

# Service­teil

Glossar – 282

Stichwortverzeichnis – 285

## Glossar

---

In diesem Glossar werden Begriffe aufgeführt, deren Erläuterungen das Lesen des Lehrbuchs erleichtern. Dabei sind die Erläuterungen nicht im Sinne eines Wörterbuchs oder Nachschlagewerks als umfassende Definitionen zu verstehen. Hierfür empfehlen sich entsprechende Lexika (z. B. *Dorsch – Lexikon der Psychologie*) oder Handbücher (z. B. *Wörterbuch Psychologie* von W. D. Fröhlich). Die hier aufgeführten Erläuterungen dienen der Verständlichkeit und dem Verständnis der Lehrbuchtexte.

**Affektiv** Gefühlsbetontes Verhalten oder Erleben (Gegensatz: kognitiv; Synonym: emotional).

**Altruistisch** Hilfsbereit, selbstlos (Gegensatz: egoistisch).

**Attribution (Kausalattribution)** Zuschreibung, die meist auf dem Verhältnis zwischen Ursache und Wirkung (Kausalität) beruht.

**Autonomiestreben** Energische und zielbewusste Bemühung um Unabhängigkeit und Selbstständigkeit.

**Behaviorismus** Richtung der Psychologie, die auf wissenschaftlich beobachtbare, empirisch überprüfbare Daten des menschlichen und tierischen Verhaltens abzielt; die Faktoren der Kognition und des subjektiven Erlebens bzw. der Introspektion (Innensicht) spielen dabei eine eher untergeordnete Rolle.

**Bezugsnorm** Art des Maßstabs, nach dem eine Leistung bewertet wird. Man unterscheidet zwischen sozialen, individuellen und sachlichen/kriteriumsorientierten Bezugsnormen (→ Norm).

**Biopsychosozial** Ganzheitliche Betrachtungsweise, bei der neben physiologischen (körperlichen) Aspekten auch soziale und psychische Einflussgrößen berücksichtigt werden.

**Coaching** Sammelbegriff für unterschiedliche Beratungsmethoden.

**Clusteranalyse** Statistisches Verfahren bei großen Datenbeständen, um Gruppen zu identifizieren, deren Elemente (Objekte oder Personen) ähnliche Merkmalsstrukturen aufweisen.

**Deskriptiv** Beschreibende Darstellung und Ordnung empirischer Daten (z. B. durch Kennzahlen, Grafiken); ermöglicht lediglich Aussagen über die untersuchte Stichprobe und stellt keine Überprüfung von Hypothesen dar.

**Determinante** Abgrenzender, begründender oder bestimmender Faktor.

**Disposition** Individuell unterschiedliche, relativ konstant wirkende Bereitschaft z. B. zu bestimmten Verhaltensweisen und Vorlieben.

**Effekt** Durch eine bestimmte Ursache hervorgerufene Wirkung.

**Effektstärke/-größe** Statistische Maßzahl (z. B. *ES, g, d, r*), die die Höhe eines → Effekts angibt.

**Einstellung** Relativ überdauernde Bereitschaft, in bestimmter Weise auf Personen, soziale Gruppen, Objekte, Situationen oder Vorstellungen wertend zu reagieren.

**Empirie** Gewinnung von Erkenntnissen durch die systematische Auswertung von Erfahrungen.

**Epistemisch** Das Wissen bzw. die Erkenntnis betreffend.

**Evaluation** Eine empirisch begründete Beurteilung, Bewertung oder Einschätzung.

**External** Von außen (ein)wirkend (Gegensatz: → internal).

**Extraversion** Nach außen gewandte Haltung (Gegensatz: Introversion).

**Faktorenanalyse** Statistisches Verfahren, dessen Ziel es ist, eine größere Menge von Daten zu reduzieren. Dazu wird aus vielen verschiedenen gemessenen Variablen auf wenige, zugrunde liegende übergeordnete Variablen („Faktoren“) geschlossen.

**Genotyp** Gesamtheit der Erbfaktoren eines Lebewesens.

**Güte-/Tüchtigkeitsmaßstab** Bezieht sich auf die eigene Leistungsanforderung und hat sich durch frühere (positive/negative) Erfahrungen in Leistungssituationen herausgebildet.

**Habituell** Gewohnheitsmäßig, relativ überdauernd.

**Heterogenität** Uneinheitlichkeit bzw. Nichtgleichheit von Elementen oder Bestandteilen.

**Heuristisch** Vereinfachend; die Komplexität eines Sachverhalts reduzierend, um ein Problem zu lösen.

**Ideational** Einer Idee entsprechend.

**Indikator** Messgröße zur → Operationalisierung von theoretischen Begriffen.

**Interaktion** Wechselwirkung.

**Interdisziplinär** Mehrere (wissenschaftliche) Disziplinen umfassend; die Zusammenarbeit mehrerer (wissenschaftlicher) Disziplinen betreffend.

**Interindividuell** Zwischen zwei (oder mehreren) Individuen (→ intraindividuell).

**Interesse** Innerlich begründete Tendenz, auf bestimmte Gegenstände und Gegebenheiten der Umwelt besonders zu achten.

**Interkorrelation** Zusammenhang (→ Korrelation) zwischen allen Variablen (jede untersuchte Variable mit jeder anderen).

**Internal** Von innen (ein)wirkend; innerlich, verinnerlicht (Gegensatz: → external).

**Intraindividuell** Innerhalb eines Individuums (→ interindividuell).

**Item** Einzelne Frage, Aufgabe oder Aussage in einem Fragebogen oder psychologischen Test.

**Itemanalyse** Statistisches Verfahren, um die Eignung einzelner → Items im Hinblick auf die Zielsetzung der Befragung zu untersuchen.

**Katharsis** (Be-)Reinigung; Abbau von Spannungen und Gefühlen, z. B. durch körperliche Betätigung.

**Kausalattribution** → Attribution.

**Kinematisch** Auf die Bewegung von Punkten und Körpern im Raum (Position, Geschwindigkeit und Beschleunigung) bezogen; die Bewegungsursachen (Kräfte) werden dabei nicht berücksichtigt.

**Kohäsion** Zusammenhalt einer Gruppe.

**Kontinuum** Lückenlos Zusammenhängendes; etwas, das ohne zeitliche oder räumliche Unterbrechung aufeinanderfolgt.

**Kontrafaktisch** Der Realität bzw. Wirklichkeit nicht entsprechend; „gegen die Fakten“.

**Konstrukt** Gedankliches bzw. theoretische Gebilde als Erklärungshilfe; die Merkmale können nicht direkt bzw. unmittelbar erfasst werden.

**Korrelation** Statistische Maßzahl (z. B.  $r$ ), die den Zusammenhang bzw. die Beziehung zwischen zwei → Variablen beschreibt.

**Kurvilinear** Kurvenförmig (Synonym: nicht linear).

**Längsschnittstudie** Wissenschaftliche Studie mit Datenerhebungen zu mehreren Zeitpunkten an gleichbleibenden Stichproben; sie erlaubt die Untersuchung zeitlicher Verläufe.

**Mediation** Verfahren zur Konfliktlösung durch Förderung von Initiativen zur Selbsthilfe bei der Erzielung konkreter Übereinkünfte.

**Metaanalyse** Statistisches Verfahren, um die Ergebnisse verschiedener Untersuchungen zu einer Fragestellung zusammenzufassen.

**Monitoring** Unmittelbare systematische Erfassung (Protokollierung), Beobachtung oder Überwachung eines Vorgangs oder Prozesses.

**Neurophysiologie** Teilgebiet der Physiologie, das sich mit der Funktionsweise des Nervensystems befasst.

**Neurowissenschaften** Sie beschäftigen sich mit dem Aufbau und der Funktionsweise von Nervensystemen, wobei Methoden und Erkenntnisse aus der Biologie, Medizin und Psychologie zusammengeführt werden.

**Norm** Regel, ein Maßstab für etwas.

**Normierung** Erstellung eines Bezugssystems, mit dessen Hilfe die Ergebnisse einer Testperson im Vergleich zu den Merkmalsausprägungen anderer Personen (der Eichstichprobe) eindeutig eingeordnet und interpretiert werden können (Eichung eines Tests).

**Objektivität** Gütemaßstab wissenschaftlicher Messungen (→ Reliabilität, → Validität); Unabhängigkeit der Messung von den Rahmenbedingungen.

**Operationalisierung** Sie legt fest, auf welche Weise ein Gegenstand oder → Konstrukt (z. B. Schwerkraft, Intelligenz, Gerechtigkeit) beobachtbar und messbar gemacht werden soll (z. B. kann Intelligenz mithilfe eines standardisierten Intelligenztests erfasst werden).

**Perseverierend** Hartnäckig, immer wieder auftauchend.

**Physiologie** Bezeichnung für die Lehre von den physikalischen und biochemischen Vorgängen in Zellen, Geweben und Organen aller Lebewesen.

**Prädiktor** → Variable, die in wissenschaftlichen Studien herangezogen wird, um die Werte einer anderen Variable vorherzusagen.

**Prämisse** Voraussetzung, Bedingung, Grundlage.

**Prävention** Krankheitsvorbeugung. Die *primäre Prävention* dient der Krankheitsvorbeugung; es sind keine gesundheitlichen Einschränkungen vorhanden. Die *sekundäre Prävention* soll das Fortschreiten der Krankheit verhindern bzw. reduzieren; es sind gesundheitliche Einschränkungen vorhanden, es

zeigen sich jedoch keine Symptome. Die *tertiäre Prävention* findet nach der Krankheit Anwendung (Synonym: Rehabilitation).

**Prospektiv** In die Zukunft schauend, im Vorhinein (Gegensatz: → retrospektiv).

**Prototyp** Typisches Exemplar einer Kategorie.

**Psychomotorik** Forschungsgebiet, das sich mit dem Einfluss psychischer Vorgänge (z. B. Emotionen, Persönlichkeit) auf die Motorik (Bewegung) beschäftigt.

**Psychophysik** Psychologisches Forschungsgebiet, das sich mit der Beziehung zwischen objektiven Reizintensitäten und subjektiven Empfindungsstärken beschäftigt.

**Psychosozial** Die Psyche und das Sozialverhalten (die soziale → Interaktion) betreffend.

**Qualitativ** Die Qualität betreffend; in der Forschung Bezeichnung für die Erhebung nicht standardisierter Daten und deren Auswertung (z. B. Interviews, Beobachtung).

**Quantitativ** Menge oder Anzahl von Objekten oder die Häufigkeit von Vorgängen betreffend (meist in numerischen Werten oder der Angabe von Verhältnissen ausgedrückt); in der Forschung Bezeichnung für die Erhebung standardisierter Daten und deren Auswertung (z. B. Fragebogen, motorischer Test).

**Querschnittstudie** Durchführung einer Studie bzw. Untersuchung zu genau einem Untersuchungszeitpunkt; sie erlaubt keine Kausalaussagen (Ursache-Wirkung-Aussagen).

**Referenz** Bezugssystem, Bezugswert.

**Reliabilität** Gütemaßstab wissenschaftlicher Messungen (→ Objektivität, → Validität); Zuverlässigkeit bzw. Genauigkeit.

**Replikation** Wiederholung einer Untersuchung; sie dient in wissenschaftlichen Studien der Überprüfung eines Befunds. Ein mehrfach replizierter Effekt führt zu einer Bestätigung oder Erweiterung des wissenschaftlichen Erkenntnisstands.

**Retrospektiv** In die Vergangenheit schauend, (zu-)rückblickend (Gegensatz: → prospektiv).

**Review** Systematische Übersichtsarbeit; die Literatur zu einem bestimmten Thema wird gesammelt, zusammengefasst und kritisch bewertet.

**Reziprok** Wechselseitig, aufeinander bezüglich.

**Selbstkongordanz** Ausmaß, in dem Ziele den authentischen Interessen und Werten einer Person entsprechen.

**Signifikant** Bedeutsam; in der Statistik nicht zufällig (überzufällig).

**Somatisch** Körperlich (vor allem in Abgrenzung zu psychisch).

**State** Zeitlich begrenzter Zustand, in dem sich eine Person befinden kann.

**Stimulus** Reiz; in der Regel zur Aktivierung eines Verhaltens.

**Terminologie** Menge aller Termini (Fachbegriffe) einer Fachsprache.

**Testökonomie** Kosten-Nutzen-Verhältnis zwischen dem Aufwand eines Testverfahrens und dem Nutzen des Testergebnisses.

**Trainer-Athlet-Dyade** Zweiergruppe, die aus Trainer und Athlet besteht.

**Transzendenz** Überschreiten der Grenzen von Erfahrung und Bewusstsein.

**Trait** Überdauernde (zeitlich stabile) Merkmale und Eigenschaften, die eine Person dazu → *disponieren*, sich über unterschiedliche Situationen hinweg konstant zu verhalten.

**Validität** Gütemaßstab wissenschaftlicher Messungen (→ Objektivität, → Reliabilität); Ausmaß, in dem eine Messmethode die tatsächlich erfasst, was gemessen werden soll.

**Variable** Ein in wissenschaftlichen Studien erfasstes Merkmal. Die *abhängige Variable* ist eine Zielgröße, die in wissenschaftlichen Studien untersucht werden soll; eine Variable, die als abhängig von anderen Variablen betrachtet wird. Die *unabhängige Variable* ist eine Variable, deren Einfluss auf eine Zielgröße festgestellt werden soll. Drittvariable ist der Oberbegriff für alle Variablen, die weder als unabhängige Variable noch als abhängige Variable zu bezeichnen sind (z. B. Moderatorvariable). Die *Moderatorvariable* ist eine Variable, die den Einfluss der unabhängigen Variable auf die abhängige Variable verändert.

**Wert** Eigene Auffassung von wünschenswerten Handlungen oder → Einstellungen in Bezug auf Menschen, Dinge oder Ziele.

**Zusammenhang** → Korrelation.

# Stichwortverzeichnis

## A

Ablenkungs-Konflikt-Hypothese 178  
 Abseits 30  
 Actor-Observer-Bias 92, 196  
 Affekt 54  
 aktionale Phase 100  
 Aktivierungstheoretische Erklärungsansätze 177  
 Aktivierung 68, 70  
 Aktivierungsatmung 269  
 Aktivierungstechniken 62  
 Ältere 47  
 angewandte Forschung 10  
 Angst 67–68  
 – kognitive Komponente 67, 71–72  
 – somatische Komponente 67, 71–72  
 Ängstlichkeit 68  
 Ankerheuristik 189  
 Antizipation 31–32  
 Atementspannung 269  
 athletenzentriertes Coaching 273  
 Attenuationstheorie 37  
 Attribution 59, 187–188, 192  
 – Effekte von 195  
 attributionale Theorien 192  
 Attributionstheorie für Leistungssituationen 194  
 – sportsspezifische Ausweitung 195  
 Attributionstheorie 91  
 Attributionstheorien 192  
 Attributionstraining 197  
 Aufgabenorientierung 92  
 Aufgabentypen 151  
 Aufmerksamkeit 33  
 – geteilte 38  
 – selektive 36, 38  
 Aufmerksamkeitsfokus 41–42  
 Aufmerksamkeitsorientierung 35  
 Aufmerksamkeitsstheoretische Erklärungsansätze 178  
 Ausdruck 54, 57  
 Autogenes Training 270  
 Automatisierung 39  
 Autosuggestion 270

## B

Befindlichkeit 54  
 Befindlichkeit 65

Befund 247  
 Begriffsbildung 230  
 behavioral coaching 228  
 Behindertensport 238, 241  
 Besorgnis 67, 71  
 Bestrafung  
 – negative 226  
 – positive 226  
 Betriebssport 238, 240, 241  
 Bewältigungsstrategie 61, 62  
 Bewegungslernen 41  
 Bewegungsvorstellungstraining 265  
 Bewertung 59–60  
 Big Five 115, 121, 161  
 Blickbewegung 43  
 Blickbewegungsmessung 33  
 Blickbewegungstraining 45  
 Blindheit wegen Unaufmerksamkeit 40  
 Breitensport 238, 240, 241

## C

Charakter 122  
 Choking under Pressure 178  
 Coaching Behavior Assessment System 164–165  
 coping strategies 61  
 Cues 267

## D

Demenz 48  
 Diagnostik 240  
 Diagnostik  
 – dimensionale 249  
 – Eigenschaftsdiagnostik 249  
 – klassifikatorische 249  
 – kriteriumsorientierte 249  
 – multimethodale 249  
 – normorientierte 249  
 – Statusdiagnostik 249  
 – unimethodale 249  
 – Veränderungsdiagnostik 249  
 – Verhaltensdiagnostik 249  
 Differenzielle Psychologie 112  
 Disposition 11, 114, 160  
 – Wertungsdisposition 77  
 Doppelaufgabe 38

Drei-Faktoren-Modell 114  
 Drive Theory 70

## E

Ego-Depletion-Theorie 106  
 Eigenschaftsangst 68  
 Eigenschaftstheorien 114–115, 118  
 Eingangsdagnostik 264  
 Einstellung 169  
 Eisbergprofil 65  
 Embodied Cognition 28  
 Emotionsqualität 54, 59  
 Emotionsregulation 62  
 Emotionstheorie  
 – von James 58  
 – von Lazarus 60  
 – von Schachter 59  
 Emotionstheorien 57  
 Emotionswörter 55  
 Empfindung 27  
 Energieaufladen 269  
 Entscheiden 187–188  
 Entspannungsverfahren 62  
 Erfolgszuversicht 91  
 Erleben 10–11  
 Evaluation 238, 246, 248  
 Exercise-and-Self-Esteem-Modell 136  
 Expertiseforschung 42–43  
 Extinktion 225  
 Extraversion 114–116, 119  
 eye-tracking 33

## F

Fazitrendenz 100  
 Fertigkeitstraining 240  
 Fiattrendenz 100  
 Filtertheorie 37  
 Flow-Konzept 81  
 Freizeitsport 238, 240, 241  
 Führungsstil 162  
 Führungstheorien/-modelle 160  
 – eigenschaftsorientierter Ansatz 160  
 – situationsorientierter Ansatz 162  
 – verhaltensorientierter Ansatz 162  
 Führungsverhalten 160, 162, 168–169

Fundamentaler Attributionsfehler 196  
 Fünf-Faktoren-Modell 115  
 Furcht 68  
 Furcht vor Misserfolg 90

## G

Gedächtnis 24, 223, 229  
 Gefühl 54, 58  
 Generalized-Drive-Hypothese 177  
 Genetik 223  
 Gesichts-Feedback-Hypothese 59  
 „gesollten“ Selbst 130  
 Gesprächsnachbereitung 272  
 Gesprächsstrukturierung 272  
 Gesprächsvorbereitung 272  
 Gestaltungsverfahren 252  
 Gesundheitssport 25, 41, 45, 238, 241  
 Gewissenhaftigkeit 116  
 Gimpel-Effekt 152  
 goal setting 268  
 Grundlagenforschung 10  
 Grundlagentraining 240, 263  
 Grundscheema des psychischen Systems 10–11  
 Gruppen  
 – Modelle zur Entstehung 148, 150  
 Gruppengröße 152  
 Gruppenheterogenität 154  
 Gruppenkomplementarität 154  
 Gruppenproduktivität/-leistung 150–151, 154–155  
 – potenzielle 152  
 – tatsächliche 152  
 Gruppenzusammensetzung 154

## H

Handlung 54  
 Handlungsinitiierung 99  
 Handlungsorientierung 101  
 Handlungsstopp 267  
 Handlungstendenz 60, 64  
 Handlungstendenzen 57  
 Heimvorteil 179, 180  
 Heuristik 188–190  
 Hoffnung auf Erfolg 90  
 Hot-Hand-Heuristik 190  
 Hypothese zur umgekehrten U-Funktion 70

## I

Ideal-Selbst 130  
 Identität 128

ideomotorisches Training 265  
 Imagery 265  
 Imaginationstraining 264  
 inattentional blindness 40  
 Individual Zones of Optimal Functioning 65, 71  
 Informationen  
 – Aufnahme 24  
 – Speicherung 24  
 – Verarbeitung 24–25  
 information-rich areas 38  
 Informationsverarbeitung, soziale 187  
 In-Out-Zone-Konzept 66  
 integriertes Qualitätsmanagement im Sport 272  
 Intervention 238, 246  
 – aufgabenzentrierte 263  
 – personzentrierte 262  
 – umweltzentrierte 262

## J

Jugendliche 46, 169

## K

Katastrophenmodell 71  
 Kategorisierung 187–188  
 Kinder 46, 169  
 Kognitionspsychologie 24  
 kognitive Emotionstheorie 60  
 kognitives Funktionstraining 264  
 Kohäsion 154–156, 169  
 Köhler-Effekt 153  
 Kommunikationsstörung 272  
 Konditionierung  
 – klassische 224–225  
 – operante 225  
 Konflikte 272  
 Konsequenzerwartung 139  
 Kontingenzmodell von Fiedler 162  
 Kontrafaktische Gedanken 190  
 kontrafaktisches Denken 267  
 Kontrollierbarkeit 194–195  
 Konzentration 40  
 Konzept zur Erforschung von Sportgruppen 150, 155  
 Korrespondenzverzerrung 196  
 Kovariationsmodell 193–195  
 Krisenintervention 240, 263

## L

Lageorientierung 101  
 Leadership Scale for Sports 166, 167

Learned-Drive-Hypothese 177  
 Leistung 70, 168  
 Leistungssport 25, 41, 238  
 Leistungstest 252  
 Leistungsthematik 238  
 Lernen  
 – am Modell 228  
 – durch Einsicht 231  
 – intentionales 223  
 – inzidentelles 223  
 – sportmotorisches 223  
 Lernmotivation 232  
 Lerntheorien 223–224  
 – Einflussfaktoren 231  
 Lichtpunktläufer 31  
 Linienrichter 30  
 Lokation 194–195  
 Löschung 226–227

## M

Mediationsmodell der Führung 164  
 Mehrfachaufgabe 38  
 mentales Training 264  
 Mental-Health-Modell 65  
 Misserfolgsängstlichkeit 91  
 Mobilisation 269  
 Modelllernen 228  
 mögliches Selbst 130  
 Monitoring 240  
 Motivation 168  
 Motivationstraining 268  
 Motivationsverluste 152  
 Motivations-Volitions-Modell 104  
 Motive 77  
 – explizite 82  
 – extrinsische 81  
 – implizite 82  
 – intrinsische 81  
 – Leistungsmotiv 87  
 Motivgruppen 80  
 Motor Imagery 265  
 multidimensionale Verfahren 255  
 multidimensionalen Modell des Trainerverhaltens 166  
 multidimensional-hierarchisches Modell des Selbst 132  
 Multiple Object Tracking 39

## N

Naive Handlungsanalyse 193  
 NEO-PI-R 116  
 Neurotizismus 114–116, 119  
 Nichtbegründung 226

## O

objektgerichtet 54  
 Objektiver Leistungsmotivations-  
 Test 253  
 Offenheit für Erfahrungen 116  
 ökologischer Ansatz 31  
 Overload-Hypothese 178

## P

Persistenz 99  
 Personenmerkmale 246  
 Personkraft 193  
 Persönlichkeitseigenschaften 161  
 Persönlichkeitsentwicklung 238, 240  
 Persönlichkeitsentwicklungs-  
 verfahren 252  
 Persönlichkeitspsychologie 112  
 Persönlichkeits-System-Interaktion 101  
 Persönlichkeitstest 252  
 Persönlichkeitstheorien 113  
 Persönlichkeitsunterschiede 118,  
 120–122  
 Perspektivenübernahme 267  
 physiologische Veränderung 60  
 physiologische Veränderungen 54, 56,  
 58–59, 68  
 Physischer Selbstaspekt 140  
 – Messung 135  
 – multidimensional-hierarchisches  
 Modell 135  
 postaktionale Phase 100  
 präaktionale Phase 100  
 prädezyonale Phase 100  
 Problemlösen 231  
 Profile of Mood States 65–66  
 Progressive Muskelrelaxation 62, 270  
 Prozessanalyse 273  
 Prozessverluste 152  
 Psychologie 16  
 – Teildisziplinen 16  
 – theoretische Hauptströmungen 17  
 psychomotorisches Training 264  
 Psychoregulationstraining 269  
 Psychotizismus 114–115, 119

## Q

Quiet Eye 43, 45

## R

Räumliche Verdeckungstechnik 33–34  
 Reaktionszeit 43

Real-Selbst 130  
 Regulationsstrategie 61–62  
 Rehabilitationsport 238  
 Rehabilitationsport 241  
 Reifung 223  
 Reizdiskriminierung 225  
 Reizgeneralisierung 224  
 Repräsentationsheuristik 189  
 Ringelmann-Effekt 152  
 Risikowahl-Modell 90

## S

Schlüsselbegriffe 267  
 Schulsport 238, 240  
 Screening 255  
 Selbst  
 – Funktionalität 131  
 – globales 140  
 – multidimensional-hierarchisches  
 Modell 132  
 – Positivierung 128, 136  
 – Terminologie 128  
 – Wirkung sportlicher Aktivität 140  
 Selbstaktivierung 269  
 Selbstbegräftigungssystem 91  
 Selbstberichtverfahren 250  
 Selbstbestimmungstheorie 81  
 Selbstbewertungsmodell 91  
 Selbstkontrolle 106  
 Selbstkonzept 128  
 – akademisches 132  
 – nichtakademisches 132  
 Selbstregulation 101, 106  
 Selbstschema 128  
 Selbststeuerung 106  
 Selbstvertrauen 138, 141  
 Selbstwahrnehmung 169  
 Selbstwert 128  
 Selbstwertdienliche Verzerrung 196, 198  
 Selbstwirksamkeit 128, 138–141, 241  
 Selektion 246–247  
 Selektionshypothese 117  
 Self-Enhancement-Hypothese 137  
 Sensation Seeking 81  
 Sensor 27  
 Shaping 227–228  
 Simulationsheuristik 189  
 Sinnesorgan 27  
 SMART 269  
 Social Facilitation 179  
 Soziales Faulenzen 152  
 Sozialisationshypothese 117, 128  
 sozial-kognitive Lerntheorie 229  
 Spillover-Effekt 154  
 Sport 8  
 Sportlerpersönlichkeit 112, 122

Sportpsychologie 2  
 – Definition 8  
 – Entstehungsgeschichte 4  
 – Gegenstandsbereich 8  
 – Gesellschaften 7–8  
 – Institutionalisierung 6  
 – praktische Tätigkeit 10  
 Stabilität 194–195  
 state anxiety 68  
 Stimmung 54  
 Stress 68, 241  
 subjektives Erleben 54–55  
 subvokales Training 265

## T

Take-the-Best-Heuristik 192  
 Take-the-First-Heuristik 190–191  
 Teambuilding 155, 156  
 Teamklima 169  
 Temperamentenlehre 113  
 Theorie der späten  
 Informationsverarbeitung 37  
 Theorie der Zielorientierung 92  
 Training Teamkognitionen 266  
 Trait 114–115  
 trait anxiety 68  
 Transfer 232  
 Trittbrettfahren 152  
 Typenlehre 114

## U

Umweltkraft 193  
 Urteil  
 – diagnostisches Urteil 246  
 Urteilen 188  
 Urteilsheuristik 188–190

## V

verbal-thematische Verfahren 252  
 verdecktes Wahrnehmungstraining 265  
 Verfügbarkeitsheuristik 189  
 Verhalten 10–11, 54, 57  
 Verhaltenskorrelat 112  
 Verhaltenspotenzial 222  
 Verhaltenstraining 169–170  
 Verstärkung  
 – intermittierende 227  
 – kontinuierliche 227  
 – negative 226  
 – positive 226  
 – variable 227  
 Verträglichkeit 116

Videoselbstkonfrontation 266  
Vigilanz 40  
virtuelle Realität 33  
volitionale Kompetenz 103  
Vorstellung 31  
Vorstellungstraining 264

## **W**

Wahrnehmung 25–26  
– Prozess der 27  
– visuelle 29  
– von Bewegung 29  
– von biologischer Bewegung 31  
– von Farben 29  
– von Objekten 29  
– von Tiefe und Größe 29  
Wahrnehmungskongruenz 272  
Wahrnehmungstraining 266  
Wettbewerbsorientierung 92  
Wettkampfangst 68–69  
Wissenserwerb 230

## **Y**

Yerkes-Dodson-Hypothese 70

## **Z**

zeichnerische Verfahren 252  
Zeitliche Verschluss technik 32  
Ziele  
– Ergebnisziele 268  
– Leistungsziele 268  
– Prozessziele 268  
– Rangziele 268  
Zielsetzungstraining 268  
Zufriedenheit 168  
Zuschaueranwesenheit 179  
Zuschaueranzahl 181  
Zuschauerdichte 181  
Zuschauereinfluss,  
Erklärungsansätze 176  
Zuschauerverhalten 181  
Zustandsangst 68  
Zwei-Faktoren-Theorie 59