deutschen Weltklasse-Schwimmer Paul Biedermann und Britta Steffen betrachteten ihren aktuellen Leistungsstand am 31.10.2010 ganz sachlich, aber mit ungebrochener Motivation. Biedermann: "Mit meiner Technik bin ich unzufrieden, das sah noch nicht gut aus. Die Zeit muss man mit Humor nehmen, ansonsten bremsst einen das aus". Britta Steffen brachte zum Ausdruck, dass sie hofft, in drei, vier Monaten wieder in Top-Form zu sein. Die großen Ziele -und da ist sie sich mit ihrem Partner einig- sind die Weltmeisterschaften nächstes Jahr in Shanghai und Olympia 2012 in London. Solche Fernziele brauchen eine starke, permanente Motivation.
- 4- "Ich war einfach übermotiviert". Auch so erklären sich manche Wettkämpfer ein negatives Ergebnis trotz guter Trainingsvorbereitung. Das Risiko eines überhohen Aktivierungszustandes muss vom Trainer immer bedacht werden.

Sonst kommt es zur folgenden Situation:

Ein Fußballspieler tritt einen am Boden liegenden Gegner, der gerade eine erfolversprechende Aktion vor dem Tor verhindert hat, aus Frust und überhohem

Aktivierungszustand an den Kopf, ist diese unfaire Aktion absolut kontraproduktiv. Nach diesem Foul muss der Spieler vom Platz, und seine Mannschaft hat das Problem, in Unterzahl weiterspielen zu müssen. (siehe Bundesliga- Spiel Borussia Dortmund gegen Hannover 96 am 07.November 2010, 4:0)

Es bleibt jedoch festzuhalten:

Perfektionisten verfügen über hohe Leistungsmotive. Dies spiegelt die funktionale Seite des Perfektionismus wider.

Es erscheint daher sinnvoll, diese Feststellung aufzugreifen und zu untersuchen, welche Zusammenhänge bestehen zwischen stark negativen Emotionen aus nichtperfekten Leistungen, die einen Stresszustand hervorrufen. Stress ist als Oberbegriff zu werten, der sich in negativen Emotionen wie Enttäuschung, Ärger, Wut, Versagensangst äußert.

## 2.Stress

Stress ist eine **Emotion**, die viele Menschen in ihrem **Alltag** empfinden und durch eine ganze Reihe von Wortbildungsmustern zu bezeichnen suchen: Dienststress, Kinderstress, Prüfungsstress, Umzugstress, unter Stress stehen, bin im Stress, war gestresst, eine stressige Sache, mach hier keinen Stress, stressgewohnt oder sogar stressresistent. Es ist nicht übertrieben, wenn man dieses aus dem Englischen übernommene Fremdwort als eines der wichtigsten sozialen Schlagwörter des 21. Jahrhunderts kennzeichnet. Die Relevanz des Themas ist für viele gesellschaftliche Bereiche offensichtlich, auch für die Tierverhaltensforschung oder die Biologie der Pflanzen.

Was geschieht bei Stress? **Jede Einwirkung auf den Körper, die zu einer Störung des Normalzustandes führt, ist Stress.** Der Körper reagiert mit einer vermehrten Ausschüttung von Hormonen, z.B. Adrenalin, die entweder zu einer Kampf- oder Fluchtreaktion führen können. Diese hormonelle Steuerung ist überlebenswichtig für den Menschen.

Schon hier ist erkennbar, dass es **positive und negative Reaktionen auf Reize (Stressoren)** gibt. **Positiver Stress**, der auch als **Eustress** bezeichnet wird, baut im Körper eine notwendige Anspannung und Energie auf, die Leistungsbereitschaft erzeugen (Kampfreaktion). Besonders Künstler und Sportler kennen diesen Zustand von "Lampenfieber", der sie aber trotzdem befähigt, schwierige Situationen zu bewältigen. Auch Prüfungsstress muss nicht kontraproduktiv sein, er beflügelt viele zu Hochleistungen.

**Negativ erlebter Stress** wird als **Distress** bezeichnet. Abhängig von Dauer und Intensität und ohne entsprechende körperliche Aktivität und **ohne Stressbewältigungsmaßnahmen** kann er **gesundheitsschädigend** wirken und die höchst gefährliche Stressspirale einleiten. Jeder im Leben aktive Mensch erlebt Stress in seinem Alltag, entscheidend ist, wie er darauf reagiert.

## 2.1 Definitionen von Stress

Stress wird als eine über das Maß hinaus gehende körperliche und /oder seelische Belastung des Organismus mit bestimmten Reizen (**Stressoren**) definiert, die sehr vielfältig sind. Einige Menschen finden einen Autostau sehr stressig. Für Andere ist der Alltag stressig, da sie ständig den Termin- und Zeitdruck vor Augen haben.

### 2003 definierten Zimbardo und Gerrig das Phänomen Stress wie folgt:

„Stress ist ein Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf bestimmte Reizereignisse, die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeiten zur Bewältigung strapazieren oder überschreiten“.

Jeder reagiert anders auf Stress daher sind die Reaktionen individuell unterschiedlich und können vielfältige Kombinationen aufweisen. Diese können kurzfristig bzw. langfristig gesehen einen Einfluss auf den physiologischen (z.B. gesteigerte Alarmbereitschaft, Erschöpfung oder Erkrankung der Herzkranzgefäße), den verhaltensbezogenen (z.B. Kontaktvermeidung und ein erhöhtes Aktivitätsniveau), den emotionalen (z.B. Furcht, Wut und Angst) und den kognitiven Bereich (z.B. Einschränkung der Wahrnehmung) ausüben (Zimbardo und Gerrig, 2003). Das Handlungsspektrum eines Menschen in einer stressigen Situation ist von seiner Persönlichkeit abhängig, bzw. davon, wie er den auf ihn einwirkenden Stress wahrnimmt und beurteilt.

Man unterscheidet zwischen **positivem und negativem Stress**. Beim positiven Stress, der auch **Eustress** genannt wird, baut der Organismus eine notwendige Anspannung und Erregung auf, die für eine erfolgreiche Lösung schwieriger Situationen wichtig ist. **Negativ erlebter Stress**, genannt **Disstress**, kann abhängig von der Dauer und Intensität Krankheitssymptome auslösen.

## 2.2 Stresstheorien

Da jeder Mensch anders auf Stress reagiert, die Belastungsschwelle höher oder tiefer liegt, fallen auch die Reaktionen auf Stressoren unterschiedlich aus.

Die gesamte Persönlichkeit eines Menschen bestimmt sein Handlungsspektrum in Stress-Situationen. Trainierbar sind physische, psychische und kognitive Extremlastungen durchaus, das ist für Sportler und Berufe mit hohem Gefahrenpotential Teil der Ausbildung. Langfristig gesehen ist **Dauer-Stress**, also die Unmöglichkeit, starken Belastungen und dem Gefühl, ständig überfordert zu sein, zu entgehen, **am schädlichsten**. Auf mehreren Ebenen setzt sich eine **Spirale des Versagens** in Gang: auf der physiologischen Ebene mit ständiger Alarmbereitschaft, Erschöpfung und Erkrankung der Herzkranzgefäße, auf der verhaltensbezogenen Ebene etwa mit Hyperaktivität des Individuums bei gleichzeitiger Kontaktvermeidung, auf der emotionalen Ebene mit Furcht, Angst und Wut und im kognitiven Bereich mit Planlosigkeit, Verlust des kreativen Denkens und Einschränkung der Wahrnehmung (Zimbrado und Gerrig, 2003).

Weil das **Ziel der Stressbewältigung** im Mittelpunkt dieser Untersuchung liegt, ist es notwendig, kurz auf **drei wichtige Stresstheorien** einzugehen. Alle untersuchen den Zusammenhang zwischen Stressor und Stressreaktion. Allgemein anerkannt sind drei grundsätzliche Sichtweisen auf das Phänomen Stress:

1. als schädigender Umweltreiz
2. als Belastungssituation
3. als transaktionales Geschehen (Schwartz, 2000)

Zu 1. Das Konzept geht davon aus, dass äußere Reize sich negativ auf den Organismus auswirken. **Stress** wird als **Input** aufgefasst.

Zu 2. Hier wird Stress als Reaktion des Organismus auf belastende Umweltreize gesehen. Der Organismus wird gedrängt, sich anzupassen. (Adaptationssyndrom nach Hans Selye). **Stress** im Reaktionsansatz wird als **Output** aufgefasst.

Zu 3. Die dritte Sichtweise betrachtet **Stress** als Wechselwirkung zwischen Situation und Person, bezieht also eine **transaktionale Position**. Das Individuum setzt sich mit seiner Situation kognitiv auseinander, d.h. die Informationen werden verarbeitet, was die Voraussetzung für eine neue subjektive Bewertung, für Veränderungen und damit für eine Stressbewältigung ist.

Nach Schwarzer, 2000, heißt der gesamte Vorgang Transaktion.

Zusammenfassend lässt sich formulieren, dass Stress **reizorientiert** gesehen wird, wenn er als äußere Einwirkung auf eine Person trifft, dass er **reaktionsorientiert** betrachtet wird, wenn Stress als Folge von Anforderungen entsteht und dass er **dynamisch- transaktional** zu sehen ist, wenn er kognitiv verarbeitet wird.

### 2.2.1 Die kognitiv-transaktionale Theorie nach Lazarus

Seit der ersten Veröffentlichung seiner **Theorie (1966) hat Lazarus** seinen Standpunkt zum psychologischen Stress mehrfach in wesentlichen Punkten überprüft und korrigiert. Die aktuelle Definition von Stress lautet: „ Psychologischer Stress bezeichnet eine Beziehung mit der Umwelt, die vom Individuum im Hinblick auf sein Wohlergehen als bedeutsam bewertet wird, aber zugleich Anforderungen an das Individuum stellt, die dessen Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder überfordern“. (Schwarzer, Jerusalem und Weber, 2002)

Als **zentrale Vermittler** innerhalb der stressrelevanten Person-Umwelt- Beziehung und der Konsequenzen, die sich daraus ergeben, dienen die **kognitive Bewertung (appraisal)** und die

Stressbewältigung. Die kognitive Bewertung ist das zentrale Bestimmungselement. Zwei Bewertungen treten etwa gleichzeitig auf und beeinflussen sich gegenseitig.

Bei der **primären Bewertung (primary appraisal)** beschäftigt sich die Person in einer Auseinandersetzung mit der Umwelt im Hinblick auf das Wohlergehen. Für das Entstehen von Stress ist die **Sekundärbewertung (secondary appraisal)** wichtig. Für sie ist die Abschätzung der Ressourcen und Möglichkeiten im Hinblick auf eine erfolgreiche Lösung der Stresssituation charakteristisch. Bei der Auseinandersetzung mit der Umwelt und den möglichen Veränderungen der Situation kann eine **Neubewertung (reappraisal)** der Person-Umwelt-Beziehung auftreten. Die Einschätzung der Bewältigungsressourcen spielt dabei eine bedeutende Rolle, etwa, ob sich jemand in der Situation als bedroht oder herausgefordert fühlt. Das Ergebnis wirkt sich auf die Primärbewertung aus (Schwarzer, Jerusalem, Weber, 2002).

Im Allgemeinen sind drei Bewertungen möglich. Erstens kann das Ereignis als unbedeutend für das Wohlbefinden eingeschätzt werden. Bei der zweiten Möglichkeit wird ein Ereignis als positiv bewertet, wobei keine Anpassung (Adaptation) nötig ist. Drittens kann die Einschätzung als gleichgewichtsstörend gesehen werden und dies benötigt eine Anpassung. Die letzte Möglichkeit wird weiter in Subkategorien unterteilt. Es folgt die Einschätzung der Stresssituation als Herausforderung, Bedrohung oder **Schaden / Verlust** (Schwarzer, 2000).

In Abhängigkeit von der Einschätzung der Stresssituation gibt es unterschiedliche Stressbewältigungsformen (**Coping**). Nach Lazarus und Cohen hat die Bewältigung fünf Hauptaufgaben. Zuerst sollte der Einfluss der schädigenden Umwelteinflüsse verringert und somit die Chance auf Erholung verbessert werden. Desweiteren ist eine Toleranz der negativen Ereignisse oder Umstände bzw. die Anpassung des Organismus nötig, um drittens ein positives Selbstbild zu erhalten. Nachdem das emotionale Gleichgewicht gewährleistet ist, können dann die befriedigenden Beziehungen mit andern Personen fortgesetzt werden

(Schwarzer, 1997). Das wäre die fünfte Hauptaufgabe der Bewältigung. Bei der Erfüllung dieser Aufgaben kann strategisch vorgegangen werden. Aufgrund ihrer Funktionen spricht man einerseits von **problemzentriertem Coping** (z.B. durch Veränderung des Stressors) und andererseits von **emotionszentriertem Coping** (die Veränderung der als belastend erlebten emotionalen Reaktion, z.B. durch ein Entspannungstraining) (Schwarzer, Jerusalem und Weber, 2002).

Das folgende Schema visualisiert die Zusammenhänge der kognitiv-transaktionalen Theorie der Stresseemotion von Lazarus:

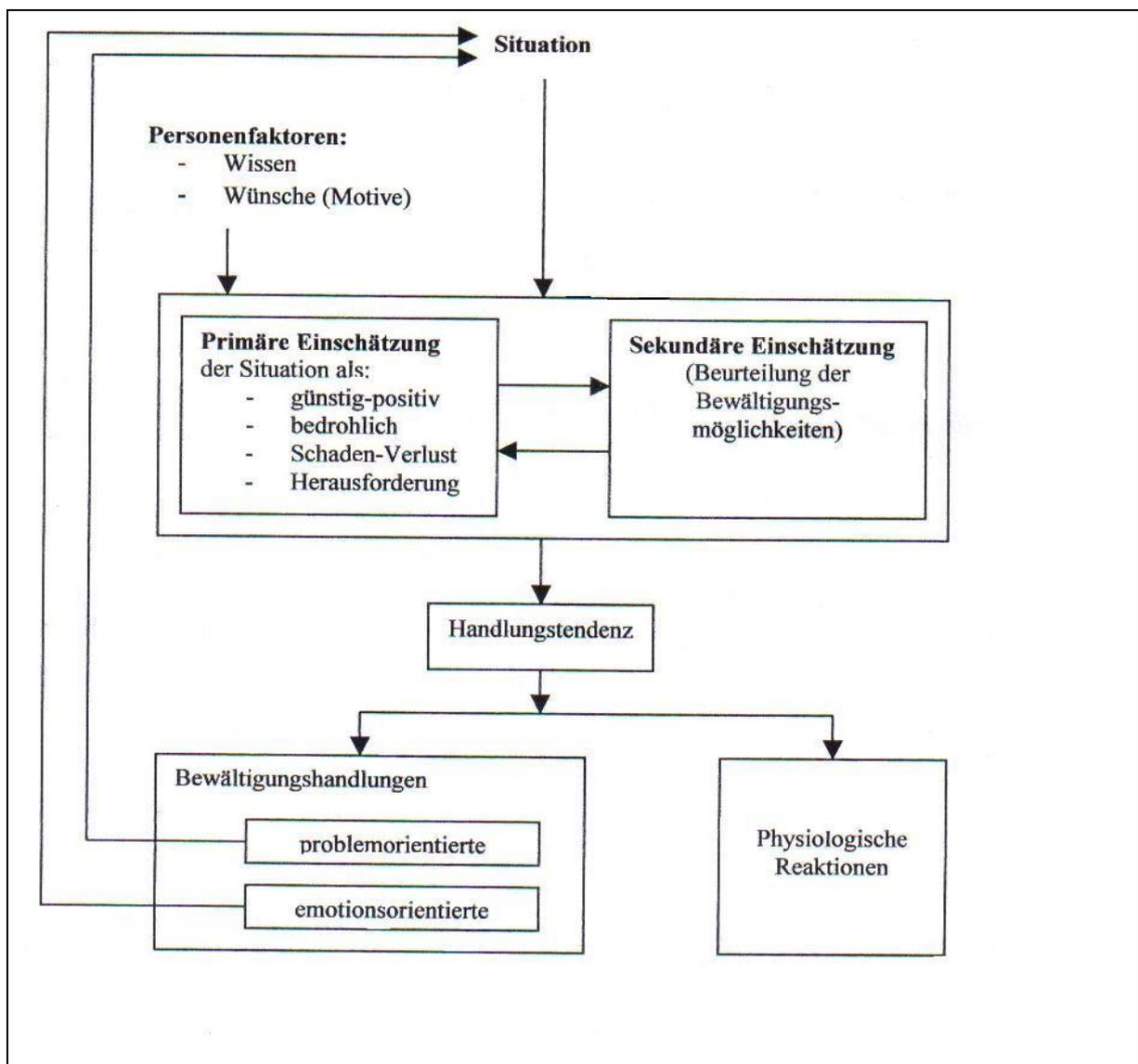


Abb. 1. Die Theorie der Stresseemotion von Lazarus (Reisenzein et al., 2003, s. 71)

Die Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll (1988, 1989) wird hier eingefügt, weil sie als eine moderne Alternative zur Theorie von Lazarus betrachtet wird. Ich glaube, dass die Überlegungen und Erkenntnisse von Hobfoll für den weiteren Darlegungsgang meiner Arbeit Relevanz besitzen. Die Trennung in eine Gewinnspirale und eine Verlustspirale lässt sich gut für die Argumentation gegenüber den Auszubildenden nutzen.

### **2.2.2 Die Theorie der Ressourcenerhaltung nach Hobfoll**

Sie wird im Allgemeinen als eine moderne Alternative zur Theorie von Lazarus betrachtet. Beide Wissenschaftler meinen, Stress und dessen Bewältigung beschreiben und erklären zu können, wobei die kognitionsbezogene Perspektive dominiert. Beide beschäftigen sich mit den Einschätzungen. Der Unterschied besteht darin, dass sie bei Lazarus im Mittelpunkt stehen und Hobfoll sich auf die Stressbewältigung und die Beweggründe dafür konzentriert (Schwarzer, 2000).

Zentrale Ausgangsthese der Ressourcenerhaltungstheorie ist, dass Menschen danach streben das, was sie wertschätzen, zu beschützen oder beizubehalten und sogar zu optimieren (Stoll, 2001)

**Gegenstände, Bedingungen, Persönlichkeitsmerkmale** und **Energien**, die wertvoll und nützlich sind, werden nach Hobfoll als **Ressourcen** bezeichnet. Nahrungsmittel, Kleidung oder Autos und andere Objekte solcher Art werden unter Gegenständen zusammengefasst. Mit Bedingungen meint Hobfoll beispielsweise die Ehe und die Staatsbürgerschaft, also nichtmaterielle Stressressourcen. Zu den Persönlichkeitsmerkmalen zählen stabile Fähigkeiten, Fertigkeiten, Gefühle oder auch persönliche Überzeugungen. Unter den Energien versteht er so etwas wie Geld, Zeit und Wissen, die zwar nicht von sich aus wertvoll sind, teilweise aber notwendig, um einen Zugang zu anderen Ressourcen zu gewährleisten. Sie erfüllen eine Hilfsfunktion.

Stress wird als eine bestimmte Beziehung zwischen Person und Umwelt definiert. Im Vergleich zu Lazarus ist **nach Hobfoll** eine **stressige Situation** jedoch erst dann **gegeben**, wenn **Verluste von Ressourcen** drohen bzw. Ressourcenverluste eingetreten sind oder wenn es **keine Gewinne von Ressourcen** gibt, weil andere fehlinvestiert wurden (Stoll, 2001)

Aus diesen Grundannahmen ergeben sich Möglichkeiten, die im Folgenden vorgestellt werden. Erstens sind Ressourcen nicht zufällig oder nur aufgrund äußerer Faktoren verteilt. Jeder Mensch hat Einfluss darauf, welche Ressourcen er hat und wie er diese einsetzt. Der Einsatz eigener Ressourcen erfolgt mit dem Ziel, andere Ressourcen zu erhalten. Die Stressbewältigung verursacht also Kosten in Form des Ressourceneinsatzes (Schwarzer, 2000).

Das Gewinnen oder Verlieren von Ressourcen erzeugt positive bzw. negative Spiralen (Vgl.Abb.2).

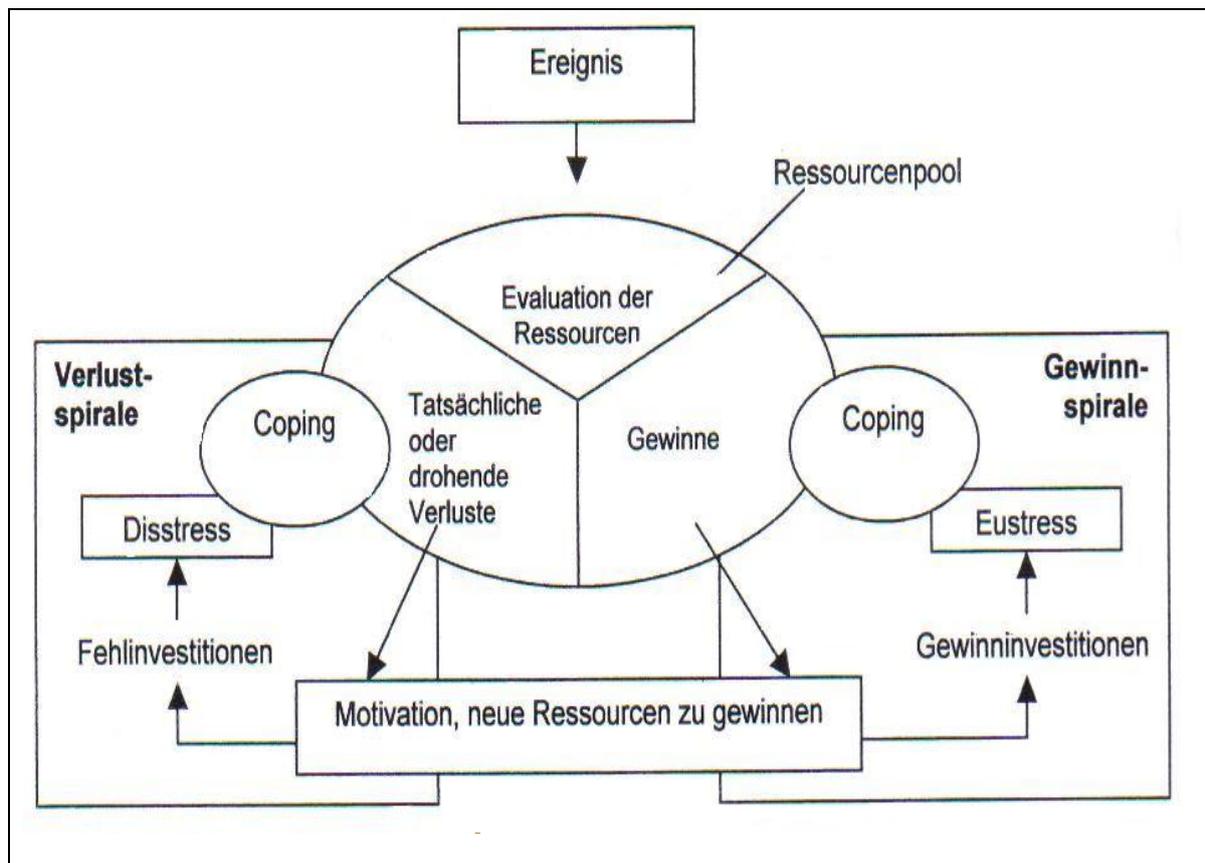


Abb.2. Gewinn- und Verlustspiralen (Buchwald et al., S. 15)

Menschen mit mehr Ressourcen können eher Ressourcen gewinnen. Wenn man dabei am Anfang Gewinn hat, gewinnt man auch in der Zukunft schneller Ressourcen, weil die gewonnenen Ressourcen sofort wieder profitabel genutzt werden können. Wer also über viele Ressourcen verfügt, kann mehr investieren, um mehr zu gewinnen und erlebt dadurch seltener Stresssituationen. Menschen mit wenigen Ressourcen können sie schneller verlieren. Wenn man dabei, nach dem Prinzip der Negativspirale, am Anfang verliert, verliert man auch in der Zukunft seine Ressourcen schneller. Wem Ressourcen fehlen, der ist anfälliger gegenüber stressreichen Situationen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass nach Hobfolls Vorstellungen Menschen den Erhalt von Ressourcen anstreben. Einen Verlust solcher Ressourcen sehen sie als bedrohlich und geraten oft in Stresssituationen. In Abgrenzung zu anderen Theorien glaubt der Autor nicht an die weitverbreitete Sichtweise, in der Menschen nach einem Gleichgewicht streben. Im Vordergrund steht die Wachstumsmaximierung durch die Wiederherstellung, den Schutz und den Neuaufbau von Ressourcen. Sein Modell der Ressourcenerhaltung erklärt die Stressursachen.

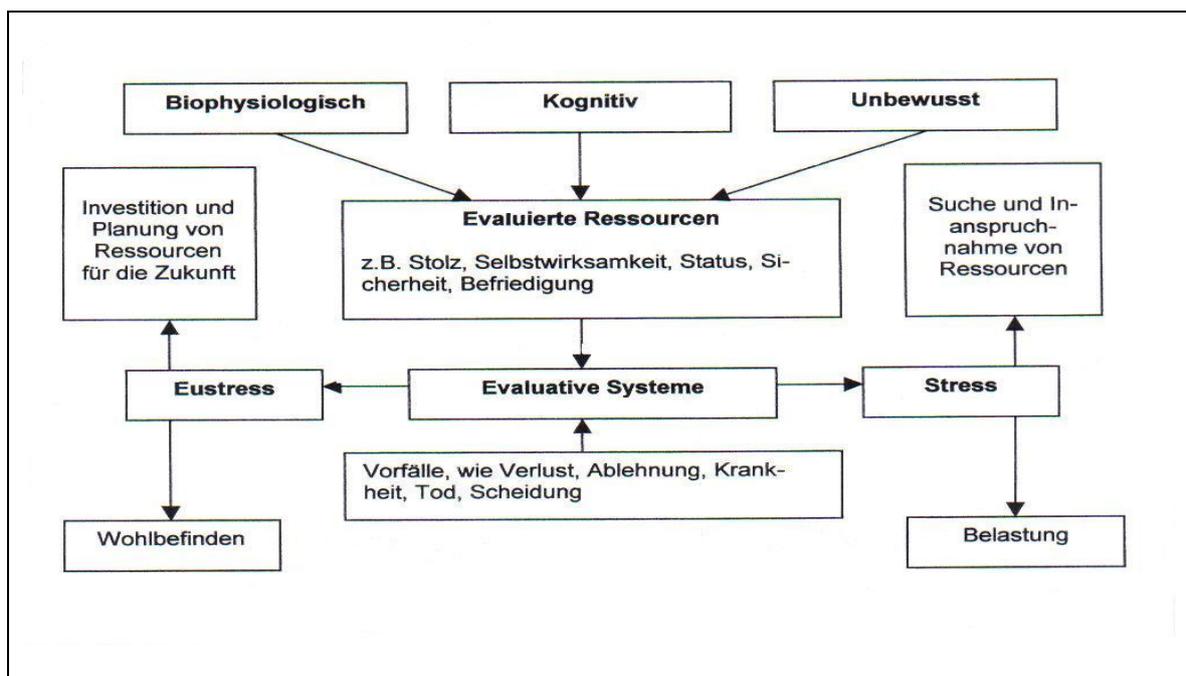


Abb. 3. Erweitertes Modell von Hobfoll (Hobfoll, S., 1988,p.55)

Außerdem befasst sich Hobfoll auch mit Faktoren, die mit dem Widerstand gegen Stress zu tun haben. Im Modell der ökologischen Übereinstimmung werden kognitive, biologische und unbewusste Prozesse betont oder hervorgehoben, die während einer Stresssituation auftreten. Die Wechselwirkung von Ressourcen, Bedürfnissen, Belastungen, Werten, Zeit und Wahrnehmungen ruft eine Passung zwischen den Umweltaforderungen und den individuellen Reaktionen hervor. Der Umgang mit Stress hängt vom Grad der Passung innerhalb des ökologischen Kontextes ab (Schwarzer, 2000).

Außerdem beeinflussen nach Hobfoll Ressourcenverluste und deren individuelle Bewältigung die Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit. Das **Erleben von Ressourcenverlusten** bzw. Misserfolge im Rahmen der Stressbewältigung kann zur besonderen **Verwundbarkeit** führen. Es können **aber dadurch auch besondere Widerstandskräfte** aufgebaut werden.

## 2.3 Das Stressimpfungstraining nach Donald Meichenbaum

Das Stressimpfungstraining von Meichenbaum (1991) ist ein Verfahren, das zur Bewältigung von Stresssituationen dient. Der amerikanische Psychotherapeut Donald Meichenbaum gilt als einer der Begründer der **kognitiven Verhaltenstherapie**, seine Theorie gehört paradigmatisch in das weitere Umfeld des schon bekannten Selbstmanagement-Ansatzes von Kanfer. Nach Meichenbaum sollte man psychische Vermittlungsprozesse verändern, wenn man in therapeutischer Absicht die **Veränderung des Verhaltens** von Klienten anstrebt. Gemeint ist die „**innere Sprache**“, die unangemessene Verhaltensweisen oft begleitet. Weitgehend irrationale Selbstgespräche (z. B. „Das schaffe ich nie“) soll der Klient/die Klientin bewusst registrieren und verändern lernen, um mit Hilfe eines kontrollierten 'inneren Dialogs' besser mit Lebensproblemen wie Stress, Ängsten u. a. fertig zu werden. Positive "Bewältigungssätze" wie zum Beispiel "Du kannst die Aufgabe schaffen", führen dann zu einer angemessenen Situationsbewältigung und entsprechenden Emotionen.

Durch das Stressimpfungstraining können Personen in aktuellen Situationen ihren Stress besser bewältigen lernen. Der Erwerb der Strategien geschieht präventiv, d. h. die Strategien zur Stressreduktion werden bereits vor dem stressenden Ereignis vermittelt. Das kognitiv-verhaltenstherapeutische Vorgehen Meichenbaums ähnelt insgesamt dem Vorgehen von Aaron Beck und Albert Ellis, jedoch wird bei Meichenbaum stärker auf die Erarbeitung und das Training **förderlicher Kognitionen** fokussiert. Meichenbaum sieht folgende Phasen des Stressimpfungstrainings vor:

### 2.3.1 Die Informationsphase

Ziel der Informationsphase ist es, dem Klienten ein klares Verständnis für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Stressreaktionen, seiner Ängste, seines Ärgers, seiner Probleme, zu vermitteln. Am Beginn des Stressimpfungstrainings werden die **Probleme des Klienten**

detailliert **analysiert**, es soll hier erfasst werden, welche Gedanken der Person in kritischen und belastenden Situationen durch den Kopf gehen. Dabei wird in der Regel auf geläufige Stressreaktionen der Person zurückgegriffen, damit sie sich lebhaft eine Situation vorstellen und sich in die dabei ablaufenden Selbstverbalisierungen hineinversetzen kann. Im Laufe des Trainings wird dem Klienten deutlich gemacht, dass nicht die Ereignisse selbst Stress hervorrufen, sondern die Art, wie die Ereignisse wahrgenommen werden. Dem Klienten wird bewusst gemacht, dass seine Gedanken zum Aufschaukeln von Stress und negativen Emotionen beitragen können. Es wird also dem Klienten ein plausibles Modell zur Entstehung seiner Stressreaktionen vermittelt. Er wird dadurch für Hinweisreize von aufkommender Angst oder Stress sensibilisiert, so dass Stresssituationen und damit verbundene Verhaltensreaktionen frühzeitig erkannt und anders darauf reagiert werden kann.

### 2.3.2 Die Übungsphase

In der Übungsphase werden dem Klienten/der Klientin mehrere Methoden vermittelt, mit deren Hilfe er/sie aufkommende Angst- und Stressreaktionen kontrollieren kann. In dieser Phase werden Informationen über problematische Situationen und die Stressreaktionen des Klienten gesammelt, aber auch **Bewältigungsreaktionen**, bspw. Entspannungstrainings wie die **Progressive Muskelrelaxation** nach Jacobsen erlernt. Eventuell können auch weitere Strategien wie **Atemkontrolle**, **Rollenspiele** oder **Gedankenstopp** angewendet werden. Besonders wichtig sind nach Meichenbaum jedoch die **kognitiven Bewältigungsmechanismen**. Die Übungsphase besteht aus vier Schritten, die sich zeitlich überlappen:

- 1- Die Vorbereitung auf einen Stressor, die der Orientierung und der Klarstellung dient, was zu tun ist. Beispiele dafür sind folgende Aussagen: "Mach dir keine Sorgen."; "Denke lieber nach, was du tun kannst."

- 2- Konfrontation mit dem Stressor: Der/die Klient/in soll sich daran erinnern, was er/sie angesichts einer stressenden Situation tun sollte, z. B. sich in kleinen Schritten der Situation aussetzen, sich entspannen, nicht in Panik verfallen. Beispiele: "Du kannst die Situation bewältigen! Immer eins nach dem anderen."; "Jetzt nicht in Panik geraten! Atme durch und entspanne dich!"
- 3- Gefühl der Überwältigung: Der Ernstfall wird vorweggenommen und die drohende Panik vorgestellt. Beispiele: "Die Angst ist zwar nicht abzuschalten, aber du kannst damit umgehen."; "Die Angst ist zu ertragen".
- 4- Sie dient zur Stabilisierung des Bewältigungsverhaltens im Verhaltensrepertoire der Person. Beispiele hierfür sind: "Es hat geklappt."; "Du hast es geschafft."; "Prima! Du machst Fortschritte." Nach Meichenbaum sollte man dabei individuell vorgehen und für jeden Klienten nach günstigen Formulierungen suchen und nicht starre Sätze vorgeben. Die Erarbeitung erfolgt gemeinsam mit den Klienten u. a. durch die Modellvorgabe. Die erlernten Strategien werden dann in einer exemplarischen Problemsituation eingeübt (z. B. in einer vorgestellten oder künstlich hergestellten Stresssituation).

### 2.3.3 Die Anwendungsphase

Hier werden in **realen Belastungssituationen** die erlernten **Bewältigungsfertigkeiten erprobt**. Durch diese Art Übungen wird dem Klienten eine gewisse Flexibilität im Umgang mit realen Problemsituationen beigebracht. Es wird davon ausgegangen, dass der Klient/die Klientin in der Übungsphase Bewältigungsreaktionen erlernt hat, die für reale Belastungssituationen eine **schützende Immunisierung** ausüben. Aus diesem Grund wird das Verfahren als Stressimpfung bezeichnet.

## 2.4 Stressverarbeitungen

Bis Ende der 1980-er Jahre gab es zur Erforschung von Stress und Coping im Sport nur vereinzelte Studien. Insbesondere die Arbeitsgruppe um Nitsch war die erste in Deutschland, die sich mit dieser Thematik befasste.

Seit den 1990-er Jahren wird diese Problematik bundesweit von der deutschen Sportpsychologie zunehmend systematisch untersucht, die sich auch aufgrund des zugrundeliegenden Forschungsparadigmas von der Forschung im anglo-amerikanischen Raum abhebt.

Von großer Bedeutung waren hierfür die Beiträge der Arbeitsgruppe um Hindel und Krohne (1992). Methodisch ist sie folgendermaßen vorgegangen:

Im 1. Schritt wurde versucht, situationsspezifisch erfolgreiche und weniger erfolgreiche Athleten zu identifizieren.

Im 2. Schritt wurden dann diese, bezogen auf die angewendeten Copingstrategien, weiter analysiert.

Die Untersuchung wurde von der Frage geleitet:

Nutzen Tischtennispieler, die in bestimmten sportartspezifischen Situationen sehr erfolgreich handeln, bestimmte Copingstrategien signifikant häufiger als Spieler, die in diesen Situationen weniger erfolgreich sind? Ein zentrales Ergebnis dieser Studie war, dass in der Tat solche leistungsförderlichen und leistungsmindernden Copingstrategien identifiziert werden konnten. Diese Tatsache regte viele Forscher an, die Coping Problematik systematisch zu erforschen.

Stoll (1995) untersuchte Langstreckenläufer, Knisel (1996) analysierte diese Fragestellung im Tennis, Emmerlich, Nordhaus und Stoll (1997) studierten Volleyballer, Schüssler (1997) untersuchte Handballspielerinnen, Ziemainz (1999) arbeitete mit Triathleten, Heinemann (1999) forschte im Judo, Neumann (2001) im Basketball. Außerdem wurden in ähnlich

orientierten Studien Schiedsrichter in den großen Sportspielen untersucht (Brand, 2002; Teipel, 1997).

In allen hier genannten Studien konnten mehr oder weniger deutlich leistungsförderliche und leistungsmindernde Copingstrategien aufgezeigt werden. Ein nächster Schritt wäre, sportartspezifische, psychologische Trainingsprogramme zu entwickeln und sie zu evaluieren. Erste Konzeptionen für sportartspezifische Stressbewältigungstrainings liegen auch bereits vor, z. B. für den Bereich Tischtennis von Hindel und Krohne (1992) und im Langstreckenlauf von Stoll (1996). Es fehlt jedoch noch an systematischen Evaluationsstudien.

Stressverarbeitung oder Coping spielt in der Sportpsychologie eine zentrale Rolle. Perfektionisten interessiert dieses Thema vor allem in Bezug auf die Leistungsoptimierung bei Sportlern.

Erste Studien untersuchten, ob Stressverarbeitung Einfluss auf den Erfolg im Wettkampf hat (Hindel und Krohne, 1992; Stoll 1995).

Ein anderer Aspekt aus sportpsychologischer Sicht lag in der Frage, ob generell sportliche Aktivitäten als Stressverarbeitungsstrategien genutzt werden können (Alfermann, Stoll, Wagner und Wagner –Stoll, 1995).

Seit Mitte der 60-er Jahre vertritt Lazarus eine **kognitive-transaktionale Stresstheorie**. Er und Launier (1981) sehen im Stress eine Transaktion zwischen Umwelt und Individuum. Die subjektive Bewertung des Betroffenen ist der entscheidende Faktor im Modell von Lazarus und Launier. Stress wird empfunden, wenn das Individuum seine **Person- Umwelt- Beziehung** als herausfordernd, bedrohlich oder sogar als schädigend einstuft. Diese kognitive Bewertung (cognitive appraisal) hat zwei Facetten, die jedoch gleichzeitig auftreten. Die erste Facette ist die **primäre Einschätzung** oder Ereigniswahrnehmung. Um was geht es in der lebensweltlichen Situation des Individuums? Erfasst werden Gegebenheiten aus der

unmittelbaren Umwelt des Betroffenen, also Schicksalsschläge, auch selbstgesetzte oder fremdbestimmte Alltagsforderungen.

Die zweite Facette ist die **sekundäre Einschätzung** (secondary appraisal). Sie zielt auf die so genannte **Ressourcen-Wahrnehmung**, von der die Bewältigungsmöglichkeiten der Stresssituation abhängen. Das Schlüsselwort Ressourcen bezieht sich auf die Theorie der Ressourcenerhaltung (Hobfoll 1988,1989), die besagt, dass Menschen das, was sie wertschätzen, beschützen, aufrechterhalten und sogar verbessern wollen (Stoll, 2001).

Solche Ressourcen können Gegenstände, Bedingungen, **Persönlichkeitsmerkmale** und Energien sein, die als wertvoll eingestuft werden. Das weite Feld der gegenständlichen Ressourcen umfasst etwa Nahrungsmittel, Kleidung, Fahrzeuge. Zu den Bedingungen gehören nach Hobfoll z.B. die Ehe und die Staatsbürgerschaft, der Berufsabschluss, also nichtmaterielle Ressourcen. Persönlichkeitsmerkmale sind Fähigkeiten, Fertigkeiten, Gefühle, individuelle Überzeugungen.

Unter den genannten Energien versteht Hobfoll Geld, Zeit und Wissen, die Zugang zu anderen Ressourcen vermitteln können. Die transaktionale Sichtweise von Lazarus umfasst also sehr komplexe Vorgänge in einer Stressbewältigung, z.B. wenn das Vorhandensein eines hilfreichen sozialen Netzes einbezogen wird (Schwarzer, 2000).

Am Ende der Transaktion steht eine Neubewertung (reappraisal). Das Individuum entscheidet sich in deren Ergebnis zu einer Handlung und erwartet ein Ergebnis, das wiederum bewertet wird. Der Charakter der Einschätzungen spiegelt sich in verschiedenen Bewältigungsformen wider, die man als Coping bezeichnet.

Dieses Coping tritt in zwei Funktionen auf, einer problemorientierten und einer emotionsorientierten.

Nach Schwarzer (2000) soll das veränderte Verhalten einerseits zur Lösung des Problems führen, andererseits zur Linderung der hemmenden Belastungssymptome.

Problemorientiertes Coping führt im Einzelfall zu Informationssuche, zu persönlichen Problemlösestrategien, zu aktiver Teilnahme und Entscheidungsfindung. Falls die Stresssituation nicht subjektiv kontrollierbar ist, sollten nach Meinung der Autoren Lazarus/Folkman vor allem emotionsorientierte Strategien gewählt werden, also Ablenkung oder Umbewertung der Situation.

In jedem Fall ist das **Ziel des Coping** die **Wiederherstellung des durch Stress verlorengegangenen psychophysischen Gleichgewichts**. 1989 hat Schlicht den transaktionalen Ansatz auf den Bereich der Sportpsychologie übertragen. Da Stress ein Zustand sein kann, der sich entwickelt (Dauerstress), und der zu massiven negativen Belastungswirkungen führt, die sich in Konzentrationsverlust, Ärger, Wut und Desinteresse äußern und der eine Minderung der Handlungsfähigkeit nach sich zieht, kommt der Stressbewältigung auch im Sport eine große Bedeutung zu. Natürlich kann Stress auch als kurzfristiger Zustand auftreten, der aus einer aktuellen Nichtbewältigung einer Anforderung hervorgeht.

## **2.5 Beispiele für Stressbewältigungstrainings in der Praxis des Leistungssports**

1993 greift Steffgen auf die psychologischen Interventionsverfahren von Meichenbaum zurück, der diese beschrieben und im Zusammenhang mit einem Ärgerbewältigungsprogramm durchgeführt und evaluiert hat. Die zentrale Interventionsmethode zur Entwicklung eines Stressbewältigungstrainings für Triathleten, aufbauend auf den Ausführungen von Stoll (1995), bietet das Training zur kognitiven Neu- oder Umbewertung (vgl. Steffgen, 1993, S. 45), welches im Wesentlichen auf das Interventionsprogramm von Novaco (1978) bzw. Meichenbaum (1977) zurückgeht. Ziel dieses Trainings ist es, durch Lernerfahrungen Stresssituationen bewusst wahrnehmen zu können. Außerdem sollen die Klienten in der Lage sein, Stressreaktionen

über den angemessenen Einsatz von Stressbewältigungsinstruktionen (resp. Handlungskontrollstrategien) zu kontrollieren. Damit kann auch die **Stresstoleranz erhöht** werden. Dieses Training lässt sich in Anlehnung an Steffgen (1993) und im Grundkonzept des Stressimpfungstrainings nach Meichenbaum (1991) beschrieben, in drei grundlegende Phasen unterteilen.

Die **Informationsphase** als erster Schritt dient dazu, dem Sportler/der Sportlerin das Entstehen und Erleben von kritischen Situationen und den Einsatz von Copingstrategien in einem Wettkampf bewusst zu machen bzw. zu erklären. Dabei eignet sich die Methode der Videoselbstkonfrontation besonders gut. Aufgezeichnete Wettkämpfe werden dabei gemeinsam von Athlet und Trainer analysiert, sie werten gemeinsam aufgezeichnete Wettkämpfe hinsichtlich wettkampfrelevanter, kritischer Situationen aus. Nützlich können auch zusätzliche Aufzeichnungen zu den sonstigen Trainingsdokumentationen (Tagebücher) sein, die sich speziell mit dem Einsatz von Bewältigungsstrategien in Training und Wettkampf beschäftigen.

In der darauf folgenden **Übungsphase**, die den zweiten Schritt des Trainings ausmacht, werden verschiedene alternative Selbstinstruktionen (verbale Handlungskontrollstrategien) erlernt. Dieses selbstregulative „innere Sprechen“ kann in Visualisierungs- und Konfrontationsübungen geübt werden. Hierbei sollen im Geiste Wettkämpfe nacherlebt und in bestimmten Situationen effektive und adäquate Strategien mit Hilfe des Einsatzes der Selbstgesprächsregulation eingesetzt werden. Es können auch verschiedene Wettkampfvideos vorgespielt werden, in denen es zu kritischen Situationen kommt. Dabei soll der Sportler/die Sportlerin **laut per Selbstinstruktion** eine effektive Copingstrategie zu sich und dem Trainer sagen (z. B. „Bei Zwischenzeit Kilometer 5 sage ich mir: Laufe jetzt 80-er Runden, das geht auf eine 32-er Endzeit“).

In der **Anwendungsphase** sollten diese Fertigkeiten dann in wettkampfähnlichen stressreichen Situationen angewandt werden. Dabei können Vorbereitungswettkämpfe auf Saisonhöhepunkte bzw. Standortbestimmungen oder auch einfache Trainingswettkämpfe genutzt werden. Diese dreiphasige Rahmenkonzeption wird in zwei unterschiedliche Trainingsbausteine aufgeteilt. In diesen Bausteinen sind psychologische Trainingsverfahren wie "Problemlösetraining" (Lochman, Nelson & Sims, 1981), "Trainingsverfahren zur kognitiven Neu-oder Umbewertung" (Meichenbaum, 1977) sowie "Relaxationsverfahren zur Erregungsregulierung" (Lindemann, 1984) in einem Multikomponentenverfahren zusammengefasst.

### 2.5.1 Das Kognitions-Relaxationstraining

Bei diesem Training werden erstens **belastende Stressoren kognitiv bewertet**. Zweitens sind es **Entspannungsübungen**, die den Athleten und Athletinnen helfen sollen, ihre Aufgeregtheit zu kontrollieren. Hier stehen nach Steffgen (1993) mehrere Möglichkeiten zur Verfügung, wie z.B. die **Schwunggymnastik** nach Frester (1994), das **Psychohygiene-Training** von Lindemann (1984) oder die **Progressive Muskelrelaxation (PMR)** nach Jacobsen. Das letztgenannte Verfahren, die PMR, hat sich nach unseren Erfahrungen aufgrund der vergleichsweise leichten Erlernbarkeit besonders bewährt. Mit Hilfe des Stressimpfungstrainings von Meichenbaum (1991) sollen die kognitiven Stressprozesse verändert werden. Dieser Block ist der wichtigste und zeitlich aufwendigste Teil des Stressbewältigungsprogramms und gehört zur Übungsphase. Diese Phase umfasst folgende Bereiche:

1. Erlernen von Entspannung (Erleben von Kontrolle)
2. Identifizierung von mit Stress verbundenen Kognitionen
3. Konstruktion von alternativen Kognitionen

4. Auswahl von konkreten Selbstinstruktionen für die Vorbereitung auf die Konfrontation mit einer stressreichen Situation sowie die Auseinandersetzung mit der Erregung bzw. das Überdenken der Bewertung dieser Situation
5. Visualisierung einer stressreichen Situation:
  - a. kontrollierbar
  - b. wenig kontrollierbar

Visualisierung einer stressreichen Situation, auf die dann mit Entspannung und effektiven/adäquaten Selbstinstruktionen reagiert wird (Stoll,O., Pfeffer,I.& Alfermann, D.,2010)

## 2.5.2 Das Problemlösetraining

In den nächsten drei Sitzungen dominiert der zweite Baustein, der von Steffgen als Problemlösetraining bezeichnet wird. Mit diesem Training wird Folgendes erzielt: Die Teilnehmer/innen bewerten auftretende kritische Situationen nicht lediglich als schicksalhaft sowie ihren Ausgang nicht vom Glück abhängig. Sie fassen außerdem jede Situation als Problem auf, welches sie durch Bewertungsprozesse maßgeblich beeinflussen können. Durch die Auffassung einer Situation als Problem, das nach einer **Lösung** verlangt, können **mentale Blockierungen aufgehoben** werden. In diesem Block sollen die Trainingsteilnehmer/innen Folgendes lernen:

1. Kritische Situationen und Bewältigungsstrategien eigenständig benennen
2. Effektives und adäquatges Bewältigen definieren und Ziele benennen
3. Mögliche Lösungen entwickeln
4. Lösungsmöglichkeiten reflektieren und kritisch bewerten
5. Sich für die beste annehmbare Lösung entscheiden
6. Wege zur Umsetzung in die Wettkampfpraxis ausarbeiten

- 
7. Spätere Prüfung der Wirksamkeit der angewendeten Strategie (Stoll, O.; Pfeffer, I., & Alfermann, D.2010; MRGV., 2009a).

### 3. Entspannung

#### Die Notwendigkeit von Entspannung im Alltag und vor und während Leistungshöhepunkten

Der moderne Alltag in Industrienationen ist bestimmt von Hektik, Lärm, Zeitdruck und Leistungsdruck. Das erzeugt Stress, der als allgegenwärtig empfunden wird. Die sehr wohl zur Verfügung stehende Freizeit ist auch oft nicht dazu angetan, einen körperlichen und psychischen Ausgleich zu schaffen. Wenn die Freizeitangebote auf Vergnügen, Ablenkung, Rausch und den Adrenalin-Kick gerichtet sind, verarmt die Entwicklung des geistigen und emotionalen Inneren. Ein starker, in sich gefestigter Mensch braucht Zeit für das Verarbeiten von Erfahrungen. Er braucht das Innehalten, die Entschleunigung, um der Selbstwahrnehmung und seinen Gefühlen Raum zu geben. Sie sind nämlich die Voraussetzung für das sich Hineinversetzen in andere Menschen, sie zu verstehen und zu akzeptieren. Erst dann können Sozialkontakte und Gemeinschaftsgefühl entstehen. Gerade in stressigen Situationen, auch danach, ist es wichtig, bewusst eine Pause einzulegen, um sich nach Stille, Ruhe, Entspannung anschließend neu konzentrieren zu können. In diesen Pausen geschieht nicht nichts. Sie geben dem Organismus die Möglichkeit, sich zu erholen und zu regenerieren. Kein therapeutisches Konzept kann Konflikte oder Lebensprobleme wegzaubern. Es kann aber Entspannungstechniken vermitteln, die helfen, Komplikationen zu bewältigen und blockierte Energie freizusetzen.<sup>3</sup> Voraussetzung für einen Entspannungskurs ist allerdings, dass man die eigene Lage sachlich einschätzt und dass man bereit ist zu lernen (Klupsch-Sahlmann, 1999; Salbert, 2006; Müller, 2003)

<http://www.quwe.de/index.php?section=ausb&point=5> Stand 08. marz.2009<sup>3</sup>

### 3.1 Definition Entspannung

#### Was geschieht physiologisch beim Entspannen?

Neurologen wissen, dass sich **Gehirnstrukturen** durch unterschiedliche **Bewegungserfahrungen** zunehmend **vernetzen**. Durch Wiederholung, Festigung und Erweiterung wird dieses Netz stabil verschaltet, d.h. beide Gehirnhälften sind effektiver miteinander verbunden. Übungen, z.B. solche der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson, die auf den Wechsel von Anspannung und Entspannung gerichtet sind, können dabei helfen, ein belastbares Neuronennetz im Gehirn aufzubauen.

Durch neue (wiederholte) Bewegungserfahrungen wird das Neuronennetz immer leistungsfähiger. Das wirkt sich positiv auf das Denken und Lernen allgemein aus. Entspannungsübungen sind Wahrnehmungsübungen, sie schulen das "Körpererleben", das bei vielen Menschen unterentwickelt ist. Das Üben richtet den Blick ins Innere des Organismus, physiologische Vorgänge und Gefühle können bewusst wahrgenommen werden (Anspannung bestimmter Muskeln und ihre Entspannung, Gefühle von Wärme, Schwere und Durchblutetsein).

Um Stress durch Entspannungstechniken und bewusstes Atmen wirkungsvoll abzubauen, muss man also die physiologischen Prozesse im Körper verstehen. Das menschliche Zentralnervensystem besteht aus 2 großen Komplexen:

1. Gehirn
2. Rückenmark

Alle davon abgehenden Nervenbahnen gehören zum peripheren Nervensystem (z.B. in den Extremitäten), es verbindet Zentrale und Peripherie miteinander. Funktionell ist das gesamte Nervensystem des Menschen in ein willkürliches und ein unwillkürliches System unterteilt.

Das willkürliche Nervensystem steuert alle Vorgänge, die von unserem Willen ausgehen, z.B. die Bewegungen der Skelettmuskulatur beim Tanzen, beim Sport, bei der Arbeit. Das

unwillkürliche System regt die Bewegungen des Herzmuskels, die Atem- und Darmmuskulatur an und sorgt für die Ausschüttung von Sekreten und Hormonen. Es arbeitet mithin vegetativ und autonom. Dieses vegetative Nervensystem ist in sich geteilt. Zwei Systeme funktionieren wie Gegenspieler:

1. Das sympathische System
2. Das parasympathische System

Unser Organismus wird durch das zeitweilige Überwiegen eines Systems gesteuert, z.B. im Wachzustand bzw. im Schlaf.

Tritt eine Stresssituation ein, reagiert das sympathische System mit dem Liefern der notwendigen Energie. Dazu wird der Kreislauf aktiviert (Herzschlag steigt); im Gegenzug werden die Verdauung und die Bildung von Abwehrzellen "zurückgefahren".

Das parasympathische System leistet die Regeneration, den Aufbau von neuer Energie und deren Speicherung. Es beruhigt und gleicht aus. Der Blutdruck fällt, die Muskulatur entspannt sich, der Herzschlag normalisiert sich, die Verdauung wird angeregt.

Beide lebensnotwendige Nervenstränge sollten im Wechsel aktiv und passiv sein. Ist dieser Wechsel gestört, befindet sich der Mensch entweder im Dauerstress mit der schädlichen Folge der Überlastung des Sympathikus oder in einer Dauerentspannung mit einer Überlastung des Parasympathikus. Der gezielte Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung trägt dazu bei, den Organismus im körperlichen und geistigen Gleichgewicht zu halten. (Salbert, 2006; Stoll, O. & Ziemann, H.2009; MRGV., 2009f)

### **3.2 Entspannungstechniken**

**Alle Entspannungstechniken** in Vergangenheit und Gegenwart haben das Ziel, **Körper und Geist in Einklang** zu bringen, d.h. den Körper insgesamt leistungsfähig zu halten bzw. leistungsfähiger zu machen.

Entspannungsverfahren kann man in **naive** und **wissenschaftliche Verfahren** teilen. Zu den naiven Techniken gehören z.B. einfache, quasi ritualisierte Tätigkeiten wie Joggen, Atemkontrolle und Entspannung durch Musik. Wissenschaftliche bzw. klinische Methoden sind das Autogene Training, die Progressive Muskelrelaxation oder das Biofeedback. Die östlichen Entspannungsverfahren wie Meditation, Yoga, Tai-Chi, Qui Gong und andere imaginative Verfahren nützen die Verbesserung der Wahrnehmung und fördern durch Suggestion die Vorstellungskraft (Salbert, 2006; Stoll, O. & Ziemann, H.2009; MRGV, 2009b)

### 3.2.1 Autogenes Training

Unter autogenem Training versteht man eine Entspannungstechnik, die auf **Autosuggestion** basiert. Dieses vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelte und 1932 von ihm publizierte Training ist heute in der ganzen Welt bekannt und anerkannt und dient zur Behandlung der Auswirkungen von Stress (und hier insbesondere die mitunter chronische, zentralnervöse Aktivierung) sowie zur Linderung von psychosomatischen Störungen.

Der Begriff "autogen" stammt aus dem Griechischen und bedeutet "selbst hervorgerufen".

Das autogene Training erfolgt meist in Gruppen-, seltener in Einzelkursen und wird normalerweise von einem Psychologen, Arzt oder einem Fachkundigen geleitet. Es dauert einige Wochen.

Man kann sich das auch selbst aneignen, wovon aber Fachleute abraten, mit der Begründung, dass dadurch Fehlprogrammierungen hervorgerufen werden können. Für das Selbststudium gibt es inzwischen viele Bücher, die häufig zusätzlich von einer Audiokassette oder CD begleitet werden.

Das Training beginnt aus einer bequemen, oft sitzenden Position heraus. Er/sie sitzt mit gesenktem, nach vorn gebeugtem Kopf, die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln

(sog. „Droschkenkutscherhaltung“). Wichtig ist dabei, dass die Muskeln entspannt sind. Anfänger können z.B. im Liegen trainieren.

Die Übungen bestehen aus kurzen formelhaften **Vorstellungen**, auf die sich der/die Übende konzentriert, sie mehrmals in Gedanken wiederholt und sich intensiv mit den hervorgerufenen Bildern beschäftigt.

Wenn sich der Körper im Ruhezustand befindet, empfindet er Schwere und Wärme. Durch konzentrierte Vorstellung eines Effektes kann umgekehrt dessen „Ursache“ herbeigeführt werden. Die autosuggestive Vorstellung schwerer Arme und Beine führt zu einer muskulären Entspannung, mit der anschließenden Durchblutung, die von Armen und Beinen ausgeht. Die Rücknahme, ein bewusstes „Aufwachen“, aktiviert die Nervenenden an den Erfolgsorganen, an Muskeln und Gefäßwänden. (Alfermann & Stoll, 2007; Seiler & Stock, 1994; MRGV, 2009d)

### 3.2.2 Progressive Muskelrelaxation

Die von dem Arzt Dr. Edmund Jacobson zu Beginn der 20-er Jahre stammende progressive Muskelentspannung (oder auch Progressive Muskelrelaxation, kurz PMR oder auch Progressive Relaxation, kurz PR) stellt ein Verfahren dar, bei dem durch die absichtliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten und anschließend wird die Spannung gelöst.

Die Person konzentriert sich auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und fixiert die Empfindungen, die dabei auftreten.

Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer **verbesserten Körperwahrnehmung**. Mit der Zeit **lernt** die Person, **muskuläre Entspannung herbeizuführen**, wann immer sie dies möchte.

Außerdem helfen diese Entspannungsübungen bei der Reduzierung anderer körperlicher Unruhezustände, wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern.

Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgefunden und entspannt und damit Schmerzzustände verringert werden. Die Methode der progressiven Muskelentspannung wird häufig im Rahmen einer Verhaltenstherapie eingesetzt, beispielsweise bei der Behandlung von Angststörungen, wo sie im Rahmen einer systematischen Desensibilisierung angewendet wird. Mit dieser Methode werden auch arterielle Hypertonie, Kopfschmerzen, Schlafstörungen sowie Stress behandelt.

PMR gehört zu den empfohlenen Interventionen zur Aktivierungsregulation bei Athletinnen und Athleten (Alfermann & Stoll, 2007; Eberspächer, 1990; Seiler & Stock, 1994; MRGV, 2009c)

### 3.2.3 Atementspannung

Atementspannung ist eine **Entspannungstechnik**, bei der durch bewusstes, tiefes und langsames Ein- und Ausatmen körperliche Entspannung ausgelöst werden soll.

Die Methode ist sehr einfach anzuwenden und wird vor allem als Mittel gegen akuten Stress empfohlen. Sie gehört auch zu den Methoden des Biofeedback und ähnelt dem autogenen Training, der Atemmeditation und dem im Yoga praktizierten Pranayama.

Die **Samatha-Meditation** ist eine Atem-Entspannungsmethode, die der Meditation ähnlich ist. Diese Meditationsart bezeichnet man auch als Geistesruhe-Meditation.

Dabei konzentriert sich der/die Übende auf ein einziges Objekt, wie zum Beispiel den spürbaren Atem, ein imaginiertes Bild, einen einzigen Gedanken oder ein Mantra.

Die Konzentration auf eine ruhige und tiefe Atmung trägt dazu bei, dass sich der alltägliche Gedankenfluss deutlich verringert. Als Folge tritt eine **tiefe Beruhigung des Geistes** ein.

Die Samatha-Meditation und die Vipassana-Meditation werden manchmal als unterschiedliche autonome Meditationsformen dargestellt, aber häufiger gilt die Samatha-Meditation als eine Einführung in die Vipassana-Meditation. Eine besondere Form der Konzentrationsmeditation findet sich im so genannten Namensgebet.

Bei dieser Art, die unter anderem von Seiler und Stock (1994) als Methode zur Langzeitentspannung für Athletinnen und Athleten empfohlen wird, benutzt man göttliche Namen als Mantra oder in Mantra-ähnlicher Form. (Stoll, O. & Ziemann, H.2009; Stoll, O., Pfeffer, I. & Alfermann, D.2010; MRGV, 2010)

### 3.2.4 Meditation

Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen geübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln.

In östlichen Kulturen stellt sie eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung dar. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich geschildert. Oft werden sie in Verbindung mit solchen Begriffen wie Stille, Leere, Panorama-Bewusstsein, Eins-Sein, Im-Hier-und-Jetzt-sein oder **Frei von Gedanken** gebracht. Die Meditationstechniken sind sehr vielfältig.

Sie unterscheiden sich nach ihrer traditionellen religiösen Herkunft, nach unterschiedlichen Richtungen oder Schulen innerhalb der Religionen und oft auch noch nach einzelnen Lehrern innerhalb solcher Schulen.

Manchmal ist die Anwendung der Techniken davon abhängig, wie fortgeschritten die Meditierenden sind.

Im Westen bietet man seit den 1970-er Jahren Meditationsarten an, die teilweise aus dem Fernen Osten stammen und an westliche Bedürfnisse angepasst wurden.

Alle Meditationstechniken kann man auch als Hilfsmittel zur Übung eines Bewusstseinszustandes interpretieren, der sich vom Alltagsbewusstsein unterscheidet. Bei diesem Zustand ist das gegenwärtige Erleben vordergründig und frei von gewohntem Denken, vor allem von Bewertungen und von der subjektiven Bedeutung der Vergangenheit (Erinnerungen) und der Zukunft (Pläne, Ängste).

Viele Meditationstechniken erzielen einen Bewusstseinszustand, in dem ein äußerst klarer und hellwacher Bewusstseinszustand und tiefste Entspannung gleichzeitig möglich sind. Die Meditationstechniken lassen sich in zwei, auf die äußere Form bezogene Gruppen unterteilen:

1. in die passive (kontemplative) Meditation, in der klinischen Forschung auch OM-Meditation (Open-Monitoring) genannt, die im stillen Sitzen praktiziert wird.
2. die aktive Meditation, auch FA-Meditation (Focused-Attention) genannt, bei der körperliche Bewegung, achtsames Handeln oder lautes Rezitieren zur Meditationspraxis gehören.

Bei beiden Meditationsarten handelt es sich sowohl um aktive Aufmerksamkeitslenkung als auch um passives Loslassen und Geschehenlassen.

Wenn man regelmäßig meditiert, hat das eine beruhigende Wirkung, daher wird diese Methode in der westlichen Medizin mittlerweile auch als **Entspannungstechnik** empfohlen.

Die Wirkung, der meditative Zustand, kann neurologisch als Veränderung der Hirnwellen gemessen werden. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen werden reduziert.

Spirituell bedeutsame Bewusstseinszustände oder mystische Erfahrungen, wie sie in der Meditation ihren Platz haben, sind auch durch Trance- und Ekstase-Techniken (Trancetanz), holotropes Atmen oder psychotrope Substanzen möglich.

Im Gegensatz zu solchen Praktiken wird bei der **Meditation** eine fast immer vorausgesetzte und unterstützte **klare und wache Bewusstheit beibehalten**.

Seiler und Stock (1994) führen diese Methoden auch in ihrer Anwendung bei Athleten und Athletinnen ein (Stoll, O., Pfeffer, I., & Alfemann, D.2010)

### 3.2.5 Phantasiereisen

Es handelt sich dabei meist um Geschichten, Vorstellungsbilder oder Situationsschilderungen, die von einem Erwachsenen erzählt werden und speziell die **Phantasie** der Kinder anregen sollen. Phantasiereisen können die reale oder die phantastische Welt betreffen. Sie können passiv ("im warmen weichen Sand liegen") oder aktiv sein ("Du steigst in das Boot"). Phantasiereisen arbeiten mit **Bildern, die mit Entspannung und Ruhe assoziiert** werden. Beispielhaft ist die Vorstellung von einem Spaziergang am Strand oder im Wald, also Orte, die viele Menschen mit Wohlfühlen und Geborgenheit verbinden. Man nennt dies Imagination. Für Kinder und Erwachsene, die ihre ersten Erfahrungen mit Phantasiereisen sammeln, ist eine detaillierte Beschreibung der Bilder notwendig, um den Zugang zu erleichtern. Später können diese nur angedeutet und mit eigenen Vorstellungen ergänzt werden. Die Bilder und beschriebenen Sinneseindrücke können durch Elemente des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelrelaxation und der Atementspannung in Phantastereien ergänzt werden. Sie lassen angenehme Gefühle der Ruhe, Schwere und Wärme entstehen und beruhigen den Atemfluss (Kaliwitzki, 2006; Müller, 2003; MRGV, 2009e).

### 3.3 Fazit

Der psychische Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Stress liegt in der dargestellten jeweiligen Zweiseitigkeit beider Phänomene. Beide sind per se nicht negativ für den Sportler, denn der hohe Leistungsanspruch des Perfektionisten an sich selbst befähigt ihn

bei günstigen Umständen zu Höchstleistungen. Ebenso wirkt Eustress leistungsoptimierend und "trägt" den Athleten wie in einem Höhenflug.

Allerdings muss man sich dessen bewusst sein, sowohl als Aktiver, als Trainer oder Therapeut, dass in Hochleistungszonen immer auch die Gefahr vorhanden ist, dass die andere, die dysfunktionale Seite des Perfektionismus und des Stress die Oberhand gewinnen kann. Das tragische Beispiel des Bundesliga-Torwarts Robert Enke von Hannover 96 ist ein Beleg für ein Sportlerschicksal am Ende der gefährlichen Negativspirale. Damit, dass man diese Gefahr erkannt hat, ist sie noch nicht gebannt. Es bedarf sehr wacher Beobachtung, sorgsamer Führung und Motivation zur Leistungssteigerung. Nur bei realistischer Einschätzung des Möglichen und eben der Herstellung eines stabilen psychischen und physischen Gleichgewichts mit Hilfe von Entspannungsinterventionen kann man erfolgreich sein und gleichzeitig Schaden vom Sportler abwenden.

## II Empirischer Teil

### Problemstellung

Erkenntnisse der pädagogisch-psychologischen Wissenschaften sind in Ägypten nur in Ansätzen den Instituten der Sportwissenschaft integriert. Es existieren nur wenige Übersetzungen ins Arabische, es gibt kaum theoretische Untersuchungen. Eine spürbare Lücke klafft zwischen den theoretischen Studien und ihrer Anwendung in der Praxis. Erkenntnisse der Sportpsychologie werden z.B. in den Mannschaftssportarten wie Fußball, Volleyball, Basketball u.a. nicht umgesetzt. Bemerkbar wurde dies auch in den Vorbehalten und dem anfänglichen Desinteresse meiner Probanden am Beginn des Entspannungskurses. Neue Ideen und Maßnahmen treffen ja bekanntlich oft auf Skepsis. Es erscheint mir wichtig, diesem Zustand aktiv zu begegnen.

Das Feld der zielgerichteten Intervention innerhalb der Perfektionismus-Problematik im Sport steht im Mittelpunkt meiner Untersuchungen. Angesichts der Desiderate einer ausgebauten pädagogisch-psychologischen Diagnostik, des Fehlens von psychometrisch überprüften Perfektionismus-Fragebögen in arabischer Sprache und der Tatsache, dass bisher kaum wissenschaftliche Entspannungsverfahren, z.B. die Progressive Muskelrelaxation eingesetzt werden, ergab sich für meine Arbeit nach zahlreichen Diskussionen mit deutschen Kollegen und Kolleginnen die folgende Problemstellung:

Fragebögen zum Perfektionismus im Sport müssen ins Arabische übersetzt werden.

Sportwissenschaftlich fundierte Entspannungsmethoden sollen nach Ägypten transferiert werden. Danach können zum einen bei den Athleten mögliche negative Reaktionen ihres eigenen oder fremdbestimmten Perfektionismus vermieden werden, zum anderen können positive Reaktionen gefördert werden. In Deutschland werden viele Formen der Entspannung praktiziert, z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Tai-chi.

In der vorliegenden Arbeit geht es vor allem um Progressive Muskel Relaxation(PMR). Diese Methode ist effizient, leicht zu lernen und vielfältig einzusetzen. Der Zeitaufwand ist gering.

## Zielstellung

1. Das Hauptziel dieses Forschungsprojekts besteht darin, die Dimensionen aus den **Selbstbezogenen perfektionistischen Ansprüchen im Training und Wettkampf (Positives Streben; PS)** und den **Selbstbezogenen negativen Reaktionen auf nichtperfekte Leistungen im Training und Wettkampf (Negative Reaction; NR)** der Skalendokumentation „Perfektionismus im Sport-Fragebogen“ (Stöber, Otto, Pescheck& Stoll 2004) ins Arabische zu übersetzen. Deren Reliabilität (innere Homogenität; Cronbachs Alpha) innerhalb dieser Untersuchung soll überprüft werden.
2. Eine weitere, allerdings untergeordnete Zielstellung betrifft die pädagogisch-psychologische Intervention bei ägyptischen Sportstudierenden. **Das Entspannungstraining mit Hilfe der Progressiven Muskelrelaxation** soll auf seine Wirksamkeit hinsichtlich der Perfektionismus-Regulation überprüft werden.

## **1.Studie: Überprüfung der Cronbachs-Alpha Reliabilitäten**

### **1.1 Hypothese**

Die ins Arabische übersetzten Perfektionismus-Skalen des Positive Striving; PS und des Negative Striving; NR weisen akzeptable Cronbachs-Alpha-Reliabilitäten von  $\geq 0,70$  auf.

### **1.2 Stichprobe**

Die Stichprobe der Studie 1 wurde im Wintersemester 2008/2009 am Institut für Sportwissenschaft der Mansoura-Universität in Mansoura/ Ägypten rekrutiert. Alle Studenten wurden randomisiert ausgewählt. Insgesamt nahmen 666 Studierende des Studiengangs Sportwissenschaft an der Studie teil. Dabei setzte sich die Stichprobe aus 20 Frauen und 646 Männern zusammen. Da diese Frauen am Wettkampfsport nicht teilnehmen, sondern lediglich am Training partizipieren, wurden ihre Fragebögen nicht berücksichtigt. Weitere 70 Fragebögen waren unvollständig ausgefüllt, so dass auch diese nicht ausgewertet werden konnten. Somit blieben 576 gültige Fragebögen zur Auswertung. Das Durchschnittsalter betrug 18,1 Jahre.

### **1.3 Datenerhebung**

Die Datenerhebung erfolgte im Wintersemester 2008/2009 an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität von Mansoura. Die Probanden füllten die Fragebögen unter der Aufsicht der Mitarbeiter im Hauptvorlesungssaal der Universität aus. Die Aufbereitung der Daten erfolgte vier Wochen später an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg mit Hilfe des statistischen Analyseprogramms SPSS, Version 15.0.

## 1.4 Fragebogen

Der genannte Fragebogen ist wie folgt angelegt: Zunächst werden **sportbiographische Daten** erfasst:

Alter, Geschlecht, Sportart, Dauer der sportlichen Tätigkeit, Mannschaftssportart oder nicht, Intensität der sportlichen Betätigung, Nationalität oder Internationalität. Der eigentliche

**Perfektionismus-Fragebogen** präsentiert 32 Fragen in vier Dimensionen:

1. Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Training
2. Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Wettkampf
3. Selbstbezogene negative Reaktion auf nichtperfekte Leistungen im Training
4. Selbstbezogene negative Reaktion auf nichtperfekte Leistungen im Wettkampf

Das Mehrdimensionale Inventar zum Perfektionismus im Sport (MIPS; Stöber et al., 2004) wurde in mehreren Schritten von 1988 bis 2002 entwickelt. Den MIPS-Skalen wurde folgende **Instruktion** vorangestellt: Bitte geben Sie bei den folgenden Aussagen an, wie oft diese auf Sie im Allgemeinen zutreffen. **Antwortformat:** Häufigkeitseinschätzung auf einer sechs-Punkte-**Antwortskala** mit den Kategorien

1. Nie
2. Selten
3. Manchmal
4. Oft
5. Meistens
6. Immer

## 1.5 Ergebnisse

**Tab. 1. Interne Konsistenz (Cronbachs  $\alpha$ ; N= 576)**

-Selbstbezogener Perfektionistischer Anspruch T&W. -Selbstbezogene negative Reaktion auf nichtperfekte Leistungen T&W	Items	Alpha
Im Training: Positives Streben	8	.67
Im Training: Negative Reaktion	8	.64
Im Wettkampf: Positives Streben	8	.79
Im Wettkampf: Negative Reaktion	8	.74
Im Training &Wettkampf: Positives Streben	16	.84
Im Training &Wettkampf: Negative Reaktion	16	.81

## 1.6 Fazit

Überprüfungen der Cronbachs- $\alpha$ -Reliabilitäten erbringen insgesamt zufriedenstellende innere Homogenitäten der beiden Perfektionismus-Skalen. Wie aus Tabelle 1 ersichtlich ist, liegen alle Werte nahe bzw. über der Grenze von  $\alpha \geq 0.7$ . Insgesamt weisen die wettkampfbezogenen Subdimensionen augenscheinlich höhere Werte auf als die trainingsbezogenen. Erwartungsgemäß erhöhen sich die internen Konsistenzen bei Bildung von übergreifenden Dimensionen (d.h. Bildung einer Gesamtskala aus den jeweiligen Trainings- und Wettkampf-Perfektionismus-Skalen). Im Fazit lässt sich folglich festhalten, dass die formulierte Hypothese, wonach die Perfektionismus-Skalen akzeptable innere Homogenitäten aufweisen, bestätigt werden kann.

### Erläuterung zur Tabelle „Ergebnisse“

Der Wert Alpha 0,67 im Training kann auf 0,7 aufgerundet werden, da Sportler im Allgemeinen im Training nicht mit letztem Einsatz kämpfen, das ist typischerweise der Wettkampfsituation vorbehalten. Das Ziel, zu gewinnen, mobilisiert auch verborgene

Reserven. Im Training dagegen erscheint das angestrebte Ziel schon früher erreicht. Außerdem fehlt im Training die stimulierende Kraft des Publikums.

## **2. Studie: Entspannungs-Intervention (PMR)**

### **2.1 Hypothese**

Die NR-Perfektionismus-Werte der Versuchsgruppe verringern sich signifikant zwischen MZP1 und MZP2 nach Realisierung einer PMR-Entspannungsintervention. Dagegen gibt es für die Kontrollgruppe diesbezüglich keine Veränderungen. Es wird demzufolge ein signifikanter Interaktionseffekt Gruppe-mal-Zeit erwartet.

### **2.2 Stichprobe**

Die Stichprobe der Studie 2 wurde im Wintersemester 2009/2010 am Institut für Sportwissenschaft der Mansoura-Universität Mansoura/ Ägypten rekrutiert. Die Teilnehmer waren Studierende im Studiengang Sportwissenschaft. Ziel ihrer Ausbildung war die Befähigung, eine Sportschau für öffentliche Feiern zu gestalten. Alle Teilnehmer wurden nicht randomisiert in eine Versuchs- und eine Kontrollgruppe verteilt. Da die Gefahr bestand, dass die Teilnehmer der für mich besonders wichtigen Versuchsgruppe bei einer randomisierten Einteilung nicht regelmäßig am Kurs teilnehmen würden, habe ich die Gruppe um regelmäßige Teilnahme gebeten. Die Versuchsgruppe (VG) bestand aus 20 Studierenden und in der Kontrollgruppe (KG) waren 23 Studierende. Das Durchschnittsalter betrug 18,4 Jahre.

### **2.3 Entspannungs-Intervention**

#### **Kurs zur Progressiven Muskelrelaxation in 10 Sitzungen an der Mansoura-Universität in Ägypten**

Der Interventionskurs mit zwei Gruppen (Versuchsgruppe und Kontrollgruppe) fand an der Mansoura- Universität in Ägypten von 28.11.2009 bis 27.12.2009 statt. Die Versuchsgruppe, bestehend aus 20 Studenten der Ausbildungsrichtung Sportshow, kam einmal wöchentlich für 90 Minuten zusammen. Diese nicht randomisierte Gruppe trainierte in verschiedenen

Sportarten für attraktive Eröffnungen von Großveranstaltungen. Ziel des Kurses war ein Mentaltraining durch Progressive Muskelrelaxation.

## 2.3.1 Rahmenbedingungen

### 2.3.1.1 Zeitfaktoren

Da aus konsularischen Gründen für den Entspannungskurs in Ägypten lediglich 4 Wochen zur Verfügung standen, musste ein zeitlicher Rhythmus gefunden werden, der die 90 Minuten pro Woche in 2 Einheiten aufteilte. In der 1. Und 2. Woche fanden je 3 Sitzungen statt. In der 3. und 4. Woche waren es je 2 Sitzungen.

### 2.3.1.2 Raumfaktoren

Der gesamte Kursaufbau richtete sich nach den bewährten und in der Praxis erprobten **didaktischen Prinzipien**, vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten und vom Einfachen zum Komplexen zu gelangen. Die Stunden bauten inhaltlich aufeinander auf. Beide **Räume**, in denen das Entspannungstraining stattgefunden hat, waren ausreichend groß, mit etwa 40 m<sup>2</sup> und 60m<sup>2</sup>. In einem der Räume lag Teppich, in dem anderen befand sich Holzboden.

Es wurde darauf geachtet, dass beide Räume ruhig lagen. Es ließ sich nicht immer vermeiden, dass alle hörbaren **Störgeräusche ausgeschaltet** werden konnten. Zusätzlich wurde vor den Stunden an der Tür ein Schild befestigt mit der Aufschrift „Entspannungstraining – bitte nicht stören“. Damit konnte gewährleistet werden, dass niemand überraschend den Raum betrat und damit störte. Bevor das Training begann, wurden Matten ausgelegt, auf denen die Studenten saßen bzw. später die Übungen im Liegen ausführten, Die Anordnung der Matten wurde bewusst so gewählt, dass die Studenten die anderen Studenten nur schwer beobachten konnten. Empfehlenswert ist eine **Kreisform**, wobei die Köpfe nach außen zeigen. Der

Kursleiter stand im Kreis und hatte damit zwischen zwei Probanden alle Studenten im Auge.

Um entspannen zu können, ist die richtige **Raumtemperatur** entscheidend. Die Klimaanlage half, eine angenehme Raumtemperatur zu garantieren. Einer der beiden Räume konnte während der Übung abgedunkelt werden, um eine Atmosphäre der Ruhe zu schaffen. Auch **die Farbe beider Räume** hatte zusätzliche entspannende Wirkung, sie waren in einem sanften Blau mit gelblicher Decke gehalten.

### 2.3.1.3 Gruppenregeln

In der ersten Stunde wurden 7 Gruppenregeln aufgestellt, 6 von den Probanden und eine Regel vom Kursleiter:

1. **Es kann immer nur einer sprechen.** Um diese Regel umzusetzen, kam bei Fragen bzw. in Gesprächen ein kleiner Softball zum Einsatz. Seine Funktion bestand darin, dass nur derjenige sprechen durfte, der gerade das Objekt in der Hand hielt. Wenn ein Student gesprochen hatte, wurde es weitergegeben, bis jeder an der Reihe war. Der einzige, der ständig sprechen durfte auch ohne Ball, war der Kursleiter.
2. **Wir schalten das Handy aus.** Der Hintergrund der zweiten Regel bestand darin, dass es keine Ablenkung gab.
3. **Wir lachen keinen aus.**
4. **Ich respektiere die Meinung der anderen.**
5. **Wir sind hier eine Gemeinschaft.**
6. **Wir vereinbaren gemeinsam unsere Termine.**
7. **Lehrer-Regel:** Wir konzentrieren uns auf die Anweisungen des Kursleiters und üben danach auch außerhalb der Sitzungen.

### **2.3.2 Stundenaufbau**

**In der 1. Sitzung** waren Ziele das gegenseitige Kennenlernen und die Einführung in Funktion und Charakter der Progressiven Muskelrelaxation. Die inhaltlichen Schritte stellten sich als Begrüßung und Bekanntmachen dar, es folgte die Diskussion der wichtigen Gruppenregeln, die von allen zu akzeptieren waren.

Der Zusammenhang zwischen Muskelentspannung und seelischem Befinden wurde geklärt. Anschließend wurden die wichtigsten Entspannungsformen vorgeführt und erstmals geübt. Das Interesse der Kursanten war noch wenig ausgeprägt. Das veranlasste den Kursleiter, nach überzeugenden Argumenten für den Wert der Progressiven Muskelrelaxation zu greifen.

**Die 2. Sitzung** hatte das Ziel, die Wirkung der Entspannung zu erläutern und durch Demonstration und Übungsausführung nachvollziehbar zu machen. Die Inhalte bestanden im Einzelnen in einer detaillierteren Erklärung, wie Muskelrelaxation funktioniert. Zunächst ging es um Ruheübungen, bei denen das eigene Ruhebild zu finden war. Entspannung im Liegen und Sitzen verband sich mit Atemübungen und der Demonstration der Funktion der Hände und Arme. Die Übungsausführung wurde kontrolliert und korrigiert. Teil der Übungsaufgaben wurde vorgestellt. In der 2. und 3. Sitzung wurden zwei Videoaufzeichnungen aus den USA und Deutschland vorgeführt, in der die PMR vorgestellt wurde. Die Akzeptanz der Kursteilnehmer wuchs deutlich durch die erlebte Professionalität und Ernsthaftigkeit des Abgebildeten. Auch die Vielzahl europäischer Bücher zum Thema PMR überzeugte die Kursanten vom Nutzen der Entspannungsmethoden.

**In der 3. Sitzung** war das Thema Umgang mit Gefühlen und Stress. Der Stundenablauf brachte nach der Wiederholung und dem Feedback die Demonstration der Kopf-, Nacken- und Schulterübungen (Teil 2). Nach der Übungsausführung durch die Studenten schlossen sich die Besprechung und die neuen Übungsaufgaben an. Wieder wurden die Übungen ausgewertet

und positive Ausführungen der Teilnehmer exemplarisch präsentiert. Der Begriff „Lehrprobe“ bezieht sich auf die Kontrolle, ob die Studenten in der Lage sind, das Gelernte ihrerseits an ihre Kommilitonen weiterzugeben.

**Die 4. Sitzung** widmete sich dem Umgang mit dem Gefühl Angst. Die biologischen Grundlagen der Entspannung wurden erläutert. Im Detail brachte das Feedback erste Aussagen zur Wirksamkeit der Entspannungsübungen. Die Übungsaufgaben (Teil 1 und 2) wurden durchgeführt und besprochen, um einen höheren Bewusstseitsgrad zu erreichen. Wieder stellten wir exemplarisch positive Übungsspiele (z.B. Entspannungsmassage des Rückens als „Pizza-Belegen“) der Gruppe als Modell vor. Eine neue Übungsaufgabe stand am Schluss der 4. Sitzung.

**Die 5. Sitzung** behandelte den Umgang mit den Gefühlen Ärger und Wut. Zunächst wurde die Übungsaufgabe kontrolliert und offene Fragen wurden besprochen. Die Weiterentwicklung der Ursprungsform der Muskelrelaxation wurde durch Demonstration von Übungen für Brust und Bauch (Teil 3) vorgeführt. Die Studenten trainierten diesen Bereich. Es schloss sich ein übergreifender Trainingskomplex an (Wiederholung Teil 1, 2, 3). Nach dessen Auswertung wurde die neue Übungsaufgabe gestellt.

**In der 6. Sitzung** ging es um die Entspannung der Sitzmuskeln, um Beine und Füße. Nach der üblichen Wiederholung mit Auswertung demonstrierte der Therapeut die Übungen zur Entspannung der Sitzmuskeln, der Beine und der Füße (Teil 4). Es folgte die Übungsausführung durch die Kursanten. Danach kam die zusammenfassende Übung der Teile 1 bis 4. Sie wurde ausgewertet und Positives durch die Teilnehmer präsentiert. Auch die 6. Sitzung schloss mit einer weiteren Übungsaufgabe.

**Die 7. Sitzung** richtete sich auf den pädagogischen Aspekt des Kurses, indem kleine Lehrproben in 4 Gruppen vorgeführt und bewertet wurden. Das weite Spektrum der Entspannungsmethoden wurde bewusst gemacht und eingeübt. Alle Kursteilnehmer präsentierten ihre Übungsspiele als Modelle für die gesamte Gruppe. Die neue Übungsaufgabe sollte einen möglichst kreativen Ansatz haben.

Meine Ziel war, die Kursteilnehmer möglichst früh anzuleiten und fachlich zu befähigen, selbstständig die gewonnenen Erfahrungen auszubauen und anderen zu vermitteln. Die sportpsychologische Umsetzung von Entspannungsstrategien im Sport halte ich für einen wichtigen Teil des "Handwerkszeuges" künftiger Sportlehrer.

**Die 8. Sitzung** verlief im Wesentlichen wie die siebente. Schwerpunkte waren das Feedback, die Klärung offener Fragen, die Auswertung und die offene kritische Verständigung über Entspannungsmethoden der Progressiven Muskelrelaxation. Ein wichtiger Punkt war auch die Atemtechnik, das bewusste Ein- und Ausatmen, weil Anfänger dazu neigen, bei Konzentration auf die Übung den Atem anzuhalten. Schwerpunkt innerhalb der 8. Sitzung wurde der komplexe Übungsdurchgang Gesamtentspannung. Nach einer Lehrprobe der Kursanten folgten deren Auswertung und eine weitere Übungsaufgabe.

**Die 9. Sitzung** galt dem gesamten Körper und den Gefühlen, die für den Erfolg beim Sport relevant sind. Den Kursteilnehmern wurde erklärt, dass ihre Anstrengungen in eine positive oder negative Spirale münden können. Um die Erfolgsspirale zu erreichen, sollten die Athleten ihre Gefühle erforschen und auszubalancieren suchen. Dabei kann ihnen die PMR helfen, den Körper so zu konditionieren, dass ein Maximum an persönlicher Leistung möglich wird. Die Auswertung der Übungsaufgabe wurde mit der Klärung noch offener Fragen verbunden, z.B. mit der Koordination von Spannung/ Entspannung und Atmung. Wieder ging

es um die selbstständige Präsentation von Übungsspielen durch die Gruppenteilnehmer (Lehrproben).

**In der 10. Sitzung** wurde auf die Zusammenfassung des Gelernten geachtet; es gab einen Ausblick auf Möglichkeiten des Einsatzes der Progressiven Muskelrelaxation im gegenwärtigen Ägypten. Die Mitarbeit der Kursanten und das Angebot des Kursleiters wurden evaluiert. Abschließend probierte die Gruppe noch eine weitere Entspannungsmethode, die Bildmeditation am Computer. Danach gab es als verkürzte Entspannungsübung eine Fantasiereise. Auch zu diesen beiden Relaxationsformen gab es positive Rückmeldungen. Die Verabschiedung beschloss einen effektiven Kurs.

## 2.4 Ergebnisse

In folgender Tabelle 2 sind die internen Konsistenzen für die Versuchs- und Kontrollgruppe dargestellt.

**Tab. 2. Interne Konsistenz (Cronbachs  $\alpha$ ; N= 43)**

	Items	Versuchsgruppe		Kontrollgruppe	
		Vorher	Nachher	Vorher	Nachher
Im Training Positives Streben	8	.89	.87	.79	.82
Im Training Negative Reaktion	8	.71	.84	.52	.73
Im Wettkampf Positives Streben	8	.90	.90	.76	.77
Im Wettkampf Negative Reaktion	8	.79	.89	.67	.79
Im Training & Wettkampf Positives Streben	16	.93	.94	.84	.89
Im Training & Wettkampf Negatives Streben	16	.83	.93	.78	.88

Die Tabelle 3 gibt die deskriptive Statistik der abhängigen Variablen wieder.

**Tab. 3. Deskriptive Statistik**

Dimension	Gruppe	Mt1	SD1	Mt2	SD2
T_PS	Versuchsgruppe(VG)	4,66	0,86	4,93	0,77
	Kontrollgruppe(KG)	4,33	0,81	4,42	0,78
T_NR	Versuchsgruppe(VG)	3,81	0,81	4,55	1,12
	Kontrollgruppe(KG)	3,78	0,69	4,55	0,83
W_PS	Versuchsgruppe(VG)	4,73	0,81	5,09	0,84
	Kontrollgruppe(KG)	4,29	0,82	4,55	0,67
W_NR	Versuchsgruppe(VG)	3,94	0,79	4,10	1,05
	Kontrollgruppe(KG)	3,89	0,78	4,07	0,80

Die folgende Tabelle 4 zeigt die Ergebnisse der univariaten Varianzanalyse mit Messwiederholung.

**Tab. 4. Ergebnisse der univariaten Varianzanalyse mit Messwiederholung**

Quelle der Varianz	Dimension	F	p	$\eta^2_p$
Haupteffekt Gruppe	T_PS	3.78	0.06	0.09
	T_NR	0.01	0.95	0.00
	W_PS	4.78	0.04	0.11
	W_NR	0.03	0.87	0.00
Haupteffekt Zeit	T_PS	2.17	0.15	0.51
	T_NR	22.9	0.00	0.36
	W_PS	9.71	0.00	0.20
	W_NR	1.88	0.18	0.05
Interaktion	T_PS	0.50	0.48	0.01
Gruppe $\times$ Zeit	T_NR	0.11	0.92	0.00
	W_PS	0.26	0.61	0.01
	W_NR	0.01	0.93	0.00

Die multivariaten Analysen (die vier Perfektionismus-Skalen bilden die übergeordnete abhängige Variable *Perfektionismus*) erbringen keinen signifikanten Haupteffekt für die Gruppen ( $F[4,37]=1.22$ ;  $p=.32$ ; Pillais-Trace=.12;  $\eta^2_p=.116$ ), einen hochsignifikanten Zeiteffekt ( $F[4,37]=8.72$ ;  $p=.000$ ; Pillais-Trace=.49;  $\eta^2_p=.4875$ ) und keinen statistisch nachweisbaren Interaktionseffekt für Gruppe  $\times$  Zeit  $F[4,37]=.27$ ;  $p=.895$ ; Pillais-Trace=.03;  $\eta^2_p=.028$ .

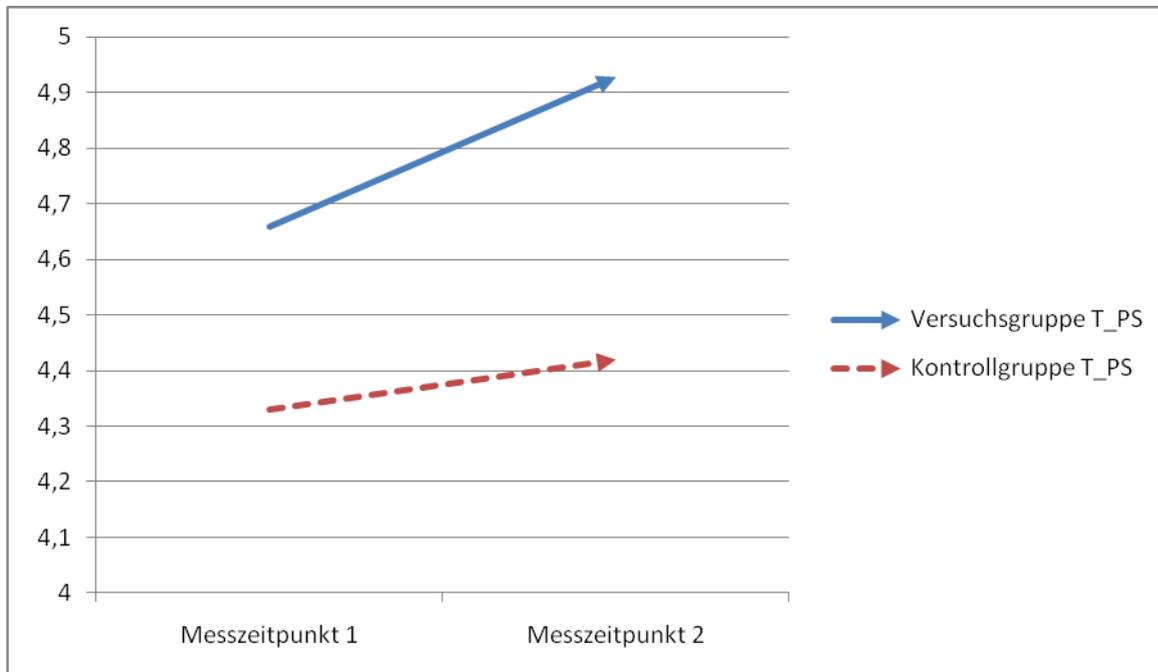
Bei Berücksichtigung der einzelnen Subtests als abhängige Variablen ergeben sich ein tendenziell signifikanter Haupteffekt der Gruppe für *Positives Streben-Training* und ein signifikanter Haupteffekt der Gruppe für *Positives Streben-Wettkampf* (Tab. 4). Wie aus der Tabelle (Tab. 3) zur deskriptiven Statistik sowie aus Abbildung (Abb. E und C) ersichtlich, resultiert letztgenannter Sachverhalt aus den zu allen beiden Messzeitpunkten höheren

Perfektionismuskwerten der Versuchsgruppe (VG) im Vergleich zur Kontrollgruppe (KG). Außerdem lassen sich zwei Haupteffekte für die Zeit nachweisen (Tab. 4 und Abb. B).

Für das *Negative Reaktion-Training* lässt sich ein hochsignifikanter Zeiteffekt nachweisen, der darauf zurückzuführen ist, dass die VG und KG geringfügig höhere Werte zwischen t1 und t2 aufweisen, wobei ihre Ausprägungen nahe beieinander liegen (Abb. 3). Bei der Dimension *Positives Streben – Wettkampf* ist ebenfalls ein hochsignifikanter Zeiteffekt festzustellen. Er beruht auf deutlicheren Zunahmen beider Vergleichsgruppen, wobei die VG jeweils höhere Werte aufweist als die KG (Tab. 3 und Abb. C). Der nicht-signifikante multivariate Interaktionseffekt Gruppe  $\times$  Zeit ist auch durch die univariaten Varianzanalysen replizierbar. Demnach kann die Hypothese nicht bestätigt werden, dass die realisierte Entspannungsintervention zu reduzierten Werten in Bezug auf negative Reaktionen der Perfektionismus-Dimensionen bei der VG führt— im Gegensatz zur KG. Weder für die Dimension Training noch für die Dimension Wettkampf ist eine solche Veränderung nachweisbar.

Die folgende Abbildung zeigt das *Positive Streben im Training* bei der Versuchsgruppe und der Kontrollgruppe.

Abb. A. Positives Streben im Training



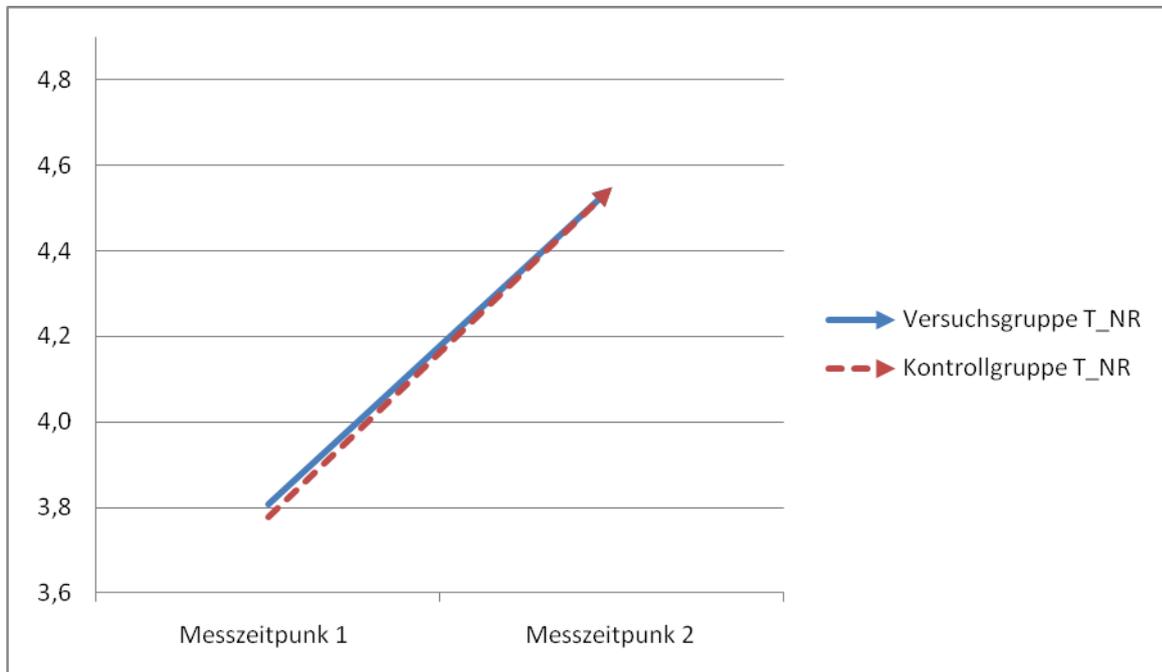
Die Versuchs- und die Kontrollgruppe haben sich zwar auf einem deskriptiven Niveau verbessert, inferenzstatistisch zeigen sich jedoch keine Unterschiede ( $F=,5$ ;  $p=.48$ ;  $\eta^2_p=0,01$ ).

Die Versuchs- und die Kontrollgruppe unterscheiden sich nicht signifikant bezogen auf die Entwicklung des positiven Strebens im Training ( $F=0,5$ ;  $p=.048$ ;  $\eta^2_p=0,01$ ).

Zum ersten Messzeitpunkt lag der Wert der Versuchsgruppe bei 4,66 ( $SD=0,86$ ), während sich die Kontrollgruppe bei 4,33 ( $SD=0,81$ ) befand. Zum zweiten Messzeitpunkt stieg der Wert der Versuchsgruppe auf 4,93 ( $SD=0,77$ ) an, der Wert der Kontrollgruppe erhöhte sich ebenfalls leicht auf 4,42 ( $SD=0,78$ ).

Die folgende Abbildung zeigt die *Negative Reaktion im Training* bei der Versuchsgruppe und der Kontrollgruppe.

Abb.B. Negative Reaktion im Training



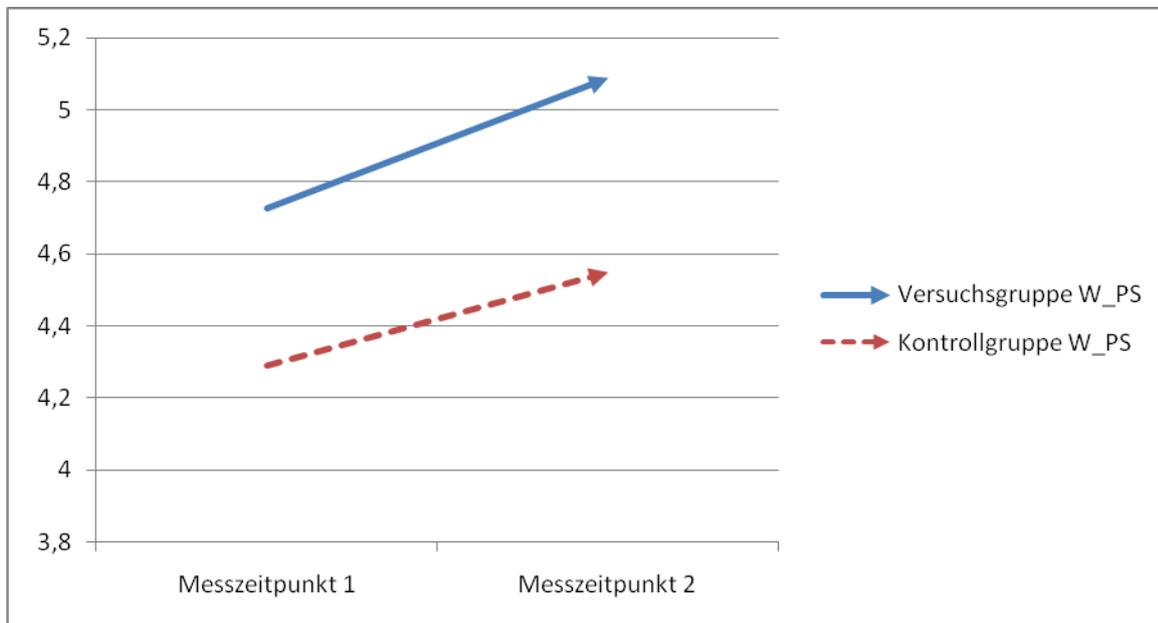
Die Versuchs- und die Kontrollgruppe haben sich zwar auf einem deskriptiven Niveau verschlechtert, inferenzstatistisch zeigen sich jedoch keine Unterschiede ( $F=0,11$ ;  $p=.0.92$ ;  $\eta^2_p=0,00$ ).

Die Versuchs- und die Kontrollgruppe unterscheiden sich nicht signifikant bezogen auf die Entwicklung des positiven Strebens im Training ( $F=0,11$ ;  $p=.0.92$ ;  $\eta^2_p=0,00$ ).

Zum ersten Messzeitpunkt lag der Wert der Versuchsgruppe bei 3,81 ( $SD=0,81$ ), während sich die Kontrollgruppe bei 3,78 ( $SD=0,69$ ) befand. Zum zweiten Messzeitpunkt stieg der Wert der Versuchsgruppe auf 4,55 ( $SD=1,12$ ) an, der Wert der Kontrollgruppe erhöhte sich ebenfalls leicht auf 4,55 ( $SD=0,83$ ).

Die folgende Abbildung zeigt das Positive Streben im Wettkampf bei der Versuchsgruppe und der Kontrollgruppe.

Abb. C. Positives Streben im Wettkampf



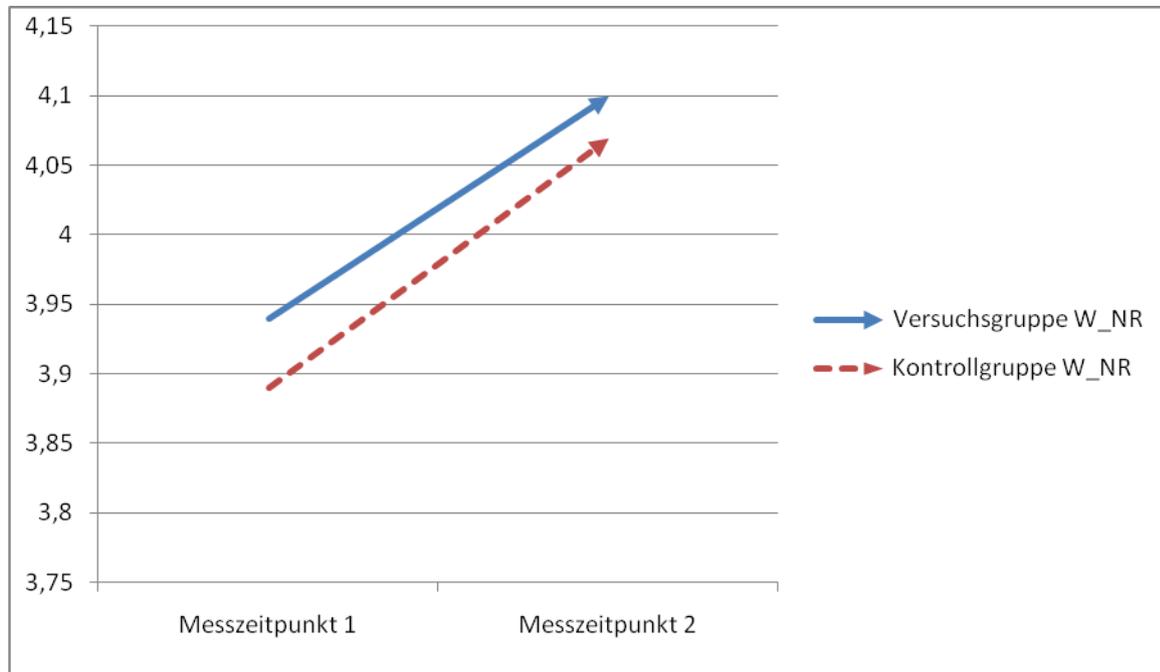
Die Versuchs- und die Kontrollgruppe haben sich zwar auf einem deskriptiven Niveau verbessert, inferenzstatistisch zeigen sich jedoch keine Unterschiede ( $F=0,26$ ;  $p=.0,61$ ;  $\eta^2=0,01$ ).

Die Versuchs- und die Kontrollgruppe unterscheiden sich nicht signifikant bezogen auf die Entwicklung des positiven Strebens im Training ( $F=0,26$ ;  $p=.0,61$ ;  $\eta^2_p=0,01$ ).

Zum ersten Messzeitpunkt lag der Wert der Versuchsgruppe bei 4,73 ( $SD=0,81$ ), während sich die Kontrollgruppe bei 4,29 ( $SD=0,82$ ) befand. Zum zweiten Messzeitpunkt stieg der Wert der Versuchsgruppe auf 5,09 ( $SD=0,84$ ) an, der Wert der Kontrollgruppe erhöhte sich ebenfalls leicht auf 4,55 ( $SD=0,67$ ).

Die folgende Abbildung zeigt die *Negative Reaktion im Wettkampf* bei der Versuchsgruppe und der Kontrollgruppe.

Abb. D. Negative Reaktion im Wettkampf



Die Versuchs- und die Kontrollgruppe haben sich zwar auf einem deskriptiven Niveau verschlechtert, inferenzstatistisch zeigen sich jedoch keine Unterschiede ( $F=0,01$ ;  $p=.0,93$ ;  $\eta^2_p=0,00$ ).

Die Versuchs- und die Kontrollgruppe unterscheiden sich nicht signifikant bezogen auf die Entwicklung des positiven Strebens im Training ( $F=0,01$ ;  $p=.0,93$ ;  $\eta^2_p=0,00$ ).

Zum ersten Messzeitpunkt lag der Wert der Versuchsgruppe bei 3,94 ( $SD=0,79$ ), während sich die Kontrollgruppe bei 3,89 ( $SD=0,78$ ) befand. Zum zweiten Messzeitpunkt stieg der Wert der Versuchsgruppe auf 4,10 ( $SD=1,05$ ) an, der Wert der Kontrollgruppe erhöhte sich ebenfalls leicht auf 4,07 ( $SD=0,80$ ).

## 2.5 Diskussion

### Rückblick und Ausblick

Die vorliegende Arbeit versucht einerseits, sich grundlagenwissenschaftlichen Fragen der Sportpsychologie zu stellen. Andererseits versucht sie, Erkenntnisse der diesbezüglichen Forschung in die Anwendung zu übertragen.

Zunächst wurde ein vorliegendes Messinstrument zur Erfassung einer perfektionistischen Ausprägung im Sport (MIPS) aus dem Deutschen ins Arabische übersetzt. Die Reliabilität der Skala, d.h. die Zuverlässigkeit dieses wissenschaftlichen Versuchs, wurde ein weiteres Mal überprüft. Die Übersetzung im Sinne der internen Konsistenz kann als stimmig bezeichnet werden.

Die Skala wurde im Rahmen einer Interventionsstudie 2009 in Ägypten eingesetzt. Es ging darum zu untersuchen, inwieweit ein Stressimpfungstraining dazu beitragen kann, die negative Seite des Perfektionismus im Sport, nämlich die dysfunktionalen Emotionen nach einer nicht perfekten Leistung, zu mindern.

Besagte Intervention richtete sich einerseits auf das Erlernen eines Entspannungsverfahrens zur Reduzierung der zentralnervösen Aktivierung. Andererseits sollte eine Modifizierung der kognitiven Bewertung erreicht werden, die dieser nicht-funktionalen Ausprägung des Perfektionismus zugrunde liegt.

Die vorliegende Interventionsstudie zeigt allerdings keine statistisch signifikanten Veränderungen von prä- nach post- Intervention in den gemessenen Variablen. Das geht m.E. auf eine Reihe von methodischen Schwächen des vorliegenden Untersuchungsdesigns zurück, die jedoch zum Teil objektive Gründe hatten. Zum einen handelt es sich hierbei um ein quasi-experimentelles Vorgehen. Die beiden Gruppen (VG und KG) konnten nicht wirklich randomisiert gebildet werden. Dies führte dazu, dass die Ausgangsbedingungen am Messzeitpunkt<sup>1</sup> der beiden Gruppen bezogen auf die perfektionistischen Ausprägungen

ungleich waren. Zum anderen kann nicht ausgeschlossen werden, dass in dieser Studie der so genannte Hawthorne- Effekt griff: Alle Probanden waren Studierende der Mansoura-Universität, die wussten, dass sie Teil einer wissenschaftlichen Studie waren. Erwartungseffekte waren nicht auszuschließen. Ein gewichtiger Grund für die ausbleibenden Effekte könnte in der kurzen Interventionsdauer liegen (4 Wochen). Da Perfektionismus von der psychologischen Forschung bislang als eine eher dauerhafte Wertungsdisposition angesehen wird, lassen sich solche Charakterzüge nur schwer im Rahmen einer einzelnen Intervention mit Gruppensituation nachhaltig verändern.

Gleichwohl zeigten meine Beobachtung und das Feedback der Kursanten, dass durchaus Lerneffekte bei den Probanden festzustellen waren.

In Bezug auf die Grundlagenwissenschaft des Faches Sportpsychologie erscheint die Übersetzung des MIPS vom Deutschen ins Arabische als positiver Schritt. Die beiden Subskalen zeigen befriedigende bis gute interne Konsistenzen. Eine weitere Validierung dieser Skala (im Sinne der Überprüfung von konvergenter und divergenter Validität der Skala) ist anzuraten. Für problematisch aus meiner Sicht halte ich jedoch die theoretische Fundierung des Konstrukts Perfektionismus. Die vorliegende Arbeit versucht, eine Basis zu finden in der gemeinsamen Betrachtung von emotionstheoretischen und motivationstheoretischen Überlegungen. Erste Ableitungen für die Sportpraxis sind gewonnen. Doch das Aufgabenfeld für die weitere sportpsychologisch orientierte Theorieforschung erscheint mir noch sehr groß.

Der Begriff Perfektionismus ist ein psychologisches Konstrukt, das versucht, interpersonelle Differenzen bezüglich des Strebens nach möglicher Perfektion und Fehlervermeidung zu erklären. Es ist verständlich, dass die Wirkungsweise dieses Konstrukts für den Leistungssport von großer Bedeutung ist. Athleten mit perfektionistischen Tendenzen sind häufig zu finden. Gerade in den technisch-kompositorischen Sportarten, in denen Noten für

die ästhetische Ausführung von Übungen gegeben werden, ist die Fähigkeit, eine Bewegung so perfekt wie möglich ausführen zu können, ein zentraler Faktor für eine Leistung. Auch in den technischen Disziplinen ist die Perfektion der Bewegungsabläufe, das Umsetzen von Kraft und Schnelligkeit, ausschlaggebend. Streben nach Perfektion zeichnet einen Siegertyp aus. Andererseits kann Perfektionismus auch hemmend wirken. Diese eher negative Seite einer Persönlichkeitsdisposition wird dann deutlich, wenn Sportler ihre in der Regel hohen, selbst definierten Ziele nicht erreichen. Oftmals reagieren sie dann mit Wut, Ärger und frustrierten Selbstgesprächen, die Selbstzweifel und Enttäuschung zeigen.

Ein Beispiel, das dieses Verhalten verdeutlicht, berichtet Stoll (2009). Es betrifft die im gleichen Jahr auch in der Öffentlichkeit kontrovers geführte Debatte über neu entwickelte Anzüge für Leistungsschwimmer. Diese Spezialanzüge ermöglichten 19 Weltrekorde. Der Deutsche Schwimmverband beschloss jedoch, zukünftig auf dieses "Wundermaterial" zu verzichten (vgl. der Verzicht auf die Wunderspeere der 80-er Jahre). Athleten mit einer hohen Leistungsmotivation und physisch in der Lage, hohe Maßstäbe an sich selbst zu stellen, mussten zunächst einen mutmaßlichen Nachteil empfinden, der sie daran hinderte, ihre volle Leistungsfähigkeit auszuschöpfen. Ärger, Selbstzweifel und Leistungseinbrüche waren die Folge. Im Kern ist das Perfektionismus-Phänomen schon beschrieben. Es ist eine stabile Persönlichkeitsdisposition, die dadurch gekennzeichnet ist, dass Individuen mit einer hohen Perfektionismus-Ausprägung sehr hohe, teilweise auch unrealistische Ansprüche an sich selbst stellen und mit negativen Emotionen reagieren, wenn sie diese Ansprüche nicht erfüllen können.

An diesem Punkt liegt die helfende Einflussnahme passender Stresskonzepte nahe. Der Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Gesundheit ist ganz offensichtlich. Bisher besonders gut untersucht ist die Wirkung der Besorgnisdimension des Perfektionismus und weiterer negativer Affekte bis hin zur Depression. Die dysfunktionalen Facetten des

Perfektionismus mit klinischen Störungen wie Alkoholismus, Anorexia Nervosa, Depression, Angst- und Zwangsstörungen, sexuelle Funktionsstörungen sowie Selbstmordgedanken sind in der psychologischen Fachliteratur sowie bei Stöber & Otto, 2006, dargelegt. Nur Personen mit einer eher funktionalen Ausprägung des Perfektionismus können dem Stress mit aktiven, problemlösenden Copingstrategien begegnen. Sie reduzieren ihr Stresserleben, erfahren positive Verstärkung, gelangen zu ausgeglichener Befindlichkeit und zu geringerer Anfälligkeit für psychische Störungen.

Ein knapper wissenschaftsgeschichtlicher Rückblick soll den neuen Ansatz der Auseinandersetzung mit dem Phänomen Perfektionismus noch deutlicher machen. Die ersten Beiträge zur Perfektionismusforschung kamen aus der Klinischen Psychologie. Der 2005 dokumentierte Forschungsstand zeigt, dass insbesondere Suchterkrankte (z.B. Workaholics) hohe Perfektionismustendenzen aufweisen. Die logische Folge war, dass das psychologische Konstrukt Perfektionismus im Sport eher kritisch und eher negativ gesehen wurde.

Erst seit fünf Jahren griff langsam eine differenziertere Betrachtungsweise Platz. Zunächst musste die Psychodiagnostik in Form eines Fragebogens entwickelt werden, um das Psychokonstrukt auf die Gegebenheiten des Sports zu beziehen und zu differenzieren. Die vorliegenden Messinstrumente waren sowohl wenig sportspezifisch als auch stark von der überwiegend kritischen Sichtweise des Perfektionismus bestimmt. Betrachtet man diese Persönlichkeitsdisposition unvoreingenommen, wird auch dem Laien deutlich, dass die Fähigkeit, hohe Ansprüche an sich selbst und das eigene sportliche Können zu stellen, geradezu eine Voraussetzung für Hochleistungen sein muss. Wird aber damit der problematische Aspekt, das Entstehen von hemmenden, negativen Emotionen nach Nichterreichen selbstgesteckter Ziele, außer Kraft gesetzt? Keineswegs. Man musste ein Messinstrument finden, das beide Aspekte erfasste.

Im Jahr 2004 war das Multidimensionale Inventar zur Messung von Perfektionismus im Sport entwickelt (MIPS). Das MIPS misst also zum einen das Vorhandensein perfektionistischer Bestrebungen im Sport und zum anderen die Ausprägung negativer Emotionen bei Nichterreichen des selbstgesteckten Ziels.

In den Folgejahren wurde durch eine Reihe von Querschnittstudien nachgewiesen, dass bei Athleten eine starke Wechselbeziehung besteht zwischen perfektionistischen Bestrebungen und einer anhaltend hohen Leistungsmotivation. Auf der anderen Seite korrelierten negative Emotionen bei verfehltem Ziel stark mit Angst und Selbstzweifeln.

Zunächst konnte als sicher gelten, dass Perfektionismus im Leistungssport per se **nicht** als negativ zu bewerten ist, solange man seine negativen Emotionen kontrollieren kann.

Einschränkend muss gesagt werden, dass der objektive, also messbare Nachweis des Perfektionismus im Sport noch aussteht. Zum einen wurden die Querschnittstudien nur an Sportstudierenden durchgeführt und nicht an Hochleistungssportlern, bei denen das in Frage stehende Bedingungsgefüge noch schärfer zu bewerten ist. Zum anderen war das Erfolgskriterium ein so genanntes weiches Kriterium, nämlich die Selbsteinschätzung der Probanden. Neuere Studien konnten jedoch den Nachweis einer positiven Konstellation mit Perfektionismusdimension erbringen. Die Forschung in diesem Bereich konzentrierte sich jedoch bislang eher auf den amerikanischen und westeuropäischen Sprachraum.

Mit dem hier entwickelten Messinstrument liegt nun erstmals ein reliables psychodiagnostisches Instrument in arabischer Sprache vor, das nun auch empirische Studien in diesem Kultur- und Sprachraum zulässt. Damit waren auch erste Erfahrungen mit dem Einsatz dieser Skala im Rahmen einer Interventionsstudie im arabischen Raum möglich. Wenn auch die empirische Evidenz dieser Intervention auf die Verminderung der Ausprägung negativer Emotionen bei nicht-perfekter Leistung nicht nachgewiesen werden konnte, so zeigt die Dokumentation dieser Studie doch, dass Effekte in Bezug auf kognitive Bewertungen erzielt werden können.

Mit Sicherheit können bei einer länger dauernden Intervention mit einer zielführenden Verbindung zur Sportpraxis und zum Wettkampf positive Effekte auf die zentralnervöse Aktivierung erwartet werden. Hierzu sind jedoch weitere Nachfolgestudien mit Interventionszeiträumen von mindestens 12 Monaten notwendig.

## 2.6 Zu einigen Problemen

- Da solche Fragebögen keine physiometrisch harten Ergebnisse liefern, wie den Body Mass Index, die Herzfrequenz, Pulsfrequenz, Schrittfrequenz, das Atemvolumen, den Blutdruck und die Hirnströme, spiegelt sich in ihnen lediglich der individuelle Anspruch gegenüber der persönlichen Leistung wider: Die psychometrische Skala von „nie“ bis „immer“ liefert m.E. weiche Daten.
- Es ist daher nicht besonders verwunderlich, dass meine Kontrollgruppe ein ähnliches Ergebnis wie die Versuchsgruppe bei der Stichprobe 2 aufwies. Wahrscheinlich haben sich Teilnehmer der Kontrollgruppe aus wissenschaftlicher Neugier bei Mitgliedern der Versuchsgruppe erkundigt, um was es bei der Befragung gehen würde. Ich schließe nicht aus, dass Studenten bis zu einem gewissen Grade Erwartungen bedienten (Hawthorne-Effekt). Es kann sogar sein, dass die Kontrollgruppe befürchtete, dass die Versuchsgruppe ein deutlich „besseres“ Ergebnis zeigen konnte als sie selbst.
- Obwohl der Perfektionismus ein stabiles Persönlichkeitsmerkmal ist, kann man es m.E. nicht übersehen, dass es auch bei Athleten mit dieser individuellen Disposition unterschiedlich starke Ausprägungen gibt. Dazu kommt, dass auch dieses stabile Merkmal ganz offensichtlich an einen Zeitfaktor gebunden ist. Daraus ergeben sich

Konsequenzen für ein individuelles Eingehen auf jeden Teilnehmer und für die Dauer der Intervention.

- Bestehen keine personellen und temporären Möglichkeiten, um kognitive Stressregulation bei Perfektionisten zu betreiben, bieten sich nach meiner Erfahrung in Ägypten zwei kombinierbare Zugänge der Entspannung an:

1. Intervention durch körperliche Entspannung (Atem-Entspannung, PMR als bevorzugte Methode wegen des günstigen Zeitfaktors bei gleichzeitiger leichter Lehr- und Lernbarkeit).
2. Mentale Entspannung (Meditation, Phantasie Reisen, Autogenes Training).

## **2.7 Fazit**

Das nachhaltigste Lernen bewirkt die selbsterlebte Erfahrung. Wenn ein Sportler erkennt, was seine persönlichen Leistungen positiv beeinflusst und wie, d.h. mit welchen Methoden er sie optimieren kann, wird er sich höhere Ziele der Leistungssteigerung stellen. Der Trainer sollte dabei sein wichtigster Partner sein.

Für eine Mannschaft, die ja aus Individuen gebildet werden muss, ist die Intervention des Trainers vor und während des Spiels notwendig, ebenso wie die anschließende personale Auswertung in der Analyse des Spiels. Beim Trainer liegt also die Verantwortung für die individuelle und kollektive Entwicklung seiner Spieler. Er muss sie beobachten, steuernd eingreifen. Die funktionale Disposition der Perfektionisten unter ihnen sollte er für die Leistungsoptimierung nutzen, ihre mögliche disfunktionale Disposition durch Entspannungstraining dämpfen. Es ist ein Ausbalancieren der verschiedenen psychischen Situationen, die er mit den Erkenntnissen der Sportpsychologie beeinflussen muss.

Meine Arbeit beschreitet zwei Wege, den sportpsychologischen der Umsetzung von Entspannungsstrategien zur Optimierung von Handlungen im Bereich des Sports (Stressvermeidung) und den pädagogischen Weg zur Vermittlung positiver Ergebnisse der sportpsychologischen Forschung in der ägyptischen Praxis. Ich sehe die Kursanten als zukünftige Vermittler/ Lehrer der positiven Kurserfahrung.

## Literaturverzeichnis

- Alfermann, D., Stoll, O., Wagner, S. & Wagner-Stoll, P. (1995). Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und Wohlbefinden: Ergebnisse eines kontrollierten Feldexperiments. In W. Schlicht und P. Schwenkmezger (Hrsg.), *Gesundheitsverhalten und Bewegung* (S. 95-111). Schorndorf: Hofmann.
- Brand, R. (2002). Schiedsrichter und Stress. Schorndorf: Hofmann.
- Buchwald, P., Schwaryer, C. & Hobfoll, S. (2004). Stress gemeinsam bewältigen. Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping. Göttingen, Beren, Toronto, Seattle: Hogrefe Verlag für Psychologie.
- Emmerlich, K., Nordhaus, H. & Stoll, O. (1997). Bewältigungsverhalten im Volleyball. In H. Ilg (Hrsg.), *Gesundheitsförderung - Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht* (S. 231-235). Köln: bps.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14-18.
- Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (Eds.) (2002). *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Frost, R. O. & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 323-335.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost, R. O. , Heimberg, R.G.; Holt, C. S.; Mattia, J. I.& Neubauer, A. L. (1992). A

- comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Haase, A. M., Prapavessis, H. & Owens, R. G. (1999). Perfectionism and eating: Attitudes in competitive rowers: Moderating effects of body mass, weight classification and gender. *Psychology & Health*, 14, 643-657.
- Hall, H. K. (2006). Perfectionism: A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development? In D. Hackfort & G. Tenenbaum (Eds.), *Essential processes for attaining peak performance* (Vol. 1, pp. 178-211). Oxford, UK: Meyer & Meyer.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Heinemann, D. (1999). Wettkampfbezogene Belastungsbewertung bei Judoka. In D. Alfermann und O. Stoll, (Hrsg.), *Motivation und Volition im Sport* (S. 204-207). Köln: bps.
- Hewitt, P. L.; Flett, G. L.; Besser, A.; Sherry, S. B.; McGee, B. (2003). Perfectionism is Multidimensional: a reply to Shafran, Cooper and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1221-1236.
- Hindel, C. und Krohne, H. W. (1992). Streßbewältigung und sportlicher Erfolg. *Sportpsychologie*, 6(3), 5-11.

- Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. Washington D.C.: Hemisphere.
- Knisel, E. (1996). Kritische Spielsituationen im Tennis und ihre Bewältigung. *psychologie und sport*, 3, 79-91.
- Krowatschek, D. (2007). *ADs und ADHs Diagnose und Training. Materialien für Gruppentraining in Schule und Therapie*. (3., unveränderte Aufl.). Dortmund, Borgmann Publishing.
- Lazarus, R. S. und Launier, R. (1981). Stressbezogene Transaktionen zwischen Personen und Umwelt. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (S. 213-260). Bern: Huber.
- Mack, C. (2006): *Endlich frei von Perfektionismus*. Holzgerlingen: Hänssler Verlag.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Meichenbaum, D. (1991). *Intervention bei Streß*. Bern: Huber.
- Musil, R. (1983): *Tagebücher*. Reinbek: Rowohlt.
- Müller, E. (2003). *Du spürst unter deinen Füßen das Gras- Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Neumann, G. (2001). Das Basketball-Fundamental-Training (BB-FMT). *Leistungssport*, 31(3), 56-62.
- Novaco, R. W. (1978). Anger and coping with stress. In J. Foreyt & D. Rathjen (Eds.), *Cognitive behavior therapy* (pp. 135-173). New York: Plenum Press.

- Ramirez Basco, M. (2000): Wenn Perfektionismus zur Qual wird. So befreien Sie sich von zu hohen Ansprüchen. Landsberg am Lech: mvg-Verlag.
- Reisenzein, R., Meyer, W.-U. & Schützwohl, A. (2003). Einführung in die Emotionspsychologie. Band3- Kognitive Emotionstheorien. Bern: Verlag Hans Huber.
- Ruthe, R. (2003): Die Perfektionismusfalle. Moers: Brendow.
- Schlicht, W. (1989). Belastung, Beanspruchung und Bewältigung. Erster Teil: Theoretische Grundlagen. *Sportpsychologie*, 3(2), 10-17.
- Schüßler, H. (1997). Die Stressbewältigung kritischer Situationen im Handball. Unveröff. Diplomarbeit. Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik: Universität Leipzig.
- Schwarzer, R. (2000). Stress, Angst und Handlungsregulation (4. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Schwarzer, R. (Hrsg.) . (1997). Gesundheitspsychologie, Ein Lehrbuch. (2., überarbeitete und erweiterte Aufl.). Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe Verlag für Psychologie.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M. & Weber, H. (2002). Gesundheitspsychologie von A bis Z. Ein Handwörterbuch. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe Verlag für Psychologie.
- Steffgen, G. (1993). Ärger und Ärgerbewältigung. Empirische Überprüfung von Modellannahmen und Evaluation eines Ärgerbewältigungstrainings. Münster: Waxmann.
- Stöber, J. & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, and challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.

- Stöber, J., Otto, K. & Stoll, O. (2004). Mehrdimensionales Inventar zu Perfektionismus im Sport (MIPS), in: J. Stöber, K. Otto, E. Pescheck & O. Stoll (Hrsg.), Skalendokumentation "Perfektionismus im Sport", Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie, 7, S. 4-13, Halle.
- Stöber, J. & Otto, K. (2006): Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 10, No. 4, 295/319.
- Stöber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C. & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- Stöber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Otto, K. (2008). Perfectionism and goal orientations in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 102-121.
- Stöber, J., Stoll, O., Salmi, O., & Tiikkaja, J. (2009). Perfectionism and achievement goals in young Finnish ice-hockey players aspiring to make the U16 national team. *Journal of Sports Sciences*, 27, 85-94.
- Stoeber, J. & Stoeber, F.S. (2009) Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, age, gender and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530/535.
- Stoll, O. & Ziemann, H. (2009). *Mentale Trainingsformen im Langstreckenlauf* (4. Auflage). Hamburg: Czwalina Verlag, 15-19.
- Stoll, O. (1995). *Stressbewältigung im Langstreckenlauf*. Bonn: Holo.

- Stoll, O. (1996). Psychologisches Training in Ausdauersportarten am Beispiel einer Streß-intervention. *Psychologie und Sport*, 3, 139-147.
- Stoll, O. (2001). *Wirkt körperliche Aktivität ressourcenprotektiv?* Lengerich, Berlin, Rom, Riga, Wien, Zagreb: Pabst Science Publishers.
- Stoll, O., Lau, A. & Stöber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 620-629.
- Stoll, O., Pfeffer, I., & Alfermann, D.(2010). *Lehrbuch, Sportpsychologie*. Bern, Verlag Hans Huber.
- Stoll, O. & Lau, A. (2010): Zusammenhang zwischen selbst- und partnerbezogenem Perfektionismus im Sport, *Psychophysiologie im Sport zwischen Experiment und Handlungsoptimierung*, Salzburg, Feldhaus, 123.
- Teipel, D. (1997). Psychische Beanspruchung von Schiedsrichtern im Fußball. In K. Konzag (Hrsg.), *Psychologie im Sportspiel* (S. 135-146). Köln: bps.
- Terrz/Short, L. A.; Glynn Owens, R.; Slade, P. D. & Dewez, M. E.(1995): Positive and negative perfectionism. *Personalitz and Individual Differences*, 18, 663-668
- Vallance, J. K. H., Dunn, J. G. H. & Causgrove Dunn, J. L. (2006). Perfectionism, anger, and situation criticality in competitive youth ice hockey. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 383-406.
- Wirtz, A. H., Elsenbruch, S., Emini, L., Rüdüsüli, K, Groessbauer, S. & Ehlert, U. (2007). Perfectionism and the cortisol response to psychological stress in men.

Psychosomatic Medicine, 69, 249-255.

Zimbardo, P. & Gerrig, R. (2003). Psychologie. (7. Aufl.) Berlin, Heidelberg, New York: Springer Verlage.

### **Internet-Quellen**

[http://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84gyptische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft#Fu.C3.9Fball-Weltmeisterschaft](http://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84gyptische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft#Fu.C3.9Fball-Weltmeisterschaft) Stand 10. April.2010<sup>1</sup>

<http://www.m-w.com>.Stand30.September.2009<sup>2</sup>

<http://www.quwe.de/index.php?section=ausb&point=5> Stand 08. März.2009<sup>3</sup>

### **Zusätzlich verwendet:**

Seminarunterlagen der Ausbildung, (2009a) "Stressbewältigungstraining - Stressmanagement" von der MRGV ,Leipzig Universität

Seminarunterlagen der Ausbildung,(2009b) " Entspannungstherapeut" von der MRGV ,Leipzig Universität

Seminarunterlagen der Ausbildung, (2009c) " Progressive Muskelrelaxation - PMR (nach Jacobson) " von der MRGV ,Leipzig Universität

Seminarunterlagen der Ausbildung, (2009d) " Autogenes Training - AT (nach Prof. Schultz)" von der MRGV ,Leipzig Universität

Seminarunterlagen der Ausbildung, (2009e) "Entspannungsverfahren für Kinder und Jugendliche" von der MRGV ,Leipzig Universität

Seminarunterlagen der Ausbildung, (2009f) "Grundlagenkurs Diagnostik / Screening verfahren / Anamnese" von der MRGV ,Leipzig Universität

Seminarunterlagen der Ausbildung, (2010) "Mentaltraining" von der MRGV, Leipzig Universität

**Abkürzungsverzeichnis**

<b>AT</b>	Autogenes Training
<b>bzw.</b>	beziehungsweise
<b>KG</b>	Kontrollgruppe
<b>PMR</b>	Progressive Muskelrelaxation
<b>SD</b>	Standardabweichung
<b>T_PS</b>	Positives Streben im Training
<b>T_NR</b>	Negative Reaktion im Training
<b>usw.</b>	und so weiter
<b>VG</b>	Versuchsgruppe
<b>vgl.</b>	vergleiche
<b>W_PS</b>	Positives Streben im Wettkampf
<b>W_NR</b>	Negative Reaktion im Wettkampf
<b>W_PS</b>	Positives Streben im Wettkampf
<b>W_NR</b>	Negative Reaktion im Wettkampf
<b>z.B.</b>	zum Beispiel

**Tabellenverzeichnis**

Tab. 1. Interne Konsistenz (Cronbachs $\alpha$ ; N= 576) .....	64
Tab. 2. Interne Konsistenz (Cronbachs $\alpha$ ; N= 43) .....	73
Tab. 3. Deskriptive Statistik aller Abhängigen Variablen .....	73
Tab. 4. Ergebnisse der Univariaten Varianzanalyse mit Messwiederholung .....	74

**Abbildungsverzeichnis**

Abb. 1. Die Theorie der Stresseemotion von Lazarus (Reisenstein et al., 2003, S. 71) .....	33
Abb. 2. Gewinn- und Verlustspiralen (Buchwald et al., S. 15) .....	35
Abb. 3. Erweitertes Modell von Hobfoll (Hobfoll, S., 1988, S. 55) .....	36
Abb. A. Positives Streben im Training .....	76
Abb. B. Negative Reaktion im Training .....	77
Abb. C. Positives Streben im Wettkampf .....	78
Abb. D. Negative Reaktion im Wettkampf .....	79

**Anhangverzeichnis**

A1 Allgemeiner Fragebogen .....	99
A2 Übersetzungen der Fragebögen .....	102
A3 Kurs zur Progressiven Muskelrelaxation .....	104
A4 Fotos vom Kurs zur Progressiven Muskelrelaxation .....	108
A5 Beispiel einer Phantasiegeschichte .....	112
A6 Zusammenfassung .....	113
A7 Lebenslauf .....	115
A8 Eidesstattliche Erklärung .....	120

## A 1 Allgemeiner Fragebogen

**MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT  
HALLE-WITTENBERG**

Institut für Medien, Kommunikation und Sport - Department Sportwissenschaft



Lieber Sportlerinnen, liebe Sportler,

Kollegen der ägyptischen Mansoura Universität bitten Sie, an einem wissenschaftlichen Forschungsprojekt mitzuwirken. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Antworten, d.h. machen Sie sich die Tragweite der Aussagen und Ihre individuelle Entscheidung voll bewusst. Bitte entscheiden Sie sich für nur eine Aussage, die für Sie zutrifft. Markieren Sie die betreffende Spalte mit einem Kreuz. Wir benötigen für unsere Vergleichsarbeit eine vollständig ausgefüllte Liste.

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!

Einige persönliche Daten

Alter: Seit wieviel Jahren treiben Sie Sport?	Geschlecht: männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/>
bisheriger Wohnort : Land <input type="checkbox"/> Stadt <input type="checkbox"/>	bevorzugte Sportart: individuelle Sportart <input type="checkbox"/> Mannschaftssportart <input type="checkbox"/>

## Umfrage

Items	Wortlaut	nie	selten	manchmal	oft	meistens	Immer
1	Im Training habe ich das Bedürfnis, perfekt zu sein.						
2	Im Training fühle ich mich extreme gestresst, wenn nicht alles perfekt läuft.						
3	Im Training strebe ich danach, so perfekt wie möglich zu sein.						
4	Nach dem Training fühle ich mich niedergeschlagen, wenn ich nicht perfekt gewesen						
5	Im Training möchte ich alles perfekt machen.						
6	Im Training ärgere ich mich maßlos, wenn ich Fehler mache.						
7	Im Training ist es mir wichtig, in allem, was ich versuche, perfekt zu sein.						
8	Ich stelle an mich im Training so hohe Ansprüche, dass ich sie nicht erfüllen kann.						
9	Im Training verlange ich von mir nichts Geringeres als Perfektion.						
10	Im Training setzte ich mich durch meine extreme hohen Erwartungen unter Druck						
11	Im Training habe ich extrem hohe Erwartungen an mich selbst.						
12	Nach dem Training bin ich enttäuscht, wenn ich nicht perfekte Leistungen gezeigt habe.						
13	Im Training bin ich perfektionistisch, was meine Zielsetzungen angeht.						
14	Wenn im Training eine Sache nicht perfekt läuft, dann bin ich mit dem gesamten Training unzufrieden						
15	Im Training habe ich den Wunsch, alles perfekt zu machen.						
16	Im Training bin ich frustriert, wenn ich meine extremen hohen Erwartungen nicht erfülle.						
17	Im Wettkampf/Punktspiel habe ich das Bedürfnis, perfekt zu sein.						
18	Im Wettkampf/Punktspiel fühle ich mich extreme gestresst, wenn nicht alles perfekt läuft.						
19	Im Wettkampf/Punktspiel strebe ich danach, so perfekt wie möglich zu sein.						

20	Nach dem Im Wettkampf/Punktspiel fühle ich mich niedergeschlagen, wenn ich nicht perfekt gewesen						
21	Im Wettkampf/Punktspiel möchte ich alles perfekt machen.						
22	Im Wettkampf/Punktspiel ärgere ich mich maßlos, wenn ich Fehler mache.						
23	Im Wettkampf/Punktspiel ist es mir wichtig, in allem, was ich versuche, perfekt zu sein.						
24	Ich stelle an mich Im Wettkampf/Punktspiel so hohe Ansprüche, dass ich sie nicht erfüllen kann.						
25	Im Wettkampf/Punktspiel verlange ich von mir nichts Geringeres als Perfektion.						
26	Im Wettkampf/Punktspiel setzte ich mich durch meine extreme hohen Erwartungen unter Druck						
27	Im Wettkampf/Punktspiel habe ich extrem hohe Erwartungen an mich selbst.						
28	Nach dem Im Wettkampf/Punktspiel bin ich enttäuscht, wenn ich nicht perfekte Leistungen gezeigt habe.						
29	Im Wettkampf/Punktspiel bin ich perfektionistisch, was meine Zielsetzungen angeht.						
30	Wenn Im Wettkampf/Punktspiel eine Sache nicht perfekt läuft, dann bin ich mit dem gesamten Training unzufrieden						
31	Im Wettkampf/Punktspiel habe ich den Wunsch, alles perfekt zu machen.						
32	Im Wettkampf/Punktspiel bin ich frustriert, wenn ich meine extremen hohen Erwartungen nicht erfülle.						

## A 2 Übersetzungen der Fragebögen

- كم عمرك الحالي ؟  
 .....  
 - ما جنسك ؟  ذكر  أنثي  
 - ما هي رياضتك المفضلة ؟  
 رياضة فردية  رياضة جماعية  
 - هل تمارس رياضتك بانتظام ؟  
 نعم  لا  
 - منذ متى تمارس رياضتك بانتظام ؟  
 .....  
 - كم عدد الساعات التي تمارس فيها رياضتك اسبوعياً ؟  
 .....  
 - في أي المنافسات تم اشتراكك فيها ؟  
 علي مستوى المحافظة  علي مستوى الجمهورية  علي مستوى الدولي  علي المستوى العالمي

**من فضلك اقرأ هذه الجمل وأجب من العبارات التالية (أبداً , قليلاً , من حين لآخر , كثيراً , معظم الأحيان , دائماً)**

الوصف	أبداً	قليلاً	من حين لآخر	كثيراً	معظم الأحيان	دائماً
1 لدى الرغبة في الكمال أثناء التدريب						
2 أشعر بتوتر شديد أثناء التدريب إذا لم تسرى الأمور على أكمل وجه						
3 أسعى إلى أن أكون مثالي بقدر الإمكان أثناء التدريب						
4 أشعر بالإحباط بعد التدريب إذا لم أؤدي التدريب على أكمل وجه						
5 أريد أن أقوم بكل المهام على أكمل وجه أثناء التدريب						
6 أشعر بالغضب الشديد عندما أقوم بخطأ أثناء التدريب						
7 يهمني أن أكون دون أي أخطاء في أي شيء أجريه أثناء التدريب						
8 أضع لِنفسي أهداف عالية أثناء التدريب لدرجة أنني لا أستطيع تحقيقها						
9 لا أطلب نفسي بأقل من أن أكون مثالياً أثناء التدريب						
10 أضع نفسي تحت ضغط أثناء التدريب نتيجة للتوقعات العالية جداً التي أضعها لِنفسي						
11 لدى توقعات عالية جداً أضعها لِنفسي أثناء التدريب						
12 أكون محبطاً بعد التدريب عندما أقوم بأداء لا يكون على الوجه الأكمل						
13 إنني أبتغى المثالية من حيث أهدافي التي وضعتها لِنفسي أثناء التدريب						
14 عندما لا يسير أمراً على الوجه المطلوب أثناء التدريب فأكون غير راضى عن كل التدريب						
15 لدى الرغبة في أن أقوم بكل شيء على أكمل وجه أثناء التدريب						
16 أكون محبطاً أثناء التدريب عندما لا أحقق						

					أهدافي العالية الخاصة بي	
					عندي الرغبة في أن أكون على أكمل وجه أثناء المباراة / المنافسة	17
					أشعر بضغط عصبي شديد أثناء المباراة / المنافسة إذا لم يتم كل شيء على أكمل وجه	18
					أسعى إلى أن أقوم بدوري على أكمل وجه بقدر المستطاع أثناء المباراة / المنافسة	19
					أشعر بالإحباط بعد المباراة / المنافسة إذا لم أقم بدوري على أكمل وجه	20
					أود أن أقوم بكل شيء على أكمل وجه أثناء المباراة / المنافسة	21
					أغضب بشدة أثناء المباراة / المنافسة عندما أرتكب خطأ	22
					يهمني أن أقوم بكل شيء على الوجه الأكمل عندما أحاول عمل شيء أثناء المباراة / المنافسة	23
					أضع لنفسي أهداف عالية لدرجة أنني لا أستطيع تحقيقها أثناء المباراة / المنافسة	24
					لا أطلب نفسي إلا بالأداء الذي على أكمل وجه أثناء المباراة / المنافسة	25
					أضع نفسي تحت ضغط كبير أثناء المباراة / المنافسة نظراً للأهداف العالية جداً التي أضعها لنفسي	26
					أضع لنفسي أهداف عالية جداً أثناء المباراة / المنافسة	27
					أكون محبطاً بعد المباراة / المنافسة عندما لا أظهر أداء على الوجه الأكمل	28
					أكون مثالياً في وضع أهدافي أثناء المباراة / المنافسة	29
					عندما لا تسير الأمور على الوجه الأكمل أثناء المباراة / المنافسة لا أكون راضياً عن التدريب بأكمله	30
					عندي الرغبة أن أقوم بكل شيء على الوجه الأكمل أثناء المباراة / المنافسة	31
					أكون محبطاً أثناء المباراة / المنافسة عندما لا أحقق أهدافي العالية جداً	32

A 3 Kurs zur Progressiven Muskelrelaxation in 10 Sitzungen an der Mansoura-Universität in Ägypten

<b>Sitzung</b>	<b>Ziel</b>	<b>Inhalt</b>
<b>Erste</b>	<b>Kennenlernen und Einführung in Progressive Muskelrelaxation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Begrüßung und Kennenlernen</li> <li>-Besprechung der Gruppenregeln</li> <li>-Zusammenhang zwischen Muskelentspannung und seelischem Befinden</li> <li>-Einführung in Entspannungsformen</li> <li>-Einführung in Progressive Muskelrelaxation</li> </ul>
<b>Zweite</b>	<b>Wirkung der Entspannung Demonstration und Übungsausführung (Hände und Arme)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Wie funktioniert Progressive Muskelrelaxation?</li> <li>-Ruheübung. z.B eignes Ruhebild finden</li> <li>-Übungsposition (Entspannung im Liegen und Sitzen)</li> <li>-Atemübungen</li> <li>-Demonstration der Hände und Arme</li> <li>-Übungsausführung der Hände und Arme Teil (1)</li> <li>-Besprechung und Durchführung der 1. Übungsaufgabe</li> <li>-Entspannungsübung</li> </ul>
<b>Dritte</b>	<b>Umgang mit Gefühlen und Stress Demonstration und Übungsausführung (Kopf, Nacken und Schultern)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Feedback, Wiederholung</li> <li>-Demonstration (Kopf, Nacken und Schultern)</li> <li>-Übungsausführung (Kopf, Nacken und Schultern) Teil (2)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Besprechung und Durchführung der 2. Übungsaufgabe</li> <li>-Lehrprobe- Überprüfung des Lernziels</li> <li>-Auswertung der Übungen, exemplarisch positive Übungsspiele der Gruppenteilnehmer als Modelle präsentieren</li> <li>-Übungsaufgabe</li> </ul>
<b>Vierte</b>	<p style="text-align: center;"><b>Umgang mit Gefühlen und Angst</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Biologische Grundlagen der Entspannung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Feedback, Wiederholung</li> <li>-Besprechung und Durchführung der 1. und 2. Übungsaufgabe.</li> <li>-Zusammenfassende Übung Teil (1) und Teil (2)</li> <li>-Auswertung der Übungen, exemplarisch positive Übungsspiele der Gruppenteilnehmer als Modelle präsentiert</li> <li>-Übungsaufgabe</li> </ul>
<b>Fünfte</b>	<p style="text-align: center;"><b>Umgang mit Gefühlen Ärger und Wut Demonstration Übungsausführung (Brust und Bauch )</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Auswertung der Übungsaufgabe</li> <li>-Klärung offener Fragen</li> <li>-Weiterentwicklung der Ursprungsform Progressive Muskelrelaxation</li> <li>- Demonstration der Übungen (Brust und Bauch )</li> <li>- Übungsausführung (Brust und Bauch )Teil (3)</li> <li>-Zusammenfassende Übung Teil (1),(2)und Teil (3)</li> <li>-Auswertung</li> <li>-Übungsaufgabe</li> </ul>

<b>Sechste</b>	<b>Demonstration Übungsausführung (Sitzmuskeln, Beine und Füße)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Wiederholung</li> <li>-Auswertung der Übungsaufgabe</li> <li>-Klärung offener Fragen</li> <li>-Demonstration (Sitzmuskeln, Beine und Füße )</li> <li>-Übungsausführung (Sitzmuskeln,Beine und Füße)Teil(4)</li> <li>-Zusammenfassende Übung Teil (1),(2),(3)und Teil (4)</li> <li>-Auswertung der Übungen, exemplarisch positive Übungsspiele der Gruppenteilnehmer als Modelle präsentiert</li> <li>-Übungsaufgabe</li> </ul>
<b>Siebte</b>	<b>Lehrprobe und Übung Gesamtentspannung Progressive Muskelrelaxation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Feedback, Wiederholung</li> <li>-Auswertung der Übungsaufgabe</li> <li>-Entspannungsmethoden</li> <li>-Lehrprobe Kontrolle der korrekten Umsetzung</li> <li>-Übung Gesamtentspannung Progressive Muskelrelaxation</li> <li>-Auswertung der Übungen, exemplarisch positive Übungsspiele der Gruppenteilnehmer als Modelle präsentiert</li> <li>-Übungsaufgabe</li> </ul>
<b>Neunte</b>	<b>Körper und Gefühle Lehrprobe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Feedback, Wiederholung</li> <li>-Auswertung der Übungsaufgabe</li> <li>-Klärung offener Fragen</li> <li>-Lehrprobe- Anwendung des Gelernten</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Übung Gesamtentspannung</li> <li>Progressive Muskelrelaxation</li> <li>-Auswertung der Übungen, exemplarisch positive Übungsspiele der Gruppenteilnehmer als Modelle präsentiert</li> <li>-Übungsaufgabe</li> </ul>
<b>Zehnte</b>	<b>Progressive Muskelrelaxation in der Praxis; Abschied</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Zusammenfassung des Kursprogramms</li> <li>-Auswertung der Übungen, exemplarisch positive Übungsspiele der Gruppenteilnehmer als Modelle präsentiert</li> <li>-Evaluation des Kurses durch die Teilnehmer</li> <li>-Bildmeditation am Computer</li> <li>-verkürzte Entspannungsübung mit Phantasie-Reise</li> <li>-zukünftiger Einsatz der Progressiven Muskelrelaxation</li> <li>-Rückmeldung und Verabschiedung</li> </ul>

#### A 4 Fotos vom Kurs zur Progressiven Muskelrelaxation



Die Kursanten legen die Gruppenregeln fest



Die Kursanten üben das Atmen mit gleichzeitigem Bewegen der Arme zum Körper hin und weg.



Demonstration eines deutschen PMR-Videos zur Erhöhung der Motivation für den Kurs und zur Orientierung auf die positiven Effekte



Aussprache über die Kurs-Evaluation



Die Kursanten spannen ihr Gesicht an



Entspannungstraining: Heben und Senken der Schultern; Hebung 20 Sek. Halten



Anspannen der Brustmuskeln und beider Arme



Anspannen und Halten beider Beine mit Training der Bauchmuskulatur

## **A 5 Beispiel für die Funktion einer Phantasiegeschichte im Entspannungskurs**

### **Eine Kapitän-Nemo-Geschichte \***

Die Hauptperson ist Kapitän Nemo, der mit den eingeladenen Studenten in seinem Unterwasserschiff "Nautilus" einen Unterwasserausflug macht. Die so genannten Einstiegsbilder werden immer gleich formuliert, nur die Erlebnisbilder variieren.

Einstiegsbilder benennen ein zentrales Geschehen, z.B. das vorgestellte schrittweise Anlegen des Taucheranzugs mit dem die Studenten Körperteil für Körperteil entspannen. Erst danach folgt ein Erlebnisbild.

Auch die Erlebnisbilder haben beruhigende Funktionen. Ein übliches Motiv ist Wasser, welches charakteristisch für die Schwereübung ist. In die einzelnen Geschichten werden die ersten beiden Grundübungen des Autogenen Trainings integriert: Schwere- und Wärmeübungen mit den Armen und Beinen. Dabei wird in der 1. Geschichte nur die Schwereübung mit den Armen durchgeführt, in der 2. Geschichte nur die Schwereübung mit den Beinen usw.

Die Studenten müssen auf die Kapitän-Nemo-Geschichten vorbereitet werden. Es darf in den Geschichten nichts Angstausslösendes (Klaustrophobie) geschildert werden. Die Kursteilnehmer müssen sich das U-Boot und den Taucheranzug vorstellen können. Dazu können im Vorfeld Bilder angeschaut werden. Das Sauerstoffgerät sollte erklärt werden, damit keine Angst aufkommt, schwimmen zu müssen. Ganz wichtig ist, dass kein Student Angst vor dem Wasser hat.

Nach jeder Geschichte wird über die individuellen Gefühlserfahrungen bei der schrittweisen Entspannung gesprochen.

---

\* Nach Kursleiterausbildung: Entspannungsverfahren für Kinder und Jugendliche, S. Schutzan, [www.mrgv.de](http://www.mrgv.de)

## **A 6 Zusammenfassung**

### **Perfektionismus im Sport Übersetzung und Validierung eines Messinstruments und Überprüfung des Einsatzes einer pädagogisch-psychologischen Interventionstechnik in der Sportpraxis**

Ausgangspunkt der Arbeit ist die Beobachtung des Autors, dass die ägyptische Fußball- Nationalmannschaft keine Stabilität der sportlichen Leistung aufweisen kann, obwohl sie sieben Mal Afrikameister war, im Weltfußball aber keine Rolle spielt. Der Zusammenhang zwischen Leistungssport, sozialen Beziehungen und der Leistung des Einzelnen und des Teams wurde deshalb übergreifendes Thema. Im Vordergrund der Untersuchung steht aber der Einfluss des stabilen Persönlichkeitsmerkmals Perfektionismus in seiner zweidimensionalen Ausprägung. Die wissenschaftlich untersuchte negative und positive Dimension des Perfektionismus ist für die Optimierung sportlicher Leistungen von grundlegender Bedeutung. Die sich aus dieser Zweiseitigkeit perfektionistischer Anlagen ergebenden Folgen führen notwendig sowohl zur Auseinandersetzung mit Stress und seinen negativen Auswirkungen als auch zur Intervention durch Entspannung bis hin zu Problemlösungsstrategien.

Der theoretische Teil der Arbeit gliedert sich in drei Kapitel, die die Begriffe Perfektionismus, Stress und Entspannung behandeln. Schwerpunkte sind hierbei der Perfektionismus im Leistungssport, Stressverarbeitung in Form von Stressbewältigungstrainings und Entspannung durch Progressive Muskelrelaxation.

Der empirische Teil legt in zwei Studien aus der ägyptischen Sportpraxis an der Mansoura-Universität die Überprüfung des Mehrdimensionalen Inventars zu Perfektionismus im Sport nach seiner Übersetzung ins Arabische dar (MIPS; Stöber, Otto & Stoll, 2004). Die Subdimensionen Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche und Negative Reaktionen auf nichtperfekte Leistungen wurden hinsichtlich ihrer Cronbachs-Alpha-Reliabilitäten überprüft.

576 männliche Sportstudierende beurteilten ihre perfektionistische Ausprägung und ihr Verhalten bei nichtperfekten Leistungen im Training und Wettkampf. In einer zweiten Studie wurde die Wirksamkeit eines Entspannungstrainings auf Perfektionismus-Ausprägungen untersucht. Eine Versuchsgruppe (20 Studenten) mit einem Training in Progressiver Muskelrelaxations und eine Kontrollgruppe (23 Studenten) ohne dieses Entspannungstraining wurden an zwei Messzeitpunkten in 4-Wochen-Abstand befragt.

Die Überprüfung der internen Konsistenzen der beiden Subskalen erbrachten zufriedenstellende Werte von  $\alpha \geq 0,70$ . Bezüglich der Effekte des durchgeführten Entspannungstrainings konnte ein signifikanter Haupteffekt Gruppe für MIPS-PS-Wettkampf ( $F=4.78$ ;  $p=.04$ ;  $\eta^2p=.11$ ) und signifikanter Haupteffekt Zeit für MIPS-NR-Training ( $F=22.9$ ;  $p=.000$ ;  $\eta^2p=.36$ ) und MIPS-PS-Wettkampf ( $F=9.71$ ;  $p=.000$ ;  $\eta^2p=.20$ ), jedoch kein signifikanter Interaktionseffekt Gruppe\*Zeit gefunden werden.

Es lässt sich erkennen, dass die beiden Subdimensionen auch im arabischen Raum reliabel Facetten von Perfektionismus erfassen. Einige offene Probleme wurden in diesem Zusammenhang sichtbar. (angesprochen unter 2.6) Inwieweit die Voraussetzungen für eine Berücksichtigung solcher Fragen in der Sportpraxis der jüngsten ägyptischen gesellschaftspolitischen Entwicklung geschaffen werden können, bleibt abzuwarten. Die Einbeziehung etwa der weiblichen Sportler in den Wettkampfsport, das Anwenden der gewonnenen Einsichten auf Hochleistungssportler, der Einsatz neuer, eben auch psychologisch gestützter Trainingsmethoden durch Trainer und Sporttherapeuten ist m.E. eine Zukunftsaufgabe. Dabei müsste z.B. die Interventionszeit zur Beeinflussung der eher stabilen Persönlichkeitsdimensionen des Perfektionismus unbedingt ausgedehnt werden.

## A7 Statistik aller erhobenen Einzelwerte

```
RELIABILITY
/VARIABLES=T_PS_1 T_PS_3 T_PS_5 T_PS_7 T_PS_9 T_PS_11 T_PS_13 T_PS_15
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
/SUMMARY=TOTAL MEANS .
```

### Reliability

[DataSet1] D:\Dr Reiner\amr 25\T t w W.sav

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	576	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	576	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,674	,689	8

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
T_PS_1	4,2431	1,44100	576
T_PS_3	4,9635	1,17676	576
T_PS_5	4,8889	1,18460	576
T_PS_7	4,4705	1,44071	576
T_PS_9	3,8385	1,60650	576
T_PS_11	3,9115	1,48996	576
T_PS_13	3,9688	1,49517	576
T_PS_15	4,7743	1,28717	576

#### Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	4,382	3,839	4,964	1,125	1,293	,209	8

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
T_PS_1	30,8160	30,658	,338	,134	,651
T_PS_3	30,0955	30,504	,480	,246	,622
T_PS_5	30,1701	30,528	,473	,257	,623
T_PS_7	30,5885	30,270	,365	,151	,644
T_PS_9	31,2205	30,941	,258	,081	,675
T_PS_11	31,1476	31,027	,294	,093	,662
T_PS_13	31,0903	30,548	,323	,123	,655
T_PS_15	30,2847	29,929	,465	,240	,622

## Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
35,0590	38,129	6,17484	8

## RELIABILITY

```

/VARIABLES=t_NR_2 t_NR_4 t_NR_6 t_NR_8 t_NR_10 t_NR_12 t_NR_14 t_NR_16
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
/SUMMARY=TOTAL MEANS .

```

## Reliability

[DataSet1] D:\Dr Reiner\amr 25\T t w W.sav

**Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	576	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	576	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,637	,635	8

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
t_NR_2	3,4740	1,50917	576
t_NR_4	3,7396	1,55084	576
t_NR_6	3,8559	1,59948	576
t_NR_8	3,5885	1,61055	576
t_NR_10	3,2118	1,57268	576
t_NR_12	3,6580	1,61494	576
t_NR_14	3,3125	1,64911	576
t_NR_16	3,7326	1,61236	576

**Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3,572	3,212	3,856	,644	1,201	,050	8

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
t_NR_2	25,0990	39,912	,184	,059	,642
t_NR_4	24,8333	36,153	,383	,223	,591
t_NR_6	24,7170	35,327	,411	,187	,583
t_NR_8	24,9844	38,899	,209	,083	,638
t_NR_10	25,3611	38,979	,216	,087	,635
t_NR_12	24,9149	34,234	,469	,271	,566
t_NR_14	25,2604	35,949	,355	,135	,598
t_NR_16	24,8403	34,976	,426	,221	,578

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
28,5729	45,699	6,76011	8

## RELIABILITY

/VARIABLES=W\_PS\_17 W\_PS\_19 W\_PS\_21 W\_PS\_23 W\_PS\_25 W\_PS\_27 W\_PS\_29 W\_PS\_31

```

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
/SUMMARY=TOTAL MEANS .

```

## Reliability

[DataSet1] D:\Dr Reiner\amr 25\T t w W.sav

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	576	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	576	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,788	,791	8

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
W_PS_17	5,1233	1,20452	576
W_PS_19	4,8819	1,43616	576
W_PS_21	4,7882	1,31755	576
W_PS_23	4,6059	1,36893	576
W_PS_25	4,2552	1,49753	576
W_PS_27	4,1337	1,60147	576
W_PS_29	4,1233	1,45796	576
W_PS_31	4,7135	1,38923	576

#### Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	4,578	4,123	5,123	1,000	1,243	,137	8

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
W_PS_17	31,5017	42,657	,468	,268	,769
W_PS_19	31,7431	38,456	,615	,408	,744
W_PS_21	31,8368	41,059	,514	,303	,762
W_PS_23	32,0191	40,346	,532	,297	,759
W_PS_25	32,3698	40,620	,451	,211	,772
W_PS_27	32,4913	39,746	,453	,217	,773
W_PS_29	32,5017	42,504	,360	,146	,786
W_PS_31	31,9115	39,396	,581	,356	,750

## Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
36,6250	51,466	7,17399	8

## RELIABILITY

```

/VARIABLES=w_NR_18 w_NR_20 w_NR_22 w_NR_24 w_NR_26 w_NR_28 w_NR_30 w_NR_32
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
/SUMMARY=TOTAL MEANS .

```

## Reliability

[DataSet1] D:\Dr Reiner\amr\_25\T\_t\_w W.sav

## Scale: ALL VARIABLES

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	576	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	576	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,742	,744	8

## Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
w_NR_18	3,9896	1,58687	576
w_NR_20	3,9566	1,51624	576
w_NR_22	3,6701	1,56557	576
w_NR_24	3,5243	1,67730	576
w_NR_26	3,5503	1,62403	576
w_NR_28	3,6649	1,66829	576
w_NR_30	3,4566	1,68002	576
w_NR_32	3,7170	1,72797	576

## Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3,691	3,457	3,990	,533	1,154	,038	8

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
w_NR_18	25,5399	49,122	,412	,206	,720
w_NR_20	25,5729	47,049	,551	,349	,695
w_NR_22	25,8594	48,159	,469	,251	,710
w_NR_24	26,0052	51,776	,257	,077	,750
w_NR_26	25,9792	50,563	,329	,119	,736
w_NR_28	25,8646	45,700	,546	,342	,694
w_NR_30	26,0729	48,809	,391	,165	,725
w_NR_32	25,8125	44,949	,555	,345	,691

## Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
29,5295	60,803	7,79760	8

## RELIABILITY

```

/VARIABLES=w_NR_18 w_NR_20 w_NR_22 w_NR_24 w_NR_26 w_NR_28 w_NR_30 w_NR_32
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
/SUMMARY=TOTAL MEANS .

```

## Reliability

[DataSet1] D:\Dr Reiner\amr\_25\T t w W.sav

## Scale: ALL VARIABLES

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	576	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	576	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,742	,744	8

## Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
w_NR_18	3,9896	1,58687	576
w_NR_20	3,9566	1,51624	576
w_NR_22	3,6701	1,56557	576
w_NR_24	3,5243	1,67730	576
w_NR_26	3,5503	1,62403	576
w_NR_28	3,6649	1,66829	576
w_NR_30	3,4566	1,68002	576
w_NR_32	3,7170	1,72797	576

## Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3,691	3,457	3,990	,533	1,154	,038	8

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
w_NR_18	25,5399	49,122	,412	,206	,720
w_NR_20	25,5729	47,049	,551	,349	,695
w_NR_22	25,8594	48,159	,469	,251	,710
w_NR_24	26,0052	51,776	,257	,077	,750
w_NR_26	25,9792	50,563	,329	,119	,736
w_NR_28	25,8646	45,700	,546	,342	,694
w_NR_30	26,0729	48,809	,391	,165	,725
w_NR_32	25,8125	44,949	,555	,345	,691

## Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
29,5295	60,803	7,79760	8

## RELIABILITY

```

/VARIABLES=w_NR_18 w_NR_20 w_NR_22 w_NR_24 w_NR_26 w_NR_28 w_NR_30
w_NR_32 t_NR_2 t_NR_4 t_NR_6 t_NR_8 t_NR_10 t_NR_12 t_NR_14 t_NR_16
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
/SUMMARY=TOTAL MEANS .

```

## Reliability

[DataSet1] D:\Dr Reiner\amr\_25\T t w W.sav

## Scale: ALL VARIABLES

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	576	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	576	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,810	,810	16

## Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
w_NR_18	3,9896	1,58687	576
w_NR_20	3,9566	1,51624	576
w_NR_22	3,6701	1,56557	576
w_NR_24	3,5243	1,67730	576
w_NR_26	3,5503	1,62403	576
w_NR_28	3,6649	1,66829	576
w_NR_30	3,4566	1,68002	576
w_NR_32	3,7170	1,72797	576
t_NR_2	3,4740	1,50917	576
t_NR_4	3,7396	1,55084	576
t_NR_6	3,8559	1,59948	576
t_NR_8	3,5885	1,61055	576
t_NR_10	3,2118	1,57268	576
t_NR_12	3,6580	1,61494	576
t_NR_14	3,3125	1,64911	576
t_NR_16	3,7326	1,61236	576

## Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3,631	3,212	3,990	,778	1,242	,045	16

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
w_NR_18	54,1128	153,763	,419	,231	,799
w_NR_20	54,1458	150,316	,542	,401	,792
w_NR_22	54,4323	151,449	,490	,286	,795
w_NR_24	54,5781	155,688	,341	,225	,805
w_NR_26	54,5521	156,185	,344	,163	,805
w_NR_28	54,4375	147,447	,557	,376	,790
w_NR_30	54,6458	153,951	,384	,205	,802
w_NR_32	54,3854	146,898	,547	,358	,790
t_NR_2	54,6285	161,740	,228	,090	,811
t_NR_4	54,3628	155,522	,384	,233	,802
t_NR_6	54,2465	153,890	,412	,223	,800
t_NR_8	54,5139	158,549	,287	,208	,808
t_NR_10	54,8906	160,393	,249	,156	,810
t_NR_12	54,4444	151,124	,480	,310	,795
t_NR_14	54,7899	153,867	,396	,186	,801
t_NR_16	54,3698	149,743	,518	,328	,793

## Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
58,1024	172,784	13,14474	16

## RELIABILITY

```

/VARIABLES=w_NR_18 w_NR_20 w_NR_22 w_NR_24 w_NR_26 w_NR_28 w_NR_30
w_NR_32 t_NR_2 t_NR_4 t_NR_6 t_NR_8 t_NR_10 t_NR_12 t_NR_14 t_NR_16
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
/SUMMARY=TOTAL MEANS .

```

## Reliability

[DataSet1] D:\Dr Reiner\amr\_25\T t w W.sav

## Scale: ALL VARIABLES

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	576	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	576	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,810	,810	16

## Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
w_NR_18	3,9896	1,58687	576
w_NR_20	3,9566	1,51624	576
w_NR_22	3,6701	1,56557	576
w_NR_24	3,5243	1,67730	576
w_NR_26	3,5503	1,62403	576
w_NR_28	3,6649	1,66829	576
w_NR_30	3,4566	1,68002	576
w_NR_32	3,7170	1,72797	576
t_NR_2	3,4740	1,50917	576
t_NR_4	3,7396	1,55084	576
t_NR_6	3,8559	1,59948	576
t_NR_8	3,5885	1,61055	576
t_NR_10	3,2118	1,57268	576
t_NR_12	3,6580	1,61494	576
t_NR_14	3,3125	1,64911	576
t_NR_16	3,7326	1,61236	576

## Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3,631	3,212	3,990	,778	1,242	,045	16

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
w_NR_18	54,1128	153,763	,419	,231	,799
w_NR_20	54,1458	150,316	,542	,401	,792
w_NR_22	54,4323	151,449	,490	,286	,795
w_NR_24	54,5781	155,688	,341	,225	,805
w_NR_26	54,5521	156,185	,344	,163	,805
w_NR_28	54,4375	147,447	,557	,376	,790
w_NR_30	54,6458	153,951	,384	,205	,802
w_NR_32	54,3854	146,898	,547	,358	,790
t_NR_2	54,6285	161,740	,228	,090	,811
t_NR_4	54,3628	155,522	,384	,233	,802
t_NR_6	54,2465	153,890	,412	,223	,800
t_NR_8	54,5139	158,549	,287	,208	,808
t_NR_10	54,8906	160,393	,249	,156	,810
t_NR_12	54,4444	151,124	,480	,310	,795
t_NR_14	54,7899	153,867	,396	,186	,801
t_NR_16	54,3698	149,743	,518	,328	,793

## Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
58,1024	172,784	13,14474	16

## RELIABILITY

```

/VARIABLES=T_PS_1 T_PS_3 T_PS_5 T_PS_7 T_PS_9 T_PS_11 T_PS_13 T_PS_15
W_PS_17 W_PS_19 W_PS_21 W_PS_23 W_PS_25 W_PS_27 W_PS_29 W_PS_31
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
/SUMMARY=TOTAL MEANS .

```

## Reliability

[DataSet1] D:\Dr Reiner\amr 25\T t w W.sav

## Scale: ALL VARIABLES

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	576	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	576	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,836	,841	16

## Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
T_PS_1	4,2431	1,44100	576
T_PS_3	4,9635	1,17676	576
T_PS_5	4,8889	1,18460	576
T_PS_7	4,4705	1,44071	576
T_PS_9	3,8385	1,60650	576
T_PS_11	3,9115	1,48996	576
T_PS_13	3,9688	1,49517	576
T_PS_15	4,7743	1,28717	576
W_PS_17	5,1233	1,20452	576
W_PS_19	4,8819	1,43616	576
W_PS_21	4,7882	1,31755	576
W_PS_23	4,6059	1,36893	576
W_PS_25	4,2552	1,49753	576
W_PS_27	4,1337	1,60147	576
W_PS_29	4,1233	1,45796	576
W_PS_31	4,7135	1,38923	576

## Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	4,480	3,839	5,123	1,285	1,335	,172	16

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
T_PS_1	67,4410	131,558	,385	,178	,831
T_PS_3	66,7205	131,944	,482	,295	,826
T_PS_5	66,7951	132,661	,451	,277	,827
T_PS_7	67,2135	131,260	,395	,196	,830
T_PS_9	67,8455	132,851	,295	,133	,837
T_PS_11	67,7726	132,785	,331	,147	,834
T_PS_13	67,7153	131,463	,370	,154	,832
T_PS_15	66,9097	129,035	,536	,334	,823
W_PS_17	66,5608	130,758	,514	,346	,824
W_PS_19	66,8021	124,973	,602	,428	,818
W_PS_21	66,8958	128,699	,533	,357	,823
W_PS_23	67,0781	128,848	,504	,315	,824
W_PS_25	67,4288	128,447	,462	,262	,826
W_PS_27	67,5503	126,961	,467	,254	,826
W_PS_29	67,5608	131,297	,387	,188	,831
W_PS_31	66,9705	127,253	,548	,369	,821

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
71,6840	146,370	12,09833	16

## Überprüfung der Ausgangshomogenität der Abhängigen Variablen (=Skalen des Perfektionismus-Fragebogens) zum Messzeitpunkt 1 zwischen VG und KG

Group Statistics

	Vergleich Versuchsgruppe vs.	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Training_PS_MZP1	Versuchsgruppe (VG)	19	4,6645	,86004	,19731
	Kontrollgruppe (KG)	23	4,3261	,80635	,16814
Wettkampf_PS_MZP1	Versuchsgruppe (VG)	19	4,7303	,81037	,18591
	Kontrollgruppe (KG)	23	4,2935	,82280	,17157
Training_NR_MZP1	Versuchsgruppe (VG)	19	3,8092	,81476	,18692
	Kontrollgruppe (KG)	23	3,7772	,69183	,14426
Wettkampf_NR_MZP1	Versuchsgruppe (VG)	19	3,9408	,78878	,18096
	Kontrollgruppe (KG)	23	3,8913	,77726	,16207

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
Training_PS_MZP1	Equal variances assumed	,014	,906
	Equal variances not assumed		
Wettkampf_PS_MZP1	Equal variances assumed	,184	,670
	Equal variances not assumed		
Training_NR_MZP1	Equal variances assumed	,316	,577
	Equal variances not assumed		
Wettkampf_NR_MZP1	Equal variances assumed	,059	,809
	Equal variances not assumed		

## Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Training_PS_MZP1	Equal variances assumed	1,314	40	,196	,33839
	Equal variances not assumed	1,305	37,468	,200	,33839
Wettkampf_PS_MZP1	Equal variances assumed	1,724	40	,092	,43678
	Equal variances not assumed	1,727	38,731	,092	,43678
Training_NR_MZP1	Equal variances assumed	,138	40	,891	,03204
	Equal variances not assumed	,136	35,518	,893	,03204
Wettkampf_NR_MZP1	Equal variances assumed	,204	40	,839	,04949
	Equal variances not assumed	,204	38,297	,840	,04949

## Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
Training_PS_MZP1	Equal variances assumed	,25760	-,18225	,85903
	Equal variances not assumed	,25923	-,18664	,86341
Wettkampf_PS_MZP1	Equal variances assumed	,25335	-,07526	,94883
	Equal variances not assumed	,25298	-,07503	,94860
Training_NR_MZP1	Equal variances assumed	,23240	-,43767	,50174
	Equal variances not assumed	,23611	-,44705	,51112
Wettkampf_NR_MZP1	Equal variances assumed	,24258	-,44078	,53975
	Equal variances not assumed	,24292	-,44216	,54113

### Multivariate 2(Gruppe: VG; KG)x2(Zeit: MZP1; MZP2)-faktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholungsfaktor Zeit

## Within-Subjects Factors

Measure	Zeit	Dependent Variable
PS_Training	1	Training_PS_MZP1
	2	Training_PS_MZP2
PS_Wettkampf	1	Wettkampf_PS_MZP1
	2	Wettkampf_PS_MZP2
NR_Training	1	Training_NR_MZP1
	2	Training_NR_MZP2
NR_Wettkampf	1	Wettkampf_NR_MZP1
	2	Wettkampf_NR_MZP2

## Between-Subjects Factors

	Value Label	N
Vergleich	1,00	
Versuchsgruppe		19
vs. Kontrollgruppe	2,00	
		23

## Descriptive Statistics

Vergleich		Mean	Std. Deviation	N
Training_PS_MZP1	Versuchsgruppe (VG)	4,6645	,86004	19
	Kontrollgruppe (KG)	4,3261	,80635	23
	Total	4,4792	,83826	42
Training_PS_MZP2	Versuchsgruppe (VG)	4,9276	,77091	19
	Kontrollgruppe (KG)	4,4185	,77845	23
	Total	4,6488	,80738	42
Wettkampf_PS_MZP1	Versuchsgruppe (VG)	4,7303	,81037	19
	Kontrollgruppe (KG)	4,2935	,82280	23
	Total	4,4911	,83666	42
Wettkampf_PS_MZP2	Versuchsgruppe (VG)	5,0855	,83754	19
	Kontrollgruppe (KG)	4,5489	,66970	23
	Total	4,7917	,78848	42
Training_NR_MZP1	Versuchsgruppe (VG)	3,8092	,81476	19
	Kontrollgruppe (KG)	3,7772	,69183	23
	Total	3,7917	,74063	42
Training_NR_MZP2	Versuchsgruppe (VG)	4,4342	1,05110	19
	Kontrollgruppe (KG)	4,4511	,89881	23
	Total	4,4435	,95844	42
Wettkampf_NR_MZP1	Versuchsgruppe (VG)	3,9408	,78878	19
	Kontrollgruppe (KG)	3,8913	,77726	23
	Total	3,9137	,77326	42
Wettkampf_NR_MZP2	Versuchsgruppe (VG)	4,0987	1,04548	19
	Kontrollgruppe (KG)	4,0707	,79757	23
	Total	4,0833	,90631	42

Multivariate Tests<sup>b</sup>

Effect			Value	F	Hypothesis df
Between Subjects	Intercept	Pillai's Trace	,985	596,948 <sup>a</sup>	4,000
		Wilks' Lambda	,015	596,948 <sup>a</sup>	4,000
		Hotelling's Trace	64,535	596,948 <sup>a</sup>	4,000
		Roy's Largest Root	64,535	596,948 <sup>a</sup>	4,000
	VG_vs_KG	Pillai's Trace	,116	1,218 <sup>a</sup>	4,000
		Wilks' Lambda	,884	1,218 <sup>a</sup>	4,000
		Hotelling's Trace	,132	1,218 <sup>a</sup>	4,000
		Roy's Largest Root	,132	1,218 <sup>a</sup>	4,000
Within Subjects	Zeit	Pillai's Trace	,485	8,715 <sup>a</sup>	4,000
		Wilks' Lambda	,515	8,715 <sup>a</sup>	4,000
		Hotelling's Trace	,942	8,715 <sup>a</sup>	4,000
		Roy's Largest Root	,942	8,715 <sup>a</sup>	4,000
	Zeit * VG_vs_KG	Pillai's Trace	,028	,271 <sup>a</sup>	4,000
		Wilks' Lambda	,972	,271 <sup>a</sup>	4,000
		Hotelling's Trace	,029	,271 <sup>a</sup>	4,000
		Roy's Largest Root	,029	,271 <sup>a</sup>	4,000

Multivariate Tests<sup>b</sup>

Effect			Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Between Subjects	Intercept	Pillai's Trace	37,000	,000	,985
		Wilks' Lambda	37,000	,000	,985
		Hotelling's Trace	37,000	,000	,985
		Roy's Largest Root	37,000	,000	,985
	VG_vs_KG	Pillai's Trace	37,000	,320	,116
		Wilks' Lambda	37,000	,320	,116
		Hotelling's Trace	37,000	,320	,116
		Roy's Largest Root	37,000	,320	,116
Within Subjects	Zeit	Pillai's Trace	37,000	,000	,485
		Wilks' Lambda	37,000	,000	,485
		Hotelling's Trace	37,000	,000	,485
		Roy's Largest Root	37,000	,000	,485
	Zeit * VG_vs_KG	Pillai's Trace	37,000	,895	,028
		Wilks' Lambda	37,000	,895	,028
		Hotelling's Trace	37,000	,895	,028
		Roy's Largest Root	37,000	,895	,028

a. Exact statistic

b.

Design: Intercept+VG\_vs\_KG  
 Within Subjects Design: Zeit

Mauchly's Test of Sphericity<sup>b</sup>

Within Subjects Effect	Measure	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.
Zeit	PS_Training	1,000	,000	0	.
	PS_Wettkampf	1,000	,000	0	.
	NR_Training	1,000	,000	0	.
	NR_Wettkampf	1,000	,000	0	.

Tests the null hypothesis that the error covariance matrix of the orthonormalized transformed dependent variables is proportional to an identity matrix.

Mauchly's Test of Sphericity<sup>b</sup>

Within Subjects Effect	Measure	Epsilon <sup>a</sup>		
		Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Zeit	PS_Training	1,000	1,000	1,000
	PS_Wettkampf	1,000	1,000	1,000
	NR_Training	1,000	1,000	1,000
	NR_Wettkampf	1,000	1,000	1,000

Tests the null hypothesis that the error covariance matrix of the orthonormalized transformed dependent variables is proportional to an identity matrix.

a. May be used to adjust the degrees of freedom for the averaged tests of significance. Corrected tests are displayed in the Tests of Within-Subjects Effects table.

b.

Design: Intercept+VG\_vs\_KG  
Within Subjects Design: Zeit

## Tests of Within-Subjects Effects

Multivariate<sup>b,c</sup>

Within Subjects Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df
Zeit	Pillai's Trace	,485	8,715 <sup>a</sup>	4,000	37,000
	Wilks' Lambda	,515	8,715 <sup>a</sup>	4,000	37,000
	Hotelling's Trace	,942	8,715 <sup>a</sup>	4,000	37,000
	Roy's Largest Root	,942	8,715 <sup>a</sup>	4,000	37,000
Zeit * VG_vs_KG	Pillai's Trace	,028	,271 <sup>a</sup>	4,000	37,000
	Wilks' Lambda	,972	,271 <sup>a</sup>	4,000	37,000
	Hotelling's Trace	,029	,271 <sup>a</sup>	4,000	37,000
	Roy's Largest Root	,029	,271 <sup>a</sup>	4,000	37,000

Multivariate<sup>b,c</sup>

Within Subjects Effect		Sig.	Partial Eta Squared
Zeit	Pillai's Trace	,000	,485
	Wilks' Lambda	,000	,485
	Hotelling's Trace	,000	,485
	Roy's Largest Root	,000	,485
Zeit * VG_vs_KG	Pillai's Trace	,895	,028
	Wilks' Lambda	,895	,028
	Hotelling's Trace	,895	,028
	Roy's Largest Root	,895	,028

a. Exact statistic

b.

Design: Intercept+VG\_vs\_KG

Within Subjects Design: Zeit

c. Tests are based on averaged variables.

## Univariate Tests

Source	Measure		Type III Sum of Squares	df	Mean Square
Zeit	PS_Training	Sphericity Assumed	,658	1	,658
		Greenhouse-Geisser	,658	1,000	,658
		Huynh-Feldt	,658	1,000	,658
		Lower-bound	,658	1,000	,658
	PS_Wettkampf	Sphericity Assumed	1,940	1	1,940
		Greenhouse-Geisser	1,940	1,000	1,940
		Huynh-Feldt	1,940	1,000	1,940
		Lower-bound	1,940	1,000	1,940
	NR_Training	Sphericity Assumed	8,777	1	8,777
		Greenhouse-Geisser	8,777	1,000	8,777
		Huynh-Feldt	8,777	1,000	8,777
		Lower-bound	8,777	1,000	8,777
	NR_Wettkampf	Sphericity Assumed	,592	1	,592
		Greenhouse-Geisser	,592	1,000	,592
		Huynh-Feldt	,592	1,000	,592
		Lower-bound	,592	1,000	,592
Zeit * VG_vs_KG	PS_Training	Sphericity Assumed	,152	1	,152
		Greenhouse-Geisser	,152	1,000	,152
		Huynh-Feldt	,152	1,000	,152
		Lower-bound	,152	1,000	,152
	PS_Wettkampf	Sphericity Assumed	,052	1	,052
		Greenhouse-Geisser	,052	1,000	,052
		Huynh-Feldt	,052	1,000	,052
		Lower-bound	,052	1,000	,052
	NR_Training	Sphericity Assumed	,012	1	,012
		Greenhouse-Geisser	,012	1,000	,012
		Huynh-Feldt	,012	1,000	,012
		Lower-bound	,012	1,000	,012
	NR_Wettkampf	Sphericity Assumed	,002	1	,002
		Greenhouse-Geisser	,002	1,000	,002
		Huynh-Feldt	,002	1,000	,002
		Lower-bound	,002	1,000	,002
Error(Zeit)	PS_Training	Sphericity Assumed	12,142	40	,304
		Greenhouse-Geisser	12,142	40,000	,304
		Huynh-Feldt	12,142	40,000	,304
		Lower-bound	12,142	40,000	,304
	PS_Wettkampf	Sphericity Assumed	7,996	40	,200
		Greenhouse-Geisser	7,996	40,000	,200
		Huynh-Feldt	7,996	40,000	,200
		Lower-bound	7,996	40,000	,200
	NR_Training	Sphericity Assumed	18,418	40	,460
		Greenhouse-Geisser	18,418	40,000	,460
		Huynh-Feldt	18,418	40,000	,460
		Lower-bound	18,418	40,000	,460
	NR_Wettkampf	Sphericity Assumed	12,604	40	,315
		Greenhouse-Geisser	12,604	40,000	,315
		Huynh-Feldt	12,604	40,000	,315
		Lower-bound	12,604	40,000	,315

## Univariate Tests

Source	Measure		F	Sig.	Partial Eta Squared
Zeit	PS_Training	Sphericity Assumed	2,166	,149	,051
		Greenhouse-Geisser	2,166	,149	,051
		Huynh-Feldt	2,166	,149	,051
		Lower-bound	2,166	,149	,051
	PS_Wettkampf	Sphericity Assumed	9,706	,003	,195
		Greenhouse-Geisser	9,706	,003	,195
		Huynh-Feldt	9,706	,003	,195
		Lower-bound	9,706	,003	,195
	NR_Training	Sphericity Assumed	19,063	,000	,323
		Greenhouse-Geisser	19,063	,000	,323
		Huynh-Feldt	19,063	,000	,323
		Lower-bound	19,063	,000	,323
	NR_Wettkampf	Sphericity Assumed	1,878	,178	,045
		Greenhouse-Geisser	1,878	,178	,045
		Huynh-Feldt	1,878	,178	,045
		Lower-bound	1,878	,178	,045
Zeit * VG_vs_KG	PS_Training	Sphericity Assumed	,500	,484	,012
		Greenhouse-Geisser	,500	,484	,012
		Huynh-Feldt	,500	,484	,012
		Lower-bound	,500	,484	,012
	PS_Wettkampf	Sphericity Assumed	,259	,613	,006
		Greenhouse-Geisser	,259	,613	,006
		Huynh-Feldt	,259	,613	,006
		Lower-bound	,259	,613	,006
	NR_Training	Sphericity Assumed	,027	,870	,001
		Greenhouse-Geisser	,027	,870	,001
		Huynh-Feldt	,027	,870	,001
		Lower-bound	,027	,870	,001
	NR_Wettkampf	Sphericity Assumed	,008	,931	,000
		Greenhouse-Geisser	,008	,931	,000
		Huynh-Feldt	,008	,931	,000
		Lower-bound	,008	,931	,000
Error(Zeit)	PS_Training	Sphericity Assumed			
		Greenhouse-Geisser			
		Huynh-Feldt			
		Lower-bound			
	PS_Wettkampf	Sphericity Assumed			
		Greenhouse-Geisser			
		Huynh-Feldt			
		Lower-bound			
	NR_Training	Sphericity Assumed			
		Greenhouse-Geisser			
		Huynh-Feldt			
		Lower-bound			
	NR_Wettkampf	Sphericity Assumed			
		Greenhouse-Geisser			
		Huynh-Feldt			
		Lower-bound			

## Tests of Within-Subjects Contrasts

Source	Measure	Zeit	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F
Zeit	PS_Training	Linear	,658	1	,658	2,166
	PS_Wettkampf	Linear	1,940	1	1,940	9,706
	NR_Training	Linear	8,777	1	8,777	19,063
	NR_Wettkampf	Linear	,592	1	,592	1,878
Zeit * VG_vs_KG	PS_Training	Linear	,152	1	,152	,500
	PS_Wettkampf	Linear	,052	1	,052	,259
	NR_Training	Linear	,012	1	,012	,027
	NR_Wettkampf	Linear	,002	1	,002	,008
Error(Zeit)	PS_Training	Linear	12,142	40	,304	
	PS_Wettkampf	Linear	7,996	40	,200	
	NR_Training	Linear	18,418	40	,460	
	NR_Wettkampf	Linear	12,604	40	,315	

## Tests of Within-Subjects Contrasts

Source	Measure	Zeit	Sig.	Partial Eta Squared
Zeit	PS_Training	Linear	,149	,051
	PS_Wettkampf	Linear	,003	,195
	NR_Training	Linear	,000	,323
	NR_Wettkampf	Linear	,178	,045
Zeit * VG_vs_KG	PS_Training	Linear	,484	,012
	PS_Wettkampf	Linear	,613	,006
	NR_Training	Linear	,870	,001
	NR_Wettkampf	Linear	,931	,000
Error(Zeit)	PS_Training	Linear		
	PS_Wettkampf	Linear		
	NR_Training	Linear		
	NR_Wettkampf	Linear		

## Tests of Between-Subjects Effects

Transformed Variable: Average

Source	Measure	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F
Intercept	PS_Training	1749,215	1	1749,215	1771,132
	PS_Wettkampf	1811,093	1	1811,093	1757,819
	NR_Training	1411,491	1	1411,491	1353,276
	NR_Wettkampf	1332,048	1	1332,048	1169,630
VG_vs_KG	PS_Training	3,737	1	3,737	3,784
	PS_Wettkampf	4,929	1	4,929	4,784
	NR_Training	,001	1	,001	,001
	NR_Wettkampf	,031	1	,031	,027
Error	PS_Training	39,505	40	,988	
	PS_Wettkampf	41,212	40	1,030	
	NR_Training	41,721	40	1,043	
	NR_Wettkampf	45,554	40	1,139	

## Tests of Between-Subjects Effects

Transformed Variable: Average

Source	Measure	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	PS_Training	,000	,978
	PS_Wettkampf	,000	,978
	NR_Training	,000	,971
	NR_Wettkampf	,000	,967
VG_vs_KG	PS_Training	,059	,086
	PS_Wettkampf	,035	,107
	NR_Training	,973	,000
	NR_Wettkampf	,869	,001
Error	PS_Training		
	PS_Wettkampf		
	NR_Training		
	NR_Wettkampf		

## A 8 Lebenslauf

### Persönliche Daten

Name Amr Mohamed Roushdy Abd El Hady **Saad**  
 Geburtsdatum 1. November 1980  
 Geburtsort Dakahleyah, Ägypten  
 Staatsangehörigkeit Ägypter  
 Familienstand verheiratet, 2 Kinder



### Schulbildung

**1986–1992** Morsi-seyf-El-Din Grundschule, Dakahleya, Ägypten.  
**1995-1997** Ali-Mubarak-Gymnasium, Dakahleyah, Ägypten.  
**1997** Abitur

### Berufsausbildung ( Studium )

**1998-2001** Sportwissenschaft an der Mansoura-Univ., Ägypten  
**2001** Abschluß: B.A .sc. in Sportwissenschaft  
**2002-2005** Mansoura-Universität, Ägypten  
 Abschluß: M. Sc. in Sportwissenschaft Magisterarbeit:  
 "The Effect of Exercises on the Achievement of some educational Units and on the physical qualities which related to the students of the first step primary stage"

### Akademische Berufserfahrung (Berufliche Tätigkeiten)

**2001-2005** Assistent an der Abteilung für Curricula & Lehrmethoden an der Universität El-Mansoura , Ägypten.  
**2005** Oberassistent der Abteilung für Curricula & Lehrmethoden an der Universität El-Mansoura , Ägypten.

### Sprachliche Weiterbildung:

Goethe-Institut Ägypten, Zentrum für Deutsch in Kairo  
 Vom 11.11.2006 bis 07.04.2007: Deutschkurs Niveaustufe B1  
 (400 Unterrichtseinheiten)

Landesstudienkolleg Sachsen- Anhalt, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg  
 Vom 03.03.2009 bis 02.07.2009: DSH-Kurs

Akademisches Auslandsamt  
 der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg  
 vom Oktober 2008 bis März 2009: Deutschkurs für Fortgeschrittene(A2)  
 innerhalb des Fortbildungskurses für internationale Doktorand/innen im "PhD Student Network" (68 Unterrichtseinheiten)

Akademisches Auslandsamt  
der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg  
vom 16.03.2009 bis 16.07.2009: Deutschkurs für Fortgeschrittene(B2)  
innerhalb des Fortbildungskurses für internationale Doktorand/innen im  
"PhD Student Network" (66 Unterrichtseinheiten)

### **Fachliche Weiterbildung:**

#### **Ausbildung zum Mentaltrainer**

für Einzeltherapie, Kleingruppenberatung und Präventionskurse  
Veranstalter: Mitteldeutscher Rehabilitations- und Gesundheitssport e. V.  
In Kooperation und wissenschaftlicher Begleitung der Universität Leipzig  
(287 Unterrichtseinheiten Seminar, 46 Unterrichtseinheiten kontrollierte Praxis und Prüfung)

#### **Entspannungstherapeut/-pädagogin**

für Einzeltherapie, Kleingruppenberatung und Präventionskurse  
Veranstalter: Mitteldeutscher Rehabilitations- und Gesundheitssport e. V.  
In Kooperation und wissenschaftlicher Begleitung der Universität Leipzig  
(162 Unterrichtseinheiten, Seminar inklusive kontrollierte Praxis und Prüfung)

#### **Entspannungsverfahren bei Kindern und Jugendlichen**

für Einzeltherapie, Kleingruppenberatung und Präventionskurse  
Veranstalter: Mitteldeutscher Rehabilitations- und Gesundheitssport e. V.  
In Kooperation und wissenschaftlicher Begleitung der Universität Leipzig  
(14 Unterrichtseinheiten Seminar, 5 Unterrichtseinheiten kontrollierte Praxis und Prüfung)

#### **Stressbewältigung/ Stressmanagement**

für Einzeltherapie, Kleingruppenberatung und Präventionskurse  
Veranstalter: Mitteldeutscher Rehabilitations- und Gesundheitssport e. V.  
In Kooperation und wissenschaftlicher Begleitung der Universität Leipzig  
(32 Unterrichtseinheiten Seminar, 15 Unterrichtseinheiten kontrollierte Praxis und Prüfung)

#### **Autogenes Training**

für Einzeltherapie, Kleingruppenberatung und Präventionskurse  
Veranstalter: Mitteldeutscher Rehabilitations- und Gesundheitssport e. V.  
In Kooperation und wissenschaftlicher Begleitung der Universität Leipzig  
(32 Unterrichtseinheiten Seminar, 15 Unterrichtseinheiten kontrollierte Praxis und Prüfung)

#### **Progressive Muskelrelaxation**

für Einzeltherapie, Kleingruppenberatung und Präventionskurse  
Veranstalter: Mitteldeutscher Rehabilitations- und Gesundheitssport e. V.  
In Kooperation und wissenschaftlicher Begleitung der Universität Leipzig  
(20 Unterrichtseinheiten Seminar, 12 Unterrichtseinheiten kontrollierte Praxis und Prüfung)

#### **Grundlagen, Anamnese- und Screeningverfahren**

für Einzeltherapie, Kleingruppenberatung und Präventionskurse  
Veranstalter: Mitteldeutscher Rehabilitations- und Gesundheitssport e. V.  
In Kooperation und wissenschaftlicher Begleitung der Universität Leipzig  
(10 Unterrichtseinheiten Seminar, 5 Unterrichtseinheiten kontrollierte Praxis und Prüfung)

**Tagungsteilnahme:****22.-24.05.2008, Köln**

"Schulen in Bewegung – Schulsport in Bewegung"  
Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik

**14. Februar 2009, Halle (Saale)**

"Fachtagung Fit & Vital – Kinder in Bewegung"  
Martin-Luther-Universität Halle- Wittenberg, Dept. Sportwissenschaft

**21.-23.05.2009, Leipzig**

"Menschen in Bewegung – Sportpsychologie zwischen Tradition und Zukunft"  
41. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)

**19.-20.03.2010, Köln**

"Group Processes in Elite Sports – Standards in Diagnostics and Intervention"  
Consensus Conference & International Symposium, Sporthochschule Köln  
13.-15.05.2010, Salzburg (Österreich)  
"Psychophysiologie im Sport – zwischen Experiment und Handlungsoptimierung"  
42. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)

**24.-26. 9.2010, Halle (Saale)**

"Qigong in Alltag und Beruf"  
Deutsche Qigongtage, Qualitätsstandart und Anwendungsmöglichkeiten

**30.09.2010, Halle (Saale)**

"Spielen und Bewegen mit Ball"  
Deutscher Fussball- Bund, Teilnahme an der Grundschul-Lehrgangreihe des DFB in  
Zusammenarbeit mit dem Fußball-Verband Sachsen-Anhalt

**29.-30.10.2010, Halle (Saale)**

"Herzfrequenzvariabilität: Gesundheitsförderung, Trainingssteuerung, Biofeedback"  
5. Internationales Symposium, Martin-Luther-Universität Halle- Wittenberg, Dept.  
Sportwissenschaft

**13.-14.04.2011, Leipzig**

Informations- und Kommunikationstechnologien in der angewandten Trainingswissenschaft  
13. Frühjahrsschule des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT)

**27.10.2010 Franckesche Stiftungen, Halle (Saale)**

"Notfälle im Alltag" Alle können helfen  
In Kooperation mit dem Familien- Kompetenzzentrum für Bildung und Gesundheit

**27./ 29.10.2010 Franckesche Stiftungen, Halle (Saale)**

"Internationale Tagung des Promotionskollegs der Hans-Böckler-Stiftung"

**02./04. Juni 2011 in Köln,**

"Psychologie und Bewegung in Gesellschaft"  
43. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)

**Vorlesungsteilnahme:**

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Philosophische Fakultät II, Institut für Medien, Kommunikation und Sport, Dept. Sportwissenschaft

Dr. Rainer Schliermann: **Einführung in die Sportpädagogik**, Wintersemester 2008-2009

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Philosophische Fakultät II, Institut für Medien, Kommunikation und Sport, Dept. Sportwissenschaft

Dr. Rainer Schliermann: **Einführung in die Sportpädagogik**, Wintersemester 2009-2010

**Seminarteilnahme:**

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Philosophische Fakultät II, Institut für Medien, Kommunikation und Sport, Dept. Sportwissenschaft

Dr. Rainer Schliermann: **Gesundheitspsychologie**, Wintersemester 2007-2008

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Philosophische Fakultät II, Institut für Medien, Kommunikation und Sport, Dept. Sportwissenschaft

Dr. Rainer Schliermann: **Angewandte Sportpsychologie**, Sommersemester 2008

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Philosophische Fakultät II, Institut für Medien, Kommunikation und Sport, Dept. Sportwissenschaft

Dr. Rainer Schliermann: **Pädagogik im Leistungssport**, Sommersemester 2009

**Eigene Vorträge:**

31.01.2009, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Philosophische Fakultät II, Institut für Medien, Kommunikation und Sport, Dept. Sportwissenschaft

**"Sportpädagogik und Sportunterricht in Ägypten"**

Gehalten innerhalb der Vorlesung Einführung in die Sportpädagogik

Im Wintersemester 2008-2009

29.01.2010, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Philosophische Fakultät II, Institut für Medien, Kommunikation und Sport, Dept. Sportwissenschaft

**"Was Deutschlehrerinnen und Deutschlehrer im Sportunterricht beachten sollten"**

Gehalten innerhalb der Vorlesung Einführung in die Sportpädagogik

Im Wintersemester 2009-2010.

**Publikationen:**

In: Swim and more, Zeitschriftenartikel, Februar 2011

**"Sportpsychologische Arbeit im Rahmen eines Nationalmannschaftslehrgangs im Wasserspringen"**

Autoren: Oliver Stoll<sup>1</sup>, Ina Blazek<sup>2</sup> & Amr Saad<sup>3</sup>

Universität Halle-Wittenberg .

In: Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 210, S.118

Sammelband der 43. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 2. – 4. Juni 2011 in Köln,

**"Perfektionismus im Sport, Übersetzung und Validierung eines Messinstruments und Überprüfung des Einsatzes einer pädagogisch-psychologischen Interventionstechnik in der Sportpraxis"**

Autoren: Amr Roushdy Saad<sup>1</sup>-, Oliver Stoll<sup>2</sup> & Rainer Schliermann<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universität Halle-Wittenberg <sup>2</sup> Universität Halle-Wittenberg, <sup>2</sup>Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport, Frechen Universität Mansoura-Ägypten.

In: Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 210, S 181

Sammelband der 43. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 2. – 4. Juni 2011 in Köln

**"Evaluation einer von Trainern durchgeführten psychologischen Intervention am Beispiel der Sportart Rollstuhlbasketball"**

Autoren: Rainer Schliermann<sup>1</sup> & Amr Roushdy Saad<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universität Halle-Wittenberg <sup>2</sup> Universität Halle-Wittenberg, <sup>2</sup>Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport, Frechen Universität Mansoura-Ägypten

## A 9 Eidesstattliche Erklärung

### Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine andere außer der angegebenen Literatur verwendet habe.

Halle -----

Amr Saad