

Stressbewältigung von Zehnkämpfern

Inaugural-Dissertation

zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie (Dr. phil.)

durch die Philosophische Fakultät

der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

vorgelegt von

Guido Kluth

aus Düsseldorf

2003

Erstgutachterin: Frau Prof. Christine Schwarzer

Zweitguchter: Herr Prof. Sarkhadun Yaldai

Disputation: 31. Juli 2003

Kennzeichnung: D 61

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	i
Einleitung	1
1 Zehnkampf	3
1.1 Einleitung	3
1.2 Geschichte des Zehnkampfes	3
1.3 Punktwertung und Rekorde	5
1.4 Zehnkampf in Deutschland	9
1.5 Ablauf und Anforderungen des Zehnkampfes	11
1.6 Zusammenfassung	17
2 Stress	18
2.1 Einleitung	18
2.2 Wurzeln der Stressforschung	19
2.3 Die Stresstheorie von Lazarus	24
2.4 Die Ressourcenerhaltungs-Theorie	31
2.5 Das Modell der ökologischen Kongruenz	39
2.6 Relevanz der Stress-Konzepte in der Sportpsychologie	43
2.7 Zusammenfassung	47
3 Stressbewältigung	49
3.1 Einleitung	49
3.2 Physiologische Bewältigungsansätze	50
3.3 Psychoanalytische Ansätze der Copingforschung	52
3.4 Der Ansatz von Lazarus	54
3.5 Hobfolls strategischer Copingansatz	60
3.5.1 Das Dual-Achsen-Modell	60
3.5.2 Das multiachsiale Copingmodell	65
3.5.2.1 Prosoziales-antisoziales Coping	69
3.5.2.2 Aktives-passives Coping	73
3.5.2.3 Direktes-indirektes Coping	74
3.5.3 Zusammenführung der Theorien von Lazarus und Hobfoll	77
3.6 Empirische Befunde zum multiachsialen Copingmodell	78
3.7 Coping als Gegenstand der sportpsychologischen Forschung	80

3.8	Zusammenfassung	91
4	Motivation und Emotion	94
4.1	Einleitung	94
4.2	Kompetenzerwartungen	95
4.3	Flow	99
4.4	Angst	102
4.5	Ärger	106
4.6	Zusammenfassung	111
5	Video- und Photo-Selbstkonfrontation	114
5.1	Einleitung	114
5.2	Übersicht der eingesetzten qualitativen Methoden	115
5.3	Video-Selbstkonfrontation	117
5.3.1	Vorgehensweise	118
5.3.2	Präsentation der Videosequenzen	120
5.3.3	Interviewauswertung	121
5.3.3.1	Auswertung der Stimmungen	123
5.3.3.2	Auswertung der Bewältigungsformen	126
5.4	Photo-Selbstkonfrontation	129
5.4.1	Vorgehensweise	131
5.4.2	Interviewauswertung	133
5.4.2.1	Auswertung der Stimmungen	134
5.4.2.2	Auswertung der Bewältigungsformen	136
5.5	Gemeinsame Analyse der Daten	137
5.5.1	Gemeinsame Auswertung der Stimmungen	138
5.5.2	Gemeinsame Auswertung der Bewältigungsformen	141
5.6	Zusammenfassung	148
6	Quantitative Untersuchung	152
6.1	Einleitung	152
6.2	Untersuchungsdesign	153
6.3	Pretest	156
6.3.1	Stichprobenbeschreibung	157
6.3.2	Analyse der Messinstrumente	158
6.4	Längsschnittstudie	171
6.4.1	Stichprobenbeschreibung	172
6.4.2	Analyse der Messinstrumente	173
6.4.3	Reliabilitätsanalysen	174
6.4.3.1	G-SACS _{MD}	174
6.4.3.2	G-SACS _{MS}	180

6.4.3.3	STAI	188
6.4.3.4	STAXI	188
6.4.3.5	Wirkall-K	189
6.4.3.6	SSA-Z	190
6.4.3.7	TEOSQ-DZ	192
6.4.3.8	SLM	194
6.4.3.9	SDS-CM	196
6.4.4	Retest- und Testhalbierungs-Reliabilität	196
6.4.5	Validitätsüberprüfung	200
6.4.5.1	Kriteriumsvalidität der G-SACS _{MD}	200
6.4.5.2	Kriteriumsvalidität der G-SACS _{MS}	203
6.4.5.3	Konstruktvalidität der G-SACS _{MD} und G-SACS _{MS}	209
6.4.5.4	Zusammenfassung der Validitätsüberprüfung	225
6.4.6	Ergebnisse der Längsschnittuntersuchung	225
6.4.7	Leistungsbezogene Ergebnisse	236
6.4.8	Klassifizierung	248
6.5	Zusammenfassende Darstellung der Ergebnisse	252
6.6	Relevante Erkenntnisse zur Entwicklung eines psychologischen Trainings	257
7	Mind Managementtraining Zehnkampf (MinMaZ)	260
7.1	Einleitung	260
7.2	Darstellung relevanter vorhandener Trainings	261
7.3	Mind Managementtraining Zehnkampf (MinMaZ)	265
7.3.1	Entspannungsverfahren	266
7.3.1.1	Das Autogene Training	266
7.3.1.2	Das Psychohygiene Training	269
7.3.1.3	Die Progressive Muskelrelaxation	270
7.3.1.4	Biofeedback	271
7.3.2	Mentales Training und mentale Vorbereitung auf sportliche Höhepunkte	273
7.3.3	Emotions-/Selbstmodulation	276
7.3.4	Zielsetzung/Vision	280
7.3.5	Soziale Kompetenz	281
7.4	Zusammenfassung	281
8	Resümee	284
	Abbildungsverzeichnis	290
	Tabellenverzeichnis	291
	Literaturverzeichnis	294
	Anhang	317

Anhang A (Zehnkampf-Beobachtungsbogen)	317
Anhang B (Interviews der Video-Selbstkonfrontation)	321
Anhang C (Interviewleitfaden Video-Selbstkonfrontation)	341
Anhang D (Auswertung der Stimmungen der Video-Selbstkonfrontation)	342
Anhang E (Auswertung der Bewältigung der Video-Selbstkonfrontation)	357
Anhang F (Interview der Photo-Selbstkonfrontation)	373
Anhang G (Interviewleitfaden Photo-Selbstkonfrontation)	376
Anhang H (Auswertung der Stimmungen der Photo-Selbstkonfrontation)	377
Anhang I (Auswertung der Bewältigung der Photo-Selbstkonfrontation)	380
Anhang J (Items der dispositionellen G-SACS vs. G-SACS _{MD})	383
Anhang K (Korrelationsmatrix)	386

Einleitung

Der leichtathletische Zehnkampf zählt zu den Höhepunkten Olympischer Spiele. In den achtziger Jahren sorgten die Duelle zwischen dem Briten Daley Thompson und Jürgen Hingsen für Spannung, in den neunziger Jahren standen aus deutscher Sicht vor allem Paul Meier und Frank Busemann in den Schlagzeilen. Der Zehnkampf wird an zwei Tagen ausgetragen und stellt eine hohe physische und psychische Belastung dar. Nicht jeder Athlet ist den Anforderungen gewachsen, immer wieder scheitern Athleten an einer der zehn Disziplinen.

In der vorliegenden Arbeit werden Stressbewältigungsstrategien in kritischen Situationen im Zehnkampf und begleitend auftretende Emotionen und Motivationen theoretisch und empirisch untersucht. Gegenstand dieser Untersuchung ist zum einen die Modifizierung und Validierung eines geeigneten Messinstrumentes zur Erfassung der Stressbewältigung im Zehnkampf und zum anderen die Konzipierung eines theoriebasierten Mentaltrainings im Zehnkampf unter Berücksichtigung der gefundenen Ergebnisse erarbeitet und überprüft.

Zur Verfolgung dieser Ziele werden zunächst die Besonderheiten des Zehnkampfes und die Anforderungen an die Athleten herausgearbeitet (Kap. 1), sowie die physischen und psychischen Folgen von Stress anhand verschiedener Theorien vorgestellt (Kap. 2). Bei der Stressbewältigung werden physiologische Ansätze und die relationalen Theorien von Lazarus (1999) und Hobfoll (1998) ausführlich besprochen und deren Anwendung im Bereich der Sportpsychologie diskutiert (Kap. 3). Bei dem Ansatz von Lazarus resultiert Coping aus kognitiven Einschätzungsprozessen (Kap. 3.4). Das multiachbiale Copingmodell von Hobfoll basiert auf dem Erhalt und Aufbau von Ressourcen (Kap. 3.5). Dabei werden bei diesem Modell neben individuellen vor allem soziale und kulturelle Aspekte der Stressbewältigung berücksichtigt. Es dient als Grundlage des in der quantitativen Untersuchung eingesetzten Fragebogens zur Erfassung der Stressbewältigung. Die zusätzlich per Interview und Fragebogen erfassten Emotionen und Motivationen werden in Kapitel 4 theoretisch eingeführt.

Die empirische Untersuchung umfasst einen qualitativen (Kap. 5) und einen quantitativen Teil (Kap. 6). Dieses Vorgehen hat den Vorteil, dass die Stressbewältigung deutscher Zehnkämpfer möglichst umfangreich erfasst wird. Bei der qualitativen

Untersuchung werden mit Video-Selbstkonfrontationen (Kap. 5.3) insgesamt sechs besonders erfolgreiche Zehnkämpfer mit ihren Handlungen in kritischen Situationen konfrontiert. Zusätzlich wird ein weiterer Athlet, mit dem in dieser Form neuen Verfahren der Photo-Selbstkonfrontation (Kap. 5.4), in einer Einzelfallstudie untersucht. Die Ergebnisse der zwei Verfahren an insgesamt sieben international erfolgreichen deutschen Zehnkämpfern werden in Kapitel 5.5 gemeinsam ausgewertet. Untersuchungsgegenstand der Interviews sind die begleitend auftretenden Emotionen und die Bewältigungsstrategien in kritischen Situationen des Zehnkampfes. Mit den Erkenntnissen der qualitativen Studie werden der Ergebnisse der quantitativen Untersuchung ergänzt. Zwei Ziele werden mit der quantitativen Untersuchung verfolgt: zum einen die Überprüfung einer modifizierten Skala zur Erfassung der Stressbewältigung im Zehnkampf, zum anderen werden aus den Ergebnissen der Stressbewältigung, der Emotionen und Motivationen Handlungsmöglichkeiten für Zehnkämpfer ermittelt.

Unter Berücksichtigung der Ergebnisse der qualitativen und quantitativen Studie und einer zusätzlichen Analyse vorhandener psychologischer Trainings ist das Mind Managementtraining Zehnkampf (Kap. 7) entworfen worden. Hierbei handelt es sich um eine Handlungsregulation, welche nach kurzer Lernphase von Athlet und Trainer ins tägliche physische Training integriert werden kann. Abschließend erfolgt eine Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse im Resümee (Kap. 8).

1 Zehnkampf

1.1 Einleitung

In diesem Kapitel wird zunächst der Ursprung des Zehnkampfes dargestellt, um diesen und die damit verbundenen Belastungen nachvollziehbar zu machen. Dabei steht die Entwicklung der Disziplinabfolge (Kapitel 1.2) und Punktwertung im Vordergrund (Kapitel 1.3). Neben der Entwicklung der verschiedenen Punktwertungen wird auch die Transformation der Leistungen in Punkte erläutert und auf die verschiedenen Punktwertungen seit 1912 und die Entwicklung der Rekorde im Zehnkampf eingegangen.

Die Tradition erfolgreicher deutscher Zehnkämpfer wird in Kapitel 1.4 erarbeitet. Dabei wird ein umfassender Überblick über alle Medaillengewinner gewährt und die Geschichte des Zehnkampfes in Deutschland aufgezeigt.

Der Zehnkampf wird als die Königsdisziplin der Leichtathletik bezeichnet. Die Ursache liegt u. a. darin, „dass die Athleten an den beiden Tagen, an denen sie ihren Wettkampf zu bestreiten haben, sehr hohen Belastungen ausgesetzt sind – sowohl im physischen als auch im psychischen Bereich“ (Schaper, 1992, S. 15). Vor allem die psychischen Belastungen werden in Kapitel 1.5 thematisiert. Die Erkenntnisse aus diesem Kapitel stellen bei der qualitativen (Kap. 5) und quantitativen (Kap. 6) Untersuchung die Basis zur Erfassung der psychischen Belastung im Zehnkampf dar.

1.2 Geschichte des Zehnkampfes

Der Zehnkampf geht vermutlich auf den antiken Fünfkampf zurück. Bei diesem Fünfkampf wurde der Sieger in einem Lauf-, Weitsprung-, Speerwurf-, Diskuswurf- und Ringkampf-Wettbewerb ermittelt. Der Fünfkampf galt als die vollendete „Übereinstimmung von Ausbildung und Können“ (Diem, 1964, S. 49) und wurde bei den Olympischen Spielen der Antike von 708 BC bis 393 AC ausgetragen. Der Sieger des Pentathlon wurde mit einem Ölkrug und einem Kranz geehrt und genoss im Altertum hohes Ansehen. Erfolgreichster Fünfkämpfer der Antike war Gorgos, der den Pentathlon vier Mal gewinnen konnte (vgl. Maranti, 1999).

Bei den Olympischen Spielen der Neuzeit, die seit 1896 ausgetragen werden, wurde in Athen 1906 einmalig ein altgriechischer Pentathlon ausgetragen. Von 1912 bis 1924 fand drei Mal ein leichtathletischer Fünfkampf (Weitsprung, Speerwurf, 200-m-Lauf, Diskuswurf, 1500-m-Lauf) statt. Danach wurde der Fünfkampf aus dem olympischen Programm genommen.

Erste Formen des Zehnkampfes waren in Amerika zu beobachten. Seit 1884 wurden in den USA All-Around-Championships ausgetragen, bei denen ein 100-Yard-Lauf¹, Kugelstoßen, Hochsprung, 880-Yard-Gehen, Hammerwurf, Stabhochsprung, 100-Yard-Hürdenlauf, Gewichtswurf und ein Meilen-Lauf zu absolvieren waren. Auf der Basis dieser Disziplinen wurde bei den Olympischen Spielen in St. Louis 1904 einmalig ein All-Around-Zehnkampf (100-Yard-Lauf, Kugelstoßen, Hochsprung, 880-Yard-Gehen, Hammerwurf, Stabhochsprung, 120-Yard-Hürdenlauf, Gewichtheben, Weitsprung und ein Meilen-Lauf) durchgeführt. Diesen gewann der Ire Thomas Kiely (vgl. Scherer, 1995).

Der leichtathletische Zehnkampf in seiner heutigen Form wird in Schweden seit 1902 ausgetragen. In Deutschland werden seit 1911 Meisterschaften im Zehnkampf durchgeführt (vgl. Hoke, 1969). Auf der Tagung der International Association of Athletic Federation (IAAF) in Göteborg 1911 wurde auf Antrag von Schweden beschlossen, den Zehnkampf in das Programm für die Olympischen Spiele in Stockholm 1912 aufzunehmen und auf der Sitzung des International Olympic Committee (IOC) in Budapest 1911 offiziell in das Programm der Spiele von Stockholm integriert (vgl. Ueberhorst, 1969). Der Zehnkampf besteht aus dem 100-m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 400-m-Lauf, 110-m-Hürdenlauf, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf und dem 1.500-m-Lauf.

Wheeler (1979) vermutet, dass die Skandinavier der Überlegenheit der Amerikaner in den Einzeldisziplinen mit einem Allround-Wettbewerb etwas entgegensetzen wollten. Der Zehnkampf der Olympischen Spiele in Stockholm galt als eine Domäne der Skandinavier, zumindest aber der Europäer. Doch der schwedische König Gustav V. krönte mit seinen Worten „Sir, you are the greatest athlete in the world“ (Wheeler, 1979, S. 110) den Amerikaner Jim Thorpe zum ersten König der Athleten. Nach seinen

¹ Ein amerikanischer Yard entspricht 0,914402 m.

Siegen im Fünfkampf und Zehnkampf wurden die Spiele von Stockholm auch als die „Olympics of Jim Thorpe“ (Wheeler, 1979, S. 104) bezeichnet.

Der Indianer Jim Thorpe verwies im Fünfkampf den Norweger Ferdinand Bie und im Zehnkampf den Schweden Hugo Wieslander auf die zweiten Plätze. „Wahrscheinlich war er [Jim Thorpe, d. Verf.] das größte sportliche Naturtalent, das die USA bisher überhaupt hervorgebracht haben“ (Umminger, 1969, S. 95). In den fünfzehn Disziplinen des Fünf- und Zehnkampfes war Thorpe in acht Disziplinen nicht zu schlagen. Im Fünfkampf gewann er vier der fünf Übungen und war mit sieben Punkten der Platzziffernwertung² überlegener Gewinner des Wettbewerbes. Der Norweger Bie kam als Zweiter auf 21 Punkte (vgl. Scherer, 1995). Im Zehnkampf, der 1912 an drei Tagen (13.–15. Juli 1912) ausgetragen wurde, kam der Amerikaner auf 8.412,955 von 10.000 möglichen Punkten der Wertung des Jahres 1912 (vgl. Megede & Hymans, 1991).

Nach Thorpe ist es niemandem mehr gelungen, bei Olympischen Spielen den Fünf- und Zehnkampf zu gewinnen. Thorpe bekam am 18. Januar 1913 seine Siege und Rekorde aberkannt, nachdem die amerikanische Amateur Athletic Union (AAU) beim IOC anzeigte, dass Thorpe vor seinen Olympiasiegen für Geld Baseball gespielt hat. Das IOC folgte der Anzeige der AAU und erklärte, Thorpe habe gegen das Amateurstatut des IOC's verstoßen. Am 13. Oktober 1982 wurde Thorpe offiziell rehabilitiert und wieder als Olympiasieger geführt. Seine Rekorde wurden nicht wieder in die Rekordlisten aufgenommen.

Der Zehnkampf ist seit Stockholm fester Bestandteil der Olympischen Spiele, seit 1922 wird der Zehnkampf an zwei aufeinander folgenden Tagen ausgetragen.

1.3 Punktwertung und Rekorde

Die internationale Leichtathletik-Mehrkampfwertung der International Association of Athletic Federations (IAAF) wurde für den ersten olympischen Zehnkampf 1912 eingeführt und seitdem bisher insgesamt fünf Mal geändert. Die aktuelle Punktwertung ist seit dem 1. April 1985 in Kraft und wurde von dem Tschechen Viktor Trkal entwickelt.

² Bei der Platzziffernwertung werden den Platzierungen in den Disziplinen Ziffern zugeordnet, der erste Platz entspricht einem Punkt, der zweite Platz zwei Punkten usw.

In der Version von 1912 wurde eine Ober- und eine Untergrenze festgelegt und jeder Leistung innerhalb dieser Grenze ein Punktwert zwischen 1000 und 1 zugeordnet. Maximal waren 10.000 Punkte zu erreichen. Die erste Änderung der Punktwertung vollzog die IAAF 1920, zwei Jahre später wurden offiziell Weltrekorde durch die IAAF notiert. Die dritte offizielle Punktwertung wurde 1950 eingeführt, diese wurde 1964 erneuert und 1985 durch die aktuelle Version ersetzt.

Grundlage der aktuellen Mehrkampfwertung waren die Weltrekorde in den zehn Einzeldisziplinen 1984, die Mittelwerte der 30 weltbesten Spezialisten 1984 und die Mittelwerte der 100 weltbesten Zehnkämpfer 1984 (vgl. Tidow, 1992). Aufgrund dieser Daten wurden folgende Formeln für die Transformation von Leistungen in Punktwerte ermittelt:

Lauf-Wettbewerbe:

$$P = a \cdot (b - M)^c$$

Sprung-/Stoß-/Wurf-Wettbewerbe:

$$P = a \cdot (M - b)^c$$

Erläuterungen:

P \triangleq Punkte

a,b,c \triangleq Konstanten (b ist der Wert, ab dem es keine Punkte mehr gibt)

M \triangleq Messwert/Leistung

Tabelle 1.1: Übersicht der Konstanten für die Disziplinen des Zehnkampfes (vgl. Deutscher Leichtathletik Verband, 1994)

Disziplin	Konstante a	Konstante b	Konstante c
100 m	25,4347	18 s	1,81
Weitsprung	0,14354	220 cm	1,40
Kugelstoßen	51,39	1,5 m	1,05
Hochsprung	0,8465	75 cm	1,42
400 m	1,53775	82 s	1,81
110 m Hürden	5,74352	28,5 s	1,92
Diskuswurf	12,91	4 m	1,10
Stabhochsprung	0,2797	100 cm	1,35
Speerwurf	10,14	7 m	1,08
1.500 m	0,03768	480 s	1,85

Aus Tabelle 1.1 geht hervor, dass die verschiedenen Disziplinen unterschiedliche Gewichtung bei der Transformation der Einzelleistungen in Punkte haben. Unberücksichtigt bleibt der 1986 neu eingeführte Speer, der nicht zu einer Änderung der Punktwertung führte. Damit werden alle (Speer-)wurfbegabten Zehnkämpfer benachteiligt, da bei

gleicher Leistung, durch den vorverlagerten Schwerpunkt des Speeres, geringere Weiten erzielt werden.

In Tabelle 1.2 sind die Weltrekorde in den einzelnen Disziplinen des Zehnkampfes aufgeführt, die innerhalb eines Zehnkampfes erzielt wurden.

Tabelle 1.2: Weltrekorde in den Einzeldisziplinen des Zehnkampfes
(vgl. <http://www.decathlon.ch/disziplinen.htm>, 1999)

Disziplin	Leistung	Athlet (Land)	Jahr	Punkte
100 m	10,22 s	Chris Huffins (USA)	1996	1.042
Weitsprung	8,22 m	Erki Nool (EST)	1996	1.117
Kugelstoßen	19,17 m	Edy Hubacher (SWI)	1969	1.048
Hochsprung	2,27 m	Rolf Beilschmidt (GER)/ Christian Schenk (GER)	1977/ 1988	1.061
400 m	45,68 s	Bill Toomey (USA)	1968	1.025
110 m Hürden	13,47 s	Frank Busemann (GER)	1996	1.044
Diskuswurf	55,25 m	Norbert Demmel (GER)	1996	980
Stabhochsprung	5,76 m	Tim Lobinger (GER)	1999	1.152
Speerwurf	79,80 m	Peter Blank (GER)	1992	1.040
1.500 m	3:58,7 min	Robert Baker (USA)	1980	963

Die zehn Leistungen der Tabelle 1.2 ergeben zusammen 10.472 Punkte. Fünf der zehn Bestleistungen werden von deutschen Athleten gehalten. Der aktuelle Weltrekord liegt bei 9.026 Punkten und wird seit dem 27. Mai 2001 vom Tschechen Roman Sebrle gehalten. Sebrle gilt als der erste Zehnkämpfer, der die 9.000 Punkte überboten hat. Dem Taiwanese Yang Chuan-Kwang gelang dies 1963 schon ein Mal, jedoch nach einer nicht mehr gültigen Punktwertung. Dieses Ergebnis hatte Chuan-Kwang einem außergewöhnlichen Stabhochsprung zu verdanken. Mit 4,84m blieb er nur unwesentlich unter dem damaligen Weltrekord von 5,00m. Er erhielt für diese Leistung eine enorme Punktzahl und legte die Basis für 9.121 Punkte der Wertung von 1950 (vgl. Megede & Hymans, 1991). Tabelle 1.3 zeigt die Entwicklung des Weltrekordes im Zehnkampf auf.

**Tabelle 1.3: Entwicklung des Zehnkampf-Weltrekordes
(vgl. Megede & Hymans, 1991)**

Punktzahl³	Name	Land⁴	Datum
5.386	Hugo Wieslander	SWE	15.10.1911
5.867	J. Austin Menaul	USA	23./24.05.1912
Einführung der ersten offiziellen Punktwertung			
5.493	Hugo Wieslander	SWE	05./06.06.1912
5.583	Hugo Wieslander	SWE	20./21.06.1912
6.564	James Francis Thorpe ⁵	USA	13.-15.07.1912
5.965	Hugo Wieslander	SWE	13.-15.07.1912
5.969	Waldemar Wickholm	FIN	07.-09.07.1914
6.033	Helge Løvland	NOR	19./20.07.1919
Einführung der zweiten offiziellen Punktwertung			
5.987	Evert Nilsson	SWE	03./04.07.1920
6.075	Bertil Ohlson	SWE	03./04.07.1920
6.025	Aleksander Klumberg	EST	03.-05.07.1920
Offizielle Weltrekorde der IAAF			
6.087	Aleksander Klumberg	EST	16./17.09.1922
6.476	Harold M. Osborn	USA	11./12.07.1924
6.460	Paavo Yrjölä	FIN	17./18.07.1926
6.585	Paavo Yrjölä	FIN	16./17.07.1927
6.587	Paavo Yrjölä	FIN	03./04.08.1928
6.865	Akilles Järvinen	FIN	19./20.07.1930
6.735	James Bausch	USA	05./06.08.1932
6.833	Hans Heinrich Sievert	GER	22./23.07.1933
7.147	Hans Heinrich Sievert	GER	07./08.07.1934
7.254	Glenn E. Morris	USA	07./08.08.1936
Einführung der dritten offiziellen Punktwertung			
7.287	Robert B. Mathias	USA	29./30.06.1950
7.592	Robert B. Mathias	USA	25./26.07.1952
7.608	Rafer L. Johnson	USA	10./11.06.1955
7.653	Wasilij D. Kuznetsow	URS	17./18.05.1958
7.789	Rafer L. Johnson	USA	27./28.07.1958
7.839	Wasilij D. Kuznetsow	URS	16./17.05.1959
7.982	Rafer L. Johnson	USA	08./09.07.1960
Einführung der vierten offiziellen Punktwertung⁶			
8.009	Yang Chuan-Kwang	TPE	27./28.04.1963
8.119	Russell A. Hodge	USA	23./24.07.1966

Fortsetzung auf der nächsten Seite

³ Punktzahl gemäß der seit 1985 gültigen Punktwertung (die Original-Punktzahl differiert u. U. erheblich von der hier angegebenen).

⁴ Internationales Länderkürzel

⁵ Wegen seiner Disqualifikation 1913 aus den Rekordlisten gestrichen und nach seiner Rehabilitierung 1982 nicht wieder in die Rekordlisten aufgenommen.

⁶ Die vierte offizielle Punktwertung wurde 1962 von der IAAF beschlossen, allerdings erst 1964 eingeführt. Alle Leistungen seit 1962 wurden in die neue Punktwertung transformiert (vgl. Hoke, 1969).

Punktzahl³	Name	Land⁴	Datum
8.234	Kurt Bendlin	FRG	13./14.05.1967
8.309	William „Bill“ A. Toomey	USA	10./11.12.1969
8.466	Nikolay V. Awilow	URS	07./08.09.1972
8.429	W. Bruce Jenner	USA	09./10.08.1975
8.456	W. Bruce Jenner	USA	25./26.06.1976
8.634	W. Bruce Jenner	USA	29./30.07.1976
8.648	Francis Daley Thompson	GBR	17./18.05.1980
8.667	Guido Kratschmer	FRG	14./15.06.1980
8.730	Francis Daley Thompson	GBR	22./23.05.1982
8.741	Jürgen Hingsen	FRG	14./15.08.1982
8.774	Francis Daley Thompson	GBR	07./08.09.1982
8.825	Jürgen Hingsen	FRG	04./05.06.1983
Einführung der fünften offiziellen Punktwertung			
8.832	Jürgen Hingsen	FRG	08./09.06.1984
8.847	Francis Daley Thompson	GBR	08./09.08.1984
8.891	Dan O'Brien	USA	04./05.09.1992
8.994	Tomas Dvorak	TCH	03./04.07.1999
9.026	Roman Sebrle	TCH	26./27.05.2001

Insgesamt gab es vier deutsche Weltrekordler im Zehnkampf. Hans Heinrich Sievert schaffte 1933 mit 6.833 und 1934 mit 7.147 Punkten nach heutiger Wertung gleich zwei Mal die Verbesserung des Weltrekordes. Im Jahre 1967 erreichte Kurt Bendlin 8.234 Punkte, Guido Kratschmer kam 1980 auf 8.667 Punkte. Jürgen Hingsen verbesserte den Weltrekord zwischen 1982 und 1984 gleich drei Mal und war der erste Weltrekordler der heute gültigen Wertung. Zwar verbesserte er bereits im Juni 1984 den Weltrekord, dieser wurde von der IAAF nach Einführung der neuen Punktwertung 1985 aber als erster Weltrekord der neuen Punktwertung geführt. Im Mai 2001 verbesserte der Tscheche Roman Sebrle in Götzis den Weltrekord auf 9.026 Punkte.

1.4 Zehnkampf in Deutschland

In Deutschland wird Zehnkampf seit 1911 betrieben. Erster erfolgreicher deutscher Zehnkämpfer war Karl Halt (später Karl Ritter von Halt), der bei den Olympischen Spielen in Stockholm 1912 den achten Platz belegte. Erster Medaillengewinner bei internationalen Meisterschaften war Wolrad Eberle, der bei den Olympischen Spielen in Los Angeles 1932 die Bronzemedaille errang. Insgesamt konnten deutsche Zehnkämpfer

fer seit 1912 bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften 37 Medaillen sammeln. Tabelle 1.4 zeigt alle deutschen Medaillengewinner im Überblick. Vorerst letzter Medaillengewinner ist Frank Busemann mit der Bronzemedaille bei der Weltmeisterschaft in Sevilla 1997. Mit 76 Platzierungen unter den besten acht bei internationalen Meisterschaften, von 1912 bis einschließlich 2002, zählt der Zehnkampf zu den erfolgreichsten Disziplinen innerhalb der Leichtathletik.

Tabelle 1.4: Deutsche Medaillengewinner

Nr.	Name	Punktzahl ⁷	Platzierung	Jahr ⁸
1.	Wolrad Eberle	6.660	Bronze	1932 (OS)
2.	Hans Heinrich Sievert	6.752	Gold	1934 (EM)
3.	Heinz Oberbeck	6.531	Bronze	1954 (EM)
4.	Walter Meier	7.215	Bronze	1958 (EM)
5.	Werner von Moltke	7.637	Silber	1962 (EM)
6.	Manfred Bock	7.561	Bronze	1962 (EM)
7.	Willi Holdorf	7.725	Gold	1964 (OS)
8.	Hans-Joachim Walde	7.665	Bronze	1964 (OS)
9.	Werner von Moltke	7.606	Gold	1966 (EM)
10.	Jörg Mattheis	7.477	Silber	1966 (EM)
11.	Horst Beyer	7.389	Bronze	1966 (EM)
12.	Hans-Joachim Walde	8.032	Silber	1968 (OS)
13.	Kurt Bendlin	8.004	Bronze	1968 (OS)
14.	Joachim Kirst	7.909	Gold	1969 (EM)
15.	Herbert Wessel	7.682	Silber	1969 (EM)
16.	Joachim Kirst	8.180	Gold	1971 (EM)
17.	Hans-Joachim Walde	7.927	Bronze	1971 (EM)
18.	Guido Kratschmer	8.107	Bronze	1974 (EM)
19.	Guido Kratschmer	8.407	Silber	1976 (OS)
20.	Siegfried Stark	8.224	Bronze	1978 (EM)
21.	Jürgen Hingsen	8.530	Silber	1982 (EM)
22.	Siegfried Stark	8.472	Bronze	1982 (EM)
23.	Jürgen Hingsen	8.599	Silber	1983 (WM)
24.	Siegfried Wentz	8.513	Bronze	1983 (WM)
25.	Jürgen Hingsen	8.695	Silber	1984 (OS)
26.	Siegfried Wentz	8.416	Bronze	1984 (OS)
27.	Jürgen Hingsen	8.730	Silber	1986 (EM)
28.	Siegfried Wentz	8.676	Bronze	1986 (EM)
29.	Torsten Voss	8.680	Gold	1987 (WM)
30.	Siegfried Wentz	8.461	Silber	1987 (WM)
31.	Christian Schenk	8.488	Gold	1988 (OS)
32.	Torsten Voss	8.399	Silber	1988 (OS)
33.	Christian Schenk	8.433	Bronze	1990 (EM)
34.	Christian Schenk	8.394	Bronze	1991 (WM)

Fortsetzung auf der nächsten Seite

⁷ Punktzahl nach der Wertung von 1985.

⁸ OS = Olympische Spiele, EM = Europameisterschaft, WM = Weltmeisterschaft.

Nr.	Name	Punktzahl ⁷	Platzierung	Jahr ⁸
35.	Paul Meier	8.548	Bronze	1993 (WM)
36.	Frank Busemann	8.706	Silber	1996 (OS)
37.	Frank Busemann	8.652	Bronze	1997 (WM)

Zu den Höhepunkten der deutschen Zehnkampfgeschichte sind die Olympiasiege durch Willi Holdorf in Tokio 1964 und Christian Schenk in Seoul 1988 zu zählen.

1.5 Ablauf und Anforderungen des Zehnkampfes

Mit der Aneinanderreihung verschiedener Disziplinen nimmt der Mehrkampf innerhalb der Leichtathletik eine Sonderstellung ein. In keiner anderen leichtathletischen Disziplin werden verschiedene Einzeldisziplinen zu einer neuen Disziplin zusammengefasst. Trotzdem ist der Zehnkampf als eine Disziplin anzusehen, und nicht als ein bloßes Aneinanderreihen von zehn Einzeldisziplinen (vgl. Tidow, 1982). Der Zehnkampf wird seit 1922 einheitlich an zwei aufeinander folgenden Tagen ausgetragen und die Reihenfolge der Disziplinen ist seitdem wie folgt festgelegt. Am ersten Tag beginnen die Zehnkämpfer mit dem 100-m-Lauf, im Anschluss folgen der Weitsprung, das Kugelstoßen, der Hochsprung und der 400-m-Lauf. Der zweite Wettkampftag beginnt mit dem 110-m-Hürdenlauf, danach folgen das Diskuswerfen, der Stabhochsprung, das Speerwerfen und der abschließende 1.500-m-Lauf. Tabelle 1.5 zeigt einen typischen Ablauf eines Zehnkampfes bei einer internationalen Meisterschaft.

Tabelle 1.5: Zeitraffer eines typischen internationalen Zehnkampfes (vgl. Wentz & Engelhardt, 1994)

1.Tag:	
6.00 Uhr	Aufstehen
6.30 Uhr	Frühstück
8.00 Uhr	Einlaufen und Gymnastik
9.00 Uhr	100-m-Lauf
10.00 Uhr	Weitsprung
12.15 Uhr	Kugelstoßen
14.00 – 16.00 Uhr Pause im Ruheraum	
16.15 Uhr	Einlaufen und Gymnastik
17.00 Uhr	Hochsprung
20.45 Uhr	400-m-Lauf
21.15 Uhr	Auslaufen, Massage
22.15 Uhr	Abendessen
23.30 Uhr	Schlafen
2. Tag	
6.00 Uhr	Aufstehen
6.30 Uhr	Frühstück
7.45 Uhr	Einlaufen und Gymnastik
9.00 Uhr	110-m-Hürdenlauf
10.00 Uhr	Diskuswurf
12.30 Uhr	Stabhochsprung
18.00 Uhr	Speerwurf
21.00 Uhr	1.500-m-Lauf

Innerhalb von ca. 24 Stunden reiner Wettkampfdauer und 36 Stunden Wettkampfanspannung (vgl. Tab. 1.5) müssen die Athleten in zehn Disziplinen optimale Leistungen erbringen, um an deren Ende eine gute Punktzahl zu erzielen. Die effektive Zeit im Wettkampf beträgt dabei ca. 10 Minuten (vgl. Kudu, 1972; Oberbeck, 1970). Innerhalb dieser 10 Minuten ist Frank Busemann bei der Weltmeisterschaftsqualifikation in Ratingen 1999 insgesamt 29-mal zu den Disziplinen und Versuchen angetreten (vgl. Beobachtungsbogen Anhang A).

Die Gegenüberstellung der tatsächlich im Wettkampf verbrachten Zeit und der effektiv für die einzelnen Versuche benötigten Zeit demonstriert die hohe psychische Anspannung, die der Zehnkämpfer innerhalb des Wettkampfes erfährt. Dabei hat jede

Disziplin unterschiedliche Bedeutung für die physische und psychische Belastung. Zwirner (1996) erfasste die Angstdisziplinen von 41 deutschen Zehnkämpfern (Abb. 1.1).

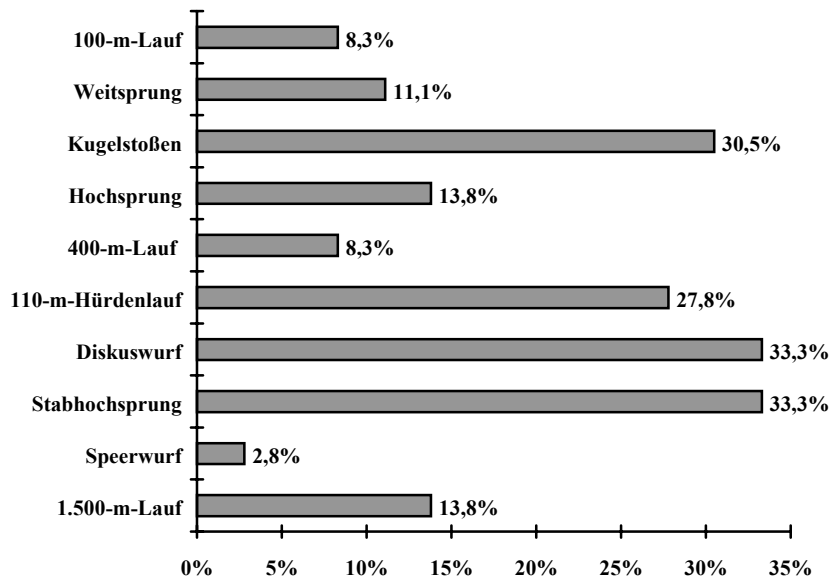


Abbildung 1.1: Verteilung der so genannten Angstdisziplinen (Zwirner, 1996, S. 27)

Abbildung 1.1 verdeutlicht die unterschiedliche Bedeutung der einzelnen Disziplinen für die psychische Anspannung bei den Athleten. Dabei haben der Diskuswurf und der Stabhochsprung mit je 33,3 % der Nennungen die größte Bedeutung. Dies ist nachvollziehbar, da beides technisch anspruchsvolle Disziplinen sind. Dem Athleten wird beim Diskuswurf eine hohe Konzentration und hohes technisches Verständnis durch die Dreh-Bewegung und den 2 kg schweren Diskus abverlangt. Am 01.01.2003 wurde durch die IAAF (Hartz, 2003, IAAF, 2002) der Sektor, der einen gültigen Wurf bestimmt, für den Diskuswurf von 40° auf 34,92° verkleinert, was die Schwierigkeiten für die Zehnkämpfer zusätzlich erhöht. Beim Stabhochsprung ist es vor allem der technische Ablauf der Disziplin, der den Stabhochsprung zu einer Angstdisziplin für die Athleten werden lässt. Die technische Schwierigkeit und die Gefahr in diesen Disziplinen wenige Punkte zu erreichen, erklären die häufigen Nennungen bei den Angstdisziplinen.

Mit 30,5 % der Nennungen ist das Kugelstoßen ebenso wie der Hürdenlauf (27,8%), als sogenannte Angstdisziplin anzusehen. Das Arbeitsgerät beim Kugelstoßen wiegt 7,257 kg und ähnlich wie beim Diskuswurf beginnt der Athlet mit dem Rücken

zur Stoßrichtung. Der Hürdenlauf bringt, als erste Disziplin des zweiten Tages, Schwierigkeiten mit sich. Nach den Anstrengungen des ersten Tages bedarf es einer langen Vorbereitung auf den Hürdenlauf. Zehn 1,067m hohe Hürden, gilt es zu meistern. An dieser Disziplin sind schon viele Zehnkämpfer, z. B. Paul Meier 1997 in Ratingen oder Eduard Härmäläinen 1994, aber auch Spezialisten wie Florian Schwarthoff 1995 und Falk Balzer 1999, gescheitert.

Deutlich seltener werden der Hochsprung, der 1.500-m-Lauf (je 13,8 %) und der Weitsprung (11,1 %) genannt. Während der 1.500-m-Lauf als letzte und längste Disziplin des Zehnkampfes für jeden Zehnkämpfer anstrengend und belastend ist, sind der Hoch- und Weitsprung jeweils durch die Versuche reglementiert. Beim Weitsprung verfügt der Athlet über drei Versuche, um eine gute Leistung zu erreichen. Innerhalb des Hochsprunges stehen dem Athleten drei Versuche für jede Höhe zur Verfügung.

Mit 8,3 % der Nennungen folgen die 100-m- und 400-m-Laufwettbewerbe, die nur von wenigen Athleten als Angstdisziplin angesehen werden. Die Laufwettbewerbe über 100m und 400m sind jedoch Schlüsseldisziplinen des Zehnkampfes, deswegen ist die seltene Nennung dieser beiden Disziplinen erwartungswidrig. Die Ursache hierfür ist vor allen Dingen in der Fragestellung des Autors zu suchen. Zwirner (1996, S. 27) fragt nach Disziplinen, „bei denen der Sportler nicht allzu sicher ist (sogenannte Angstdisziplinen)“. In den Laufdisziplinen fühlt sich der Athlet in der Regel sicher, da diese Disziplinen Hauptbestandteil seines Trainings sind (vgl. Abb. 1.2).

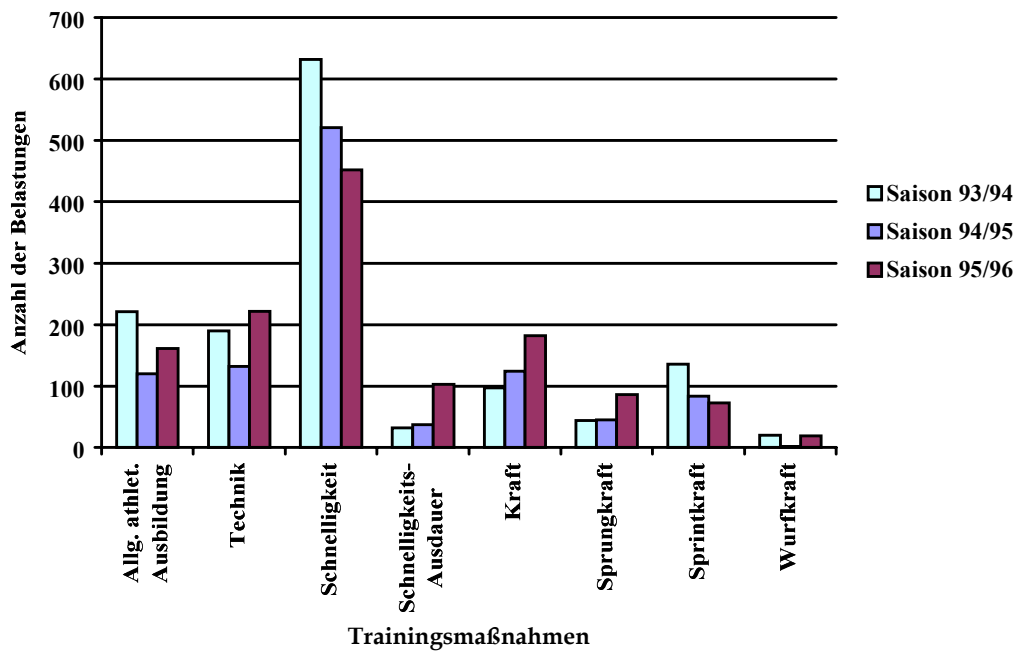


Abbildung 1.2: Schnelligkeit als wesentliches Trainingselement bei Frank Busemann (vgl. Knut, 1999, S. 27)

Dennoch ist vor allem der 100-m-Lauf als Angstdisziplin anzusehen. Der 100-m-Lauf ist die erste Disziplin des Wettkampfes und beeinflusst wesentlich weitere Disziplinen. Bäumler und Rieder (1972) fanden einen Zusammenhang zwischen dem 100-m-Lauf und dem Weitsprung von $r=.70$ (Pearsons), sowie einen Zusammenhang zwischen 100-m-Lauf und 400-m-Lauf von $r=.68$ (Pearsons). Kunz (1984) konnte die Ergebnisse im Wesentlichen bestätigen und fand einen Korrelationskoeffizienten von $r=.50$ (Spearman) zwischen 100-m-Lauf und Weitsprung und von $r=.70$ (Spearman) zwischen 100-m-Lauf und 400-m-Lauf. Der 100-m-Lauf als erste Disziplin des Zehnkampfes beeinflusst wesentlich den Weitsprung und den 400-m-Lauf und kann als eine Disziplin mit besonderer Bedeutung im Zehnkampf angesehen werden. Die IAAF hat die Anforderungen im 100- und 400-m-Lauf für die Zehnkämpfer zum 01.01.2002 erhöht (IAAF, 2002, Schneider, 2003). Den Zehnkämpfern darf beim Start nur noch ein Fehlstart unterlaufen, der zweite Fehlstart eines Athleten führt automatisch zur Disqualifikation. Bisher führte bei den Mehrkämpfern erst der dritte Fehlstart zur Disqualifikation.

Abbildung 1.2 belegt die Ergebnisse der verschiedenen Untersuchungen anhand der Trainingsauswertung von Frank Busemann. Knut (1999) wertete die Trainingspläne der Jahre 1993 bis 1996 von Frank Busemann aus. Deutlich sichtbar ist der hohe Trainingsaufwand im Bereich der Schnelligkeit. Dabei bezeichnet Schnelligkeit, „die Fä-

higkeit, aufgrund kognitiver Prozesse, maximaler Willenskraft und der Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchstmögliche Reaktionsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen“ (Grosser, 1991, S. 13). In den Jahren 1994 und 1995 beschäftigte sich Busemann vorwiegend mit dem Hürdensprint und bestritt nur jeweils einen Zehnkampf pro Jahr. Eine deutliche Verschiebung des Trainings zeigte sich im Jahre 1996, in dem Busemann bei den Olympischen Spielen in Atlanta die Silbermedaille im Zehnkampf gewann. Bezeichnend ist jeweils der hohe Aufwand an Schnelligkeitstraining, der in den Jahren 1994 und 1995 deutlich höher war, da hier für Busemann der Hürdensprint im Vordergrund stand, der „vor allem durch die Sprintfähigkeit bestimmt“ (Koszewski, 2000, S. 12) wird.

In Abbildung 1.2 werden zu den Schnelligkeits-Trainingsmaßnahmen die Elemente der Schnelligkeits-Ausdauer hinzugezogen, die im Wesentlichen mit Schnelligkeit zusammenhängen (alle anaeroben Läufe bis einschließlich 500m) sowie die Techniken, die ausschließlich den Sprint betreffen (Tiefstart und Sprint/Lauf-Technik) einbezogen. Der Sprint und das Schnelligkeitstraining nehmen bei Frank Busemann rund ein Drittel des Trainingsumfanges der Saison 1995/96 ein und können als Grundlage eines erfolgreichen Zehnkampfes angesehen werden.

Demzufolge kommt dem Sprint innerhalb des Zehnkampfes eine entscheidende Bedeutung zu, weshalb er als kritisch angesehen werden kann. „Die Schlüssel zu einem besonders erfolgreichen Zehnkampf waren für mich die ersten beiden Disziplinen“ (Hingsen, 1992, S. 21). Fritsch (1979) sieht in der Schnellkraftfähigkeit die Grundlage eines erfolgreichen Trainings für den Zehnkampf. Dies konnten Letzelter und Kratschmer (1990) mit Hilfe einer Testbatterie verschiedener Schwerpunkte im Zehnkampftraining belegen. Die Autoren identifizierten die Schnellkraft als leistungsbestimmenden Faktor des Zehnkampftrainings.

Der Speerwurf erscheint mit 2,8 % der Nennungen weniger problematisch innerhalb des Zehnkampfes zu sein (vgl. Abb. 1.1). Doch auch in dieser Disziplin sind schon Athleten gescheitert. Der Amerikaner Chris Huffins schleuderte den 800g schweren Speer, bei den Weltmeisterschaften in Athen 1997, drei Mal aus dem Sektor und gab ohne gültigen Versuch auf.

1.6 Zusammenfassung

Der Zehnkampf ist eine der erfolgreichsten leichtathletischen Disziplinen Deutschlands. 76 Platzierungen und 37 Medaillen bei internationalen Meisterschaften seit 1912 belegen dies. Mit zehn Disziplinen an zwei aufeinander folgenden Tagen ist der Zehnkampf etwas Besonderes innerhalb der Leichtathletik und der einzige Wettbewerb, bei dem der Sieger nicht direkt ermittelt wird (für den Siebenkampf der Frauen gilt dies in gleicher Weise). Seit den Anfängen des Zehnkampfes in Stockholm 1912 waren immer wieder deutsche Zehnkämpfer erfolgreich.

Innerhalb des Zehnkampfes treten hohe physische Belastungen auf, weswegen die Zehnkämpfer als „Könige der Athleten“ (Weigelt, 1997, S. 5) bezeichnet werden. Aber auch die psychische Belastung wird durch die Abfolge der Disziplinen und die dazwischen liegenden Pausen deutlich (vgl. Tab. 1.5). Die so genannten Angstdisziplinen (vgl. Abb. 1.1) verdeutlichen, dass individuelle Unterschiede bezüglich Können und Anforderung existieren. Das physische Training wird immer besser und die Anforderungen an die Athleten immer höher. Seit 1990 findet jedes Jahr eine internationale Meisterschaft (Europa-, Weltmeisterschaft oder Olympische Spiele) statt. Den Athleten stehen keine Übergangsjahre der Regeneration zur Verfügung. Erhöhte Verletzungsanfälligkeiten und häufigere Verletzungen (vgl. Wentz & Engelhardt, 1994) sind die Folge. Psychologische Regenerationsmaßnahmen können hier ebenso eingesetzt werden, wie im täglichen Training. „Die psychologischen Methoden in Wiederherstellungsprogrammen dienen der psycho-nervalen und muskulären Entspannung in kurz- und längerdauernden Pausen [...]“ (Mathesius, 1996, S. 106).

Insgesamt scheint es, dass deutsche Zehnkämpfer ideale physische und mentale Voraussetzungen mitbringen, diese jedoch nur auf der physischen Ebene systematisch entwickeln. Hier liegen Reserven zur Erbringung weiterer Höchstleistungen. Dieser Ansatzpunkt wird in den weiteren Kapiteln verfolgt und in den Kapiteln 5 und 6 mit verschiedenen Methoden untersucht, um in Kapitel 7 zu einem wirksamen Mind Managementtraining zusammengefasst zu werden. Das folgende Kapitel gibt einen Einblick in die verschiedenen Stresstheorien und deren Verwendung im Bereich des Sports.

2 Stress

2.1 Einleitung

Der wissenschaftliche Begriff Stress ist durch eine Vielzahl von Konzepten und Modellen definiert. Neben den wissenschaftlichen Definitionsversuchen, existieren populärwissenschaftliche Auslegungen von Stress, die eine exakte Abgrenzung zwischen dem allgemeinen Begriff und dem wissenschaftlichen Konstrukt Stress erschweren. „Everyone talks about stress, and presumably everyone knows what it is, but in point of fact, no one knows what stress is. It not only means different things to different people, it is different things to different people“ (Rosch, 1983, S. 1).

Zum besseren Verständnis von Stress werden zunächst die physiologischen Wurzeln der Stresstheorie aufgezeigt (Kap. 2.2). Dies vor dem Hintergrund, dass Stress immer mit physiologischen Reaktionen verbunden ist, die zu gesundheitlichen Folgen führen können und im Sport respektive im Zehnkampf von besonderer Bedeutung für die sportliche Leistung sind. Aus diesem Grund wird auf diese, als überholt zu bezeichnenden Stresskonzepte intensiver eingegangen, als es für das Verständnis von Stress erforderlich ist.

Anschließend werden die relationalen Stresskonzepte von Lazarus (1966, 1999) und Hobfoll (1988, 1998) mit ihren aktuellen Änderungen vorgestellt. Dabei wird das kognitiv-transaktionale Stressmodell und die gedanklichen Ursprünge bis zur Emotionstheorie (Lazarus, 1999) dargelegt (Kapitel 2.3). Für die Ressourcenerhaltungstheorie (Hobfoll, 1988) werden die Ideen und Entwicklungen im Zusammenhang mit den gedanklichen Wurzeln dargelegt (Kap. 2.4 und 2.5).

Abschließend wird die Bedeutung der verschiedenen Stresskonzepte im Bereich der Sportpsychologie kurz besprochen. Im vorangegangenen Kapitel 1 wurde neben der physischen Belastung auch die psychische Belastung innerhalb eines Zehnkampfes deutlich und der Zusammenhang von physischer und psychischer Leistungsfähigkeit aufgezeigt. Nur im Einklang von physischen und psychischen Leistungsmerkmalen können optimale Leistungen erbracht werden. Um die Verflechtung von physischen und psychischen Stresskomponenten zu verdeutlichen, werden im folgenden Kapitel 2.2 die physiologischen Stresskonzepte vorgestellt.

2.2 Wurzeln der Stressforschung

Den ersten entscheidenden Schritt für das heutige Verständnis von Stress legt Walter B. Cannon (1932). Mit seinem Konzept der Homöostase knüpft er an einen Gedanken des Franzosen Bernard (1945) an, den dieser Mitte des 19. Jahrhunderts mit dem Begriff „milieu intérieur“ kennzeichnete. Bernard geht davon aus, dass die internen Verhältnisse innerhalb eines Organismus trotz äußerer Veränderungen konstant bleiben (z. B. zur Temperaturregelung).

„Bodily homeostasis, as we have learned, results in liberating those functions of the nervous system that adapt the organism to new situations, from the necessity of paying routine attention to the management of the details of bare existence“ (Cannon, 1939, S. 323). Der Autor beschreibt mit der Homöostase ein Gleichgewicht aller physiologischen Bedingungen innerhalb eines Organismus aufgrund von katatoxischen und syntoxischen Reaktionen (vgl. Abb. 2.1). Aus der Unterscheidung von katatoxischen (chemische Reaktionen zur Bekämpfung schädlicher Agenzien) und syntoxischen (chemische Reaktion zur Beruhigung des Organismus) Reaktion geht das „fight-or-flight-syndrome“ (Cannon, 1931) hervor. Dieses auch als Notfallreaktion oder „emergency state“ (Cannon, 1975) bezeichnete Syndrom, setzt den Organismus bei Bedrohung in erhöhte Alarmbereitschaft und ermöglicht über neurophysiologische Prozesse die Kampfbereitschaft mit der Bedrohung oder die Flucht vor der Bedrohung. Cannon untersucht mit dem Konzept der Homöostase als einer der ersten Wissenschaftler die Wechselwirkungen zwischen Nervensystem, Hormonen und Verhalten, womit er psychosomatische Zusammenhänge vermutet.

Ausgehend von Cannons Konzept der Homöostase entwickelt Selye (1936) aufgrund von Forschungsergebnissen an Ratten das „general adaptation syndrome (G.A.S.)“. Mit Hilfe des „Allgemeinen Adaptations Syndrom“ (Selye, 1948) gelingt es dem Autor typische Reaktionen eines Organismus auf verschiedene Reize in immer gleich ablaufender Art und Weise zu erklären. „The first experiments on the stress reaction and the entire general adaptation syndrome (G.A.S.) were conducted mainly from the viewpoint of the hormonal system“. (Selye, 1980, ix). Aus diesem Zusammenhang heraus erkennt Selye (1974a) die Möglichkeit, den Organismus durch verschiedene Behandlungen von außen bei der Erhaltung des Gleichgewichts (Homöostase) zu unterstützen und bezeichnet diesen Vorgang als Heterostase (vgl. Abb. 2.1).

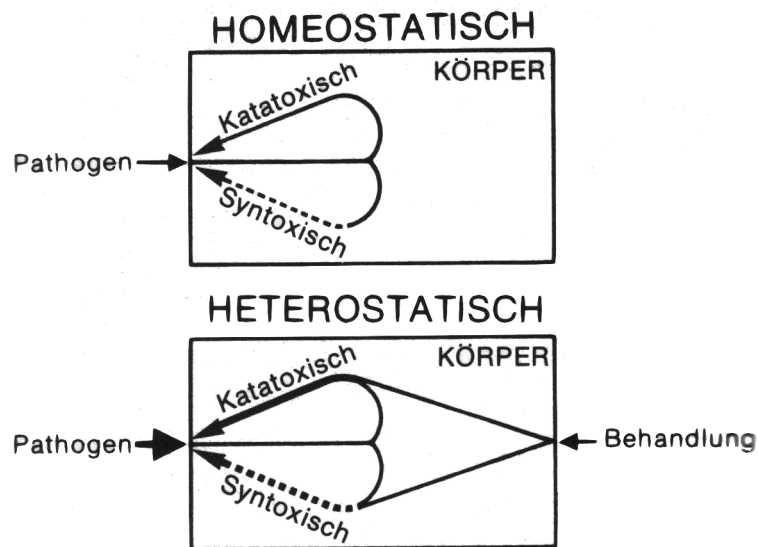


Abbildung 2.1: Vergleich homöostatischer und heterostatischer Abwehrmechanismen (Selye, 1974, S. 92)

Zu diesem Ergebnis kommt Selye, weil er von derselben Reaktion des Organismus auf unterschiedliche Situationen (z. B. Konfrontation, Entbehrung, Lärm, Freude oder sportlicher Sieg) des Lebens ausgeht (vgl. Selye, 1974a). Diese Reaktionen des Körpers, die unabhängig von der Art der Situation oder des Reizes sind, bezeichnet Selye als unspezifisch, da an den Organismus eine erhöhte Anforderung zur Aufrechterhaltung der Homöostase gestellt wird. Selye (1976a, S. 1) definiert Stress als „the nonspecific response of the body to any demand“ und identifiziert drei Stadien, die unabhängig von der Situation oder des Reizes immer wieder in der Reaktion des Organismus auftreten. Diese drei Stadien sind in Abbildung 2.2 dargestellt und werden unterteilt in die „alarm reaction“, die „stage of resistance“ und die „stage of exhaustion“ (Selye, 1974b, S. 39).

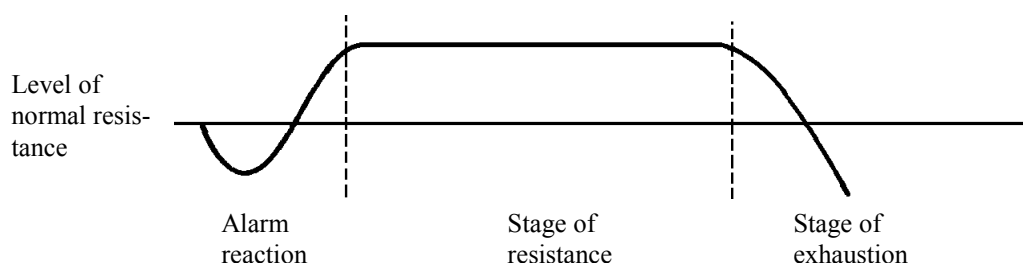


Abbildung 2.2: Die drei Phasen des General Adaptation Syndroms (Selye, 1974b, S. 39)

In der Phase der Alarmreaktion zeigen sich erste Veränderungen des Organismus bei einem auftretenden Reiz oder Stressor. Der Widerstand sinkt und wenn der Reiz stark genug ist, kann in dieser Phase die totale Erschöpfung eintreten. Ist der Stressor in seiner Ausprägung nicht tödlich, d. h. der Organismus vollzieht eine Anpassung, dann tritt die Phase des Widerstandes ein. In dieser Phase besteht eine erhöhte Leistungs- und Widerstandsfähigkeit. Zur Phase der Erschöpfung kommt es bei fortdauernder permanenter Reizung durch den gleichen Reiz oder Stressor. Die Widerstandskraft ist erschöpft und bei fortdauernder Reizung kann der Tod eintreten (vgl. Selye, 1976). „Eine anhaltende Belastung durch kleine Reize kann zur gleichen Endreaktion führen, wie eine kurze Einwirkung sehr starker Stressoren“ (Vester, 1998, S. 88).

Zur Verdeutlichung der körperlichen Reaktionen des Menschen, erfolgt im Folgenden ein kurzer Überblick des Verständnis von Selye, über die körperlichen Auswirkungen eines Stressors. Abbildung 2.3 dient der Verdeutlichung der Auswirkungen eines Stressors und legt die hormonale Reaktion des Körpers zur Erhaltung der Homöostase aus der Sicht Selyes dar.

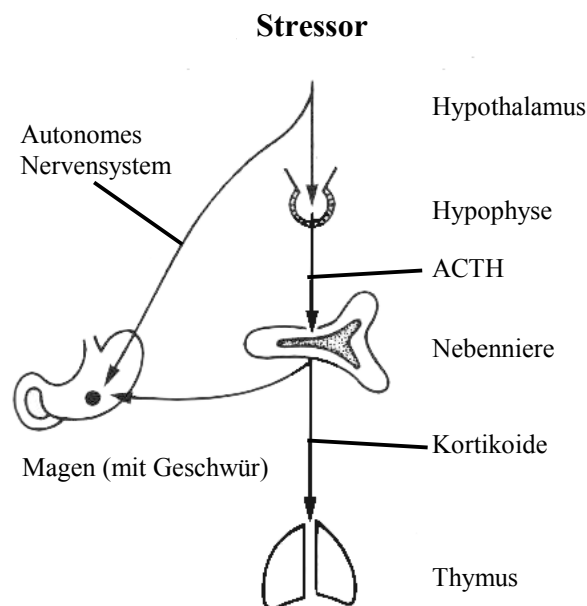


Abbildung 2.3: Reaktionen auf einen Stressor (Selye, 1974a, S. 75)

Durch einen Stressor wird der Hypothalamus, ein Teil des Zwischenhirns, veranlasst, die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) zu aktivieren, die ihrerseits das Adrenocorticotropes-Hormon (ACTH) ausschüttet. Das ACTH verursacht in der Nebennierenrinde die Ausscheidung von Kortikoiden, die u. a. ein Schwellen der Thymusdrüse, welche für das

Immunsystem und die Widerstandskraft von wesentlicher Bedeutung ist, eine Atrophie (Schwund) der Lymphknoten sowie die Freisetzung von Zucker bewirken. Neben dieser „Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse“ (Selye, 1974a, S. 74) spielt das autonome Nervensystem und die Kortikoid-Produktion eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von verschiedenen stressbedingten Krankheitsbildern, wie Magengeschwüren, Bluthochdruck oder rheumatischen Erkrankungen (vgl. Selye, 1948).

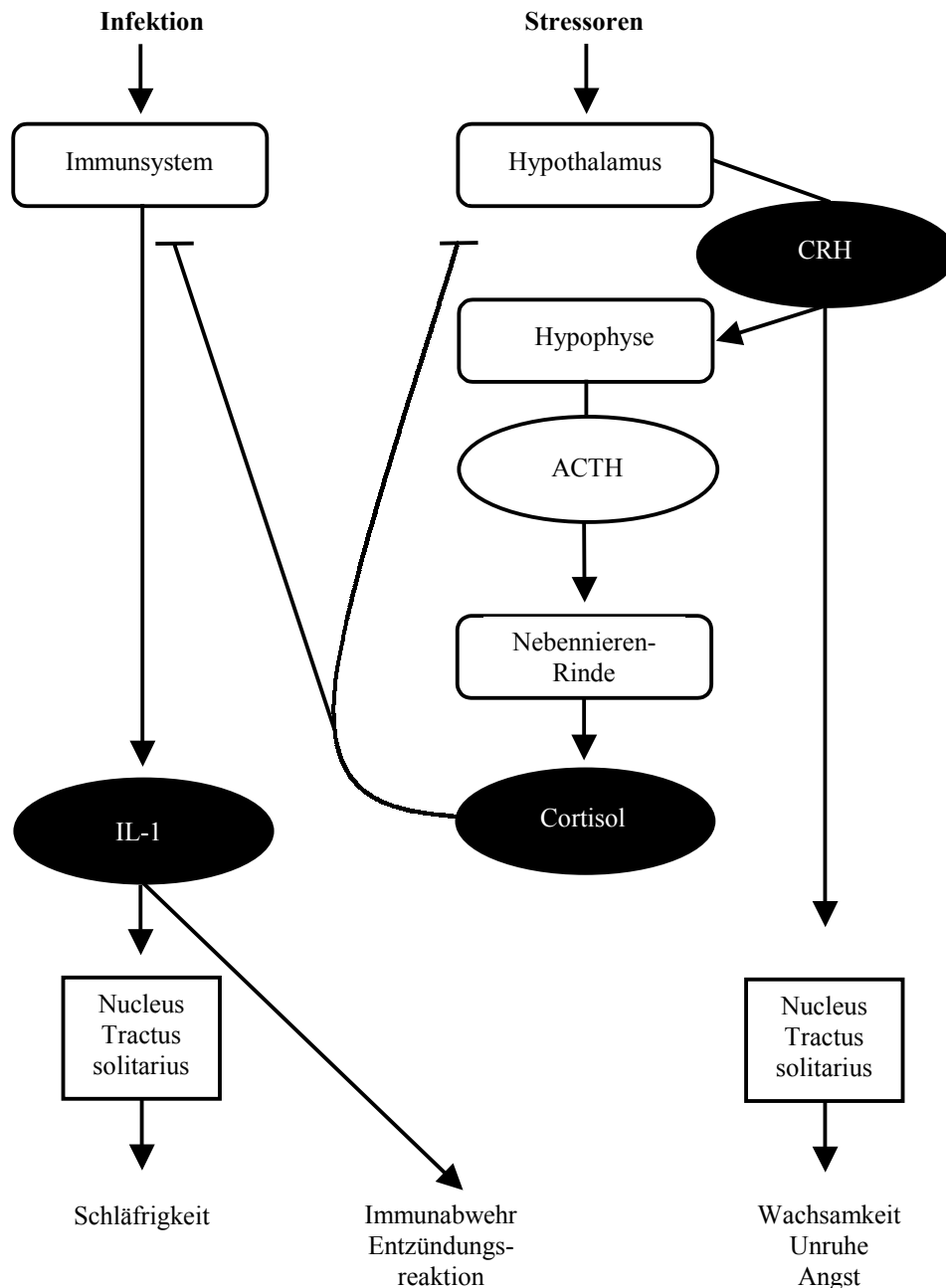


Abbildung 2.4: Beziehungen zwischen Stress- und Immunsystem
(Ewert, 1998, S. 151)

Die Untersuchungen von Selye an Tieren und das daraus resultierende Allgemeine Adaptationssyndrom haben die Stressforschung nachhaltig beeinflusst. Um den Einfluss Selyes auf die Medizin und auf die Stressforschung darzulegen, wird der hormonale Zusammenhang von Stress und der Reaktion darauf aus heutiger Sicht in Abbildung 2.4 dargestellt. Viele der Annahmen von Selye sind mittlerweile wissenschaftlich belegt, ohne allerdings den Anspruch auf vollständiges Verständnis aller Reaktionen zu erheben. Die in Abbildung 2.4 gezeigte gegenseitige Beeinflussung von Immunsystem und Stress lässt sich aus heutiger Sicht wie folgt beschreiben.

Das Stress-System wie das Immunsystem dienen der Erhaltung des gesunden Organismus bei Infektionen und stressreichen Situationen. Beide Systeme stehen in reziproker Verbindung zueinander. Über das Sympathicus-Nebennierenmark-System wird Adrenalin und Noradrenalin bereitgestellt, um die Leistungsfähigkeit des Organismus zu gewährleisten. Parallel dazu wird durch die Aktivierung des sympathischen Nervensystems (Sympathicus) die Hypophyse angeregt, verschiedene Hormone abzugeben (z. B. Somatotropes Hormon (STH) Prolaktin (LTH), β -Endorphin und Adrenocorticotropes-Hormon (ACTH)). Diese Hormone haben unterschiedliche Auswirkungen auf das Immunsystem bzw. den Organismus. Eine Schlüsselrolle besitzt das Corticotropin Releasing Hormon (CRH), welches die Mobilisierung von Cortisol über das ACTH bewirkt. Zusätzlich bewirkt das CRH mit dem Locus Coeruleus des Hirnstammes Wachsamkeit und Unruhe und mit dem Mandelkern (Amygdala), ein zum limbischen System gehörender Teil des Gehirns, Furcht und Angst. Mittlerweile sind noch weitere Botenstoffe bei Stressreaktionen des menschlichen Organismus entdeckt und erforscht worden (vgl. Kirschbaum & Hellhammer, 1999). Weiterführend wird auf Netter und Henning (2002) verwiesen.

Das Immunsystem mit allen Botenstoffen und Funktionen kann an dieser Stelle nicht ausführlich beschrieben werden. Ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems ist jedoch das Interleukin-1 (IL-1). Es stimuliert den im Hirnstamm liegenden Nucleus tractus solitarius, der eine Schläfrigkeit des Organismus bewirkt. Das Cortisol hemmt die Freisetzung von IL-1 und eine weitere CRH-Ausschüttung (vgl. Ewert, 1998). Es wird deutlich, dass in stressreichen Situationen das Immunsystem des Menschen geschwächt ist, da durch das Cortisol wesentliche Funktionen des Immunsystems gehemmt werden. „Eine andere bekannte Erfahrung ist, dass bei starkem Berufsstress in Grippeperioden kaum entzündliche Immunreaktionen (Halsentzündungen, Fieber) auf-

treten. Sobald man nach der Stressphase abrupt in Ruhestellung geht, bricht die Grippe häufig stark aus [...]“ (Ewert, 1998, S. 151).

Nachdem in diesem Kapitel die Vordenker heutiger Stresstheorien mit ihren Annahmen und Theorien dargelegt wurden, wird im nächsten Kapitel auf die Stresstheorie von Lazarus eingegangen, der Wesentliches zur Erforschung des psychologischen Stresses geleistet hat.

2.3 Die Stresstheorie von Lazarus

Die Stresstheorie von Lazarus ist im Wesentlichen von den Arbeiten Cannons und Selyes beeinflusst. Während Cannon und Selye das Stresskonzept als eine Reaktion auf so genannte Stressoren betrachten, sieht Lazarus (1966) die Ursachen von Stress als individuell bedingt. Damit wendet sich der Autor ab von einer rein physiologischen Sicht, hin zu einer psychologischen Sicht von Stress. Mit der kognitiv-transaktionalen Stresstheorie (Lazarus, 1966) weicht er von einer rein behavioristischen und phänomenologischen Sicht ab und folgte Grinker und Spiegel (1945) und Arnold (1960) mit dem „cognitive process of appraisal“ (Lazarus, 1966, S. 25). Der Autor unterscheidet zwischen physiologischem und psychologischem Stress in der Form, dass physiologischer Stress eine Reaktion auf einen bereits eingetretenen Schaden ist, während psychologischer Stress die Einschätzung eines Reizes als mögliche Bedrohung darstellt (vgl. Lazarus, 1966). Dabei definiert der Autor vier mögliche Reaktionsformen (negative, motorische, adaptiv-funktionsändernde und physiologische) auf Stress. Seit 1966 hat Lazarus seine Theorie mehrmals verändert. Aus der kognitiv-transaktionalen Stresstheorie (Lazarus, 1966) über die „cognitive-motivational-relational theory“ (Lazarus, 1991) entwickelt Lazarus (1999) eine Emotionstheorie. Die Theorie und ihre bedeutenden Änderungen werden im Folgenden dargestellt.

Die drei zentralen Bestandteile der Theorie von Lazarus sind Transaktion, Appraisal und Coping. Coping wird in Kapitel 3 separat behandelt und deshalb an dieser Stelle nicht näher erläutert. Mit Appraisal bezeichnet Lazarus (1966) die kognitive Einschätzung, welchen Einfluss eine Situation auf die Person-Umwelt-Beziehung nimmt und beeinflusst damit wesentlich die Transaktion. Diese bezeichnet dabei nicht die ausschließliche Interaktion zwischen Person und Umwelt, sondern geht darüber hinaus und

schließt die Bewertung der Situation und der persönlichen Voraussetzungen der Person mit ein. Lazarus (1999, S. 12) bezeichnet die Transaktion als „relational meaning“. Transaktion und kognitive Einschätzung verhalten sich reziprok zueinander und können nicht voneinander getrennt werden. „Lazarus defines appraisal as a negotiation between demands and the goal hierarchy and personal beliefs of the person, thus identifying the role of motivation and existing cognitions in the process“ (Cassidy, 1999, S. 102).

Stress aus der kognitiv-transaktionalen Perspektive ist definiert als kognitive Einschätzung der situativen Umwelt-Faktoren und der persönlichen Ressourcen (vgl. Jerusalem, 1990). „The person-environment relationship that brings stress about is a subjective imbalance between demands that are made on people and their resources to manage these demands“ (Lazarus & Lazarus, 1994, S. 221). Aus dieser Sicht lässt sich Stress als subjektiver, situativer Einschätzungsvorgang bezeichnen, bei dem objektive Begebenheiten ihre Bedeutung als Stressoren verlieren (vgl. Aldwin, 1994, R. Schwarzer, 1993).

Appraisal wird als kognitiver Vermittlungsprozess zwischen persönlichen Ressourcen und situativen Anforderungen verstanden (vgl. Lazarus, 1998). Die kognitive Einschätzung wird in primäre (primary appraisal), sekundäre Einschätzung (secondary appraisal) und Neubewertung (reappraisal) dividiert. Dabei bestimmt der kognitive Einschätzungsprozess von situativen Begebenheiten und persönlichen Ressourcen, ob eine Situation-Umwelt Beziehung für die involvierte Person stressreich ist (vgl. Lazarus & Folkman, 1984). Bei der primären und sekundären Einschätzung handelt es sich um kognitive Prozesse, die nicht als zeitliche Abfolge zu verstehen sind, sondern als reziproke Teilprozesse die parallel ablaufen.

Die primäre Einschätzung kennzeichnet die Auseinandersetzung einer Person mit den Umwelt-Faktoren und inwieweit diese Faktoren relevanten Einfluss auf die Werte, Ziele, Überzeugungen und Intentionen der beteiligten Person nehmen.

Der Prozess der sekundären Einschätzung ist eine Abwägung der zur Verfügung stehenden Ressourcen, Hilfen und Informationen, die innerhalb der Person-Umwelt Beziehung hilfreich sein können (vgl. Lazarus, 1999). Im Folgenden werden die drei Formen der kognitiven Einschätzungen und ihre Bedeutung für die Stresstheorie dargelegt.

Bei der **primären Einschätzung** unterscheiden Lazarus und Folkman (1984) drei Formen der Einschätzung: irrelevant, angenehm-positiv und stressreich. Eine Situation wird dann als irrelevant eingeschätzt, wenn kein Einfluss der Transaktion auf das

persönliche Wohlbefinden zu erwarten ist. Mit der Transaktion ist keine Gewinn- oder Verlust-Erwartung verbunden (vgl. Lazarus & Folkman, 1984). Als angenehm-positiv lassen sich Situationen einschätzen, bei denen das Wohlbefinden optional oder tatsächlich gesteigert wird. Mit diesen Einschätzungen beschäftigen sich u. a. Aldwin (1994) und Birkenbihl (1999) und schreiben Stress neben negativen auch positive Eigenschaften zu.

Bei dem größten Teil der Stressforschung geht es um die stressreiche Einschätzung einer Situation. Hierbei liegt eine situative Einschätzung einer Überforderung der Person vor. Lazarus und Folkman (1987) unterscheiden Schaden/Verlust, Bedrohung, Herausforderung und Nutzen als mögliche Formen der Bewertung.

Die Einschätzung einer Situation als Schaden/Verlust oder Nutzen ist retrospektiv, während Bedrohung und Herausforderung prospektive Einschätzungen sind. Die Einschätzung einer Situation als schadens-/verlustreich oder nutzbringend ist auf schon eingetretene Verluste oder Vorteile bezogen. Der Verlust eines Angehörigen, Krankheiten oder die Geburt eines Kindes stellen entsprechende Ereignisse dar. Lazarus und Folkman (1987) betonen, dass stressreiche Situationen nur eintreten können, wenn eine Person motivationale und kognitive Beweggründe durch situative Begebenheiten bedroht sieht.

Eine Herausforderung stellt eine Situation dar, die als stressreich eingeschätzt wird, gleichzeitig aber mit einem möglichen Gewinn oder Erfolg verbunden ist (vgl. Jerusalem, 1990). Im Bereich des Sports stellt ein Wettkampf potenziell eine Herausforderung dar, kann jedoch zu einer Bedrohung werden.

Eine bedrohliche Situation ist mit der Erwartung eines Schadens verbunden, ohne dass dieser schon eingetreten ist oder eintreten wird. Ausschließlich die subjektive Einschätzung der Möglichkeit einer Schädigung führt zu einer Bedrohung. Dabei können Herausforderung und Bedrohung durchaus parallel auftreten oder eine Herausforderung zu einer Bedrohung werden und umgekehrt (vgl. Lazarus & Folkman, 1984).

In den aktuellen Änderungen seiner Theorie unterscheidet Lazarus (1991; 1999) mit Ziel-Relevanz (goal relevance), Ziel-(In-)Kongruenz (goal congruence or incongruence) und persönlicher Involviertheit (type of ego-involvement) drei Formen der primären Einschätzung. In diesen Änderungen wird die Abwendung Lazarus von den rein kognitiven Gründen von Stress zu einem System aus Kognition, Motivation und Emotion als Faktoren für Stress deutlich. Mit diesen drei Formen der primären Ein-

schätzung werden die Unterscheidungen von irrelevant, angenehm-positiv und stressreich durch persönliche Faktoren ersetzt. Ziel-Relevanz meint, dass Stress nur dann eintritt, wenn persönliche Werte oder Ziele durch die situativen Umstände beeinflusst werden könnten. Werden keine persönlichen Werte oder Ziele tangiert, treten keine Emotionen und somit kein Stress auf (vgl. Lazarus, 1999). Ziel-(In-)Kongruenz bestimmt, ob eine Transaktion mit dem verfolgten Ziel einhergeht oder nicht. Wenn die Transaktion die Erreichung des Ziels potenziell gefährdet, werden negative Emotionen auftreten und die Transaktion als stressreich eingeschätzt. Sind die Bedingungen der Transaktion mit der Zielerreichung vereinbar oder für diese förderlich, dann treten eher positive Emotionen auf. Die persönliche Involviertheit bezeichnet die Qualität einer Emotion innerhalb einer Transaktion. Folgende sechs Formen der persönlichen Involviertheit werden unterschieden (vgl. Lazarus, 1991):

- sozialer und Selbst-Wert
- moralische Werte
- Eigen-Ideale
- Absichten und Ideen
- Personen und deren Wohlbefinden
- Lebensziele

Diese sechs Formen der persönlichen Involviertheit sind als Verpflichtungen gegenüber der eigenen Persönlichkeit zu verstehen. Das Auftreten von Emotionen bedeutet, dass die verschiedenen Formen der persönlichen Involviertheit tangiert werden, z. B. werden bei Ärger der soziale und der Selbst-Wert gefährdet, Angst stellt eine existenzielle Bedrohung der Persönlichkeit dar und berührt alle Formen der persönlichen Involviertheit (vgl. Lazarus, 1999).

Die **sekundäre Einschätzung** stellt eine Abwägung der Anforderungen und Erfordernisse der Situation mit den zur Verfügung stehenden Bewältigungsoptionen, dem erwarteten Erfolg und der Handlungsfähigkeit dar (vgl. Lazarus & Folkman, 1984), die aus der primären Einschätzung einer bedrohlichen Person-Umwelt-Beziehung resultiert. Sie ist ein wesentliches Merkmal von Coping, da eine Einschätzung der zur Verfügung stehenden Ressourcen und der möglichen Handlungsoptionen stattfindet (vgl. Lazarus & Launier, 1978). Mit Ressourcen sind z. B. vorhandene soziale Netzwerke, Vertrauen in persönliche Leistungsfähigkeit, technische Hilfsmittel und Geld gemeint (vgl. Jerusalem, 1990). Lazarus und Folkman (1984) betonen, dass sekundäre und primäre Einschätzung miteinander interagieren und die Qualität des Stresses und der emotionalen

Reaktionen bestimmen. Während es bei der primären Einschätzung um die Relevanz der Person-Umwelt-Beziehung geht, wird bei der sekundären Einschätzung die Handlungsmöglichkeit aufgrund der vorhandenen Ressourcen, Informationen und Hilfen erörtert. Lazarus und Launier (1978) differenzieren vier verschiedene Möglichkeiten der sekundären Einschätzung: hoffnungslos, wobei sich internale und externale Faktoren in unterschiedlichen Einschätzungen äußern, wenig bedrohlich, weitere Informationen/Hilfen beschaffen und veränderbar.

Ebenso wie bei der primären Einschätzung hat Lazarus (1991, 1999) für die sekundäre Einschätzung mit *blame or credit for an outcome* (Schuld oder Verdienst), *coping potential* (Bewältigungspotenzial) und *future expectancies* (Erwartungen für die Zukunft) drei Komponenten zur Evaluation durch die Person vorgestellt. Schuld oder Verdienst kann sowohl external, auf andere oder internal auf die eigene Person bezogen sein und stellt eine Beurteilung der Verantwortlichkeit für Schaden/Verlust, Bedrohung, Herausforderung und Nutzen dar (vgl. Lazarus, 1999). Dabei resultiert eine Schuld-einschätzung in negativen Emotionen und eine Verdienstbewertung in positiven Emotionen. Die Schuld- oder Verdiensteinschätzung ist eine Kausalattribution, bei der nach den Ursachen und der Kontrolle unterschieden wird (vgl. Valle & Frieze, 1976). Das Bewältigungspotenzial stellt eine Evaluation dar, wie mit den Anforderungen der Situation umgegangen werden kann. Es ist allerdings nicht mit der Bewältigung selber zu verwechseln, sondern ist ein kognitiver Prozess, der die mögliche Bewältigung beeinflusst und dieser vorgeschaltet ist (vgl. Lazarus, 1991). Bei den Erwartungen für die Zukunft wird davon ausgegangen, dass sich die Situation aus verschiedenen Gründen zum Besseren oder Schlechteren entwickeln wird.

Die **Neubewertung** stellt eine erneute Einschätzung der Umwelt-Person Beziehung dar und unterscheidet sich nicht grundsätzlich von der primären und sekundären Einschätzung. Neubewertung kennzeichnet den prozesshaften Charakter der kognitiven Einschätzung und wird aufgrund neuer oder weiterer Informationen oder einer Änderung der Qualität einer Emotion vorgenommen (vgl. Lazarus & Folkman, 1984, Lazarus & Launier, 1978). „A reappraisal is simply an appraisal that follows an earlier appraisal in the same encounter and modifies it“ (Lazarus & Folkman, 1984, S. 38). In der ersten umfassenden Darstellung seiner Theorie bezeichnet Lazarus (1966) die defensive Neubewertung, die eine positive Umbewertung der Umwelt-Person Beziehung darstellt, als Copingstrategie.

Trotz der Betonung der Prozesshaftigkeit der kognitiven Einschätzung wird die Neubewertung in neueren Veröffentlichungen (Lazarus & Folkman, 1987, Lazarus, 1991, Lazarus, 1999) nicht erwähnt. Dies kann zum einen in der grundsätzlich stärkeren Betonung des Prozess-Charakters des Stresskonzeptes in diesen Veröffentlichungen liegen oder daran, dass sich die Neubewertung inhaltlich nur marginal von Coping unterscheidet, z. B. defensive Neubewertung. Da von den AutorInnen nicht darauf eingegangen wird, können an dieser Stelle nur Vermutungen angestellt werden. Entscheidend für die Theorie von Lazarus ist die Prozesshaftigkeit der kognitiven Einschätzung, unabhängig von der exakten Anzahl der beteiligten Teilprozesse und ihrer Benennung, deren Erueirung z. Zt. nur bedingt möglich erscheint (vgl. Jerusalem, 1993, Starke, 1999).

Abschließend wird die Theorie in einem Schaubild dargestellt (Abb. 2.5). Dabei wird ausdrücklich auf die Einstellung von Lazarus gegenüber grafischen Darstellungen hingewiesen. Darstellungen, die den direkten Einfluss von Variablen und deren Feedback-Schleife zeigen „[...] and those with boxes connected with multiple arrows, suggest much more knowledge and detailed conceptualizations than are available at present“ (Lazarus, 1999, S. 196). Aus diesem Grund wird auf die im deutschsprachigen Raum verbreitetste Darstellung der kognitiv-transaktionalen Stresstheorie Lazarus von Schwarzer (1993, 2000) verzichtet und stattdessen die aktuelle Form der Emotionstheorie und deren Darstellung von Lazarus (1999) präsentiert.

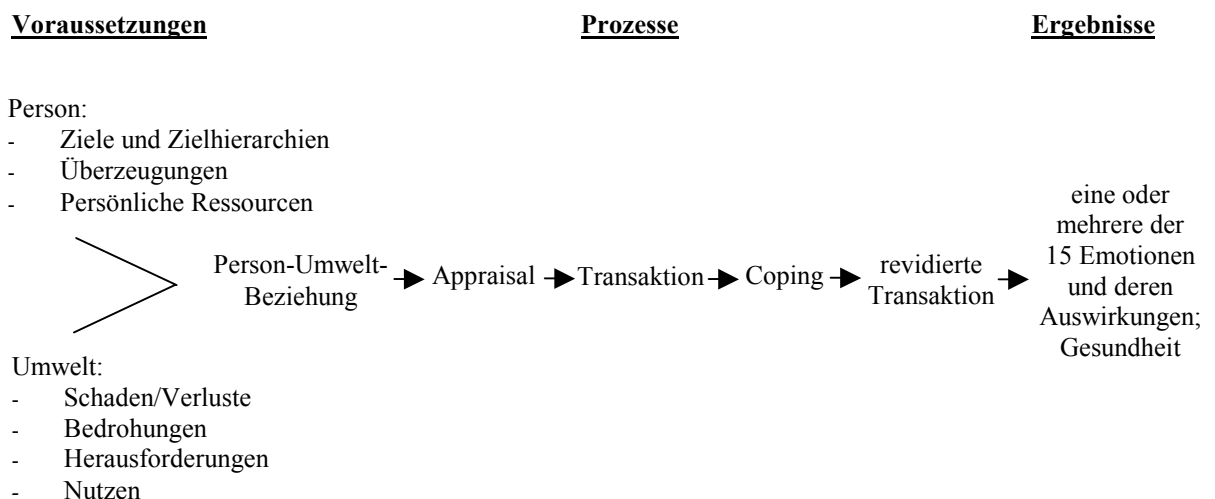


Abbildung 2.5: Revidiertes Stress- und Coping-Modell (Lazarus, 1999, S. 198, Übers. d. Verf.)

Das in Abbildung 2.5 dargestellte Modell wird von Lazarus (1999, S. 196) als „analytic system“ bezeichnet und kombiniert Emotionen und Stress. Die Voraussetzungen beinhalten die Person- und Umweltfaktoren, welche die Grundlage bilden für den Prozess der kognitiven Einschätzungen innerhalb der Person-Umwelt-Beziehung. Aus diesen kognitiven Einschätzungen ergeben sich die Transaktionen, wie die zentrale Beziehungsbedeutung (core relational meaning), die für jede der von Lazarus (1991) vorgeschlagenen 15 Emotionen existiert. „The core relational theme for each emotion expresses a synthesis of the whole relational meaning underlying each emotion“ (Lazarus, 1999, S. 94). Die Beziehungsbedeutung (Transaktion) gibt an, welche Anforderungen und Ressourcen der involvierten Person, innerhalb der Person-Umwelt-Beziehung, zu dem jeweiligen Zeitpunkt bestehen.

Lazarus (1999) verwendet zur Verdeutlichung die Analogie einer Wippe, bei der Anforderungen (demands) und Ressourcen (resources) miteinander wippen. Halten sie sich die Waage, bedeutet die Person-Umwelt-Beziehung keinen Stress für die Person, überwiegen die Ressourcen, ist die Person eventuell unterfordert, übersteigen die Anforderungen die Ressourcen, kommt es zu einer stressrelevanten Person-Umwelt-Beziehung und die Person wird Copingbemühungen anstrengen. Neben den Anforderungen (demands) nennt Lazarus (1999) drei weitere Variablen, die Stress und Emotionen beeinflussen, Zwänge (constraints), Gelegenheit (opportunity) und Kultur (culture). Zu den persönlichen Ressourcen gibt Lazarus (1999) Ziele (goals and goals hierarchies) und Glaubensüberzeugungen (beliefs about self and world) als weitere persönliche Variablen an, die bei der kognitiven Einschätzung einfließen. Aus der Beziehungsbedeutung der Person-Umwelt-Beziehung ergeben sich die Copingoptionen der Person. Coping beinhaltet jeweils emotions- oder problemorientierte Strategien, worauf in Kapitel 3.4 näher eingegangen wird. Aus dem Bewältigungsvorgang ergeben sich revidierte Beziehungs-Bedeutungen (Transaktionen) der Person-Umwelt-Beziehung, die schließlich zu einer oder mehreren der 15 Emotionen führen. Weitere Ergebnisse sind neben den Emotionen, die Gesundheit, das Wohlbefinden, soziale Integrität und Moral. Stress, Emotionen und Coping werden in diesem System zusammengestellt und interdependente Beziehungen zwischen den drei Elementen angenommen. Der prozesshafte Charakter des Systems wird durch Pfeile angedeutet.

In Kapitel 2.4 wird die Stresstheorie von Hobfoll (1988) vorgestellt, die den Schwerpunkt nicht auf die kognitiven Prozesse, sondern auf Ressourcen richtet.

2.4 Die Ressourcenerhaltungs-Theorie

Die „Conservation of Resources“-Theorie von Hobfoll (1988) basiert im Wesentlichen auf den Theorien von Moos (1984) und Schönflug (1985) und stellt im Gegensatz zu Lazarus den Aspekt der Ressourcen in den Vordergrund. Während Moos einen ökologischen Ansatz vertritt, der dem darwinistischen Prinzip der natürlichen Selektion folgt (Moos & Tsu, 1976, Moos & Schaefer, 1986), stellt Schönflug (1985) einen verhaltensökonomischen Ansatz vor, bei dem die Kosten-Nutzen-Analyse ein Kernelement darstellt. Sowohl der Ansatz von Moos als auch der von Schönflug stehen in einem starken Bezug zu der kognitiv-transaktionalen Stresstheorie von Lazarus und Folkman (1984). Moos (1984) sieht als wesentliches Element seines Ansatzes soziale Ressourcen und betont die Reziprozität aller beteiligten Prozesse des Modells (Umwelt-, Person-System, stressreiche Lebensumstände, soziale Ressourcen, kognitive Einschätzung, Coping, Gesundheit/Wohlbefinden). Schönflug stellt die Effizienz von Handlungen in den Vordergrund seines Ansatzes und formuliert Gleichungen zur Überprüfung dieser. Jede Handlung verbraucht Ressourcen und ist darauf ausgerichtet, Probleme und Belastungen zu verringern. Für die Effizienz ergibt sich ein Verhältnis von beabsichtigten positiven Ergebnissen und erwarteten positiven Konsequenzen, zu unbeabsichtigten negativen Ergebnissen, unerwarteten negativen Konsequenzen und dem Einsatz respektive Verbrauch externer und interner Ressourcen.

Hobfolls „Conservation of Resources“-Theorie erhebt den Anspruch, eine überprüfbare Theorie von Stress und menschlichem Verhalten in stressreichen Situationen darzustellen. Wesentliches Element der Theorie sind die an dem Stressprozess beteiligten Ressourcen, die gesteigert und erhalten werden sollen. Damit wendet sich Hobfoll ab von den kognitiven Prozessen als wesentlichem Element der Stressforschung (Lazarus & Folkman, 1984, 1987). Jedoch stellt die Ressourcenerhaltungstheorie ebenfalls eine relationale Stresstheorie dar. Zur vollständigen Erfassung der Stresskonzeption, stellt Hobfoll (1988) zusätzlich das „Modell der ökologischen Kongruenz“ vor, welches in Kapitel 2.5 beschrieben wird und die Stressresistenz innerhalb der Stresstheorie Hobfolls abdeckt. Stress definiert Hobfoll (1998, S. 45f) als

[...] a result of circumstances that represent (1) a threat of resource loss, or (2) actual loss of the resources to sustain the individual-nested-in, family-nested-in social organization. In addition, because people will invest what they value to gain further, stress is predicted to occur (3) when

individuals do not receive reasonable gain for themselves or social group following resource investment, this itself being an instance of loss.

Ausgehend von Schönplugs ökonomischen Ansatz, bei dem Coping nicht notwendig einen positiven Effekt erzeugt, sieht Hobfoll (1988, 1989) den potenziellen oder aktuellen Verlust von Ressourcen sowie das Ausbleiben eines Zugewinns nach Ressourceninvestition als stressreich an. Gegenüber seiner ersten Darstellung der Ressourcenerhaltungstheorie (Hobfoll, 1988), hat er in der jüngsten Darstellung (Hobfoll, 1998) die kulturellen Begebenheiten stärker in den Vordergrund gerückt. Er geht davon aus, dass die persönliche Wahrnehmung zu einem großen Teil von objektiven Faktoren und Illusionen beeinflusst ist, die auf kulturellen und familiären Normen basieren. Aus diesem Grund hält Hobfoll daily hassles (Lazarus & Folkman, 1984) auch nur für bedingt geeignet, die Stressforschung zu bereichern und fordert stattdessen, die Untersuchung von einschneidenden Erlebnissen (z. B. Kriegsfolgen) und Katastrophen (z. B. Erdbeben, Wirbelstürme), zur Erforschung des Phänomens Stress in Betracht zu ziehen. „Thus any reactions following the event are probably due to the event and not vice versa“ (Hobfoll, 1988, S. 14). Hobfoll sieht die Gefahr bei der Untersuchung von daily hassles, dass Ursache und Reaktion fließend ineinander übergehen können, während bei einschneidenden Erlebnissen und Katastrophen (major stressors) Ereignis und Reaktion voneinander unabhängig sind.

Trotzdem sieht Hobfoll durch daily hassles seine Definition von Stress bestätigt. In der „social readjustment rating scale“ (Holmes & Rahe, 1967, S. 216) sind kritische Lebensereignisse in eine Reihenfolge gebracht worden. Bis auf wenige Ausnahmen (Hochzeit, Schwangerschaft, Geburt eines Kindes, Urlaub, Weihnachten) stellen Verlust- oder Veränderungs-Situationen (Tod eines Ehepartners, Scheidung) die kritischen Lebensereignisse dar. Auch hier bedeuten der drohende oder aktuelle Verlust von Ressourcen die Hauptursache von Stress. Dies konnte durch verschiedene Untersuchungen so genannter major stressors belegt werden (Hobfoll & London, 1986, Freedy, Shaw, Jarrell & Masters, 1992, Freedy, Saladin, Kilpatrick, Resnick & Saunders, 1994). Benight et al. (1999) konnten einen hochsignifikanten Zusammenhang zwischen aktuellem Verlust von Ressourcen und Stress nach einem Wirbelsturm nachweisen. In solchen Ereignissen spiegeln sich nach Hobfoll (1988) die tatsächlichen Ursachen von Stress besser wider als in der Untersuchung von daily hassles.

„I will call these things that individuals value RESOURCES. Resources include the objects, conditions, personal characteristics, and energies that are either themselves valued for survival, directly or indirectly, or that serve as a means of achieving these ends. I delimit the range of resources to be resources that are valued by a broad class of individuals and that are seen as highly salient for people in general as well as the self“ (Hobfoll, 1998, S. 54).

Hobfoll (1988, 1989) unterscheidet vier Kategorien von Ressourcen, Objekte stellen z. B. Nahrungsmittel und das Eigenheim dar, Bedingungen beinhalten u. a. den Familienstatus und den beruflichen Status, Persönlichkeitsmerkmale werden durch Gefühle wie Liebe und Achtung geprägt und Energien sind vor allem Geld, Wissen und soziale Kompetenzen. Diese Unterteilung der Ressourcen kann als eine Übertragung von Maslows Hierarchie der Bedürfnisse auf die Ressourcen verstanden werden. Maslow (1954) unterscheidet physiologische, Sicherheits-, soziale, Wert-, intellektuelle, ästhetische Bedürfnisse und die Selbstverwirklichung als hierarchische Pyramide von den physiologischen Bedürfnissen hin zur Selbstverwirklichung. Später fügt er als höchstes Bedürfnis des Menschen die Transzendenz, also das Bedürfnis mit dem Kosmos im Einklang zu leben, hinzu (Maslow, 1970). Diese sieben respektive acht Bedürfnisse finden sich in der Ressourcen-Unterteilung von Hobfoll (1988, 1989) wieder. Die physiologischen und Sicherheits-Bedürfnisse beinhalten solche Ressourcen, die Hobfoll unter Objekte subsumiert, Bedingungen beinhalten die Bedürfnisse nach sozialer Bindung, Persönlichkeitsmerkmale stellen das Bedürfnis nach Wert und Achtung dar und intellektuelle und ästhetische Bedürfnisse umschließen die Energien. Somit sind alle Bedürfnisse, die zur Selbstverwirklichung und darüber hinaus zu transzendentelem Verhalten benötigt werden, in der Ressourcenerhaltungstheorie enthalten. Dadurch ist ein Schutz und Erhalt dieser Ressourcen das Motiv bei drohendem oder aktuellem Verlust der Ressourcen, da Grundbedürfnisse zur Selbstverwirklichung gefährdet werden.

Hobfoll (1988) unterscheidet zwischen Grundressourcen (raw resources) und Wertressourcen (evaluated resources). Während Objekte, Bedingungen, Gefühle, bzw. Persönlichkeitsmerkmale und Energien die Grundressourcen darstellen, werden aus diesen durch biophysiologische, kognitive und unbewusste Auswertungssysteme Wertressourcen. Abbildung 2.6 verdeutlicht den Prozess der Auswertung von Ressourcen und den Einfluss auf das Stressverhalten.

Das Modell der Conservation of Resources Theorie „was designed to be more accurate, more efficient and more amenable to direct empirical test“ (Hobfoll, 1988, S.

54). Dabei basiert das Modell auf der Annahme, dass Menschen motiviert sind, den Verlust von Ressourcen zu minimieren und dazu kognitiv, physiologisch oder behavioristisch zu agieren. Den Grundressourcen werden auf drei verschiedenen Ebenen Werte zugeschrieben.

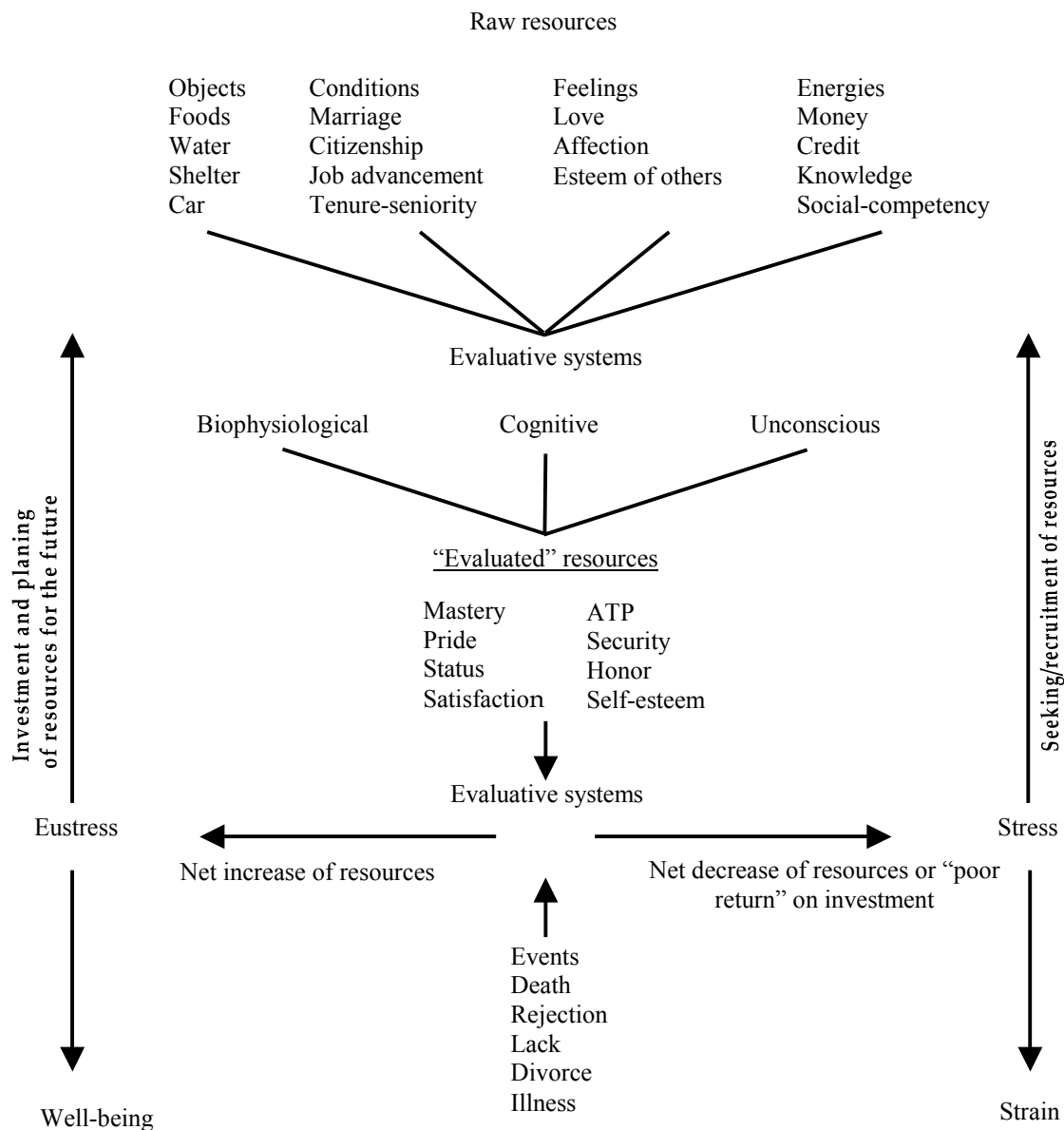


Abbildung 2.6: Modell der Ressourcenerhaltung (Hobfoll, 1988, S. 55)

Auf der biophysiologicalen Ebene werden Grundressourcen wie Nahrung unmittelbar im Körper zu Wertressourcen z. B. Adenosinphosphat (ATP) verarbeitet. Der Verlust von Grundressourcen wie Nahrungsmittel bedeutet einen grundlegenden Verlust von Ressourcen, da diese lebensnotwendig sind. Der Bezug zu Maslows physiologischen

Grundbedürfnissen als unterster Stufe des menschlichen Strebens nach Selbstverwirklichung wird erneut deutlich. Auf der biophysiologischen Ebene wird es kulturübergreifend zu ähnlichen Wertschätzungen von Ressourcen kommen. Bei der kognitiven Bewertung, die bei Maslow ein wesentlich kultivierteres Bedürfnis darstellt, sind kulturelle Unterschiede bei der Wertschätzung verschiedener Ressourcen zu erwarten. Als Beispiel kann die Wertschätzung in monogamen und polygamen Kulturen herangezogen werden. Zwischen diesen beiden grundsätzlich verschiedenen Kulturen wird auch die kognitive Bewertung der Ehe und Eheschließung unterschiedlich ausfallen. Hobfoll (1988, 1989) betont den Einfluss der Kultur und des sozialen Umfeldes auf die kognitiven Einschätzungsprozesse des Individuums. Das dritte Bewertungssystem ist das Unbewusste. Hier weist Hobfoll (1988) auf psychische Störungen hin, die aus traumatischen Erfahrungen im kindlichen Entwicklungsprozess resultieren können. Es werden Bewertungen von Grundressourcen vorgenommen, ohne dass diese bewusst ablaufen. Von Hobfoll nicht erwähnt, aber denkbare Alternativen zur Einordnung der unbewussten Bewertungsprozesse sind kulturelle Normen (z. B. Kleider machen Leute), die ohne bewusst zu werden, Bewertungsprozesse steuern können. Auch dieses Bewertungssystem ist auf Maslow zurückzuführen. Maslow (1970) geht davon aus, dass Bedürfnisse angeboren sind, jedoch die Werte durch Familie und Kultur vermittelt werden. Weiter führt er aus, dass permanent frustrierte Bedürfnisse zu abnormen Bedürfnissen führen können (z. B. sexuelle Neigungen). Der Bezug zwischen Hobfolls Ressourcenkategorien und Bewertungssystem und Maslows Bedürfnishierarchie ist durchgängig nachvollziehbar. Alle drei Bewertungssysteme bedingen sich gegenseitig und können nicht als eigenständiges Bewertungssystem verstanden werden (vgl. Hobfoll, 1988).

Diese persönlichen Wertressourcen (z. B. Selbst-Wert, Stolz, ATP) werden bei Transaktionen evaluiert. Droht ein Verlust von Ressourcen, ist ein Verlust bereits angefallen oder wird kein Gewinn trotz Ressourcen-Investition erreicht, führt das zu Stress und der Suche nach weiteren Ressourcen. Andererseits bedeutet eine Steigerung der Ressourcen, durch erfolgreiche Handlungen positiven Stress (Eustress), wodurch die gewonnenen Ressourcen zum Schutz vor zukünftigen Ressourcenverlusten investiert werden. In der Konsequenz ergeben sich Verlust- bzw. Gewinnspiralen (vgl. Hobfoll, 1998). Der Verlust von Ressourcen führt zu geringerer Stressresistenz und somit zu immer neuen Ressourcenverlusten. Umgekehrt, führt der Gewinn von Ressourcen zu

einer erhöhten Stressresistenz und so zu immer weiter steigenden Ressourcen. Auf den Zusammenhang von Stressresistenz und Ressourcen wird in Kapitel 2.5 eingegangen.

In der jüngsten Darstellung der „Conservation of Resources“-Theorie geht Hobfoll (1998) auf dieses Modell nicht ein, sondern stellt zwei Prinzipien und vier Folgerungen auf, die die Theorie projizieren. Dabei geht Hobfoll davon aus, dass Stress biologische, soziale und kulturelle Ursprünge hat und ordnet den kulturellen Erfahrungen den größten Einfluss zu. Wesentliches Element der „Conservation of Resources“-Theorie ist das menschliche Bestreben, Verluste zu vermeiden und Gewinne zu erzielen. Die Unterscheidung von Grund- und Wertressourcen gibt Hobfoll auf und unterscheidet zwischen primären Ressourcen (z. B. Nahrung, Eigenheim), die unmittelbar für das Überleben benötigt werden und sekundären Ressourcen (z. B. Fähigkeiten, Gesundheit), welche Hilfsmittel darstellen, primäre Ressourcen zu schützen und erhalten. Die Unterteilung in Objekte, Bedingungen, Persönlichkeitsmerkmale und Energien behält Hobfoll bei. Er betont jedoch, dass der Wert persönlicher Ressourcen in starkem Maße von der sozialen Gruppe abhängt (z. B. Religion). In unterschiedlichen Religionen wird z. B. die Hoffnung als unterschiedlich bedeutsam vermittelt. Ausgehend von diesen Überlegungen formuliert Hobfoll (1998) zwei Prinzipien:

1. Ressourcen-Verlust ist disproportional bedeutsamer als Ressourcen-Gewinn
2. Ressourcen müssen investiert werden zum Schutz vor Ressourcen-Verlust, Erholung von Verlusten und zum Ressourcen-Gewinn

Das erste Prinzip drückt aus, dass bei einem theoretischen Gleichgewicht von Ressourcen-Verlust und -Gewinn, der Verlust stärker wiegt. Wie schon besprochen, enthält die Skala von Holmes und Rahe (1967) überwiegend Verlustereignisse, dies wird von Hobfoll und KollegInnen als Indiz für das erste Prinzip angeführt. Zur weiteren Überprüfung des ersten Prinzips haben Hobfoll und Lilly (1993) über verschiedene Stichproben und Analysen eine Liste mit 74 Ressourcen zusammengestellt (Tab. 2.1). Der Einfluss des Ressourcen-Verlustes auf Stress ist signifikant höher als der Einfluss von Ressourcen-Gewinn. Das zweite Prinzip hebt heraus, dass Ressourcen das entscheidende Merkmal von Stress sind und es wird durch vier Folgerungen unterstützt:

1. Menschen mit größeren Ressourcen sind weniger verletzlich durch Ressourcen-Verlust und empfänglicher für Ressourcen-Gewinn. Umgekehrt sind Menschen

- mit geringeren Ressourcen verletzlicher durch Ressourcen-Verlust und weniger empfänglich für Ressourcen-Gewinn
2. Fehlende Ressourcen führen nicht nur zu höherer Verletzbarkeit gegenüber Ressourcen-Verlust, sondern ein einmal eingetretener Verlust erzeugt weitere Verluste (Verlustspirale)
 3. Menschen mit größeren Ressourcen sind empfänglicher für Ressourcen-Gewinn und ein eingetretener Gewinn erzeugt weitere Gewinne (Gewinnspirale)
 4. Fehlende Ressourcen führen zu defensiven Haltungen zum Schutz der Ressourcen

Tabelle 2.1: Ressourcen der Ressourcenerhaltungstheorie (Hobfoll, 1998, S. 71)

1. Personal transportation (car, truck etc.)	26. Adequate home furnishings	51. Financial assets (stocks, property etc.)
2. More clothing than I need	27. Stable employment	52. Feeling independent
3. Ability to communicate well	28. Intimacy with spouse or partner	53. Feeling that my life has meaning/purpose
4. Good marriage	29. Sense of humor	54. Adequate financial credit
5. Adequate clothing	30. Feeling that I have control over my life	55. Knowing where I am going with my life
6. Feeling valuable to others	31. Role as a leader	56. Affection from others
7. Family stability	32. Time for adequate sleep	57. Financial stability
8. Free time	33. People I can learn from	58. Companionship
9. Feeling that I am successful	34. Feeling that my life is peaceful	59. Positive feeling about myself
10. Intimacy with one or more family members	35. Acknowledgement of my accomplishments	60. Providing children's essentials
11. Sense of pride myself	36. Ability to organize tasks	61. Money for transportation
12. Time for work	37. Extras for children	62. Help with tasks at work
13. Larger home than I need	38. Sense of commitment	63. Medical insurance
14. Good relationship with my children	39. Intimacy with at least one friend	64. Involvement with church, synagogue, etc.
15. Time with loved ones	40. Money for extras	65. Children's health
16. Necessary tools for work	41. Self-discipline	66. Help with tasks at home
17. Hope	42. Adequate food	67. Loyalty of friends
18. Necessary home appliances	43. Savings or emergency money	68. Retirement security (financial)
19. Stamina/endurance	44. Support from co-workers	69. Help with child care
20. Sense of optimism	45. Spouse/partner's health	70. Status/seniority at work
21. Feeling that my future success depends on me	46. Motivation to get things done	71. Health of family/close friends
22. Personal health	47. Adequate income	72. Financial help if needed
23. Positively challenging routine	48. Feeling that I know who I am	73. Advancement in education or job training
24. Housing that suits my needs	49. Understanding from my employer/boss	74. Feelings that I am accomplishing my goals
25. Involvement in organizations with others who have similar interests	50. Money for advancement or self-improvement (education, starting a business)	

Die Nummerierung stellt keine Priorität dar.

Diese vier Folgerungen umfassen Aussagen, die Hobfoll, Freedy, Green und Solomon (1996) sowie Starke (1999, 2000) als Prinzipien formuliert haben. Der Schutz und Erhalt von Ressourcen folgt einem ökonomischen Schema. Es müssen Ressourcen eingesetzt werden, um einen drohenden Verlust zu verhindern und Ressourcen zu erhalten respektive zu steigern. Dabei ist ein großer Ressourcen-Pool unmittelbar mit der Möglichkeit verbunden, bei einem drohenden Ressourcen-Verlust Ressourcen intensiver einsetzen zu können. Dadurch können Ressourcen erhalten und der Ressourcen-Pool erweitert werden. Als Folge ergibt sich ein immer intensiverer Schutz vor Ressourcen-Verlusten und ein immer weiter steigender Ressourcen-Pool (Gewinnspirale). Umgekehrt führt ein geringes Maß an Ressourcen zu erhöhter Anfälligkeit für Ressourcen-Verluste, da wenig Ressourcen eingesetzt werden können, um den Verlust der Ressourcen zu verhindern. Es ergeben sich fortlaufende Verluste von Ressourcen, da immer mehr Ressourcen bedroht sind und immer weniger Ressourcen eingesetzt werden können (Verlustspirale). Die resultierende defensive Haltung und Einstellung dient der Prävention weiterer Ressourcen-Verluste. Durch Arbeiten von Siegrist (1996) sieht Hobfoll das zweite Prinzip der aktuellen Ressourcentheorie bestätigt. Siegrist kann mit Hilfe des Gratifikations-Krisen-Modells Gesundheitsrisiken aufgrund fehlender befriedigender Ergebnisse von Bemühungen am Arbeitsplatz nachweisen. Dies lässt sich mit der Ressourcenerhaltungstheorie und im Speziellen mit dem Prinzip der Ressourceninvestition zum Schutz und Erhalt von Ressourcen in Einklang bringen. Dunham (2000) empfiehlt zum Schutz vor Krisen am Arbeitsplatz, die durch fehlende Anreize bedingt sind und ressourcengefährdenden Charakter besitzen, die Flexibilisierung und Möglichkeiten der Entwicklung für die Mitarbeiter anzubieten. Diese Empfehlung von Dunham (2000) ist eine Bestätigung der Ressourcenerhaltungstheorie, da die persönlichen Ressourcen der Mitarbeiter gestärkt werden. Starke (2000) kommt, ohne auf die Neuerungen der Ressourcenerhaltungstheorie einzugehen, zu ähnlichen Ergebnissen und hält das Gratifikations-Krisen-Modell für eine Spezifikation der Ressourcenerhaltungstheorie.

Die zwei Prinzipien und vier Folgerungen der Ressourcenerhaltungstheorie beschreiben die Stress-Mechanismen aus ökonomischer Sicht. Im folgenden Kapitel wird die Stressresistenz als ökologisches Modell dargestellt.

2.5 Das Modell der ökologischen Kongruenz

Das Modell der ökologischen Kongruenz bietet eine Erklärung für das Zusammenspiel von Entwicklung, Geschichte, Stress-Ereignis und Ressourcen-Einsatz bei dem Prozess der Optimierung und Kompensation von Ressourcen respektive drohendem oder aktuellem Ressourcenverlust (vgl. Hobfoll, 1998). Hobfoll (1986) stellt den Zusammenhang verschiedener Dimensionen bei Stress-Ereignissen heraus und bestimmt sechs Dimensionen (Ressourcen-, Belastungs-, Bedürfnis-, Zeit-, Werte- und Wahrnehmungs-Dimension) sowie die Effekt-Valenz, als die an der Stressresistenz beteiligten Faktoren, die sich gegenseitig bedingen und beeinflussen. Die einzelnen Dimensionen werden im Folgenden diskutiert, zunächst wird das Modell in Form einer Grafik dargestellt (Abb. 2.7), die Hobfoll (1998) leicht von dem ursprünglichen Modell (Hobfoll, 1988) revidiert. In der aktuellen Version wird die Bedeutung der einzelnen Dimensionen nicht auf das Individuum beschränkt, sondern um die Bedeutung für soziale Gruppen, in denen das Individuum agiert, erweitert.

Das Modell der ökologischen Kongruenz in Abbildung 2.7 ist wie ein von links oben nach rechts unten zu lesender Text zu verstehen. Es ergibt sich folgender Zusammenhang:

Ressourcen wie soziale Unterstützung, persönliche Ressourcen, Bewältigungsstrategien und finanzielle Ressourcen produzieren oder reduzieren Belastung bzw. haben keinen Einfluss auf die Belastung. Das hängt davon ab, in welchem Maß die Belastung aufgabenspezifische, emotionale oder biologische Anforderungen, die an das Individuum oder die Gruppe zu einem Zeitpunkt gestellt werden, berührt oder mit diesen interferiert. Dabei bestimmen die persönlichen, familiären und kulturellen Werte sowie die Wahrnehmung der Situation durch das Individuum das Maß der Belastung.

Hobfoll (1998) hat für das Modell der ökologischen Kongruenz in Erweiterung des ursprünglichen Modells (Hobfoll, 1986, 1988) vier Prinzipien aufgestellt und diese als FALL-Modell bezeichnet. Dabei steht jeder Buchstabe für ein Prinzip:

- **F**itting Resources
- **A**ccommodation/Adaptation
- **L**imitations
- **L**eniency

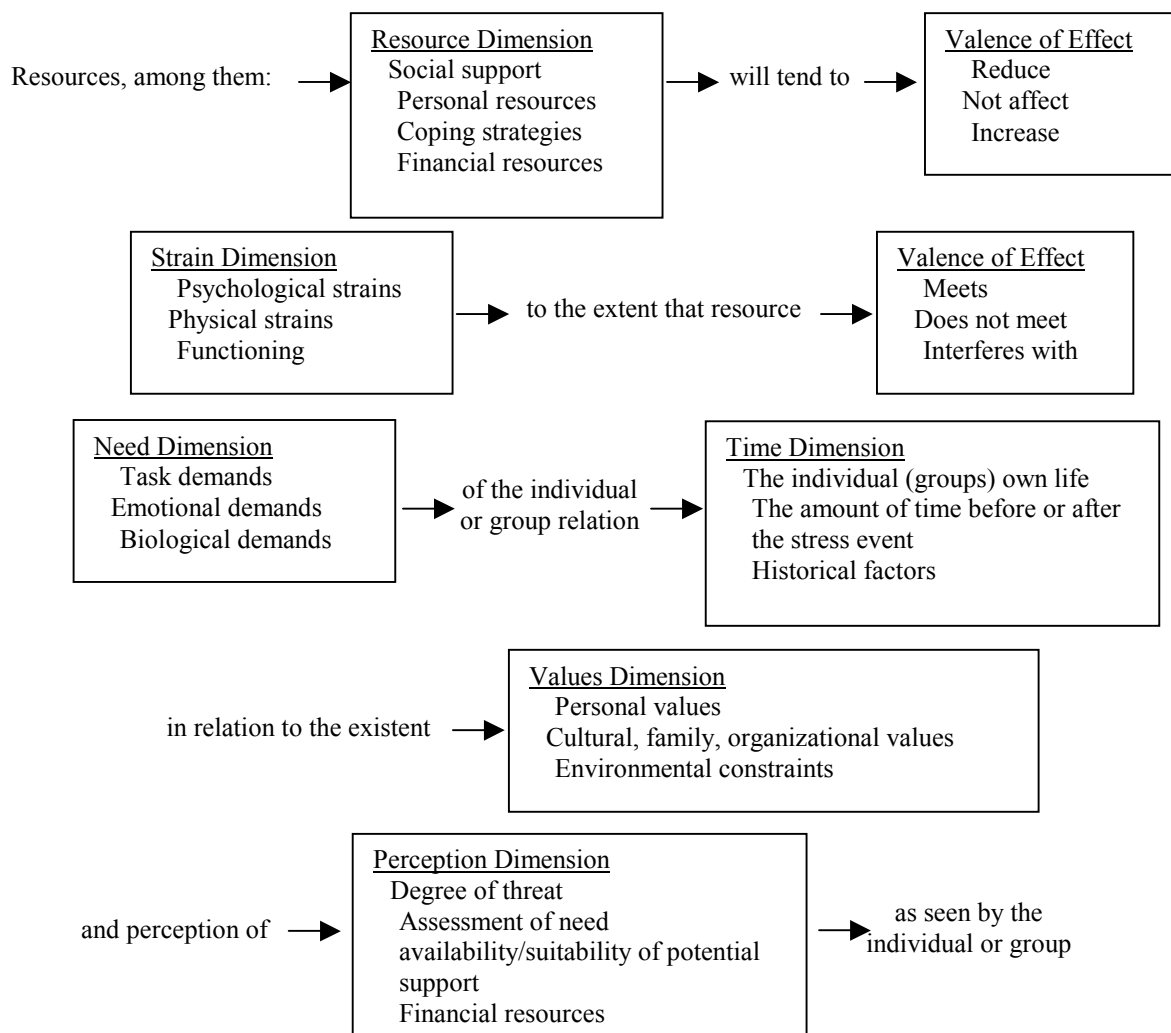


Abbildung 2.7: Revidiertes Modell der ökologischen Kongruenz (Hobfoll, 1998, S. 103)

In Anlehnung an Arbeiten von French, Caplan & van Harrison (1982) und Thoits (1994) besagt das erste Prinzip der ökologischen Kongruenz, dass passende Ressourcen für Belastungen ausgebildet und eruiert werden und birgt damit eine dynamische Komponente, die nicht mehr von statischen Ressourcen ausgeht, die zu einer Anforderung passen oder nicht. Der Anpassungsprozess ist in fünf Teilprozesse unterteilt. Zunächst schützt sich das Individuum durch aktive Ressourcenanpassung vor Stress (vgl. Jerusalem, 1990), zweitens können die Rahmenbedingungen verändert werden, um sich vor drohenden oder aktuellen Verlusten zu schützen, als nächstes muss eine akkurate Einschätzung der bedrohenden Situation vorgenommen werden, bevor die Bewertung angemessen einzusetzender Ressourcen erfolgt, um schließlich zu entscheiden, ob interne

oder externe Ressourcen zur Verhinderung eines Verlustes aufgebracht werden. Dieser Prozess ist wieder an das ökonomische Modell von Schönplflug (1985) angelehnt, da zunächst intensive Kosten-Nutzen-Analysen dem Einsatz der passenden Ressourcen vorausgehen.

Unter dem Prinzip der Anpassung subsumiert Hobfoll (1998) die revidierte Version des ursprünglichen Modells der ökologischen Kongruenz. Die sechs Dimensionen und die Effekt-Valenz bezeichnen die Stressresistenz des Individuums und stellen erneut eine Kosten-Nutzen-Analyse dar, inwieweit Ressourcen in einer bestimmten Situation von Verlust bedroht sind. Die ökonomische Herangehensweise an Anpassungsprozesse, aber auch die Valenz können auf frühere Arbeiten von Schönplflug (1971) zurückgeführt werden. Schönplflug stellt eine Beziehung zwischen Adaptation, Aktiviertheit und Valenz her, dabei stellt die Valenz den dreigeteilten (negativen, indifferenten, positiven) Aufforderungscharakter einer sensorischen Reizung dar. Vor allem der Zustand des Organismus vor der Reizung ist für die Valenz einer Reizung entscheidend. Die Valenz wird umso größer sein, „[...] je mehr sie die Differenz zwischen der bestehenden Aktiviertheit und dem Optimum vermindert [...]“ (Schönplflug, 1971, S. 24). Unter der Ressourcen-Dimension sind alle Ressourcen subsumiert, die im vorangegangenen Kapitel 2.4 erläutert wurden. D. h. Ressourcen aller vier Kategorien (Objekte, Bedingungen, Gefühle und Energien) werden evaluiert bezüglich ihrer Effekt-Valenz auf die Belastungs-Dimension. Die Belastungs-Dimension kann psychologische, physiologische oder funktionelle Belastungen betreffen, die als negative Auswirkungen stresshafter Situationen zu verstehen sind. Unter Bedürfnissen sind aufgabenspezifische, emotionale oder biologische, gruppenspezifische oder individuelle Erfordernisse zusammengefasst, die in Relation zum Zeitpunkt zu sehen sind. Dabei werden unter Bedürfnissen die Person-Umwelt-Interaktionen verstanden, bei denen eine Bedrohung das Produkt von externen Reizen und internen Bedürfnissen darstellt. Unter Bedürfnissen werden also nicht die Bedürfnisse nach Maslows (1970) Bedürfnis-Hierarchie subsumiert, sondern vielmehr der Zusammenhang von äußeren Reizen mit internen Erfordernissen. Nahrungsentzug ist dadurch ein Stressor, dass der menschliche Körper auf Nahrung angewiesen ist. Der Zeitpunkt beinhaltet neben dem eigenen Leben des Individuums oder der Gruppe vor allem auch historische Faktoren. Die Zeit spielt eine Schlüsselrolle, da die individuelle Lebensspanne ein entscheidendes Kriterium für die zur Verfügung stehenden Ressourcen beinhaltet. Gleiches gilt für die Historie, denn aus

verschiedenen Krisen oder Entwicklungen ergeben sich möglicherweise völlig neue Ressourcen (z. B. Computer, Internet). Mit Werten sind die persönlichen, kulturellen, familiären Wertvorstellungen gemeint. Diese haben vor allem ein kulturelles Gerüst, welches die persönlichen Werte in entscheidendem Maße beeinflusst (Hobfoll, 1998). Werte stellen ein relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal dar, welches die persönliche Stressresistenz entscheidend determiniert. Werden persönliche Werte in einer Person-Umwelt Auseinandersetzung gefährdet, bedeutet dies ein hohes Maß an drohendem Verlust. Die Wahrnehmung stellt die Bewertung der Situation und der Ressourcen dar, die dem Individuum oder der Gruppe zur Verfügung stehen.

Mit dem dritten Prinzip erschließt Hobfoll eine Theorie von Goffman (1963). Mit der Stigma-Theorie unterscheidet Goffman zwei Formen von Stigmen, die Individuen oder Gruppen davon abhalten als gleichwertige Mitglieder der Gesellschaft akzeptiert zu werden. Die eine liegt in der Zugehörigkeit zu einer Minderheit (z. B. durch Religion, Hautfarbe), die andere Form ist gekennzeichnet durch Normabweichung innerhalb der Gesellschaft (z. B. Kriminalität, Krankheit). Hobfoll (1998) misst Einschränkungen in der beschriebenen Form Bedeutung für die Stressresistenz bei. Durch die Zugehörigkeit zu einer Minderheit, sind die Ressourcen eines Individuums oder einer Gruppe u. U. eingeschränkt. Dies gilt aber darüber hinaus auch für Kinder, die in der Fähigkeit Ressourcen einzusetzen gegenüber Erwachsenen in der Regel benachteiligt sind (vgl. Buchwald, 2002).

Das letzte Prinzip besagt, dass Nachsicht die positive Auslegung von Regeln ist, um Hindernisse zu verringern oder Ressourcen überzubewerten. Beides wird einen positiven Effekt für das Individuum haben. Dabei ist nicht eine Verzerrung der Sicht gemeint, sondern eine Verbesserung der eigenen Handlungsfähigkeit (Hobfoll, 1998).

Das FALL-Modell mit dem integrierten ökologischen Modell der Kongruenz zeigt die Bedeutung der Gesellschaft in der Stressforschung auf. Das Modell hat die Auswirkungen der persönlichen, sozialen und kulturellen Hintergründe auf Ressourcen als zentralen Untersuchungsgegenstand und doch kommt der Bewertung einer Person-Umwelt-Beziehung tragende Bedeutung zu. „Given the greater weight of resource loss compared to gain, and the notion of loss and gain cycles, the process of FALL takes on the status of an ongoing film rather than a set of still-frame photographs“ (Hobfoll, 1998, S. 112). Mit ihren letzten Änderungen der Stresstheorien haben sich Lazarus (1999) und Hobfoll (1998) thematisch angenähert. Während Hobfoll gegenüber vorhe-

rigen Modellen den individuellen Wert einer Ressource hervorhebt und eine dynamische Komponente von Ressourcen einräumt, erkennt Lazarus (1999) die Bedeutung der Kultur und der Ressourcen (Kap. 2.3) in stärkerem Maße als bisher an. Beide gehen jetzt von individuell- und sozial-determinierten Einflussgrößen innerhalb einer stresshaften Situation aus. In Kapitel 3.5.3 wird überprüft, ob eine ähnliche Annäherung der Theorien auch im Bereich der Stressbewältigung stattgefunden hat und ob eine Zusammenführung der beiden Ansätze für die eigenen Untersuchung (Kap. 6) möglich ist.

2.6 Relevanz der Stress-Konzepte in der Sportpsychologie

Für die Sportpsychologie haben alle vorgestellten Stresskonzepte Bedeutung gewonnen. Während die Bedeutung des physischen Konzeptes von Selye z. B. Büsing (1988) und Findeisen (1994) im Sport darlegen, stellen Schlicht (1989a, b) und Kratzer (1991) ein psychophysisches Modell vor. Der kognitionspsychologische Ansatz von Lazarus findet sich in zahlreichen Arbeiten wieder (Eberspächer, 1979, Hanson, McCullagh & Tonymon, 1992, Hindel & Krohne, 1988, Kerr, 1997, Knobloch, 1979, Nitsch, 1981, Schüßler, 1998). Daneben werden handlungstheoretische (Nitsch, 1975, Nitsch & Seiler, 1993) und verhaltensökonomische Ansätze (Schönpflug, 1983) in der Sportpsychologie berücksichtigt. In neueren Veröffentlichungen werden vereinzelt auch ressourcentheoretische Ansätze erwähnt; so verweist Schlicht (1989a) auf die Bedeutung von Schönpflugs Ansatz in der Sportpsychologie und Stoll (1995, 2000) und Ziemainz (1998) stellen die „Conservation of Resources“ Theorie im Rahmen von sportpsychologischen Publikationen vor. Die einzigen z. Zt. durchgeführten Untersuchungen der Ressourcenerhaltungstheorie, im Bereich der Sportpsychologie, stellen die Arbeiten von Kluth (1998) und Limberger (1999) im Bereich des Mehrkampfes und von Stoll (2000) im Gesundheitssport dar. Im Folgenden werden die Arbeiten von Schlicht (1989a, b), die Bedeutung des Ansatzes von Lazarus und die Ressourcenerhaltungstheorie in der Sportpsychologie vorgestellt.

Stress in der Sportpsychologie ist häufig mit dem Begriff des Vorstartzustandes (Steinbach, 1971, Knobloch, 1979) und der Angst (vgl. Hackfort & Schwenkmezger, 1993) konfundiert. Steinbach (1971) setzt den Vorstartzustand mit dem Stressverständnis von Selye gleich und interpretiert die physiologischen Auswirkungen als Unsicher-

heit und Angst. Knobloch (1979) grenzt den Vorstartzustand vor allem auf psychologische Begebenheiten mit physiologischen Auswirkungen ein. Der Vorstartzustand ist eine notwendige Voraussetzung zur Leistungserbringung, kann jedoch auch zu einer Leistungshemmung führen.

Woodman & Hardy (2001a) sehen ebenso wie Spielberger (1989) Angst als Folge von Stress im Sport an. Dabei wird bei der Angst ebenso wie beim Stress zwischen kognitiven (worry) und physiologischen Auswirkungen unterschieden. Ähnlich wie Lazarus (1999) geht Spielberger (1989) für stresshafte Situationen im Sport davon aus, dass Zustandsangst die Folge der Person-Umwelt Beziehung sein kann. Diese Annahme wird im empirischen Teil dieser Arbeit (Kap. 5.5, 6.2) zugrunde gelegt und überprüft. In Kap. 4.4 wird auf die Angstforschung im Sportbereich näher eingegangen.

Durch Arbeiten von Gould, Jackson & Finch (1993a,b) und Scanlan, Stein & Ravizza (1991) wird belegt, dass Stress in erhöhtem Maße in Vorbereitung von Spitzensportlern auf internationale Höhepunkte auftritt. Anshel, Williams und Hodge (1997) ermitteln Fehler, Schmerzen, Strafen, schlechtes Wetter, Fouls u.a. als Stressoren im Sport. In einer Untersuchung an Basketballern können Anshel und Wells (2000) interpersonelle Konflikte, Schiedsrichter-Entscheidungen, individuelle Leistungsschwächen und Erfolg des Gegners als Stressoren identifizieren. Die auftretenden Stressoren variieren je nach Sportart. Mit den Darstellungen der Anforderungen im Zehnkampf (Kap. 1.5) und den Ausführungen in diesem Kapitel lassen sich für den Zehnkampf u.a. folgende mögliche Stressoren benennen: Leistungsschwächen in einer oder mehreren Disziplinen, (mögliche) Verletzungen, physische Probleme, Überlegenheit eines Gegners, schlechte Vorbereitung, schlechte Rahmenbedingungen, Konflikte mit Trainern, Zuschauerreaktionen, schlechtes Wetter. Diese Ergebnisse werden in Kap. 5 aufgegriffen und bei der Auswertungen der quantitativen Ergebnisse dieser Untersuchung (Kap. 6) ebenfalls berücksichtigt.

Mit seinem psychophysiologischen Ansatz folgt Schlicht (1989a,b) der Annahme, dass Stress zu emotionalen und physiologischen Reaktionen führen kann. Schlicht unterscheidet zwischen kognitivem, emotionalem und körperlichem Zustand einer Person und bezeichnet als Stresserscheinungen alle Reaktionen, bei denen die Bewältigung nicht zur Wiederherstellung des normalen Zustandes führt, sondern ein Ungleichgewicht in einem oder mehreren Zuständen bestehen bleibt. Aus diesem Ungleichgewicht

ergeben sich verschiedene physiologische Reaktionen, die leistungsfördernden oder -hemmenden Charakter haben können.

Eberspächer (1979) stellt ein sportbezogenes Modell der Theorie Lazarus vor. Kernelement des Modells sind die Abschätzungsprozesse, die Handlung, Kognitionen und Emotionen bestimmen. Bei der ersten Abschätzung findet eine Einschätzung der Situation (z. B. Wettkampf) statt, inwieweit die Situation physiologisch, sozial oder psychologisch bedrohlich ist. Wird die Situation als nicht bedrohlich eingestuft, findet eine Routinehandlung statt. Eine Einschätzung als bedrohlich führt zu emotionalen Reaktionen wie z. B. Angst oder Vorstartstress. Die zweite Abschätzung stellt die Suche nach Handlungsmöglichkeiten dar. Mögliche Handlungen können das Vortäuschen einer Verletzung oder der Beginn des Laufes sein. Daraus ergeben sich Handlungen und Neuabschätzungen der Situation. Das Modell ist ein Flussdiagramm der kognitiv-transaktionalen Stresstheorie von Lazarus, welche in der Sportpsychologie Anwendung findet. In der sportpsychologischen Forschung wird nach wie vor das transaktionale Stressmodell von Lazarus (1966) respektive Lazarus und Folkman (1984) zur Erforschung der Auswirkungen von Stress im sportlichen Umfeld zugrunde gelegt (vgl. Anshel & Wells, 2000, Crocker & Graham, 1995). Nitsch und Hackfort (1981) haben die Beschränkung der Stresstheorien von Lazarus (1966) und Lazarus und Launier (1978) auf zwei Komponenten (Person und Umwelt) kritisiert und das Modell um zwei Aspekte erweitert. Neben den persönlichen und situativen Begebenheiten integrieren Nitsch und Hackfort (1981) aufgabenspezifische Aspekte. Alle drei Faktoren der stresshaften Situation werden zusätzlich unterschieden nach Kompetenz- und Valenz-Aspekten. Daraus ergeben sich in Erweiterung des Modells von Lazarus und Launier (1978) sechs statt bisher vier mögliche Einschätzungen. Da jedoch weder mit dem Modell von Lazarus noch mit der Erweiterung von Nitsch und Hackfort (1981) der Zusammenhang von Stress und Leistung geklärt werden kann, fordern u.a. Martens, Burton, Vealey, Bump und Smith (1990) sowie Woodman und Hardy (2001a) weitere zusätzliche Aspekte von Stress und dessen Auswirkungen auf die sportliche Leistung zu berücksichtigen. Einen solchen Ansatz stellt die in Kap. 2.4 vorgestellte Ressourcenerhaltungstheorie dar, die vor allem neben den persönlichen Ressourcen den Einfluss des sozialen und kulturellen Umfeldes berücksichtigt.

Die Ressourcenerhaltungstheorie wird im Bereich der Sportpsychologie durch Stoll (1995, 2000) und Ziemainz (1999) erwähnt. Beide Autoren beschreiben jedoch

ausschließlich die Theorie, ohne sie in ihren Untersuchungen anzuwenden. Kluth (1998) führt die erste ausführliche Untersuchung im deutschsprachigen Raum im Bereich des Sports mit der Ressourcenerhaltungstheorie durch. Da zum Zeitpunkt der Untersuchung eine ausführliche Verbindung zwischen Ressourcenerhaltungstheorie und dem multiachsialen Coping-Modell (Hobfoll, 1998) nicht vorlag, stellt Abbildung 2.9 den Zusammenhang der untersuchten Faktoren dar.

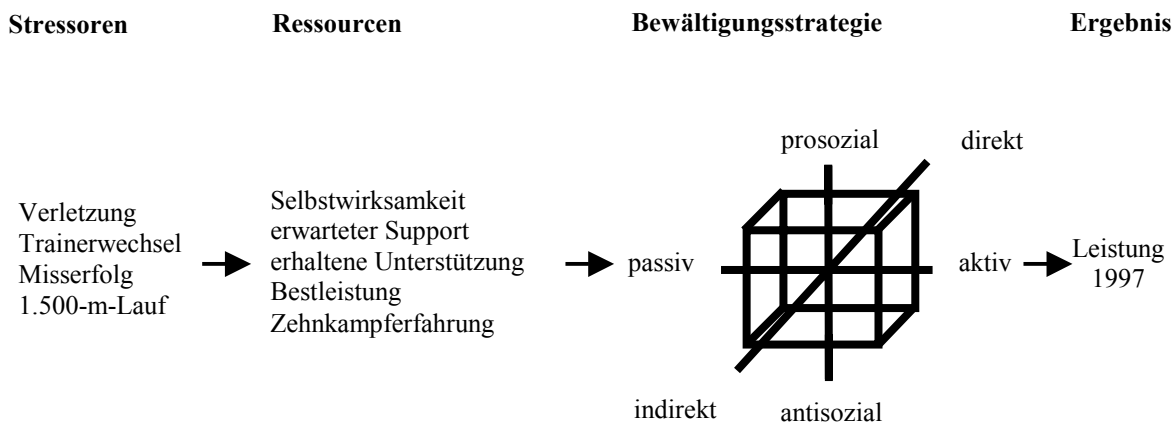


Abbildung 2.8: Einsatz der Ressourcenerhaltungstheorie im Sport (vgl. Kluth, 1998, S. 121)

Der Vorteil des multiachsialen Copingmodells, auf das in Kapitel 3.5.2 näher eingegangen wird, und der Ressourcenerhaltungstheorie ist die bessere Operationalisierbarkeit von Stress. Einzige Ursache von Stress sind Bedrohung und Verlust von Ressourcen, welche sich bestimmen lassen aufgrund ihrer Objektivierbarkeit. Dies gilt ebenfalls für den Bereich des Sports. Stoll und Starke (1997, 1998) hatten bereits erste Operationalisierungen der Ressourcentheorie im Sportbereich eingesetzt, jedoch ohne nennenswerte Ergebnisse. Kluth (1998) und Limberger (1999) setzen die Ressourcenerhaltungstheorie erfolgreich im Mehrkampf ein. Eine ausführliche Überprüfung der Theorie im Sport blieb bislang jedoch aus. Stoll (2000) führt eine Überprüfung der Ressourcenerhaltungstheorie im Gesundheitssport durch und identifiziert Ressourcenverlust als starken Prädiktor für Ängstlichkeit und psychosomatische Beschwerden. Ebenso kann er die zentralen Prinzipien der Theorie konsistent belegen. Aufgrund der Ergebnisse von Stoll (2000) verspricht der sportpsychologische Einsatz der Ressourcenerhaltungstheorie im Bereich des Leistungssports Erfolg. In Kap. 6.2 wird diskutiert inwieweit eine Erweiterung der Ressourcenerhaltungstheorie mit Aspekten der jüngsten Änderung des Stress-

modells von Lazarus (1999) für die Stressforschung und die Sportpsychologie gewinnbringend sein kann.

2.7 Zusammenfassung

Ausgehend von der physiologischen Basis der Stressforschung wurde in diesem Kapitel die Entwicklung des Stressverständnisses innerhalb der letzten Jahrzehnte aufgezeigt. Dabei wurde die Bedeutung der physiologischen Auswirkungen ausführlich beschrieben, obwohl die Stresskonzeptionen von Cannon (1932) und Selye (1974b) als überholt angesehen werden können, ist gerade das physiologische Verständnis von Stress für sportliche Leistung von Bedeutung.

Das aktuelle Stressverständnis bedient sich in der Mehrzahl relationaler Stresskonzepte, bei denen die Auseinandersetzung einer Person oder Personengruppen mit den Umweltbedingungen die Stressrelevanz bestimmt. Das bedeutendste relationale Stresskonzept stellt die kognitiv-transaktionale Stresstheorie von Lazarus (1966) dar. Das ursprüngliche Konzept haben Lazarus und KollegInnen (Lazarus & Launier, 1978, Lazarus & Folkman, 1984, Lazarus, 1991, 1999) überarbeitet, erweitert und verändert. Das jüngste Modell (Lazarus, 1999) stellt Stress als System von Einschätzungsprozessen (appraisal) und Bewältigungsbemühungen (coping) dar, aus denen emotionale Ergebnisse resultieren. Die Transaktion von persönlichen Voraussetzungen und umweltbedingten Faktoren in bestimmten Situationen ist dabei die Grundlage für Einschätzungsprozesse. Aus diesen Prozessen ergeben sich verschiedene Handlungsalternativen in Abhängigkeit von den persönlichen Ressourcen und den situativen Begebenheiten. Übersteigt die Einschätzung der situativen Anforderungen die Einschätzung der persönlichen Ressourcen, werden Bewältigungsversuche notwendig. Resultat der Bewältigungsversuche sind eine oder mehrere von 15 Emotionen und deren Auswirkungen, außerdem Wohlbefinden und Gesundheit (vgl. Lazarus, 1999). Dieses aktuelle Modell stellt ein System von Stress, Emotion, Motivation und Coping dar und kann als Emotionstheorie verstanden werden.

Das zweite relationale Stresskonzept dieses Kapitels ist die Conservation of Resources-Theorie von Hobfoll (1988). Diese von R. Schwarzer (1993) als moderne Alternative zur Theorie von Lazarus bezeichnete Theorie unterscheidet sich von der kognitiv-transaktionalen dahingehend, dass der Schwerpunkt der Theorie auf den Ressour-

cen und nicht auf Einschätzungsprozessen liegt. Dabei erhebt die Ressourcenerhaltungstheorie den Anspruch eine überprüfbare Theorie von Stress und menschlichen Handlungen darzustellen, da das einzige Stressmoment objektivierbare Ressourcen sind. Hobfoll und Lilly (1993) stellen mit Hilfe verschiedener Stichproben eine Liste von insgesamt 74 Ressourcen zusammen, die eine umfassende, wenn auch nicht vollständige Darstellung persönlicher Ressourcen bietet (Tabelle 2.1). Hobfoll (1998) formuliert zwei Prinzipien, die seine aktuelle Ressourcenerhaltungstheorie abbilden. Das erste Prinzip besagt, dass Ressourcen-Verlust bedeutsamer als Ressourcen-Gewinn ist. Im zweiten Prinzip formuliert Hobfoll den Zusammenhang von Ressourceninvestition zum Schutz vor Ressourcen-Verlust und zur Ressourcensteigerung. Mit der Formulierung dieser zwei Prinzipien, wendet der Autor sich von früheren Darstellungen der Ressourcenerhaltungstheorie ab (Hobfoll, 1988, 1989).

Die neuesten Änderungen von Lazarus (1999) und Hobfoll (1998) haben beide Theorien in einigen Punkten näher zusammengebracht. Beide Theorien legen den Schwerpunkt auf motivationale Aspekte von Stress und beschäftigen sich verstärkt mit Kognitionen innerhalb des Stressprozesses. Jedoch sieht Hobfoll die Erforschung von major stressors als fruchtbarer an, als die Erforschung von daily hassles.

Für die Sportpsychologie waren zunächst die Stresskonzepte von Selye und Lazarus von Bedeutung (Steinbach, 1971, Eberspächer, 1979, Nitsch & Hackfort, 1981). Daneben wurde immer psychophysiologischen Konzepten Bedeutung zugeschrieben (Schlicht 1989a, b), da es im Sport in der Regel um die Erbringung von physischer Leistung geht. Erst in neueren Veröffentlichungen (Kluth, 1998, Stoll, 1995, 2000, Ziemainz, 1999) findet die Ressourcenerhaltungstheorie Einzug in die Sportpsychologie.

Im folgenden Kapitel 3 werden die Bewältigungstheorien der relationalen Stresskonzepte vorgestellt sowie Einsatz und Relevanz für die Sportpsychologie diskutiert.

3 Stressbewältigung

3.1 Einleitung

„In every decathlon competition there will be ups and downs. These variations will come in performance as well as in the psychoemotional states“ (Kring, 1979, S. 34). Bei Erfolg, aber gerade auch bei Misserfolg, optimal handlungsfähig zu sein und zu bleiben, dass ist das Ziel von Stressbewältigung. Im Sport und gerade im Zehnkampf kann die Konfrontation mit unterschiedlichsten Stressoren erfolgen (vgl. Kap. 2.6), welche innerhalb kürzester Zeit und in vielfacher Weise bewältigt werden müssen. Es besteht die Möglichkeit, positive und/oder negative Erfahrungen in gehäufte Form innerhalb eines Wettkampfes zu erleben. Für die Erbringung sportlicher Leistung ist eine ideale physische, psychische und emotionale Stimulanz notwendig. Um diese zu erreichen, gilt es Stress leistungsfördernd zu nutzen (vgl. Hampel, 2000).

Die physiologischen, psychischen und emotionalen Auswirkungen von Stress wurden im vorangegangenen Kapitel dargestellt, die Bewältigung der unterschiedlichen Reaktionen auf Stress wird im Folgenden behandelt. Zunächst wird auf physiologische Bewältigungsformen eingegangen (Kap. 3.2). Diese erste und überwiegend medizinische Form der Stressbewältigung wird durch psychoanalytische Ansätze erweitert (Kap. 3.3). Das weitverbreitetste Konzept der Stressbewältigung ist die von Lazarus und KollegInnen vorgestellte dichotome Unterscheidung von problem-orientiertem und emotionsfokussiertem Coping (Kap. 3.4). Einen neueren Ansatz der Copingforschung stellt das multiachsiale Copingmodell der Autorengruppe um Hobfoll dar (Kap. 3.5). Dieser strategische Ansatz wird von den ersten Darstellungen in Kapitel 3.5.1 bis zum aktuellen Modell (Hobfoll, 1998) in Kapitel 3.5.2 vorgestellt. Die empirischen Befunde mit dem multiachsialen Copingmodell werden in Kapitel 3.6 kurz vorgestellt. Der Einsatz und die Relevanz der vorgestellten Stressbewältigungsansätze im Bereich der sportpsychologischen Forschung werden in Kapitel 3.7 dargelegt.

Die Begriffe Coping und Stressbewältigung werden aus stilistischen Gründen synonym, mit der Bedeutung des Begriffes Coping, verwendet. Der Begriff der Stressbewältigung, der eine positive Konnotation in Bezug auf das Ergebnis hat, wird nicht in

diesem positiven Sinne eingesetzt. Copingbemühungen sind, wie in diesem Kapitel herausgearbeitet wird, nicht unbedingt erfolgreich.

3.2 Physiologische Bewältigungsansätze

Erste Ansätze zur Stressbewältigung stellt der in Kapitel 2.2 vorgestellte Ansatz der Heterostase von Selye dar. Diese Form der Stressbewältigung ist jedoch mit dem heutigen Verständnis von Coping nur bedingt vergleichbar. Im Gegensatz zur Homöostase, bei der der Organismus selbstregulativ, den Ursprungszustand wieder herstellt, wird der Organismus bei der Heterostase von außen regulativ unterstützt. Zunächst sind für Selye (1956) vor allem medikamentöse Behandlungen der Ausgangspunkt der Heterostase.

The most important applications of the stress concept as regards purely somatic medicine are derived from the discovery that the body can meet various aggressions with the same adaptive defensive mechanism. A dissection of this reaction teaches us how to combat disease by strengthening the body's own defenses against stress. This also has important psychosomatic implications. Bodily changes during stress act upon mentality and vice versa (Selye, 1978, S. 367).

Ziel von Selye ist es, das körpereigene Abwehrsystem zu stärken, um so die Folgen des Stressors zu mindern. Ausgehend von dem General Adaptation Syndrome (GAS) und der damit verbundenen unspezifischen Reaktion des Organismus auf Stressoren, bedeutet der Einsatz von Hormonen, Medikamenten oder gegebenenfalls Operationen die erste Form von Stressbewältigung. Durch solche medizinischen Eingriffe werden die unspezifischen Reaktionen auf Reize oder Stressoren eingeschränkt und der Organismus wird unterstützt, sich selbst zu regulieren. Dabei kann der medizinische Eingriff katatonisch, also zur Bekämpfung des schädlichen Reizes im Körper, oder syntoxisch, also zur Beruhigung des Körpers wirken. Dass dies nicht ausreichend ist, erkennt der Autor und stellt in einer späteren Veröffentlichung (Selye, 1974b) ein dreistufiges Konzept zur Stressbewältigung vor. Dieses Konzept stellt einen allgemeinen Lebensrat dar. Absicht der drei Hauptlebensprinzipien ist die Unterstützung im Umgang mit Stressoren. Das erste Prinzip stellt die Suche nach dem eigenen natürlichen Stressniveau dar. „Only through planned self-analysis can we establish what we really want; too many people suffer all their lives because they are too conservative to risk a radical change and break

with traditions“ (Selye, 1978, S. 452). Das zweite Prinzip ist als altruistischer Egoismus gekennzeichnet. Damit ist das Streben nach Freundschaft, Respekt, Achtung, Unterstützung und Liebe gemeint, um Energien zu sammeln und Kreativität zu entfalten. Daran schließt das dritte Prinzip an, welches das Verdienen der Liebe des eigenen Umfeldes meint.

Diese allgemeinen Empfehlungen zur Reduzierung des persönlichen Stressniveaus finden ihre Fortsetzung in verschiedenen Veröffentlichungen. Exemplarisch werden zwei weitere Ansätze im Folgenden kurz vorgestellt. Nuernberger (1981) entwirft einen ganzheitlichen Ansatz zum Umgang mit Stress und unterscheidet drei Kategorien:

- Ernährung und körperliche Bewegung
- Atmung
- Meditation

Unter Ernährung und körperlicher Bewegung sind allgemeine Vorschläge zur fettreduzierten, zuckerärmeren Ernährung, den Essgewohnheiten und zu regelmäßiger, leichter körperlicher Bewegung subsumiert. Diese Kategorie umfasst zunächst körperliche Möglichkeiten, sich vor Stressoren zu schützen respektive Stressoren entgegenzuwirken. Dies gilt in gleichem Maße für die Atmung. Vor allem die bewusste Atmung stellt in diesem Ansatz ein probates Mittel zur Stressreduzierung dar. Die Meditation stellt das Bindeglied zwischen Körper und Geist dar, womit der Autor seinen ganzheitlichen Ansatz begründet. Insgesamt lässt sich der Ansatz von Nuernberger, mit dem Ausspruch *mens sana in corpore sano* des römischen Dichters Juvenal umschreiben.

In sehr ähnlicher Weise ist die „Dreiklangstrategie zum Genießen von Stress“ (Findeisen, 1994, S. 236) aufgebaut. Bei dieser Strategie soll zunächst die Einstellung zur Zeit von der physikalisch zur einer inneren Bedeutung der Zeit geändert werden. Dadurch soll mehr Zeit zur Berücksichtigung persönlicher Bedürfnisse gewonnen werden. Diese Zeit für die eigene Person sollte dann sinnvoll genutzt werden. Sinnvoll im Sinne Findeisens (1994) sind vor allem das regelmäßige Betreiben von Ausdauersportarten. Weiterhin sind Lesen, Sauna, Wandern, Theaterbesuch etc. geeignet, die Zeit zur inneren Ruhe zu nutzen. Schließlich wird das Autogene Training als dritte Komponente der Dreiklangstrategie gelernt und regelmäßig ausgeübt. Das Autogene Training wird gesondert in Kapitel 7.3.1.1 behandelt.

Allen drei Ansätzen gemeinsam, ist die Verbindung von Körper und Geist und das Stimulus-Response-Modell (S-R) beim Umgang mit Stress. Diese S-R-Modelle werden häufig in der leistungssportorientierten, sportpsychologischen Forschung eingesetzt (vgl. Hindel & Krohne, 1988, Stoll, 1995). Während bei den vorgestellten Methoden überwiegend die körperliche Behandlung von Stresssymptomen ausschlaggebend ist, wird in den folgenden Kapiteln auf die psychologischen Komponenten der Stressbewältigung eingegangen.

3.3 Psychoanalytische Ansätze der Copingforschung

Ursprünglich geht die Copingforschung auf die psychoanalytische Beschreibung von Schutzmechanismen zurück, welche sich überwiegend aus internen Konflikten ergeben. A. Freud (1946) schafft mit ihrem Werk die Grundlage für weit reichende Forschungen im Bereich von Schutzmechanismen. Vor allem die Angstforschung beschäftigt sich mit der Erforschung von Schutzmechanismen (Kap. 4.4).

Die psychoanalytische Erforschung von Schutzmechanismen unterscheidet zwischen gesundheitsfördernden und pathologischen Mechanismen. Vaillant (1977) stellt ein hierarchisches Schutzmechanismen-Modell vor. Er unterscheidet vier Ebenen von Mechanismen: projektive, unausgebildete, neurotische und ausgereifte Mechanismen. In diesem Modell ist die Annahme impliziert, dass ausgereifte Mechanismen gesundheits-erhaltender und -fördernder sind, als projektive und unausgebildete Mechanismen.

Während die psychoanalytischen Ansätze unbewusste Mechanismen zum Schutz und Erhalt der Gesundheit und des Wohlbefindens annehmen, folgt aus diesen Ansätzen das Interesse für die bewussten adaptiven Strategien des Copings (Haan, 1963, Lazarus, 1966). Haan (1963) kennzeichnet Coping als adaptiven Schutz und bleibt damit in der Tradition psychoanalytischer Forschung. Sie unterscheidet zwischen Strategien, die bewussten und unbewussten Prozessen unterliegen. „Coping behaviour is distinguished from defensive behaviour, since the latter by definition is rigid, compelled, reality distorting, and undifferentiated, whereas, the former is flexible, purposive, reality oriented, and differentiated“ (Haan, 1965, S. 374). Die Autorin unterscheidet zehn generelle Prozesse, die sich auf drei verschiedenen Ebenen zeigen können. Coping auf der ersten Ebene ist bewusst, flexibel und führt zu hilfreichen Emotionsausdrücken. Schutzprozesse

sind erzwungen, starr und angstbezogen und stellen die zweite Ebene der Stressbewältigung dar. Die dritte Ebene umschließt fragmentarische Prozesse, die automatisch, irrational und ritualisiert ablaufen (vgl. Haan, 1977).

Als einer der ersten betrachtet Menninger (1954, 1963) Coping als bewussten psychodynamischen Prozess. Dabei bezeichnet er Spannungsabbau und Problemlösung als die Funktionen von Coping. Spannungsabbau ist auf den Muskeltonus bezogen und zur Herstellung der Homöostase von Bedeutung. Mit dem Spannungsabbau besteht eine Verbindung zu den physischen Bewältigungsformen, welche sich aus dem persönlichkeitsorientierten Forschungsansatz Menningers ergibt. Der Autor stellt eine Reihe unterschiedlicher Möglichkeiten des Copings vor und betont den flexiblen Einsatz und die vielfältige Kombination der verschiedenen Möglichkeiten. Menninger (1963) erwähnt Berührung, verbale Beruhigung, weinen, lachen, fluchen, essen, Alkohol, träumen, fantasieren, schlafen, Selbst-Kontrolle, mit anderen reden, überlegen, arbeiten, spielen oder sportliche Betätigung als mögliche Formen des Copings, wobei eine Kombination aller erwähnten Formen vorstellbar ist. Menninger betont, dass Coping sowohl von Umweltfaktoren als auch von persönlichen Schutzmechanismen der Person abhängt. Dieser Ansatz der dispositionellen Bewältigungsforschung bleibt in der Tradition der Persönlichkeitspsychologie.

Beim dispositionellen Forschungs-Ansatz wird davon ausgegangen, dass Individuen oder Gruppen bestimmte Copingstrategien zur Verfügung haben und diese in unterschiedlichen Kombinationen und verschieden flexibel eingesetzt werden. Wortman und Silver (1989) ermitteln z. B. vier Copingstile bei Trauernden (akute Krankheitsreaktion, chronische Krankheitsreaktion, verzögerte Stressreaktion und keine Stressreaktion). Es lassen sich drei Formen des dispositionellen Forschungsansatzes unterscheiden. Zum einen wird von habituellem Copingverhalten ausgegangen, d. h. Coping entspricht Dispositionen. Zweitens geht man von Persönlichkeits-Dispositionen aus, die zu stabilem Copingverhalten führen und schließlich von Dispositionen, die ähnliche Umweltfaktoren mit bestimmtem Copingverhalten konditionieren (vgl. Lazarus, 1999). Während die beiden ersten Forschungsansätze den Schwerpunkt auf die Persönlichkeitsmerkmale von Individuen und/oder Personengruppen legen, wird in letzterem Ansatz die Person-Umwelt Beziehung mit berücksichtigt. D. h. die Umweltbedingungen werden bei der Untersuchung der Dispositionen mit erhoben.

Diese Forschungsrichtung verschreibt sich der Situationsspezifität in der Bewältigung. Hierbei werden die Bewältigungsstrategien innerhalb einer bestimmten Situation erfasst. Die Grundannahme dieses Forschungsansatzes ist, dass Individuen in unterschiedlichen Situationen eine Variation in der Wahl ihres Bewältigungsverhaltens haben. Die Bewältigungsverhalten für eine unerwartete Niederlage im Sport werden sich von den Bewältigungsverhalten in einem Trauerfall unterscheiden, da die Situationsmerkmale verschiedene Anforderungen an das Bewältigungsverhalten stellen (vgl. Scherer, 1992, Wortman & Silver, 1989). Dass Personen in unterschiedlichen Situationen jeweils anders reagieren, konnten u. a. Mattlin, Wethington und Kessler (1990) belegen. Pearlin und Schooler (1978) fanden, dass die Auswahl der Copingstrategien in Zusammenhang mit dem sozialen Kontext der Situation steht.

Inwieweit sich dispositionelle und situationsspezifische Ansätze trennen lassen, bleibt fragwürdig. R. Schwarzer und C. Schwarzer (1996) vermuten, dass sich Individuen für bestimmte Situationen Bewältigungsmöglichkeiten konstruieren. Diese Vermutung beinhaltet einen Ansatz, der dispositionelle und situationsspezifische Möglichkeiten berücksichtigt. Denkbar wäre eine persönliche Vielfalt unterschiedlicher Dispositionen, die für bestimmte Situationen in verschiedener Weise kombiniert werden. In Kapitel 6.4 wird der Frage nachgegangen, inwieweit sich dispositionelle und situationsspezifische Copingstrategien bei Zehnkämpfern unterscheiden und inwieweit die Erfassung über Fragebogen sich von aktuellem Verhalten differenziert.

Über alle Ansätze und Untersuchungen hinweg haben sich zwei Coping-Dimensionen etabliert, problemorientiertes und emotionsfokussiertes Coping (vgl. Parker & Endler, 1996). Beide Dimensionen, die auf Folkman und Lazarus (1980) zurückgehen, werden im folgenden Kapitel vorgestellt.

3.4 Der Ansatz von Lazarus

Ausgehend von der Annahme, dass „observable threat and stress reactions are reflections or consequences of coping processes intended to reduce threat“ (Lazarus, 1966, S. 152) ist für den Autor Coping zunächst ein kognitiver Prozess, der bei Bedrohungen auftritt. Als Motiv der Stressbewältigung sieht Lazarus (1966) den erwarteten Schaden durch die Bedrohung an. Dabei sind vor allem die mit der sekundären Einschätzung

verbundenen emotionalen Reaktionen, als die Hauptfaktoren der Stressbewältigung anzusehen. Bedingt durch die Nähe zur sekundären Einschätzung geht Lazarus (1966) von einer dispositionellen Determiniertheit der Stressbewältigung aus. In späteren Darstellungen seiner Theorien grenzt Lazarus seinen prozessorientierten Ansatz der Stressbewältigung bewusst von dispositionellen Ansätzen ab (Lazarus & Folkman, 1984, Lazarus, 1999).

Der Unterschied zwischen Coping und Einschätzungsprozessen (appraisal) liegt darin, dass sich Ersteres mit den Gedanken und Handlungen zur Veränderung einer stresshaften Transaktion beschäftigt, während Letztere eine Evaluation der möglichen Gedanken und Handlungen darstellen. Somit folgt Coping aus der Einschätzung eines tatsächlichen oder drohenden Schadens, einer Bedrohung oder Herausforderung innerhalb einer Transaktion (vgl. Lazarus, 1991).

Die zweite wichtige Abgrenzung, die Lazarus und KollegInnen vornehmen, besteht zwischen Coping und dem Ergebnis. Während vor allem bei den in Kapitel 3.3 beschriebenen psychoanalytischen Ansätzen Coping und Outcomes als zusammengehörend betrachtet werden und Coping teilweise durch erfolgreiche Handlungen definiert ist, betrachten Lazarus und KollegInnen Coping und Ergebnisse als zwei unterschiedliche Dimensionen.

Aus der Definition von Coping als „constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person“ (Lazarus & Folkman, 1984, S. 141) ergibt sich die Unterscheidung von Coping und Ergebnis sowie die Prozesshaftigkeit von Bewältigung. Coping ist das Bemühen, mit den eigenen Erwartungen und Einschätzungen umzugehen. Unabhängig von den Bemühungen ist die Ergebnis-Dimension. Coping kann zu einem erfolgreichen Ausgang der Person-Umwelt-Einschätzung führen, ebenso kann die Person-Umwelt-Beziehung unverändert bleiben oder sich in der persönlichen Einschätzung verschlechtern. Mit dem sarkastischen Spruch *Operation gelungen, Patient tot* kann dieser Sachverhalt überspitzt dargestellt werden.

Gerade im Sport sind Situationen denkbar, in denen die Bewältigung erfolgreich verläuft, das Ergebnis, also die sportliche Leistung, jedoch weniger erfolgreich ist. Nach zwei ungültigen Versuchen bei der Anfangshöhe im Stabhochsprung kann, z. B. durch emotionsfokussiertes Coping eine Regulation erreicht werden, die den Athleten bei dem letzten Versuch höchst handlungsfähig macht, ihn eventuell besonders motiviert, und

trotzdem kann der letzte Versuch ungültig werden. Ähnliche Setups sind für Prüfungen denkbar, in denen Prüflinge äußerst handlungsfähig sind, die Prüfung aufgrund mangelnder Vorbereitung jedoch nicht bestehen (vgl. Buchwald, 2002).

Lazarus und Folkman (1984) nennen drei Merkmale der Stressbewältigung, die den Prozesscharakter verdeutlichen. Zum einen wird das aktuelle Verhalten einer Person untersucht und nicht das übliche Verhalten der Person. Zweitens wird der Situationszusammenhang, in dem eine Person handelt, betrachtet und drittens müssen die Veränderungen der Stressbewältigung aufgrund permanenter Änderungen der Person-Umwelt-Beziehung berücksichtigt werden.

Coping-Bemühungen, welche sich mit der stressauslösenden Person-Umwelt-Beziehung unmittelbar beschäftigen, werden als problemorientiertes Coping bezeichnet. Emotionsfokussiertes Coping beschreibt die Regulierung der mit der stresshaften Person-Umwelt-Beziehung auftretenden Emotionen (vgl. Lazarus & Folkman, 1984). Weber (1997) nennt fünf Prozesse (kognitive, physiologische, behaviorale, expressive und subjektive), die Gegenstand der Emotionsbewältigung sein können. Problemorientierte Bemühungen werden eher eingesetzt, wenn die stresshafte Person-Umwelt-Beziehung als veränderbar eingeschätzt wird und emotionsfokussierte Bemühungen eher, wenn die Person-Umwelt-Beziehung als unveränderbar bewertet wird (vgl. Folkman & Lazarus, 1985). Die Effektivität der Coping-Bemühungen wird mit der Unterscheidung von emotionsfokussiertem und problemorientiertem Coping nicht geklärt.

Emotionsfokussiertes Coping dient der Regulierung der auftretenden Emotionen innerhalb der als stresshaft eingeschätzten Person-Umwelt-Beziehungen. Lazarus und Lazarus (1994) unterscheiden mit Vermeidung und Neubewertung zwei Formen des emotionsfokussierten Copings. „Certain forms of emotionfocused coping are reappraisals, other forms are not, and still others sometimes are and sometimes not“ (Lazarus & Folkman, 1984, S. 151). In früheren Veröffentlichungen (Lazarus, 1966) wurde die Neubewertung als defensive Neubewertung bezeichnet. Um eine Abgrenzung zu den defensiven Schutzmechanismen (Kap. 3.3) vorzunehmen, verzichteten die AutorInnen auf die Bezeichnung der defensiven Neubewertung innerhalb ihrer Copingtheorie. Stattdessen bezeichnen Lazarus und Folkman (1984, S. 151) alle Neubewertungen unabhängig davon, ob es sich um eine realistische oder verzerrte Interpretation der Transaktion handelt, als „cognitive reappraisals“. Dabei können beide Formen der Neubewertung bewusst oder unbewusst auftreten. Somit wird die Überprüfung vor allem der un-

bewussten Neubewertungen innerhalb des Copingprozesses, durch die Prozesshaftigkeit der gesamten Einschätzung erschwert.

Unabhängig davon, ob der Neubewertungsprozess bewusst oder unbewusst abläuft, hilft die Neubewertung der Situation dabei, die in der stresshaften Transaktion auftretenden Emotionen, mit einer zeitlichen Distanz und eventuell neuen und/oder aktuelleren Informationen der Transaktion zu bewerten und so zu einer weniger stresshaften Einschätzung zu gelangen. „Reappraising is an effective way to cope with a stressful situation, perhaps one of the most effective“ (Lazarus, 1999, S. 116). Von der Neubewertung zu unterscheiden sind solche Handlungen, die eine Neubewertung beeinflussen können, jedoch selbst keine Neubewertungen darstellen. Zu diesen Handlungen gehören z. B. Alkoholkonsum, Meditation, Suche nach sozialer Unterstützung, sportliche Betätigung oder Emotionsausbrüche. Diese Bewältigungshandlungen können zu Neubewertungen einer Transaktion führen, ohne selbst Neubewertungen darzustellen.

Neben der Neubewertung, werden vor allem Strategien zur Minderung der emotionalen Belastung innerhalb der Transaktion, unter emotionsfokussiertem Coping zusammengefasst. Darunter subsumieren Lazarus und Folkman (1984) Vermeidung, Distanzierung, Aufmerksamkeitsselektierung, Herunterspielen der Bedeutung und die Einstellung Negativem etwas Positives abzugewinnen. Weiter sind auch solche Strategien vorstellbar, die die emotionale Belastung innerhalb einer Transaktion erhöhen. Im Sport sind solche Strategien vor dem Wettkampf zu beobachten, wo Sportler versuchen, sich z. B. durch Aggressionsaufbau optimal auf den Wettkampf einzustimmen. Dass Formen von emotionsorientiertem Coping im Zehnkampf angewandt werden, belegt Kluth (1998) in Interviews mit deutschen Zehnkämpfern.

Problemorientiertes Coping ist dadurch gekennzeichnet, dass Aktionen zur Veränderung der stressreichen Transaktion unternommen werden. Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek und Rosenthal (1964) differenzieren zwischen umweltbezogenen und personenbezogenen problemorientierten Copingstrategien. Die umweltbezogenen Strategien beinhalten z. B. die Veränderung von Barrieren, Ressourcen oder Prozeduren; personenbezogene Strategien sind auf motivationale und kognitive Veränderungen, wie Verhaltensänderungen, Erlernen neuer Fähigkeiten oder persönlichen Rückzug, ausgerichtet. Dabei können die Kosten zur Veränderung oder Reduzierung der stresshaften Transaktion den Nutzen dieser Bemühungen bei weitem übersteigen (Schönplflug & Battmann, 1988).

Lazarus und Launier (1978) behalten die Unterscheidung von personen- und umweltbezogenen Strategien in ihrem „Coping Classification Scheme“ bei, übertragen diese jedoch auch auf die emotionsfokussierten Copingstrategien. Dabei unterscheiden sie zwischen instrumentellen und palliativen Funktionen von Coping. Während instrumentelle Funktionen die Veränderung der stresshaften Transaktion bezeichnen und problemorientierte Strategien kennzeichnen, entsprechen palliative Funktionen den emotionsfokussierten Strategien und meinen die Regulierung der stressbegleitenden Emotionen.

Wie bereits in Kapitel 2.3 dargestellt, kann die primäre Einschätzung von stresshaften Ereignissen auf die Vergangenheit oder die Zukunft ausgerichtet sein. Daraus ergeben sich unterschiedliche Copingstrategien, da bei einem bereits eingetretenen Schaden andere Strategien verwendet werden, als bei noch zu befürchtenden Konsequenzen. Lazarus und Launier (1978, S. 312) vermuten für bereits eingetretene Schäden, Strategien zum „overcoming, tolerating, making restitution, reinterpreting past in present“ und für zukünftige Herausforderungen oder Bedrohungen „preventive or growth-oriented processes“. Die Autoren differenzieren vier Copingmodi, die als Copingstrategien betrachtet werden können (vgl. Starke, 2000). Alle vier Copingmodalitäten (Informationssuche, direkte Aktion, Aktionshemmung, intrapsychisches Coping) können sowohl instrumentell als auch palliativ sein (vgl. Lazarus & Launier, 1978, 1981).

Informationssuche bedeutet instrumentell, dass zusätzliche Informationen über die Transaktion eingeholt werden. Dies entspricht einer Wahrnehmungserweiterung, die durch neue Erkenntnisse und Erlebnisse die Entscheidungsmöglichkeiten potenziell erhöht. In diesem Zusammenhang kann die Informationssuche auch emotionsregulierend sein, da es sich hier um den gleichen Prozess der Wahrnehmungserweiterung handelt, mit dem Unterschied des Subjekts der Wahrnehmungserweiterung. Bei der Emotionsregulierung ist das Subjekt der Wahrnehmung der subjektive Gefühlszustand, der durch weitere Informationen verbessert werden soll.

Bei der direkten Aktion oder Handlung geht es um ein unmittelbares Eingreifen in die Transaktion, zur Verbesserung der subjektiven Einschätzung des Bedeutungsgehaltes derselben. Instrumentell kann das der Versuch der Veränderung des Stressors bedeuten. Palliativ geht es um eine direkte Regulierung der eigenen Emotionen z. B. durch entsprechende Methoden.

Aktionshemmung stellt eine Sonderform der direkten Aktion dar. Der bewusste oder unbewusste Verzicht auf eine direkte Aktion zu Gunsten keiner oder einer anderen

Aktion beschreibt die Aktionshemmung im Sinne von Lazarus und Launier (1978). Der Rückzug oder die Vermeidung einer stresshaften Transaktion kann dabei instrumentellen und palliativen Charakter haben. Durch die Vermeidung, die aktiv oder inaktiv ausgerichtet sein kann, wird keine oder eine andere Aktion gewählt, um eine stresshafte Transaktion zu meiden oder subjektiv zu verbessern.

Das intrapsychische Coping umfasst kognitive Prozesse, die der Regulierung der Einschätzung einer Transaktion dienen. Dabei können die kognitiven Prozesse sich auf die Situation selbst (instrumentell) oder auf die Emotionen (palliativ) beziehen.

Kaluza (2002) unterscheidet basierend auf den vier Copingstrategien von Lazarus und Launier (1978) zwischen aktionalen und intrapsychischen Bewältigungsformen, welche jeweils problem- oder emotionsorientiert sein können. Aktionale Bewältigungsformen stellen lösungsorientierte Handlungen, Vermeidungsstrategien, Suche nach sozialer Unterstützung, Entspannung und der Konsum von Genussmitteln dar. Intrapsychische Bewältigungsformen sind durch Wahrnehmungs-, Interpretations- und Vorstellungsprozesse gekennzeichnet. Zusätzlich unterscheiden Kaluza und Vögele (1999) auf die beiden Bewältigungsstrategien (problem-/emotionsorientiert) bezogen, zwischen fokussierenden und defokussierenden Reaktionen. Fokussierende Reaktionen sind unmittelbar auf das Problem oder die Emotion gerichtet, während defokussierend eine kognitive oder handlungsorientierte Vermeidung des Problem kennzeichnet. Somit ergeben sich wie bei Lazarus und Launier (1978) acht mögliche Bewältigungsstrategien (problem-/emotionsorientiert, aktional/intrapsychisch, de-/fokussierend).

In westlichen Kulturen wird überwiegend der problemorientierten Bewältigung die bessere Effektivität zugesprochen (Lazarus & Lazarus, 1994). Dies konnten Collins, Baum & Singer (1983) mit einer Studie an Bewohnern der Gegend rund um den Atomreaktor Three Mile Island in Pennsylvania belegen. Die Autoren fanden aber ebenso, dass emotionsfokussiertes Coping in solchen Situationen, in denen die Situation nicht verändert werden kann, die effektivere Form der Bewältigung ist.

Mit der Unterscheidung von problemorientiertem und emotionsfokussiertem Coping kann die Effektivität des Vorgehens nicht bestimmt werden. Die permanente Veränderung der Person-Umwelt-Beziehung, die durch subjektive Wahrnehmungsprozesse und somit Einschätzungsprozesse gekennzeichnet ist, führt zu immer neuen Informationen, die wiederum subjektiv wahrgenommen werden. Coping als Folge der Einschätzungsprozesse muss sich aufgrund neuer Informationen und damit bedingten

neueren Einschätzungsprozessen ebenfalls stetig wandeln und kann nicht statisch sein. Krohne (1996) grenzt in diesem Zusammenhang statisch von stabil ab und betont, dass Veränderung und Prozesshaftigkeit stabil, jedoch nicht statisch sein können. Stabile Copingprozesse sind demnach reproduzierbar, während instabile Prozesse zum Kollaps führen (Ashby, 1956). Zwar hat Lazarus (1999) seine Stresstheorie zu einer umfassenden Emotionstheorie weiterentwickelt, jedoch ist seine Copingforschung nach wie vor von problemorientierten und emotionsfokussierten Strategien geprägt. Ebenso sind bei den Copingmodalitäten (Lazarus & Launier, 1978) nur geringfügige Änderungen vollzogen worden (vgl. Kaluza & Vögele, 1999, Kaluza, 2002)

3.5 Hobfolls strategischer Copingansatz

In Anlehnung an den Ansatz von Lazarus zur Stressbewältigung haben Hobfoll und KollegInnen (Hobfoll, Dunahoo & Monnier, 1993) das multiachsiale Copingmodell entworfen. Ausgehend von der Ressourcenerhaltungstheorie kommt Hobfoll (1988) zu dem Schluss, dass Menschen, die einen aktiven Copingstil verfolgen, über größere Ressourcen in den vier Bereichen (Objekte, Persönlichkeitsmerkmale, Bedingungen und Energien) der Ressourcenerhaltungstheorie verfügen (vgl. auch Holahan & Moos, 1987). Taylor und Aspinwall (1996) fanden, dass zielgerichtetes Coping zu größeren Ressourcenpools führen.

Da Stress bei Hobfoll als drohender oder aktueller Ressourcenverlust definiert ist (vgl. Kap. 2.4), geht es bei der Stressbewältigung darum, den drohenden Verlust zu verhindern oder den aktuellen Verlust von Ressourcen einzudämmen. Im Folgenden wird zunächst das Dual-Achsen-Modell (Hobfoll, Dunahoo & Ben-Porath, 1994) vorgestellt, bevor das multiachsiale Copingmodell von Hobfoll, Dunahoo und Monnier (1993) intensiv diskutiert wird (Kap. 3.5.2).

3.5.1 Das Dual-Achsen-Modell

Dieses Modell stellt den ersten Ansatz der Forschungsgruppe um Hobfoll dar, die überwiegend individualistische Copingforschung, um einen sozialen Aspekt zu erweitern. Mit diesem Ansatz folgen Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath und Monnier (1994) den Er-

kenntnissen der Persönlichkeitsforschung (Adler, 1939, Erikson, 1968), dass gesundheitserhaltende Stressbewältigung aktiv und sozial ist. Beim Dual-Achsen-Modell differenzieren Hobfoll et al. (1994) dementsprechend zwei Copingdimensionen und stellen diese als Achsen eines Diagramms dar (Abb. 3.1).

Das Model berücksichtigt, dass (a) Stressoren häufig eine interpersonelle Komponente besitzen, (b) individuelle Bewältigungsbemühungen soziale Konsequenzen haben und (c) Bewältigung häufig in Form von Interaktion vollzogen wird (vgl. Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath & Monnier, 1994).

Die AutorInnen bezeichnen das Dual-Achsen-Modell als strategischen Copingansatz und bieten eine Alternative zu den überwiegend individualistischen Copingansätzen an. Das Bemühen, den drohenden oder aktuellen Ressourcenverlust mit Bewältigungsstrategien zu verhindern oder einzugrenzen, und möglichst viele beteiligte Faktoren bei der Planung oder Wahl der Strategie zu berücksichtigen, würde einen strategischen Ansatz kennzeichnen. Inwieweit das Dual-Achsen-Modell diesem selbstauferlegten Anspruch gerecht wird, wird im Verlauf dieses Kapitels untersucht.

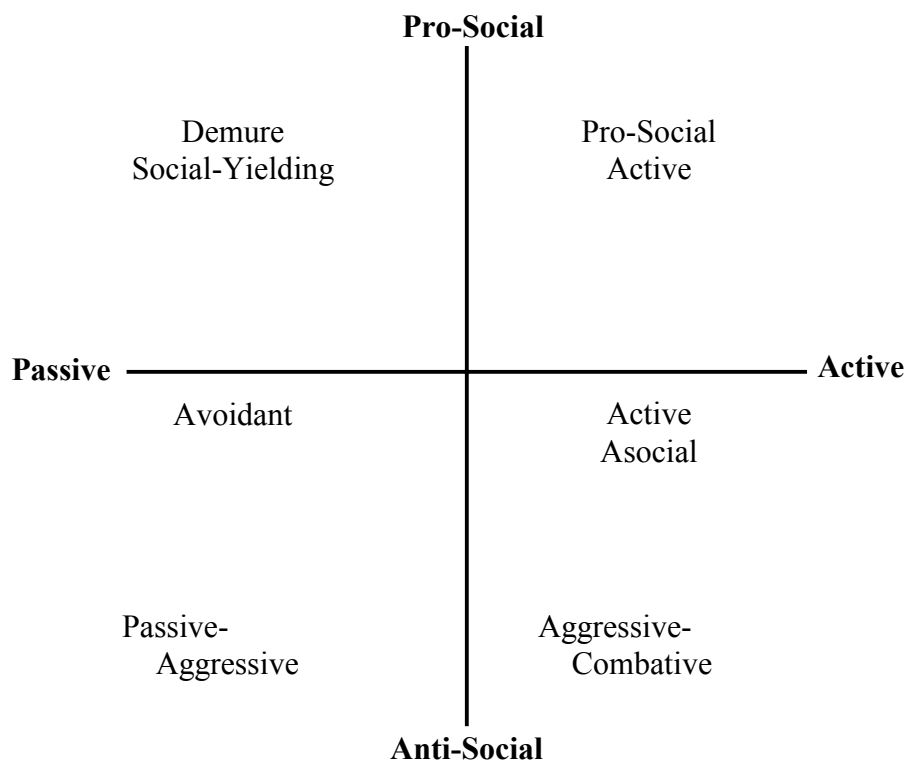


Abbildung 3.1: Dual-Achsen-Copingmodell (Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath & Monnier, 1994, S. 52)

Zunächst stellen die AutorInnen heraus, dass sie mit dem Dual-Achsen-Modell den emotionalen Aspekt von Bewältigung in den Hintergrund stellen und vielmehr Verhaltensstrategien in den Fokus der Untersuchung stellen (vgl. Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath & Monnier, 1994). Die AutorInnen sehen keine Veranlassung, ein weiteres Messinstrument zum emotionsfokussierten Coping zu entwickeln, und sie befürchten, dass Ursache (Stressfaktoren, Stressoren) und Wirkung (Emotionen) mit einem Fragebogen nicht getrennt werden können. Versuchspersonen können zwischen dem eigentlichen Untersuchungsgegenstand (Stress/Coping) und den daraus resultierenden Emotionen wechseln, ohne sich dessen bewusst zu sein und dazwischen differenzieren zu können. Die AutorInnen vermuten in Bezug auf die traditionellen Ergebnisse der Copingforschung, dass die Unterscheidung zwischen problemorientiertem und emotionsfokussiertem Coping, vor dem Hintergrund einer sozialen Betrachtungsweise, neue Facetten der Beurteilung der Effektivität von Bewältigung ermöglichen wird. Problemorientiertes wie emotionsfokussiertes Coping kann pro- oder antisozial sein (vgl. Lane & Hobfoll, 1992). So kann z. B. Vermeidung sowohl prosozial sein, indem auf die Bedürfnisse anderer eingegangen und diese berücksichtigt werden, als auch antisozial sein, wenn jeglicher soziale Kontakt innerhalb einer Interaktion aufgegeben oder vermieden wird.

Die bisherige Unterscheidung innerhalb der Copingforschung, dass Männer eher aktiv und Frauen eher passiv bewältigen (vgl. Stone & Neal, 1984, Carver, Scheier & Weintraub, 1989) wird unter Hinzunahme der sozialen Komponente relativiert. Die eher aktive Bewältigung von Männern kann vor allem bei der Einschränkung oder Unterordnung anderer beteiligter Personen innerhalb einer Interaktion, einen antisozialen Charakter erhalten. Die vermutete Passivität innerhalb der Bewältigung von Frauen, ist vor allem bei der Suche und dem Anbieten von sozialer Unterstützung aktiv und prosozial, und somit nicht aufrechtzuerhalten. Die diesem Ansatz zugrunde liegenden Ergebnisse der Persönlichkeitsforschung offerieren, dass diese bisher als passiv und ineffektivere Form der Bewältigung angesehene Form, die gesundheitserhaltendste Form der Bewältigung darstellt, da sie aktiv und prosozial ist. Insgesamt stellen Hobfoll et al. (1994) vier Hypothesen zum Dual-Achsen-Modell auf:

1. Frauen bewältigen eher aktiv und prosozial als Männer, beide unterscheiden sich jedoch nicht auf der aktiv-passiv Dimension.

2. Geschlechtsspezifische Unterschiede im Bewältigungsverhalten lassen sich unabhängig von der Situation (berufs- oder schulbezogene vs. zwischenmenschliche Zusammenhänge) aufzeigen.
3. Das Persönlichkeitsmerkmal Mastery und die Geschlechtsrollen-Orientierung beeinflussen die Bewältigungsstrategie. Menschen mit einem hohen Maß an Mastery und geringer traditioneller Geschlechtsrollen-Orientierung bewältigen eher aktiv und prosozial.
4. Aktive und prosoziale Bewältigung weist einen Zusammenhang mit der sozialen Unterstützung und einem geringeren Maß an Angst und Depression auf.

Zur Überprüfung der Hypothesen wurde ein für diese Untersuchung entworfener Fragebogen (Hobfoll & Dunahoo, 1991), der als „eine Vorform der ‚Strategic Approach to Coping Scale‘“ (Starke, 2000, S. 91) anzusehen ist, sowie Skalen zur Erhebung von Social Support (Sarason, Sarason, Shearin & Pierce, 1987), Mastery (Pearlin & Schooler, 1978), Geschlechtsrollen-Orientierung (Spence, Helmreich & Sawin, 1980), Angst (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) und Depression (Radloff, 1977), eingesetzt. Befragt wurden zum einen 121 weibliche und 83 männliche StudentInnen in einer Einführungsveranstaltung für Psychologie (Dunahoo, 1991). Zum anderen wurde der Fragebogen 140 weiblichen und 44 männlichen Psychologie-StudentInnen höheren Semesters in verschiedenen Abendkursen vorgelegt. Bei der Skala von Hobfoll und Dunahoo (1991) werden jeweils drei Situationen aus dem Schul-/Berufsbereich und aus dem zwischenmenschlichen Bereich (z. B. Probleme mit der Partnerin/dem Partner) vorgegeben. Dabei unterscheiden sich die Situationen jeweils in ihrer Intensität. Ausgehend von Hobfolls (1988) Ressourcenerhaltungstheorie werden für den Schul-/Berufs-Bereich und den zwischenmenschlichen Bereich jeweils Situationen vorgegeben, die eine Bedrohung von Ressourcen, den Verlust von Ressourcen oder das Ausbleiben von Ressourcengewinn/Zielerreichung bedeuten (Tab. 3.1).

Hobfoll et al. (1994) können neun Komponenten per Faktorenanalyse gewinnen, die Copingstrategien darstellen. Daraus bilden die AutorInnen acht Subskalen: Assertive action, Social joining, Support seeking, Aggressive action, Cautious action, Avoidance, Antisocial action und Instinctive action mit Reliabilitätswerten zwischen $\alpha = .44$ und $\alpha = .76$.

Tabelle 3.1: Unterschiedliche Intensität der ausgewählten Situationen (vgl. Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath & Monnier, 1994, S. 58, Übers. d. Verf.)

	Bedrohung von Ressourcen	Verlust von Ressourcen	Ausbleiben von Gewinn/ Zielerreichung
Berufliche Situation	Du erfährst, dass Du für eine mögliche Entlassung in Frage kommst.	Du erfährst, dass Du aufgrund Deiner inadäquaten Leistung entlassen wirst.	Du merkst, dass Du nicht den Fortschritt machst und den Erfolg hast, den Du haben solltest.
Interpersonale Situation	Dein/e PartnerIn teilt Dir mit, dass Eure Beziehung gefährdet ist.	Dein/e PartnerIn teilt Dir mit, dass sie/er eine Trennung möchte.	Du hast das Gefühl, dass Deine Beziehung nicht so ist, wie sie sein könnte.

Ein Unterschied in den Bewältigungsstrategien bei den unterschiedlichen Intensitäten der Situationen konnte nicht gefunden werden. Daraus folgern Hobfoll et al. (1994), dass der drohende oder tatsächliche Verlust von Ressourcen sowie ausbleibender Ressourcengewinn gleichwertige Stressbedingungen darstellen.

Aufgrund der Auswertung der Untersuchungen, kommen die AutorInnen zu folgenden Ergebnissen. Frauen bewältigen in einer eher selbstsicheren und prosozialen Form, Männer dagegen bevorzugen aggressive und antisoziale Strategien, sowohl in beruflichen/schulischen als auch in interpersonalen Bereichen. In beruflich/schulischen Situationen bevorzugen Männer deutlich aggressive Strategien, in interpersonalen Bereichen werden diese Unterschiede zwischen Frauen und Männern nicht gefunden. Wie vermutet, lassen sich geschlechtsspezifische Unterschiede stärker zwischen Frauen und Männern mit traditioneller Geschlechtsrollen-Orientierung finden, als zwischen Frauen und Männern mit weniger traditioneller Geschlechtsrollen-Orientierung. Schließlich ist „greater mastery related to more assertive action and less avoidance“ (Hobfoll et al., 1994, S. 73). Die Copingstrategien, assertive action und seeking social support sind für Frauen und Männer gleichermaßen mit sozialer Unterstützung verbunden. Vermeidung steht für Frauen und Männer in gleichem Maße in Zusammenhang mit negativen emotionalen Empfindungen (Depression und Angst). Auf weitere geschlechtsspezifische Zusammenhänge gehen die AutorInnen nicht näher ein. Dies betrifft im Wesentlichen den Zusammenhang von sechs Copingstrategien der männlichen Studenten (social joining, seeking social support, aggressive action, cautious action, avoidance und antisocial action) und Angst.

Insgesamt verweisen die AutorInnen darauf, dass der situationale Kontext bei der Stressbewältigung einen wichtigen Faktor darstellt und unterstützen die These von Folkman und Lazarus (1980), dass Coping nur im Situationskontext untersucht werden kann. Weiteres Ergebnis der Untersuchung ist, dass sich Frauen und Männer in ihren Copingstrategien unterscheiden, jedoch nicht wie traditionell angenommen in der Form, dass Frauen eher emotions- und Männer eher problemorientiert bewältigen. Vielmehr bewältigen Frauen selbstsicher und prosozial und Männer aggressiv und antisozial. Zu berücksichtigen bleibt dabei der situationale Kontext. Die Unterschiede sind eher gering einzuschätzen, wie insgesamt die mäßige Reliabilität der Ergebnisse berücksichtigt werden muss. In Ansätzen ist mit diesem strategischen Herangehen an die Untersuchung von Coping die Möglichkeit geschaffen, weitere Erkenntnisse zur Erforschung der Stressbewältigung zu erschließen.

3.5.2 Das multiachsiale Copingmodell

Das multiachsiale Copingmodell besteht aus drei relativ unabhängigen Achsen, welche die Dimensionen von Copingstrategien abbilden. Die Achsen sind als prosozial-antisozial, aktiv-passiv und direkt-indirekt gekennzeichnet (vgl. Cameron, Wells & Hobfoll, 1996). Neben den schon im vorangegangenen Kapitel vorgestellten prosozial-antisozial und aktiv-passiv Dimensionen, erweitern Hobfoll, Dunahoo und Monnier (1993) das Modell um die direkt-indirekt Komponente. Damit wird von den AutorInnen angestrebt, neben dem sozialen Aspekt von Stressbewältigung und der geschlechtsspezifischen Komponente, auch kulturelle Unterschiede bei der Stressbewältigung zu erfassen. Gerade in asiatischen, aber teilweise auch in afrikanischen Kulturkreisen, wird es als unkultiviert angesehen, in Verhandlungen mit direkten Strategien aufzutreten. Dem Verhandlungspartner Respekt zu zollen, und für alle Beteiligten die Möglichkeit erheben Hauptes aus einer Situation herauszugehen, ist die übliche Verhandlungsbasis im asiatischen Kulturkreis (vgl. Tominaga, 1995). Weisz, Rothbaum und Blackburn (1984) berichten, dass japanische Geschäftspartner immer bemüht sind, sich gegenseitig nicht zu beleidigen und zur Erreichung ihrer Ziele, eher die Umweltbedingungen verändern, um zu geschäftlichem Erfolg zu kommen. Daraus ergeben sich im asiatischen Kulturkreis verstärkt Bemühungen, Ziele durch indirekte Strategien zu erreichen. Dies führt zu einer hohen Akzeptanz indirekter Strategien in diesen Kulturkreisen. Indirekte Strate-

gien werden als bescheidener und zurückhaltender als direkte Aktionen angesehen und als Möglichkeit, für alle Beteiligten die Ehre zu bewahren (vgl. Triandis, McCusker & Hui, 1990). Eine gegensätzliche Position ist in westlichen Kulturkreisen zu beobachten, wo Indirektheit häufig mit manipulativem Verhalten gleichgesetzt wird (vgl. Monnier, Hobfoll & Stone, 1996).

Mit den drei Achsen (prosozial-antisozial, aktiv-passiv und direkt-indirekt) versuchen Hobfoll et al. (1993), soziale, geschlechtsspezifische und kulturelle Einflussfaktoren bei der Stressbewältigung zu berücksichtigen und lösen sich damit zu einem Teil von der traditionellen Copingforschung. Hobfoll (1998, S. 147) stellt folgendes multiachsiale Copingmodell vor.

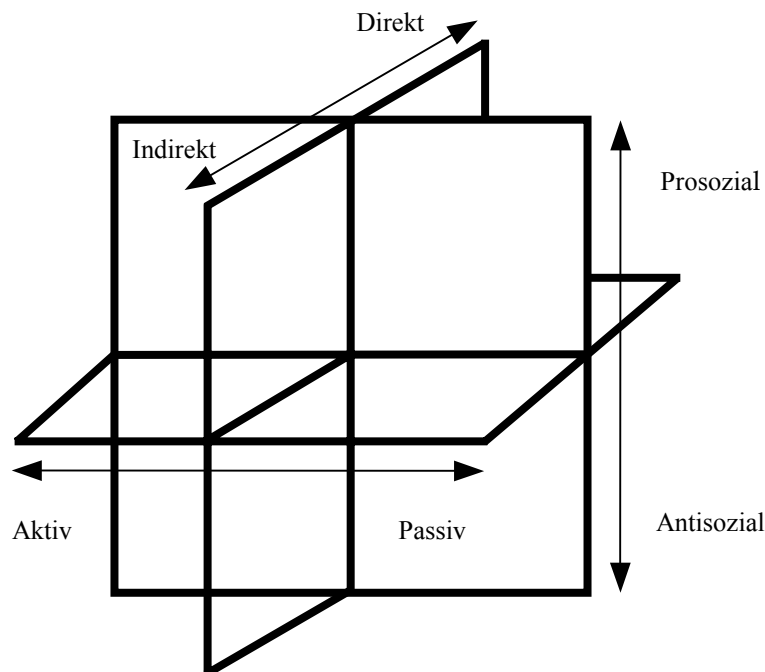


Abbildung 3.2: Das multiachsiale Copingmodell (Hobfoll, 1998, S. 147)

Mit dieser aktuellen Darstellung des multiachsialen Copingmodells nimmt Hobfoll (1998) zwei Änderungen gegenüber früheren Modellen vor. Er verwendet zur Darstellung nicht mehr ein einfaches dreidimensionales Koordinatensystem, sondern wählt ein Modell, welches sich aus drei Quadraten zusammensetzt. Daraus ergeben sich acht Würfel, in denen sich verschiedene Coping-Strategien abbilden lassen (Tab. 3.2).

Tabelle 3.2: Übersicht der möglichen Strategie-Räume

Nr.	Strategie-Würfel
1	Prosozial-Passiv-Indirekt
2	Prosozial-Aktiv-Indirekt
3	Antisozial-Aktiv-Indirekt
4	Antisozial-Passiv-Indirekt
5	Prosozial-Passiv-Direkt
6	Prosozial-Aktiv-Direkt
7	Antisozial-Aktiv-Direkt
8	Antisozial-Passiv-Direkt

Die Nummerierung der Würfel erfolgt vom vorderen Feld rechts-oben entgegen dem Uhrzeiger-Sinn nach rechts-unten und dann weiter vom hinteren Feld rechts-oben entgegen dem Uhrzeigersinn nach rechts-unten. Dabei ist die Nummerierung vom Verfasser frei gewählt worden und bedeutet keine Bewertung der einzelnen Strategien.

Die zweite Änderung Hobfolls (1998) betrifft die aktiv-passiv Dimension von Coping. Im Gegensatz zu vorherigen Darstellungen (Hobfoll et al., 1993) hat Hobfoll (1998, S. 147) die Pole aktiv und passiv getauscht, ohne dies zu kommentieren. Dies kann daraus resultieren, dass Hobfoll der Bezeichnung der Achse (aktiv-passiv) in der Darstellung durch eine von links nach rechts zu lesende Beschriftung gerecht werden wollte. Eine weitere und wahrscheinlichere Möglichkeit stellt das Versehen dar. Bei der Herleitung des Modells über das Dual-Achsen-Modell und in der weiteren Diskussion des Modells und der Ergebnisse verwendet Hobfoll (1998) in den Beschreibungen immer die bisherige Beschriftungsform passiv-aktiv. „As the multiaxial model predicts, an active, prosocial profile is a protective coping style. This set fits theoretically in the upper right quadrant of the multiaxial model and straddles the direct-indirect axis as would be expected“ (Hobfoll, 1998, S. 153). Um weitere Verwirrungen an dieser Stelle zu vermeiden, wird im weiteren Verlauf die ursprüngliche Beschriftung der aktiv-passiv Achse verwendet, d. h. aktiv rechts und passiv links.

Bei der Überprüfung des Modells, auf die im Weiteren noch näher eingegangen wird, können Monnier et al. (1996) und Dunahoo, Hobfoll, Monnier, Hulsizer und Johnson (1998) übereinstimmend bei extrem passiven Strategien keine soziale Komponente feststellen. Von diesen AutorInnen wird ein Modell entworfen, bei dem zwei leere Räume existieren (Abb. 3.3).

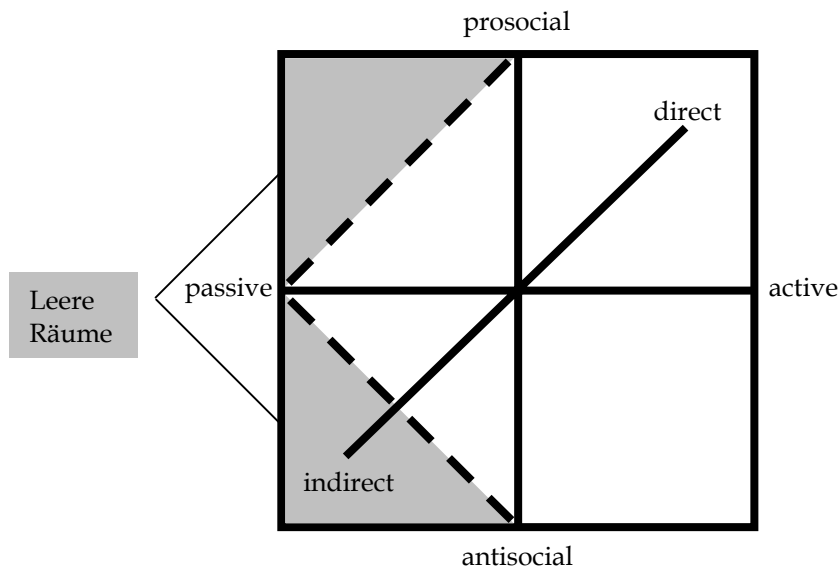


Abbildung 3.3: Darstellung des multiachsialen Copingmodells mit leeren Räumen (Dunahoo et al., 1998, S. 142)

Da es sich bei der Darstellung ebenfalls um ein dreidimensionales Modell handelt, entsprechen die leeren Räume jeweils Pentaedern, die sich an der direkt-indirekt Achse orientieren. In diesen Bereichen findet keine soziale Interaktion mehr statt (Abb. 3.3).

Für die deutsche Adaptation des Modells hat Starke (2000, S. 164) unter Bezug auf das Modell von Hobfoll et al. (1993) folgende Darstellung des multiachsialen Copingmodells vorgestellt.

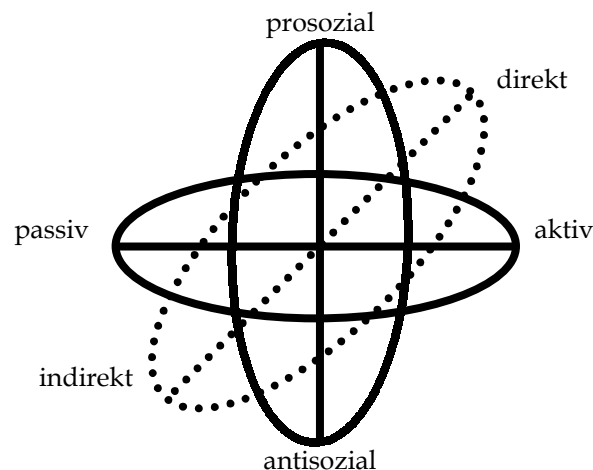


Abbildung 3.4: Die deutschsprachige Abbildung des multiachsialen Copingmodells (Starke, 2000, S. 164)

Starke (2000) geht davon aus, dass sich die Dimensionen, die sich in der deutschen Adaptation von den Dimensionen der amerikanischen Version unterscheiden, um die Achsen des Modells anordnen. Auf die Unterschiede der amerikanischen Version und

der deutschen Adaptation wird in Kapitel 6.3.2 eingegangen. „Die einzelnen Strategien sind als Punktschwärme vorstellbar. Dabei wird bewusst darauf verzichtet, Strategien im Modell zu positionieren, weil angenommen wird, dass sie sich nicht auf eine Stelle fixieren lassen, sondern in Abhängigkeit von Situation und Person variieren“ (Starke, 2000, S. 164f). Bei allen Modellen wird davon ausgegangen, dass die Dimensionen nicht als unabhängig voneinander betrachtet werden können, sondern vielmehr ein Konglomerat darstellen. Wie von Starke (2000) formuliert, ist es vorstellbar, dass sich die Strategien je nach Situation und Person neu definieren und eine Konstellation nicht als fixiert, sondern in einem ständigen Wandlungsprozess betrachtet werden muss. Im Folgenden werden die einzelnen Copingdimensionen der Einfachheit halber separat behandelt, ohne dabei die Zusammengehörigkeit der drei Dimensionen zu ignorieren.

3.5.2.1 Prosoziales-antisoziiales Coping

Wie bereits in Kapitel 3.5.1 erläutert, wird der soziale Aspekt der Stressbewältigung von Hobfoll und KollegInnen hinzugezogen, um die traditionelle Unterscheidung der Copingforschung, dass Männer eher problemorientiert und Frauen eher emotionsorientiert bewältigen, zu erweitern. Die prosozialen Strategien stellen Versuche der positiven sozialen Interaktion dar, antisoziale Strategien dagegen werden als negativ angesehen (vgl. Monnier et al., 1996).

Prosoziales Verhalten ist derart gekennzeichnet, dass es anderen Menschen zugute kommt oder positive soziale Konsequenzen hat (vgl. Deaux, Dane, Wrightman & Seligman, 1993). Diese Beschreibung prosozialen Verhaltens bezieht sich auf das Verhalten, welches innerhalb einer Situation von einer Person gezeigt respektive ausgeführt wird. In diesem Sinne kann der von Hobfoll und KollegInnen gebrauchte Begriff der prosozialen Copingstrategie nicht verstanden werden. Für Hobfoll und KollegInnen steht nicht das eigentliche Verhalten im Vordergrund, sondern die Copingstrategie. Innerhalb einer stresshaften Situation kann prosoziales Verhalten auch die Bitte um Hilfe sein. Dieses Verhalten wird von Hobfoll und KollegInnen als prosoziale Strategie bezeichnet, ohne unmittelbar einen positiven Charakter für andere innerhalb der sozialen Interaktion zu haben. Diese Unterscheidung zwischen generellem prosozialem Verhalten und der Bezeichnung prosozialer Copingstrategie von Hobfoll und KollegInnen ist für die weitere Auseinandersetzung mit dieser Strategie wesentlich.

Dass Verhalten und soziales Umfeld sich wechselseitig beeinflussen, ist von verschiedenen Autoren festgestellt worden. (Bandura, 1977a, Pearlin & Schooler, 1978). Skinner (1971, S. 211) schreibt in diesem Zusammenhang, dass „a person does not act upon the world, the world acts upon him“. Während Skinner den Mensch noch als Spielball (sozialer) Umweltbedingungen sieht, erweitert Bandura (1986) dieses Modell mit dem reziproken Determinismus zu einem umfassenderen System sozialer Einflüsse. Beim reziproken Determinismus handelt es sich um ein Dreiecksgeflecht aus Verhalten, Personenfaktoren und Umweltbedingungen, die sich gegenseitig beeinflussen. Dabei betont Bandura (1986), dass diese Beeinflussungen nicht zwingend zeitgleich auftreten und nicht immer alle Beeinflussungen parallel vorkommen oder gleiche Bedeutung besitzen. Das Maß der gegenseitigen Beeinflussung hängt von der Handlung und der Situation ab. In seiner sozialen Lerntheorie, die in neueren Veröffentlichungen als sozial-kognitive Theorie bezeichnet wird (Bandura, 1986, 1997), geht Bandura (1977a) von einem Zusammenhang zwischen Verhaltensabbildern, Fähigkeiten und Motivation aus. Verhaltensabbilder werden gewonnen durch direkte Erfahrungen, stellvertretende Erfahrungen oder durch Instruktionen. Dies bezeichnet der Autor als Modelllernen. Direkte und stellvertretende Erfahrungen stellen dabei die stärksten Abbilder her. Für den Erwerb von Verhalten oder Verhaltensänderungen ist Bandura (1977a) zufolge ein Modell, welches Verhalten vorlebt oder zeigt, notwendig. Ob ein erlebtes oder beobachtetes Verhalten auch ausgeführt wird, hängt von den persönlichen Fähigkeiten und der Motivation ab. Fähigkeiten beschreiben vor allem motorische Fähigkeiten, die für die Handlungsausführung notwendig sind. Unter Motivation subsumiert Bandura (1977a) verschiedene Erwartungen. Auf die Unterscheidung von Erfolgserwartung, Kompetenzerwartung und antizipierte Selbstbegräftigung wird in Kapitel 4.2 eingegangen. „Human adaptation and change are rooted in social systems. Therefore, personal agency operates within a broad network of sociostructural influences“ (Bandura, 1997, S. 6).

Die Bedeutung des sozialen Umfeldes hat Parsons (1968) in seiner Theorie des sozialen Handelns ausführlich dargelegt. In seinem systemischen Ansatz ordnet Parsons (1959) Adaptation (adaptation), Zielerreichung (goal-attainment), Integration (integration) und latente Modell-Erhaltung (latent-pattern-maintenance) in eine Hierarchie von Adaptation zu latenter Modell-Erhaltung (AGIL) ein. Dabei stellt die Adaptation die höchste und latente Modell-Erhaltung, mit der die Normen und Werte einer Gruppe bezeichnet sind, die niedrigste Dynamik für Handlungen und Verhalten dar. Innerhalb der

latentem Modell-Erhaltung, die von Münch (1994) als sozial-kulturelles System bezeichnet wird, stellt die Kommunikation das wichtigste Moment dar, um eine Vertrauensbasis innerhalb einer Gruppe herzustellen. Kommunikation als Basis sozialer Interaktion ist das Credo, welches auch Watzlawick, Beavin und Jackson (1969) vertreten. Dass der Mensch innerhalb sozialer Gefüge durch diese beeinflusst wird, hat Asch (1952) mit seinem Wahrnehmungsversuch gezeigt. Durch ein innerhalb einer Gruppe konsequent vertretendes Fehlurteil lassen sich die Versuchspersonen derart beeinflussen, dass sie ebenfalls zu diesem Fehlurteil kommen.

Für das Erlernen von Verhaltensweisen oder das Ausbilden von Strategien ist das soziale Umfeld der entscheidende Faktor. Innerhalb eines sozialen Umfeldes stellen das Modelllernen und die Kommunikation (verbal oder nonverbal, vgl. Watzlawick et al. 1969) Möglichkeiten dar, um erwünschtes Verhalten (z. B. prosozial oder antisozial) zu initiieren. Zusätzlich stellt auch die Empathie ein wichtiges Bindeglied dar, um innerhalb sozialer Interaktionen Verhaltensänderungen zu erreichen (vgl. Buchwald, 2002, Goleman, 1997, Rogers, 1999).

„Rugged individualism“ (Hobfoll, 1998, S. 131) so kennzeichnet der Autor die bisherige individualistische Copingforschung. Dem Pioniergeist, der in diesem Ausdruck steckt und den alleinigen Kampf ums Überleben kennzeichnet, möchte Hobfoll mit der sozialen Achse seines Copingmodells begegnen. Stressbewältigung findet nicht isoliert von anderen Menschen statt (vgl. Hobfoll, 1998, Hobfoll & Walfisch, 1984). „The growing interdependence of social and economic life further underscores the need to broaden the focus of inquiry beyond the exercise individual to collective action designed to shape the course of events“ (Bandura, 1997, S. 7).

Die Social-Support-Forschung beschäftigt sich mit sozialen Netzen, die Menschen zur Verfügung stehen. Dabei wird zwischen erwarteter und erhaltener Unterstützung unterschieden. Die Suche nach sozialer Unterstützung wird von Hobfoll und KollegInnen als prosoziale Copingstrategie gekennzeichnet. Starke (2000) wendet ein, dass die Suche nach sozialer Unterstützung nicht notwendigerweise ein prosoziales Verhalten ist. Nimmt man die Definition prosozialen Verhaltens von Deaux et al. (1993), bei der prosoziales Verhalten als Verhalten, welches anderen zugute kommt oder positive Konsequenzen nach sich zieht, definiert ist, so ist der Einwand Starkes (2000) berechtigt. Die Suche nach sozialer Unterstützung hat vorrangig für den Suchenden einen positiven Effekt und erst in der Reziprozität, d. h. jemanden zu haben, der einem einen Ge-

fallen schuldet, für den Unterstützer. Nur in sehr langen und intensiven sozialen Beziehungen können die Beteiligten darauf vertrauen, dass sie Hilfe von der/dem/den anderen erhalten, ohne dass sie selbst diese unmittelbar zurückgeben müssen (vgl. Hobfoll, 1995). Hobfoll, Cameron, Chapman und Gallagher (1996) ordnen die Suche nach sozialer Unterstützung eindeutig den prosozialen Bewältigungsstrategien zu. „Prosocial coping would include seeking support and attempting to build coalitions with others“ (Hobfoll, 1998, S. 144). Hobfoll und KollegInnen beschreiben jedoch nicht prosoziales Verhalten, sondern prosoziales Coping. Prosoziales Coping wird von Hobfoll (1998) definiert als Handlungen, die anderen helfen, die Hilfe bei anderen suchen oder generelle positive soziale Interaktionen beinhalten. Mit dieser Definition wird klar, dass Hobfoll und KollegInnen nicht prosoziales Verhalten im Sinne von Deaux et al. (1993) unter ihren prosozialen Copingstrategien subsumieren, sondern dass es sich hier um Bewältigungsstrategien mit sozialer Einbindung handelt.

In einem anderen Punkt ist Starke (2000) zuzustimmen. Der Hilfesuchende vergegenwärtigt sich selten die Situationen des möglichen Hilfeleistenden. Was für den Hilfesuchenden eine prosoziale Copingstrategie darstellt, muss nicht zwangsläufig für den Hilfeleistenden unmittelbaren prosozialen Charakter haben. Soziale Unterstützung sollte nicht als Allheilmittel gegen Stress (Caplan, 1974) angesehen werden und kann negative Effekte für Hilfesuchenden und -leistenden nach sich ziehen (vgl. Hobfoll & Stephens, 1990, Schwarzer & Leppin, 1989). Somit ist die Suche nach sozialer Unterstützung nicht unbedingt prosoziales Verhalten, aber von Hobfoll und KollegInnen als prosoziale Copingstrategie definiert. Darüber hinaus darf nicht vergessen werden, dass prosoziales Verhalten nicht unmittelbar zu beobachten sein muss (vgl. Hobfoll, Morgan & Lehrman, 1980).

Antisoziale Copingstrategien sind als Gegenpol zu prosozialen Strategien angelegt. Folgt man Staub (1982), der prosozial als positiv sozial definiert, dann ist antisozial als negativ soziales Verhalten anzusehen. Wie bei den prosozialen Bewältigungsstrategien muss auch bei den antisozialen Copingstrategien die Unterscheidung zwischen generellem Verhalten und Copingstrategien im Sinne von Hobfoll und KollegInnen vollzogen werden. Nicht jedes antisoziale Verhalten ist auch zwingend in die Kategorie der antisozialen Copingstrategien einzuordnen. Hier unterscheidet Hobfoll (1998) zwischen antisozial und asozial. Asozial stellt den Mittelpunkt der sozialen Achse dar und ist durch Strategien gekennzeichnet, die wenig oder gar keinen sozialen Kontakt mehr

beinhalten. Rückzug, Versenkung oder Meditation sind alle sehr aktiv, haben als Copingstrategie im Sinne Hobfolls und Kolleginnen aber keinen sozialen Aspekt und sind somit im Mittelpunkt der sozialen Achse des multidimensionalen Copingmodells anzusiedeln. In der Vorbereitung für eine Prüfung oder eine sportliche Höchstleistung kann diese Strategie sehr wirkungsvoll sein (vgl. Buchwald, 2002). „Antisocial coping, in contrast, includes coping activities that either are directly meant to harm others or that display general disregard for the likely harm they will cause“ (Hobfoll, 1998, S. 145). Antisoziales Coping hat einen negativen sozialen Effekt auf das soziale Umfeld der Person, die mit dieser Form von Strategie versucht, die kritische Situation zu meistern. Zu dieser Form der Strategie gehört z. B. die Schwächen anderer auszunutzen, andere Menschen zu attackieren, um die eigene Position zu verbessern, gegen die Interessen anderer, die eigene Strategie zu verfolgen oder aggressives Verhalten gegenüber anderen zu zeigen. Dabei betonen Dunahoo und andere (1998), dass aggressive Strategien besonders in westlichen Kulturen häufig ein hohes Maß an Akzeptanz erfahren. Vor allem in geschäftlichen Situationen werden Strategien akzeptiert, die unmittelbar gegen andere gerichtet sind.

3.5.2.2 Aktives-passives Coping

Mit Hilfe dieser Copingdimension wollen Hobfoll und KollegInnen das Aktivitätsniveau einer Copingstrategie ermitteln, unabhängig von dem sozialen Aspekt der Strategie (Hobfoll, 1998). Wie bereits erwähnt, geht die Unterscheidung zwischen aktiven und passiven Copingstrategien auf die traditionellen Konzepte zurück (vgl. Kap. 3.2 u. 3.3). Unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Kulturkreis, wird jede Copingstrategie auf der aktiv-passiv Achse anzusiedeln sein. Das Niveau der Aktivität wird von dispositionellen und situativen Faktoren bestimmt (vgl. Hobfoll, 1998). Das Maß, in dem Ressourcen bedroht oder verloren sind, wird das Aktivitätsniveau der Strategie ebenso bestimmen, wie dispositionelle Persönlichkeitsmerkmale und kulturelle Begebenheiten. Für R. Schwarzer (2002, S. 47) heißt aktives Coping, „[...] nach Verbesserung zu streben die Lebensbedingungen zu optimieren und die Qualität der eigenen Leistung ständig zu erhöhen“. Wie bei der prosozial-antisozial Strategie, geht es bei der aktiv-passiv Strategie immer um den Bezug der Copingbemühung zur Handlung und nicht um das tatsächliche Verhalten. Passive Strategien müssen nicht inaktiv sein. Passive Strategien

sind durch ihre Inaktivität in Bezug auf die Problemlösung gekennzeichnet. Meditation kann eine sehr passive Bewältigungsstrategie darstellen, obwohl sie eine sehr aktive Form der Entspannung und Erholung ist. Hobfoll und andere (1994) stellen mit Vermeidung und umsichtiger Handlung zwei mögliche Formen passiver Bewältigungsstrategien vor. Vermeidung bezieht sich hierbei auf die Lösung der stresshaften Situation und ist als Copingstrategie äußerst passiv. Die Vermeidungshandlung selbst kann aber äußerst aktiv sein (z. B. sportliche Aktivität oder Discobesuch statt Lernen). Mit umsichtiger Handlung ist das vorsichtige, überlegte Handeln in Bezug auf die Problemlösung gemeint. Diese Strategie ist jedoch nicht so passiv wie Vermeidung.

Aktive und passive Strategien haben per se keine Aussagekraft über die Effektivität, denn eine passive Form der Bewältigung (z. B. Meditation oder umsichtiges Handeln) kann in einer entsprechenden Situation, z. B. vor einer sportlichen Höchstleistung, äußerst effektiv sein. Das passive Rauchen, welches unweigerlich eine soziale Komponente besitzt, stellt ein Beispiel dar, dass Passivität nicht mit asozial oder inaktiv gleichzusetzen ist.

3.5.2.3 Direktes-indirektes Coping

Die direkt-indirekt Achse haben Hobfoll et al. (1993) in Ergänzung des Dual-Achsen-Modells hinzugefügt, um kulturelle Unterschiede bei der Stressbewältigung erfassen zu können. Dabei gehen Hobfoll und KollegInnen davon aus, dass sich die Copingstrategien aus vorwiegend individualistischen Kulturen von denen aus kollektivistischen Kulturen unterscheiden. „Where norms tell the actor how to play the scene, culture tells the actor how the scene is set and what it all means“ (Schneider, 1976, S. 203). Die Kultur setzt in einem bestimmten Maß den Rahmen für erwünschtes Verhalten (vgl. Bateson, 1972). Dass es dabei Unterschiede zwischen eher individualistischen und kollektivistischen Kulturen geben kann, belegen Triandis, McCusker und Hui (1990). „Further, cultures may define certain coping behaviors as more appropriate than others [...]“ (Aldwin, 1994, S. 215). Ob diese sich jedoch ausschließlich auf direkte respektive indirekte Copingstrategien beschränken, darf bezweifelt werden. Starke (2000) kritisiert den einheitlichen Gebrauch der Begriffe direkt und indirekt innerhalb der Stressforschung. So stellen beispielsweise Lazarus und Launier (1978) direkte Handlung als Copingstrategie vor. Direkte Handlung im Sinne von Lazarus und Launier (1978) wäre der Defini-

tion nach, auf der aktiv-passiv Dimension des multiachsialen Copingmodells von Hobfoll et al. (1993) anzuordnen. Kulturelle Unterschiede bei der Erfassung von Copingstrategien zu berücksichtigen, bleibt bei Hobfoll und KollegInnen auf die direkt-indirekte Dimension beschränkt, ohne auf oben erwähnte sprachlichen Unstimmigkeiten einzugehen.

Culture can effect the stress and coping process in four ways. First, the cultural context shapes the types of stressors that an individual is likely to experience. Second, culture may also affect the appraisal of the stressfulness of a given event. Third, cultures affect the choice of coping strategies that an individual utilizes in any given situation. Finally, the culture provides different institutional mechanisms by which an individual can cope with stress. (Aldwin, 1994, S. 193)

Aus diesen vier möglichen Einflussfaktoren kultureller Begebenheiten auf Coping, ergibt sich die Überlegung, ob bei Hobfoll und KollegInnen die soziale Dimension einen Teil der kulturellen Copingunterschiede erfasst und abdeckt. Die direkte Dimension deckt dann eventuell nur einen kleinen Teilaspekt kulturell bedingter Copingunterschiede ab. Vor allem die eher negative Bedeutung von indirekten Strategien in individualistischen Kulturen könnte ein Hinweis auf diese Vermutung sein. Indirektheit wird oft mit Falschheit und Hinterhältigkeit gleichgesetzt (vgl. Monnier et al. 1996).

Ekman und Friesen (1975) belegen anhand von Vorzeigeregeln, inwieweit verbale Anweisungen, persönliche, kulturelle oder situative Faktoren den Ausdruck von Emotionen beeinflussen können. Der Kulturkreis stellt eine wichtige Einflussgröße bei der Stressbewältigung und der Wahl der Copingstrategie dar, da kulturelle Einflüsse, wie beim Nürnberger Trichter, auf den Menschen einwirken, ohne dass man sich diesen Einflüssen entziehen kann.

Direktheit oder Indirektheit sagt zunächst nichts über die Effektivität, oder die Aktivität der entsprechenden Strategie aus. Indirekte Strategien können sehr aktiv und prosozial sein, auch wenn das in westlichen Kulturkreisen selten mit dem Begriff der Indirektheit in Verbindung gebracht wird. Wiederum ist hierbei darauf zu verweisen, dass es sich um Copingstrategien handelt, die sich mit dem Herangehen an ein aktuelles Problem beschäftigen und nicht als generelles Verhalten angesehen werden können. „The three axis represent dimensions of coping strategies, not particular behaviors, and they are not viewed as fully independent“ (Hobfoll et al. 1993, S. 1). Buchwald (2002)

belegt in einer Untersuchung mit dem multiachsialen Copingmodell in Prüfungssituationen die Effektivität indirekter Strategien.

Indirekte bzw. nicht direkte Verfahren haben in der Therapie vor allem im amerikanischen Sprachraum eine lange Tradition. Erickson (1948) hat die indirekte Hypnose eingeführt und sich von direkten Formen der Hypnose distanziert. Es gilt den Klienten zu befähigen, mit seinen Problemen zurechtzukommen, und nicht Lösungsvorschläge für ihn bereit zu haben. „Durch eine solche indirekte Suggestion wird der Patient befähigt, jene schwierigen inneren Prozesse der Desorganisation, Reorganisation, Reassoziierung und der Projektion inneren realen Erlebens zu durchlaufen, um den Anforderungen der Suggestion zu genügen“ (Erickson & Rossi, 1981, S. 23). Rogers' (1951) nicht-direktiver Ansatz in Therapie und Beratung, der als Gegenpol zu direktiven Verfahren angelegt und somit ähnlich wie indirekte Strategien bei Hobfoll und KollegInnen konzipiert ist, stellt den Klienten einer Beratung in den Mittelpunkt. Die Befähigung des Klienten, seinen eigenen Weg zu finden und zu gehen, kennzeichnet diesen nicht-direktiven Ansatz. In diesem Ziel weisen die indirekte Hypnose von Erickson und die nicht-direktive Beratung von Rogers Ähnlichkeiten auf. Wesentliche Voraussetzungen für diese Formen der Therapie sind Echtheit, Akzeptanz und Empathie (vgl. Rogers, 1988). Die beiden Letzteren sind soziale Verhaltensformen, womit der Bezug zur sozialen Dimension von Hobfoll und KollegInnen erneut herzustellen ist. Ein Zusammenhang von direkter und sozialer Dimension ist in jedem Falle zu konstatieren. Inwieweit sich diese Dimensionen in ihrer Intention überschneiden, bedarf einer näheren Analyse der gefundenen Ergebnisse. Diese werden in Kapitel 3.6 kurz dargelegt.

Die hier vorgestellten indirekten Verhaltensformen belegen die Vermutungen von Hobfoll und KollegInnen, dass indirekte Copingstrategien sehr effektiv sein können, und keinesfalls als negative Formen der Bewältigung anzusehen sind. Zu beachten ist dabei, dass es sich um Indirektheit in Bezug auf das Problem handelt und nicht wie schon erwähnt um allgemeines indirektes Verhalten. „In fact, indirectness often demands an active social coping strategy, because stage setting is less efficient than acting directly on objects or persons“ (Hobfoll, 1998, S. 174). Entsprechende Umweltbedingungen zu verändern, um das Ziel auf diese Weise zu erreichen, ist das Kennzeichen von indirekten Strategien (Dunahoo, Geller & Hobfoll, 1996). In welcher Form indirekte Strategien bei sportlichen Aktivitäten zum Einsatz kommen können, muss separat erörtert werden, da durch die indirekte Veränderung der Umweltbedingungen eine indivi-

duelle sportliche Leistung nicht unbedingt verbessert werden kann. Wie für die beiden anderen Dimensionen muss jedoch auch für die direkt-indirekt Dimension zwischen generellem Verhalten und Coping unterschieden werden. Insofern können indirekte Strategien im Sport Anwendung finden, um die stresshafte Situation zu entschärfen.

Im Gegensatz dazu stehen direkte Copingstrategien, die unmittelbar und häufig auch konfrontativ die Bewältigung von Problemen angehen. Abweichend vom direkten Handeln von Lazarus und Launier (1978), handelt es sich hierbei um eine von der aktiven Dimension zu trennende Form der Bewältigung. Vorstellbar ist eine direkte Strategie, die äußerst passiven Charakter hat. Im Sport könnte nach zwei Fehlversuchen eine sofortige Analyse (direkt) mit mentalem Training z. B. imaginativen Verfahren (passiv auf das Problem bezogen) eine entsprechende Bewältigungsform darstellen.

3.5.3 Zusammenführung der Theorien von Lazarus und Hobfoll

Da beide Autoren gegenüber ersten Darstellungen ihrer Modelle von Stress und Coping (Lazarus, 1966, 1991, Hobfoll, 1988) Änderungen vorgenommen haben, die jeweils eine Annäherung an die andere Theorie bedeuten (Lazarus, 1999, Hobfoll, 1998) wird im Folgenden eine Zusammenführung der Theorien diskutiert.

Lazarus (1999) betont die Bedeutung des sozialen und kulturellen Umfeldes von Bewältigungsverhalten. Zwar haben Lazarus und Folkman (1984) die Umwelt als wesentlichen Faktor der Person-Umwelt Beziehung identifiziert, jedoch die Überprüfung des sozialen Einflusses auf die Situation nicht vollzogen (vgl. Starke, 2000). Mit dem multiachsialen Copingmodell von Hobfoll et al. (1993) werden soziale und kulturelle Aspekte zunächst berücksichtigt. Auch wenn ein interkultureller Vergleich der Forschungsgruppe um Hobfoll noch aussteht, wird dieser Aspekt von Coping in dem Modell erfasst. Im Sportbereich gibt es Untersuchungen, die kulturelle Unterschiede bei der Bewältigung kritischer Situationen im Sport belegen (u. a. Anshel, Williams, Hodge, 1997, Teipel, Ichimura, Heinemann, Kemper & Yoshida, 2001).

Hobfoll (1998) erkennt sowohl die individuelle wie situative Bedeutung bei der Wahl der Bewältigungsstrategie und nähert sich in diesem Punkt an Lazarus (1999) an. Ebenso erfolgt mit der Unterscheidung von primären und sekundären Ressourcen eine sprachliche Annäherung an Lazarus (1999). Mit der Berücksichtigung von Ziel-Relevanz, Ziel-Kogruenz und persönlicher Involviertheit (vgl. Kap. 2.3) bei der primä-

ren Einschätzung der Situation erfolgt bei Lazarus (1999) ein ähnlicher Einschätzungsprozess der Situation, wie bei der Eruierung der Ressourcen (Hobfoll, 1998). Somerfield und McCrae (2000) diskutieren den Vorteil der Theorie von Hobfoll (1998) gegenüber der transaktionalen Stresstheorie im Zusammenhang mit positiven Effekten der Stressbewältigung. Auch die Bezeichnung als analytisches System (Lazarus, 1999) und strategischer Ansatz (Hobfoll, 1998) belegen Ähnlichkeiten der jüngsten Theorien.

Durch diese Annäherungen der Theorien erscheint die Kombination der beiden Ansätze in einem gemeinsamen Modell, zu einem besseren Verständnis komplexer Copingstrategien im Sport führen zu können. In Kapitel 6.2 wird ein Untersuchungsdesign vorgestellt, in der die Modelle von Lazarus (1999) und Hobfoll (1998) zusammengefasst sind.

3.6 Empirische Befunde zum multiachsialen Copingmodell

In Kapitel 6.3.2 werden die Ergebnisse des amerikanischen (Hobfoll et al., 1994, Dunahoo et al., 1998) und des deutschen Modells (Starke, 2000) ausführlich besprochen, so dass im Folgenden nur wesentliche Ergebnisse dargestellt werden. Zur Überprüfung des multiachsialen Modells wurde die ‚Strategic Approach to Coping Scale (SACS)‘ entworfen.

The items for the SACS were collected from a variety of sources that dealt with coping strategies in individual and social settings. Items were adopted from Sun Tzu's *Art of War*, chess strategy books, and modern texts on gaming and business strategies (Hobfoll, 1998, S. 149).

Hobfoll et al. (1994) geht es darum Items zu finden, die individualistische und kollektivistische Coping-Strategien abdecken. Der Fokus zur Itemfindung liegt dabei auf der Herangehensweise an Probleme und der Nutzung respektive dem Schutz von Ressourcen der vier Kategorien (Objekte, Bedingungen, Persönlichkeits-Merkmale und Energien). Insgesamt kommen die Autoren (Hobfoll et al., 1993) auf 52 Items. Für diese Version geben die AutorInnen Reliabilitätswerte von $\alpha=.46$ bis $\alpha=.86$ für die dispositionelle Skala und für die situationale $\alpha=.67$ bis $\alpha=.90$ an. Dabei können die AutorInnen (Hobfoll et al., 1994, Dunahoo et al, 1998) für beide Versionen folgende neun Subskaalen mittels Faktorenanalyse abbilden:

Tabelle 3.3: Subskalen des multiachsialen Copingmodells

Nr.	Subskala
1	Assertive action
2	Avoidance
3	Seeking social support
4	Cautious action
5	Social joining
6	Instinctive action
7	Aggressive action
8	Antisocial action
9	Indirect action

Mittels Hauptkomponentenanalyse finden die AutorInnen drei Faktoren (active-prosocial, active-antisocial und active-passiv), die sie als unabhängige Copingdimensionen bezeichnen. Zur Validierung der Ergebnisse wird der COPE von Carver, Scheier und Weintraub (1989) verwendet. Mittlerweile liegen eine polnische, eine hebräische, eine russische Version neben der deutschen Version von C. Schwarzer, Starke und Buchwald (in press) vor (vgl. Hobfoll, 1998).

Insgesamt können Hobfoll und KollegInnen die Hypothesen bezüglich geschlechtsspezifischer Unterschiede bestätigen. Frauen wählen zur Bewältigung signifikant häufiger Social Support als Männer. Männer dagegen verwenden öfter antisoziale Strategien als Frauen. Monnier, Hobfoll, Dunahoo, Hulsizer und Johnson (1998) finden in einer Längsschnittstudie, dass sich aktiv-prosoziale Strategien der Stressbewältigung positiv auf das Wohlbefinden auswirken und dass assertive action mit prosozialen Strategien in aktuellen Situationen einhergeht. Hobfoll (1998) bemerkt, dass durch die Zusammensetzung der aktiv-prosozialen Strategien (social joining, seeking social support und cautious action) die Bezeichnung einsichtig-prosozial (judicious-prosocial) besser wäre, da cautious action stärker als assertive action mit prosozialen Strategien korreliert. Weiterhin geht Hobfoll (1998) davon aus, dass die Suche nach sozialer Unterstützung häufiger auf indirekte Weise erfolgt, während social joining ein eher direkter Vorgang ist. Für die direkte Dimension, die interessanterweise nur durch Indirektheit in den Subskalen repräsentiert wird, fehlen bisher eindeutige Befunde. Bei Dunahoo et al. (1998) und Monnier et al. (1998) wird indirekte Handlung unter dem Faktor aktiv-passiv subsumiert. Hier bleiben Zweifel an der Unabhängigkeit der indirekt-direkt Dimension ge-

genüber der aktiv-passiv Dimension unbeantwortet. Es liegt der Verdacht nahe, dass durch die negative Besetzung der Indirektheit in individualistischen Gesellschaften, eine Nähe zu passivem Verhalten assoziiert wird. Starke (2000) kritisiert in diesem Zusammenhang die fehlende Überprüfung der Skala mit sozialer Erwünschtheit und die fehlende multikulturelle Stichprobe. Wenn die direkte Dimension kulturelle Unterschiede bei der Wahl der Copingstrategie aufzeigen soll, dann muss dies auch in unterschiedlichen Kulturkreisen überprüft werden. Die ethnische Vielfalt innerhalb der amerikanischen Bevölkerung ist vermutlich nicht ausreichend, um Kulturunterschiede feststellen zu können. Zumal bei ethnischen Gruppen von einer sozialen Anpassung ausgegangen werden muss. Bisher fehlen Ergebnisse, die die Vermutung von Hobfoll und KollegInnen unterstützen, dass sich kulturelle Unterschiede bei der Wahl von Copingstrategien in der indirekt-direkt Dimension manifestieren.

Das multiachsiale Copingmodell von Hobfoll und anderen (1993) rückt den sozialen Aspekt verstärkt in den Fokus der Copingforschung und eröffnet einen Zugang zu interkultureller Copingforschung, die jedoch einer genaueren Überprüfung bedarf. Im folgenden Kapitel werden Copinguntersuchungen im Sport vorgestellt, dabei wird zwischen Mannschafts- und Individualsportarten differenziert.

3.7 Coping als Gegenstand der sportpsychologischen Forschung

In der sportpsychologischen Copingforschung lassen sich alle in diesem Kapitel vorgestellten Formen der Stressbewältigung finden. Schubert (1981) unterscheidet ähnlich wie Nitsch und Hackfort (1981) drei Faktoren, die in sportlichen Stress-Situationen Bedeutung gewinnen: objektive sportliche Aufgabenstellung, Bedingungen der Aufgabenstellung und die subjektiven psychischen und physischen Leistungsvoraussetzungen. Gerade die physischen Leistungsvoraussetzungen werden im täglichen Training von Leistungssportlern ausgebildet. Hieraus folgt ein erstes Interesse an physiologischen Bewältigungsansätzen der sportpsychologischen Forschung. Neben dem in Kapitel 3.2 vorgestellten Ansatz von Nuernberger (1981), der Ernährung und körperliche Bewegung, Atmung und Meditation als Elemente der Stressbewältigung nennt, sind die naiven Stressbewältigungsformen zum Teil unter den Bereich der physiologischen Bewältigungsformen zusammenzufassen. „Bei ‚naiven‘ Strategien greift der einzelne mit

selbstentwickelten Techniken und ‚Tricks‘ in die Regel-Steuerungsprozesse des Organismus ein und versucht sie zu ‚unterstützen‘“ (Eberspächer, 1979, S. 257). Durch die Formulierung wird die Nähe zur Heterostase deutlich. Dass naive Stressbewältigungsformen nicht ausschließlich physiologischer Art sind, beschreiben Nitsch und Hackfort (1979). Die Autoren unterscheiden auf problemorientierter Ebene die Funktionen von Mobilisation und Relaxation naiver Stressbewältigungsformen. Auf verfahrensorientierter Ebene kann naive Stressbewältigung auf Umweltfaktoren oder Personenfaktoren bezogen sein. Aus Letzteren ergeben sich der Einsatz von motorischen oder kognitiven Techniken. Dass naive Stressbewältigungsformen im Sport eingesetzt werden, zeigen Untersuchungen von Humphrey, Yow und Bowden (2000) sowie von Stoll und Rolle (1997) übereinstimmend. „The use of alcohol, drugs, medications and other substances is a common way for athletes to cope with stress“ (Madden, 1995, S. 298). Diese Untersuchungen finden ebenfalls Drogen- bzw. Alkoholkonsum als Formen der Stressbewältigung in sportspezifischen Stichproben. Dies belegt die Relevanz von naiven Stressbewältigungsformen und der Heterostase im Sportbereich. Von Stoll und Rolle (1997) wird der gefundene Drogenkonsum explizit von Doping abgegrenzt. Vor dem Hintergrund des Prinzips der Heterostase und des medizinischen Ursprunges, kann Doping durchaus als Form der Stressbewältigung angesehen werden⁹. Mit Dopingmitteln wird der Körper von außen unterstützt, die Belastungen des Trainings besser zu verarbeiten und die Regeneration zu verkürzen. Hier funktioniert das Prinzip der Heterostase par excellence. „Psychologisch betrachtet ist das Doping eine Möglichkeit, um die Bedrohlichkeit der Stress-Situation dadurch zu reduzieren, dass die Leistungsfähigkeit des Athleten und damit die Wahrscheinlichkeit der Zielrealisation erhöht wird“ (Bauer, 1973, S. 95). Aber nicht nur die „schwarzen Schafe“ im Sport machen sich das Prinzip der Heterostase zu Eigen. Viele Sportler, unabhängig ob Leistungssportler oder Freizeitsportler, nehmen Vitamin-, Mineralstoff-, Energie- und/oder Eiweiß-Präparate zu sich, um den Anforderungen und Belastungen der körperlichen Betätigung besser gewachsen zu sein.

Erst seit den 70er-Jahren wird der Fokus auf die psychologischen Komponenten der sportlichen Leistung gerichtet (vgl. Martens, 1977). Zunächst liegt der Schwerpunkt dabei auf der Angstforschung im Sport (vgl. Felsten & Wilcox, 1993; Hindel & Krohne,

⁹ Der Verfasser distanziert sich ausdrücklich von verbotenen, leistungssteigernden Methoden im Sport und möchte den möglichen und aufzeigbaren Zusammenhang von Stress und Doping nicht als Statement pro Doping verstanden wissen.

1988; Krohne, 1996a). Aus diesem Forschungsinteresse heraus, folgen zahlreiche Untersuchungen zur Anwendbarkeit des Stressmodells von Lazarus und KollegInnen im Sport. Tabelle 3.4 gibt einen Überblick der im Folgenden vorgestellten Untersuchungen und deren Zuordnung zu Mannschafts- oder Individual-Sportarten.

Tabelle 3.4: Übersicht der vorgestellten Untersuchungen im Sport

Autor/en	Sportart	Individualsportart		Mannschaftsportart	
		englisch	deutsch	englisch	deutsch
Anshel & Wells, 2000	Basketball			X	
Gould, Finch & Jackson, 1993	Eiskunstlauf	X			
Kluth, 1998	Leichtathletik		X		
Knisel, 1996	Tennis		X		
Krohne & Hindel, 1992	Tischtennis		X		
Madden & Evans, 1993	Rugby			X	
Mahoney, 1989	Gewichtheben	X			
Neumann, 1997 ¹⁰	Basketball			X	X
Ntoumanis, Biddle & Haddock, 1999 ¹¹	verschiedene Sportarten			X	
Schüßler, 1998	Handball				X
Smith, Schutz, Smoll, Ptacek, 1995	verschiedene Sportarten			X	
Stoll, 1995	Leichtathletik		X		
Ziemanz, 1999	Triathlon		X		
Zsheliaskova-Kynova, 1993	Orientierungsläufer	X			

Mit Ausnahme der Untersuchungen von Kluth (1998) und Smith, Schutz, Smoll und Ptacek (1995), bei denen multidimensionale Copingmodelle eingesetzt werden, stehen alle weiteren Untersuchungen der Tabelle 3.4 dem Ansatz von Lazarus und KollegInnen nahe. Im Weiteren werden die Ergebnisse der Forschung in den Mannschaftssportarten vorgestellt.

Anshel und Wells (2000) untersuchen, mit Hilfe von Interviews an 20 männlichen Basketballspielern der dritthöchsten Liga in Neu-Süd Wales/Australien, die Ursa-

¹⁰ Neumann setzt eine deutsche und eine englische Version des Fragebogens in der ersten und zweiten Basketball-Bundesliga ein.

¹¹ Diese Untersuchung wird zu den Mannschaftssportarten gezählt, obwohl ca. 14 % Leichtathleten an der Erhebung teilnehmen.

chen und Intensitäten von Stress während des Basketballspiels. Insgesamt finden die Autoren 25 Ursachen aktuellen Stresses im Basketball, die in fünf Kategorien unterteilt werden. Um die Intensität der Stress-Ursachen zu ermitteln, werden die 25 Ursachen 69 weiteren Basketballspielern zur Einschätzung mit Hilfe einer fünfstufigen Likert-Skala vorgelegt. Hieraus ergeben sich vier Kategorien (interpersonelle Konflikte, Schiedsrichter-Entscheidungen, individuelle Leistungsschwächen und Erfolg des Gegners), die als intensive Ursachen für Stress im Basketball angesehen werden. Zu diesen vier Kategorien werden problemorientierte vs. Vermeidungs-Copingmuster (Krohne, 1996b) aus vorhandener Literatur und den Interviews in einen dichotomen Fragebogen zugeordnet. Dieser wird bei 360 männlichen Basketballspielern der gleichen Spielklasse prospektiv eingesetzt.

Anshel und Wells (2000) folgen mit der Unterscheidung von herangehenden (approach) und vermeidenden (avoidance) Copingmustern einer Unterteilung von problemorientierten und emotionsfokussierten Copingstrategien (vgl. Roth & Cohen, 1986, Carver, Scheier & Weintraub, 1989). An dieser Stelle wird daraufhingewiesen, dass Copingmuster oder -stile nicht mit Copingstrategien identisch sind, sondern vielmehr Copingmuster ein Konglomerat aus verschiedenen Copingstrategien darstellen (vgl. Starke, 2000). Beide Copingmuster können instrumentell oder palliativ ausgerichtet sein. In einer früheren Veröffentlichung (Anshel, Williams & Hodge, 1997) arbeiten die Autoren für den Sport eine Abgrenzung von aufgabenbezogenen gegenüber problemorientierten Copingmustern heraus. „We define task-focused coping as describing «action-oriented» coping strategies that may be directed either externally at the environment [...] or directed internally [...] that are specific to competitive sport situations” (Anshel, Williams, Hodge, 1997, S. 148). Es zeigt sich, dass Copingstrategien eher situative Bewältigungsformen darstellen, während Stile als Copingdimensionen betrachtet werden (vgl. Anshel & Anderson, 2002, Anshel, Williams & Williams, 2000). Dennoch ist ein Copingmuster die Zusammenfassung verschiedener Copingstrategien (vgl. Krohne, 1996b) Mit dieser zusätzlichen Kategorisierung, die bereits Krohne und Hindel (1988) im Sport eingesetzt haben, wird versucht die Operationalisierbarkeit von Bewältigungsbemühungen im Sport zu erhöhen und die dichotome Unterscheidung zu erweitern. Krohne (1996b) entwirft ein Modell der Copingformen aus den beiden Dimensionen Vermeidung (avoidance) und Wachsamkeit (vigilance), wobei Vermeidung auf der Abszisse und Wachsamkeit auf der Ordinate eines Koordinatensystems angesiedelt ist.

Somit ergeben sich vier Quadranten mit den Copingstrategien fließendem Coping, permanenter Überwachung, flexiblem Coping und permanenter Vermeidung (von rechts oben entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn nach rechts unten).

Bei der Untersuchung von Anshel und Wells (2000) an Basketballern lassen sich sowohl für herangehende wie für vermeidende Strategien alle vier Stress-Kategorien bestätigen. Mit diesem Ergebnis zeigt sich, dass Copingmuster die Zusammenfassung verschiedener Copingstrategien (problemorientiert und emotionsfokussiert) sind, denn unterschiedliche Stressoren führen zur Wahl verschiedener Copingstrategien (vgl. Lazarus, 1999, Monat & Lazarus, 1991). Am häufigsten werden vermeidende Strategien bei individuellen Leistungsschwächen eingesetzt, aufgabenorientierte Strategien werden am häufigsten bei einem Erfolg des Gegners angewandt.

Mit Hilfe einer explorativen Faktorenanalyse können Ntoumanis, Biddle und Haddock (1999) sechs Subskalen (Effort, Distancing, Seeking Social Support, Venting of Emotions, Suppression of competing activities und Behavioural Disengagement) extrahieren. Die Autoren setzen eine Kurzform des COPE Inventory (Carver et al., 1989) retrospektiv ein und ergänzen Distancing vom Ways of Coping Questionnaire (Folkman & Lazarus, 1988). Der Fragebogen wird 356 weiblichen und männlichen britischen Universitäts- und Kreis-Sportlern aus unterschiedlichen Sportarten vorgelegt (Rugby: n=84, Fußball: n=64, Leichtathletik: n=50, Hockey: n=37, Basketball: n=15 u. a.). Am häufigsten wird von diesen Sportlern Effort als Copingstrategie gewählt, am seltensten Venting of Emotions.

In einer prospektiven Fragebogen-Studie an australischen Rugbyspielern ermitteln Madden und Evans (1993) neun „Mental Attributes of Performance (MAPS)“. Attention, proactive problem-focused coping, Arousal, Communication, Self-Control, Effort, Task focus, Risk taking and commitment und Self-assurance sind die von den Autoren gefundenen mentalen Anteile der Leistung. Madden, Summers und Brown (1990) finden bei Basketballspielern mit Hilfe der Ways of Coping with Sport (WOCS), eine von der Ways of Coping Checklist (Folkman & Lazarus, 1985) adaptierte Sport-Version, acht Subskalen (problem-focused coping, seeking social support, general emotionality, increased effort and resolve, detachment, denial, wishful thinking und emphasizing the positive coping styles).

Dass die Dichotomie (problem- vs. emotions-orientiert) der meisten Copinguntersuchungen nicht alle Facetten menschlicher Bewältigungsstrategien abdecken kann,

wird von verschiedenen AutorInnen angemerkt (vgl. Aldwin, 1994; Cassidy, 1999). Im Folgenden wird ein multidimensionaler Ansatz in verschiedenen Mannschaftssportarten vorgestellt.

An 637 weiblichen und männlichen Highschool und College-MannschaftssportlerInnen wird das Athletic Coping Skills Inventory (ACSI) von Smith, Schutz, Smoll und Ptacek (1995) retrospektiv eingesetzt. Mittels explorativer Faktorenanalyse können die Autoren sieben Subskalen extrahieren: Coping with Adversity, Peaking under Pressure, Goal Setting/Mental Preparation, Concentration, Freedom from Worry, Confidence and Achievement Motivation und Coachability. Dabei wurde Coachability am häufigsten und Goal setting/Mental Preparation am seltensten gewählt.

Bei den deutschsprachigen Untersuchungen werden per Video-Selbstkonfrontation (s. Kapitel 5.3) von Neumann (1997) und Schüßler (1998) Bewältigungsstrategien im Basketball und Handball erfasst. Neumann (1997) ermittelt per Video-Selbstkonfrontation an 20 weiblichen und männlichen BasketballerInnen der ersten Bundesliga neun kritische Spielsituationen und nach inhaltsanalytischer Auswertung sieben naive Bewältigungsstrategien (Herunterspielen, Motivierung, Beruhigung, Einsatz taktischer Maßnahmen, Abreaktion, Risikoübernahme, Selbstbeschimpfung), die insgesamt 247 Mal genannt werden. Aus diesem Itempool werden je neun häufig gewählte Bewältigungsstrategien den neun kritischen Situationen zugeordnet. Daraus ergibt sich der Stressbewältigungsfragebogen-Basketball (SBF-BB), der an insgesamt 206 BasketballerInnen der ersten und zweiten Bundesliga in einer deutschen (n=170) und einer englischen (n=36) Fassung überprüft wird. Nach Hauptkomponentenanalyse ergibt sich eine vier Komponentenlösung mit den Subskalen Herunterspielen/Motivierung, Beruhigung und Einsatz taktischer Maßnahmen, Abreaktion und Risikoübernahme sowie Selbstbeschimpfung. Am häufigsten wird die Strategie Herunterspielen und Motivierung gewählt, am seltensten die Abreaktion und Risikoübernahme.

Mit einem ähnlichen Vorgehen kann Schüßler (1998) acht Stressbewältigungskategorien an acht Handballspielerinnen ermitteln. Eine Spielerin gehört zur nationalen Spitzenklasse, die anderen sieben Spielerinnen sind in der Sachsen-Oberliga aktiv. Abreaktion, Bagatellisieren, Motivieren, Umbewertung, Informationssuche, nicht eindeutig, Ablenkung und keine Bewältigung stellen die acht aus der Inhaltsanalyse resultierenden Subskalen dar.

Tabelle 3.5 gibt einen Überblick der gefundenen Stressbewältigungsstrategien, die mit unterschiedlichen Methoden zu teilweise sehr ähnlichen Strategien innerhalb von Mannschaftssportarten geführt haben. Trotz des gleichen theoretischen Hintergrundes, sind die Bewältigungsstrategien je nach Sportart verschieden und sogar innerhalb gleicher Sportarten variieren die gefundenen Strategien. Dies kann an dem unterschiedlichen Spielniveau der untersuchten Probanden liegen, während Anshel und Wells (1999) ihre Untersuchung an drittklassigen männlichen Basketballspielern durchführten, untersucht Neumann (1997) weibliche und männliche BasketballspielerInnen der ersten und zweiten Bundesliga. Zusätzlich nehmen an der Untersuchung von Neumann (1997) weibliche und männliche, sowie deutschsprachige und englischsprachige SpielerInnen teil. Ebenso können die Unterschiede auf kulturelle Unterschiede zurückzuführen sein (vgl. Anshel, Williams & Hodge, 1997, Anshel, Williams & Williams, 2000).

Tabelle 3.5: Übersicht der Copingstrategien in Mannschaftssportarten

Anshel & Wells (2000)	Ntoumanis, Biddle & Haddock (1999)	Madden & Evans (1993)	Madden, Summers & Brown (1990)	Smith, Schutz, Smoll & Ptacek (1995)	Neumann (1997)	Schüßler (1998)
Basketball (N=360)	Versch. Sportarten (N=356)	Rugby (N=38)	Basketball (N=133)	Versch. Sportarten (N=637)	Basketball (N=206)	Handball (N=8)
prospektiv (m)	retrospektiv (w+m)	prospektiv (m)	retrospektiv (m)	retrospektiv (w+m)	retrospektiv (w+m)	retrospektiv (w)
Interpersonal Conflicts	Effort	Attention	Problem-focused coping	Coping with Adversity	Herunterspielen/ Motivierung	Abreaktion
Refereeing Decisions	Distancing	proactive problem-focused coping	Seeking social support	Peaking under Pressure	Beruhigung u. Einsatz taktischer Maßnahmen	Bagatellisieren
Personal Performance Problems	Seeking Social Support	Arousal	General emotionality	Goal Setting/ Mental Preparation	Abreaktion u. Risikoübernahme	Motivieren
Opposition Influences	Venting of Emotions	Communication	increased effort and resolve	Concentration	Selbst-Beschimpfung	Umbewertung
	Suppression of competing activities	Self-Control	detachment	Freedom from Worry		Informationssuche
	Behavioural Disengagement	Effort	Denial	Confidence and Achievement		nicht eindeutig
		Task focus	Wishful thinking	Motivation		Ablenkung
		Risk taking and commitment	emphasising the positive coping styles	Coachability		keine Bewältigung
		Self-assurance				

w – weibliche Probandinnen, m – männliche Probanden

Im Folgenden werden Untersuchungen von Copingstrategien in Individualsportarten vorgestellt, die für die eigene Untersuchung (s. Kap. 5 u. 6) von größerer Bedeutung sind, da es sich bei der eigenen Untersuchung um eine Studie an Zehnkämpfern handelt. Zunächst werden kurz die Ergebnisse der englischsprachigen Untersuchungen dargelegt, bevor auf die deutschsprachigen Untersuchungen eingegangen wird.

Zsheliaskova-Koynova (1993) findet mit Hilfe von prospektiv durchgeführten Interviews fünf verschiedene Copingsstrategien bei 80 Spitzen-OrientierungsläuferInnen. Concentrating, Distracting, Motivating, Self-Handicapping und Indefinited werden von den Interviews mittels Inhaltsanalyse extrahiert. Dabei unterscheiden sich gute von weniger guten Orientierungsläufern in der Wahl ihrer Strategien. Gute Orientierungsläufer wählen am häufigsten Concentrating und Indefinited gar nicht. Weniger gute Orientierungsläufer wählen am häufigsten Distracting und Self-Handicapping.

Mahoney (1989) identifiziert bei olympischen Gewichthebern mittels retrospektiv eingesetztem Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) sechs Subskalen der Stressbewältigung. Anxiety Control, Concentration, Confidence, Mental Preparation, Motivation und Team Focus bezeichnen die sechs identifizierten Subskalen.

An 17 weiblichen und männlichen EiskunstläuferInnen der nationalen Spitzenklasse können Gould, Finch und Jackson (1993) mittels Interviews und Inhaltsanalyse acht Strategien zur Stressbewältigung ermitteln. Mit Rational Thinking and Self-Talk, Positive Focus and Orientation, Social Support, Time Management and Prioritisation, Precompetitive Mental Preparation and Anxiety Management, Training Hard and Smart, Isolation and Deflection und Ignoring the Stressor(s) stellen die AutorInnen acht von Leistungssportlern retrospektiv berichtete Copingstrategien vor.

Neben den drei vorgestellten englischsprachigen Untersuchungen in Individualsportarten, werden im Folgenden sechs deutschsprachige Untersuchungen vorgestellt. Dabei werden zunächst die zwei Studien zu Rückschlagsportarten von Krohne und Hindel (1992) und von Knisel (1996) vorgestellt.

In einer Studie an Tischtennispielern können Hindel und Krohne (1987) zunächst acht Bewältigungstechniken durch Video-Selbstkonfrontation mit 30 Spielern mittlerer bis höchster Spielklasse benennen. Ablenkungstechniken, Informationssuche und Einsatz taktischer Mittel, Motivationstechniken, Beruhigungstechniken, Konzentrationstechniken, Umbewertung, Selbstdarstellung und Abreaktion sind die von den Autoren dargestellten Bewältigungstechniken. Mit Hilfe der gewonnenen Bewältigungstech-

niken wird der Fragebogen „Bewältigungstechniken in kritischen Situationen – Tischtennis (SBF-TT)“ konstruiert und an 322 Tischtennisspielern überprüft. Per Faktorenanalyse werden vier Faktoren ermittelt: Informationssuche und Einsatz taktischer Mittel, Beruhigung und Ablenkung, Motivierung und Konzentration sowie Abreaktion versus Herunterspielen der Bedeutung der Situation. Am häufigsten wird die Stressbewältigungsstrategie Abreaktion versus Herunterspielen der Bedeutung der Situation gewählt, am seltensten die Strategie Beruhigung und Ablenkung.

Im Tennis kann Knisel (1996) mit der Video-Selbstkonfrontation an 30 TennisspielerInnen unterschiedlicher nationaler Spielstärke acht unterschiedliche Bewältigungstechniken aufzeigen: Motivierungstechniken, Beruhigungs- und Entspannungstechniken, Techniken der Emotionskontrolle, Techniken der Körpersprache, Konzentrationstechniken, Ablenkungstechniken, Umbewertungstechniken und Selbstbestätigungstechniken. Beim Einsatz der Copingstrategien ist die Spielsituation von entscheidender Bedeutung.

Die in den Rückschlagsportarten gefundenen Strategien sind sehr ähnlicher Natur, nach Meinung des Verfassers aber nicht ohne weiteres übertragbar auf andere Individualsportarten, da Rückschlagsportarten von Angesicht zu Angesicht stattfinden, wird innerhalb eines Spieles u. U. eine Strategie gewählt z. B. Techniken der Körpersprache, die in anderen Individualsportarten wenig zum Einsatz kommt. Im Weiteren werden Untersuchungen an Individualsportarten der Leichtathletik oder mit leichtathletischen Anteilen vorgestellt.

Stoll (1995) ermittelt mit der Video-Selbstkonfrontation an neun LangstreckenläuferInnen in Anlehnung an Krohne und Hindel (1992) und Straub und Hindel (1993) neun Bewältigungsstrategien: Motivierungstechnik, Beruhigungstechnik, Konzentrationstechnik, Suche nach Information/Einsatz taktischer Mittel, Umbewertungstechnik, Ablenkungstechnik, Abreaktionstechnik, Resignation, keine Bewältigung. Die Suche nach Information/Einsatz taktischer Mittel wird am häufigsten genannt, am seltensten werden Abreaktionstechniken erwähnt.

Ziemainz (1999) kann die neun von Stoll (1995) vorgeschlagenen Bewältigungstechniken bei Triathleten bestätigen. Mit Hilfe der Video-Selbstkonfrontation an 17 männlichen Triathleten lassen sich die oben erwähnten neun Subskalen replizieren. Am häufigsten werden von den Triathleten die Suche nach Information/Einsatz taktischer Mittel genannt, Ablenkungstechniken werden am seltensten gewählt.

In einer Fragebogen-Untersuchung mit der deutschen Adaptation der Strategic Approach to Coping Scale (C. Schwarzer, Starke & Buchwald, in press) kann Kluth (1998) an 63 Zehnkämpfern der deutschen Spitzenklasse mittels Faktorenanalyse sechs Subskalen extrahieren: Vermeidung, Selbstbehauptung, Intuition, Suche nach sozialer Unterstützung, Umsicht, indirekte Strategien. Dabei werden von den Zehnkämpfern Selbstbehauptungsstrategien am häufigsten gewählt und indirekte Strategien am seltensten. Die Ergebnisse dieser Untersuchung werden in Kapitel 6.3 ausführlich dargestellt und beschrieben.

Bis auf die Untersuchung von Kluth (1998) weisen alle deutschen Untersuchungen ähnliche respektive gleiche Copingstrategien auf. Dies hängt im Wesentlichen mit der gemeinsamen Basis-Untersuchung von Hindel und Krohne (1987) zusammen. Die Übertragbarkeit der von Krohne und Hindel (1992) bestätigten Kategorien auf Mannschaftssportarten wird von Neumann (1997) und Schüßler (1998) vollzogen ohne nennenswerte Unterschiede zu finden. Dies erscheint bei den unterschiedlichen Strategien der englischsprachigen Untersuchungen sowohl in den Mannschaftssportarten als auch den Individualsportarten bemerkenswert. Gerade in Mannschaftssportarten wie Rugby oder Basketball sind aufgrund des Regelwerkes und des Spielablaufes unterschiedliche Bewältigungsstrategien denkbar. Im Rugby, wo es auf den Körperkontakt ankommt, sind die Bewältigungsverhalten verschieden von denen im Basketball, wo der Körperkontakt gemieden wird. Im Basketball wird zum Ende des Spieles manchmal absichtlich gefoult, um dem Gegner nicht zu ermöglichen auf Zeit zu spielen, was in anderen Sportarten nicht als Möglichkeit zur Stressbewältigung zur Verfügung steht. Es bleibt fraglich, ob sich Strategien aus Individualsportarten auf Mannschaftssportarten übertragen lassen. In der eigenen Untersuchung (Kap. 5 u. 6) wird davon ausgegangen, dass sich Copingstrategien von Mannschaftssportlern von Copingstrategien, die von Individualsportlern eingesetzt werden, unterscheiden und nur bedingt vergleichbar sind.

Mit der Untersuchung von Kluth (1998) wird die traditionelle dichotome Unterscheidung von problemorientierten und emotionsorientierten Bewältigungsstrategien in sportpsychologischen Studien im deutschen Sprachraum verlassen. Die Ähnlichkeit der Subskalen, die von Kluth (1998) per Faktorenanalyse gewonnen wurden, zu denen von Stoll (1995) und Ziemainz (1999) per Video-Selbstkonfrontation ermittelten Strategien, lässt den Schluss zu, dass sich diese beiden Methoden ergänzen können, um Copingstra-

tegien in leichtathletischen oder artverwandten Individualsportarten facettenreicher zu erforschen. In Kapitel 5 und 6 wird diesem Ansatz weiter nachgegangen.

Dass der multiachsiale Copingansatz von Hobfoll und KollegInnen auf den Sport übertragbar ist, kann indirekt durch das von Crocker und Graham (1995) auf den Sport übertragene multidimensionale Inventory (COPE) von Carver et al. (1989) belegt werden. Da Hobfoll und KollegInnen das multiachsiale Copingmodell an eben diesem Modell von Carver et al. (1989) überprüft haben, besteht die Möglichkeit, dass beide Skalen auf den Sport übertragbar sind.

Jarvis (1999, S. 86) zeigt, dass es im Sport neben individuellen auch soziale und kulturelle Aspekte der Stressbewältigung gibt. „The extent to which children are socialised towards sport depends to a large extent on the culture in which socialisation takes place“. Die Medaillenbilanz der Olympischen Sommerspiele von 1976 belegt, dass die Kultur ein wesentlicher Faktor für die Bedeutung des Sports ist. Die Staaten der ehemaligen UdSSR und der DDR belegten die beiden ersten Plätze. Hier wurde der Sport als Mittel zur Machtdemonstration sozialistischer Staaten genutzt. „Die Situation des Spitzensports wird also von der Frage bestimmt, welchen politischen Rang ihm die jeweils gültige Gesellschaftsform beimisst“ (Gieseler, 1979, S. 547). Derzeit ist eine andere kulturelle Bewegung innerhalb der Sportszene zu bemerken. Die so genannten Dritte-Welt-Länder entdecken, bestärkt durch sportliche Erfolge vor allem in Ausdauersportarten, sportliche Großereignisse als Möglichkeit, Aufmerksamkeit zu erzeugen und die eigene Konjunktur zu beleben. Jüngster Erfolg ist die erstmalige Vergabe der Fußball-Weltmeisterschaft 2010 in ein afrikanisches Land.

Organisierte Mannschafts- wie Individualsportarten finden immer innerhalb eines sozialen Umfeldes statt. Golding und Ungerleider (1991) konnten zeigen, dass eine leichtathletische Stichprobe im Vergleich zu einer Durchschnittsstichprobe, ein höheres Maß an sozialer Integration aufweist. Dass dieser soziale Aspekt der Stressbewältigung sich auf die Wahl einer Copingstrategie auswirken kann, erscheint plausibel. Im Kapitel 6 wird eine Überprüfung des multiachsialen Copingmodells von Hobfoll (1998) im Sport anhand einer Stichprobe von Zehnkämpfern vorgenommen.

3.8 Zusammenfassung

Dass Stressbewältigung in medizinisch, physiologischer Form geschehen kann, zeigt das Beispiel der Heterostase von Selye (1956). Da diese Form der Stressbewältigung auf der einen Seite als unzureichend beschrieben werden kann, auf der anderen Seite im Bereich der Sportpsychologie aber Anwendung findet und Relevanz hat, wurde eine ausführliche Darstellung dieses Bewältigungsansatzes vorgenommen. Die Ansätze von Nuernberger (1981) und Findeisen (1994) stellen moderne Ausläufer der Heterostase dar. Alle Ansätze folgen der Idee ‚mens sana in corpore sano‘.

Mit der Unterscheidung zwischen problem- und emotionsorientiertem Coping haben Lazarus und KollegInnen die Copingforschung der letzten Jahrzehnte nachhaltig beeinflusst. Mit problemorientiertem Coping bezeichnen Lazarus und Folkman (1984) alle Aktionen, die zur Veränderung der stressreichen Transaktion unternommen werden. Dabei wird zwischen vergangenen und zukünftig zu erwartenden Bedrohungen und Schäden unterschieden. Die Bewältigung von bereits eingetretenem Verlust unterscheidet sich von der Bewältigung zu erwartender Schädigung. Emotionsfokussiertes Coping ist durch die Regulation der Emotionen innerhalb einer stresshaften Situation gekennzeichnet. Vermeidung, Distanzierung oder Herunterspielen der Bedeutung einer stresshaften Situation können Strategien des emotionsfokussierten Copings darstellen. Mit dem Coping Classification Scheme stellen Lazarus und Launier (1978) vier Copingstrategien vor, die sowohl instrumentellen als auch palliativen Charakter haben können. Informationssuche, direkte Aktion, Aktionshemmung und intrapsychisches Coping werden von den Autoren als Copingstrategien benannt.

Hobfoll und KollegInnen versuchen mit ihrem strategischen Ansatz der Stressbewältigung die dichotome Unterscheidung von problemorientiertem und emotionsfokussiertem Coping innerhalb der Copingforschung zu erweitern. Dazu stellen Hobfoll et al. (1993) das multiachsiale Copingmodell vor. Das Modell besteht aus den drei Copingdimensionen aktiv-passiv, prosozial-antisozial und direkt-indirekt. Auf der aktiv-passiv Dimension wird jede Copingbemühung unabhängig von Alter, Geschlecht und Kulturkreis angesiedelt sein. Das Niveau der Aktivität wird von situativen und personellen Begebenheiten bestimmt. Die prosozial-antisoziale Dimension wurde von Hobfoll und KollegInnen hinzugenommen, um die überwiegend individualistische Copingforschung

um den sozialen Aspekt zu erweitern. Wie wichtig das soziale Umfeld für das Erlernen von Verhalten respektive für soziales Handeln ist, haben Bandura (1977a) und Parsons (1968) mit ihren Theorien gezeigt. Die Social-Support-Forschung (z. B. Sarason, Sarason & Pierce, 1990) hat die Bedeutung des sozialen Umfeldes für die Stressbewältigung belegt. Insofern ist die Bereicherung der Copingforschung um den sozialen Aspekt durch Hobfoll und KollegInnen nur konsequent. Die Autorengruppe hält aktive-prosoziale Copingstrategien für die effektivste Form der Bewältigung. Um nicht nur soziale sondern auch kulturelle Unterschiede erfassen zu können, haben Hobfoll und KollegInnen die direkt-indirekt Dimension in das multiachsiale Copingmodell integriert. Dabei werden Unterschiede zwischen individualistischen und kollektivistischen Kulturkreisen durch eher indirektes Verhalten in letzteren Kulturkreisen manifestiert. Wie bereits von Erickson (1948) und Rogers (1951) in Beratung und Therapie erfolgreich praktiziert, können indirekte Strategien hilfreich und erfolgreich sein. In westlichen Kulturkreisen wird indirektes Verhalten jedoch häufig mit manipulativem, hinterhältigem Verhalten gleichgesetzt. Von der Autorengruppe um Hobfoll werden indirekte Strategien mit Veränderung von Umweltbedingungen gleichgesetzt. Insgesamt lässt sich festhalten, dass die Strategien der sozialen und indirekten Dimension eine gewisse Nähe zueinander aufweisen. Das multiachsiale Copingmodell und die zugrunde liegende Conservation of Resources Theorie weisen neben der Nähe zu Schönplugs ökonomischen Ansatz, auch Ähnlichkeiten mit Parsons (1968) multidimensionaler Theorie sozialen Handelns und zur Systemtheorie (z. B. Bertalanffy, 1983; Bette, 1999) auf. Bei der empirischen Überprüfung des Modells können zwischen den drei möglichen Stressoren, Ressourcenbedrohung, Ressourcenverlust und ausbleibender Ressourcengewinn keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden. Dies kann dahingehend interpretiert werden, dass die drei Formen von Stressoren als gleichwertig betrachtet werden können. Darüber hinaus konnten die AutorInnen um Hobfoll zeigen, dass sich aktiv-prosoziale Strategien positiv auf das Wohlbefinden auswirken und dass bei der Wahl der Bewältigungsstrategien geschlechtsspezifische Unterschiede bestehen.

Die sportpsychologische Forschung ist überwiegend durch den transaktionalen Ansatz von Lazarus beeinflusst. Daneben gibt es Bestrebungen, Copingmuster (aufgabenspezifisch vs. vermeidend) im Sport zu erfassen (Anshel, Williams & Hodge, 1997, Anshel, & Wells, 2000, Krohne, 1996a,b, Krohne & Hindel, 1988).

Von Kluth (1998) und ansatzweise von Stoll (2000) wird die dichotome Unterscheidung der Stressbewältigung zu Gunsten einer multidimensionalen Forschung innerhalb der Sportpsychologie verlassen. Stoll (2000) kann die Bedeutung der Conservation of Resources-Theorie im Bereich des Rehabilitationssports zeigen, Kluth (1998) setzt die deutsche Adaptation der ‚Strategic Approach to Coping Scale‘ erfolgreich im Zehnkampf ein. Dabei lassen sich mittels Faktorenanalyse sechs Copingstrategien ermitteln: Vermeidung, Selbstbehauptung, Intuition, Suche nach sozialer Unterstützung, Umsicht und indirekte Strategien. In Kapitel 6 wird die Skala und ihre Kennwerte vorgestellt und diskutiert. Im folgenden Kapitel 4 werden für die eigene Untersuchung (Kap. 5 u. 6) bedeutsame Theorien zur Emotions- und Motivationsforschung vorgestellt.

4 Motivation und Emotion

4.1 Einleitung

Stress und seine Bewältigung lassen sich von Motivation und Emotion kaum trennen. Emotionen können als Folge von Stress auftreten (Lazarus, 1999) oder aber die Ursache von Stress sein. In gleichem Maße kann die eigene Motivation Stress auslösen oder seine Bewältigung beeinflussen.

Über den in diesem Kapitel vorgestellten Motivations-Theorien steht das Motto ‚Der Weg ist das Ziel‘ des chinesischen Philosophen Konfuzius. Das in Kapitel 4.2 vorgestellte Konzept der Kompetenzerwartung von Bandura (1986, 1997) ist von den Erwartungen der Handlungsfähigkeit geprägt und häufig im Bereich des Sports eingesetzt worden (vgl. Bandura, 1997, Feltz, 1982, McAuley, 1985). Ebenso kann Jerusalem (1990) die Bedeutung der Kompetenzerwartung für die Stressbewältigung belegen.

Das zweite Motivations-Konzept ist der Flow-Ansatz von Csikszentmihalyi (1975), den Jackson und Csikszentmihalyi (2000) an unterschiedlichen Sportlern überprüft haben (Kapitel 4.3). Die Motivation ergibt sich bei diesen beiden Ansätzen aus der Handlung selbst und nicht durch das Ergebnis der Handlung. Diese Ansätze fallen in den Bereich der aufgabenorientierten Motivationsforschung, die sich mit der erfolgreichen Handlungsausführung und der daraus resultierenden Motivation beschäftigt. Im Gegensatz dazu wird bei der Egoorientierung die Motivation aus der Überlegenheit bei der Handlungsausführung gegenüber anderen bezogen (vgl. Nicholls, 1984). Auf die „Task and Ego Orientation“ (Chi & Duda, 1995) im Sport zur Erfassung der Zielorientierung wird bei der eigenen Untersuchung in Kapitel 6.4 näher eingegangen.

Für Emotionen gilt in gleichem Maße wie für Motivation, dass eine Vielzahl von Untersuchungs-Ansätzen und Ergebnissen existieren. Fehr und Russel (1984) geben eine Aufstellung von über hundert Emotionen und im Sport nennt Hackfort (1991) einen Großteil der von Fehr und Russell (1984) aufgelisteten Emotionen. Angst und Ärger werden vielfach bei Untersuchungen zu Emotionen im Sportbereich am häufigsten genannt (vgl. Schlattmann & Hackfort, 1991). Angst wird in Kapitel 4.4 in einem kurzen Überblick dargestellt und die Bedeutung im Sport und bei der Stressbewältigung her-

ausgearbeitet. Schließlich wird Ärger in Kapitel 4.5 behandelt und auch hier die Bedeutung im Bereich Sport und Stress vorgestellt und zu Aggression abgegrenzt.

4.2 Kompetenzerwartungen

Wie bereits in Kapitel 3.5.2.1 im Zusammenhang mit den prosozialen Copingstrategien dargestellt, fasst Bandura (1986) unter der sozial-kognitiven Theorie (vormals soziale Lerntheorie, Bandura, 1977a) verschiedene Erwartungen, zur Motivation von Handlungsausführungen gelerntem Verhalten, zusammen. Erwartungen sind für Bandura (1986) die wichtigsten kognitiven Prozesse für die Ausübung zukünftigen Verhaltens. Der Autor subsumiert Kompetenzerwartung, Erfolgserwartung und antizipierte Selbstbekräftigung unter die Motivation. Während Verhaltensabbilder und motorische Fähigkeiten notwendige Voraussetzungen zur Handlungsausführung darstellen, ist die Motivation der bestimmende Faktor, ob ein erlerntes Verhalten tatsächlich ausgeübt wird. Bandura geht davon aus, dass Verhalten gelernt werden kann, ohne es tatsächlich auszuführen. Je nach Aussicht auf Selbstbekräftigung, welche einen selbst gewählten internen Leistungsstandard für eine Handlung darstellt, den Erwartungen diese Handlung ausführen und den erwarteten Leistungsstandard erreichen zu können, wird eine Handlung ausgeführt oder nicht ausgeführt. Dabei bestimmt die Kompetenzerwartung die Auswahl von Situationen, in die man sich begibt (Schwarzer, R., 1993).

Die Kompetenzerwartung ist von der Erfolgserwartung in der Art zu unterscheiden, dass Erstere sich auf die Fähigkeiten zur Ausführung von Handlungen bezieht, während Letztere auf das Ergebnis der Handlung bezogen ist (Abb. 4.1).

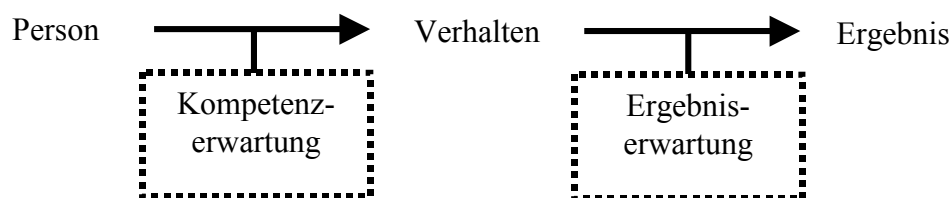


Abbildung 4.1: Unterscheidung von Kompetenz- und Ergebnis-erwartung (Bandura, 1977b, S. 193, Übers. d. Verf.)

„Perceived self-efficacy is defined as people’s judgments of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performance“

(Bandura, 1986, S. 391). Kompetenzerwartung bezeichnet nicht die Fähigkeiten zur Ausführung einer Handlung, sondern ist ausschließlich die Einschätzung, die Kompetenz zur Ausführung einer Handlung zu besitzen. Bandura (1977b) unterscheidet Größe, Allgemeinheit und Stärke als drei Dimensionen der Kompetenzerwartung. Die Dimension der Größe kennzeichnet die Ausprägung der Kompetenzerwartung für unterschiedlich schwierige Handlungsausführungen. Bei der Allgemeinheit werden Kompetenzerwartungen entweder für ganz spezifische Handlungsausführungen ausgebildet, z. B. sportliche Höchstleistungen oder für generelle Handlungsausführungen wie z. B. Autofahren. Zuletzt variieren Kompetenzerwartungen in ihrer Stärke. Schwache Kompetenzerwartungen können durch Misserfolgslebnisse leichter verworfen werden, wohingegen starke Erwartungen in erneuten Versuchen der Handlungsausführung resultieren.

Die Kompetenzerwartung, die Bandura (1986) für die einflussreichste Fähigkeit zur Meisterung des täglichen Lebens hält, resultiert aus vier verschiedenen Quellen. Eigene Handlungsausführungen, stellvertretende Handlungsausführungen, verbale Überzeugungen und physiologische Erregungen werden von Bandura (1986) als die Quellen von Kompetenzerwartungen benannt. Dabei bilden eigene Handlungsausführungen die stärksten Kompetenzerwartungen aus, da diese auf eigenen Erfahrungen basieren. Durch die Beobachtung anderer, bei der erfolgreichen Handlungsausführung, werden ebenfalls Kompetenzerwartungen ausgebildet, deren Stärke von der Ähnlichkeit des Modells bei der Ausführung der Handlung abhängt. Verbale Handlungsanweisungen oder Überzeugungen, auch in Form von Selbstinstruktionen, führen zu schwächeren Kompetenzerwartungen und physiologische Erregungen bilden die schwächsten Kompetenzerwartungen aus.

Bei der Stressbewältigung hat die Kompetenzerwartung Auswirkungen auf das Maß der Stressreaktion (vgl. Jerusalem, 1990, Jerusalem & Mittag, 1995, Jerusalem & Schwarzer, R., 1992). Je stärker die Kompetenzerwartung ausgeprägt ist, desto geringer fällt die Stressreaktion innerhalb einer stressreichen Transaktion aus. R. Schwarzer (1992, 1994) ordnet der Kompetenzerwartung bei der Gesundheitserhaltung sowohl motivationalen wie volitionalen Charakter zu. Während der motivationale Aspekt der Kompetenzerwartung bei der Gesundheitserhaltung vor allem die Wahl der Maßnahmen zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit beeinflusst, bestimmt der volitionale Aspekt die Planung und Umsetzung der konkreten Handlungen zur Gesundheitserhaltung. Der motivationale Aspekt ist dem volitionalen Aspekt vorgelagert.

Neben der zentralen Bedeutung der Kompetenzerwartung bei der Stressbewältigung und der Gesundheitserhaltung, erfährt die Kompetenzerwartung im Bereich sportlicher Aktivität immer stärkere Beachtung. Im Folgenden werden Ergebnisse unterschiedlicher Autoren vorgestellt, die den Einfluss der Kompetenzerwartung im Bereich des Sports aufzeigen.

Lerner und Locke (1995) finden bei einem Ausdauerstest an 60 freiwilligen Studenten einen Zusammenhang von Kompetenzerwartung und Zielen, Leistung und Zielverpflichtung. Die Autoren folgern daraus, dass Kompetenzerwartung zur reziproken Beeinflussung von persönlichem Einsatz und Zielerreichung führt. Dies geht einher mit Ergebnissen von Locke und Latham (1985), die Zielsetzung als Einflussgröße für Kompetenzerwartung benennen. Darüber hinaus gehen Locke und Latham (1985) davon aus, dass herausfordernde, erreichbare Ziele zu größerer Anstrengung und besserer Leistung führen. In einer späteren Veröffentlichung stellen Locke und Latham (1990) fest, dass die Kompetenzerwartung sowohl die Leistung als auch die Zielsetzung beeinflusst. Dies erscheint als logische Schlussfolgerung der Theorie Bandura's (1986). Da es immer einer Vorstellung oder eines Zieles zur Handlungsausführung bedarf (Modelllernen), ist die Kompetenzerwartung zum einen immer situativ, zum anderen beeinflusst sie die Handlungsausführung, also die Leistung. Zusätzlich werden durch die Einschätzung der Fähigkeit zur Handlungsausführung auch die persönlichen Ziele gewählt.

Bei einem Vergleich australischer Leistungssportler unterschiedlicher Individual- und Mannschaftssportarten mit Nichtsportlern, können Marsh, Perry, Horsely und Roche (1995) signifikante Unterschiede im Selbstkonzept aufzeigen. Vor allem die Einschätzung der physischen Fähigkeiten und der Selbstachtung ist bei Leistungssportlern ausgeprägter als bei Nichtsportlern.

Bei organisierten Freizeit-Marathonläufern kann Okwumabua (1985) einen Zusammenhang zwischen Marathonleistung und Kompetenzerwartung nachweisen. Zu gleichen Ergebnissen kommen LaGuardia und Labbé (1993) bei organisierten Freizeit- und College-Langstreckenläufern. Bei 216 amerikanischen Highschool-Ringern finden Kane, Marks, Zaccaro und Blair (1996) in Anlehnung an Wood und Bandura (1989) einen Zusammenhang zwischen Kompetenzerwartung und Wettkampfleistung.

An amerikanischen Turnerinnen können McAuley und Gill (1983) die Bedeutung der Kompetenzerwartung in Bezug auf die Handlungsausführung von turnerischen Figuren belegen. Bei australischen Turnerinnen kann Lee (1982) Kompetenzer-

wartung und zuvor erbrachte Leistung als Prädiktoren für die Leistung ermitteln. Dabei erweisen sich Kompetenzerwartungen als entscheidendere Variable gegenüber zuvor erbrachter Leistung. Bei College-Baseball-Spielern kann George (1994) feststellen, dass stärkere Kompetenzerwartung zu größeren Bemühungen und einer besseren Trefferquote führte. Feltz und Mugno (1983) können Kompetenzerwartung als Hauptprädiktor bei einem Rückwärtsturmsprung identifizieren. Dies jedoch nur bei einer unbekanntem Aufgabe, d. h. beim ersten Versuch des Rückwärtssprunges. In den darauffolgenden Sprüngen zeigt sich die Leistung des vorangegangenen Sprunges als Hauptprädiktor. In einer weiteren Studie mit weiblicher und männlicher Beteiligung mit derselben Rückwärtssprungaufgabe können die Ergebnisse belegt werden (Feltz, 1988). McAuley (1985) zeigt einen Zusammenhang von Kompetenzerwartung und dem Niveau der Leistung bei einer Hechtrolle auf. Deeter (1989) kann bei Individual- und Mannschaftssportarten einen stärkeren Einfluss der Kompetenzerwartung gegenüber der Aufgabenbewertung feststellen.

Im deutschsprachigen Raum können Gubelmann (1994) bei Turnern und Wilhelm, Schlicht und Janssen (1992) bei Leichtathleten die Kompetenzerwartung als Prädiktor für die erbrachte Leistung identifizieren. Kluth (1998) kann bei Zehnkämpfern keinen Zusammenhang zwischen Leistung und Kompetenzerwartung ermitteln, jedoch wählen Zehnkämpfer mit einer höheren Kompetenzerwartung häufiger Selbstbehauptungsstrategien bei der Stressbewältigung als Zehnkämpfer mit niedrigerer Kompetenzerwartung. Bei dieser Untersuchung bleibt zu berücksichtigen, dass das Niveau der Kompetenzerwartung sehr hoch ist und man nicht von niedriger Kompetenzerwartung ausgehen darf (vgl. Kap. 6.3). Fuchs, Hahn und Schwarzer, R. (1994) können keinen Effekt von sportlicher Aktivität auf die Kompetenzerwartung feststellen.

Insgesamt lässt sich ein positiver Zusammenhang von Kompetenzerwartung und sportlicher Leistung sowohl im Wettkampfsport als auch im Freizeitsport feststellen (vgl. Bandura, 1997, Morris, 1995). Zu berücksichtigen sind dabei jedoch die unterschiedlichen Niveaus der sportlichen Leistung und die inhomogene Erfassung der Kompetenzerwartung. Bei Fuchs, Hahn und Schwarzer (1994) wird die sportliche Aktivität mit einem Aufwand von 30 Minuten pro Woche angegeben. Es erscheint plausibel, dass aus dieser geringen sportlichen Betätigung eventuell kein Zusammenhang zur Kompetenzerwartung herzustellen ist. Inwieweit die Kompetenzerwartung in der vor-

liegenden Studie als Prädiktor für die Zehnkampfleistung und/oder die Wahl der Bewältigungsstrategie dient, wird in Kapitel 6.4 erörtert.

Neben der allgemeinen Selbstwirksamkeit und deren Einfluss auf die Stressbewältigung und die sportliche Leistung gibt es Bemühungen, sportspezifische Kompetenzerwartung zu erheben. Zur Untersuchung der sportspezifischen Kompetenzerwartung wurden eine Reihe von Messinstrumenten entwickelt (z. B. Feltz, 1982, Garcia & King, 1991, George, 1994, McAuley, 1985, Ryckman, Robbins, Thornton & Cantrell, 1982, Vealey, 1986), die alle die Bedeutung der Kompetenzerwartung im Hinblick auf die sportliche Leistung erfassen. Im deutschsprachigen Raum haben Fuchs und Schwarzer (1994) die Skala zur Erfassung der Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität vorgestellt. Diese Skala wird bei der eigenen Untersuchung in etwas geänderter Form eingesetzt, um Unterschiede zwischen allgemeiner und sportspezifischer Kompetenzerwartung im Zehnkampf aufzuzeigen. Auf die Skala und deren Übertragbarkeit auf den Leistungssport wird in Kapitel 6.4.3.6 eingegangen.

Im folgenden Kapitel wird mit dem Flow-Konzept ein Motivations-Konstrukt vorgestellt, welches dem der Kompetenzerwartung sehr ähnlich ist. Beides sind aufgabenorientierte Konzepte, bei denen es um die Ausführung einer Handlung um ihrer selbst willen geht. Die Leistung/das Ergebnis stehen im Hintergrund. Bei der eigenen Untersuchung wird die Aufgaben- und Egobezogenheit mit der „Task and Ego Orientation Scale“ (Chi & Duda, 1995) erhoben (Kap. 6.4.3.7).

4.3 Flow

Ebenso wie die Kompetenzerwartung, bezieht sich das Flow-Konzept auf die Balance zwischen situativer Herausforderung und momentanen, persönlichen Fähigkeiten. Czikszenmihalyi (1975) stellt das Flow-Konzept vor und bezeichnet damit, autotelische Erfahrungen, also Erlebnisse, bei denen die Tätigkeit oder Handlung in sich befriedigend ist. Von Maslow's Bedürfnishierarchie und dem Konzept der „peak experiences“ (Maslow, 1965) ausgehend, entwickelt Czikszenmihalyi das Flow-Konzept. Hierbei handelt es sich um ein Konzept der intrinsischen Motivation. Flow bezeichnet „das holistische Gefühl bei völligem Aufgehen in einer Tätigkeit“ (Czikszenmihalyi, 1985, S. 58) oder die optimale Erfahrung. Zunächst nennt der Autor vier Merkmale, die das Erleben von Flow-Zuständen begünstigen: Balance von Herausforderung und Fähigkeit,

Konzentration, Selbstvergessenheit und Kontrolle (Csikszentmihalyi, 1985). Den entgegengesetzten Zustand zu Flow bezeichnen Csikszentmihalyi und Csikszentmihalyi (1995) als psychische Entropie und kennzeichnen damit Zustände, die durch den Konflikt mit persönlichen Zielen zu Angst, Langeweile, Apathie, Verwirrung oder Sorge führen können. Damit befindet sich der Flow-Zustand zwischen Langeweile, Angst/Sorge auf der einen Seite und Stress/Überforderung auf der anderen. Nur in einer Ausgewogenheit von persönlichen Fähigkeiten und situativen Anforderungen kann sich der Flow-Zustand respektive die optimale Erfahrung einstellen. Daraus ergibt sich eine stressfreie Handlung, da Stress als mögliche oder tatsächliche Bedrohung der persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen gekennzeichnet ist (vgl. Hobfoll, 1988). Flow lässt sich, unabhängig von der Handlung, bei nahezu jeder Tätigkeit erreichen (Csikszentmihalyi, 2000) und ist ebenfalls eine wesentliche Voraussetzung für Glück (Csikszentmihalyi, 1992). Dabei ist nicht der Flow-Prozess an sich mit einem Zustand des Glücks gleichzusetzen, sondern erst die nach der Ausführung der Handlung einsetzende Zufriedenheit und Erfüllung mit der ausgeführten Handlung führt zu Freude und Glück. Dennoch hängen optimale Erfahrungen und Glück sehr eng zusammen.

Dass Flow-Erfahrungen im Sport und im Besonderen im Leistungssport auftreten und erstrebenswert sind, zeigen Jackson (1992) und Jackson und Csikszentmihalyi (2000). Progen (1978) hat für den Sport eine Skala zur Erfassung von Flow entwickelt. Gerade im Leistungssport, wo Spitzenleistungen nur dadurch erreicht werden, dass in einem permanenten Verbesserungsprozess die persönlichen Fähigkeiten ausgebaut werden und die Anforderungen immer höher werden, ist ein ideales Umfeld für Flow-Erfahrungen geschaffen. „Both performance and experience are often enhanced in states of flow“ (Jackson, 1992, S. 161). Abbildung 4.2 stellt den Zusammenhang von Fähigkeiten und Herausforderung graphisch dar.

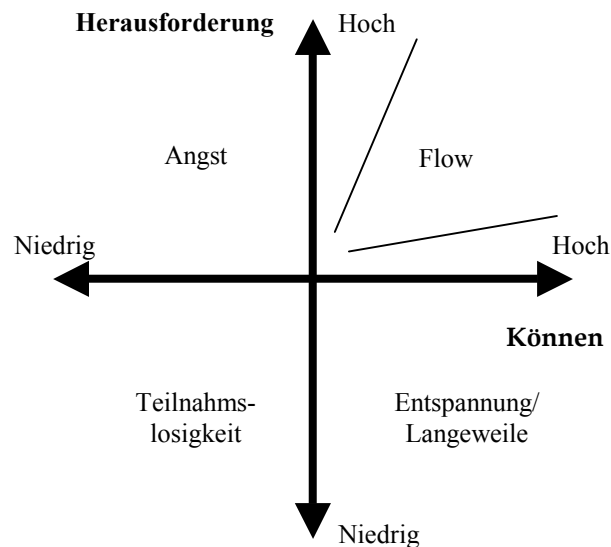


Abbildung 4.2: Das Modell des Flow-Zustands (Jackson & Csikszentmihalyi, 2000, S. 45)

Die Balance zwischen Herausforderung und Können ist die wichtigste Voraussetzung für Flow. Wie Csikszentmihalyi (1997) definieren Jackson und Csikszentmihalyi (2000) neun verschiedene Komponenten, im Gegensatz zu acht Faktoren in früheren Veröffentlichungen (Csikszentmihalyi, 1992), die den mentalen Zustand während Flow beschreiben. Erstens muss eine Balance zwischen Herausforderung und Können existieren, zweitens erfolgt eine Verschmelzung von Körper und Geist. Drittens gibt es eine klare Zielsetzung für die Aufgabe und viertens erfolgt ein eindeutiges Feedback. Fünftens ist eine Konzentration auf die Aufgabe erforderlich und sechstens existiert ein Gefühl der Kontrolle. Siebtens wird die Befangenheit abgelegt und achtens existiert eine subjektive Wahrnehmung der Zeit. Schließlich handelt es sich um ein autotelisches Erlebnis. Diese neun Komponenten von Flow-Erlebnissen werden unabhängig von Alter, sozialer Rolle, Geschlecht und Nationalität in ähnlicher Weise von Sportlern, Künstlern, Wissenschaftlern und Arbeitern erwähnt. „Es gibt nur wenige Aktivitäten – z. B. Musizieren, Theater spielen oder Schach –, die sich so gut wie Sport dazu eignen, Flow auszulösen“ (Jackson & Csikszentmihalyi, 2000, S. 13). Unabhängig davon, ob es sich um künstlerische, sportliche oder berufliche Tätigkeiten handelt, berichten die interviewten Personen von einer oder mehrerer dieser Merkmale während ihrer Flow-Erfahrungen (vgl. Csikszentmihalyi, 1992). Grundvoraussetzung ist jeweils, dass die Balance von Anforderung und Möglichkeiten gegeben ist und die Aufgabe um ihrer selbst willen und nicht wegen des Profits, der mit der Lösung oder Erreichung verbunden ist, ausgeübt wird. Aus diesem

Beweggrund heraus sieht Csikszentmihalyi (1997) den Flow-Zustand als Quelle der Kreativität an. Flow als Antrieb zu immer neuen Leistungen und als Anreiz diesen Zustand möglichst häufig zu erreichen. Das fasst Csikszentmihalyi in seinem Flow-Konzept unter autelischer Erfahrung, optimaler Erfahrung, Negentropie oder kurz als Flow zusammen. Sportler berichten nach besonderen sportlichen Leistungen häufig von Komponenten der Flow-Erfahrung. Selten werden alle neun Komponenten explizit genannt. Aber gerade die Konzentration auf die Aufgabe und die Selbstvergessenheit ermöglichen optimale Erfahrungen und dadurch optimale Leistung. Erst wenn der Fokus bei der Aufgabe und nicht mehr bei dem Ergebnis liegt, werden häufig erst alle Ressourcen zur Leistungserbringung freigesetzt und mobilisiert (vgl. Jackson & Csikszentmihalyi, 2000).

Durch die Ähnlichkeit zur Aufgabenorientierung, die in der eigenen Untersuchung mit der eingesetzten „Task and Ego Orientation Scale“ (Chi & Duda, 1995) in Kap. 6.4.3.7 erfasst wird und das häufige Auftreten von Flow bei sportlicher Höchstleistung, wird dieses Motivations-Konstrukt ebenfalls in dem aus allen Ergebnissen der Untersuchung entworfenen Mind Managementtraining berücksichtigt (Kap. 7.3.2). Da eine Vielfalt unterschiedlicher Motivations-Ansätze existiert, wurden an dieser Stelle nur für die eigene Untersuchung relevante Konstrukte der Motivationsforschung vorgestellt. Für einen Überblick der Motivationspsychologie sei auf Heckhausen (1989) verwiesen.

4.4 Angst

Wie bereits in Kapitel 2.6 angesprochen wird der Begriff der Angst häufig im Zusammenhang mit Stress verwendet. Teilweise erfolgt eine synonyme Verwendung der Begriffe (vgl. Anshel, 1990, Hackfort & Schwenkmezger, 1993, Suinn, 1989a, 2001, Woodman & Hardy, 2001a). Die Emotion Angst vom lat. *angustiae* – Enge, Einengung stellt einen Gegenpol zum Flow-Zustand dar. Schon durch die disjunktive Bedeutung der beiden Bezeichnungen wird das deutlich. Fließen und Einengung stehen sich diametral gegenüber und bezeichnen mögliche Pole einer Handlung.

Erste Forschungen zur Angst gehen von Freud (1895) aus. Freud stellt zwei Angsttheorien vor (vgl. Habermas, 1993). Das Interesse von Freud gilt vor allem der neurotischen Angst und weniger der Realangst. Die neurotische Angst ist durch schein-

bar unbegründete Angst oder durch Angst unbekanntem Gegenstandes gekennzeichnet. In seiner ersten von zwei Angsttheorien (Freud, 1895) stellt Freud den Zusammenhang von sexueller Energie (Libido) und Angst dar. Die Ähnlichkeit zwischen ängstlicher und sexueller Erregung führt Freud zu der Annahme, dass Angst eine Ersatzreaktion auf sexuelle Unbefriedigung darstellt. Freud beschränkt sich hierbei überwiegend auf physiologische Reaktionen. Die zweite Angsttheorie (Freud, 1926) basiert auf dem Konzept des psychischen Konfliktes (vgl. Krohne, 1996a). Angst resultiert bei dieser Theorie entweder aus einer Wahrnehmung einer drohenden Gefahr durch das Ich (Realangst), aus Triebregungen des Es, die eine Beeinträchtigung des Organismus nach sich ziehen können (neurotische Angst) oder durch Konflikte von Gedanken und Handlungen des Ich mit den Regeln und Verboten des Über-Ich (moralische Angst).

Neben dem psychoanalytischen Angst-Ansatz von Freud unterscheidet Krohne (1996a) den Reiz-Reaktionsansatz und den kognitionspsychologisch-handlungstheoretischen Ansatz. Bedeutendster Vertreter des Reiz-Reaktionsansatzes oder der Stimulus (S)-Response (R)-Theorie ist Spielberger (1966, 1972). Mit der Einführung des Trait-State-Angstmodells hat Spielberger eine Differenzierung von Angstzustand (State) und Ängstlichkeit (Trait) innerhalb der Angstforschung etabliert. Der Angstzustand bezeichnet eine Reaktion auf eine Situation, während die Ängstlichkeit als stabiles Persönlichkeitsmerkmal bezeichnet werden kann. Somit ergibt sich eine Möglichkeit der Unterscheidung, ob Angst eher durch situative Begebenheiten oder dispositionelle Faktoren ausgelöst wird. Dem Modell von Spielberger (1972) liegen im Wesentlichen sechs Annahmen zugrunde:

1. Bedrohlich eingeschätzte Situationen lösen Zustandsangst aus
2. Das Maß der Bedrohung und die Angstreaktion stehen in einem linearen Verhältnis
3. Die Angstreaktion steht in einem zeitlich-linearen Verhältnis zur Bedrohung
4. Hochängstliche Personen schätzen selbstwertrelevante Situationen (z. B. Leistungssituationen) als bedrohlicher ein als Niedrigängstliche
5. Angstreaktion kann sich unmittelbar im Verhalten zeigen, oder zu psychischen Abwehrmechanismen führen
6. Häufiger auftretende bedrohliche Situationen führen zu angstreduzierenden Bewältigungsmechanismen (vgl. Spielberger, 1972).

Spielberger (1989) geht davon aus, dass Zustandsangst als Ergebnis von Stress auftreten kann, während Ängstlichkeit eine persönliche Disposition darstellt, die den Bewertungsprozess der Situation bestimmt. Die Stresstheorie von Lazarus (1991, 1999) wurde in Kapitel 2.3 schon ausführlich dargestellt. Dabei stellt Angst eine Emotion dar, die die Folge einer stresshaften Einschätzung einer Person-Umwelt-Beziehung ist. Die Beziehungsbedeutung für Angst stellt die Konfrontation mit Unsicherheit und existenzieller Bedrohung dar (vgl. Lazarus, 1999).

Der kognitionspsychologische-handlungsorientierte Ansatz stellt eine Weiterentwicklung des Angstmodells von Spielberger dar. Vertreter des kognitionspsychologischen Ansatzes sind u. a. Bandura (1977b), Epstein (1972) und Lazarus (1991). Nach Bandura (1977a) tritt Angst dann ein, wenn eine unangenehme Situation die eigenen Kompetenzen übersteigt. Wie bereits in Kapitel 4.2 beschrieben, sind Erwartungen die Grundlage der Theorie von Bandura (1977a, 1977b). Die zentralen Faktoren der Theorie von Epstein (1972) sind Erregung (arousal) und Hemmung (inhibition). Dabei wird die Erregung durch eine Reaktion auf situative Begebenheiten ausgelöst und in zeitlicher Versetztheit dient die Hemmung der Erregungsregulation. Dies kann auf verhaltenismäßig-motorische (z. B. Flucht), psychologische (z. B. kognitive Vermeidung) und physiologische (z. B. Regulation der Herzfrequenz) Weise geschehen (vgl. Krohne, 1996a). Fenz und Epstein (1967) konnten anhand von physiologischen Indikatoren (Atemfrequenz, Herzfrequenz) die geringere Erregung bzw. besser ausgebildete Erregungshemmung von erfahrenen gegenüber unerfahrenen Fallschirmspringern zeigen. Die Unterscheidung der Angst in einen kognitiven (worry) und einen physiologischen Anteil (somatic arousal) hat sich in der Angstforschung etabliert (Woodman & Hardy, 2001a). Dabei hat die Arousal-Forschung mit der Triebtheorie und der Arousal-Theorie den Zusammenhang von Leistung und Erregung erforscht.

Die Triebtheorie (Hull, 1943) geht von einem linearen Zusammenhang zwischen Leistung und Erregung aus. Es wird postuliert, dass mit zunehmender Erregung die Leistung gesteigert wird. Die Arousal-Theorie basiert auf der umgekehrten U-Funktion von Leistung und Erregung (Yerkes & Dodson, 1908). Leistung ist eine negative quadratische Funktion der Erregung, die solange eine bessere Leistung vorhersagt, bis die Erregung zu stark wird und die Leistung abfällt. Erregung wird dabei überwiegend als physische Reaktion angesehen. Arousal und Angst wurden häufig synonym verwendet (Anshel, 1995).

Die Umkehrungs-Theorie (reversal-theorie) geht von einer X-förmigen Beziehung aus (Apter, 1982, Kerr, 1989). Bei der Reversal-Theorie kann Erregung als Angst oder als Anreiz interpretiert werden, je nachdem ob ein ergebnisorientierter Zustand (telic state) oder ein spontaner, gegenwartsbezogener Zustand (paratelic state) vorherrscht. Beim paratelic Zustand bedeutet eine geringe Erregung Langeweile, während im telic Zustand Entspannung bei geringerer Erregung eintritt. Die zwei Begriffspaare (Entspannung-Angst für telic state und Langeweile-Anreiz für paratelic state) bilden die jeweiligen Enden der X-Form aus. Ein Wechsel vom einen in den anderen Zustand ist möglich und findet laut Kerr (1989) häufig statt. Als Gegenpole bei hoher Erregung stehen Angst und Erregung gegenüber. Die Beschreibung des paratelic state von Kerr (1997) weist Ähnlichkeit zum Flow-Zustand von Csikszentmihalyi (1992) auf. Flow kann nur in einem Zustand von Angstfreiheit und Gegenwartsbezogenheit erreicht werden, nicht jedoch mit Ergebnisorientierung.

Hanin (1989, S. 22) definiert „zones of optimal functioning (ZOF)“ als den Bereich der Angst, bei der individuelle optimale Leistung erbracht werden kann. Liegt die Angst über oder unter dieser Zone, wird nicht das gesamte Leistungsvermögen erreicht. Bei Hanin (1989) hat Angst innerhalb eines gewissen Bereiches leistungsfördernden Charakter. Hindel und Krohne (1988) konnten einen mindernden Einfluss der Angst auf den sportlichen Erfolg im Tischtennis belegen.

In Erweiterung der bisher vorgestellten Modelle hat Hardy (1990) ein dreidimensionales Modell mit den Achsen kognitive Angst, physische Erregung und Leistung entworfen und dieses als Catastrophe Modell bezeichnet. Bei diesem Modell wird davon ausgegangen, dass kognitive Angst in Abhängigkeit der physischen Erregung leistungsförderlich ist. Steigt bei hoher kognitiver Angst die physische Erregung an, kommt es zu einem extremen Abfall der Leistung (Katastrophe). Erst eine Verringerung der Erregung kann wieder zu einer besseren Leistung führen.

Alle vorgestellten Modelle finden im Bereich der sportpsychologischen Forschung Beachtung (vgl. Anshel, 1995, Hackfort & Schwenkmezger, 1993, Hackfort & Spielberger, 1989, Woodmann & Hardy, 2001a). Wie für die Erfassung der Stressbewältigung, gilt für die Erfassung von Angstzustand und Ängstlichkeit, dass die Situation und die Aufgabe mit berücksichtigt werden muss, in der die Angst auftritt. Zur Erfassung der Angst im Sport hat sich neben dem STAI (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) respektive dem State-Trait-Angstinventar (Laux, Glanzmann, Schaffner & Spiel-

berger, 1981) das Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2, Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) bewährt (vgl. Anshel, 1995; Krohne, 1996a; Spielberger, 1989). Für die Angstforschung im Spitzensport empfehlen Hackfort und Spielberger (1989) sowie Hackfort und Schwenkmezger (1989) Einzelfallstudien.

Trotz zahlreicher Untersuchungen zum Zusammenhang von Stress, Angst und Leistung im Sport und verschiedener Erklärungsmodelle, wie z.B. der umgekehrten U-Funktion (Yerkes & Dodson, 1908), Zones of Optimal Functioning (Hanin, 1989) u. a. ist ungeklärt welche Auswirkungen welches Maß von Stress und Angst negative oder positive Auswirkungen auf die Leistung hat (vgl. Singer, 2000, Spielberger, 1989, Woodman & Hardy, 2001a). Insgesamt lässt sich zusammenfassen, dass Angst, die in sportlichen Situationen auftritt, je nach persönlicher Ängstlichkeit, situativer Anforderung und persönlichen Ressourcen variieren kann. Die Transaktion aller beteiligten Faktoren bestimmt die Auswirkung auf die sportliche Leistung (vgl. Singer, 2000, Vombrock, 1984). Das Untersuchungsdesign der vorliegenden Studie (Kap. 6.2) versucht unter Einbeziehung von qualitativen Ergebnissen weiterführende Erkenntnisse für die Auswirkungen von Stress und Ängstlichkeit auf die Leistung und die Zustandsangst zu finden. In Kapitel 6.4 wird der Einfluss von Angst auf die Stressbewältigung und die sportliche Leistung im Zehnkampf mit Hilfe des State-Trait-Angstinventars (STAI) untersucht. Derzeit kann festgehalten werden, dass Angst weder positive noch negative Leistungen per se bedingt. Vielmehr sind individuelle, situative und soziale Aspekte der Situation zu berücksichtigen (vgl. Woodman & Hardy, 2001a)

4.5 Ärger

Neben Angst gehört Ärger ebenfalls zu den Grundemotionen (Ekman, 1984). Wie Angst ist Ärger häufig in Kombination mit Stress untersucht worden. Unterschiedliche Herangehensweisen an die Untersuchung von Ärger führen zu verschiedenen Ergebnissen. Im Folgenden wird auf Vertreter von physiologischen, mimisch-motorischen, sozialen und kognitiv-prozessorientierten Ansätzen zur Emotion Ärger eingegangen. Die verschiedenen Herangehensweisen an die Untersuchung von Ärger werden in der eigenen Studie, bei der qualitativen (Kap. 5) und quantitativen Erhebung (Kap. 6) von Stress und den auftretenden Emotionen von Bedeutung sein.

Als einer der ersten beschäftigte sich Darwin (1872) mit Emotionen und ihren Ausdrucksformen. Darwin formuliert drei Prinzipien des Emotionsausdruckes. Erstens fördert der Geist Gewohnheits-Handlung, zweitens kann der Geist Handlung entgegengesetzt zu Gewohnheiten auslösen und drittens können Handlungen unabhängig vom Willen durch das zentrale Nervensystem ausgelöst werden. „Under moderate anger the action of the heart is a little increased, the colour heightened, and the eyes become bright“ (Darwin, 1872, S. 242). James (1884) geht davon aus, dass Emotionen wie Ärger aus körperlichen Veränderungen, vor allem des zentralen Nervensystems, resultieren. Wie die Veränderung für spezifische Emotionen aussehen können, lässt James (1884) dabei jedoch offen. Wallbott (1993) beschreibt die physiologischen Reaktionen bei Ärger mit erhöhtem Herzschlag, blasser oder roter Gesichtsfarbe, starker Kontraktion der Muskulatur bis zum Zittern und einer allgemeinen Kampfbereitschaft. Damit unterscheidet sich die Beschreibung der physiologischen Auswirkungen von Ärger derzeit nicht wesentlich von der Beschreibung Darwin's (1872). Zu berücksichtigen bleibt, dass sich die physiologischen Auswirkungen von Ärger nicht eindeutig von denen anderer Emotionen wie z. B. Angst unterscheiden lassen (vgl. Weber, 1994).

Ekman und Friesen (1975) differenzieren vier Formen von Ärger. Die erste Form ist durch physische oder verbale Angriffe gekennzeichnet, die zweite durch eine physische Bedrohung, die dritte ist durch psychische Verletzung gekennzeichnet und die vierte Form ist geprägt durch die Verletzung moralischer Werte. Die Autoren beschäftigten sich hauptsächlich mit dem Erscheinungsbild unterschiedlicher Emotionen in der Mimik. Für Ärger geben Ekman und Friesen (1975) folgende Merkmale im Gesicht an:

- Nach unten und zusammengezogene Augenbrauen
- Vertikale Linie zwischen den Augenbrauen
- Angespannte Ober- und Unterlider
- Stechender Blick, evtl. hervortretende Augen
- Fest zusammengedrückte Lippen oder wie zum Schreien in eckiger Form geöffneter Mund
- Die Nasenflügel evtl. geweitet

Abbildung 4.3 zeigt die verschiedenen Formen des Ärgerausdruckes im Gesicht. Die Analyse der begleitenden Gestik und Mimik von Emotionen ist für die Erfassung der im Zehnkampf auftretenden Emotionen mit Hilfe von Videoaufnahmen von Bedeutung (Kap. 5.3).

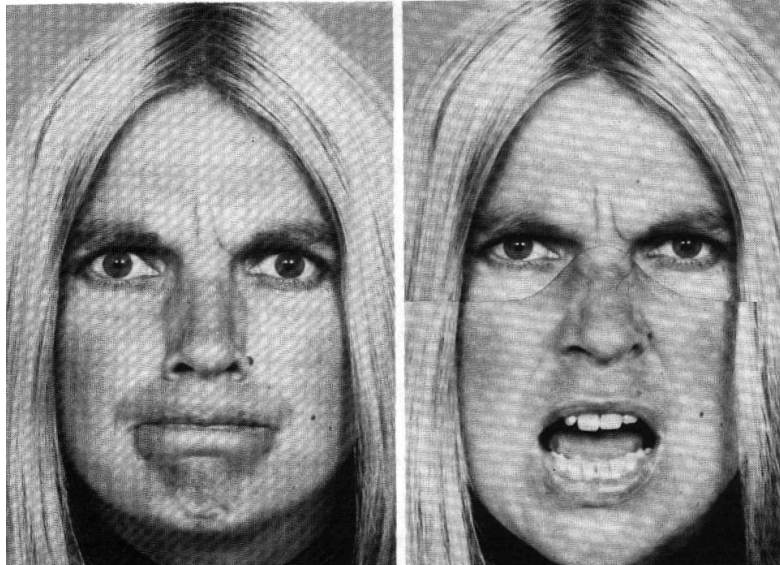


Abbildung 4.3: Mimische Darstellung von Ärger (Ekman & Friesen, 1975, S. 97)

Averill (1982) sieht Ärger als eine überwiegend sozial determinierte Emotion. Dabei stellt Emotion eine vorübergehende Rolle dar (Averill, 1979). Für Ärger definiert der Autor einen Rollenkonflikt zwischen der Wahrnehmung einer sozialen oder moralischen Regelverletzung und der Ahndung eines solchen Verhaltens auf der einen Seite, sowie der gesellschaftlichen Verankerung, Aggression nicht auszuleben auf der anderen Seite. Damit konstruiert Averill (1982) ein soziales Gefüge aus Regelverletzung und nicht auszulebender Aggression, um Ärger als konfliktive Emotion zu beschreiben. Aufgrund des Konfliktes erscheint Ärger als eine unkontrollierbare Macht. Die Lösung dieses Konfliktes ermöglicht Averill (1979) über die Leidenschaft. Im Affekt ausgelebte Aggression in Folge von sozialen oder moralischen Regelverletzungen werden als tolerierbar eingestuft.

Ebenso wie Averill (1979, 1982) sieht Bandura (1979) die Auslösungsbedingung für Emotionen nicht physiologisch bedingt, sondern durch äußere, soziale Einflüsse. Im Gegensatz zu Averill definiert Bandura (1973) Ärger und alle anderen emotionalen Erregungen als unspezifische Reaktion auf aversive Ereignisse und folgt damit der These von Schachter und Singer (1962). In der sozialen Lerntheorie (Bandu-

ra, 1973, 1977a) kommt Ärger nur eine untergeordnete Rolle zu, der Aggressionen auslösen kann, aber nicht notwendigerweise auslöst. Diese Ansicht lässt sich in den meisten Theorien und Ansätzen zu Ärger beobachten (vgl. Weber, 1994).

Lazarus (1991, 1999) hat Emotionen, wie bereits in Kapitel 3.4 beschrieben, als Folge einer stresshaften Person-Umwelt Beziehung definiert. Die Beziehungsbedeutung für Ärger ist durch die kognitive Bewertung eines Angriffes gegen die eigene Person oder deren Eigentum gekennzeichnet (vgl. Lazarus, 1999, Lazarus & Lazarus, 1994).

Novaco (1985) sieht ähnlich wie Lazarus, die Ursache für Ärger in einer kognitiven Bewertung begründet. Hauptursache für das Auftreten von Ärger ist bei Novaco (1985) eine Provokation. Aus der resultierenden physiologischen Erregung und der kognitiven Bewertung ergibt sich die Emotion Ärger und die entsprechende antagonistische Reaktion. Ärger ist nach Novaco (1975, S. 6)

- (1) energizing behavior as it raises the amplitude of responses; (2) disrupting ongoing behavior by agitation, by interference with attention and information processing, and by including impulsivity; (3) expressing or communicating negative feelings to others; (4) defending against vulnerability to ego threat by pre-empting anxiety and externalising conflict; (5) instigating or eliciting antagonism as a learned stimulus for aggression; and (6) discriminating an event as a provocation which serves as a cue to act in ways that cope with stress.

Häufig wird Ärger (anger) mit Feindseligkeit (hostility) und Aggression (aggression) in Zusammenhang gebracht und als AHA-Syndrom bezeichnet (Spielberger, Johnson, Russel, Crane, Jacobs & Worden, 1985). Ärger unterscheidet sich von Aggression in der Form, dass Ärger eine Emotion ist, die zu bestimmtem Verhalten, z. B. Aggression führen kann, während Aggression ein Verhalten darstellt, welches Schaden verursachen kann. Ob Ärger zu aggressivem Verhalten führt, liegt vor allem an der Art der Provokation. Novaco (1978) unterscheidet zwischen externalen (Bedrohung, Frustration) und internalen Faktoren (Erwartung, Bewertung) sowie zwischen offenem (verbale oder physische Handlung) und verdecktem (Vermeidung) Verhalten.

Spielberger (1988) unterscheidet analog zur Angst, zwischen einer Ärger-Disposition und einem Zustands-Ärger. Ärger als Zustand ist gekennzeichnet durch ein subjektives Gefühl der Spannung, Irritation und Wut, begleitet von einer Aktivierung des autonomen Nervensystems (vgl. Hodapp, Bongard, Heinrichs & Oltmann, 1993). Zugrunde liegt dem Ärger wie bei Novaco (1978) eine wahrgenommene Provokation oder Ungerechtigkeit, die eine Behinderung eines zielgerichteten Verhaltens bedeutet.

Allmer und Allmer (1995) unterscheiden zwischen der Blockierung, Behinderung und Verfehlung einer Intention als mögliche situative Auslöser für Ärgererleben.

Die Ärger-Disposition gibt an, wie stark die Neigung einer Person ist, Ärger zu erleben und in welcher Intensität der Ärger erlebt wird. Dabei unterscheiden Spielberger, Johnson, Russel, Crane, Jacobs & Worden (1985) zwischen anger-in, anger-out und anger control. Ähnlich dem Ansatz von Novaco (1978, 1985), wird anger-in als das Nichtzeigen oder -äußern von Ärgerreaktionen und anger-out als physische und/oder verbale Reaktionen zusammengefasst. Anger control ist die Kompetenz anger-in und anger-out kontrollieren zu können (Steffgen, 1993). Diese Dimensionen des Ärgers werden mit dem State-Trait Anger Expression Inventory (Spielberger, 1988) bzw. der deutschen Adaptation, dem State-Trait Ärgerausdrucks Inventar (Schwenkmezger, Hoddapp, Spielberger, 1992), erfasst. Dieses wird zur Erfassung von Ärger bei Stress und dessen Einfluss auf die sportliche Leistung im Zehnkampf in der eigenen Untersuchung (Kap. 6.4) eingesetzt.

Ausgehend von der Definition Spielbergers (1988), dass Ärger durch eine wahrgenommene respektive erfahrene Provokation oder Ungerechtigkeit, die ein zielgerichtetes Verhalten verhindert oder verhindern kann, auftritt, wird Ärger im Sport eine leistungsmindernde oder -behindernde Funktion zugeschrieben (Steffgen, 1993). Denn im Sport und im Speziellen im Leistungssport, verfolgen die Protagonisten immer ein Ziel, welches auf das Erbringen einer optimalen Leistung gerichtet ist. Wird die optimale Leistung durch externe (z. B. Gegner, Wetterbedingungen, Foul) oder interne Umstände (z. B. Müdigkeit, schlechte Leistung) verhindert, kann Ärger daraus resultieren.

Schmidt und Schmole (1997) können nach Misserfolgen im Volleyball Ärger als die häufigste Emotion identifizieren. Entscheidend für die Leistung ist dabei jedoch nicht die Tatsache, dass Ärger auftritt, sondern in welcher Form er bewältigt wird (vgl. Steffgen, 1995). Eine Leistungsminderung kann durch die aufgrund des Ärgers entstehende physiologische Überaktivierung, die kognitive Aufmerksamkeitsverschiebung, die evtl. begleitend auftretenden aggressiven Verhaltensweisen und die damit verbundenen Sanktionen oder aus einer Kombination der erwähnten Formen, resultieren (Steffgen & Schwenkmezger, 1995). Scherer (1986) fasst zwölf Reizbewertungsschritte (stimulus-evaluation-checks) zusammen, um Emotionen unterscheiden zu können. Aus diesen Reizbewertungsschritten folgert Scherer (1992), dass Ärger im Sport durch das plötzliche und unerwartete Auftreten und die unmittelbare Konsequenz einer drohenden

oder tatsächlichen Niederlage ausgelöst wird. Allmer und Allmer (1998) belegen, dass vor allem die Bedeutsamkeit der Intention entscheidend für die Entstehung von Ärger im Sport ist. Außerdem zeigen Mannschaftssportler ihren Ärger häufiger als Individualsportler (Allmer & Allmer, 1998). Das bedeutet, dass Ärger im Sport zwar erlebt, aber nicht notwendigerweise gezeigt oder geäußert wird (Hackfort & Schlattmann, 1991). Das wird bei der qualitativen Erfassung von Emotionen (Kap. 5.3) innerhalb der eigenen Untersuchung berücksichtigt werden.

4.6 Zusammenfassung

Nach der Emotionstheorie von Lazarus (1991, 1999) bestimmen emotionale Aspekte die stresshafte Person-Umwelt-Beziehung und motivationale Aspekte die Wahl der Copingbemühungen. Anhand von Bandura's (1977a, 1997) Ansatz der Kompetenzerwartung, wurde die Bedeutung kognitiver Einschätzungen der eigenen Handlungsfähigkeit für die Wahl des Verhaltens z. B. Copingstrategie, sportliche Betätigung, gezeigt. Die Kompetenzerwartung ist von der Konsequenzerwartung zu unterscheiden, die einen weiteren Faktor der Motivation innerhalb der sozial-kognitiven Theorie darstellt (Bandura, 1977b). Der dritte Faktor der Motivation ist die antizipierte Selbstbekräftigung, zusammen bestimmen diese drei Faktoren, ob eine Handlung ausgeführt wird, welcher Art die Handlung ist und mit welcher Intensität die Handlung verfolgt wird.

Ähnlich dem Konzept der Kompetenzerwartung, geht es bei Csikszentmihalyi's (1975, 1992) Flow-Ansatz um die Handlung und nicht um deren Konsequenzen. Dabei kann der Flow-Zustand zur Erbringung optimaler Leistung nur innerhalb einer subjektiv als stressfrei eingeschätzten Umgebung erreicht werden. Der Flow-Zustand ist vor allem durch die Balance zwischen situativer Anforderung und persönlichen Möglichkeiten gekennzeichnet. Weitere Kennzeichen für das Erleben von Flow sind, die Konzentration auf die Handlungsausführung, ein Gefühl der Kontrolle, eindeutige Ziele und ein Verlust des Zeitgefühls. Häufig wird dieser Zustand von Sportlern berichtet, die eine sportliche Höchstleistung erbracht haben (vgl. Jackson & Csikszentmihalyi, 2000). Dabei heißt sportliche Höchstleistung nicht notwendigerweise, dass diese Leistung zu einem Sieg führt. Csikszentmihalyi (1992) sieht Flow als in sich erstrebenswert an, wobei die Motivation in der Erreichung dieses Zustandes der optimalen Erfahrung liegt. Mit Hilfe

der Aufgabenorientierung werden flowähnliche Erfahrungen in der eigenen Untersuchung (Kap. 6.4) erfasst.

Die häufig mit stresshaften Situationen auftretenden Emotionen Angst und Ärger haben auch bei der Erbringung von sportlichen Leistungen einen Einfluss auf die Handlungsfähigkeit (Suinn, 2001). Angst tritt dann auf, wenn eine bedrohliche Situation potenziell die eigenen Kompetenzen und/oder Fähigkeiten übersteigen kann (vgl. Bandura, 1977). Lazarus (1999) sieht Angst in der Konfrontation mit Unsicherheit und einer existenziellen Bedrohung begründet. Spielberger (1966, 1972) differenziert zwischen Angstzustand (State) und dem Persönlichkeitsmerkmal Ängstlichkeit (Trait). Zur Erfassung der Angst hat sich das State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger et al., 1970, dt. Laux et al., 1989) sowie das Competitive State Anxiety Inventory-2 (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) bewährt.

Ausgehend von überwiegend physiologischen Ansätzen (Darwin, 1872, James, 1884) wurde Ärger über die physiologischen Merkmale erhöhter Herzschlag, rote Gesichtsfarbe und allgemeine Kampfbereitschaft definiert. Ärger kann sozial bedingt (vgl. Averill, 1982, Bandura, 1973, dt. 1979) oder durch kognitive Bewertungsprozesse determiniert sein (vgl. Novaco, 1985). Lazarus (1999) definiert Ärger als einen Angriff auf die eigene Person oder deren Eigentum. Wie bei der Angst unterscheidet Spielberger (1988) zwischen Ärgerzustand und einer Ärger-Disposition. Auslöser für einen Ärgerzustand ist eine Provokation oder Ungerechtigkeit, die eine Blockierung, Behinderung oder Verfehlung des eigenen zielgerichteten Handelns bedeutet. Die Ärger-Disposition gibt an, wie stark eine Person zu Ärgerreaktionen neigt und wie intensiv Ärger erlebt wird. Dabei kann die Ärgerreaktion durch physische oder verbale Attacken nach außen gerichtet sein (anger-out) oder innerlich verarbeitet werden (anger-in). Die Erfassung dieser Dimensionen des Ärgers hat sich mit Hilfe des State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI, Spielberger, 1988, dt. Schwenkmezger et al., 1992) bewährt. Da Ärger durch eine provozierende oder frustrierende Wahrnehmung einer Behinderung des eigenen Handelns gekennzeichnet ist (vgl. Hodapp & Schwenkmezger, 1993, Weber, 1994) wird Ärger im Sport eine leistungsmindernde oder -behindernde Funktion zugeschrieben (vgl. Steffgen, 1993). Dabei kann die Leistungsminderung aus der physiologischen Reaktion, der kognitiven Aufmerksamkeitsverschiebung oder der evtl. begleitend auftretenden Aggression, resultieren (vgl. Steffgen & Schwenkmezger, 1995). Die Erfassung von Ärger erfolgt in der eigenen Untersuchung mit unterschiedli-

chen Methoden. Im folgenden Kapitel 5 werden Emotionen und Bewältigungsverhalten qualitativ mit Videoaufnahmen und anschließenden Interviews erfasst, quantitativ wird Ärger mit dem State-Trait Ärgerausdrucksinventar (STAXI) erhoben (Kap. 6).

5 Video- und Photo-Selbstkonfrontation

5.1 Einleitung

Ein chinesisches Sprichwort lautet: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. In der vorliegenden Studie wird die Aussagekraft von Bildern genutzt, um Stimmungen und Bewältigungsverhalten erfolgreicher Zehnkämpfer während des Wettkampfes zu erheben. Die Bedeutung von Photos ist innerhalb wissenschaftlicher Arbeiten seit langem bekannt, in den letzten Jahren werden Videoaufnahmen vor allem innerhalb soziologischer und psychologischer Untersuchungen immer häufiger eingesetzt (Harper, 1998).

In der vorliegenden Untersuchung werden mit z. Zt. modernster Technik, Videos von sechs erfolgreichen Zehnkämpfern aufgenommen und mit Hilfe von Interviews mit den beteiligten Personen systematisch ausgewertet. Zusätzlich wird in einer Einzelfallanalyse die Möglichkeit genutzt, vorhandenes Photomaterial eines weiteren erfolgreichen Zehnkämpfers zu digitalisieren, zu einer Computer-Präsentation zusammenzustellen, und mit dem beteiligten Zehnkämpfer per Interview auszuwerten. Diese insgesamt sieben Zehnkämpfer haben eine durchschnittliche Bestleistung von 8328 Punkten. Mit Hilfe dieser Selbstkonfrontationen werden die Bewältigung von kritischen Situationen im Zehnkampf und die begleitend auftretenden Stimmungen untersucht.

Während sich die Video-Selbstkonfrontation (Kap. 5.3) seit Kalbermatten (1984) in verschiedenen sportpsychologischen Studien etabliert hat, liegt für die eingesetzte Form der Photo-Selbstkonfrontation (Kapitel 5.4) keine Entsprechung innerhalb der wissenschaftlichen Forschung vor. Dem Athleten, der mit der Photo-Selbstkonfrontation interviewt wurde, sind in den letzten Jahren eine Reihe unglücklicher Umstände widerfahren, weshalb die Bilder der jeweiligen Situation in idealer Weise geeignet sind, zu aussagekräftigen Ergebnissen von Bewältigungsverhalten in kritischen Situationen zu gelangen. Durch den Vergleich der gewonnenen Daten der Video- und Photo-Selbstkonfrontation kann eine Überprüfung der neu eingesetzten Photo-Selbstkonfrontation erfolgen. Abschließend wird eine gemeinsame Auswertung beider Konfrontationsverfahren durchgeführt (Kap. 5.5). Das folgende Kapitel 5.2 stellt einen Überblick der verwendeten qualitativen Methoden dar.

5.2 Übersicht der eingesetzten qualitativen Methoden

Die Diskussion um die Erhebung quantitativer und qualitativer Daten wird in der scientific community schon seit geraumer Zeit geführt. Die qualitative Forschung bietet die Möglichkeit, dem Gegenstand der Forschung, in dieser Untersuchung den handlungsleitenden Kognitionen, in stärkerem Maße gerecht zu werden, als es mit ausschließlich quantitativen Methoden möglich ist (vgl. Flick, 1999). Denn die Erfassung von Kognitionen und Emotionen in konkreten Situationen mit Hilfe von Bildmaterial der beteiligten Person führt zu einer intensiveren Beschäftigung mit der jeweiligen Situation.

„Qualitative research is embedded in the idea that there are multiple holistic perspectives which can only be understood through asking people about their perceptions, behaviours, and experience“ (Jackson, 1995, S. 580). In der vorliegenden Untersuchung wird eine Kombination aus quantitativen (Fragebogen, Kap. 6) und qualitativen (Video-/Photo-Selbstkonfrontation, Kap. 5) Daten gewählt, um die Stressbewältigung von Zehnkämpfern aus verschiedenen Perspektiven zu erheben. Ein ähnliches Vorgehen hat sich mit auf dem multiachsialen Copingmodell basierenden Fragebogen in Prüfungssituationen von Studenten bewährt (Buchwald, 2002). „Qualitative Forschung zielt darauf ab, das untersuchte Phänomen bzw. Geschehen von innen heraus zu verstehen“ (Flick, 1999, S. 40). Es wird ausdrücklich darauf verzichtet, einen weiteren Diskussionsbeitrag zu Vor- und Nachteilen qualitativer und quantitativer Forschungsmethoden zu leisten. Stattdessen werden quantitative Daten (Kap. 6) durch die in diesem Kapitel vorgestellten qualitativen Daten, wie u.a. von Mayring (2001) gefordert, ergänzt.

Zur Erhebung der qualitativen Daten wird die Selbstkonfrontation gewählt. Diese Methode erhebt vor allem die kognitiven Anteile an einer Handlung (vgl. Kalbermaten, 1984). Zu diesem Zweck werden Video- und Photo-Selbstkonfrontationen eingesetzt. Bei der Video-Selbstkonfrontation wird dem Athleten sein Handeln auf Video vorgeführt und er berichtet, was ihn in dieser Situation an Gedanken, Gefühlen und Sinneswahrnehmungen bewegt hat. „Der Einsatz der Videoselbstkonfrontation ermöglicht eine gezielte qualitative Analyse der Belastungswirkung und gestattet in Verbindung mit den Ergebnissen weiterer Untersuchungen den zielgerichteten Einsatz von trainingsmethodischen und psychologischen Maßnahmen zur Steigerung psychischer Leistungsvoraussetzungen“ (Schellenberger, 1991, S. 129). Mit der Video-Selbstkonfrontation wird die Außen- und Innenperspektive eines Handelnden erfasst. Dabei wird die Au-

ßensicht mittels Videokamera aufgezeichnet und die Innenperspektive im anschließenden Interview ermittelt. Die Video-Selbstkonfrontation hat sich in der Sportpsychologie etabliert (vgl. Schmidt & Schleiffenbaum, 2000) und ist in verschiedenen Sportarten z. B. Tischtennis (Krohne & Hindel, 1990), Fußball (Schellenberger, 1991), Langstreckenlauf (Stoll, 1995), Tennis (Knisel, 1996), Basketball (Neumann, 1997, Neumann & Meltinghoff, 2002) und Triathlon (Ziemainz, 1997) eingesetzt worden.

Da der Untersuchungsgegenstand subjektive Bewertungen sind, werden diese von keinem noch so umfassenden Modell letztlich vollständig erfasst. Insofern ist Markard (1993, S. 38) zuzustimmen, wenn er feststellt, dass die subjektiven Einschätzungen zu „komplex seien, als dass sie durch quantitative, ‚reduktionistische‘ Methoden aufgeschlossen werden könnten“. Dennoch wird konform mit Hanin (2000, S. 161) davon ausgegangen, dass „skilled athletes are aware of and able to report their subjective emotional experiences related to performance“.

Brockmann (1993) erkennt die Schwierigkeit von Videoaufnahmen während eines Zehnkampfes und verweist darauf, dass innerhalb eines Zehnkampfes maximal drei Athleten intensiv und mit angemessenem Aufwand aufgezeichnet werden können. Deshalb werden zunächst nur zwei Athleten aufgezeichnet, um ein Jahr später vier Athleten in einem Wettkampf aufzuzeichnen. An dieser Stelle werden die Grenzen dieser Methode deutlich, denn eine Video-Selbstkonfrontation mit einer repräsentativen Stichprobe von Zehnkämpfern erscheint aus ökonomischen Gesichtspunkten in einem angemessenen Zeitraum nicht durchführbar. Insofern kann die qualitative Datenerhebung sinnvolle Ergänzung zur quantitativen Datengewinnung sein. Beide Methoden können sich supplementär zueinander verhalten und reziprok ein realistisches Erklärungsmodell zur Stressbewältigung von Zehnkämpfern liefern und zu dessen Überprüfung beitragen.

Neben der Video-Selbstkonfrontation, wird in Anlehnung an Harper (1998) eine Photo-Selbstkonfrontation durchgeführt. Diese Methode wird als Einzelfallanalyse mit einem Zehnkämpfer durchgeführt, der nach internationalen sportlichen Erfolgen eine Reihe von Verletzungen und sportlichen Misserfolgen in wichtigen Wettkämpfen erlebt hat. Dafür werden insgesamt sieben relevante Bilder eines Zehnkämpfers in kritischen Situationen, digitalisiert und dem Athleten per Computer-Präsentation vorgeführt. „The methodological strategy of single case studies seems to be especially appropriate for investigations in top athletics“ (Hackfort, 1993, S. 146). Die Vorgehensweise entspricht dabei im Wesentlichen der Vorgehensweise bei der Video-Selbstkonfrontation. Es wer-

den dem Zehnkämpfer digitalisierte Photos von seinen Verletzungen und sportlichen Misserfolgen präsentiert und er kommentiert seine Empfindungen, Gedanken und Wahrnehmungen in diesen Situationen.

5.3 Video-Selbstkonfrontation

Mit der Video-Selbstkonfrontation werden handlungsleitende Kognitionen erfasst. In der vorliegenden Studie wird diese Methode eingesetzt, um das Bewältigungsverhalten erfolgreicher Zehnkämpfer in kritischen Situationen eines Wettkampfes und die begleitend auftretenden emotionalen Empfindungen zu ermitteln. Dafür wird ein gesamter Zehnkampf von insgesamt sechs Zehnkämpfern der nationalen Spitzenklasse mit Hilfe einer Videokamera aufgezeichnet. Die durchschnittliche Bestleistung der Zehnkämpfer beträgt 8291 Punkte und unter Ihnen sind Teilnehmer an den Olympischen Spielen 1996 und 2000, den Weltmeisterschaften 1997, 1999 und 2001 sowie Teilnehmer an den Europameisterschaften 1998 und 2002. Bei diesen internationalen Meisterschaften wurden von den untersuchten Athleten zwei Medaillen gewonnen und insgesamt fünf Platzierung unter den besten acht erreicht.

Alle Zehnkämpfer erklärten sich unmittelbar vor Wettkampfbeginn damit einverstanden, sich im Anschluss an den Wettkampf an einer Auswertung mittels Video-Selbstkonfrontation zu beteiligen. Kalbermatten (1984) fordert, die Videoaufzeichnung ohne Wissen des Athleten vorzunehmen, räumt im Bereich des Sports allerdings ein, dass die Athleten an die Kamera gewöhnt sind und somit eine Verhaltensänderung auszuschließen ist. Weiter fordert Kalbermatten (1984), den Handelnden nicht von der anschließenden Selbstkonfrontation in Kenntnis zu setzen. Dies erscheint innerhalb des Zehnkampfes nicht durchführbar, da die Video-Selbstkonfrontation einen Umfang von mehreren Stunden einnehmen kann. Deshalb wurde unmittelbar vor Wettkampfbeginn die Einwilligung der Athleten zur anschließenden Video-Selbstkonfrontation eingeholt. Die Gefahr der „Metakognitionen über das Verfahren“ (Kalbermatten, 1984, S. 665) erscheint dem Verfasser, bei der Wichtigkeit der Wettkämpfe, vernachlässigbar. Breuer (1995) hält es sogar für erforderlich, den Probanden vor der Untersuchung von dem Vorgehen zu informieren.

Als Wettkämpfe wurden die Weltmeisterschaftsqualifikation in Ratingen am 17./18. Juli 1999 und die Olympiaqualifikation in Ratingen am 22./23. Juli 2000 gewählt. Diese Wettkämpfe sind aus folgenden Gründen gewählt worden:

- die hohe Bedeutung der Wettkämpfe für die Athleten als einziger Qualifikation für die internationalen Höhepunkte der Jahre 1999 und 2000
- athletenfreundliche Gestaltung des Wettkampfes und die idealen Bedingungen für den Athleten
- die freundliche Unterstützung des Bundestrainers, des Deutschen Leichtathletik Verbandes und des Veranstalters, zu optimalen Videoaufnahmen zu gelangen.

5.3.1 Vorgehensweise

Jeder Versuch und Start der ausgewählten Athleten wurde mit einem digitalen Camcorder der Firma Sony, Modell DCR-PC 10E aufgezeichnet. Eine digitale Kamera wurde gewählt, um eine möglichst hohe Qualität der Aufnahmen zu erzielen und evtl. auf das ausklappbare 2,5'' Farb-LCD-Display zur Aufzeichnung zurückgreifen zu können.

Bei der Aufzeichnung der Wettkämpfe ergaben sich verschiedene Schwierigkeiten. Durch das Medieninteresse und die verschiedenen Kamerateams war es nicht immer möglich, einen optimalen Standpunkt zur Aufzeichnung einzunehmen. Die athleten- und zuschauerfreundliche Gestaltung des Wettkampfes gestattete den Zuschauern bei den Disziplinen Kugelstoßen, Hochsprung, Stabhochsprung und dem 1.500-m-Lauf, den Innenraum des Stadions zu betreten. Dadurch wurde vor allem die Aufnahme des 1.500-m-Laufes erschwert.

Neben der Videoaufzeichnung wurde auf einem Zehnkampf-Beobachtungsbogen (Anhang A) jeweils die Zeit des Versuches/Starts, die erzielte Leistung und evtl. auffälliges Verhalten oder Besonderheiten notiert. Im Anschluss an den Wettkampf wurde das Material gesichtet und alle erkennbaren kritischen Situationen für jeden Athleten auf einer separaten Videokassette zusammengestellt. Bei der Auswahl der kritischen Situationen sind neben den Erkenntnissen aus Kapitel 1.5 und 2.6, zusätzlich die Angaben von 44 deutschen Zehnkämpfern berücksichtigt worden, die mittels Fragebogen gebeten wurden, sich an kritische Momente innerhalb des Zehnkampfes zu erinnern (Tab. 6.31, S. 187f). Aufgrund dieser Daten wurden kritische Situationen als Szenen

und Disziplinen eingestuft, die Leistungsschwächen, Verletzungen, physische Probleme oder sichtbare respektive geäußerte Unzufriedenheit offenbarten. Zusätzlich wurde der Vorstartzustand vor der ersten (100-m-Lauf) und der letzten Disziplin (1.500-m-Lauf) als kritische Situationen angenommen. An dieser Stelle wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Videoaufnahmen subjektiven Charakter besitzen, da der Verfasser bei der Aufzeichnung des Wettkampfes als Handelnder aktiv war. Auch Videoaufnahmen unterliegen subjektiven Interessen und spiegeln nur das wider, was der Kameramann (Subjekt) in dem Moment der Aufnahme als wichtig erachtet hat. Es soll hier ausdrücklich nicht der Eindruck vermittelt werden, dass Videoaufnahmen objektiven Charakter hätten, dennoch können durch die Verwendung von Film- und Photomaterial als Ergänzung zu anderen qualitativen Methoden, wie Interviews, die Möglichkeiten zu aussagekräftigen Ergebnissen zu gelangen, verbessert werden.

Aus organisatorischen und humanen Gründen lagen zwischen dem Ende des Zehnkampfes und der Auswertung 60 bis 120 Stunden. Stoll, Zimmermann und Schega (1998) fordern, dass der Zeitraum zwischen Beendigung des Wettkampfes und der Konfrontation nicht mehr als 60 Minuten betragen soll, dies erscheint im Zehnkampf als generell nicht durchführbar. Nach Beendigung des Wettkampfes ziehen die Athleten sich meist zurück und beginnen mit Regenerationsmaßnahmen wie Massage, der Aufnahme kohlenhydrat- und mineralreicher Nahrung usw. (vgl. Wentz & Engelhardt, 1994). Realistisch ist ein Zeitraum, von 24 bis 48 Stunden anzustreben. In diesem Zeitraum hat der Beobachter ausreichend Zeit, das Video-Material entsprechend vorzubereiten. Diese Zeitspanne war aus organisatorischen Gründen nicht einzuhalten, dennoch wird dieses Vorgehen unter Erkennung der Nachteile gewählt.

Für die Videopräsentation wurden alle Versuche/Starts jedes Athleten per Video und mit Hilfe des Zehnkampf-Beobachtungsbogen (Anhang A) analysiert. Für die Athleten ergab sich die Zusammenstellung von 5 bis 18 Videosequenzen à 10 Sekunden mit kritischen Situationen (s. Anhang B). In Tabelle 5.1 sind die kritischen Situationen für alle Athleten aufgelistet.

Tabelle 5.1: Kritische Situationen der Videosequenzen

Nr.	Kritische Situation	Athlet (Namenskürzel)
1	Vor dem 100-m-Start	FB; PI; KI; MM; DM; DP
2	Sturz nach dem 100-m-Lauf	PI
3	Vor dem Weitsprung	DM
4	Weitsprung nach dem ersten Sprung	MM; KI
5	Weitsprung nach dem zweiten Sprung	MM; DM; PI; KI
6	Weitsprung nach dem letzten Sprung	FB; DP; MM; KI
7	Kugelstoß erster Versuch	MM; PI; KI
8	Kugelstoß zweiter Versuch	MM; DM;
9	Kugelstoß dritter Versuch	DP; MM; DM; PI
10	Wettkampfende vor Hochsprung	DP
11	Gespräch mit dem Bundestrainer	DP
12	Hochsprung verschiedene Höhen	FB; MM; DM; PI; KI
13	Fehlstart und Start 110m-Hürden	KI
14	Diskus nach zweitem Versuch	FB; MM; DM; KI
15	Diskus-Simulation vor drittem Versuch	FB; KI
16	Diskus nach drittem Versuch	FB; MM; DM; PI
17	Stabhochsprung verschiedene Höhen	FB; MM; DM; PI; KI
18	Speerwurf nach erstem Versuch	KI
19	Speerwurf nach zweitem Versuch	MM
20	Speerwurf nach drittem Versuch	PI; KI
21	Vor dem 1.500m Start	FB; MM; DM; PI; KI
22	Unmittelbar nach 1.500m	FB; MM; DM; PI; KI

5.3.2 Präsentation der Videosequenzen

Die Präsentation der Sequenzen wurde mit einer Ausnahme bei den Athleten mittels eines Videorecorders mit Fernbedienung durchgeführt. In einem Fall wurde die Präsentation aufgrund der besseren technischen Ausrüstung im Olympiastützpunkt Berlin durchgeführt.

Für das halb-strukturierte, offene Interview wurde der „Interview-Leitfaden zur Video-Selbstkonfrontation“ (Anhang C) entworfen. Nach einer kurzen Einleitung wurde den Athleten die Instruktion des Interview-Leitfadens vorgelesen und anschließend die erste Sequenz des Videos vorgespielt. Dabei haben die Athleten über die Fernbedienung die Möglichkeit, sich jede Sequenz wiederholt anzusehen, oder das Videoband anzuhalten und erhalten entsprechende Instruktionen. Nach der letzten Video-Sequenz wird nach weiteren kritischen Situationen innerhalb des Wettkampfes gefragt.

Die Interviews wurden mit einem Diktiergerät der Firma Sony, Modell M-909, und einem zusätzlichen Tischmikrofon der Firma Sony, Modell ECM-F8, aufgezeich-

net. Bis auf wenige Ausnahmen erfolgte bei den Athleten eine unmittelbare Reaktion nach den einzelnen Sequenzen, so dass nur in einigen Fällen die Frage „Kannst Du Dich an diese Situation erinnern?“ gestellt werden brauchte.

Die Aufgabe des Interviewers besteht darin, die geschilderten Kognitionen und Stimmungen zeitlich zuzuordnen und evtl. genauer erklären zu lassen, sowie ggf. nachträgliche Interpretationen zu identifizieren.

5.3.3 Interviewauswertung

Die Interviewauswertung ist im Wesentlichen an den von Mayring (1983) vorgeschlagenen Grundsätze einer qualitativen Inhaltsanalyse orientiert. Deshalb wird zunächst das Textmaterial systematisch vorgestellt und festgelegt, wie das Material ausgewertet wird.

Einziges zur Verfügung stehendes Textmaterial sind die beschriebenen Interviews (Anhang B) mit sechs Athleten der nationalen Spitzenklasse. Alle Zehnkämpfer wurden, aufgrund ihrer potenziellen Möglichkeit, die Qualifikation zu den internationalen Höhepunkten in dem jeweiligen Jahr zu erlangen, ausgewählt. Ziel der Video-Selbstkonfrontation ist es, die Stimmungen erfolgreicher Zehnkämpfer, innerhalb kritischer Situationen im Zehnkampf und deren Bewältigung zu ermitteln. Erfolgreiche Zehnkämpfer wurden ausgewählt, um bei der gemeinsamen Analyse der qualitativen und quantitativen (Kap. 6) Daten Unterschiede zwischen guten und weniger guten Zehnkämpfern ermitteln zu können.

Die durchschnittliche Bestleistung der ausgewählten Zehnkämpfer liegt bei 8291 Punkten. Wie in Kapitel 5.3.2 beschrieben, wurden die halb-strukturierten, offenen Interviews vom Verfasser mit einer Ausnahme bei den Athleten durchgeführt. Die Transkription der mittels Diktiergerät gewonnenen Aufnahmen erfolgt nach folgenden Regeln:

- vollständige und wörtliche Transkription
- der Inhalt steht im Vordergrund, verbalisierte Denkpausen wie äh, ähms o. Ä. werden ausgelassen
- alle Pausen und Stockungen werden, so weit sie zum Verständnis notwendig sind, in Klammern vermerkt

- Aktionen, wie das Videoband anhalten, wiederholtes Ansehen der Sequenz werden in Klammern vermerkt
- Auffälligkeiten wie Erregtheit oder Niedergeschlagenheit werden in Klammern notiert
- der Name des Athleten wird hervorgehoben und steht vor jeder Aussage des Athleten
- Fragen des Interviewers werden hervorgehoben
- die jeweilige Situation wird stichpunktartig beschrieben

Mit Hilfe des gewonnenen Materials werden folgende zwei zentrale Fragestellungen untersucht:

1. Welche Stimmungen erleben erfolgreiche Zehnkämpfer in kritischen Situationen eines wichtigen Zehnkampfes?
2. Wie verarbeiten/bewältigen sie kritische Situationen?

Dabei ist zu berücksichtigen, dass es in dieser Untersuchung nicht darum geht, alle mit kritischen Situationen verbundenen Emotionen aufzuschlüsseln. Vielmehr ist es von Bedeutung, den emotionalen Gehalt und Einfluss verschiedener kritischer Situationen zu ermitteln. Zur Beantwortung dieser Fragen erfolgt eine zusammenfassende qualitative Inhaltsanalyse, die sich an den Forderungen Mayrings (1997) orientiert. Um dem Anspruch eines „systematisch, regelgeleiteten Vorgehens“ (Mayring, 1997, S. 116) gerecht zu werden, werden folgende Regeln für die Zusammenfassung aufgestellt:

Paraphrasierung

Alle nicht (oder wenig) inhaltstragenden Textbestandteile wie ausschmückende, wiederholende, verdeutlichende Wendungen werden gestrichen. Inhaltstragende Paraphrasen werden auf eine grammatikalische Kurzform transformiert.

Generalisierung

Die Gegenstände der Paraphrasen werden so generalisiert, dass die alten Gegenstände in den neu formulierten impliziert sind. Die Paraphrasen, die über dem angestrebten Abstraktionsniveau liegen, werden beibehalten.

Reduktion

Bedeutungsgleiche Paraphrasen innerhalb der Auswertungseinheiten werden auf eine möglichst inhaltstragende Formulierung reduziert. Die Paraphrasen, die weiterhin als zentral inhaltstragend erachtet werden (Selektion), werden übernommen.

Nach diesen Regeln werden die Interviews für jede Fragestellung separat durchgearbeitet und überprüft. Insgesamt bestehen die Interviews aus 15.299 Worten in 1.506 Zeilen auf 19,5 Seiten (s. Anhang B). Die Interviewdauer betrug zwischen 45 und 90 Minuten.

5.3.3.1 Auswertung der Stimmungen

Zur Beantwortung der ersten Frage, welche Stimmungen erfolgreiche Zehnkämpfer während eines wichtigen Wettkampfes erleben, ergeben sich 481 verschiedene Paraphrasen für die erlebten Stimmungen innerhalb des Zehnkampfes (Anhang D). Diese lassen sich zu insgesamt 28 verschiedenen emotionalen Zuständen zusammenfassen. In Tabelle 5.2 werden die zusammengefassten Stimmungen nach ihrer Nennungshäufigkeit aufgezeigt.

Tabelle 5.2: Stimmungen erfolgreicher Zehnkämpfer innerhalb kritischer Situationen gewonnen aus der Video-Selbstkonfrontation

Nr.	Stimmung	Nennungen
1	Ärger	62
2	Glauben an Leistungsfähigkeit/Physis	47
3	Enttäuschung	46
4	Abweichung von (Ziel-)Vorstellung/Erwartung	43
5	Frust/Resignation	32
6	Nervosität/Unsicherheit	32
7	Skepsis an Leistungsfähigkeit	26
8	physische Probleme	22
9	Freude/Glück	18
10	Zufriedenheit	18
11	Angst	17
12	Druck	17
13	Unzufriedenheit	14
14	(Äußere) Bedingungen	13
15	Hilflosigkeit	13
16	Erleichterung	9
17	Hoffnung	9
18	Anspannung	7
19	Zielerreichung	7

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Nr.	Stimmung	Nennungen
20	Trauer	5
21	Wut	5
22	Leichtsinn	4
23	mentale Erschöpfung/Verarbeitung	4
24	Handlungsunfähigkeit	3
25	Überraschung	3
26	emotionale Bewegtheit	2
27	Fassungslosigkeit	2
28	Zehnkampf-Abbruch	1
Summe:		481

Tabelle 5.2 verdeutlicht, dass als Stimmungen alle bedeutsamen Äußerungen verstanden werden, die auf eine Handlung oder Reaktion hinweisen. Seiler (1995, S. 98) belegt, dass „das emotionale und das kognitive Regulationssystem sich in sinnvoller Weise ergänzen“. Die Komplexität emotionaler Stimmungen haben Kleinginna und Kleinginna (1981) zu elf verschiedenen Definitionskategorien zusammengefasst. Unter diesen Kategorien befinden sich kognitive, situative und motivationale Definitionen von Emotionen. Thomas (1995) gibt neben Schmerz, (Miss-)Erfolgserebnisse, Selbstbewertungsprozesse und das soziale Umfeld als emotionale Aspekte sportlicher Handlung an. Seiler (1995) führt den Ansatz einer kognitiven Emotionstheorie von Lazarus, Averill und Opton (1970) weiter. Abbildung 5.1 stellt die beteiligten Komponenten an Emotionen vor.

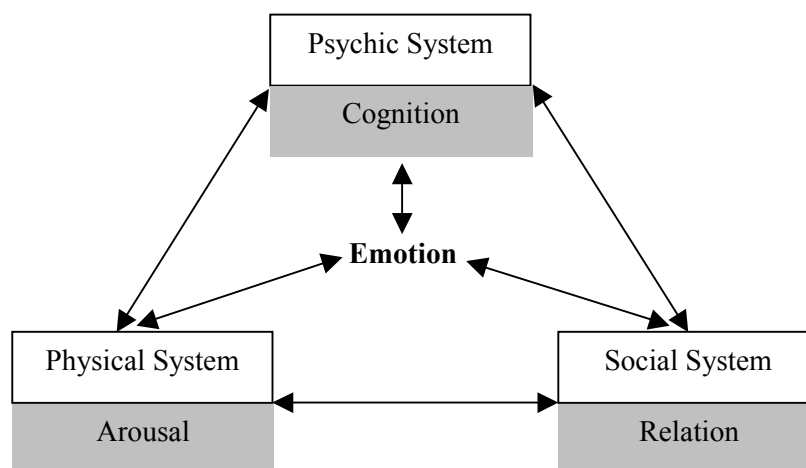


Abbildung 5.1: Emotionen im Rahmen eines interaktiven Systems
(vgl. Hackfort, 1993, S. 144)

„Everybody knows what an emotion is, until asked to give a definition. Then, it seems, no one knows“ (Fehr & Russell, 1984, S. 464). In dieser Arbeit werden Stimmungen

als „Erlebens- und Verhaltensphänomene, die mit ‚Emotionen‘ in Verbindung gebracht werden“ (Sokolowski, 1995, S. 155) verstanden. Dabei lassen sich verschiedene Komponenten der Emotion unterscheiden. Das psychische, physische und soziale System sind sich reziprok beeinflussende Komponenten der Emotion. Zu ähnlichen Darstellungsformen wie Hackfort (1993) kommen auch Ekman (1984) und Hamm (1995). Zusätzlich ist der kulturelle Einfluss auf Emotionen zu berücksichtigen (vgl. Lazarus, Averill & Opton, 1970). Stimmungen werden im Rahmen dieser Arbeit als Sammelbegriff für verschiedene Reaktionen des Menschen auf Umweltreize innerhalb einer Person-Umwelt-Beziehung verwendet. Allen Emotionen gemeinsam ist mindestens eine Komponente, nämlich „diejenige des subjektiven Erlebens bzw. des Zustandsbewusstseins“ (Abele, 1995, S. 23). Dabei ist die zentrale Funktion von Emotionen die schnelle Bewertung von sich ändernden Person-Umwelt-Beziehungen und die folgende Regulierung der „psychischen und physischen Funktionen (Emotionskomponenten) auf die anstehende Handlung“ (Sokolowski, 1995, S. 156). Lazarus (1978) erklärt, dass Emotionen geformt werden, indem der Handelnde seine Beziehung zur Umwelt konstruiert, also durch kognitive Prozesse. „An emotion is a personal life drama, which has to do with the fate of our goals in a particular encounter and our beliefs about ourselves and the world we live in“ (Lazarus & Lazarus, 1994, S. 151). Mit dieser Einordnung der Begrifflichkeit lassen sich die Stimmungen der Tabelle 5.2 in das Schema der Abb. 5.2 einordnen. Die Zuordnung der Stimmungen erfolgte unabhängig voneinander von zwei Sportstudenten mit Kenntnissen der Emotionsforschung im Sport.

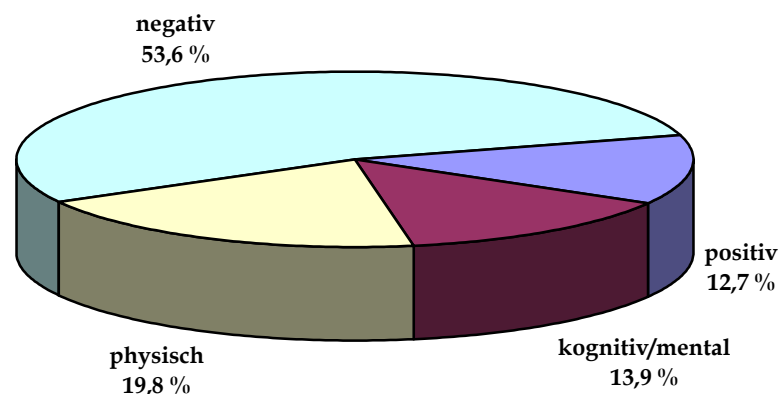


Abbildung 5.2: Verteilung der aufgetretenen Stimmungen innerhalb kritischer Situationen eines Zehnkampfes

Wie Lazarus (1991) unterteilen Schlattmann und Hackfort (1991) Emotionen in positive und negative. Dabei weisen die Autoren darauf hin, dass sich in bestimmten Situationen positive bzw. negative Funktionen von Emotionen ausschließlich in diesem Erlebenszusammenhang unterscheiden lassen und rein positive oder rein negative Emotionen nicht existieren. Ausschlaggebend für die Unterscheidung von positiv oder negativ ist das Erleben der Stimmung als angenehm oder unangenehm. Zusätzlich werden kognitiv/mentale Stimmungen dargestellt, zu denen alle Stimmungen, die eine kognitive oder mentale Komponente wie Zielsetzung, mentale Erschöpfung usw. besitzen, gerechnet werden. Die physischen Stimmungen beziehen sich auf Kognitionen oder Empfindungen, die auf das physische Wohlergehen bezogen sind (Skepsis über Physis, physische Probleme usw.). Die Zuordnung der einzelnen Stimmung wird in Abbildung 5.7 in Kapitel 5.5 für alle genannten Stimmungen der Video- und Photo-Selbstkonfrontation dargestellt. Zu einer ähnlichen Aufteilung kommt Lazarus (1966) bei der Unterteilung von psychologischem Stress (vgl. Kap. 2.3). Abbildung 5.2 stellt die Verteilung der Stimmungen anhand dieser Aufteilung dar. Die ermittelten Stimmungen sind in weiten Teilen mit den von Hackfort und Schlattmann (1991) und Rethorst und Willimczik (1991) gefundenen Emotionen identisch.

Wie aufgrund der Fragestellung zu erwarten, nehmen die negativen Stimmungen (53,6 %) innerhalb kritischer Situationen den größten Anteil der Stimmungen ein. Auch die Bedeutung der physischen Voraussetzung zur Erbringung optimaler Leistung wird mit 19,8 % der Nennungen deutlich. Kognitive und positive Stimmungen nehmen innerhalb kritischer Situationen eines Zehnkampfes dagegen einen geringeren Anteil ein. Zu berücksichtigen bleibt, dass nicht die objektive Situation (Person-Umwelt-Beziehung), sondern die subjektive Einschätzung der Person bestimmt, welche Qualität die jeweiligen Stimmungen aufweisen.

5.3.3.2 Auswertung der Bewältigungsformen

Bei der Beantwortung der Frage, welche Bewältigungs- bzw. Verarbeitungsformen erfolgreiche Zehnkämpfer in kritischen Situationen eines wichtigen Zehnkampfes wählen, ergeben sich insgesamt 418 Paraphrasen, die sich zu 31 Bewältigungsformen zusammenfassen lassen (Anhang E).

Tabelle 5.3: Bewältigungsformen kritischer Situationen innerhalb des Zehnkampfes gewonnen aus der Video-Selbstkonfrontation

Nr.	Formen der Bewältigung	Nennungen
1	Zielsetzung/Zielerreichung	53
2	mentale Vorbereitung	44
3	(Fehler-)Analyse	37
4	sozialer Kontakt/Gespräch	37
5	Konzentration	27
6	Vorbereitung/Ritual	25
7	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit	22
8	Beschäftigung mit anderen	20
9	Vertrauen in Leistungsfähigkeit	20
10	Gedanken an weiteren Verlauf/nächste Disziplin	18
11	Motivierung	18
12	Verdrängung	14
13	Änderung/Abweichung von Ziel	10
14	Zweifeln	9
15	Rekapitulation der Möglichkeiten	8
16	Beruhigung	6
17	Kontrolle	6
18	mentale Verarbeitung	6
19	Ärgerreaktion	5
20	Galgenhumor	5
21	Planung der Zukunft	5
22	Rückzug	5
23	Entscheidung	4
24	Körpercheck	3
25	Ablenkung	2
26	Erfahrung/Lernen aus Fehlern	2
27	Unsicherheit zeigen	2
28	Zufriedenheit	2
29	externale Attribution	1
30	Leiden	1
31	Stärke zeigen	1
	Summe:	418

Aus Tabelle 5.3 geht hervor, welche Bewältigungsstrategien von den Zehnkämpfern gewählt werden, um kritischen Situationen zu begegnen und diese zu verarbeiten. Am häufigsten werden dabei die Zielsetzung bzw. mentale Vorbereitung, die Suche nach einer Kontaktperson und die (Fehler-)Analyse angegeben. Die ermittelten Bewältigungsstrategien werden in Kapitel 5.5 mit den Ergebnissen der Photo-Selbstkonfrontation zusammengefasst und mit Ergebnissen ähnlicher Untersuchungen verglichen.

Zunächst wird eine separate Transformation der Bewältigungsformen auf die Bewältigungsprozesse von Lazarus und Launier (1978) vorgenommen. Die Autoren unterscheiden zwischen Informationssuche (information seeking), direkter Aktion (direct action), Aktionshemmung (inhibition of action) und intrapsychischen Prozessen (intrapsychic modes). Dieses Kategoriensystem wird gewählt, da Lazarus (1999) zwar seine Stress- theorie weiterentwickelt hat, nicht jedoch ein differenzierteres Copingschema vor- schlägt. Er gibt weiterhin die allgemeine Unterscheidung von problemorientiertem und emotionsfokussiertem Coping an.

Roth und Cohen (1986) haben, wie bereits in Kapitel 3.7 diskutiert, eine Unter- scheidung von problemorientierten und vermeidenden Copingstilen vorgenommen. Beide Copingstile sind zusätzlich in emotions- und problemorientierte Copingstrategien unterteilt. Krohne und Hindel (1988) und Anshel (1995) haben diese Unterscheidung erfolgreich auf den Sport übertragen. Anshel und Anderson (2002) bezeichnen die Co- pingstile als Dimensionen und die Copingstrategien als situationsbedingte Zustandsstra- tegien. Da es sich bei den untersuchten Bewältigungsstrategien um situationspezifische Strategien handelt, wird auf das Bewältigungsklassifizierungsschema von Lazarus und Launier (1978) zurückgegriffen. Der Theorie der Autoren folgend, werden hiermit so- wohl situative wie personenbezogene Faktoren der Bewältigung berücksichtigt.

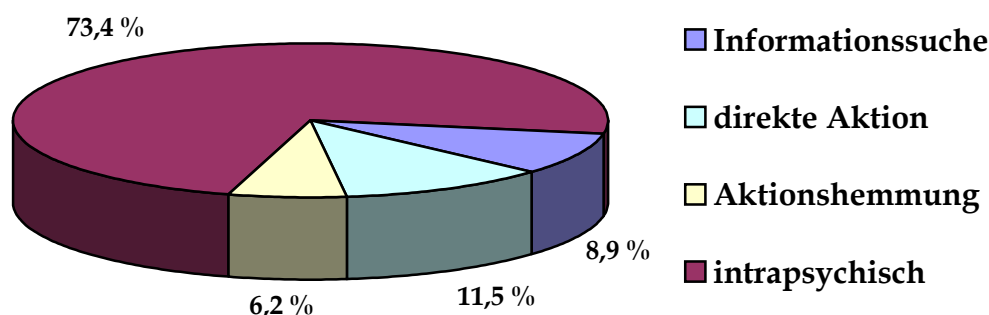


Abbildung 5.3: Verteilung der Bewältigungsprozesse der Video-Selbstkonfrontation nach Transformation auf Lazarus und Launier (1978)

Abbildung 5.3 stellt die Anteile der einzelnen Prozesse dar. Die intrapsychischen Prozesse nehmen mit 73,4% den größten Anteil der Bewältigungsprozesse der Zehnkämpfer ein. Die Aktionshemmung mit 6,2% wird am geringsten verwendet. Aufgrund dieser Verteilung kann davon ausgegangen werden, dass ein Zehnkämpfer sich mit der Situa-

tion auseinander setzt und einen aktiven Umgang mit der kritischen Situation bevorzugt. Unter Hinzuziehung der Daten der Photo-Selbstkonfrontation folgt in Kapitel 5.5 eine weitere Analyse der Daten.

5.4 Photo-Selbstkonfrontation

Zusätzlich zur Video-Selbstkonfrontation wird eine Photo-Selbstkonfrontation als Einzelfallanalyse mit einem weiteren Athleten durchgeführt. Die Einzelfallanalyse in dieser Untersuchung dient zwei Aspekten. Zum Einen wird eine neue Methode zur Erfassung von Stressbewältigung in kritischen Situationen erprobt. Zum Anderen werden die Erfahrungen eines erfolgreichen Zehnkämpfers erfasst, dem nach internationalen sportlichen Erfolgen eine Reihe von Verletzungen und sportlicher Misserfolge widerfahren sind.

Die Einzelfallanalyse dient der Erfassung neuer Aspekte innerhalb eines Forschungsgebietes. Hackfort (1993) empfiehlt die Einzelfallanalyse vor allem im Spitzensport, da es nur wenige Topathleten in den einzelnen Disziplinen gibt. Im Bereich der sportwissenschaftlichen Forschung (Jansen, Schlicht & Wilhelm, 1989, Mester, 1989, Schlicht, 1988, Schwenkmezger & Wachtmeister, 1981) hat sich die Einzelfallanalyse ebenso wie in sozialwissenschaftlichen Studien bewährt (vgl. Kraimer, 1995, Lamnek, 1993). In der durchgeführten Analyse dieser Untersuchung, handelt es sich um die Möglichkeit, an die Emotionen und Bewältigungsformen eines erfolgreichen Zehnkämpfers in extrem kritischen Situationen innerhalb des Zehnkampfes (z.B. Ausscheiden im Hürdenlauf bei der Weltmeisterschaftsqualifikation, schwerwiegende Verletzung während der Olympiaqualifikation und der Deutschen Meisterschaft, vgl. Tab. 5.4, S. 133) zu gelangen. Die Ergebnisse der Einzelfallanalyse werden als Ergänzung der quantitativen Daten (Kap. 6) hinzugezogen. „Gruppen- und Einzelfallanalysen sind eigenständige, sich ergänzende – und nicht konkurrierende – Methoden mit unterschiedlichen Erkenntniszielen“ (Schlicht, 1989, S. 19). Für diese Einzelfallanalyse sprechen vor allem die Erfolge des untersuchten Athleten (Bronzemedailengewinner bei Weltmeisterschaften und sechster Platz bei Olympischen Spielen) sowie die nach diesen Erfolgen eingetretene (außergewöhnliche) verletzungs- und misserfolgsbedingte Misere, die diesem Athleten widerfahren ist. Durch seine sportlichen Erfolge wurden die Probleme seiner Karriere von Journalisten und Photographen verfolgt und festgehalten. Dadurch

war es möglich, solche selten erlebten extrem kritischen Situationen und deren Bewältigung eines Spitzensportlers mittels einer Photo-Selbstkonfrontation zu untersuchen.

Die Photoanalyse hat innerhalb der Psychologie eine wesentlich längere Geschichte, als die Video-Selbstkonfrontation. Eine der ersten und insgesamt umfangreichsten Photoanalysen stellen Bateson und Mead (1942) mit „Balinese Character“ vor. Die Film- wie die Photoanalyse erschließt vor allem das nonverbale Verhalten innerhalb einer Handlung (Petermann, 1991). Da es sich bei Photo- und Filmaufnahmen immer um subjektive Momentaufnahmen handelt (vgl. Kap. 5.3.1), wird für die Photo-Selbstkonfrontation aus folgenden Gründen auf Aufnahmen von Sportphotographen zurückgegriffen:

- die Qualität professioneller Photos
- der subjektive Aspekt dieser Aufnahmen

Mit der Video- wie mit der Photo-Selbstkonfrontation sollen Erkenntnisse der Innensicht von Zehnkämpfern in kritischen Situationen gewonnen werden. Da im Bereich des Leistungssports die Kamerateams und Photographen Teil des Umfeldes sind, besteht nicht die Gefahr, dass es zu unnatürlichen (gestellten) Aufnahmen kommt. Bei den eingesetzten, relevanten Photos handelt es sich um Verletzungen und das Ausscheiden aus Wettkämpfen eines Spitzenathleten. Bei diesen Situationen kann davon ausgegangen werden, dass der Athlet sich nicht verstellt hat, oder um Fassung für die Kameras bemüht war. Da die Photographen von einem gewissen Voyeurismus mit dem Objektiv leben, sind solche Aufnahmen ideal geeignet, um an die Innenansicht von Sportlern zu gelangen, denn nur das Bild im richtigen Augenblick lässt sich für den Photographen vermarkten.

„Often called the mirror with a memory, photography takes the researcher into the subject's world, where the issues of observer identity, the subject's point of view, and what to photograph become problematic“ (Denzin & Lincoln, 1998, S. 38). Keine dieser Aufnahmen wurde für diese Untersuchung oder mit einem entsprechenden Interesse aufgenommen. Dadurch besteht nicht die Gefahr, dass sie subjektiv vom Verfasser auf einen Bereich eines Athleten eingeschränkt sind. Der subjektive Hintergrund, vor dem diese Photos aufgenommen wurden, ist ein rein wirtschaftlicher. Gerade die Schwierigkeit an Photos zu gelangen, die ideal geeignet sind, als Erzählreiz zu dienen, erklärt, warum Photobefragungen eher selten eingesetzt werden (Fuhs, 1997). Mit der

vorliegenden Untersuchung wird eine bisher ungenutzte Form der Erfassung von Emotionen und Kognitionen an einer einzelnen Person erprobt, und mit den Ergebnissen der Video-Selbstkonfrontation und quantitativen Daten (Kap. 6) verglichen respektive ergänzt.

5.4.1 Vorgehensweise

Für diese Photo-Selbstkonfrontation wurden Bilder zusammengestellt, die den untersuchten Athleten (Bestleistung: 8548 Punkte) während seiner größten sportlichen Erfolge einerseits, und seiner schwierigsten Situationen im Sport andererseits, zeigen. Die für die Einzelfallanalyse relevanten kritischen Situationen bestanden aus zwei Bildern einer Hüftverletzung bei der Olympiaqualifikation 1996, einem Bild vom Sturz im Hürdenlauf bei der Weltmeisterschaftsqualifikation 1997 und vier Bildern einer schweren Fussverletzung bei den Deutschen Meisterschaften 1998 (Tab. 5.4, S. 133). Diese Photos wurden dem Verfasser von verschiedenen Sport-Photographen und -Agenturen teilweise in digitaler Qualität zur Verfügung gestellt. Deshalb ist eine Bildschirm-Präsentation für einen mobilen Computer (Laptop) erstellt worden, die dem Athleten jeweils ein Bild nach dem anderen zeigt und die Anweisung „Erinnere Dich bitte aller Gedanken, Gefühle und Sinneswahrnehmungen dieser Situation“ visuell und auditiv vorgibt. Abbildung 5.4 zeigt beispielhaft den Entwurf der Bildschirm-Präsentation. Diese Art der Präsentation hat folgende Vorteile:

- die Größe der präsentierten Bilder
- die automatischen visuellen und auditiven Instruktionen und Anweisungen
- die Möglichkeit der Fokussierung auf den Athleten (Bildausschnitt)

Wie bei der Video-Selbstkonfrontation wurde die Präsentation der Bilder bei dem Athleten vorgenommen. Dazu wurde der „Interview-Leitfaden zur Photo-Selbstkonfrontation“ (Anhang G) entworfen und dem Athleten die Instruktion gezeigt und vorgelesen. Daran anschließend erfolgte die Präsentation des ersten Bildes. Der Athlet hatte die Möglichkeit per Computer-Maus das nächste Bild aufzurufen.

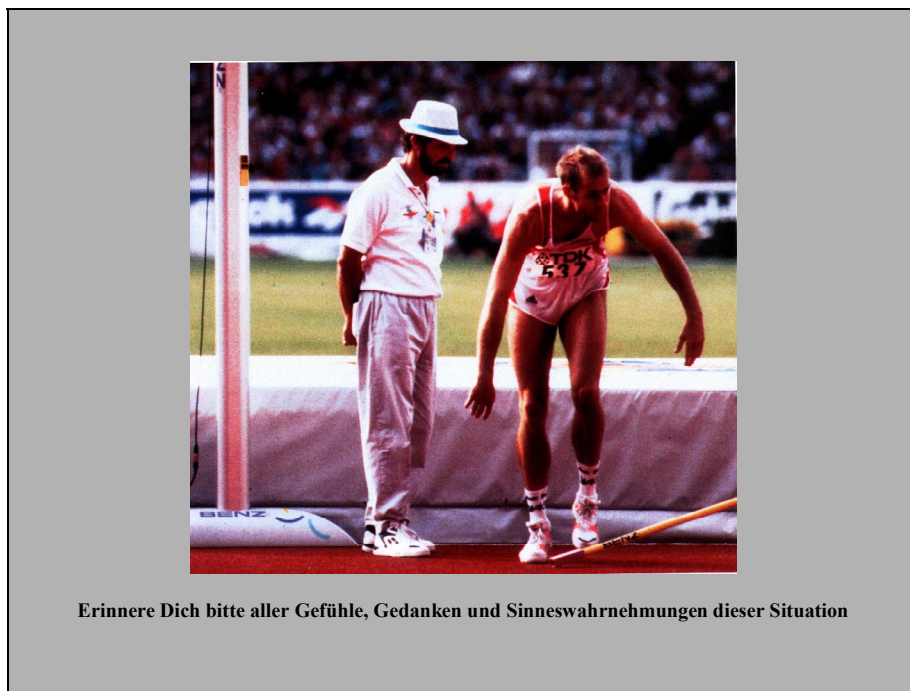


Abbildung 5.4: Bildschirm-Präsentation (Photo: Rhein-Ruhr Foto)

Insgesamt wurden dem Athleten elf Bilder gezeigt, dabei stellen die ersten beiden Bilder die sportlichen Höhepunkte seiner Karriere dar und die Bilder sechs und sieben zeigen den Athleten ebenfalls in erfolgreichen Situationen. Die Bilder seiner sportlichen Höhepunkte waren digitalisierte Photos aus verschiedenen Printmedien. Dieses Vorgehen wurde aus zwei Gründen gewählt:

Die teilweise dramatischen Aufnahmen von Verletzungen oder das Ausscheiden aus einem Wettkampf des Athleten (vgl. Tab. 5.4) führten zu der Überlegung, das Interview mit erfreulichen Momenten zu beginnen und dem Athleten vor den dramatischsten Photos einen Moment zur Verarbeitung und Sammlung zu gewähren. Des weiteren ergibt sich der Ablauf auch aus der Chronologie der Bilder.

Grundsätzlich handelt es sich bei den relevanten Aufnahmen um gravierende Momentaufnahmen verschiedener Unglücksfälle des Athleten während unterschiedlicher Zehnkämpfe (Tab. 5.4). Diese Situationen sind alle als ausgesprochen kritisch einzustufen und hatten einen einschneidenden Charakter für den Athleten. Insofern unterscheidet sich die Qualität dieser kritischen Situationen von Situationen, die üblicherweise innerhalb des Zehnkampfes auftreten (vgl. Tab. 5.1 u. Kap. 2.6).

Tabelle 5.4: Situations-Beschreibungen der relevanten Bilder

Nr.	Situations-Beschreibung	Bild-Nr.
1	Verletzung an der Hüfte unmittelbar nach dem ersten Versuch im Weitsprung bei der Olympiaqualifikation in Lage 1996	3
2	Verletzung an der Hüfte nach dem ersten Versuch im Weitsprung bei der Olympiaqualifikation in Lage 1996 - außerhalb der Weitsprunggrube	4
3	Sturz an der sechsten Hürde im 110-m-Hürdenlauf bei der Weltmeisterschaftsqualifikation in Ratingen 1997	5
4	Moment des Achillessehnen-Risses beim Einspringen zum Weitsprung der Deutschen Meisterschaften in Vaterstetten 1998	8
5	Unmittelbar danach in der Weitsprunggrube liegend - Vaterstetten 1998	9
6	Mit schmerzverzerrtem Gesicht in der Weitsprunggrube liegend - Vaterstetten 1998	10
7	Abtransport auf einer Krankenbahre – Vaterstetten 1998	11

Die Aufzeichnung des Interviews erfolgt wie bei den Video-Selbstkonfrontationen mit einem Diktiergerät der Firma Sony, Modell M-909, und einem zusätzlichen Tischmikrofon der Firma Sony, Modell ECM-F8.

5.4.2 Interviewauswertung

Für die Auswertung des Interviews zur Photo-Selbstkonfrontation (Anhang F) gelten die gleichen Regeln und Grundsätze wie in Kapitel 5.3.3 beschrieben. Die Daten werden einer qualitativen Datenauswertung unterzogen. Das Textmaterial stammt aus dem Interview mit dem beschriebenen Athleten, der aufgrund seiner sportlichen Erfolge (Sechster der Olympischen Spiele 1992 und Bronzemedailengewinner der Weltmeisterschaft 1993) und dem damit verbundenen Medieninteresse ausgewählt wurde. Ziel ist es, die Stimmungen erfolgreicher Zehnkämpfer innerhalb extrem kritischer Situationen und deren Bewältigung zu eruieren.

Die Transkription des gewonnen Textmaterials erfolgt nach den in Kapitel 5.3.3 dargestellten Regeln. Wie schon bei der Video-Selbstkonfrontation werden mit Hilfe des gewonnenen Materials folgende Fragestellungen untersucht:

1. Welche Stimmungen erleben erfolgreiche Zehnkämpfer in kritischen Situationen eines wichtigen Zehnkampfes?
2. Wie verarbeiten/bewältigen sie kritische Situationen?

Die qualitative Inhaltsanalyse wurde nach den in Kapitel 5.3.3 beschriebenen Regeln separat für jede Fragestellung durchgeführt. Das Interview besteht aus 2.442 Worten in 235 Zeilen auf drei Seiten (Anhang F) und dauerte 40 Minuten.

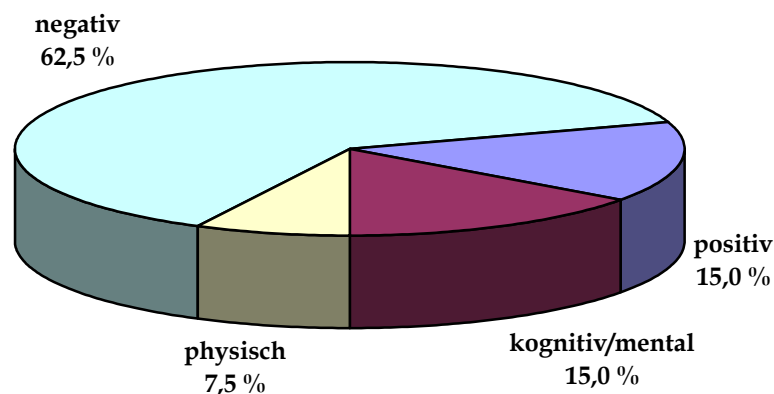
5.4.2.1 Auswertung der Stimmungen

Unter Auslassung der Äußerungen zu den vier Bildern mit positiven Situationen ergeben sich 40 verschiedene Paraphrasen zu den Stimmungen innerhalb des Zehnkampfes (Anhang H). Diese lassen sich zu insgesamt 10 verschiedenen emotionalen Zuständen zusammenfassen. Tabelle 5.5 stellt die zusammengefassten Emotionen dar. Auffällig ist, dass Angst den häufigsten Stimmungszustand darstellt, und Ärger keine Erwähnung findet. Es ist zu vermuten, dass die extrem kritischen Situationen der Photo-Selbstkonfrontation andere emotionale Zustände auslösen, als die kritischen Situationen bei einem „normalen“ Verlauf eines Zehnkampfes. Lazarus (1966) unterscheidet bei der Beschreibung von Stress zwischen bereits eingetretenem Schaden und dem daraus resultierenden physiologischen Stress sowie drohendem Schaden und daraus resultierendem psychologischen Stress. Bei allen untersuchten Situationen der Photo-Selbstkonfrontation war im Gegenteil zur Video-Selbstkonfrontation bereits ein Schaden (Verletzung, Ausscheiden aus dem Wettkampf) eingetreten. Dies hat für das Erleben dieser Situationen einen Einfluss. Die Beschäftigung mit einem drohenden Schaden wird andere emotionale Reaktionen auslösen, als bereits erfahrener Schaden. Es ist nachvollziehbar, dass bei ernsthaften Verletzungen Angst und Verzweiflung die häufigsten emotionalen Empfindungen darstellen.

Tabelle 5.5: Ermittelte Stimmungen der Photo-Selbstkonfrontation

Nr.	Stimmung	Nennungen
1	Angst	9
2	Verzweiflung/Frust/Resignation	7
3	Enttäuschung	5
4	Erleichterung	5
5	Überraschung	4
6	Handlungsunfähigkeit	3
7	physische Probleme	3
8	psychischer Schmerz	2
9	Druck	1
10	Hoffnung	1
Summe:		40

Zur Verdeutlichung der genannten Stimmungen werden wie in Kapitel 5.3.3.1 die Stimmungen in die Kategorien positive, negative, physische und kognitiv/mentale Stimmungen dividiert. Abbildung 5.5 verdeutlicht die Bedeutung negativer Stimmungen in kritischen Situationen innerhalb des Zehnkampfes. Dabei bleibt zu berücksichtigen, dass es sich bei den Aufnahmen zur Photo-Selbstkonfrontation durchweg um Situationen handelt, die zum Abbruch des Zehnkampfes und zu schwerwiegenden Verletzungen und schließlich zu Operationen des Athleten führten (vgl. Tabelle 5.4). Insofern scheint die Häufigkeit der negativen Stimmungen (62,5 %) durchaus plausibel.

**Abbildung 5.5: Verteilung der Stimmungen der Photo-Selbstkonfrontation**

Obwohl es sich bei allen relevanten Aufnahmen um physische Probleme oder Verletzungen handelt, nehmen diese Stimmungen mit nur 7,5 % den geringsten Anteil der Nennungen ein. Da im Gegensatz zu einer Andeutung von physischen Problemen in diesen Situationen die Verletzung oder das Problem schon eingetreten ist, kann die ge-

ringere Nennung dieser Kategorie gegenüber den Ergebnissen der Video-Selbstkonfrontation nachvollzogen werden. Die positiven und die kognitiv/mentalen Stimmungen entsprechen mit jeweils 15,0 % in etwa den Ergebnissen der Video-Selbstkonfrontation. Unter den positiven Stimmungen ist hier vorwiegend die Erleichterung zusammengefasst, was darauf schließen lässt, dass sich die Probleme angedeutet haben und zu einer Erleichterung führten. Aufgrund der ähnlichen Ergebnisse der verschiedenen Selbstkonfrontationen dieser Studie und der nachvollziehbaren Abweichungen folgt in Kapitel 5.5 eine Zusammenfassung der gefundenen Ergebnisse.

5.4.2.2 Auswertung der Bewältigungsformen

Für die Bewältigungs- bzw. Verarbeitungsformen in kritischen Situationen ergeben sich insgesamt 41 Paraphrasen, die sich zu 12 Bewältigungsformen zusammenfassen lassen (Anhang I). Dabei werden parallel zur Stimmungsuntersuchung, die Aufnahmen mit positiven Situationen unberücksichtigt gelassen. In Tabelle 5.6 sind die Bewältigungsformen und die Anzahl der Nennungen aufgelistet.

Tabelle 5.6: Bewältigungsformen kritischer Situationen innerhalb des Zehnkampfes gewonnen aus der Photo-Selbstkonfrontation

Nr.	Formen der Bewältigung	Nennungen
1	Planung der Zukunft	10
2	Rekapitulation der Möglichkeiten	8
3	sozialer Kontakt	6
4	Erwartung von Schmerz	3
5	Analyse	2
6	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit	2
7	Körpercheck	2
8	mentale Verarbeitung	2
9	Verdrängung	2
10	Zielsetzung	2
11	Beruhigung	1
12	Leiden	1
	Summe:	41

Die häufigste Nennung mit 24,4 % entfällt auf die Planung der Zukunft. Dies ist darauf zurückzuführen, dass es sich jeweils um schwerwiegende Situationen handelt, aus denen sich in zwei Fällen Operationen für den Athleten ergaben. Zum anderen kann dieses Ergebnis aus der Wichtigkeit der Wettkämpfe erklärt werden, da es sich jeweils um

Qualifikations-Wettkämpfe zu internationalen Meisterschaften handelt. Auch die Bewältigungsformen der Photo-Selbstkonfrontation werden, zur besseren Vergleichbarkeit, zunächst separat auf die Bewältigungsprozesse von Lazarus und Launier (1978) transformiert. Abbildung 5.6 stellt die Verteilung der Bewältigungsprozesse nach Lazarus und Launier dar. Wie bei der Video-Selbstkonfrontation nehmen die intrapsychischen Bewältigungsprozesse den größten Teil der Nennungen ein. Mit 70,7 % der Nennungen beschäftigt sich der Athlet in großem Maße mit sich und den Folgen, die sich aus den jeweiligen Situationen ergeben. Der Aktionshemmung kommt mit 4,9 % eine ähnlich geringe Bedeutung zu, wie bei der Video-Selbstkonfrontation. Zur weiteren Analyse werden die Ergebnisse der beiden Selbstkonfrontationen im folgenden Kapitel zusammengefasst und gemeinsam ausgewertet.

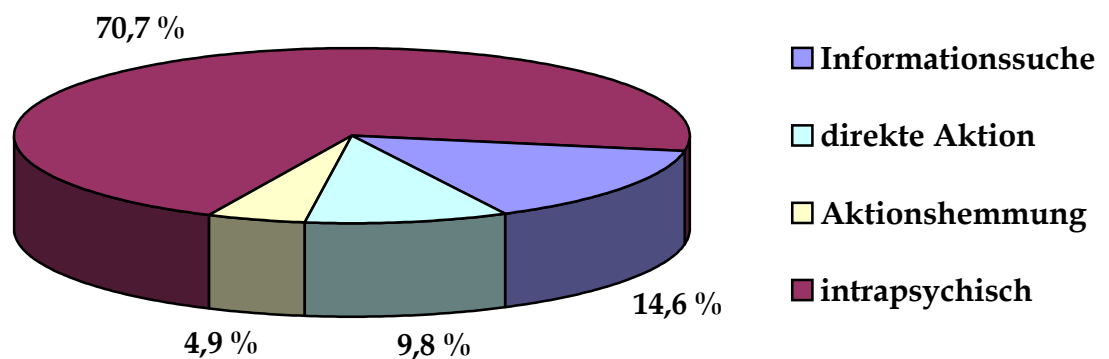


Abbildung 5.6: Verteilung der Bewältigungsprozesse der Photo-Selbstkonfrontation nach Transformation auf Lazarus und Launier (1978)

5.5 Gemeinsame Analyse der Daten

Da die über unterschiedliche visuelle Selbstkonfrontationen an verschiedenen Spitzen-Zehnkämpfern gewonnenen Daten ähnliche Ergebnisse ausweisen, werden die Daten der beiden Interviews zusammengeführt. Die durchschnittliche Bestleistung der ausgewählten Zehnkämpfer beträgt 8328 Punkte, es sind die Deutschen Meister der Jahre 1997-1999, erfolgreiche Teilnehmer an Olympischen Spielen 1992-2000, Teilnehmer an Weltmeisterschaften 1993-2001 und Europameisterschaften 1994-2002 vertreten. Die sieben Athleten gewannen zwei Medaillen bei Weltmeisterschaften sowie eine o-

lympische Medaille und erreichten zusammen sieben Platzierungen unter den besten acht bei den aufgezählten internationalen Meisterschaften.

5.5.1 Gemeinsame Auswertung der Stimmungen

Für die Stimmungen ergeben sich nach der Zusammenführung der Ergebnisse aus der Video-Selbstkonfrontation (Tab. 5.2) und der Photo-Selbstkonfrontation (Tab. 5.5) zunächst 29 Kategorien emotionaler Zustände. Da vier emotionale Zustände, die weniger als drei Mal genannt werden, negative Stimmungen beinhalten (Druck, emotionale Bewegtheit, Fassungslosigkeit und Zehnkampf-Abbruch), werden diese zu einer neuen Kategorie „sonstige negative Stimmungen“ zusammengefasst. Danach ergeben sich insgesamt 27 Kategorien. Tabelle 5.7 verdeutlicht die Verteilung der aufgetretenen Emotionen innerhalb kritischer Situationen im Zehnkampf.

Wie bei den einzelnen Untersuchungen werden diese emotionalen Zustände den vier Stimmungen (positiv, negativ, kognitiv/mental und physisch) zugeordnet. Abbildung 5.8 zeigt die Verteilung der auftretenden Stimmungen.

Tabelle 5.7: Verteilung der Stimmungen innerhalb des Zehnkampfes mit zusammengefasster Kategorie

Nr.	Emotion	Nennungen
1	Ärger	62
2	Enttäuschung	51
3	Glauben an Leistungsfähigkeit/Physis	47
4	Abweichung von (Ziel-)Vorstellung/Erwartung	43
5	Frust/Resignation/Verzweiflung	39
6	Nervosität/Unsicherheit	32
7	Angst	26
8	Skepsis an Leistungsfähigkeit	26
9	physische Probleme	25
10	Druck	18
11	Freude/Glück	18
12	Zufriedenheit	18
13	Erleichterung	14
14	Unzufriedenheit	14
15	(Äußere) Bedingungen	13
16	Hilflosigkeit	13
17	Hoffnung	10
18	Anspannung	7
19	Überraschung	7

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Nr.	Emotion	Nennungen
20	Zielerreichung	7
21	Handlungsunfähigkeit	6
22	sonstige negative Emotionen	5
23	Trauer	5
24	Wut	5
25	Leichtsinn	4
26	mentale Erschöpfung/Verarbeitung	4
27	psychischer Schmerz	2
Summe:		521

Aus den 22 verschiedenen Situationen der Video-Selbstkonfrontation (Tab. 5.1) und den sieben relevanten Momentaufnahmen der Photo-Selbstkonfrontation (Tab. 5.4) ergeben sich 27 verschiedene emotionale Zustände während des Zehnkampfes. Dabei stellt Ärger den bedeutendsten emotionalen Zustand dar. Allmer und Allmer (1995) geben als Auslöser für Ärger die Blockierung, Behinderung und/oder Verfehlung eines Zieles an (vgl. Kap. 4.5). Im Sport treten diese Verhinderer der Zielerreichung in Form von eigenen Leistungsschwächen, anderen Sportlern oder Umweltbedingungen verstärkt auf. Hackfort und Schlattmann (2001) stellen dar, dass der Ausdruck von Emotionen zu einer Verbesserung (Bewältigung) oder Verschlechterung (zusätzlicher Stressfaktor) des subjektiven Empfindens der Situation führen kann. Die Enttäuschung und der Glaube an die Leistungsfähigkeit stellen die weiteren häufigsten emotionalen Zustände der Zehnkämpfer innerhalb kritischer Situationen dar. In Abbildung 5.7 ist dargelegt, wie die Zuordnung der genannten emotionalen Zustände in die übergeordneten vier Stimmungen der Abbildung 5.8 erfolgt.

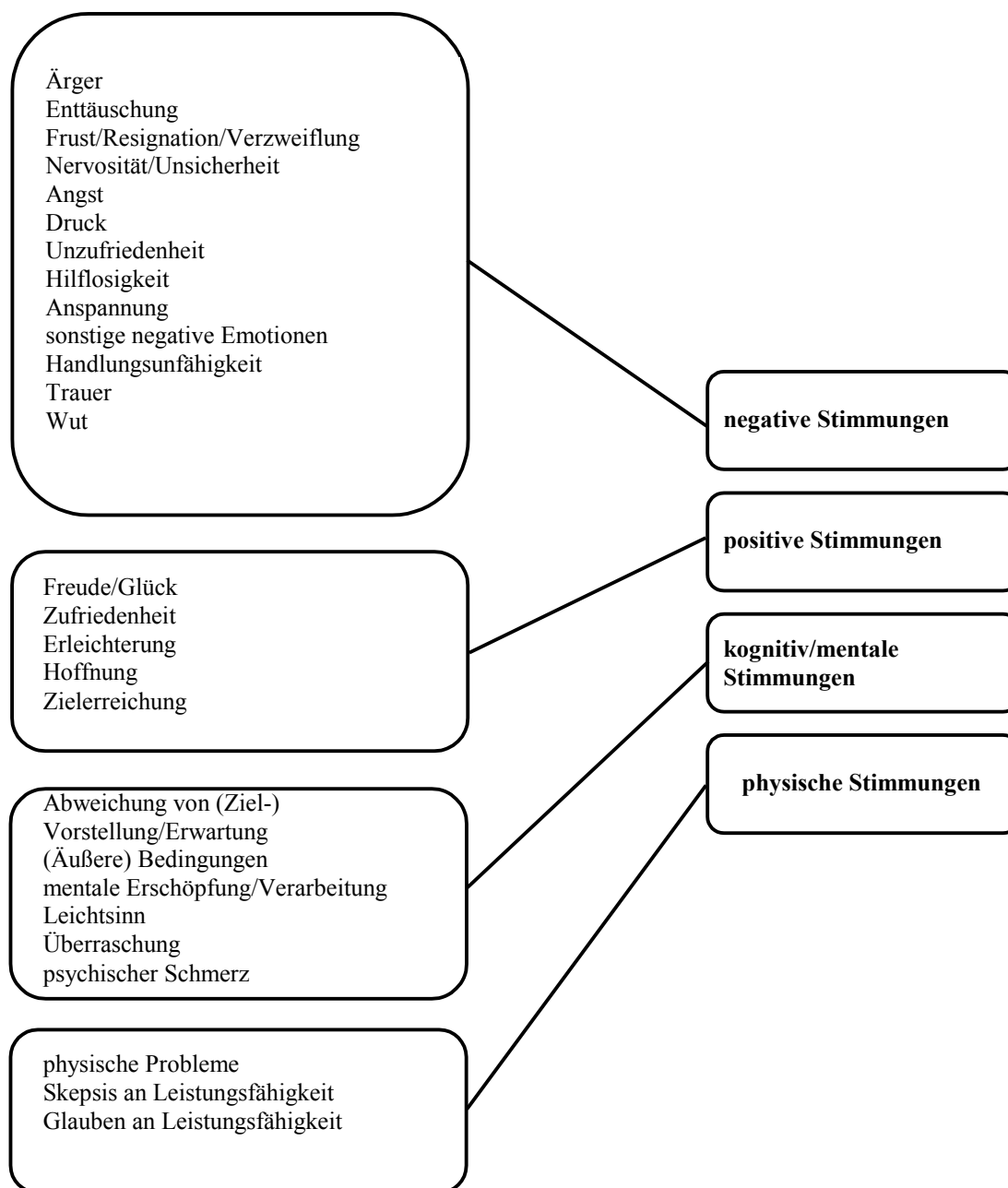


Abbildung 5.7: Zuordnung der Stimmungen

Mit 54,3 % stellen die negativen Stimmungen den Hauptanteil der auftretenden Stimmungen dar (Abb. 5.8). Die Stimmungen, die mit physischen Merkmalen auftreten, nehmen 18,8 % der Nennungen ein. Mit 14,0 % folgen die kognitiv/mental Stimmungen und die positiven Stimmungen, die kritische Situationen begleiten, nehmen den geringsten Anteil ein (12,9 %). Daraus ergibt sich, dass neben den negativen Stimmungen, die kritische Situationen begleiten, die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper die Schwerpunkte der auftretenden Emotionen darstellen (Abb. 5.8). Diese Ergebnisse

stimmen in weiten Teilen mit den Ergebnissen von Hackfort und Schlattmann (1991) überein, die tatsächlich erlebte „Emotionen“ mit Hilfe von Video-Selbstkonfrontation untersucht haben.

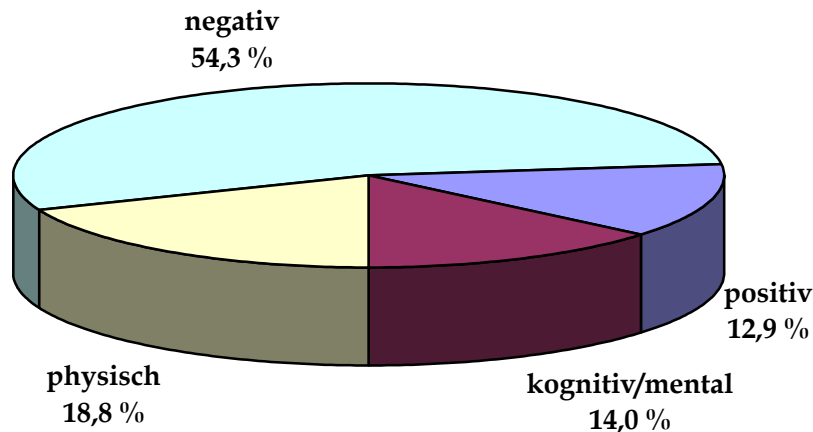


Abbildung 5.8: Verteilung der Stimmungen erfolgreicher Zehnkämpfer in kritischen Situationen

5.5.2 Gemeinsame Auswertung der Bewältigungsformen

Die Zusammenfassung der Bewältigungsformen der Video- und Photo-Selbstkonfrontation führt zu 32 verschiedenen Kategorien von Bewältigungsformen (Tab. 5.8).

Tabelle 5.8: Bewältigungsformen der interviewten Zehnkämpfer

Nr.	Formen der Bewältigung	Nennungen
1	Zielsetzung/Zielerreichung	55
2	mentale Vorbereitung	44
3	sozialer Kontakt/Gespräch	43
4	(Fehler-)Analyse	39
5	Konzentration	27
6	Vorbereitung/Ritual	25
7	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit	24
8	Beschäftigung mit anderen	20
9	Vertrauen in Leistungsfähigkeit	20
10	Gedanken an weiteren Verlauf/ nächste Disziplin	18
11	Motivierung	18
12	Rekapitulation der Möglichkeiten	16

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Nr.	Formen der Bewältigung	Nennungen
13	Verdrängung	16
14	Planung der Zukunft	15
15	Änderung/Abweichung von Ziel	10
16	Zweifeln	9
17	mentale Verarbeitung	8
18	Beruhigung	7
19	Kontrolle	6
20	Ärgerreaktion	5
21	Galgenhumor	5
22	Körpercheck	5
23	Rückzug	5
24	Entscheidung	4
25	Erwartung von Schmerz	3
26	Ablenkung	2
27	Erfahrung/Lernen aus Fehlern	2
28	Leiden	2
29	Unsicherheit zeigen	2
30	Zufriedenheit	2
31	externale Attribution	1
32	Stärke zeigen	1
Summe:		459

Zielsetzung/Zielerreichung, mentale Vorbereitung und der soziale Kontakt/das Gespräch werden von erfolgreichen Zehnkämpfern zur Bewältigung kritischer Situationen am häufigsten gewählt. Unter Hinzuziehung von ermittelten Copingstrategien verschiedener Autoren in Individualsportarten, wird im Folgenden eine Kategorisierung der 32 gefundenen Bewältigungsformen vorgenommen.

Während Gould, Finch und Jackson (1993) mit Hilfe von Interviews 13 Copingstrategien amerikanischer EiskunstläuferInnen (nationale Meister zwischen 1985 und 1990) ermitteln, finden Stoll (1995) und Ziemainz (1997) mit Hilfe von Videokonfrontationen neun verschiedene Bewältigungsstrategien deutscher LangstreckenläuferInnen und Triathleten. Der Verfasser (Kluth, 1998) ermittelt mit Hilfe von Fragebogen sechs Copingstrategien deutscher Zehnkämpfer. Tabelle 5.9 listet die Copingstrategien der verschiedenen Untersuchungen, die Häufigkeit des Auftretens und die Stichprobengröße auf.

Mit Hilfe dieser Copingstrategien, die im Bereich von Individualsportarten ermittelt wurden, werden die 32 berichteten Bewältigungsformen der Tabelle 5.8 analysiert und zu acht Bewältigungsstrategien zusammengefasst. Hierbei wurde die Unterstützung eines erfahrenen (Zehnkampf-)Trainers und eines ehemaligen Zehnkämpfers

und Sportstudenten in Anspruch genommen. Abbildung 5.9 gibt Aufschluss darüber, wie sich die einzelnen Bewältigungsformen zusammensetzen.

Tabelle 5.9: Ermittelte Copingstrategien verschiedener Untersuchungen

Gould, Finch & Jackson (1993)	Stoll (1995)	Ziemainz (1997)	Kluth (1998)
EiskunstläuferInnen	LangstreckenläuferInnen	Triathleten	Zehnkämpfer
Interview	Videokonfrontation	Videokonfrontation	Fragebogen
N=17	N=9	N=17	N=63
rationales denken und Selbstgespräche (14,0 %)	Motivierungstechnik (8,7 %)	Motivierungstechnik (7,9 %)	Vermeidung (selten - M=2,23)
positiver Fokus und Orientierung (12,7 %)	Beruhigungstechnik (6,5 %)	Beruhigungstechnik (7,2 %)	Selbstbehauptung (oft - M=3,67)
soziale Unterstützung (12,7 %)	Konzentrationstechnik (14,2 %)	Konzentrationstechnik (18,4 %)	Intuition (manchmal - M=2,98)
Zeitmanagement und Prioritäten (13,3 %)	Suche nach Information/ Einsatz taktischer Mittel (22,6 %)	Suche nach Information/ Einsatz taktischer Mittel (21,7 %)	soziale Unterstützung (manchmal/oft - M=3,45)
Mentale Wettkampfvorbereitung und Angstmanagement (12,7 %)	Umbewertungstechnik (7,7 %)	Umbewertungstechnik (16,5 %)	Umsicht (manchmal - M=3,07)
hartes Training (7,0 %)	Ablenkungstechnik (2,5 %)	Ablenkungstechnik (1,0 %)	indirekte Strategien (selten - M=2,39)
Isolation und Ablenkung (7,0 %)	Resignation (19,2 %)	Resignation (2,4 %)	
ignorieren (2,5 %)	keine Bewältigung (16,4 %)	keine Bewältigung (13,4 %)	
sonstige Strategien (4,4 %)			
reaktives Verhalten (6,3 %)			
keine Copingstrategien (0,6 %)			
nach positiver Zusammenarbeit mit dem Partner streben (4,4 %)			
gesunde Ernährungsweise (2,5 %)			

Die mentalen Strategien und die soziale Unterstützung sind sowohl bei Gould, Finch und Jackson (1993) als auch bei Stoll (1995) und Ziemainz (1997) zu finden. Stoll und Ziemainz bezeichnen die mentalen Strategieformen als Konzentrationstechnik und die soziale Unterstützung als Suche nach Information. Die defensiven und reaktiven Strategien sind synonym zu den Kategorien Isolation und Ablenkung sowie reaktives Verhalten von Gould, Finch & Jackson (1993) zusammengefasst. Die Umsicht ist an das ratio-

nale Denken und Selbstgespräch angelehnt und entspricht in etwa der Kategorie Umsicht von Kluth (1998). Hiermit sind Strategien gemeint, die nach Abwägung möglichst vieler Informationen zu einer Handlung führen. Die Kategorie Selbstbehauptung ergibt sich aus der Formulierung der Bewältigungsformen und hat einen Bezug zur Kategorie Selbstbehauptung von Kluth (1998). Die Kategorie Zukunftsorientierung ist in keiner der Untersuchungen zu finden, ergibt sich jedoch aus der Formulierung der entsprechenden Bewältigungsformen. Die Zielorientierung entspricht in etwa dem, was Gould et al. (1993) unter positivem Fokus und Orientierung zusammengefasst haben und ergibt sich aus den Formulierungen der Strategien (vgl. Abb. 5.9).

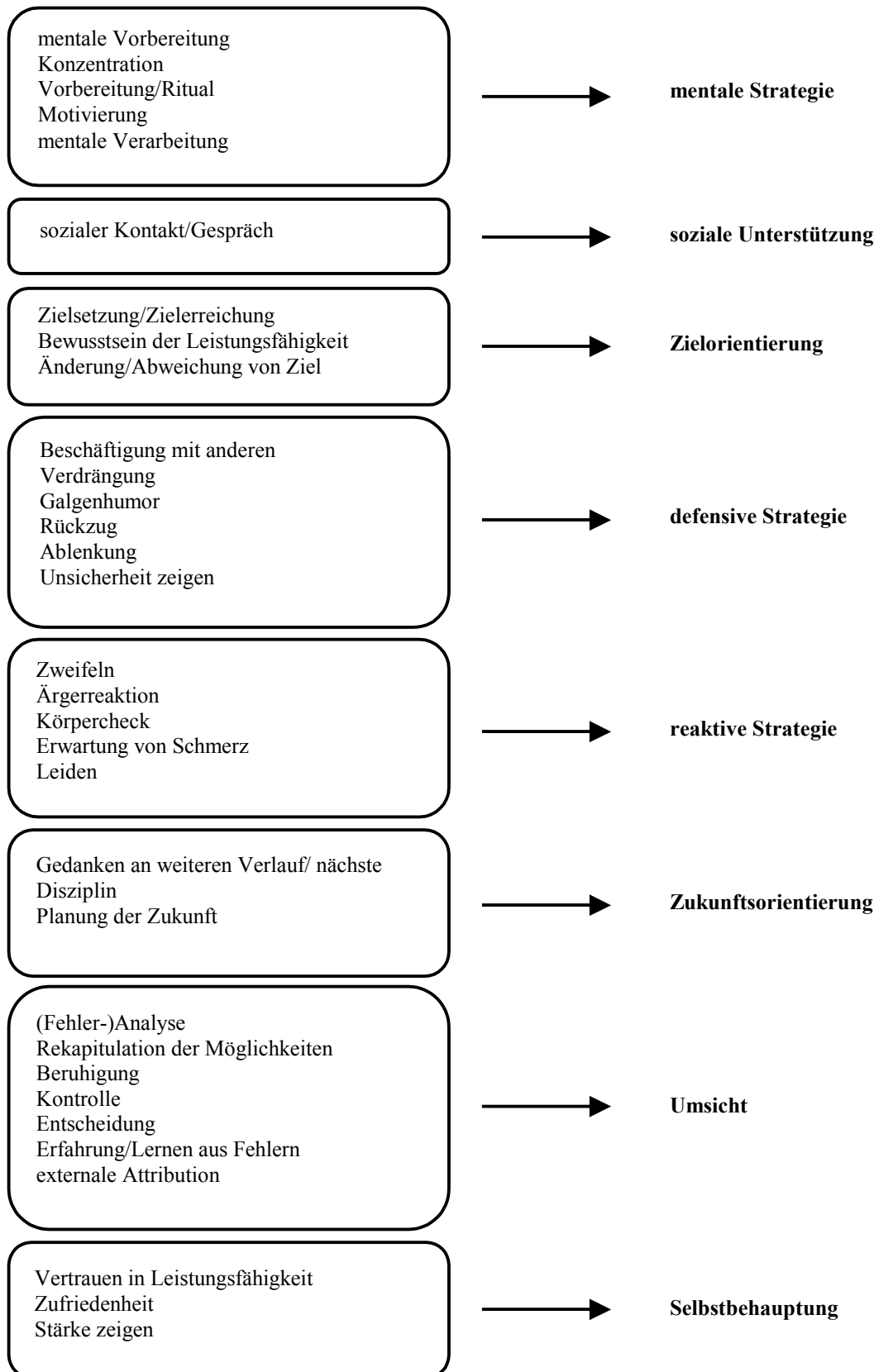


Abbildung 5.9: Zusammenfassung der Bewältigungsstrategien

Nach der Zuordnung der verschiedenen Bewältigungsformen in acht übergeordnete Bewältigungsstrategien ergibt sich folgende Verteilung der einzelnen Bewältigungsstrategien der Video- und Photo-Selbstkonfrontation (Abb. 5.10).

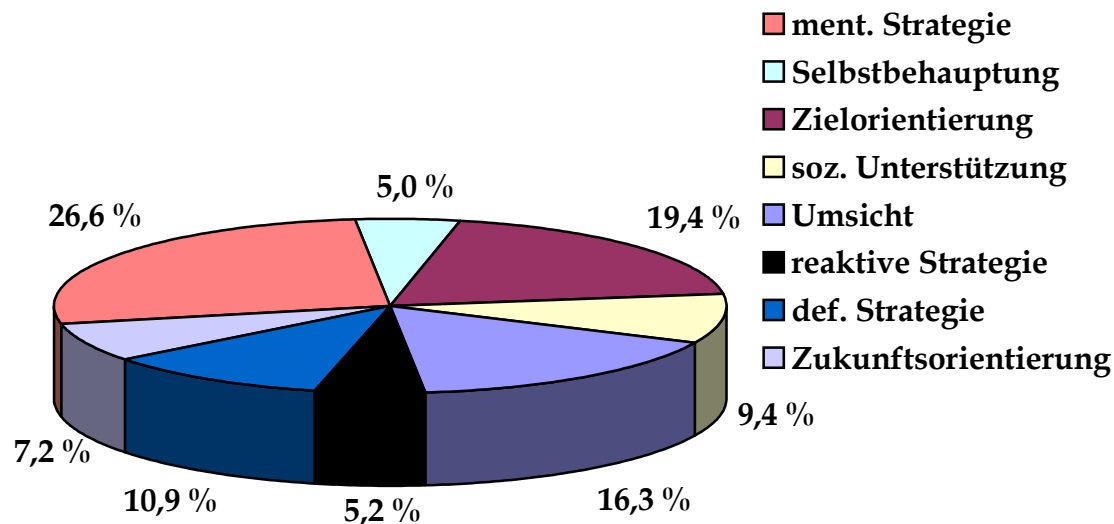


Abbildung 5.10: Verteilung der Bewältigungsstrategien

Den mentalen Strategien kommt mit 26,6 % der Nennungen die größte Bedeutung zu. Die Zielorientierung folgt mit 19,4 % der Nennungen. Dies scheint plausibel, da es sich bei den ausgewählten Wettkämpfen um Qualifikations-Wettkämpfe für Olympische Spiele oder Weltmeisterschaften bzw. um eine Deutsche Meisterschaft handelte. Alle befragten Athleten durften sich Chancen ausrechnen, die Qualifikation zu den Höhepunkten der entsprechenden Jahre zu erreichen. Thomas and Over (1994) finden bei hoch qualifizierten Golfern höhere mentale Vorbereitung und höhere Konzentration, als bei weniger qualifizierten Golfern. Bei Kluth (1998) werden unter den am häufigsten gewählten Selbstbehauptungsstrategien solche mit erfasst, die den Bereich mentale Strategien und Zielorientierung dieser Untersuchung abdecken (z. B. „Ich zeige Durchsetzungsvermögen und erreiche so meine Ziele“, Kap.6.4). Dies könnte auch erklären, dass die Selbstbehauptungsstrategien dieser Untersuchung mit 5,0 % der Nennungen eine geringe Bedeutung haben. Bei Stoll (1995) weisen Konzentrationstechniken mit 14,2 % und bei Gould, Finch und Jackson (1993) mit 12,7 % (Mentale Wettkampfvorbereitung) der Nennungen einen geringeren Anteil aus, stellen bei den jeweiligen Untersuchungen jedoch auch einen relativ hohen Anteil dar. In der Untersuchung von Ziemainz (1997)

an 17 männlichen Triathleten, erreicht die Konzentrationstechnik mit 18,4 % der Nennungen einen ähnlich hohen Anteil wie in der vorliegenden Untersuchung.

Die Umsicht erhält einen Anteil von 16,3 % der Nennungen und liegt damit etwa in der gleichen Größenordnung wie das rationale Denken bei Gould et al. (1993), welches 14,0 % der Nennungen erhält. Mit 10,9 % der Nennungen kommt den defensiven Strategien eine ähnliche Bedeutung zu, wie bei Gould et al. (1993) die Isolation und Ablenkung (7,0%). Die soziale Unterstützung erhält mit 9,4 % eine etwas geringere Nennungshäufigkeit wie bei den anderen Untersuchungen. Gould et al. (1993) finden 12,7 % der genannten Bewältigungsstrategie unter dieser Kategorie subsumiert, Ziemainz 21,7 % und Stoll gar 22,6 %. Diese Unterschiede in der Nennungshäufigkeit können auf das unterschiedliche Leistungsniveau der Probanden zurückgehen. Während Gould et al. (1993) bei leistungssportorientierten EiskunstläuferInnen eine ähnliche Häufigkeit, wie in der vorliegenden Untersuchung ermitteln, ist das Leistungsniveau bei Stoll (1995) und Ziemainz (1997) niedriger, woraus die höhere Nennung bei der sozialen Unterstützung resultieren kann. Dafür sprechen ebenfalls Ergebnisse von Alfermann, Würth und Sabrowski (2002), die geringere Unterstützung von Eltern bei fort-dauernder sportlicher Karriere jugendlicher Sportler finden und von Kluth (1998), der eine signifikant häufigere Unterstützung von weniger guten Zehnkämpfern durch die Eltern und den Trainer aufzeigt, als bei guten Zehnkämpfern. Die Zukunftsorientierung folgt mit 7,2 % der Nennungen, dies lässt sich vermutlich ebenfalls mit der Wichtigkeit der Wettkämpfe erklären, da es sich um Qualifikationswettkämpfe handelte und alle Athleten ihren Schwerpunkt auf das folgende sportliche Großereignis gelegt haben. Den reaktiven Strategien (5,2 %) kommen geringe Häufigkeiten zu. Dies geht einher mit den Ergebnissen von Gould et al., die für die reaktiven Verhaltensweisen 6,3 % der Nennungen ermitteln.

Die Ergebnisse der verschiedenen visuellen Selbstkonfrontationen bei Zehnkämpfern liefern ähnliche Ergebnisse wie qualitative Untersuchungen an EiskunstläuferInnen, LangstreckenläuferInnen und Triathleten. Ebenso lassen sich die Bewältigungsstrategien von Zehnkämpfern aus einer quantitativen Untersuchung wiederfinden. Unterschiede in den Ergebnissen der qualitativen und der quantitativen Forschung können auf die Tatsache zurückgehen, dass es sich bei den Zehnkämpfern der qualitativen Untersuchung ausschließlich um erfolgreiche Spitzen-Zehnkämpfer handelt. In Kapitel

6.4.7 wird diese Fragestellung gesondert untersucht. Es zeigt sich, dass sich die verschiedenen Formen der Untersuchungsmethoden ergänzen können.

5.6 Zusammenfassung

Mit den visuellen Konfrontationsverfahren, der Video- und der Photo-Selbstkonfrontation, wurden zwei qualitative Verfahren angewandt, die die Ergebnisse einer quantitativen Befragung der Zehnkämpfer (Kluth, 1998) teilweise bestätigen und ergänzen können. Es wurden sechs international erfolgreiche, deutsche Zehnkämpfer mit der Video-Selbstkonfrontation untersucht und zusätzlich das neue Verfahren der Photo-Selbstkonfrontation an einem weiteren international erfolgreichen, deutschen Zehnkämpfer überprüft.

Als wesentliche Stimmungen erfolgreicher Zehnkämpfer innerhalb kritischer Situationen ließen sich Ärger und Enttäuschung identifizieren. Insgesamt nahmen erwartungsgemäß die negativen Stimmungen mit 54,3 % der Nennungen den Hauptteil der aufgetretenen Stimmungen ein. Dieses Ergebnis geht einher mit einer Untersuchung von Hackfort und Schlattman (1991). Die Autoren erfassten über verschiedene Sportarten die tatsächlich erlebten und gezeigten bzw. nicht gezeigten Emotionen. Dabei wurden Ärger und Enttäuschung nach Freude und Aufregung am häufigsten genannt. Des Weiteren stellen die Autoren fest, dass Ärger und Angst, häufig erlebt, aber selten gezeigt werden. Es können nicht nur die Ergebnisse der Untersuchung von Hackfort und Schlattmann (1991) bestätigt, sondern auch der Nutzen dieser Verfahren verdeutlicht werden. Erst durch die Konfrontation mit konkret aufgetretenen Situationen wurden die erlebten Emotionen geschildert. Dabei unterschieden sich die auftretenden Emotionen je nach Situation. In den extrem kritischen Situationen der Photo-Selbstkonfrontation überwogen Angst und Verzweiflung, in weniger kritischen Situationen (Video-Selbstkonfrontation) wurde häufiger Ärger und Enttäuschung erlebt.

Da die Ergebnisse der Photo-Selbstkonfrontation dem Vergleich mit den Ergebnissen der Video-Selbstkonfrontation standhalten, scheint das Verfahren der Photo-Selbstkonfrontation ein probates Mittel, um an die Emotionen von Leistungssportlern im Wettkampf zu gelangen. „Emotions are not appraisals, but a complex organized system consisting of thoughts, beliefs, motives, meanings subjective bodily experiences,

and physiological states, all of which arise from our struggles to survive and flourish by understanding the world in which we live“ (Lazarus, 1999, S. 100). Berücksichtigung bei der Photo-Selbstkonfrontation müssen vor allem die Qualität der kritischen Situationen finden, die als belastender einzustufen sind, als bei den Video-Selbstkonfrontationen.

Für das Verfahren der Photo-Selbstkonfrontation, ist grundsätzlich auf die Güte und Aussagekraft des Bildmaterials zu achten. Zusätzlich sollte der Beweggrund, mit welchem die eingesetzten Bilder aufgenommen wurden, berücksichtigt werden. Ist dies gewährleistet, stellt das Verfahren der Photo-Selbstkonfrontation eine Möglichkeit dar, handlungsleitende Kognitionen von Sportlern zu erforschen. Es ist sogar vorstellbar, die Photo-Selbstkonfrontation anstatt einer Video-Selbstkonfrontation durchzuführen (vgl. Kanstrup, 2002). Entscheidend für die Güte dieses Verfahren sind dann im Besonderen die Qualität der Photos.

Bei der Ermittlung der Bewältigungsstrategien erfolgreicher Zehnkämpfer konnten, unter Hinzuziehung der Ergebnisse ähnlicher Untersuchungen von Gould et al. (1993), Stoll (1995), Ziemainz (1997) und Kluth (1998), aus den 32 ermittelten Bewältigungsformen (Tab. 5.8) acht Bewältigungsstrategien kategorisiert werden. Bei der Kategorisierung wurde auf die Hilfe eines erfahrenen Trainers und eines ehemaligen Zehnkämpfers zurückgegriffen. Am häufigsten mit 26,6 % wurden mentale Strategien genannt. Dies scheint aufgrund der Wichtigkeit der Wettkämpfe und der Leistungsfähigkeit der befragten Sportler plausibel. Mit 19,4 % der Nennungen folgt die Zielorientierung. Diese Kategorie ergibt sich aus den Formulierungen der einzelnen Bewältigungsformen (Abb. 5.9) und entspricht ungefähr der Kategorie positiver Fokus und Orientierung bei der Untersuchung von Gould et al. (1993). Dass Zielorientierung ein wesentlicher Aspekt von Höchstleistung ist zeigen Untersuchungen von Locke und Latham (1990, 2002). Insofern ist die häufige Nennung von Zielorientierungs-Strategien schlüssig und nachvollziehbar. Die Strategie Umsicht mit 16,3 % der Nennungen geht aus der gleichen Kategorie bei Kluth (1998) und der inhaltlich ähnlichen Strategie rationales Denken bei Gould et al. (1993) hervor und findet in beiden Untersuchungen eine entsprechende Häufigkeit der Nennungen (Tab. 5.9). Die defensiven Strategien mit 10,9 % der Nennungen traten bei Gould et al. in ähnlicher Häufigkeit auf und entsprechen in etwa der Beurteilung der Strategie Vermeidung bei Kluth (1998). Inwieweit vermeidende Strategien Einfluss auf die sportliche Leistung haben, wird in den Kapiteln 6.4.6. und

6.4.7 unter Berücksichtigung der Ergebnisse der durchgeführten quantitativen Längsschnittuntersuchung diskutiert.

Die soziale Unterstützung mit 9,4 % der Nennungen weist bei Gould et al. (1993) und Stoll (1993) ähnliche Häufigkeiten auf (Tab. 5.9). Die Zukunftsorientierung (7,2 %) als Kategorie, die in keiner der anderen Untersuchung eine Entsprechung findet, scheint aufgrund der Wichtigkeit der Wettkämpfe und den folgenden internationalen Meisterschaften nachvollziehbar. Zu berücksichtigen ist bei dieser Strategie der hohe Anteil (30,3 % - 10 von 33 Nennungen) der Ergebnisse der Photo-Selbstkonfrontation. Da es sich bei den Situationen der Photo-Selbstkonfrontation um schwerwiegende Momente in der sportlichen Karriere des untersuchten Zehnkämpfers handelt, kann der hohe Anteil nachvollzogen werden. Die Bewältigungsstrategie Zukunftsorientierung scheint vor allem bei einem schon eingetretenen Schaden (Verletzung, Wettkampfabbruch) eingesetzt zu werden. Die beiden übrigen Strategien (reaktive, Selbstbehauptung) werden in geringem Maße berücksichtigt, was bei der Untersuchung von Gould et al. (1993) seine Entsprechung findet. Die geringe Beachtung der Strategie Selbstbehauptung (5,0 %) liegt vermutlich darin begründet, dass sowohl die mentalen Strategien als auch die Zielorientierung zu einem Teil mit dieser Strategie einhergehen.

Abschließend lässt sich festhalten, dass die gewählten Methoden der Video- und Photo-Selbstkonfrontation als Ergänzung zu der Fragebogenerhebung angesehen werden können. Sowohl die Video-Selbstkonfrontation, als auch die Photo-Selbstkonfrontation liefern plausible Ergebnisse der Stimmungen und Bewältigung kritischer Situationen im Zehnkampf. Die Ergebnisse werden ergänzend in die Analyse der quantitativen Daten mit einbezogen (Kap. 6.4). „Aufgabe insbesondere qualitativer Forschungsvorhaben ist es, praktische Probleme im Sport zu bearbeiten und einer Lösung näherzubringen“ (Kuhlmann, 2000, S. 35)

Es ist Markard (1991) zuzustimmen, dass keinerlei interpretierbare Beziehung zwischen den Interviews und den Fragebogendaten bestehen, wenn die Interviewten eine Teilgruppe der mittels Fragebogen Befragten sind, jedoch liefern Interviews weit reichende Ergebnisse, die bei der Auswertung aller Daten berücksichtigt werden können. „Most fundamentally, images allow us to make kinds of statements that cannot be made by words ...“ (Harper, 1994, S. 411). Der Einsatz der Einzelfallanalyse in Form der Photo-Selbstkonfrontation hat sich in der vorliegenden Untersuchung bewährt. Sie führt unter Berücksichtigung der extremen Situationen zu ähnlichen Ergebnissen wie die Video-

Selbstkonfrontation und kann wie diese zur Ermittlung von handlungsleitenden Kognitionen im Sport eingesetzt werden.

Im folgenden Kapitel werden das Vorgehen und die Ergebnisse der quantitativen Untersuchung beschrieben und mit den Ergebnissen der Video- und Photo-Selbstkonfrontation verglichen und analysiert.

6 Quantitative Untersuchung

6.1 Einleitung

Nachdem im vorangegangenen Kapitel die Untersuchung von auftretenden Emotionen und die Bewältigung kritischer Situationen guter Zehnkämpfer mittels qualitativer Methoden erfolgte, werden in diesem Kapitel Daten zu Stressbewältigung, Emotionen und Motivationen mit Hilfe von Fragebogen erfasst. Ziel dieser quantitativen Untersuchung ist es, die psychologischen Faktoren der Leistungserbringung von Zehnkämpfern möglichst umfassend zu eruieren und deren zeitlichen Verlauf aufzuzeigen. Zur Ergänzung werden die Ergebnisse der qualitativen Untersuchung aus Kapitel 5 hinzugezogen, um eine möglichst vielfältige Erfassung der Stressbewältigung zu erreichen und aus diesen Daten das Mind Managementtraining Zehnkampf herleiten zu können (Kap. 7).

Im folgenden Kapitel 6.2 wird zunächst das Untersuchungsdesign vorgestellt und in Kapitel 6.3 die Ergebnisse des durchgeführten Pretestes analysiert. Um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten, ist die Zuverlässigkeit und Güte der eingesetzten Messinstrumente das entscheidende Kriterium. Die Überprüfung der Zuverlässigkeit folgt nach einer kurzen Beschreibung des Untersuchungsablaufes und der eingesetzten Messinstrumente in Kapitel 6.4.3 und die Überprüfung der Güte in Kapitel 6.4.5. Zu diesem Zweck werden Hypothesen-Blöcke gebildet, die sich auf die Adaptation respektive Modifizierung und die Validierung der Fragebogen beziehen. Da es sich bei der Stressbewältigungsskala (G-SACS_{MD}) um einen umfassend modifizierten Fragebogen handelt, erfolgt die Darstellung der Reliabilitäts- und Validitäts-Überprüfung in aller Ausführlichkeit.

Der zweite Hypothesen-Block bezieht sich auf die Ergebnisse der Längsschnittuntersuchung (Kap. 6.4.6) und auf die leistungsbezogenen Ergebnisse, welche in Kapitel 6.4.7 behandelt werden. Hierbei ist von besonderem Interesse, inwieweit sich psychologische Faktoren zur Leistungserbringung über die Zeit verändern und welche Faktoren bei der sportlichen Leistung einen Einfluss nehmen. Zur Beantwortung dieser Fragen und der Herleitung eines psychologischen Trainings im Zehnkampf (Kap. 7) aus den gewonnenen Erkenntnissen wird das im folgenden Kapitel vorgestellte Untersuchungsdesign entworfen.

6.2 Untersuchungsdesign

Wie aus der Darstellung der theoretischen Kapitel hervorgeht, werden im Wesentlichen Stressbewältigung und deren Motivation sowie die begleitend auftretenden Emotionen im Zehnkampf untersucht. Erstes wesentliches Ziel dieser Arbeit ist die Ermittlung von Stressbewältigungsstrategien von Zehnkämpfern. Ausgehend von der transaktionalen Stresstheorie, wird ein Untersuchungsdesign gewählt, welches die Erfassung von situativen und persönlichen Bedingungen und Ressourcen ermöglicht, die nach der Theorie Hobfolls (1988, 1998) zur Wahl der Stressbewältigungsstrategien führen (Abb. 6.1). Wie bereits in Kapitel 3.5.3 ausgeführt, erfolgt eine Zusammenführung der Theorien von Lazarus (1999) und von Hobfoll (1998) für das Untersuchungsdesign dieser Studie. Das Design der Untersuchung ist so aufgebaut, dass verschiedene Faktoren, die zur Wahl von Stressbewältigungsstrategien führen, erfasst werden können und das Ergebnis der Handlung überprüft werden kann. In Anlehnung an Lazarus (1991, 1999) werden Umwelt und Person-Bedingungen in Form von Wettkampf, kritischer Situation und Zielsetzung/Zielerreichung erfasst.

Eine Untersuchung an ehemaligen amerikanischen Spitzen-EiskunstläuferInnen mit Hilfe von Interviews (Scanlan, Stein, Ravizza, 1991) zeigt, dass sich Stressoren im Sport in situative und organisatorische unterteilen lassen. Mit negativen Aspekten des Wettkampfes, negativen Beziehungen (z. B. Konflikte, Erwartungen, Kritik, psychologische Kriegsführung), Schaden/Kosten des Eiskunstlaufens, persönliche Probleme und schmerzhaft Erfahrungen zeigen die Autoren fünf verschiedenen Stressorentypen an, die im Eiskunstlauf auftreten. Dabei lassen sich Unterschiede zwischen persönlichen (persönliche Probleme, negative Beziehungen) und situativen (schmerzhaft Erfahrungen) Stressoren erkennen. Ebenso lässt sich feststellen, dass manche Faktoren persönliche und situative Komponenten besitzen (Schaden/Kosten des Eiskunstlaufens, negative Aspekte des Wettkampfes). Die Stressoren für den Zehnkampf (Kap. 2.6) besitzen Ähnlichkeiten mit den Stressoren im Eiskunstlauf. Eine Unterteilung zwischen persönlichen Faktoren und umwelt-/wettkampfbedingten Faktoren ist auch für die Erfassung der Stressbewältigung im Zehnkampf von Vorteil. Untersuchungen im Freizeitsport von Kowalski und Crocker (2001) belegen die Bedeutung der situativen und dispositionellen Unterscheidung der Stressbewältigung.

Woodman & Hardy (2001b) ermitteln an ehemaligen britischen Spitzensportlern die Bedeutung von organisatorischem Stress in Vorbereitung auf internationale Wettkämpfe und unterscheiden dabei zwischen umweltbedingten, persönlichen, Führungs- und Mannschafts-Aspekten. Neben den umweltbedingten und persönlichen Stressoren fordern Anshel, Williams und Williams (2000) kulturelle Unterschiede bei der Stressbeältigung zu berücksichtigen. Die Autoren konnten Unterschiede zwischen australischen und amerikanischen Sportstudenten bezüglich der Bewältigungsstile herangehend und vermeidend sowie aufgaben- und emotionsfokussiert ermitteln. Australische Sportstudenten verwenden häufiger herangehend-emotionsfokussierte Bewältigungsstile wie amerikanische Sportstudenten.

Um die unterschiedlichen Stressoren und die verschiedenen Faktoren bei der Wahl der Copingstrategien möglichst umfassend Erheben zu können, werden die Erkenntnisse der transaktionalen Stresstheorien von Lazarus (1999) und der Ressourcen-erhaltungstheorie (Hobfoll, 1998) zusammengefasst. Lazarus (2000) fordert bei der Copingforschung stärker gruppen-/umweltspezifisch, ganzheitlich und mit Längsschnittdesigns vorzugehen. Für die Forschung im Sportbereich fordern Krohne und Hindel (2000, S. 29), dass es besser ist „to develop tests that are geared toward the specific-critical situations or stressors of a particular type of sport, i.e., tests having a sport-specific orientation“. Mit der Zusammenführung der Theorien von Hobfoll (1998) und Lazarus (1999) und dem entworfenen Untersuchungsdesign (Abb. 6.2) werden diese Forderungen in der vorliegenden Untersuchung berücksichtigt.

Ressourcen, deren drohenden oder tatsächlichen Verlust Hobfoll (1998) als einzige Ursache von Stress ansieht, werden in Form von sozialem Umfeld, Kompetenzerwartung, Bestleistung und Zehnkampferfahrung erhoben. Die Ressourcen werden unterteilt in persönliche und Umwelt-/Umfeld-Ressourcen. Zusätzlich werden Angst- und Ärger-Dispositionen erfasst, da Buchwald (2002) und Meißner (1998) für Angst und Granrath (1998) für Ärger Zusammenhänge der jeweiligen Emotion und der Wahl der Bewältigungsstrategien des multiachsialen Copingmodells bei studentischen und nicht-studentischen Stichproben nachweisen können. Für die Emotionen Angst und Ärger wird in Anlehnung an Schlicht, Meyer und Jansen (1989) angenommen, dass sie Bewältigungsbemühungen bedingen können, darstellen können und Resultat von Bewältigung sein können. Daraus ergibt sich in Anlehnung an Lazarus (1999), dass sich neben der sportlichen Leistung auch Emotionszustände als Ergebnis der Stressbewältigung erge-

ben können. Abbildung 6.1 gibt einen Überblick des Untersuchungsdesigns. In diesem Modell werden Bedingungen und Ressourcen als die Faktoren angesehen, die die Wahl der Bewältigungsstrategien beeinflussen, die wiederum das Ergebnis bestimmen. Es wird weiterhin davon ausgegangen, dass nicht die Bedingungen grundsätzlich stressauslösenden Charakter besitzen, sondern erst durch die subjektive Bewertung jedes Einzelnen einen entsprechenden Charakter erhalten. Deshalb werden die kritischen Situationen mit dem Fragebogen erfasst.

Mit dem entworfenen Untersuchungsdesign und dem qualitativen und quantitativen Vorgehen wird der Forderungen der sportpsychologischen Stressforschung (Anshel, 1995, Anshel & Anderson, 2002, Anshel, Williams & Williams, 2000, Woodman & Hardy, 2001a) nachgekommen, die Stressforschung sportartspezifisch, kulturell und niveaumäßig zu unterscheiden, sowie bestimmende Faktoren wie Ängstlichkeit, Ärgerlichkeit, Selbstwirksamkeit, Zielorientierung, persönliche und situative Faktoren in die Untersuchung mit einzubeziehen. In einer Untersuchung an 12 Spitzensportlern konnten Hooper, Burwitz und Hodkinson (2003) den Einfluss sozialer und situativer Faktoren auf Emotionen und Stressbewältigung im Spitzensport nachweisen. Somerfield und McCrae (2000) halten ein Vorgehen, welches individuelle Dispositionen berücksichtigt, für die Copingforschung gewinnbringender, als nach generellen Bewältigungsformen zu suchen.

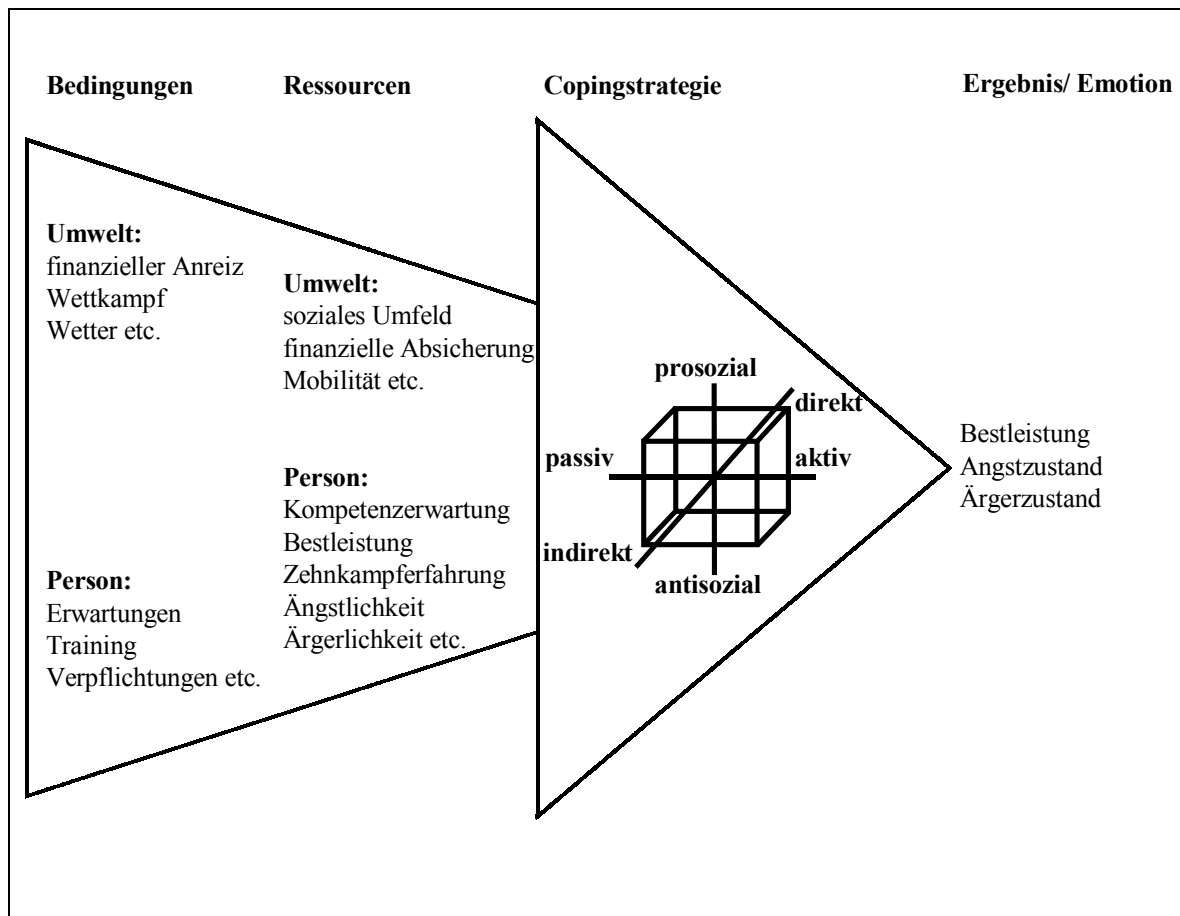


Abbildung 6.1: Graphische Darstellung des Untersuchungsdesigns

Nach einem Pretest, den Friedrichs (1990) bei schriftlichen Befragungen zur Validierung des Fragebogens als notwendig erachtet, werden zur Überprüfung des Modells drei Messzeitpunkte zwischen April 1999 und Oktober 2000 gewählt. Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse des Pretestes vorgestellt.

6.3 Pretest

In Anlehnung an die deutsche Adaptation der Strategic Approach to Coping Scale G-SACS (C. Schwarzer, Starke & Buchwald, in press) wurden für die mehrkampfsspezifische Version (G-SACS_{MD}, Kluth, Starke, Buchwald & C. Schwarzer, 1998) zehnkampfspezifische Modifizierungen vorgenommen. Insgesamt wurden 40 der 52 Items der G-SACS teilweise nur geringfügig abgeändert (Anhang J). Dies war erforderlich, um sprachliche Barrieren und Missverständnisse zu überwinden respektive zu vermeiden.

Es wurden sprachliche Formulierungen gewählt, die im Bereich des Leistungssports nachvollziehbar und gebräuchlich sind. Im Anhang J sind die Items der G-SACS_D und G-SACS_{MD} in ihren dispositionellen Versionen gegenübergestellt. Neben der dispositionellen Version wurde zusätzlich eine situationsspezifische Version entwickelt, deren Unterschied in der Vergangenheitsformulierung der Items liegt und in deren Instruktion um die Erinnerung einer konkreten, kritischen Situation gebeten wird.

Die G-SACS_{MD} wurde in dieser 52-Itemform im April 1998 überprüft. Dazu wurden dem Verfasser die Adressen der im deutschen Zehnkampf-Team e.V. organisierten wettkampfmäßig orientierten Zehnkämpfer zur Verfügung gestellt. Insgesamt wurde an 90 Athleten ein Fragebogen versandt. Davon schickten 63 Zehnkämpfer (Rücklaufquote: 70%) den ausgefüllten Fragebogen an den Verfasser zurück. Zusätzlich ist diese Version der G-SACS_{MD} bei 40 deutschen Siebenkämpferinnen eingesetzt worden. Leider wurden dem Verfasser trotz mehrmaliger Anfrage die Daten dieser Untersuchung (Limberger, 1999) nicht zur Verfügung gestellt.

Bei dem vorliegenden Pretest geht es in erster Linie darum, zu überprüfen, inwieweit die mehrkampfspezifische Version der deutschen Adaptation der Strategic Approach to Coping Scale den Gütekriterien entspricht. Im Rahmen des Pretestes wird vor allem die Hypothese überprüft, dass sich bei der G-SACS_{MD} die gleichen Subskalen extrahieren lassen, wie bei der G-SACS_D. Daneben werden die allgemeine Selbstwirksamkeit mit dem Wirkall-K (Jerusalem & R. Schwarzer, 1992) und die soziale Unterstützung durch die Fragebogen zur erwarteten (SUPPORT) und erhaltenen (UNTERST) sozialen Unterstützung (Dunkel-Schetter, 1986; dt. Übers. C. Schwarzer, 1993) erfasst.

6.3.1 Stichprobenbeschreibung

Das durchschnittliche Alter der 63 deutschen Zehnkämpfer dieser Stichprobe beträgt 22,3 Jahre ($s=3,4$ Jahre, Min: 16, Max: 30 Jahre), 61,9 % der Zehnkämpfern leben mit den Eltern zusammen, jeweils 14,3 % leben alleine oder mit der Partnerin zusammen, in einer WG leben 7,9 % und 1,6 % der Stichprobe leben mit der eigenen Familie zusammen. Die Zehnkampf-Bestleistung liegt bei 7341 Punkten ($s=638$ Punkte, Min: 5700, Max: 8706) und die Zehnkampferfahrung liegt bei 6,7 Jahren ($s=3,0$ Jahre, Min: 1, Max: 13 Jahre). Ein Drittel der Stichprobe hat eine Bestleistung von über 7.600 Punk-

ten. Der Durchschnitt der besten zehn deutschen Zehnkämpfer im Jahr 1998 liegt bei 7.969 Punkten für die besten zwanzig Zehnkämpfer bei 7788 Punkten.

6.3.2 Analyse der Messinstrumente

Auf der Grundlage des multiachsialen Copingmodells von Hobfoll, Dunahoo und Monnier (1993) entwickeln die AutorInnen die amerikanische Version der ‚Strategic Approach to Coping Scale‘ (SACS). Hobfoll, Cameron, Chapman und Gallagher (1996, S. 430) gehen davon aus, dass „the SACS, based on this model, permits more gender-fair and culture-fair investigations of coping processes“.

Diese Skala besteht aus 52 Items und existiert in einer dispositionellen und einer situationsspezifischen Version. Folgende neun Subskalen können Hobfoll et al. (1993) mittels Faktorenanalyse bestimmen: 1. Assertive Action, 2. Social Joining, 3. Seeking Social Support, 4. Cautious Action, 5. Instinctive Action, 6. Avoidance, 7. Indirect Action, 8. Antisocial Action und 9. Aggressive Action. Nach einer weiteren Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation und einem Eigenwert > 1 stellen sich folgende drei latente Faktoren dar: eine aktiv-passiv Dimension, eine aktiv-antisozial Dimension und eine aktiv-prosozial Dimension.

Bei der deutschen Adaptation der SACS durch C. Schwarzer, Starke und Buchwald (in press) lassen sich einige Unterschiede zur amerikanischen Version feststellen. Wie bei der amerikanischen Version, existieren auch in der deutschen Adaptation ‚German Strategic Approach to Coping Scale‘ (G-SACS) 52 Items. Über eine Likert-Skala mit fünffach Rating, von (1) „so reagiere ich überhaupt nicht“ bis (5) „so reagiere ich immer“, werden die Daten erhoben.

Zur Validierung der G-SACS wurden drei Untersuchungen an insgesamt $N=930$ Studierenden durchgeführt. Aufgrund des Eigenwertediagramms (Factor-Scree-Plot) wurde eine Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation für acht Faktoren durchgeführt. Tabelle 6.1 zeigt die Subskalen und Alphakoeffizienten der G-SACS_D.

Tabelle 6.1: Subskalen und Alphakoeffizienten nach Cronbach der G-SACS_D (Starke, 2000, S. 159)

Subskalen	Cronbach's Alpha
Vermeidung (10 Items)	$\alpha = .86$
Suche nach sozialer Unterstützung (8 Items)	$\alpha = .84$
Selbstsicherheit/-behauptung (10 Items)	$\alpha = .80$
Aggressiv-Antisoziale Strategien (8 Items)	$\alpha = .80$
Intuition (4 Items)	$\alpha = .83$
Rücksichtnahme (6 Items)	$\alpha = .70$
Indirekte Strategien (3 Items)	$\alpha = .74$
Reflexion (2 Items)	$\alpha = .49$

Das Gesamtalpha der G-SACS_D beträgt $\alpha = .80$. Die Hauptunterschiede zwischen der amerikanischen SACS und der deutschen Adaptation (G-SACS_D) sind:

- im Gegensatz zur amerikanischen Version werden in der deutschen Adaptation acht Faktoren extrahiert
- in der deutschen Version lassen sich Aggressivität und Antisoziale Strategien nicht differenzieren
- die Subskalen ‚Cautious Action‘ und ‚Social Joining‘ der amerikanischen Version lassen sich in der deutschen Version nicht trennen und werden in der Subskala Rücksichtnahme zusammengefasst, die beide Aspekte enthält
- die Subskala ‚Reflexion‘ findet in der amerikanischen Version keine Entsprechung
- Item 14 wird von der Skala ausgeschlossen

Eine Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation und Eigenwert > 1 über die acht extrahierten Faktoren ergibt eine vierfaktorielle Lösung mit einer Varianzaufklärung von 80,3 %. Der erste Faktor klärt 25,0 % der Varianz auf und wird als Soziale-Dimension bezeichnet. Rücksichtnahme, Suche nach sozialer Unterstützung und Aggressiv-antisoziale Strategien, die negativ auf diesen Faktor laden, sind in diesem Faktor enthalten. Der zweite Faktor beinhaltet Selbstsicherheit/-behauptung und mit einer negativen Ladung Vermeidung, klärt 22,8 % der Varianz auf und wird als aktiv-passive Dimension bezeichnet. Der dritte Faktor klärt 17,4 % der Gesamtvarianz auf und beinhaltet indirekte Strategien, deshalb wird er als Dimension der Direktheit bezeichnet. Der vierte Faktor klärt die Gesamtvarianz zu 15,1 % auf und beinhaltet Intuition und Refle-

xion, die negativ auf diesen Faktor lädt. Starke (2000) bezeichnet diesen Faktor als Herangehensweise an ein Problem. In Tabelle 6.2 sind die Meta-Faktoren der amerikanischen und der deutschen Version gegenübergestellt.

Tabelle 6.2: Vergleich der faktoriellen Struktur der amerikanischen und deutschen Version der ‚SACS‘ (Starke, 2000, S. 163)

SACS-D (Duanhoo et al., 1998) ¹²			G-SACS _D (Starke, 2000)			
I	II	III	I	II	III	IV
Active-antisocial	Active-prosocial	Active-passive	Soziale Dimension	Aktiv-passiv Dimension	Dimension der Direktheit	Herangehensweise
Aggressive Action	Social Joining	Assertive Action	Rücksichtnahme	Selbstbehauptung	Indirekte Strategien	Intuition
Antisocial Action	Support Seeking	Avoidance (-)	Suche nach sozialer Unterstützung	Vermeidung (-)		Reflexion (-)
Instinctive Action	Cautious Action	Indirect Action	Aggressiv-antisoziale Strategien (-)			
26,5 %	21,6 %	18,5 %	25,0 %	22,8 %	17,4 %	15,1 %
66,6 % Gesamtvarianzaufklärung			80,3 % Gesamtvarianzaufklärung			

(-) – lädt negativ auf diesen Faktor

Die mehrkampfspezifische Version der G-SACS wird aufgrund der Unterschiede zwischen der amerikanischen und der deutschen Version der ‚Strategic Approach to Coping Scale‘ an der G-SACS überprüft. Es wird angenommen, dass sich bei der G-SACS_{MD} die gleichen Subskalen wie bei der G-SACS_D abbilden lassen.

Zur Analyse der G-SACS_{MD} auf inhaltliche Struktur wird eine Faktorenanalyse verwendet. Die Faktorenanalyse wird angewendet, da es sich bei der G-SACS_{MD} um ein neu entwickeltes Messinstrument handelt.

Aufgrund der geringen Gesamtpopulation (N≈90) können mit den vorliegenden 70 % der Gesamtpopulation Interpretationen für die Stichprobe vorgenommen werden. Auch wenn für eine Interpretation der Faktorenstruktur eine Stichprobe angestrebt wird, die mindestens der doppelten Itemanzahl entspricht, kann mit einer Stichprobe, die grö-

¹² Bei der Darstellung dieser Tabelle gibt es bei Starke (2000, S. 163) und Buchwald (2002, S. 162) Unklarheiten. Während Starke (2000) die Strategie Indirect Action der SACS gar nicht aufzeigt, ordnet Buchwald (2002) diese Strategie Faktor I (Active-antisocial) zu. Dunahoo et al. (1998) ordnen die Strategie, wie in der vorliegenden Tabelle, jedoch dem Faktor III (Active-passive) zu.

ber ist als die Itemanzahl, eine Faktorenanalyse berechnet werden (Backhaus et al., 1994). Wegen der geringen Gesamtpopulation und der Notwendigkeit eines aussagekräftigen Analyseverfahrens wird die Faktorenanalyse angewandt. Folgende Kriterien werden zugrunde gelegt:

- Die datenreduzierende Funktion der Faktorenanalyse ist dann gewährleistet, wenn nur Faktoren interpretiert werden, deren Eigenwert größer 1 ist (Backhaus et al., 1994).
- Es werden nur Faktoren berücksichtigt, deren Anteil an der Gesamtvarianz mindestens 5 % beträgt.
- Die Kriterien der internen Konsistenz und der Trennschärfe müssen erfüllt werden (Bortz, 1984).

Die zu überprüfende Hypothese lautet, dass sich in der mehrkampfspezifischen Version der G-SACS die gleichen Subskalen extrahieren lassen, wie in der dispositionellen Version der G-SACS. Zur Überprüfung der Hypothese wird die G-SACS_{MD} einer Faktorenanalyse nach Hauptkomponentenmethode mit Kommunalitäteniteration und orthogonaler Varimax-Rotation unterzogen. Die Varimax-Rotation bewirkt, dass Variablen auf einen Faktor möglichst hoch laden und die Faktoren relativ unabhängig voneinander sind. Eine erste Faktorenanalyse nach Eigenwert > 1 führt zu einer Überschätzung der Faktorenzahl. Durch ein Eigenwertdiagramm (Factor-Scree-Plot) wird eine Faktorenzahl von sechs gewählt, die zu einer interpretierbaren Lösung führt (Eigenwerte > 1, Anteil an der Gesamtvarianz > 5 %). Im folgenden werden die sechs Faktoren der Pretest-Version der G-SACS_{MD} dargestellt und mit den Ergebnissen der G-SACS_D verglichen. Faktor I des Pretestes entspricht den Vermeidungsstrategien der G-SACS_D.

Tabelle 6.3: Items des Faktors I des Pretestes, Trennschärpen und interne Konsistenz des Faktors, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
7.	Ich vermeide es, mich mit dem Problem auseinander zu setzen.	.50	.78
10.	Ich wende mich anderen Dingen zu, denn so kann ich mich von der Situation ablenken.	.65	.73
20.	Ich unternehme etwas, das mich ablenkt, über das Problem nachzudenken.	.55	.77
32.	Ich verdränge die ganze Sache einfach.	.65	.73

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
47.	Ich konzentriere mich auf etwas ganz anderes und lasse das Problem auf sich beruhen.	.59	.76
Gesamtalpha:			.80

Dieser Faktor weist einen Alphakoeffizienten von $\alpha=.80$ auf. Die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.50$ und $r_{it}=.65$. Der Eigenwert von Faktor I liegt bei 5,14 und der Anteil der Varianzaufklärung bei 9,9 %. Der Faktor beinhaltet fünf der zehn Items, der ‚Vermeidungssubskala‘ der G-SACS und wird weiter als Vermeidungssubskala bezeichnet.

Faktor II des Pretestes stellt die ‚Selbstsicherheit/Selbstbehauptungsskala‘ der G-SACS_D dar.

Tabelle 6.4: Items des Faktors II des Pretestes, Trennschärfen und interne Konsistenz des Faktors, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
1.	Ich gebe selbst in einer schwierigen Situation nicht auf, denn oft kann ich das Ruder noch einmal herumwerfen.	.38	.75
5.	Ich glaube an mich selbst und meine persönlichen Stärken, denn andere können mir nicht helfen.	.33	.76
8.	Ich gehe die Situation direkt und aggressiv an.	.25	.77
19.	Ich verfolge meine eigenen Interessen, selbst wenn das bedeutet, Risiken einzugehen.	.35	.76
36.	Ich beharre auf meiner Ansicht.	.31	.76
45.	Ich packe den Stier bei den Hörnern und gehe das Problem an.	.54	.73
49.	Ich bin standhaft und behaupte mich.	.48	.74
50.	Ich zeige Durchsetzungsvermögen und erreiche so meine Ziele.	.64	.71
51.	Ich trete stark und dynamisch auf, ohne anderen Schaden zuzufügen.	.48	.74
52.	Ich bringe die Situation auf den Punkt und schrecke vor Problemen nicht zurück.	.61	.72
Gesamtalpha:			.77

Dieser Faktor hat eine interne Konsistenz von $\alpha=.77$, die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.25$ und $r_{it}=.64$. Der Eigenwert des Faktors liegt bei 4,94 und der Anteil der Varianzaufklärung beträgt 9,5%. Insgesamt laden zehn Items auf diesen Faktor. Sieben Items der ‚Selbstsicherheit/Selbstbehauptungs-Skala‘ der G-SACS_D sind in diesem Faktor enthalten. Neu in dieser Subskala sind die Items 8, 19 und 36, die ursprünglich die

Subskala ‚Aggressiv-Antisozial‘ abbilden. Die Formulierung der Items lässt eine Interpretation in Richtung Selbstsicherheit/Selbstbehauptung plausibel erscheinen.

Faktor III des Pretestes beinhaltet die vier Items, der Subskala Intuition der G-SACS_D. Tabelle 6.5 enthält die Items und die interne Konsistenz des Faktors.

Tabelle 6.5: Items des Faktors III des Pretestes, Trennschärfen und interne Konsistenz des Faktors, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
6.	Ich vertraue meinen Instinkten, nicht meinem Verstand.	.69	.67
11.	Ich entscheide aus dem Bauch heraus.	.54	.76
35.	Ich lasse mich von meiner Intuition leiten.	.67	.69
42.	Ich folge meinem ersten Impuls, denn im Allgemeinen entwickeln sich Dinge auf diese Weise am besten.	.47	.78
Gesamtalpha:			.78

Dieser Faktor weist einen Alpha-Koeffizienten von $\alpha=.78$ auf und die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.47$ und $r_{it}=.69$. Der Eigenwert des Faktors beträgt 3,73 und die Aufklärung der Gesamtvarianz liegt bei 7,2 %. Dieser Faktor beinhaltet die gleichen Items, wie die Subskala ‚Intuition‘ der G-SACS_D.

Faktor IV des Pretestes enthält die acht Items, die bei der G-SACS_D die Subskala ‚Suche nach sozialer Unterstützung‘ bilden, sowie Item 48 (Selbstbehauptung), welches negativ auf diesen Faktor lädt und aus diesem Grund umkodiert wird.

Tabelle 6.6: Items des Faktors IV des Pretestes, Trennschärfen und interne Konsistenz des Faktors, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
2.	Ich beratschlage mich mit Bezugspersonen (Trainer(n), Zehnkämpfer ...), was das Beste ist.	.36	.75
9.	Ich beratschlage mich mit Trainingskollegen, Ärzten, Physiotherapeuten ..., was sie tun würden.	.56	.71
13.	Ich bitte andere um Hilfe.	.53	.72
17.	Ich überlege mit anderen zusammen, wie sich die Situation meistern lässt.	.48	.72
18.	Ich verlasse mich auf mich selbst, aber vertraue meinen Bezugspersonen (Trainer(n), Freunde, Zehnkämpfer).	.30	.75

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
28.	Ich bitte jemanden um Unterstützung.	.60	.71
38.	Ich spreche mit anderen, um meine Frustrationen loszuwerden.	.24	.77
46.	Ich diskutiere meine Handlungsabsicht mit Bezugspersonen (Trainer(n), Zehnkämpfern, Ärzten ...).	.53	.72
48.	Ich vertraue allein auf mein Urteil, denn nur dadurch kann ich meine eigenen Interessen verfolgen.	.37	.75
Gesamtalpha:			.76

Die interne Konsistenz von Faktor IV beträgt $\alpha=.76$ und die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.24$ und $r_{it}=.60$. Die Aufklärung der Gesamtvarianz dieses Faktors beträgt 6,6% und der Eigenwert liegt bei 3,45. Die negative Ladung von Item 48 erscheint aus inhaltlichem Grund plausibel, da es sich nicht um ein Unterstützungsimem handelt, sondern um ein Item, welches auf eine egoistische Strategie schließen lässt.

Faktor V des Pretestes besteht aus sieben Items, von denen die Items 23, 29 und 41 der Subskala ‚Rücksichtnahme‘ entstammen. Item 40 und 43 stellen bei der G-SACS_D die Reflexionsskala dar und die Items 22 und 27 sind bei der G-SACS_D der Vermeidungsskala zuzuordnen. Tabelle 6.7 zeigt die einzelnen Items und Alpha-Koeffizienten dieses Faktors.

Tabelle 6.7: Items des Faktors V des Pretestes, Trennschärfen und interne Konsistenz des Faktors, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
22.	Ich trete etwas kürzer und warte, bis sich die Emotionen legen.	.50	.68
23.	Ich versuche anderen Beteiligten zu helfen, denn im Allgemeinen kann ich zur Problemlösung beitragen.	.33	.71
27.	Ich warte ab, bis sich die Emotionen legen, bevor ich irgendetwas unternehme.	.48	.68
29.	Ich gehe sehr behutsam vor, denn die Absichten anderer sind häufig schwer zu erkennen.	.45	.69
40.	Ich meistere die Situation nicht auf einmal, sondern Schritt für Schritt.	.42	.69
41.	Ich bemühe mich, die Bedürfnisse der anderen Beteiligten zu berücksichtigen.	.33	.72
43.	Ich versuche, mich zu beruhigen, um erst dann eine Lösung des Problems zu finden.	.54	.67
Gesamtalpha:			.73

Dieser Faktor besitzt eine interne Konsistenz von $\alpha=.73$ und die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.33$ und $r_{it}=.54$. Der Eigenwert dieses Faktors liegt bei 2,90 und die Gesamtvarianzaufklärung beträgt 5,6 %. Alle Items beinhalten eine überlegte, bedachte Strategie, weswegen diese Faktorenlösung plausibel erscheint. Da zu dieser Subskala kein Pendant bei der G-SACS_D existiert, wird diese Subskala mit ‚Umsicht‘ bezeichnet. Hobfoll (1998) räumt unabhängig von dieser Untersuchung ein, dass eine Bezeichnung des aktiv-prosozialen Teiles des multiachsialen Copingmodells passender als umsichtig-prosozial bezeichnet wird, da dieser Teil des Modells eher durch vorsichtig-umschauende Handlungen als durch selbstbehauptende Strategien repräsentiert ist.

Faktor VI des Pretestes bildet ‚indirekten Strategien‘ ab.

Tabelle 6.8: Items des Faktors VI des Pretestes, Trennschärfen und interne Konsistenz des Faktors, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
4.	Ich versuche die Kontrolle zu behalten, lasse aber andere weiter reden.	.42	.34
24.	Ich berücksichtige vor der Entscheidung immer, was andere erwarten.	.37	.39
30.	Ich gebe mir allergrößte Mühe, die Erwartungen anderer zu berücksichtigen, denn das wird in der Situation wirklich helfen.	.24	.51
44.	Ich suche nach den Schwächen anderer, um diese zu meinem Vorteil zu nutzen.	.21	.52
Gesamtalpha:			.53

Faktor VI weist einen Alpha-Koeffizienten von $\alpha=.53$ und Trennschärfen zwischen $r_{it}=.21$ und $r_{it}=.42$ auf. Der Eigenwert dieses Faktors liegt bei 2,67 und der Anteil der Gesamtvarianzaufklärung beträgt 5,1 %. Item 4 lädt wie bei der G-SACS_D auf diesen Faktor, Item 24 und 30 sind bei der G-SACS_D der ‚Rücksichtnahme‘ zuzuordnen und Item 44 entstammt der Skala aggressiv-antisoziale Strategien. Die Formulierung dieser vier Items lässt das gemeinsame Indirekte erkennen. Item 4 lädt negativ auf diesen Faktor und wird umkodiert.

Tabelle 6.9 stellt die Faktoren, deren Bezeichnung und die interne Konsistenz inklusive der Trennschärfen der Pretest-Version des G-SACS_{MD} dar.

Tabelle 6.9: Interne Konsistenzen und Trennschärfen der einzelnen Faktoren der G-SACS_{MD} des Pretestes

Faktor	Bezeichnung	α	r_{it} min/max
I	Vermeidung	.80	.50/.69
II	Selbstbehauptung	.77	.25/.64
III	Intuition	.78	.47/.69
IV	Suche nach sozialer Unterstützung	.76	.24/.60
V	Umsicht	.73	.33/.54
VI	Indirekte Strategien	.53	.21/.42
Gesamtalpha:		.68	

Das Gesamtalpha des Fragebogens liegt bei $\alpha=.68$. Diese gegenüber dem Gesamtalpha von Kluth (1998) verbesserte Reliabilität ergibt sich aus der Analyse der Gesamtskala unter Einbeziehung der umkodierten Items 4 und 48. Ohne die Berücksichtigung dieser Umkodierung liegt das Gesamtalpha der G-SACS_{MD} bei $\alpha=.65$. Die Reliabilitätsanforderungen werden in der einschlägigen Literatur unterschiedlich diskutiert. Während Zimbardo (1995) für psychologische Tests Reliabilitätswerte von $\alpha>.70$ als gut bewertet, werden in klinischen Tests Reliabilitätswerte von $\alpha=.95$ für gute Tests gefordert (Kaplan & Sacuzzo, 2001). Für die meisten psychologischen Tests werden jedoch Reliabilitätswerte zwischen $\alpha=.80$ und $\alpha=.90$ als gute Ergebnisse angesehen (vgl. Bortz, 1984, Bortz & Döring, 1995, Lienert & Raatz, 1998, Meili & Steingrüber, 1978). Berücksichtigt man, dass es sich bei der internen Konsistenz um eine Verhältniszahl von wahrer Varianz und Fehlervarianz handelt (vgl. Kap. 6.4.3) sollte ein guter psychologischer Test ein $\alpha\approx.80$ aufweisen, um die Fehlervarianz gering zu halten (vgl. Bortz, 1984, Kaplan & Sacuzzo, 2001).

Die einzige gute Konsistenz weist die Subskala Vermeidung mit $\alpha=.80$ auf. Zufrieden stellende Konsistenzen weisen die Subskalen Selbstbehauptung ($\alpha=.77$), Intuition ($\alpha=.78$), Suche nach sozialer Unterstützung ($\alpha=.76$) und Umsicht mit $\alpha=.73$ auf. Die Subskala indirekte Strategien liegt mit einem $\alpha=.53$ deutlich unter dem geforderten Gesamtkoeffizienten von $\alpha=.80$. Das Gesamtalpha liegt mit $\alpha=.68$ unter dem als akzeptabel eingeschätzten Alpha-Koeffizienten von $\alpha=.80$, da es sich jedoch um ein neu eingeführtes Messinstrument handelt und die Stichprobe mit $N=63$ gering ist, sind die Ergebnisse der internen Konsistenz als relativ zufrieden stellend einzuschätzen. Dies wird

durch nur vier Trennschärfen, die unter dem geforderten Wert von $r_{it}=.30$ liegen, unterstützt.

Im Gegensatz zur dispositionellen Version der G-SACS, lassen sich bei der mehrkampfspezifischen Version der G-SACS lediglich sechs Subskalen extrahieren. Die Subskalen ‚Reflexion‘ und ‚Aggressiv-antisoziale Strategien‘ lassen sich bei der mehrkampfspezifischen Version nicht darstellen. Die Subskala ‚Rücksichtnahme‘ kann nicht bestätigt werden, findet jedoch eine Entsprechung in der Subskala ‚Umsicht‘, die aus inhaltlichen Zusammenhängen der Items so bezeichnet wird. Unabhängig von den Ergebnissen dieser Untersuchung kommt Hobfoll (1998) zu der selben Bezeichnung für diese Copingdimension, da vorsichtiges und rücksichtsvolles Verhalten gegenüber selbstbewusstem Verhalten überwiegt. Die Aufklärung der Gesamtvarianz der sechs Faktorenlösung beträgt 44,9 %.

Insgesamt 13 Items (3, 12, 14, 15, 16, 21, 25, 26, 31, 33, 34, 37 und 39) der G-SACS_D lassen sich keiner der Subskalen zuordnen. Von diesen nicht interpretierbaren Items sind elf geändert und die Items 3 und 12 blieben unverändert. Daraus ergeben sich 29 geänderte Items und 10 ungeänderte Items der interpretierbaren 39 Items der sechs Faktorenlösung der G-SACS_{MD}. Trotz der 13 nicht interpretierbaren Items der Pretest-Version der G-SACS_{MD}, weisen, bis auf die Subskala ‚Intuition‘, alle Skalen eine teilweise nur geringfügige Abweichung von den Subskalen der dispositionellen Version der G-SACS auf.

Der einzige signifikante Zusammenhang (5 %-Niveau, zweiseitig; Produkt-Moment-Korrelation nach Pearson) zwischen den einzelnen Subskalen besteht zwischen ‚Selbstbehauptung‘ und ‚Intuition‘. Dieser positive Zusammenhang scheint inhaltlich plausibel, da beide Strategien miteinander einhergehen können und Intuition von Starke (2000) als Herangehensweise an die Stressbewältigung bezeichnet wird. Die vollständige Matrix der Korrelationen befindet sich in Anhang K. Da keine weiteren signifikanten Korrelationen zwischen den einzelnen Subskalen existieren, trennt das Messinstrument die einzelnen Bewältigungsstrategien deutlich voneinander ab. Tabelle 6.10 zeigt die Alphakoeffizienten der Subskalen der G-SACS_D und der Pretest-Version der G-SACS_{MD}.

Tabelle 6.10: Gegenüberstellung der Subskalen der G-SACS_D und der Pretest-Version der G-SACS_{MD}

Subskalen G-SACS _D / G-SACS _{MD}	α G-SACS _D N = 930	α G-SACS _{MD} N = 63
Vermeidung (10 Items/5 Items)	.86	.80
Suche nach sozialer Unterstützung (8 Items/9 Items)	.84	.76
Selbstsicherheit/-behauptung (10 Items/10 Items)	.80	.77
Aggressiv-Antisoziale Strategien (8 Items/-)	.80	-
Intuition (4 Items/4 Items)	.83	.78
Rücksichtnahme/Umsicht (6 Items/7 Items)	.70	.73
Indirekte Strategien (3 Items/4 Items)	.74	.53
Reflexion (2 Items/-)	.49	-
Gesamt: (51 Items/39 Items)	.80	.68

Bei der G-SACS_D wurde Item 14 aus der Analyse ausgeschlossen, welches aus inhaltlichen Gesichtspunkten nicht zur Subskala Reflexion passt. Dadurch ergeben sich 51 Items der Skala, die in die Analyse von Starke (2000) eingeflossen sind. Zur Überprüfung, inwieweit sich die Mittelwerte der Subskalen der G-SACS_{MD} des Pretestes und der G-SACS_D unterscheiden, wurden T-Test für unabhängige Stichproben angewandt (Tab. 6.11).

Tabelle 6.11: Mittelwertsunterschiede des Pretestes und der G-SACS_D

	Pretest G-SACS _{MD} N=63		G-SACS _D Starke (2000) N=930		T-Test T
	M	SD	M	SD	
Suche nach soz. Unterstützung	3,45	0,50	3,33	0,59	1,96
Ind. Strategien	2,39	0,61	2,58	0,77	-2,59*
Selbstbehauptung	3,67	0,44	3,09	0,50	10,40***
Intuition	2,98	0,71	2,96	0,69	0,23
Vermeidung	2,23	0,65	2,22	0,55	0,14
Umsicht/ Rücksichtnahme	3,07	0,50	3,43	0,50	-5,73***

* - $p < .05$; *** - $p > .001$

Drei der sechs Subskalen des Pretestes der G-SACS_{MD} unterscheiden sich in ihren Mittelwerten von den entsprechenden Skalen der G-SACS_D. Die befragten Zehnkämpfer wählen signifikant häufiger Selbstbehauptungs-Strategien, als die studentische Stichprobe von Starke (2000). Seltener werden umsichtige und indirekte Strategien von den Zehnkämpfern gewählt. Plausibel erscheint, dass Zehnkämpfer häufiger im Wettkampf Selbstbehauptungsstrategien wählen als Studenten an der Universität. Das tägliche

Training führt zu einer Sicherheit bei der Handlungsausführung, so dass es nachvollzogen werden kann, dass Zehnkämpfer in kritischen Wettkampfsituationen häufiger ihre Ansicht vertreten und sich selbstsicher zeigen. Nicht erklärt werden kann an dieser Stelle, warum indirekte Strategien und umsichtiges Verhalten seltener gewählt werden. Zu berücksichtigen bleibt allerdings, dass es sich um Strategien handelt, die überlegtes Handeln kennzeichnen (vgl. Buchwald, 2002). Im Sport ist nicht immer die Zeit gegeben, überlegt zu handeln, statt dessen müssen Entscheidungen teilweise sehr schnell getroffen werden (vgl. Anshel, Williams & Williams, 2000). Hierin kann die Begründung für die seltenere Wahl dieser Strategien bei den Zehnkämpfern begründet liegen. Bei einer Untersuchung an 122 StudentInnen in Prüfungssituationen von Buchwald (2002) liegen die indirekten Strategien mit einem Mittelwert von $M=2,41$ niedriger als bei Starke (2000). Es ist vorstellbar, dass in konkret kritischen Situationen wie Prüfungen oder sportlichen Wettkämpfen, indirekte Strategien seltener gewählt werden, als bei allgemeinen Angaben von kritischen Situationen während des Studiums, wie bei Starke (2000). Weiterhin kann jedoch auch ein stichprobenspezifisches Phänomen vorliegen.

Da sich die Subskalen der Pretest-Version der G-SACS_{MD} von den Subskalen der G-SACS_D teilweise unterscheiden, wird wie von Hobfoll (1998) und Starke (2000) gefordert, eine weitere Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation und Eigenwert > 1 über die sechs Subskalen der Pretest-Version der G-SACS_{MD} berechnet. Die Hauptkomponentenanalyse führt wie bei Dunahoo et al., 1998) zu einer dreifaktoriellen Lösung (Tab. 6.12).

Tabelle 6.12: Übersicht über die Faktorenladungen der Subskalen der Pretest-Version der G-SACS_{MD}

	Faktor I	Faktor II	Faktor III
Vermeidung	,791		
Suche nach sozialer Unterstützung	-,629		
Selbstbehauptung		,853	
Intuition	,354	,680	
Umsicht			,777
Indirekte Strategien			,706
Anteil der Varianzaufklärung	22,9 %	21,3 %	18,1 %
Eigenwert	1,37	1,28	1,09
Gesamtvarianzaufklärung		62,3 %	

Ladungen mit $a^2 < .30$ werden nicht angezeigt

Der erste Faktor klärt 22,9 % der Gesamtvarianz auf und beinhaltet die Subskalen Vermeidung und Suche nach sozialer Unterstützung, welche negativ auf diesen Faktor lädt. Der Eigenwert des Faktors beträgt 1,37 und der Faktor kann als passiv-antisoziale Dimension bezeichnet werden. Der zweite Faktor, der 21,3% der Varianz aufklären kann, kann als aktive Dimension bezeichnet werden. Er beinhaltet die Subskalen Selbstbehauptung und Intuition. Faktor drei beinhaltet die Subskalen Umsicht und indirekte Strategien und klärt 18,1 % der Gesamtvarianz auf. Dieser Faktor kann als prosozial-indirekte Dimension bezeichnet werden. Dieser Faktor bestätigt, für die untersuchten Zehnkämpfer, die bereits in Kapitel 3.5.2.3 geäußerte Vermutung, dass sich die soziale und indirekte Dimension gegenseitig bedingen. Insgesamt klären die drei Faktoren 62,3 % der Gesamtvarianz auf, wobei alle Faktoren nahezu den gleichen Anteil an der Gesamtvarianz aufklären. Es lassen sich nicht die gleichen Dimensionen wie bei Hobfoll (1998) und Starke (2000) abbilden. Dies ist, aufgrund der zwei respektive drei fehlenden Subskalen, auch nicht zu erwarten gewesen. Dennoch lassen sich drei unabhängige Dimensionen finden, die in ihrer Zusammensetzung den theoretischen Überlegungen der Forschergruppe um Hobfoll entsprechen. Es finden sich aktive, passiv-antisoziale und prosozial-indirekte Dimensionen bei den untersuchten Zehnkämpfern. Gerade die vermeidenden Strategien im Sport können in starkem Maße antisozialen Charakter haben, da es sich meistens um einen Rückzug oder Resignation handelt (vgl. Stoll, 1995, Anshel & Wells, 2000, Anshel, Williams & Hodge, 1997). Aktives Coping wird im Sport häufig gefunden (Crocker & Graham, 1995) und im Gegensatz zu vermeidendem Coping gesehen (vgl. Jones & Hardy, 1989, Krohne & Hindel, 2000). Das kulturelle Unterschiede bei der Stressbewältigung existieren, konnten u.a. Anshel, Williams und Hodge (1997) und Anshel, Williams und Williams (2000) zeigen. Inwieweit sich diese kulturellen Unterschiede, wie von der Forschergruppe um Hobfoll postuliert, durch die Indirektheit aufdecken lassen bedarf weiterer Überprüfungen.

Da es sich bei den untersuchten Zehnkämpfern um eine kleine Stichprobe handelt, sollte sowohl der Fragebogen als auch die Hauptkomponentenanalyse einer Überprüfung an einer größeren Sport-Stichprobe unterzogen werden. Das Modell erweist sich jedoch mit aller nötigen Vorsicht als hilfreich, da es den prosozialen-antisozialen Aspekt und indirekte Elemente der Stressbewältigung berücksichtigt. Der Nutzen der indirekten Strategien wurde bereits in Kapitel 3.5 diskutiert und konnte von Buchwald (2002) im Bereich von Prüfungen nachgewiesen werden. Die stärkere Berücksichtigung

sozialer Aspekte der Copingforschung werden u.a. von Woodman & Hardy (2001b) und Lazarus (2000) gefordert. Mit der G-SACS_{MD} liegt ein Fragebogen vor, der diesen sozialen Aspekt berücksichtigt.

Neben der Validierung der G-SACS_{MD} werden mit der generellen Selbstwirksamkeit, der erwarteten und erhaltenen sozialen Unterstützung Ressourcen des multiachsialen Coping-Modells erfasst. Die durchschnittliche Selbstwirksamkeitserwartung liegt bei $M=3,05$ mit einer Standardabweichung von $s=0,37$. Dies zeigt, dass die befragten Zehnkämpfer eine hohe allgemeine Kompetenzerwartung besitzen. Dabei wählen hochselbstwirksame Zehnkämpfer ($M \geq 3,3$) signifikant häufiger Selbstbehauptungsstrategien. Hier wird deutlich, was bereits zuvor in Erwägung gezogen wurde, dass Zehnkämpfer insgesamt im Zehnkampf von sich überzeugt sind. Zehnkämpfer mit einer Bestleistung von unter 7.400 Punkten wählen signifikant häufiger Vermeidungsstrategien als Zehnkämpfer mit einer höheren Bestleistung. Die Unterstützung der Eltern und die Unterstützung des Bundestrainers dienen als Prädiktoren für die Bestleistung. Dabei ist die Bestleistung umso höher, je geringer die Unterstützung der Eltern ist und je höher die Unterstützung des Bundestrainers ist.

6.4 Längsschnittstudie

Zur Erfassung der psychologischen Faktoren der sportlichen Leistung im Zehnkampf und der Überprüfung ihrer zeitlichen Stabilität wurde ein Längsschnitt-Design entworfen, um zeitliche Tendenzen zu erkennen. Es wurden drei Messzeitpunkte gewählt, die im April 1999, im Oktober 1999 und im Oktober 2000 lagen. Die Messzeitpunkte wurden so gelegt, damit zwischen jedem Messzeitpunkt eine Sommer-Saison im Zehnkampf liegt. Dies hat den Vorteil, dass Entwicklungstendenzen sowie situationsspezifische Faktoren der Stressbewältigung und der Leistungserbringung erfasst werden können. Im Folgenden werden zunächst die Stichproben der einzelnen Messzeitpunkte beschrieben, bevor die Reliabilität und Validität der Messinstrumente überprüft wird.

6.4.1 Stichprobenbeschreibung

Die Stichprobe der Längsschnittstudie setzt sich aus insgesamt 50 deutschen Zehnkämpfern zusammen. Die Zehnkämpfer sind Mitglieder des Zehnkampf-Team e.V., der dem Verfasser freundlicherweise die Adressen aller aktiven Zehnkämpfer 1998 überlassen hat. Insgesamt wurde vor der Saison 1999 (April), nach der Saison 1999 (Oktober) und nach der Saison 2000 (Oktober) an zunächst 90 und zuletzt durch Beendigung verschiedener sportlicher Karrieren an 78 deutsche Zehnkämpfer jeweils ein Fragebogenpaket mit 11 Fragebogen, der Erfassung soziodemographischer Daten, einem Anschreiben des Verfassers und einem Anschreiben des Bundestrainers verschickt. Das Fragebogenpaket besteht aus insgesamt 301 Items und enthält Fragebogen zur Erfassung der dispositionellen und situativen Stressbewältigung (G-SACS_{MD} u. G-SACS_{MS}), der Angst (STAI u. STAI-S), des Ärgers (STAXI u. STAXI-S), der generellen Selbstwirksamkeit (WIRKALL-K), der sportbezogenen Kompetenzerwartung von Zehnkämpfern (SSA-Z), der Aufgaben- und Selbstorientierung im Zehnkampf (TEOSQ-Z), der sportbezogenen Leistungsmotivation (SLM) und der sozialen Erwünschtheit (SDS-CM). Der Fragebogen zur sportbezogenen Leistungsmotivation wurde, aufgrund der mäßigen Reliabilität, nur zum ersten Messzeitpunkt im April 1999 eingesetzt. Auf die Fragebogen wird bei der Vorstellung der Messinstrumente intensiv eingegangen.

Zusätzlich wurden Daten zu Alter, der Bestleistung, der Zehnkampferfahrung, dem Trainingsaufwand, den sportlichen Zielen und deren Erreichung, der beruflichen Situation, dem Familienstand und der Wohnsituation erhoben. Den Zehnkämpfern wurde ein frankierter Rückumschlag mit dem Fragebogen zugesandt. Die Teilnehmer der Stichprobe erhielten keine Vergütung ihres Engagements. Jeweils drei Wochen nach Versendung des Fragebogens wurde ein Erinnerungsschreiben mit der wiederholten Bitte zur Ausfüllung des Fragebogens versandt.

Im April 1999 wurde von 44 Zehnkämpfern (Rücklaufquote: 48,9 %) der Fragebogen ausgefüllt zurückgesandt. Das durchschnittliche Alter der Stichprobe zum Zeitpunkt der Befragung beträgt $23,5 \pm 3,5$ Jahre. Die durchschnittliche Bestleistung beträgt 7494 ± 537 Punkte mit einem Minimum von 6148 und einem Maximum von 8706 Punkten, die durchschnittliche Bestleistung des Jahres 1998 beträgt 7268 ± 532 Punkte, mit einem Minimum von 6148 und einem Maximum von 8239 Punkten. Die durchschnittliche Zehnkampferfahrung liegt bei $7,5 \pm 3,4$ Jahren und der durchschnittliche

Trainingsaufwand beträgt $5,9 \pm 1$ Tage mit durchschnittlich 16 ± 5 Stunden in der Woche.

In der Gesamtstichprobe gehen 36 % der Zehnkämpfer einem Beruf nach. Durchschnittlich leben die Zehnkämpfer mit $2,7 \pm 1,6$ Personen in einem Haushalt, dabei leben 28 % mit ihren Eltern zusammen, 36 % leben mit ihrer Partnerin zusammen, 20 % leben alleine und 16 % der Zehnkämpfer leben in einer WG.

Im Oktober 1999 wurden 30 beantwortete Fragebogen (Rücklaufquote: 35,3 %) an den Verfasser zurückgeschickt. Das durchschnittliche Alter liegt bei $23,9 \pm 3,4$ Jahren. Die durchschnittliche Bestleistung des Jahres 1999 liegt bei 7500 ± 514 Punkten mit einem Minimum von 6579 und einem Maximum von 8414 Punkten. Die Zehnkampferfahrung der Stichprobe beträgt $8,1 \pm 3,0$ Jahre. Das selbst gesetzte Ziel des Jahres 1999 erreichten 42,9 % der Zehnkämpfer und 57,1 % erreichten ihr Ziel nicht.

Bei der letzten Befragung nach der olympischen Saison im Oktober 2000 beantworteten 26 Zehnkämpfer (Rücklaufquote: 33,3 %) den Fragebogen. Dabei liegt das Durchschnittsalter bei $24,3 \pm 2,8$ Jahren. Die durchschnittliche Bestleistung beträgt 7377 ± 669 Punkte und die Zehnkampferfahrung liegt bei $8,1 \pm 2,7$ Jahren. Ihr selbst gestecktes sportliches Ziel für das Jahr 2000 erreichten 28 % der Zehnkämpfer.

6.4.2 Analyse der Messinstrumente

Die Analyse der Messinstrumente umfasst im ersten Schritt die Überprüfung der Reliabilität aller eingesetzten Fragebogen (Kapitel 6.4.3). Die Überprüfung der Reliabilitäten der G-SACS_{MD} und G-SACS_{MS} erfolgt dabei in aller Ausführlichkeit, da es sich bei diesen Messinstrumenten um neue Instrumente handelt, die mit Hilfe der vorliegenden Untersuchung überprüft werden sollen. Die für diese Untersuchung geänderten Fragebogen der SSA-Z und TEOSQ-DZ erfolgen ebenfalls ausführlich. Die Überprüfung der Reliabilität erfolgt aufgrund des Stichprobenumfangs ausschließlich an den Daten des ersten Messzeitpunktes. Die Retest- und Testhalbierungs-Reliabilitäten werden in Kapitel 6.4.4 untersucht.

Im zweiten Schritt wird die Validität der G-SACS_{MD} und G-SACS_{MS} mit Hilfe bereits validierter Fragebogen überprüft (Kapitel 6.4.5). Dabei wird zunächst die Kriteriumsvalidität (Kap. 6.4.5.1) und anschließend die Konstruktvalidität (6.4.5.3) überprüft.

6.4.3 Reliabilitätsanalysen

Die Reliabilität gibt die Zuverlässigkeit eines Messinstrumentes oder Fragebogens an. Dabei kennzeichnet die Reliabilität eines Testes „den Grad der Genauigkeit, mit dem das geprüfte Merkmal gemessen wird“ (Bortz & Döring, 1995, S. 181). Die Reliabilität wird angegeben als Quotient aus der Varianz des wahren Wertes T durch die Summe der Varianzen des wahren Wertes T und des zugehörigen Messfehlers E . Somit ist die Reliabilität eines Tests immer auch ein Merkmal der untersuchten Population (vgl. Krauth, 1995). Weiterhin ist zu berücksichtigen, dass die Reliabilität eines Tests mit der Anzahl seiner Items und der untersuchten Probanden zunimmt (vgl. Bortz & Döring, 1995). Im Folgenden werden alle eingesetzten Tests einzeln auf ihre Reliabilität überprüft. Anschließend werden die $G\text{-SACS}_{MD}$ und $G\text{-SACS}_{MS}$ sowie die für diese Untersuchung veränderte SSA-Z und TEOSQ-DZ auf ihre Retest-Reliabilität und die Split-Half Reliabilitäten analysiert (Kap. 6.4.4).

6.4.3.1 $G\text{-SACS}_{MD}$

Zunächst gilt es, die mehrkampfspezifische Version der ‚Strategic Approach to Coping Scale‘ zu analysieren und zu überprüfen. Die in der Längsschnittstudie eingesetzte $G\text{-SACS}_{MD}$ wurde nach den Ergebnissen des Pretestes modifiziert. Zu den 39 interpretierbaren Items (davon 10 unveränderte Items der $G\text{-SACS}_D$) wurde ein Item (40, Ich ziehe die Fäden aus dem Hintergrund und versuche, andere dadurch zu beeinflussen) hinzugefügt, welches die Reliabilität des schwachen Faktors VI ‚indirekte Strategien‘ verbessern soll. Damit ergibt sich eine 40 Items umfassende $G\text{-SACS}_{MD}$. Bei der Überprüfung der Skala werden die Empfehlungen von Kellmann und Beckmann (2001) für die Diagnostik im Leistungssport berücksichtigt.

Da es sich um ein neues Messinstrument handelt, wird an dieser Stelle die Hypothese überprüft, dass mit der mehrkampfspezifischen Version der deutschen Adaptation der SACS die im Pretest gefundenen sechs Subskalen repliziert werden können. Aufgrund der geringen Stichprobengröße werden mit Hilfe der Iteminterkorrelation die korrelativen Zusammenhänge der $G\text{-SACS}_{MD}$ überprüft. Es lassen sich die sechs Subskalen des Pretestes abbilden, jedoch unterscheidet sich die Zusammensetzung der einzelnen Subskalen teilweise von der Pretest-Version. Im Folgenden werden die Subskalen mit

den Items und den Reliabilitäten dargestellt und mit den Ergebnissen des Pretestes und der G-SACS_D verglichen.

Tabelle 6.13: Items der Subskala I der G-SACS_{MD}, Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
2.	Ich beratschlage mich mit Bezugspersonen (Trainer(n), Zehnkämpfer ...), was das Beste ist.	.62	.80
8.	Ich beratschlage mich mit Trainingskollegen, Ärzten, Physiotherapeuten ..., was sie tun würden.	.60	.80
11.	Ich bitte andere um Hilfe.	.54	.81
12.	Ich überlege mit anderen zusammen, wie sich die Situation meistern lässt.	.61	.80
20.	Ich bitte jemanden um Unterstützung.	.70	.79
26.	Ich spreche mit anderen, um meine Frustrationen loszuwerden.	.48	.82
33.	Ich diskutiere meine Handlungsabsicht mit Bezugspersonen (Trainer(n), Zehnkämpfern, Ärzten ...).	.59	.80
Gesamtalpha:			.84

Die erste Subskala bildet die Suche nach sozialer Unterstützung ab. Das Gesamtalpha liegt bei $\alpha=.84$ und die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.48$ und $r_{it}=.70$. Alle sieben Items entstammen der Skala ‚Suche nach sozialer Unterstützung‘ der Pretest-Version, die Items 13 und 35, der ursprünglichen Subskala des Pretestes, laden nicht auf diese Subskala.

Tabelle 6.14: Items der Subskala II der G-SACS_{MD}, Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
3.	Ich versuche die Kontrolle zu behalten, lasse aber andere weiter reden.	.25	.73
9.	Ich wende mich anderen Dingen zu, denn so kann ich mich von der Situation ablenken.	.51	.69
15.	Ich unternehme etwas, das mich ablenkt, über das Problem nachzudenken.	.57	.67
18.	Ich berücksichtige vor der Entscheidung immer, was andere erwarten.	.41	.71
21.	Ich gehe sehr behutsam vor, denn die Absichten anderer sind häufig schwer zu erkennen.	.35	.72

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
31.	Ich suche nach den Schwächen anderer, um diese zu meinem Vorteil zu nutzen.	.49	.69
37.	Ich zeige Durchsetzungsvermögen und erreiche so meine Ziele.	.44	.70
40.	Ich ziehe die Fäden aus dem Hintergrund und versuche, andere dadurch zu beeinflussen.	.36	.72
Gesamtalpha:			.73

Subskala II repräsentiert die indirekten Strategien. Das Gesamtalpha beträgt $\alpha=.73$ und die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.25$ und $r_{it}=.57$. Drei der ursprünglich vier Items des Pretestes laden auf diese Subskala (3, 18, 31). Hinzugekommen ist Item 40, welches zur Verbesserung der Reliabilität dieser Skala neu in den Fragebogen aufgenommen wurde. Aus der Subskala Vermeidung finden sich Item 9 und 15 in dieser Skala wieder. Item 21 entstammt der Subskala Umsicht und Item 37 entstammt der Subskala Selbstbehauptung. Inhaltslogisch erscheint die Zusammensetzung der Skala plausibel, da es sich um Formulierungen handelt, die indirekt in Bezug zur Problemlösung stehen. Bei Item 37, welches ursprünglich aus der Subskala Selbstbehauptung entstammt, kann das Zeigen von Durchsetzungsvermögen auch als indirekte Strategie angesehen werden, da das Zeigen von Durchsetzungsvermögen nicht unbedingt zur Problemlösung führt.

Tabelle 6.15: Items der Subskala III der G-SACS_{MD}, Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
4.	Ich glaube an mich selbst und meine persönlichen Stärken, denn andere können mir nicht helfen.	.42	.82
7.	Ich gehe die Situation direkt und aggressiv an.	.61	.79
25.	Ich beharre auf meiner Ansicht.	.35	.83
29.	Ich folge meinem ersten Impuls, denn im Allgemeinen entwickeln sich Dinge auf diese Weise am besten.	.49	.81
32.	Ich packe den Stier bei den Hörnern und gehe das Problem an.	.73	.77
36.	Ich bin standhaft und behaupte mich.	.56	.80
38.	Ich trete stark und dynamisch auf, ohne anderen Schaden zuzufügen.	.61	.79
39.	Ich bringe die Situation auf den Punkt und schrecke vor Problemen nicht zurück.	.64	.79

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Gesamtalpha: .83

Die dritte Subskala bildet Selbstbehauptungs-Strategien ab. Das Gesamtalpha liegt bei $\alpha=.83$, die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.35$ und $r_{it}=.73$. Die Subskala besteht aus sieben Items der Selbstbehauptungs-Strategie sowie einem Item der Subskala Intuition (29) des Pretestes. Dies erscheint inhaltslogisch plausibel.

Tabelle 6.16: Items der Subskala IV der G-SACS_{MD}, Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
5.	Ich vertraue meinen Instinkten, nicht meinem Verstand.	.48	.62
10.	Ich entscheide aus dem Bauch heraus.	.44	.64
22.	Ich gebe mir allergrößte Mühe, die Erwartungen anderer zu berücksichtigen, denn das wird in der Situation wirklich helfen.	.47	.63
24.	Ich lasse mich von meiner Intuition leiten.	.41	.65
28.	Ich bemühe mich, die Bedürfnisse der anderen Beteiligten zu berücksichtigen.	.42	.65
Gesamtalpha:			.69

Subskala IV stellt die Intuition dar. Das Gesamtalpha der Subskala beträgt $\alpha=.69$, die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.41$ und $r_{it}=.48$. Die Skala setzt sich aus drei Items der Subskala Intuition (5, 10 und 24) sowie aus Items der Subskalen ‚indirekte Strategien‘ (22) und ‚Umsicht‘ (28) des Pretestes, die negativ mit den anderen Items dieser Skala korrelieren und aus diesem Grund umkodiert werden. Inhaltslogisch erscheint diese Negativ-Korrelation plausibel, da jeweils rücksichtsvolles Verhalten beschrieben wird.

Tabelle 6.17: Items der Subskala V der G-SACS_{MD}, Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
1.	Ich gebe selbst in einer schwierigen Situation nicht auf, denn oft kann ich das Ruder noch einmal herumwerfen.	.31	.68

6.	Ich vermeide es, mich mit dem Problem auseinander zu setzen.	.50	.61
13.	Ich verlasse mich auf mich selbst, aber vertraue meinen Bezugspersonen (Trainer(n), Freunde, Zehnkämpfer).	.34	.67
23.	Ich verdränge die ganze Sache einfach.	.47	.63
34.	Ich konzentriere mich auf etwas ganz anderes und lasse das Problem auf sich beruhen.	.59	.56
Gesamtalpha:		.69	

Bei der Subskala V handelt es sich um die Skala der Vermeidung. Das Gesamtalpha liegt bei $\alpha=.69$, die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.31$ und $r_{it}=.59$. Drei Items entsprechen denen der ursprünglichen Skala ‚Vermeidung‘ (6, 23 und 34) des Pretestes. Item 1 entstammt der Selbstbehauptungs-Skala und korreliert ebenso negativ mit den anderen Items dieser Skala, wie Item 13, welches der Skala ‚Suche nach sozialer Unterstützung‘ entstammt. Inhaltslogisch erscheint dieser negative Zusammenhang plausibel, da beide Items Konfrontationspotenzial enthalten.

Tabelle 6.18: Items der Subskala VI der G-SACS_{MD}, Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
16.	Ich trete etwas kürzer und warte, bis sich die Emotionen legen.	.53	.59
19.	Ich warte ab, bis sich die Emotionen legen, bevor ich irgend etwas unternehme.	.55	.54
27.	Ich meistere die Situation nicht auf einmal, sondern Schritt für Schritt.	.46	.68
Gesamtalpha:		.70	

Die Subskala VI enthält drei Items, die der Subskala ‚Umsicht‘ des Pretestes entstammen. Das Gesamtalpha beträgt $\alpha=.70$, die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.46$ und $r_{it}=.55$.

Vier Items (14, 17, 30 und 35) weisen keine interpretierbaren Korrelationen zu den sechs Subskalen auf und werden aus der Analyse ausgeschlossen.

Tabelle 6.19 stellt die Subskalen und deren Reliabilitätskoeffizienten nach Cronbach der G-SACS_D, der G-SACS_{MD} des Pretestes und der im Längsschnitt eingesetzten 40 Item Version der G-SACS_{MD} gegenüber.

Tabelle 6.19: Subskalen und Cronbach's Alpha der G-SACS_D, des Pretestes und der G-SACS_{MD}

Subskalen G-SACS _D /Pretest/ G-SACS _{MD}	α G-SACS _D N = 920	α Pretest N = 63	α G-SACS _{MD} N = 44
Vermeidung (10/5/5 Items)	.86	.80	.69
Soziale Unterstützung (8/9/7 Items)	.84	.76	.84
Selbstbehauptung (10/10/8 Items)	.80	.77	.80
Aggr.-Antisoziale Strategien (8 Items/-/-)	.80	-	-
Intuition (4/4/5 Items)	.83	.78	.69
Rücksichtnahme/Umsicht (6/7/3 Items)	.70	.73	.70
Indirekte Strategien (3/4/8 Items)	.74	.53	.73
Reflexion (2 Items/-/-)	.49	-	-
Gesamt: (51/39/36 Items)	.80	.68	.76

Der Reliabilitätskoeffizient der Gesamtskala der G-SACS_{MD} liegt bei $\alpha=.76$ und ein Item (3) liegt mit $r_{it}=.25$ unter dem geforderten Wert von $r_{it}=.30$ für akzeptable Trennschärfen. Zwei der sechs Subskalen weisen eine interne Konsistenz von $\alpha \geq .80$ auf. Die vier übrigen Subskalen weisen alle ein $\alpha \geq .69$ auf und liegen damit unter dem geforderten Alpha-Koeffizienten von $\alpha=.80$. Insgesamt können die Ergebnisse als zufrieden stellendes Ergebnis bezeichnet werden, da es sich um ein neu entwickeltes Messinstrument handelt und mit N=44 eine sehr geringe Population erfasst wurde. Zu berücksichtigen bleibt dabei, dass 48,9 % der Gesamtpopulation erfasst wurde und damit Rückschlüsse auf die Gesamtpopulation möglich sind.

Tabelle 6.20: Itemstatistik für die G-SACS_{MD}

	α	r_{it} min/max	M	SD	Schiefe
Suche nach soz. Unterstützung indirekte Strat.	.84	.48/.70	3,38	0,61	0,18
Selbstbehaupt.	.80	.35/.73	3,37	0,53	-0,03
Intuition	.69	.41/.48	2,92	0,63	0,23
Vermeidung	.69	.31/.59	2,02	0,56	0,08
Umsicht	.70	.46/.55	2,83	0,70	-0,19

Tabelle 6.20 enthält die Reliabilitätskoeffizienten, die Trennschärfen, Mittelwerte, Standardabweichungen und Schiefen der G-SACS_{MD}. Am häufigsten werden die Suche nach sozialer Unterstützung und Selbstbehauptungs-Strategien gewählt. Am wenigsten Zuspruch findet die Subskala Vermeidung, ob diese Ergebnisse eventuell auf die soziale Erwünschtheit dieser Strategien zurückzuführen ist, wird in Kapitel 6.4.5 weiter untersucht. Die Schiefen der Verteilung sind zu vernachlässigen.

In Tabelle 6.21 sind die Korrelationen der Subskalen untereinander aufgelistet. Die einzige signifikante Korrelation (1 %-Niveau, zweiseitig) zwischen den einzelnen Subskalen besteht zwischen der Suche nach sozialer Unterstützung und den indirekten Strategien (Tab. 6.21). Dies erscheint aufgrund der Zusammensetzung der Skala der indirekten Strategien plausibel, da diese zwei Items enthält, die einen sozialen Aspekt beinhalten. Es zeigt sich wie bereits in Kapitel 3.5.2 vermutet, dass die soziale Dimension und die Direktheit nicht eindeutig voneinander getrennt werden können. Inwieweit die Dimensionen miteinander konfundiert sind und ähnliche Aspekte der gleichen Dimension erfassen, kann an dieser Stelle nicht geklärt werden. Für die Gesamtskala bedeutet das insgesamt, dass die Subskalen unterschiedliche Aspekte der Stressbewältigung erfassen.

Tabelle 6.21: Korrelationsmatrix der Subskalen

	Suche n. soz. Unterstützung	Indirekte Strategien	Selbstbehauptung	Intuition	Vermeidung	Umsicht
Suche n. soz. Unterstützung	1,000					
Indirekte Strategien	,393**	1,000				
Selbstbehauptung	-,001	,012	1,000			
Intuition	-,081	-,293	,108	1,000		
Vermeidung	-,031	,182	-,118	-,176	1,000	
Umsicht	,282	,065	-,020	-,033	-,076	1,000

** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

6.4.3.2 G-SACS_{MS}

Neben der dispositionellen Version der mehrkampfspezifischen G-SACS wurde auch eine situationsspezifische Version entwickelt und überprüft. Die eingesetzte situationsspezifische Version (G-SACS_{MS}) der mehrkampfspezifischen G-SACS besteht wie die G-SACS_{MD} aus 40 Items. Die Hypothese zur Überprüfung der G-SACS_{MS} lautet: es lassen sich bei der situationsspezifischen Version der mehrkampfspezifischen Version der

G-SACS dieselben Subskalen replizieren wie bei der dispositionellen Version. Wie für die dispositionelle Version werden, aufgrund der geringen Stichprobengröße, mit Hilfe der Iteminterkorrelation die korrelativen Zusammenhänge der Skala überprüft. Im Folgenden werden die Subskalen mit den Items und den Reliabilitäten der G-SACS_{MS} dargestellt und mit den Ergebnissen der G-SACS_{MD} und des Pretestes verglichen.

Tabelle 6.22: Items der Subskala I der G-SACS_{MS}, Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
2.	Ich habe mit Bezugspersonen (Trainer(n), Zehnkämpfern ...) beratschlagt, was das Beste ist.	.66	.90
4.	Ich habe an mich selbst geglaubt und an meine persönlichen Stärken, denn andere können mir nicht helfen.	.62	.90
8.	Ich habe mit Trainingskollegen, Ärzten, Physiotherapeuten ... beratschlagt, was sie tun würden.	.73	.90
11.	Ich habe andere um Hilfe gebeten.	.78	.89
12.	Ich habe mit anderen zusammen überlegt, wie sich die Situation meistern lässt.	.74	.90
20.	Ich habe jemanden um Unterstützung gebeten.	.75	.90
26.	Ich habe mit anderen gesprochen, um meine Frustrationen loszuwerden.	.54	.91
33.	Ich habe meine Handlungsabsicht mit Bezugspersonen (Trainer(n), Zehnkämpfern, Ärzten ...) diskutiert.	.84	.89
35.	Ich habe allein auf mein Urteil vertraut, denn nur dadurch kann ich meine eigenen Interessen verfolgen.	.56	.91
Gesamtalpha:			.91

Die erste Subskala der G-SACS_{MS} bildet die Suche nach sozialer Unterstützung ab. Das Gesamtalpha liegt bei $\alpha=.91$ und die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.54$ und $r_{it}=.84$. Da die Items 4 und 35 negativ korrelieren, werden diese Items umkodiert. Acht der neun Items entstammen der ursprünglichen Skala ‚Suche nach sozialer Unterstützung‘ des Pretestes, Item 4 entstammt der Skala Selbstbehauptung der G-SACS_{MD}. Die Negativ-Korrelation der Items 4 und 35 kann nachvollzogen werden, da beide der Selbstbehauptungsskala der G-SACS_D entstammen. Beide Items enthalten einen sozialen Aspekt, der sich gegen die Unterstützung durch andere Personen richtet.

Tabelle 6.23: Items der Subskala II der G-SACS_{MS}, Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
6.	Ich habe es vermieden, mich mit dem Problem auseinander zu setzen.	.54	.88
9.	Ich habe mich anderen Dingen zugewendet, denn so kann ich mich von der Situation ablenken.	.76	.83
15.	Ich habe etwas unternommen, das mich ablenkt, über das Problem nachzudenken.	.75	.83
23.	Ich habe die ganze Sache einfach verdrängt.	.77	.83
34.	Ich habe mich auf etwas ganz anderes konzentriert und das Problem auf sich beruhen lassen.	.70	.85
Gesamtalpha:			.87

Subskala II bildet die Vermeidungsskala ab. Das Gesamtalpha beträgt $\alpha=.87$ und die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.54$ und $r_{it}=.77$. Alle fünf Items entsprechen den Items der Pretest-Skala der G-SACS_{MD}.

Tabelle 6.24: Items der Subskala III der G-SACS_{MS}, Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
1.	Ich habe selbst in einer schwierigen Situation nicht aufgegeben, denn oft konnte ich das Ruder noch einmal herumwerfen.	.61	.82
7.	Ich bin die Situation direkt und aggressiv angegangen.	.51	.83
13.	Ich habe mich auf mich selbst verlassen, aber meinen Bezugspersonen (Trainer(n), Freunde, Zehnkämpfer ...) vertraut.	.44	.84
32.	Ich habe den Stier bei den Hörnern gepackt und bin das Problem angegangen.	.51	.84
36.	Ich bin standhaft gewesen und habe mich behauptet.	.67	.81
37.	Ich habe Durchsetzungsvermögen gezeigt und so meine Ziele erreicht.	.59	.82
38.	Ich bin stark und dynamisch aufgetreten, ohne anderen Schaden zuzufügen.	.57	.83
39.	Ich habe die Situation auf den Punkt gebracht und bin vor Problemechrisitzungzurückgeschreckt.	.77	.80
Gesamtalpha:			.85

Die dritte Subskala stellt die Selbstbehauptungs-Skala dar. Das Gesamtalpha liegt bei $\alpha=.85$, die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.44$ und $r_{it}=.77$. Die Subskala besteht aus sieben Items der Selbstbehauptungs-Strategie sowie einem Item der Subskala Suche

nach sozialer Unterstützung (13) der Pretest-Version der G-SACS_{MD}. Aufgrund der Formulierung des Items erscheint dies inhaltslogisch plausibel.

Tabelle 6.25: Items der Subskala IV der G-SACS_{MS}, Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
5.	Ich habe meinen Instinkten vertraut, nicht meinem Verstand.	.64	.69
10.	Ich habe aus dem Bauch heraus entschieden.	.47	.78
24.	Ich habe mich von meiner Intuition leiten lassen.	.68	.67
29.	Ich bin meinem ersten Impuls gefolgt, denn im Allgemeinen entwickeln sich Dinge auf diese Weise am besten.	.55	.74
Gesamtalpha:			.78

Subskala IV stellt die Intuition dar. Das Gesamtalpha der Subskala beträgt $\alpha=.78$, die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.47$ und $r_{it}=.68$. Die Skala setzt sich aus den vier Items der Subskala Intuition der G-SACS_D zusammen.

Tabelle 6.26: Items der Subskala V der G-SACS_{MS}, Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
3.	Ich habe versucht, die Kontrolle zu behalten, ließ aber andere weiter reden.	.40	.77
18.	Ich habe vor der Entscheidung immer berücksichtigt, was andere erwarten.	.55	.73
21.	Ich bin sehr behutsam vorgegangen, denn die Absichten anderer sind häufig schwer zu erkennen.	.56	.73
28.	Ich habe mich bemüht, die Bedürfnisse der anderen Beteiligten zu berücksichtigen.	.65	.71
31.	Ich habe nach den Schwächen anderer gesucht und diese zu meinem Vorteil genutzt.	.44	.76
40.	Ich habe die Fäden aus dem Hintergrund gezogen und versucht, andere dadurch zu beeinflussen.		
Gesamtalpha:			.78

Bei der Subskala V handelt es sich um die Skala der indirekten Strategien. Das Gesamtalpha liegt bei $\alpha=.78$, die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.40$ und $r_{it}=.65$. Drei Items entsprechen denen der ursprünglichen Skala ‚Indirekte Strategien‘ (3, 18 und 31) der Pretest-Version der G-SACS_{MD}. Hinzu kommt Item 40, welches der G-SACS_{MS} hinzu-

gefügt wurde, um die Reliabilität dieser Subskala zu verbessern. Die Items 21 und 28 entstammen der Subskala Rücksichtnahme (G-SACS_D) bzw. Umsicht (G-SACS_{MD}). Inhaltslogisch erscheint es plausibel, dass ein behutsames Vorgehen mit indirekten Strategien einhergeht.

Tabelle 6.27: Items der Subskala VI der G-SACS_{MS}, Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird

Nr.	Iteminhalt	r_{it}	α
16.	Ich bin etwas kürzer getreten und habe abgewartet, bis sich die Emotionen gelegt haben.	.65	.61
17.	Ich habe versucht, anderen Beteiligten zu helfen, denn im Allgemeinen kann ich zur Problemlösung beitragen.	.51	.69
19.	Ich habe abgewartet, bis sich die Emotionen gelegt haben, bevor ich irgend etwas unternommen habe.	.57	.65
27.	Ich habe die Situation nicht auf einmal, sondern Schritt für Schritt gemeistert.	.40	.75
Gesamtalpha:			.74

Die Subskala VI enthält vier Items, die der Subskala ‚Umsicht‘ des Pretestes entstammen. Das Gesamtalpha der Skala beträgt $\alpha=.74$, die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.40$ und $r_{it}=.65$.

Vier Items (14, 22, 25 und 30) weisen keine interpretierbaren Korrelationen zu den sechs Subskalen auf und werden aus der Analyse ausgeschlossen. Wie bei der dispositionellen Version betrifft dies die Items 14 und 30. Item 22 und 25 sind im Gegensatz zur dispositionellen Version nicht interpretierbar.

Der Reliabilitätskoeffizient der Gesamtskala der G-SACS_{MS} liegt bei $\alpha=.82$, werden die vier von der Untersuchung ausgeschlossenen Items bei der Überprüfung der Reliabilität entfernt, dann erhöht sich der Reliabilitätskoeffizient auf $\alpha=.85$. Die Trennschärfen der Skala liegen zwischen $r_{it}=.40$ und $r_{it}=.84$ und damit alle über dem geforderten Wert von $r_{it}=.30$ für akzeptable Trennschärfen. Drei der sechs Subskalen weisen eine interne Konsistenz von $\alpha \geq .80$ auf. Die drei übrigen Subskalen liegen alle nur geringfügig unter dem geforderten Alpha-Koeffizienten von $\alpha=.80$. Insgesamt können die Ergebnisse als gutes Ergebnis bezeichnet werden, da es sich um ein neu entwickeltes Messinstrument handelt.

Tabelle 6.28: Itemstatistik der G-SACS_{MS}

	α	r_{it} min/max	M	SD	Schiefe
Suche nach soz. Unterstützung	.91	.54/.84	3,28	0,45	0,20
Vermeidung	.87	.54/.77	1,95	0,86	1,29
Selbstbehauptung	.85	.44/.77	3,77	0,65	-0,65
Intuition	.78	.47/.68	2,78	0,84	0,01
Indirekte Strategien	.78	.40/.65	2,40	0,74	0,05
Umsicht	.74	.40/.65	2,67	0,88	-0,32

Wie bei der dispositionellen Version der mehrkampfspezifischen G-SACS_D werden Selbstbehauptungs-Strategien und die Suche nach sozialer Unterstützung am häufigsten gewählt. Am seltensten werden äquivalent zur G-SACS_{MD} Vermeidungs-Strategien gewählt. Diese weisen eine starke Rechtsschiefe auf, während Selbstbehauptungs- und umsichtige Strategien eine Linksschiefe aufweisen. Dieser Tendenz zur sozialen Wünschbarkeit wird in Kapitel 6.4.5 nachgegangen.

In Tabelle 6.29 sind die Reliabilitätskoeffizienten der Subskalen der dispositionellen und situativen Versionen der G-SACS und der mehrkampfspezifischen Adaptation dargestellt. Die G-SACS_S wurde von Meißen (1998) an PolizistInnen eingesetzt und überprüft. Wie in der vorliegenden Untersuchung zeigen sich bei Meißen (1998) Unterschiede bei der Skalenzusammensetzung der situativen Version gegenüber der dispositionellen Version von Starke (2000). Ein Item der Skala (14) korreliert höher mit der Subskala Selbstbehauptung als mit der Subskala Rücksichtnahme. Starke (2000) hat dieses Item mittlerweile aus der Skala ausgeschlossen, da es sich nicht eindeutig interpretieren lässt. Zwei Items der G-SACS_S lassen sich nicht zuordnen und werden von Meißen (1998) aus der Analyse ausgeschlossen.

Tabelle 6.29: Gegenüberstellung der Subskalen und Cronbach's α der G-SACS_D, G-SACS_S, G-SACS_{MS} und G-SACS_{MD}

Subskalen	α G-SACS _D N = 930	α G-SACS _S N = 88	α G-SACS _{MS} N = 43	α G-SACS _{MD} N = 44
Vermeidung (10/10/5/5 Items)	.86	.82	.87	.69
Soziale Unterstützung (8/8/9/7 Items)	.84	.84	.91	.84
Selbstbehauptung (10/11/8/8 Items)	.80	.80	.85	.80
Aggr.-Antisoziale Strategien (8/8 Items/-/-)	.80	.75	-	-

Intuition (4/4/4/5 Items)	.83	.83	.78	.69
Rücksichtnahme/Umsicht (6/4/4/3 Items)	.70	.77	.74	.70
Indirekte Strategien (3/3/6/8 Items)	.74	.68	.78	.73
Reflexion (2/2 Items/-/-)	.49	.51	-	-
Gesamt: (51/49/36/36 Items)	.80	.79	.85	.76

Wie bei Meißen (1998) korrelieren Vermeidung und indirekte Strategien hoch signifikant miteinander (1 %-Niveau, zweiseitig). Bei Hobfoll et al. (1993) liegen beide Dimensionen auf der aktiv-passiv Dimension (vgl. Tab. 6.2). Dies erscheint unter inhaltlichen Aspekten plausibel, da Vermeidungsstrategien und indirekte Strategien miteinander einhergehen können. Aus dem gleichen Grund kann die positive hoch signifikante Korrelation (1 %-Niveau, zweiseitig) zwischen Umsicht und indirekten Strategien erklärt werden. Auf 5 %-Niveau korrelieren Vermeidung und Suche nach sozialer Unterstützung. Dies kann inhaltlich einhergehen, da die Vermeidung der Konfrontation mit der Situation und die Suche nach Hilfe bei anderen Personen verschiedene Strategien sein können, sich nicht unmittelbar mit der Situation zu beschäftigen. In Tabelle 6.30 ist die Korrelationsmatrix der Subskalen der G-SACS_{MS} dargestellt.

Tabelle 6.30: Interkorrelationsmatrix der G-SACS_{MS}

	Suche nach soz. Unterstützung	Indirekte Strategien	Selbstbehauptung	Intuition	Vermeidung	Umsicht
Suche n. soz. Unterstützung	1,000					
Indirekte Strategien	,366*	1,000				

Selbstbe- hauptung	-,110	-,038	1,000			
Intuition	,195	,288	,300	1,000		
Vermeidung	,159	,285	,070	-,072	1,000	
Umsicht	,084	,413**	-,011	-,209	,437**	1,000

* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

Für die Beantwortung der G-SACS_{MS} wurden die Athleten gebeten, sich an eine konkret kritische Situation der letzten Saison zu erinnern und diese zu notieren. In Tab. 6.31 sind die Nennungen der kritischen Situationen aufgelistet. Diese Situationen wurden bei der Ermittlung der kritischen Situationen der Video-Selbstkonfrontationen (Kap. 5.3) zu Hilfe genommen. Eine Auswertung des Einflusses der Situation auf die Wahl der Stressbewältigungsstrategie wird in Kapitel 6.4.6 vorgenommen.

Tabelle 6.31: Übersicht der genannten kritischen Situationen zur Beantwortung der G-SACS_{MS}

Nr.	Situation	Nr.	Situation
1	3. Versuch Diskus	23	Hochsprung
2	3. Versuch Kugelstoßen	24	Hochsprung
3	Vaterstetten DM 98	25	3. Versuch Diskus
4	3. Versuch Stabhochsprung	26	3. Versuch Weit
5	3. Versuch Stabhochsprung	27	Hochsprung
6	Schmerzen	28	Stabhochsprung
7	Ulm	29	Hochsprung
8	Stabhochsprung	30	Hochsprung
9	3. Versuch Stabhochsprung	31	3. Versuch Stabhochsprung
10	3. Versuch Weitsprung	32	2. Versuch Stabhochsprung
11	Vaterstetten DM 98	33	Keine Angaben
12	1. Versuch Weitsprung	34	Keine Angaben
13	Stabhochsprung	35	Stabhochsprung
14	Speerwurf	36	110-m-Hürdenlauf
15	3. Versuch Kugelstoßen	37	Ratingen
16	110-m-Hürdenlauf	38	Stabhochsprung
17	Weitsprung	39	Stabhochsprung
18	physische Probleme	40	Falun
19	Verletzung Weitsprung	41	Fortsetzung auf der nächsten Seite
20	3. Versuch Stabhochsprung	42	3. Versuch Stab
21	Weitsprung	43	Kugelstoßen
22	Kugelstoßen	44	Hochsprung
			3. Versuch Stabhochsprung

DM – Deutsche Meisterschaft

6.4.3.3 STAI

Das State-Trait-Angstinventar (STAI) besteht aus zwei unabhängigen Skalen, der Trait-Form (Form X1) und der State-Form (Form X2) mit jeweils 20 Items. Die Items werden auf einer vierstufigen Likert-Skala von ‚fast nie‘ bis ‚fast immer‘ beantwortet. Die Trait-Angstskala weist eine interne Konsistenz von $\alpha=.85$ und Trennschärfen zwischen $r_{it}=.17$ und $r_{it}=.64$ auf. Insgesamt liegen vier Trennschärfen unter dem geforderten Wert von $r_{it}=.30$. Die Trait-Angstskala weist ein zufrieden stellendes Ergebnis auf.

Die State-Angstskala zeigt mit $\alpha=.91$ ein gutes Konsistenzmaß. Die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.18$ und $r_{it}=.72$ und nur zwei der Trennschärfen liegen unter dem geforderten Wert von $r_{it}=.30$. Beide Skalen bestätigen die interne Konsistenz des STAI.

Tabelle 6.32: Itemstatistik des STAI

	α	$r_{it}min/max$	M	SD	Schiefe
Trait (Form X1)	.85	.17/.64	1,83	0,37	-0,04
State (Form X2)	.91	.18/.72	1,84	0,47	1,16

Die Mittelwerte beider Skalen sind nahezu identisch, jedoch weist die Zustands-Angst eine starke Rechtsschiefe auf, was mit der sozialen Erwünschtheit zusammenhängen kann. Angst zu zeigen, ist in westlichen Gesellschaften selten erwünscht. Im Sport konnten Hackfort und Schlattmann (1991) nachweisen, dass Angst bei Sportlern zwar erlebt, jedoch nicht unbedingt gezeigt wird.

6.4.3.4 STAXI

Das State-Trait-Ärgerausdrucks-Inventar (STAXI) besteht aus fünf unabhängigen Skalen. Es lassen sich die State-Ärgerskala (S-A) und die Trait-Ärgerskala (T-A) unterscheiden. Letztere lässt sich zusätzlich unterteilen in die Teilskalen Änger-Temperament (T-A/T) und Änger-Reaktion (T-A/R) mit jeweils fünf Items der Trait-Ärgerskala. Die weiteren Skalen sind die Skala zur Erfassung von nach innen gerichtetem Änger (AI), die Skala zur Erfassung von nach außen gerichtetem Änger (AO) und die Änger-Kontroll-Skala (AC). Die Beantwortung der Items erfolgt über eine vierstufige Likert-

Skala von ‚fast nie‘ bis ‚fast immer‘. In Tabelle 6.33 sind die interne Konsistenz, Trennschärfen und Mittelwerte des STAXI aufgeführt.

Tabelle 6.33: Itemstatistik des STAXI

	α	r_{it} min/max	M	SD	Schiefe
S-A (10 Items)	.92	.33/.88	1,54	0,50	1,89
T-A (10 Items)	.85	.35/.75	1,91	0,52	0,15
T-A/T (5 Items)	.84	.47/.79	1,76	0,62	0,33
T-A/R (5 Items)	.69	.23/.67	2,06	0,53	0,16
AI (8 Items)	.82	.33/.71	2,09	0,50	-0,01
AO (8 Items)	.86	.42/.71	1,49	0,48	1,23
AC (8 Items)	.80	.34/.65	2,85	0,50	-0,26

Die Mittelwerte von Anger Control, Anger-In und Ärger-Reaktion (T-A/R) liegen über der Skalenmitte. Der kontrollierte Ärger (AC) weist dabei den höchsten Mittelwert auf. Die geringsten Mittelwerte haben der nach außen gezeigte Ärger (AO) und der Zustandsärger. Beide Skalen weisen jedoch eine deutliche Rechtsschiefe auf, was auf einen Zusammenhang der Beantwortung der Items mit sozial erwünschtem Verhalten schließen lässt. Dies wird in Kapitel 6.4.5 näher untersucht. Insgesamt weisen die Ergebnisse gute interne Konsistenzen und Trennschärfen auf.

6.4.3.5 Wirkall-K

Die generelle Kompetenzerwartung wird mittels einer vierstufigen Likert-Skala von ‚stimmt nicht‘ bis ‚stimmt genau‘ erfasst. Das Gesamtalpha des Wirkall-K liegt bei $\alpha=.81$ und die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.23$ und $r_{it}=.67$ und liefern damit ein zufrieden stellendes Ergebnis.

Tabelle 6.34: Itemstatistik des Wirkall-K

	α	r_{it} min/max	M	SD	Schiefe
Wirkall-K	.81	.23/.67	3,05	0,38	-0,21

Der Mittelwert der Selbstwirksamkeit liegt bei 3,05 und entspricht exakt dem Mittelwert des Pretestes.

6.4.3.6 SSA-Z

Die Skala Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität im Zehnkampf (SSA-Z) wurde von der ‚Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität Skala‘ (SSA) von Fuchs und R. Schwarzer (1994) adaptiert. Da die Autoren eine Skala entwickelt haben, die sportliche Aktivität im Allgemeinen erhebt, wurden vom Verfasser der vorliegenden Studie verschiedene Items der Skala geändert. Im Leistungssport stehen nach Auffassung des Verfassers andere Motive hinter dem täglichen Training als bei der Ausübung sportlicher Aktivitäten einmal pro Woche. Tabelle 6.35 stellt die Items der beiden Skalen gegenüber. Die Instruktion wird von ‚Ich bin mir sicher, eine geplante Sportaktivität auch dann noch ausüben zu können, wenn ...‘ in ‚Ich bin mir sicher, das Training auch dann auszuüben, wenn ...‘ geändert. Die Beantwortung der Skala erfolgt anders als bei Fuchs und Schwarzer (1994), die eine siebenstufige Likert-Skala wählten, auf einer fünfstufigen Likert-Skala von ‚trifft nicht zu‘ bis ‚trifft genau zu‘.

Tabelle 6.35: Gegenüberstellung der SSA und SSA-Z

Nr.	SSA	SSA-Z
1	... ich müde bin.	... ich müde bin.
2	... ich mich niedergeschlagen fühle.	... ich mich niedergeschlagen fühle.
3	... ich Sorgen habe.	... ich Sorgen habe.
4	... ich mich über etwas ärgere.	... ich mich über etwas ärgere.
5	... ich mich angespannt fühle.	... ich mich angespannt fühle.
6	... Freunde zu Besuch sind.	... die Trainingsziele nicht klar formuliert sind.
7	... andere Personen mit mir etwas unternehmen wollen.	... ich Schmerzen habe. Fortsetzung auf der nächsten Seite
8	... meine Familie / mein Partner mich beansprucht.	... meine Familie / mein Partner mich beansprucht.
9	... ich niemanden finde, der mit mir Sport treibt.	... ich alleine trainieren muss.

10 ... schlechtes Wetter ist.	... ich meine Leistungsgrenze erreicht habe.
11 ... ich noch viel Arbeit zu erledigen habe.	... ich noch viele andere Dinge zu erledigen habe.
12 ... ein interessantes Fernsehprogramm läuft.	... ich meinen Trainingszielen nicht näher komme.

Die Items 1 bis 5 bleiben unverändert und werden von Fuchs und Schwarzer (1994) als psychische Befindlichkeit bezeichnet. In der SSA sind die Items 6 bis 9 sozialen Bedingungen zugeordnet und die Items 10 bis 12 stellen äußere Umstände dar. In der SSA-Z werden die sozialen Bedingungen durch Item 8, welches unverändert bleibt, und Item 9, bei dem der Wortlaut in Richtung Leistungssport geändert wird, repräsentiert. Die Items 6, 10 und 12 werden mit Formulierungen von Motivationsproblemen versehen, um diesen wesentlichen Aspekt im Leistungssport erfassen zu können. Schließlich wird durch Item 7 die physische Komponente im Sport erfasst und durch das nur geringfügig geänderte Item 11 weiterhin die äußeren Bedingungen. Mit Hilfe der Iteminterkorrelation wird versucht, unterschiedliche Facetten der sportspezifischen Selbstwirksamkeit zu repräsentieren. Dies führte zu keiner akzeptablen Lösung aller Items, weshalb die Skala nicht unterteilt wird, sondern als Ganze zur Ermittlung der Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität im Zehnkampf dient. Die interne Konsistenz ist mit $\alpha=.80$ zufriedenstellend, da zwei der Trennschärfen unterhalb von $r_{it}=.30$ liegen. Der Mittelwert der Skala liegt mit $M=4,06$ oberhalb des von Fuchs und R. Schwarzer (1994) angegebenen Mittels (3,68). Erwartungsgemäß liegt die Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität im Leistungssport höher als im Allgemeinen. Item 7 erfährt den geringsten Zuspruch ($M=3,05$), den höchsten Zuspruch hat Item 9 mit einem Mittelwert von $M=4,65$. Mit Schmerzen fällt die Ausübung des täglichen Trainings am schwersten und am wenigsten Probleme bereitet es, alleine zu trainieren.

Tabelle 6.36: Itemsstatistik des SSA-Z

	α	$r_{it}min/max$	M	SD	Schiefe
SSA-Z	.80	.20/.61	4,05	0,56	0,07

6.4.3.7 TEOSQ-DZ

In Anlehnung an den Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) von Duda und Nicholls (1992) entwickeln Rethorst und Wehrmann (1998) eine deutsche Version (TEOSQ-D). Für die vorliegende Untersuchung wird die deutsche Version geringfügig geändert, um bei den Zehnkämpfern eingesetzt werden zu können. Die Instruktion lautet „Ich fühle mich am erfolgreichsten im Sport, wenn ...“. Tabelle 6.37 zeigt die Unterschiede der beiden Versionen des TEOSQ-D.

Tabelle 6.37: Die Items der TEOSQ-D und der TEOSQ-DZ

Nr.	TEOSQ-D	TEOSQ-DZ
1	ich eine neue Fertigkeit lerne und ich dadurch noch mehr üben möchte.	ich eine neue Technik lerne und ich dadurch noch mehr trainieren möchte.
2	ich der einzige bin, der die Fertigkeit beherrscht.	ich der einzige bin, der die Technik beherrscht.
3	ich etwas lerne, das Spaß macht.	ich etwas lerne, das Spaß macht.
4	ich etwas besser kann als meine Freunde.	ich etwas besser kann als meine Gegner.
5	ich mich sehr anstrengende um etwas zu lernen.	ich mich sehr anstrengende.
6	andere nicht so gut sind wie ich.	andere nicht so gut sind wie ich.
7	ich mich wirklich anstrengende.	---
8/7	andere Probleme haben und ich nicht.	ich etwas lerne, was mich motiviert, mich noch mehr anzustrengen.
9/8	ich etwas lerne, was mich motiviert, mich noch mehr anzustrengen.	andere Probleme haben und ich nicht.
10/9	ich die meisten Punkte bekomme.	eine neue Bewegung sich richtig gut anfühlt.
11/10	eine neue Bewegung sich richtig gut anfühlt.	ich die höchste Punktzahl erziele.
12/11	ich der Beste bin.	ich mein Bestes gebe.
13/12	ich mein Bestes gebe.	ich der Beste bin.

Die Beantwortung der Skala erfolgt auf einer fünfstufigen Likert-Skala von ‚stimmt gar nicht‘ bis ‚stimmt genau‘. In der zehnkampfspezifischen Version der TEOSQ-D wird bei den beiden ersten Items Fertigkeiten durch Technik ersetzt, da dies für den Zehnkampf größere Bedeutung besitzt als Fertigkeiten. Item 3 bleibt unverändert, Item 4 wird von Freunde in Gegner umformuliert. Aus der 13 Items umfassenden TEOSQ-D wird das Item 5 ausgeschlossen, da mit Item 7 die gleiche Formulierung nochmals vor-

handen ist. Item 6 bleibt unverändert, Item 7 wird zu Item 5 in der TEOSQ-DZ. Item 8 bleibt ebenso unverändert wie Item 9, welches zu Item 7 in der TEOSQ-DZ wird. Item 10 wird zehnkampfspezifisch in „ich die höchste Punktzahl erziele“ geändert, Item 11 bleibt unverändert und wird zu Item 9. Die Items 12 und 13 bleiben unverändert und werden zu den Items 11 und 12. Die Änderung der Reihenfolge ab Item 8 wird vorgenommen, um nach der Herausnahme des Items 5 weiterhin aufgaben- und egoorientierte Items im Wechsel zu haben.

Mit Hilfe der Iteminterkorrelation können zwei Subskalen ermittelt werden. Die erste Subskala beinhaltet die Items 1, 2, 3, 7 und 9. Mit Ausnahme von Item 2 sind dies alles Items der Aufgabenorientierung. Dass Item 2, welches eigentlich eine Egoorientierung darstellt, auf die Subskala Aufgabenorientierung lädt, tritt bei Rethorst und Wehrmann (1998) in einer Teilstichprobe von Wettkampf-SchwimmerInnen ebenfalls auf. Die SchwimmerInnen sind die größte Teilstichprobe und als einzige Teilstichprobe wettkampfmäßig organisiert. Somit kann es sein, dass Item 2 bei wettkampforientierten SportlerInnen eher als Aufgabenorientierung verstanden wird, im Sinne der Erlernung einer Technik/Fertigkeit und nicht in Konkurrenz zu anderen. Item 5 und 11, die bei Chi und Duda (1995) sowie Rethorst und Wehrmann (1998) ebenfalls auf die Subskala Aufgabenorientierung laden, weisen in der vorliegenden Untersuchung keine signifikante Korrelation auf. Der Reliabilitätskoeffizient liegt mit $\alpha=.73$ zwar unter dem geforderten Wert von $\alpha=.80$, repräsentiert aber exakt den Wert, den Rethorst und Wehrmann (1998) finden, und liegt ebenfalls in dem Bereich, den Chi und Duda (1995) für die englische Version angeben.

Die zweite Subskala setzt sich aus den Items 4, 6, 8, 10, 12 zusammen und weist mit Ausnahme des fehlenden Items 2 die gleiche Zusammensetzung der Egoorientierung der TEOSQ auf. Die interne Konsistenz liegt mit $\alpha=.67$ weit unter dem von Rethorst und Wehrmann (1998) ermittelten Wert von $\alpha=.87$.

Das Gesamtalpha der TEOSQ-DZ liegt bei $\alpha=.70$, die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.02$ und $r_{it}=.61$. Die geringen Trennschärfen resultieren von Item 5 und Item 11, die von der Analyse der Subskalen ausgeschlossen werden. Der Mittelwert der Gesamtskala liegt mit $M=3,95$ über dem von Chi und Duda (1995) bei College- und High School-Athleten angegebenen Mittelwert von $M=3,64$. Die Subskala Aufgabenorientierung weist mit $M=3,98$ einen geringeren Mittelwert auf, als bei Chi und Duda (1995), die einen Mittelwert von $M=4,31$ ermitteln. Die Subskala Egoorientierung liegt mit

$M=3,83$ deutlich über dem Mittelwert, den Chi und Duda (1995) für die Egoorientierung ermitteln ($M=2,87$). Dies kann auf eine Besonderheit von Leistungssportlern hinweisen, das wird in den Kapiteln 6.4.5 und 6.4.7 weiter verfolgt. Die Subskala Aufgabenorientierung weist eine deutliche Linksschiefe auf, was darauf hindeutet, dass Aufgabenorientierung bei den Probanden dieser Studie bevorzugt wird. Ob dies in Zusammenhang mit sozial erwünschtem Verhalten steht, wird in Kapitel 6.4.5 erörtert.

Tabelle 6.38: Itemstatistik des TEOSQ-DZ

	α	$r_{it\min/\max}$	M	SD	Schiefe
TEOSQ-DZ	.70	.02/.61	3,96	0,43	-0,14
Aufgabenorientierung	.73	.40/.64	3,98	0,67	-0,72
Egoorientierung	.67	.30/.54	3,83	0,58	-0,17

6.4.3.8 SLM

Der sportspezifische Leistungsmotivations-Fragebogen (SLM) von Allmer (1973) dient der Erfassung der Leistungsmotivation von Sportlern. Die Skala besteht aus 40 Items, „die leistungsbezogenes Verhalten unter Berücksichtigung von Leistungsstreben, Erfolgserwartung, Misserfolgsmeidung, Risikobereitschaft, Einsatzbereitschaft und Anreizwert“ (Allmer, 1973, S. 85) beschreiben. Die Beantwortung der Items erfolgt mit ‚stimmt‘ oder ‚stimmt nicht‘. Die Instruktion lautet: „Beantworte bitte die folgenden Feststellungen“. Der Fragebogen wurde an insgesamt 296 deutschen und schweizer Sportlern, darunter 111 Leichtathleten, überprüft.

Er lässt sich in die vier Subskalen ‚Beharrliche Anstrengung‘, ‚Anspruchsniveau‘, ‚Ansprechbarkeit auf Leistungsanreize‘ und ‚Erfolgsorientierung‘ unterteilen. Die Subskala ‚Beharrliche Anstrengung‘ besteht aus zwölf Items (5, 15, 16, 17, 19, 22, 25, 31, 32, 35, 36, 39), von denen 4 Items (15, 19, 31 und 35) negativ formuliert sind. Die Skala erfasst den Aufwand, den eine Person unternimmt, um ein Ziel zu erreichen. Im Gegensatz zu Allmer (1973) wird Item 14 aus der Analyse der Skala ausgeschlossen. Der Reliabilitätskoeffizient liegt bei $\alpha=.76$ und die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.14$ und $r_{it}=.49$. Eine Trennschärfe (Item 35) bleibt unter dem geforderten Wert von $r_{it}=.30$.

Die Subskala Anspruchsniveau enthält neun Items (2, 10, 11, 12, 23, 30, 33, 38, 40), von denen zwei Items (23 und 38) negativ gepolt sind. Der Reliabilitätskoeffizient liegt bei $\alpha=.69$, die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.05$ und $r_{it}=.56$ und vier Trennschärfen liegen unter $r_{it}=.30$. Item 21 wird im Gegensatz zu Allmer (1973) aus der Analyse ausgeschlossen, da das Item ausschließlich hoch negativ mit der Skala korreliert. Die Skala erfasst die Leistungsanforderungen, die sich auf den Gegner und das Wettkampfniveau beziehen.

Bei der Ansprechbarkeit auf Leistungsanreize handelt es sich um eine Skala, die Anreizbedingungen wie z. B. Meistertitel oder sportlichen Ruhm erfasst. Sie besteht aus acht Items (1, 3, 4, 18, 24, 27, 34, 37), von denen kein Item negativ gepolt ist. Die Items 7, 8 und 26 werden aufgrund der negativen Iteminterkorrelationen von der Analyse ausgeschlossen. Item 37 wird umkodiert, da dadurch die negative Korrelation zu einer positiven Korrelation wird. Der Reliabilitätskoeffizient liegt bei $\alpha=.40$ und die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.09$ und $r_{it}=.29$ und damit unter dem geforderten Wert von $r_{it}=.30$.

Die vierte Subskala ‚Erfolgsorientierung‘ enthält 6 Items (6, 9, 13, 20, 28, 29), von denen 2 Items (6 und 20) negativ formuliert sind. Die Skala erfasst die Einstellung zu einem Wettkampf und weist ein Alpha von $\alpha=.58$ auf und die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.09$ und $r_{it}=.47$, von denen drei unter dem geforderten Wert von $r_{it}=.30$ bleiben.

Nachdem fünf Items (7, 8, 14, 21 und 26) nicht interpretiert werden können, bleiben zur Analyse des SLM 35 Items bestehen. Das Gesamtalpha liegt bei $\alpha=.75$, die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=-.12$ und $r_{it}=.52$. Fünf Items (1, 4, 7, 24 und 26) weisen eine geringe negative Trennschärfe auf, da die negativ Korrelationen in den Subskalen nicht auftreten, wird auf eine Umkodierung dieser Items verzichtet. Insgesamt stellen die Reliabilitätswerte der SLM ein mäßiges Ergebnis dar. Der Mittelwert der Gesamtskala liegt mit 0,59 knapp über der Skalenmitte. Die Subskala Anspruchsniveau erhält den höchsten Zuspruch und weist eine starke linksschiefe Verteilung auf. Da bei dieser Skala ein hoher Wert bedeutet, dass die Probanden Auseinandersetzungen mit leistungsstärkeren Konkurrenten und Wettkämpfe mit hohem Anreizwert, leichten Wettkämpfen vorziehen, erscheint der hohe Mittelwert nachvollziehbar. Inwieweit die Schiefe durch die soziale Erwünschtheit eines solchen Nennungsergebnisses hervorgeht, wird in Kapitel 6.4.5 erörtert.

Tabelle 6.39: Itemstatistik des SLM

	α	$r_{it\min/\max}$	M	SD	Schiefe
SLM	.75	-.12/.52	.59	.14	-0,08
Beharrliche An- strengung	.76	.14/.49	.50	.22	-0,38
Anspruchs- niveau	.69	.05/.56	.77	.17	-1,47
Ansprechb. auf Leistungsanr.	.40	.09/.29	.57	.17	-0,39
Erfolgs- orientierung	.58	.09/.47	.50	.26	0,22

6.4.3.9 SDS-CM

Die Social Desirability Scale von Crowne und Marlowe (1960), in der deutschen Version von Lück und Timaeus (1969), misst, inwieweit Personen dazu neigen, bei Untersuchungen sozial erwünschtes Verhalten zu repräsentieren. Die Skala besteht aus 23 Items, von denen zehn Items negativ formuliert sind. Die Beantwortung der Items erfolgt mit ‚richtig‘ oder ‚falsch‘. Die interne Konsistenz beträgt $\alpha=.75$ und die Trennschärfen liegen zwischen $r_{it}=.04$ und $r_{it}=.50$. Der Mittelwert liegt bei $M=.59$ mit einer Standardabweichung von $s=.18$. Es ist eine leichte Tendenz zur sozialen Erwünschtheit zu erkennen.

Tabelle 6.40: Itemsstatistik der SDS-CM

	α	$r_{it\min/\max}$	M	SD	Schiefe
SDS-CM	.75	.04/.50	.59	.18	-.10

6.4.4 Retest- und Testhalbierungs-Reliabilität

Die Retest-Reliabilität ist ein Maß für die Stabilität eines erfassten Merkmales. Ein wesentlicher Nachteil der Retest-Reliabilität ist die anzunehmende hohe Ausfallzahl an Probanden, da dieselben Probanden mehrmals an einer Untersuchung teilnehmen müssen. Durch die wiederholte Teilnahme an der gleichen Befragung, besteht die Gefahr einer Erinnerung der Iteminhalte und einer erinnerten gleichen Beantwortung beim Re-

test. In der vorliegenden Untersuchung wird aus diesem Grund ein Zeitintervall von sechs Monaten bzw. 18 Monaten gewählt. Die Zeitintervalle sind bewusst so groß gehalten, damit zwischen den Messzeitpunkten immer eine Zehnkampf-Saison liegt. Dadurch ist eine Erinnerung der 40 Items für die dispositionelle und situationsspezifische Version der mehrkampf-spezifischen G-SACS nahezu auszuschließen.

Da die Zehnkämpfer insgesamt viermal mit einer dispositionellen Version befragt wurden, können neben den beiden Zeitintervallen zwischen April 1999 (t_2) und Oktober 1999 (t_3) sowie zwischen April 1999 und Oktober 2000 (t_4) noch die Intervalle zwischen t_3 und t_4 berechnet werden. Des Weiteren steht mit den Daten des Pretestes im April 1998 (t_1) die Möglichkeit zur Verfügung, Intervalle zwischen t_1 und t_2 , t_1 und t_3 sowie zwischen t_1 und t_4 zu überprüfen. Bei diesen Werten bleibt zu berücksichtigen, dass die Subskalen des Pretestes und der G-SACS_{MD} sich teilweise in ihrer Itemkonstellation unterscheiden. Da bei der Retest-Reliabilität ein sehr großes Zeitintervall gewählt wurde, wird die Testhalbierungs-Reliabilität für den zweiten Messzeitpunkt als weiteres Maß für die Zuverlässigkeit der untersuchten Skalen berechnet.

Für die G-SACS_{MD} zeigt Tabelle 6.41 die Retest-Reliabilitäten und die Testhalbierungs-Reliabilität an, wobei Reliabilitäten unter .10 nicht angezeigt werden.

Tabelle 6.41: Retest- und Testhalbierungs-Reliabilität der G-SACS_{MD}

Subskala	t_{A23}	t_{A34}	t_{A24}	t_{A12}	t_{A13}	t_{A14}	Split-half ¹³
	6 Mon. N=27	12 Mon. N=19	18 Mon. N=21	12 Mon. N=21	18 Mon. N=16	30 Mon. N=12	
Suche nach soz. Unt. indirekte Strategien	.75	.81	.63	.40	.48	.52	.87
Selbstbeh. Intuition	.51	.47	.13	.52	.69	.30	.71
Vermeidung	.74	.58	.51	.76	.64	.75	.77
Umsicht	.66	.11	.24	.50	.60	.56	.76
	.78	.32	.36	.12	-	.34	.60
	.62	.25	.37	-	-.33	-	.65

Die Retest-Reliabilität der dispositionellen Subskalen der G-SACS_{MD} weist für das sechsmonatige Zeitintervall (Δt_{23}) ein zufriedenstellendes Ergebnis auf, da mit dieser Skala Dispositionen erfasst werden. Hobfoll et al. (1993) geben für die dispositionelle Version der SACS Retest-Reliabilitäten zwischen $r_{tt}=.54$ und $r_{tt}=.76$ innerhalb von 12 Wochen an. Aus Mangel an Vergleichswerten für die in der vorliegenden Untersuchung gewählten Zeiträume werden Daten von anderen Messinstrumenten zur Erfassung von Dispositionen herangezogen. Laux et al. (1981) geben für die Trait-Angstskala eine Re-

test-Reliabilität von $r_{tt}=.81$ innerhalb von 102 Tagen und von $r_{tt}=.68$ für ein Intervall von 174 Tagen für eine Stichprobe von männlichen Bundeswehrsoldaten an. Die Stabilität der Trait-Angstskala nach knapp sechs Monaten kann mit den vorliegenden Stabilitäten der Subskalen der G-SACS_{MD} verglichen werden. Janke, Erdmann und Boucsein (1985) geben für den Stressverarbeitungsbogen Retest-Reliabilitäten zwischen $r_{tt}=.68$ und $r_{tt}=.86$ innerhalb von 4 Wochen an. Für ein Acht-Wochen-Intervall ermitteln Schwenkmezger et al. (1992) eine Retest-Reliabilität von $r_{tt}=.75$ an männlichen Probanden der Trait-Ärger-Skala. In der vorliegenden Untersuchung liegen die Retest-Reliabilitäten der Trait-Angstskala bei $r_{tt}=.68$ für sechs Monate, $r_{tt}=.61$ für 12 Monate und $r_{tt}=.67$ für 18 Monate. Bei der Trait-Ärger-Skala liegen die Werte bei $r_{tt}=.65$ für sechs, $r_{tt}=.89$ für zwölf und $r_{tt}=.62$ für 18 Monate. Die Stabilität der G-SACS_{MD} kann aufgrund dieser Ergebnisse als akzeptabel über einen Zeitraum von sechs Monaten angenommen werden. Dauerhaft stabil bis 18 Monate zeigen sich die Subskalen Suche nach sozialer Unterstützung und die Selbstbehauptungs-Strategien. Die Testhalbierungs-Reliabilität kann ebenfalls als zufrieden stellend bezeichnet werden.

Erwartungsgemäß liegen die Retest-Reliabilitäten der situationspezifischen Subskalen deutlich niedriger, als die der dispositionellen Version. Die Reliabilitäten liegen in ähnlichen Bereichen wie die Retest-Reliabilitäten für die State-Angst-Skala ($r_{tt}=.38$, 57 Tage) und die State-Ärger-Skala ($r_{tt}=.60$, acht Wochen). In der vorliegenden Untersuchung liegen die Retest-Reliabilitäten für die State-Angstskala bei $r_{tt}=.45$ für sechs Monate und bei $r_{tt}=.53$ für zwölf Monate. Die Zustandsärger-Skala weist für das sechsmonatige Zeitintervall eine Retest-Reliabilität von $r_{tt}=.51$ auf.

Die Subskalen Suche nach sozialer Unterstützung, indirekte Strategien und Selbstbehauptung zeigen sich gegenüber den drei anderen Skalen stabiler für die Zeitintervalle von zwölf und 18 Monaten. Die Testhalbierungs-Reliabilität kann als zufrieden stellend bezeichnet werden.

Tabelle 6.42: Retest- und Testhalbierungs-Reliabilität der G-SACS_{MS}

Subskala	t_{A23}	t_{A34}	t_{A24}	Split-half ¹⁴
	6 Mon. N=27	12 Mon. N=19	18 Mon. N=21	
Suche n. soz. Unt.	.58	.56	.42	.92

¹³ Korrigiert nach Spearman-Brown.

¹⁴ Korrigiert nach Spearman-Brown.

indirekte Strategien	.44	.31	.45	.73
Selbstbeh.	.52	.51	.26	.78
Intuition	.43	.36	-	.77
Vermeidung	.36	-	-	.86
Umsicht	.38	.24	.53	.75

Die Retest-Reliabilität des SSA-Z liegt bei $r_{tt}=.60$ nach sechs Monaten und kann als mäßig bezeichnet werden. Zu berücksichtigen bleibt, dass die sportspezifische Selbstwirksamkeit eher als situationsspezifisches Messinstrument angelegt ist, und somit die geringe Retest-Reliabilität relativiert wird. Gegenüber den Angst- und Ärger-Zustandsskalen zeigt sich eine etwas stabilere Reliabilität der SSA-Z. Überraschend niedrig fällt im Vergleich die Retest-Reliabilität des Wirkall aus. Da die Selbstwirksamkeit als überdauerndes Persönlichkeitsmerkmal verstanden wird (vgl. Jerusalem, 1990), ist die mäßige Stabilität der Wirkall nach sechs Monaten erwartungswidrig. Jedoch zeigt sich das Niveau der Stabilität konstant bis 18 Monate.

Tabelle 6.43: Retest- und Testhalbierungs-Reliabilität des SSA-Z

Subskala	$t_{\Delta 23}$	$t_{\Delta 34}$	$t_{\Delta 24}$	Split-half ¹⁴
	6 Mon. N=27	12 Mon. N=19	18 Mon. N=21	
SSA-Z	.60	.20	.32	.64
WIRKALL	.53	.61	.44	.75

Als stabiles Messinstrument über 18 Monate erweisen sich die Subskalen des TEOSQ-DZ. Dabei weist die Egoorientierung eine höhere Stabilität auf als die Aufgabenorientierung. Scheinbar gibt es überdauernde Motive bei den befragten Zehnkämpfern, die unabhängig von der Konzentration auf den Erfolg oder die Aufgabe sind.

Tabelle 6.44: Retest- und Testhalbierungs-Reliabilität des TEOSQ-DZ

Subskala	$t_{\Delta 23}$	$t_{\Delta 34}$	$t_{\Delta 24}$	Split-half ¹⁴
	6 Mon. N=27	12 Mon. N=19	18 Mon. N=21	
Aufgabenorientierung	.68	.69	.69	.65
Egoorientierung	.75	.67	.77	.57

Zusammenfassend können die eingesetzten Fragebogen mit Ausnahme des SLM als zuverlässig eingestuft werden. Die TEOSQ-DZ zeigt gegenüber allen anderen Fragebogen eine hohe Zeitstabilität. Die Subskalen Suche nach sozialer Unterstützung und Selbstbehauptung erweisen sich ebenfalls als zeitstabiler im Vergleich zu den weiteren Subskalen der dispositionellen und situationsspezifischen, mehrkampf-spezifischen Version der G-SACS. Im Folgenden wird die Güte der Messinstrumente überprüft.

6.4.5 Validitätsüberprüfung

Bei der Validität handelt es sich um die Güte eines Messinstrumentes. „Die Validität eines Testes gibt an, wie gut der Test in der Lage ist, genau das zu messen, was er zu messen vorgibt“ (Bortz & Döring, 1995, S. 185). Es handelt sich hierbei um das wichtigste Gütekriterium eines Messinstrumentes. Die Überprüfung der Validität eines Messinstrumentes erfolgt mit Hilfe von Korrelationen. Man unterscheidet zwischen Kriteriumsvalidität und Konstruktvalidität. Erstere wird mit Hilfe von entsprechenden Kriterien überprüft, bei der Zweiten werden Hypothesen aus der Theorie des Konstruktes abgeleitet und überprüft. Dabei ist darauf zu achten, dass die Hypothesen aus der Theorie abgeleitete Gültigkeit besitzen. Im Folgenden werden die G-SACS_{MD} und G-SACS_{MS} zunächst mit Hilfe der im vorangegangenen Kapitel beschriebenen Kriterien auf ihre Kriteriumsvalidität überprüft. Danach wird die Konstruktvalidität anhand von abgeleiteten Hypothesen aus den in den Kapiteln 2-4 vorgestellten Theorien überprüft.

6.4.5.1 Kriteriumsvalidität der G-SACS_{MD}

Zur Analyse der Kriteriumsvalidität der G-SACS_{MD} werden die bivariaten Korrelationskoeffizienten der sechs Subskalen der G-SACS_{MD} und den in Kapitel 6.4.3 vorgestellten Messinstrumenten zur Erfassung von Persönlichkeitsmerkmalen, Emotionen und Motivationen von Zehnkämpfern berechnet. Die vollständige Korrelationsmatrix ist in Anhang K abgebildet.

Die generalisierte Selbstwirksamkeits-Erwartung und die Selbstbehauptungs-Strategien korrelieren erwartungsgemäß hoch signifikant (1 %, zweiseitig) miteinander ($r=.46$). Dieser erwartete Zusammenhang belegt, dass die Kompetenzerwartung eine Ressource bei der Stressbewältigung darstellt (Jerusalem, 1990). Personen mit hohen Erwartungen bezüglich ihrer Fähigkeiten in schwierigen Situationen, werden an die Situation mit der Überzeugung herangehen, diese durch ihre Aktivität zu ihrem Vorteil zu verändern ist. Starke (2000) weist in diesem Zusammenhang daraufhin, dass zu berücksichtigen bleibt, inwieweit das Konstrukt der generalisierten Kompetenzerwartung und die Subskala Selbstbehauptungs-Strategien von ihren Formulierungen her konfundiert

sind. Hobfoll et al. (1993) geben einen Zusammenhang von Selbstbehauptungsstrategien und Mastery an.

Nach innen gerichteter Ärger weist einen hoch signifikanten (1 %, zweiseitig) negativen Zusammenhang ($r=-.41$) mit der Subskala Intuition auf. Dies kann dahin gehend interpretiert werden, dass Personen, die ihren Ärger nach innen richten und damit den Ärger unterdrücken, nicht intuitiv oder aus dem Bauch heraus an die stresshafte Situation herangehen werden. Starke (2000) benennt einen negativen Zusammenhang zwischen kontrolliertem Ärger (AC) und Intuition. Ärger und Intuition können nur bei nach außen gerichtetem Ärger miteinander einhergehen. Die Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität weist einen schwachen aber signifikanten (5 %, zweiseitig) negativen Zusammenhang mit Intuition auf ($r=-.32$). Das bedeutet, dass sich intuitives Vorgehen und sportbezogene Selbstwirksamkeit ausschließen. Dies kann an der Formulierung der Instruktion der SSA-Z liegen, die danach fragt, ob sich der Proband sicher ist, das Training noch auszuführen, wenn... Diese Formulierung schließt ein intuitives Vorgehen aus. Insofern ist der Zusammenhang nachvollziehbar, bleibt aber erwartungswidrig.

Die Subskala Umsicht weist keinen signifikanten Zusammenhang mit einer anderen Skala auf. Tendenziell besteht zwischen Ängstlichkeit und umsichtigem Verhalten ein Zusammenhang. Diesen Zusammenhang fand Starke (2000) in ihrer Validierung der G-SACS_D.

Zustandsärger korreliert hoch signifikant (1 %, zweiseitig) positiv mit der Subskala ‚Suche nach sozialer Unterstützung‘ ($r=.39$). Dies entspricht aufgrund des Untersuchungsdesigns den Erwartungen, bedarf jedoch einer weiteren Untersuchung in Kapitel 6.4.7. Bei Buchwald (2002) korreliert Besorgtheit positiv mit der Suche nach sozialer Unterstützung. Ein weiterer signifikanter (5 %, zweiseitig) Zusammenhang besteht zwischen der sportspezifischen Selbstwirksamkeit und der ‚Suche nach sozialer Unterstützung‘ ($r=.34$). Der Zusammenhang der Selbstwirksamkeitserwartung zur sportlichen Aktivität im Zehnkampf und der Suche nach sozialer Unterstützung kann dahin gehend interpretiert werden, dass Training und Wettkampf in der Regel von einem Trainer und Trainingskollegen begleitet werden und so bei der Stressbewältigung im Sport auch zur Verfügung stehen. Da bei der SSA-Z nach der Ausübung zum Training gefragt wird, kann der Zusammenhang zwischen der Suche nach sozialer Unterstützung und der SSA-Z nachvollzogen werden, bleibt jedoch erwartungswidrig.

Die Subskala ‚indirekte Strategien‘ weist einen hoch signifikanten positiven Zusammenhang (0,1%, zweiseitig) mit Zustandsärger auf ($r=.55$). Zehnkämpfer, die aktuell Ärger erleben, haben die ‚Suche nach sozialer Unterstützung‘ und Strategien, die nicht unmittelbar gegen Personen gerichtet sind, gewählt. Dies erscheint erwartungswidrig, da ein Zusammenhang vermeidender Strategien und Ärger zu erwarten ist (vgl. Starke, 2000). Wobei unklar ist, ob die Bewältigungsstrategien zu Ärger führen oder Ärger zu den entsprechenden Strategien führt. Die Selbstorientierung im Sport und die indirekten Strategien weisen einen hoch signifikanten (1 %, zweiseitig) Zusammenhang auf ($r=.44$). Dies erscheint plausibel, da bei hoher Orientierung des Gewinnens im Sport, andere Personen benutzt werden können, um die eigenen Ziele zu verwirklichen. Schwach aber signifikant (5 %, zweiseitig) negativ korreliert die soziale Erwünschtheit mit den indirekten Strategien ($r=.31$). Dies spiegelt die gesellschaftliche Einstellung unseres Kulturkreises wider, Probleme und Konflikte eher direkt anzugehen. Insofern ist der negative Zusammenhang plausibel, da diese indirekten Strategien nicht besonders erwünscht sind. Darauf kann der geringe Mittelwert dieser Skala, zurückzuführen sein (vgl. Tab. 6.20).

Beharrliche Anstrengung des Fragebogens zur sportlichen Leistungsmotivation korreliert hoch signifikant (1 %, zweiseitig) negativ mit Vermeidungs-Strategien ($r=-.47$). Dieser Zusammenhang ist nachvollziehbar und erwartungsgemäß, da gerade im Sport vermeidende Strategien selten zu sportlichem Erfolg führen (vgl. Anshel & Anderson, 2002). Beharrliche Anstrengung kennzeichnet den Aufwand, den Personen betreiben, um ihre sportlichen Ziele zu erreichen, dies scheint vermeidende Strategien auszuschließen. Ein weiterer signifikanter (5 %, zweiseitig) erwarteter Zusammenhang ($r=.38$) besteht zwischen der Zustands-Angst und der Subskala Vermeidung. Diesen Zusammenhang finden Hobfoll et al. (1993) bei der Überprüfung der SACS an 116 Studenten ebenfalls und in gleicher Höhe. Personen, die aktuell Angst erleben, ziehen sich aus einer stresshaften Situation zurück (vgl. Kapitel 4.4). Ebenso kann Angst aus einer stresshaften Situation resultieren (vgl. Lazarus, 1999), wodurch diese Situation gemieden wird. Einen mindernden Einfluss der Angst auf sportlichen Erfolg können Hindel und Krohne (1988) feststellen. Bei Kluth (1998) wählten Zehnkämpfer mit schlechteren Bestleistungen signifikant häufiger Vermeidungsstrategien. Angst und Vermeidungs-Strategien gehen miteinander einher, wobei unklar bleibt, ob die stresshafte Situation zu Angst führt und daraus vermeidende Strategien folgen oder ob umgekehrt vermeidende

Strategien zu Angstzuständen führen. Zu berücksichtigen bleibt der negative signifikante (5 %, zweiseitig) Zusammenhang ($r=-.31$) zwischen der sozialen Erwünschtheit und den Vermeidungsstrategien. Im Sport werden aktive Strategien im Training erprobt, um mit unvorhergesehenen Situationen umzugehen, weswegen vermeidende Strategien in einer sportspezifischen Befragung als unerwünscht anzusehen sind. Der geringe Mittelwert der Vermeidungs-Strategien (vgl. Tab. 6.20) kann durch die soziale Unerwünschtheit vermeidender Strategien im Sport erklärt werden.

Insgesamt lassen sich verschiedene erwartete Zusammenhänge zwischen der mehrkampfspezifischen, dispositionellen Version der G-SACS und anderen Persönlichkeitsmerkmalen, Emotionen und Motivationen bei der vorliegenden Untersuchung finden.

6.4.5.2 Kriteriumsvalidität der G-SACS_{MS}

Die Überprüfung der Kriteriumsvalidität der G-SACS_{MS} erfolgt in zwei Schritten. Zunächst werden die Korrelationen zwischen den Subskalen der G-SACS_{MD} und der G-SACS_{MS} überprüft. Es ist zu erwarten, dass die jeweiligen Subskalen der dispositionellen und der situationsspezifischen Version hohe Korrelationen aufweisen. Im zweiten Schritt werden dann die Zusammenhänge mit den anderen eingesetzten Fragebogen, analog zum vorherigen Kapitel, überprüft. Hierbei ist zu erwarten, dass sich die Emotionen und Motivationen in konkreten kritischen Situationen stärker in Zusammenhängen mit einzelnen Subskalen ausdrücken. Dies zeigen z. B. die Ergebnisse der Selbstkonfrontationen aus Kapitel 5.

Die Subskala ‚Suche nach sozialer Unterstützung‘ der G-SACS_{MS} weist erwartungsgemäß einen hohen, hoch signifikanten (1 %, zweiseitig) Zusammenhang ($r=.94$) mit der Subskala ‚Suche nach sozialer Unterstützung‘ der G-SACS_{MD} auf. Beide Subskalen spiegeln die gleichen Copingstrategien in konkreten Situationen respektive als Disposition wider. Des Weiteren korreliert die Subskala ‚Suche nach sozialer Unterstützung‘ der G-SACS_{MS} mit der Subskala indirekte Strategien und mit der Subskala Umsicht der G-SACS_{MD}. Da die Korrelation von Suche nach sozialer Unterstützung und indirekten Strategien in der dispositionellen Version ebenfalls existiert, ist dieser Zusammenhang nachvollziehbar. Es zeigt sich erneut eine Konfundierung der sozialen und direkt-indirekten Dimension (vgl. Kap. 3.5.2). Die Korrelation mit der Subskala Umsicht

erscheint aufgrund der Formulierung des Items 17 nachvollziehbar, da anderen beteiligten Personen geholfen werden soll und soziale Unterstützung von der potenziellen Interaktion von erhaltener und gewährter Hilfe lebt (vgl. Sarason, Sarason & Pierce, 1990). Zusätzlich sind beide Subskalen bei Starke (2000) auf der sozialen Dimension des multiachsialen Modells angesiedelt.

Die Subskala Vermeidung korreliert wider Erwarten nicht mit der Vermeidungs-Skala der dispositionellen Version. Die Korrelationen mit den Subskalen indirekte Strategien und Suche nach sozialer Unterstützung der G-SACS_{MD} stimmen tendenziell mit den entsprechenden Korrelationen innerhalb der G-SACS_{MD} überein (vgl. Tab. 6.45). Da die inhaltslogische Begründung für diese Zusammenhänge bereits in Kapitel 6.4.3.2 gegeben wurde, wird an dieser Stelle auf eine Repetition verzichtet.

Die Subskala ‚Selbstbehauptung‘ der G-SACS_{MS} korreliert wie erwartet signifikant (5 %, zweiseitig) mit der Subskala ‚Selbstbehauptung‘ der dispositionellen Version der G-SACS_{MD}. Die Intuition der G-SACS_{MS} korreliert hoch signifikant mit der Subskala Intuition der G-SACS_{MD}. Ebenso wie bei der Selbstbehauptungs-Strategie ist dieser Zusammenhang erwartungskonform. Damit wird die These von Starke (2000) gestützt, dass Intuition eine Herangehensweise an Probleme darstellt und den eigentlichen Copingbemühungen vorgelagert ist.

Die Subskala ‚Umsicht‘ korreliert signifikant ($p=.012$) mit der dispositionellen Subskala Umsicht. Unerwartet ist der negative Zusammenhang zwischen der situativen Umsicht und den dispositionellen Vermeidungs-Strategien. Der Zusammenhang erscheint jedoch plausibel, da sich rücksichtsvolles, zuvorkommendes sowie die Bedürfnisse anderer berücksichtigendes Verhalten und vermeidende Strategien diametral gegenüberstehen. Bei Dunahoo et al. (1998) bilden die entsprechenden Subskalen Pole der aktiv-passiv Achse des multiachsialen Copingmodells ab. Während Vermeidung eher passiv ist, liegt Umsicht im aktiv, prosozialen Bereich.

Indirekte Strategien korrelieren erwartungskonform hoch signifikant miteinander (1 %, zweiseitig). Zusätzlich weist die Subskala einen schwachen und negativen Zusammenhang mit der Subskala Intuition der G-SACS_{MD} auf. Dies erscheint inhaltslogisch und anhand des multiachsialen Copingmodells plausibel. Indirekte Strategien sind durch planvolles überlegtes und zum eigenen Vorteil gerichtetes Vorgehen gekennzeichnet (vgl. Buchwald, 2002) und damit in der Regel der Gegensatz zu direktem, im-

pulsivem Handeln aus dem Bauch heraus. Starke (2000) bezeichnet Intuition als Herangehensweise an Probleme und somit eine Vorstufe problemlösenden Handelns.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass fünf der sechs Subskalen der G-SACS_{MS} mit den entsprechenden Subskalen der G-SACS_{MD} korrelieren. Lediglich die Subskala ‚Vermeidung‘ weist keinen erwarteten Zusammenhang mit der Vermeidungsskala der G-SACS_{MD} auf. Die weiteren Zusammenhänge bestätigen teilweise das multiachbiale Modell von Starke (2000) der deutschen Adaptation der SACS und lassen sich inhaltslogisch nachvollziehen. Es ergibt sich ein zufrieden stellendes Ergebnis der Zusammenhänge zwischen der G-SACS_{MD} und der G-SACS_{MS}. Inwieweit die Subskalen identisch sind, wird mit Hilfe von T-Tests in Kapitel 6.4.5.3 überprüft. In Tabelle 6.45 sind alle Korrelationen der G-SACS_{MD} und der G-SACS_{MS} aufgelistet.

Tabelle 6.45: Korrelationsmatrix der G-SACS_{MD} und G-SACS_{MS}

G-SACS _{MD} / G-SACS _{MS}	Suche n. sozialer Unterst.	Indirekte Strat.	Selbstbehauptung	Intuition	Vermeidung	Umsicht
Suche n. sozialer Unterstützung sit.	,937**	,373*	,178	-,046	-,085	,314*
Vermeidung sit.	,343*	,556**	,223	-,103	,251	,224
Selbstbehauptung s.	-,105	-,040	,304*	,086	-,203	-,192
Intuition sit.	,162	-,017	,212	,631**	,083	,079
Umsicht sit.	,177	,151	,031	-,116	-,323*	,379*
Indirekte Strat. sit.	,179	,601**	-,039	-,317*	-,065	,029

** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant

* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant

Für den zweiten Analyseschritt der Kriteriumsvalidität der G-SACS_{MS} werden alle Korrelationen mit den eingesetzten Messinstrumenten berechnet. In Anhang K ist die vollständige Korrelationsmatrix abgebildet. Im Folgenden werden für jede Subskala die signifikanten Korrelationen besprochen.

Die Subskala ‚Suche nach sozialer Unterstützung‘ weist schwache (5 %, zweiseitig) positive Zusammenhänge mit der Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität ($r=.33$) und mit Zustands-Ärger ($r=.32$) auf. Beide Zusammenhänge sind auch bei der G-SACS_{MD} aufgetreten, weswegen an dieser Stelle auf eine weitergehende Begründung verzichtet wird. Aufgrund des Untersuchungsdesigns erscheint eine Korrelation zwi-

schen situationsspezifischer Stressbewältigungs-Strategie und Zustands-Ärger plausibel. Dies wird in Kapitel 6.4.7 weitergehend verfolgt.

Die Subskala ‚Vermeidung‘ weist drei schwach signifikante Korrelationen (5 %, zweiseitig) mit der generalisierten Selbstwirksamkeit ($r=.33$), mit Zustands-Ärger ($r=.38$) und mit der Aufgabenorientierung der TEOSQ-DZ ($r=.33$) auf. Während der Zusammenhang von Zustands-Ärger und vermeidenden Strategien nachvollziehbar ist, sind die beiden anderen Zusammenhänge erwartungswidrig, zeigen jedoch Ansatzmöglichkeiten für weitere Untersuchungen auf. Wider Erwarten zeigt sich kein Zusammenhang der Vermeidungs-Strategien mit der Skala zur sozialen Erwünschtheit. Trotz des geringen Mittelwertes und einer starken Rechtsschiefe der Verteilung (vgl. Tab. 6.20) ist keine Tendenz zur sozialen Erwünschtheit erkennbar. In Verbindung mit den zwei erwartungswidrigen Korrelationen gibt es zumindest zwei mögliche Interpretationen. Zum Einen kann es sein, dass Vermeidungsstrategien in konkreten Situationen häufiger gewählt werden, als das der durchschnittliche Zuspruch der Skala widerspiegelt. Diese These wird durch den positiven Zusammenhang mit der generalisierten Selbstwirksamkeit und der Aufgabenorientierung erhärtet, die beide motivationale Aspekte von Handlungen erfassen. Vermeidungsstrategien könnten somit zur Erreichung von Zielen in kritischen Situationen eingesetzt werden, was im Sport aufgrund der bisherigen Ergebnisse mit der G-SACS_{MD} ein neuer Aspekt der Stressbewältigung sein könnte. Die zweite Interpretation der Ergebnisse ist die mögliche Beantwortung der Vermeidungsitems in extremer Richtung der sozialen Erwünschtheit, ohne dass diese Tendenz mit Hilfe der SDS-CM belegt werden kann. Gerade die Tatsache, dass Vermeidung im Sport in der Regel nicht zu sportlicher Leistung führt (Anshel & Anderson, 2002, Krohne & Hindel, 1988), lässt die zweite Vermutung plausibler erscheinen. In Kapitel 6.4.5.3 wird dies mit Hilfe von Regressionsanalysen weiter verfolgt.

Die Subskala ‚Selbstbehauptung‘ weist drei hochsignifikante, (1 %, zweiseitig) positive Zusammenhänge mit dem Fragebogen zur sportlichen Leistungsmotivation (SLM, $r=.52$) und dessen Subskalen Anspruchsniveau ($r=.47$) und Erfolgsorientierung ($r=.44$) auf und korreliert hochsignifikant (1 %, zweiseitig) negativ mit Trait-Angst ($r=-.44$). Die Korrelation zwischen der sportlichen Leistungsmotivation und den Selbstbehauptungsstrategien ($r=.52$) belegt die Relevanz der Selbstbehauptungsstrategien zur erfolgreichen Verfolgung sportlicher Ziele. Eine hohe Motivation im Sport geht einher mit der häufigen Verwendung von Selbstbehauptungsstrategien.

Da Erfolgsorientierung optimistische und zuversichtliche Einstellungen gegenüber dem Ergebnis der sportlichen Handlung darstellt, ist der positive Zusammenhang ($r=.44$) nachvollziehbar und erwartungsgemäß. Starke (2000) stellt einen positiven Zusammenhang zwischen Optimismus und Selbstbehauptungsstrategien fest. Auch wenn dieser Zusammenhang nicht situationsspezifisch erfasst wird, sind die Überzeugung, ein Ergebnis erreichen zu können und die Überzeugung, in Auseinandersetzungen mit kritischen Situationen erfolgreich handeln zu können, ähnliche Facetten im Umgang mit kritischen Situationen. Da beide Strategien Erwartungen bezüglich des Ergebnisses sind, erscheint es nachvollziehbar, dass innerhalb einer konkreten Situation kein Zusammenhang von Selbstbehauptungs-Strategien und Selbstwirksamkeit besteht. In der konkreten Situation geht es nicht mehr um die Einschätzung, die Situation erfolgreich meistern zu können, sondern um die tatsächliche Erreichung eines Zieles.

Die zweite Korrelation der Subskala Selbstbehauptung mit einer Subskala des SLM betrifft das Anspruchsniveau ($r=.47$). Die Subskala Anspruchsniveau bildet den Anreizwert des Wettkampfes für die Person ab. Da es sich bei den untersuchten Zehnkämpfern überwiegend um Leistungssportler handelt, kann nachvollzogen werden, dass in kritischen Situationen aktive Strategien verfolgt werden, um im Wettkampf die gesteckten Ziele zu verfolgen und den eigenen Erwartungen gerecht zu werden. Dies belegt die negative Korrelation mit Ängstlichkeit. Ängstliche Personen werden in konkreten, kritischen Situationen seltener aktive Bewältigungsstrategien wählen, als selbstbewusste, optimistische Personen.

Intuition korreliert signifikant (5 %, zweiseitig) mit der Subskala Ärger-Temperament ($r=.34$). Dies ist nachvollziehbar, da Ärger-Temperament und Intuition impulsive Möglichkeiten darstellen, Emotionen und Stress auszudrücken und zu bewältigen.

Umsicht weist einen hoch signifikanten (1 %, zweiseitig) Zusammenhang mit sozialer Erwünschtheit auf ($r=.41$). Umsichtiges und rücksichtsvolles Handeln in kritischen Situationen ist die kulturelle und soziale Idealnorm menschlichen Handelns. Trotz dieses Zusammenhanges liegt der Mittelwert der Subskala mit $M=2,67$ unter der Skalenmitte und wird nur am vierthäufigsten gewählt. Der Zusammenhang erscheint plausibel, jedoch liegt der Mittelwert niedriger als erwartet.

Die Subskala indirekte Strategien korreliert hoch signifikant (1 %, zweiseitig) mit Zustands-Ärger ($r=.58$). Bei intensiv erlebtem Ärger werden indirekte Strategien

ebenso angewandt wie vermeidende Strategien und die Suche nach sozialer Unterstützung. Dies geht einher mit Ergebnissen von Starke (2000) bei Stressbewältigungs-Dispositionen. Intensiv erlebter Ärger führt dazu, sich aus der Situation herauszuziehen, und andere um Hilfe zu bitten oder zu seinem eigenen Vorteil einzubeziehen. In Kombination mit dem positiven Zusammenhang ($r=.34$) zu nach innen gerichtetem Ärger, erscheint die indirekte Handlungsweise bei erlebtem Ärger, der häufig im Sport nicht gezeigt wird (vgl. Hackfort & Schlattmann, 1991), plausibel. Ein weiterer erwarteter Zusammenhang zeigt sich zwischen der Ansprechbarkeit auf Leistungsanreize des SLM ($r=.36$; 5 %, zweiseitig) und indirekten Strategien. Leistungsanreize stellen in gewisser Weise auch eine indirekte Form dar, Wettkämpfe zu bestreiten und gewinnen zu wollen. Ob Leistungsanreize in Form von Meistertiteln, Bestleistung und Ruhm oder in finanzieller Form geboten und gesteckt werden, ist dabei unabhängig für den Wert des Anreizes. Entscheidend ist, dass alles indirekte Formen darstellen, die Motivation zu erhöhen. Der positive Zusammenhang (5 %, zweiseitig) zwischen der Aufgabenorientierung der TEOSQ-DZ und indirekten Strategien ($r=.31$) ist nicht schlüssig zu erklären. Die Aufgabenorientierung gibt die Freude am Sport und an der eigenen Entwicklungsfähigkeit an. Laut Rethorst und Wehrmann (1998) sind hoch aufgabenorientierte Personen bereit, höhere Anstrengungen zur Zielerreichung auf sich zu nehmen. Inwieweit indirekte Strategien die Anstrengungsbereitschaft und Motivation fördern, ist an dieser Stelle nicht zu klären. Berücksichtigt man die Korrelation der Aufgabenorientierung zu vermeidenden Strategien wird der Zusammenhang insgesamt weniger nachvollziehbar. Es liegt die Vermutung nahe, dass vermeidende und indirekte Strategien innerhalb des Zehnkampfes so stark sozial unerwünscht sind, dass diese Tendenz mit der SDS-CM nicht aufgeklärt werden kann.

Insgesamt lassen sich die vermuteten Beziehungen zwischen dispositionellen respektive situationsspezifischen Stressbewältigungsstrategien und den Emotionen Angst und Ärger, sowie den Motivationskonzepten wie der Selbstwirksamkeit, der Zielorientierung und der Leistungsmotivation wiederfinden und belegen. Einige Ausnahmen können begründet werden, sind jedoch erwartungswidrig. Zusammenfassend ist zu berücksichtigen, dass die meisten Korrelationskoeffizienten nach Weise (1975) als mittelmäßig zu bezeichnen sind.

6.4.5.3 Konstruktvalidität der G-SACS_{MD} und G-SACS_{MS}

Zur Überprüfung der Konstruktvalidität werden folgende Hypothesen formuliert und überprüft.

1. Die aktuelle Stressbewältigung unterscheidet sich von üblichen Verhaltens-Dispositionen bei der Stressbewältigung. Da Monnier et al. (1998) einen Unterschied zwischen aktuellem und situativen prosozialem Verhalten gefunden haben, wird vermutet, dass die Suche nach sozialer Unterstützung in konkreten Situationen häufiger gewählt wird. Aufgrund der Ergebnisse der Video-Selbstkonfrontation wird weiterhin erwartet, dass umsichtige Strategien in konkreten Situationen häufiger gewählt werden.
2. Selbstbehauptungsstrategien werden von der generalisierten Selbstwirksamkeit vorhergesagt (vgl. Starke, 2000, Kluth, 1998).
3. Ängstlichkeit, Angst-Zustand und Ärger-Zustand gehen mit Vermeidungsstrategien einher (Starke, 2000, Meißen, 1998).
4. Ärger-Kontrolle sagt umsichtige Bewältigungsstrategien vorher (vgl. Starke, 2000).
5. Ärger-Temperament und Intuition gehen mit einander einher (vgl. Starke, 2000)
6. Anger-In geht mit indirekten Strategien einher (vgl. Monnier et al., 1998, Starke, 2000).
7. Hoch selbstwirksame Zehnkämpfer wählen häufiger Selbstbehauptungs-Strategien (vgl. Kluth, 1998).
8. Hoch ängstliche Zehnkämpfer wählen häufiger Vermeidungs-Strategien und seltener Selbstbehauptungs-Strategien (vgl. Hobfoll et al., 1994, Starke, 2000).
9. Zehnkämpfer mit Tendenz zur sozialen Erwünschtheit wählen häufiger Selbstbehauptungsstrategien und seltener Vermeidungsstrategien (vgl. Starke, 2000).
10. Hoher Ärger führt zur Wahl von indirekten Strategien (vgl. Monnier et al., 1998).

11. Aufgabenorientierte Zehnkämpfer wählen häufiger die Suche nach sozialer Unterstützung (vgl. Rethorst & Wehrmann, 1998).
12. Egoorientierung führt zu verstärkter Wahl von Selbstbehauptungsstrategien und seltener zur Suche nach sozialer Unterstützung. (vgl. Rethorst & Wehrmann, 1998).

Zur Überprüfung der ersten Hypothese wird ein T-Test für abhängige Stichproben berechnet (Tab. 6.46). Der T-Test überprüft Mittelwertsunterschiede hinsichtlich ihrer Signifikanz.

Es werden signifikant (1 %, zweiseitig) häufiger Selbstbehauptungsstrategien in konkreten Situationen gewählt. Signifikant seltener werden die Suche nach sozialer Unterstützung und indirekte Strategien in aktuellen Stresssituationen gewählt. Die Hypothese, dass sich soziale Bewältigungsstrategien häufiger bei der Befragung zu konkret, kritischen Situationen finden lassen, muss verworfen werden, da sich keiner der vermuteten Zusammenhänge zeigt. Betrachtet man die Verteilung dieser Strategien im Copingmodell von Starke (2000), werden in konkreten Situationen häufiger aktive Strategien verfolgt und seltener soziale und indirekte Strategien. Bei der in Kapitel 3.7 vorgestellten multidimensionalen Untersuchung (ACSI) im Sport von Smith, Schutz, Smoll und Ptacek (1995) werden von Highschool und College SportlerInnen am häufigsten Coachability und am seltensten Goal Setting/Mental Preparation gewählt. Dies ist ein Hinweis darauf, dass im Leistungssport andere Prioritäten bei der Wahl der Bewältigungsstrategien gesetzt werden, als im Freizeitsport und im Alltag. Unter Hinzunahme der Ergebnisse der Selbst-Konfrontationen aus Kapitel 5.5 erscheint das Ergebnis plausibel. Bei der Selbstkonfrontation werden mentale Strategien und Zielorientierung am häufigsten zur Bewältigung kritischer Situationen eingesetzt. Beide Strategien weisen Ähnlichkeiten zur Selbstbehauptungsstrategie der $G\text{-SACS}_{MS}$ respektive $G\text{-SACS}_{MD}$ auf. Deswegen kann nachvollzogen werden, dass häufiger Selbstbehauptungsstrategien gewählt werden. Dass die Suche nach sozialer Unterstützung seltener in konkreten Situationen gewählt wird, zeigen ebenfalls die Ergebnisse der Selbst-Konfrontationen, denn auch hier nimmt der soziale Kontakt mit 9,4 % der Nennungen einen geringeren Anteil der Bewältigungshandlung ein (vgl. Abb. 5.10). Zwar stimmen die Ergebnisse nicht mit den Ergebnissen von Monnier et. al (1998) überein, können aber im Bereich des Leistungssports plausibel nachvollzogen werden. In einer kritischen Situation wie dem drit-

ten Versuch im Weitsprung kann eine aktive Herangehensweise an den letzten Versuch, ein probates Mittel darstellen, die Situation zu lösen.

Tabelle 6.46: Mittelwertsvergleich der G-SACS_{MD} und G-SACS_{MS}

	G-SACS _{MD} 1998 N=44		G-SACS _{MS} 1998 N=43		T-Test T
	M	SD	M	SD	
Suche n. soz. Unt.	3,38	0,61	3,28	0,45	2,66*
Ind. Strategien	2,70	0,54	2,40	0,74	3,18**
Selbstbehauptung	3,37	0,53	3,77	0,65	-3,67**
Intuition	2,92	0,63	2,78	0,84	1,41
Vermeidung	2,02	0,56	1,95	0,86	0,34
Umsicht	2,83	0,70	2,67	0,88	1,18

* - $p < .05$, ** - $p > .01$

Zur Überprüfung der Hypothesen 2-6 werden für die sechs Subskalen der G-SACS_{MD} und der G-SACS_{MS} multiple Regressionen gerechnet. Die Regressionsanalyse stellt ein Verfahren zur Ermittlung von gerichteten Zusammenhängen zwischen mehreren Prädiktorvariablen (UV) und einer Kriteriumsvariable (AV) dar. Dabei wird der Regressionskoeffizient R jedes einzelnen Prädiktors mit der Kriteriumsvariable berechnet. Das Quadrat des Koeffizient multipliziert mit 100 gibt die prozentuale Varianz der Prädiktorvariable an der unabhängigen Variable an (vgl. Bortz, 1993).

Als Kriteriumsvariablen werden jeweils die sechs Subskalen der G-SACS_{MD} und G-SACS_{MS} des Jahres 1998 untersucht. Da Starke (2000) Intuition als Herangehensweise zur Stressbewältigung bezeichnet, wird Intuition für die fünf übrigen Subskalen als Prädiktorvariable eingesetzt, zuvor jedoch ebenfalls einer schrittweisen Regression unterzogen. In die Regression werden die vorgestellten Variablen zur Erfassung von Emotionen (State- und Trait-Angst und -Ärger), Motivationen (generalisierte Selbstwirksamkeit, sportspezifische Selbstwirksamkeit, Aufgaben- und Selbstorientierung, Beharrliche Anstrengung, Anspruchsniveau, Ansprechbarkeit auf Leistungsanreize und Erfolgsorientierung) und zur sozialen Erwünschtheit des Jahres 1998 schrittweise aufgenommen. Somit ergeben sich für Intuition 18 und für die fünf anderen Subskalen der G-SACS_{MD} 19 Merkmale. Bei der G-SACS_{MS} werden zusätzlich zu diesen Variablen die sechs dispositionellen Copingstrategien in die Regression aufgenommen.

In die Regressionsanalyse für die Variable Intuition wird nur der nach innen gerichtete Ärger aufgenommen. Das multiple R liegt bei $R=.42$ und der Anteil der aufgeklärten Varianz beträgt 17 %.

Tabelle 6.47: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Intuition der G-SACS_{MD}

Modell	Beta	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers
1	-.42 ^a	.42	.170	.15	.58

^a Einflussvariablen: (Konstante), Anger In 1998

Die Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität im Zehnkampf SSA-Z und das Anspruchsniveau des SLM können zusammen 22,4 % der Varianz der Strategie Suche nach sozialer Unterstützung aufklären. Das multiple R liegt bei $R=.47$ und das Anspruchsniveau des SLM hat ein negatives Beta-Gewicht. Je stärker die Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität im Zehnkampf ist, desto stärker wird die Strategie Suche nach sozialer Unterstützung gewählt. Dies erscheint plausibel, wenn man die Ergebnisse von Kluth (1998) berücksichtigt, der als Prädiktorvariablen für die Suche nach sozialer Unterstützung neben der erwarteten sozialen Unterstützung die Unterstützung des Heimtrainers ermittelt. Da bei der Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität im Zehnkampf nach der Sicherheit, das Training unter verschiedenen Umständen noch auszuüben, gefragt wird, erscheint es plausibel, dass die SSA-Z als Prädiktor für die Suche nach sozialer Unterstützung dient. Die zweite Prädiktorvariable ist das Anspruchsniveau. Je höher das Anspruchsniveau, desto geringer ist die Tendenz zur Suche nach sozialer Unterstützung. Dies erscheint plausibel, da z. B. bei internationalen Wettkämpfen das Coaching durch den Trainer untersagt ist.

Tabelle 6.48: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Suche nach sozialer Unterstützung der G-SACS_{MD}

Modell	Beta	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers
1	.39 ^a	.34	.115	.09	.58
2	-.33 ^b	.47	.224	.19	.55

^a Einflussvariablen: (Konstante), SSA-Z 1998

^b Einflussvariablen: (Konstante), SSA-Z 1998, Anspruchsniveau SLM 1998

Zwei der 19 Variablen tragen zu einer Varianzaufklärung von 26,9 % der indirekten Strategie bei. Als erste Komponente wird die Selbstorientierung in die Regressionsgleichung aufgenommen. Je stärker die Orientierung auf der eigenen Person und dem eigenen Erfolg liegt, desto häufiger werden indirekte Strategien angewandt. Das passt zu Ergebnissen von Starke (2000), die erwartete soziale Unterstützung als Negativprädiktor für indirekte Strategien identifiziert. Je stärker Personen auf sich selbst bezo-

gen sind, desto stärker werden sie versuchen, andere Menschen zu ihrem eigenen Vorteil zu benutzen. Im zweiten Schritt wird die Intuition in die Regressionsgleichung aufgenommen. Die negative Vorhersagekraft der Intuition für indirekte Strategien erscheint plausibel, da indirekte Strategien einiger Überlegung und Planung bedürfen und somit selten aus dem Bauch heraus angewandt werden (vgl. Buchwald, 2002).

Tabelle 6.49: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable indirekte Strategien der G-SACS_{MD}

Modell	Beta	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers
1	.43 ^a	.44	.191	.17	.49
2	-.28 ^b	.52	.269	.23	.47

^a Einflussvariablen: (Konstante), Egoorientierung TEOSQ-DZ 98

^b Einflussvariablen: (Konstante), Egoorientierung TEOSQ-DZ 98, Intuition 1998

In die Regressionsgleichung für Selbstbehauptungsstrategien wird nur die generelle Selbstwirksamkeit aufgenommen. Wie bei Starke (2000) und Kluth (1998) dient die Kompetenzerwartung als Prädiktor für die Selbstbehauptungsstrategien und klärt 20,9% der Varianz auf. Das Beta liegt mit $\beta=.46$ ähnlich hoch wie bei Starke (2000). Auf den Zusammenhang von Kompetenzerwartung und Selbstbehauptungsstrategien wurde bereits in Kapitel 6.4.5.1 eingegangen. Anders als bei Starke (2000) dienen Angst und Ärger nicht als Prädiktorvariablen für Selbstbehauptungsstrategien. Je höher die generelle Kompetenzerwartung ist, desto häufiger werden Selbstbehauptungsstrategien gewählt. Wie bei Kluth (1998) stellt die Kompetenzerwartung die einzige Prädiktorvariable für die Selbstbehauptungsstrategien dar.

Tabelle 6.50: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Selbstbehauptung der G-SACS_{MD}

Modell	Beta	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers
1	.46 ^a	.46	.209	.19	.48

^a Einflussvariablen: (Konstante), Wirkall 1998

Insgesamt drei der 19 Merkmale klären 45,5 % der Varianz der Strategie Vermeidung auf. Das multiple R liegt bei $R=.68$. Im ersten Schritt wird die beharrliche Anstrengung des SLM in die Regressionsgleichung aufgenommen. Das Beta-Gewicht ist mit $\beta=-.52$ negativ, was bedeutet, dass Athleten, die mit einer hohen Motivation auf ein Ziel hinarbeiten, selten Vermeidungsstrategien wählen. Dies ist nachvollziehbar, da im Sport selten Erfolge durch vermeidendes Verhalten erreicht werden. Im zweiten Schritt wird

Trait-Ärger in die Gleichung aufgenommen. Da das Beta-Gewicht positiv ist, wählen Athleten, die zu Ärgerlichkeit neigen, häufiger vermeidende Strategien. Im dritten Schritt wird die Egoorientierung in die Regression aufgenommen. Wie bei der beharrlichen Anstrengung ist das Beta-Gewicht negativ, was bedeutet, dass Athleten, die Sport wegen des persönlichen Erfolges betreiben, seltener zu Vermeidungsstrategien greifen. Es erscheint nachvollziehbar, dass eine hohe Selbstorientierung im Sport seltener zu vermeidenden Strategien führt, da die Motivation darin besteht, besser als andere zu sein.

Tabelle 6.51: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Vermeidung der G-SACS_{MD}

Modell	Beta	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers
1	-.52 ^a	.46	.208	.19	.50
2	.54 ^b	.62	.378	.35	.45
3	-.31 ^c	.68	.455	.42	.43

^a Einflussvariablen: (Konstante), Beharrliche Anstrengung SLM 1998

^b Einflussvariablen: (Konstante), Beharrliche Anstrengung SLM 1998, Trait Anger 1998

^c Einflussvariablen: (Konstante), Beharrliche Anstrengung SLM 1998, Trait Anger 1998, Egoorientierung TEOSQ-DZ 98

Für die Strategie Umsicht dient keines der 19 Merkmale als Prädiktor. Während bei Kluth (1998) Intuition 47 % der Varianz aufklärt, existiert dieser Zusammenhang in der vorliegenden Untersuchung nicht mehr. Bei Starke (2000) dienen Anger-Controll, Angst und Intuition als Prädiktorvariablen. Gründe für die Unterschiede in der Vorhersagbarkeit umsichtiger Strategien können die geringe Item-Anzahl von nur 3 Items in dieser Strategie sein oder stichprobenspezifische Unterschiede.

Für die Regressionsanalyse der G-SACS_{MS} werden die sechs Subskalen der dispositionellen Version der mehrkampf-spezifischen G-SACS aufgenommen. Damit ergeben sich für die situationsspezifische Intuition 24 und für die fünf weiteren Strategien 25 Merkmale, die schrittweise in die Regression aufgenommen werden.

Zwei der insgesamt 24 Variablen können eine Varianz von 50,7 % der situationsspezifischen Intuition aufklären. Erwartungsgemäß wird als erste Prädiktorvariable die dispositionelle Intuition in die Regressionsgleichung aufgenommen. Je stärker die Disposition Intuition ist, desto häufiger wird diese auch in aktuellen Stresssituationen gewählt. Im zweiten Schritt wird das Ärger-Temperament in die Regressionsgleichung

aufgenommen. Dies erscheint plausibel, da ein hitziges Temperament und intuitives Handeln sehr ähnliche Handlungsformen darstellen können.

Tabelle 6.52: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Intuition der G-SACSMs

Modell	Beta	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers
1	.63 ^a	.63	.398	.38	.66
2	.33 ^b	.71	.507	.48	.60

^a Einflussvariablen: (Konstante), Intuition 1998

^b Einflussvariablen: (Konstante), Intuition 1998, Ärger-Temperament 1998

Zwei der insgesamt 25 Merkmale tragen zu einer Varianzaufklärung von 91,4 % der Suche nach sozialer Unterstützung bei. Im ersten Schritt wird erwartungsgemäß die dispositionelle Suche nach sozialer Unterstützung in die Regressionsgleichung aufgenommen. Das Beta-Gewicht liegt bei $\beta=.94$. Im zweiten Schritt werden dispositionelle Selbstbehauptungsstrategien in die Gleichung mit aufgenommen. Bei Meißen (1998) können Intuition, Ängstlichkeit und Selbstwirksamkeit 28 % der Varianz der situativen Suche nach sozialer Unterstützung bei PolizistInnen aufklären. Da Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptungsstrategien bei Meißen (1998) wie in der vorliegenden Untersuchung miteinander einhergehen, erscheint der Einfluss der Selbstbehauptungsstrategien auf die situative Suche nach sozialer Unterstützung nachvollziehbar.

Tabelle 6.53: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Suche nach sozialer Unterstützung der G-SACSMs

Modell	Beta	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers
1	.94 ^a	.94	.879	.88	.16
2	.19 ^b	.96	.914	.91	.14

^a Einflussvariablen: (Konstante), Suche nach sozialer Unterstützung 1998

^b Einflussvariablen: (Konstante), Suche nach sozialer Unterstützung 1998, Selbstbehauptung 1998

In die Regressionsgleichung für vermeidende Strategien werden nacheinander indirekte Strategien und situative Intuition aufgenommen. Die Varianzaufklärung liegt bei 39,7 % und beide Beta-Gewichte sind positiv. Bei Hobfoll et al. (1993) korrelieren indirekte Strategien signifikant mit situativen und dispositionellen Vermeidungsstrategien. Daher erscheint der Einfluss der indirekten Strategien auf die situativen Vermeidungsstrategien plausibel. Ein planvolles Vorgehen, um persönliche Ziele indirekt durch andere Personen oder inszenierte Umstände zu erreichen, und der Rückzug aus einer Situation,

können durchaus miteinander einhergehen. Schließt man sich der Auffassung von Starke (2000) an, dass intuitive Strategien als Herangehensweise an Stressbewältigung angesehen werden können, dann erscheint der positive Einfluss der situativen Intuition auf die vermeidenden Strategien plausibel. Für dispositionelle Vermeidungsstrategien hat Starke (2000) ebenfalls Intuition als Prädiktor mit einem ähnlichen geringen Beta-Gewicht wie in der vorliegenden Untersuchung gefunden.

Tabelle 6.54: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Vermeidung der G-SACS_{MS}

Modell	Beta	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers
1	.56 ^a	.56	.309	.29	.72
2	.30 ^b	.63	.397	.37	.68

^a Einflussvariablen: (Konstante), indirekte Strategien 1998

^b Einflussvariablen: (Konstante), indirekte Strategien 1998, Intuition sit. 1998

Anspruchsniveau und Erfolgsorientierung des SLM klären 32,3 % der Varianz der Selbstbehauptungsstrategien auf. Im ersten Schritt wird das Anspruchsniveau in die Regressionsgleichung aufgenommen. Das Beta-Gewicht liegt bei $\beta=.38$. Je höher das Anspruchsniveau und die Erfolgsorientierung des Athleten ist, desto häufiger werden Selbstbehauptungsstrategien gewählt. Berücksichtigt man, dass mit dem Anspruchsniveau und der Erfolgsorientierung eines Sportlers höher gesteckte Ziele verfolgt werden, dann erscheint es plausibel, dass in kritischen Situationen Selbstbehauptungs-Strategien verstärkt gewählt werden, um diese Ziele zu erreichen und zu verfolgen.

Tabelle 6.55: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Selbstbehauptung der G-SACS_{MS}

Modell	Beta	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers
1	.38 ^a	.47	.220	.20	.58
2	.33 ^b	.57	.323	.29	.55

^a Einflussvariablen: (Konstante), Anspruchsniveau SLM 1998

^b Einflussvariablen: (Konstante), Anspruchsniveau SLM 1998, Erfolgsorient. SLM 1998

Vier der insgesamt 25 Merkmale klären 45,8 % der Varianz für die Bewältigungsstrategie Umsicht auf. Es werden nacheinander die soziale Erwünschtheit, dispositionelle Umsicht, Zustands-Ärger und dispositionelle Vermeidungsstrategien in die Regressionsgleichung aufgenommen. Je stärker der Hang zur sozialen Erwünschtheit ist, desto häufiger werden in kritischen Situationen umsichtige Strategien gewählt. Dies erscheint

plausibel und wird von Starke (2000) für die dispositionelle Rücksichtnahme ebenfalls ermittelt. Im zweiten Schritt wird die Disposition Umsicht in die Gleichung aufgenommen. Auch diese Prädiktorvariable ist nachvollziehbar, denn situativ umsichtiges Verhalten kann durch dispositionelle Umsicht vorhergesagt werden. Im dritten Schritt wird der Zustands-Ärger in die Gleichung aufgenommen. Einen ähnlichen Einfluss kann Starke (2000) von Anger Control auf umsichtige Strategien beobachten. Hobfoll et al. (1993) finden einen signifikanten Zusammenhang zwischen Ärger und situativ, umsichtigem Vorgehen. Schließlich wird im letzten Schritt dispositionelle Vermeidung in die Gleichung aufgenommen. Das negative Beta-Gewicht bedeutet, dass Personen, die generell zu Vermeidung neigen, seltener umsichtiges Verhalten in kritischen Situationen zeigen werden. Dies geht mit den Ergebnissen von Dunahoo et al. (1998) einher, dass bei extrem passivem Verhalten keine sozialen Aspekte der Handlung zu beobachten sind. Berücksichtigt man die multiple Regression der dispositionellen Vermeidung (Tab. 6.51), bei der beharrliche Anstrengung, dispositioneller Ärger und Egoorientierung 45,5 % der Varianz aufklären, wird der Einfluss der Vermeidung auf situatives, umsichtiges Verhalten nachvollziehbar. Ein hohes Maß an Trait-Ärger und eine geringe Anstrengung sowie Egoorientierung im Sport führen eher zu Vermeidung und somit zu situativ, umsichtigem Verhalten. Vermeidung und konkretes umsichtiges Verhalten werden durch Komponenten von Ärger beeinflusst.

Tabelle 6.56: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Umsicht der G-SACS_{MS}

Modell	Beta	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers
1	.38 ^a	.41	.166	.15	.81
2	.29 ^b	.54	.288	.25	.76
3	.39 ^c	.62	.380	.33	.72
4	-.30 ^d	.68	.458	.40	.68

^a Einflussvariablen: (Konstante), SDS-CM 1998

^b Einflussvariablen: (Konstante), SDS-CM 1998, Umsicht 1998

^c Einflussvariablen: (Konstante), SDS-CM 1998, Umsicht 1998, State Anger 1998

^d Einflussvariablen: (Konstante), SDS-CM 1998, Umsicht 1998, State Anger 1998, Vermeidung 1998

Vier der 25 Merkmale klären eine Varianz von 56,8 % der indirekten Strategien auf. Erwartungsgemäß ist die dispositionelle, indirekte Strategie die erste Prädiktorvariable für situative, indirekte Strategien. Personen, die generell zu indirekten Strategien neigen, wählen auch in konkreten Situationen häufiger indirekte Strategien. Im zweiten Schritt fließt Zustands-Ärger in die Regressionsgleichung ein. Hobfoll et al. (1993) fin-

den einen hoch signifikanten Zusammenhang zwischen Ärger und situativen indirekten Strategien. Je höher der Zustands-Ärger in einer konkreten Situation ist, desto eher werden indirekte Strategien gewählt. Vermeidende Strategien und indirekte Strategien scheinen sich dagegen in kritischen Situationen gegenseitig auszuschließen. Die Vermeidungsstrategien werden im dritten Schritt in die Gleichung aufgenommen und haben ein negatives Beta-Gewicht von $\beta = -.24$. Schließlich wird Anger Control in die Regression aufgenommen. Dieser Zusammenhang kann dahingehend interpretiert werden, dass sich das Bemühen den Ärger zu kontrollieren mit Strategien, die versuchen andere Personen zu manipulieren oder zu steuern, um die eigenen Ziele zu verwirklichen, einhergehen können. Beiden ist ein kontrolliertes Vorgehen gemeinsam.

Tabelle 6.57: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable indirekte Strategien der G-SACS_{MS}

Modell	Beta	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers
1	.37 ^a	.60	.361	.35	.60
2	.49 ^b	.67	.452	.43	.56
3	-.24 ^c	.72	.518	.48	.53
4	.23 ^d	.75	.568	.52	.51

^a Einflussvariablen: (Konstante), indirekte Strategien 1998

^b Einflussvariablen: (Konstante), indirekte Strategien 1998, State Anger 1998

^c Einflussvariablen: (Konstante), indirekte Strategien 1998, State Anger 1998, Vermeidung 1998

^d Einflussvariablen: (Konstante), indirekte Strategien 1998, State Anger 1998, Vermeidung 1998, Anger Control 1998

Zusammenfassend lässt sich ausschließlich die zweite Hypothese annehmen. Die Selbstbehauptungs-Strategien werden durch die generelle Selbstwirksamkeit vorhergesagt. Die Hypothesen 3-6 müssen verworfen werden, da sich die Ergebnisse für studentische Stichproben (Buchwald, 2002, Hobfoll et al., 1993, Starke, 2000) und nichtstudentische Stichproben (Granrath, 1998, Hobfoll et al., 1993, Meißner, 1998) bei Zehnkämpfern nicht wiederfinden lassen. Die gefundenen Ergebnisse lassen sich jedoch ausnahmslos nachvollziehen und weisen teilweise (Hyp. 3 u. 4) Ähnlichkeit zu den bisherigen Befunden auf, so dass von stichprobenspezifischen Unterschieden ausgegangen werden kann.

Zur Überprüfung der Hypothesen 7 bis 12 werden T-Tests für unabhängige Stichproben mit verschiedenen Extremgruppen der emotionalen und motivationalen Merkmale dieser Untersuchung gerechnet. Die Extremgruppen werden gebildet, indem vom Mittel-

wert, unter Berücksichtigung gleicher Gruppengröße, die Standardabweichung subtrahiert bzw. addiert wird.

Bei der Überprüfung der Hypothese 7 setzen sich die Extremgruppen aus Personen mit einer Kompetenzerwartung kleiner 2,8 respektive einer Kompetenzerwartung größer 3,3 zusammen. In der ersten Gruppen befinden sich 11 Personen, in der zweiten 12 Personen. Signifikante Mittelwertsunterschiede zeigen sich hypothesenkonform für die Selbstbehauptungsstrategien der G-SACS_{MD} und für die Vermeidungs-Strategien der G-SACS_{MS}. Die Annahme, dass hoch selbstwirksame Zehnkämpfer häufiger Selbstbehauptungs-Strategien wählen, kann für Stressbewältigungsdispositionen bestätigt werden. Der Mittelwertsunterschied ist auf 1 %-Niveau signifikant. Auf 5 %-Niveau ist der Mittelwertsunterschied für die situativen Vermeidungsstrategien signifikant. Hoch selbstwirksame Zehnkämpfer wählen häufiger Vermeidungsstrategien in konkreten, kritischen Situationen. Während der erste Mittelwertsunterschied ebenfalls bei Meißen (1998) zu finden ist, bleibt der zweite Unterschied erwartungswidrig. Hoch selbstwirksame PolizistInnen wählen signifikant seltener Vermeidungsstrategien (Meißen, 1998). Da die Problematik der sozialen Erwünschtheit mit der Subskala Vermeidung bereits in Kapitel 6.4.5.2 diskutiert wurde, wird auf eine Wiederholung an dieser Stelle verzichtet. Es bleibt festzuhalten, dass die Befunde im Zusammenhang mit den Vermeidungsstrategien erwartungswidrig sind.

Tabelle 6.58: Signifikante Unterschiede hoch und niedrig selbstwirksamer Zehnkämpfer bezogen auf Bewältigungsstrategien

	N	M	SD	T
Selbstbehauptung				
Hoch > 3,3	12	3,65	0,56	2,82**
Niedrig < 2,8	11	3,00	0,54	
Vermeidung sit.				
Hoch > 3,3	12	2,47	1,08	2,21*
Niedrig < 2,8	10	1,66	0,60	

* Signifikant auf dem 5 %-Niveau

** Signifikant auf dem 1 %-Niveau

Zehnkämpfer mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung zur sportlichen Aktivität im Zehnkampf wählen signifikant (5 %, zweiseitig) häufiger Strategien zur Suche nach sozialer Unterstützung dispositionell und in konkreten Situationen. Dies erscheint plausibel, wenn die Fragestellung des SSA-Z berücksichtigt wird. Es wird nach der Sicherheit gefragt, das Training unter schwierigen Bedingungen noch auszuführen. Kluth (1998)

kann die Unterstützung des Heimtrainers als Prädiktor für Suche nach sozialer Unterstützung identifizieren. Im Zehnkampf stellt sich Erfolg in der Regel erst nach jahrelangem, kontinuierlichem Training (Jonath, Krempel, Haag & Müller, 1995) ein. Daher ist es plausibel, dass eine hohe Selbstwirksamkeit zur Ausführung des Trainings mit der Suche nach sozialer Unterstützung einhergeht, denn zwischen Trainer und Athlet besteht häufig eine lange intensive Beziehung zur Erreichung der gemeinsamen Ziele.

Tabelle 6.59: Signifikante Unterschiede hoher und niedriger Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität im Zehnkampf bezogen auf Bewältigungsstrategien

	N	M	SD	T
Suche n. soz. Unt.				
Hoch > 4,3	15	3,67	0,62	2,54*
Niedrig < 3,8	17	3,13	0,56	
Suche n. soz. Unt. sit.				
Hoch > 4,3	15	3,46	0,48	2,31*
Niedrig < 3,8	17	3,09	0,43	

* Signifikant auf dem 5 %-Niveau

Bei der Überprüfung der Mittelwertsunterschiede hoch- und niedrigängstlicher Zehnkämpfer ergibt sich folgendes Ergebnis: Hochängstliche Zehnkämpfer wählen im Allgemeinen signifikant häufiger (5 %, zweiseitig) indirekte Strategien und in konkret, kritischen Situationen signifikant (1 %, zweiseitig) seltener Selbstbehauptungsstrategien. Letzteres Ergebnis bestätigt die Befunde von Hobfoll et al. (1993) und Meißner (1998). Es erscheint plausibel, dass ängstlichere Zehnkämpfer in kritischen Situationen weniger selbstsicher an die Bewältigung der Situation herangehen. Die Hypothese 8, dass hochängstliche Zehnkämpfer häufiger Vermeidungs- und seltener Selbstbehauptungsstrategien wählen, muss zwar verworfen werden, jedoch weist die Überprüfung der Hypothese eine hypothesenkonforme Tendenz auf. Jones und Hardy (1989) vermuten einen bevorzugte Wahl von Vermeidungsstrategien ängstlicher Sportler. Anshel und Anderson (2002) gehen von einem leistungsminderndem Einfluss von vermeidenden Copingstrategien aus. Dennoch gibt es auch Autoren (Krohne & Hindel, 1988), die gerade einem vermeidenden Verhalten positiven Einfluss auf die Leistung konstatieren. Inwieweit vermeidende Strategien einen Einfluss auf die sportliche Leistung in dieser Untersuchung haben wird in Kapitel 6.4.7 untersucht. An dieser Stelle kann die geringe Stichprobengröße oder die Stichprobenspezifität als Ursache für die Unterschiede zwi-

schen den vorliegenden Befunden und Ergebnissen anderer Untersuchungen (Hobfoll et al, 1993, Meißer, 1998) angenommen werden.

Unerwartet ist der Unterschied bei den dispositionellen indirekten Strategien. Es erscheint jedoch nachvollziehbar, dass hochhängstliche Zehnkämpfer eher dazu neigen, andere Personen zu ihrem Vorteil einzusetzen, um die Situation zu bewältigen. Auch wenn aufgrund der Ergebnisse von Starke (2000) ein Unterschied bei den Vermeidungsstrategien zu erwarten gewesen wäre, erscheint der Unterschied bei den indirekten Strategien nachvollziehbar. Unter Berücksichtigung des niedrigen Niveaus der Ängstlichkeit beider Extremgruppen, kann plausibel erklärt werden, dass ängstlichere Zehnkämpfer dazu neigen, andere Personen zu beeinflussen, um ihre eigenen Ziele zu verwirklichen.

Tabelle 6.60: Signifikante Unterschiede hoch und niedrig ängstlicher Zehnkämpfer bezogen auf Bewältigungsstrategien

	N	M	SD	T
ind. Strategien				
Hoch > 2,1	10	2,96	0,52	2,23*
Niedrig < 1,5	11	2,50	0,41	
Selbstbeh. sit.				
Hoch > 2,1	10	3,51	0,51	-3,07**
Niedrig < 1,5	11	4,17	0,48	

* Signifikant auf dem 5 %-Niveau

** Signifikant auf dem 1 %-Niveau

Die Überprüfung der Mittelwertsunterschiede bei hoher und niedriger Tendenz zur sozialen Erwünschtheit ergibt ein plausibles aber hypothesenwidriges Ergebnis. Einzig die situativ umsichtigen Strategien werden signifikant (5 %, zweiseitig) häufiger von Zehnkämpfern mit hoher Tendenz zu sozialer Erwünschtheit gewählt. Starke (2000) kann eine schwache positive Korrelation (5 %, zweiseitig) zwischen sozialer Erwünschtheit und dispositionell, umsichtigen Strategien feststellen. Es erscheint plausibel, dass Personen die zu sozialer Erwünschtheit neigen, zu Strategien greifen, die geeignet sind, es allen Personen recht zu machen. Umsichtige Strategien zählen zu den am weitesten akzeptierten Bewältigungsstrategien in westlichen Gesellschaften, da die Berücksichtigung der Interessen anderer zur Lösung kritischer Situationen als Idealfall angesehen wird. Die Hypothese 9, dass soziale Erwünschtheit zu Selbstbehauptungsstrategien und seltener Vermeidung führt, muss zwar verworfen werden, doch tendenziell stimmt das Ergebnis mit den Erwartungen überein.

Tabelle 6.61: Signifikanter Unterschied hoher und niedriger sozialer Erwünschtheit bezogen auf Bewältigungsstrategien

	N	M	SD	T
Umsicht sit.				
Hoch > 0,76	8	3,44	0,58	2,76*
Niedrig < 0,40	10	2,45	0,93	

* Signifikant auf dem 5 %-Niveau

Signifikante Mittelwertsunterschiede (5 %, zweiseitig) zwischen hoch und niedrig ärgerlichen Zehnkämpfern zeigen sich bei den dispositionell, indirekten Strategien und bei der situativen Intuition. Beide Ergebnisse erscheinen plausibel, da Starke (2000) Ärgerlichkeit als Prädiktor für indirekte Strategien identifizieren kann und eine ärgerliche Reaktion in einer konkreten Situation mit einer impulsiven Bewältigungsform einhergehen kann. Beide Strategien sind Prädiktoren für vermeidendes Verhalten in konkreten Situationen und Novaco (1978) gibt Vermeidung als mögliche Verhaltensform bei Ärger an (vgl. Kap. 4.5). Hobfoll et al. (1993) können bei einer studentischen Stichprobe einen hoch signifikanten, positiven (1 %, einseitig) Zusammenhang von Ärger und situativ, indirekten Strategien ermitteln. Bei einer Untersuchung an NeurodermitikerInnen zeigt Granrath (1998) einen hoch signifikanten, negativen Zusammenhang (1 %, zweiseitig) zwischen Trait-Ärger und dispositionellen, indirekten Strategien auf. Hierbei kann es sich um einen stichprobenspezifischen Befund handeln, da die Ergebnisse von Hobfoll et al. (1993) und Starke (2000) gegenteilige Tendenzen aufweisen. Monnier et al. (1998) stellen an einer studentischen Stichprobe fest, dass Personen, die in konkreten Situationen zu indirekten Strategien neigen, häufiger Ärger erleben. Insgesamt ist es nachvollziehbar, dass Ärgerlichkeit zu Strategien führt, andere Personen zu beeinflussen und Verhalten einzusetzen, welches nicht fair gegenüber anderen erscheint. Bei der Beobachtung der Zehnkämpfer mit Videoaufnahmen wird deutlich, dass im Zehnkampf in kritischen Situationen häufig Ärger auftritt (vgl. Kap. 5). Steffgen (1993) findet an Luxemburger Leistungssportlern einen Zusammenhang zwischen Ärgerlichkeit und Fluchtverhalten/Resignation sowie Aggression. Somit wird nachvollziehbar, dass Zehnkämpfer, die zu Ärgerlichkeit neigen, in konkreten Situationen eher impulsiv aus dem Bauch heraus handeln. Denn Flucht oder Resignation mit der Nähe zu Vermeidung, für die situative Intuition eine Prädiktorvariable ist, und aggressives Verhalten können intuitives Vorgehen sein.

Tabelle 6.62: Signifikante Unterschiede hoch und niedrig ärgerlicher Zehnkämpfer bezogen auf die Bewältigungsstrategien

	N	M	SD	T
ind. Strategien				
Hoch > 2,40	10	2,85	0,37	2,29*
Niedrig < 1,40	10	2,31	0,65	
Intuition sit.				
Hoch > 2,40	10	3,05	0,81	2,36*
Niedrig < 1,40	10	2,30	0,60	

* Signifikant auf dem 5 %-Niveau

Für die Mittelwertsunterschiede zwischen hohem und niedrigem Zustands-Ärger bei Zehnkämpfern ergibt sich folgendes Ergebnis: Zehnkämpfer mit höherem Zustandsärger sind eher bereit, indirekte Strategien zur Bewältigung kritischer Situationen einzusetzen. Dies gilt für dispositionelle, indirekte Strategien (1 %, zweiseitig) und für situative, indirekte Strategien (0,1 %, zweiseitig). Letzteres Ergebnis wird durch Befunde von Hobfoll et al. (1993) bestätigt. Wie beim Trait-Anger kann Granrath (1998) einen negativen Zusammenhang zwischen State-Anger und dispositionellen, indirekten Strategien feststellen. Insgesamt erscheint es evident, dass Zehnkämpfer in ärgerlichem Zustand bereit sind, Personen in einer Weise zu behandeln, die nicht fair erscheint, um die eigenen Ziele zu verfolgen. Zu berücksichtigen bleibt das sehr niedrige Niveau des Zustands-Ärgers der Zehnkämpfer. Hypothese 10 kann angenommen werden.

Tabelle 6.63: Signifikante Unterschiede bei hohem und niedrigem Zustandsärger bezogen auf die Bewältigungsstrategien

	N	M	SD	T
ind. Strategien				
Hoch > 1,90	13	3,11	0,49	3,53**
Niedrig < 1,04	10	2,35	0,53	
ind. Strategien sit.				
Hoch > 1,90	13	2,92	0,64	4,57***
Niedrig < 1,04	10	1,85	0,48	

** Signifikant auf dem 1 %-Niveau

*** Signifikant auf dem 0,1 %-Niveau

Die Mittelwertsunterschiede zwischen hohem und niedrigem nach innen gerichtetem Ärger ergeben folgendes Ergebnis: Zehnkämpfer mit der Tendenz Ärger nicht zu zeigen, wählen signifikant häufiger (5 %, zweiseitig) indirekte Strategien in kritischen Situationen und neigen dazu, seltener intuitiv zu handeln (1 %, zweiseitig). Es erscheint

plausibel, dass Zehnkämpfer, die ihren erlebten Ärger unterdrücken und nicht nach außen zeigen, im Allgemeinen weniger impulsiv an die Bewältigung von kritischen Situationen herangehen. Bei Starke (2000) dient Anger-In als Prädiktor für dispositionelle, indirekte Strategie, so dass der vorliegende Unterschied im Hinblick auf situative, indirekte Strategien nachvollziehbar erscheint. Hier gilt in gleichem Maße, wie bereits bei den Unterschieden zum Trait-Ärger, dass es evident ist, Fairness gegenüber anderen Personen, bei erlebtem Ärger im Zehnkampf, zurückzustellen.

Tabelle 6.64: Signifikante Unterschiede zwischen hoher und niedriger Tendenz zu Anger-In Zehnkämpfern bezogen auf Bewältigungsstrategien

	N	M	SD	T
Intuition				
Hoch > 2,59	9	2,53	0,48	-3,58**
Niedrig < 1,59	9	3,42	0,57	
ind. Strategien sit.				
Hoch > 2,59	8	2,92	0,81	2,53*
Niedrig < 1,59	9	2,02	0,66	

* Signifikant auf dem 5 %-Niveau

** Signifikant auf dem 1 %-Niveau

Die Überprüfung der Hypothese 11 ergibt keine signifikanten Unterschiede für die Aufgabenorientierung von Zehnkämpfern, weswegen diese Hypothese verworfen wird.

Zehnkämpfer mit einer hohen Egoorientierung wählen im Allgemeinen häufiger indirekte Strategien zur Verfolgung ihrer Ziele. Dies erscheint plausibel, da Egoorientierung bei Personen zu registrieren ist, die sich erfolgreich fühlen, wenn sie anderen überlegen sind (Rethorst & Wehrmann, 1998). Wenn das Bedürfnis besteht, im Sport Überlegenheit über andere zu erreichen, dann kann dies mit Strategien einhergehen, die andere beeinflussen, die eigenen Ziele zu erreichen. Im Besonderen mit Formen indirekter Beeinflussung, die andere dazu verleiten, dem Initiator solchen Verhaltens Vorteile zu verschaffen. Hypothese 12 muss verworfen werden, da indirekte Strategien und nicht wie erwartet Selbstbehauptungs-Strategien und die Suche nach sozialer Unterstützung Unterschiede aufweisen. Aufgrund der Nachvollziehbarkeit der Ergebnisse liegt erneut die Vermutung nahe, dass es sich um stichprobenspezifische Ergebnisse handelt.

Tabelle 6.65: Signifikante Unterschiede hoher und niedriger Egoorientierung bezogen auf Bewältigungsstrategien

	N	M	SD	T
ind. Strategien				
Hoch > 4,35	10	2,73	0,37	2,28*
Niedrig < 3,25	10	2,33	0,41	

* Signifikant auf dem 5 %-Niveau

6.4.5.4 Zusammenfassung der Validitätsüberprüfung

Zusammenfassend kann trotz erwartungswidriger Ergebnisse eine zufrieden stellende Validität für die G-SACS_{MD} und G-SACS_{MS} konstatiert werden. Da die Hypothesen aufgrund von Befunden aus nichtsportlichen Stichproben formuliert wurden, kann erklärt werden, dass sich die Hypothesen zur Konstruktvalidität nur in drei Fällen bestätigen lassen (Hypothesen 2, 7, 10). Es muss davon ausgegangen werden, dass im Leistungssport andere Strategien zur Bewältigung kritischer Situationen angewandt werden, als von StudentInnen, PolizistInnen oder NeurodemitikerInnen. Insgesamt bleibt festzuhalten, dass eine weitere Überprüfung der Messinstrumente erforderlich ist. Dies sollte sowohl mit anderen Messinstrumenten zur Erfassung der Stressbewältigung im Sport, als auch an anderen leichtathletischen oder individualsportspezifischen Stichproben überprüft werden.

6.4.6 Ergebnisse der Längsschnittuntersuchung

Für die Längsschnittuntersuchung werden nur die Athleten berücksichtigt, die vollständig ausgefüllte Fragebogen zu allen drei Messzeitpunkten zurückgesandt haben. Da zum dritten Messzeitpunkt 26 Zehnkämpfer den Fragebogen zurückgesandt haben, können insgesamt 17 Athleten über die Messzeitpunkte im April 1999, Oktober 1999 und Oktober 2000 untersucht werden. Von diesen 17 hatten acht Zehnkämpfer ebenfalls im April 1998 bereits den Pretest-Fragebogen beantwortet. Das durchschnittliche Alter liegt im Jahr 2000 bei 23,8 Jahren mit einer Standardabweichung von 2,3 Jahren. Die Bestleistung liegt mit 7630 Punkten und einer Standardabweichung von 494 Punkten über der, der Gesamtstichprobe (7494). Die Zehnkampferfahrung liegt im Jahr 2000 bei $7,8 \pm 2,5$ Jahren und der Trainingsaufwand beträgt durchschnittlich 19 Stunden pro Woche an sechs Tagen. 16 Athleten machten im Oktober 1999 Angaben zu ihrer Zielerreichung für die Saison 1999, dabei erreichten acht Athleten ihr selbst gestecktes Ziel. In der o-

lympischen Saison 2000 schafften das nur noch vier Athleten, 13 verpassten ihr gesetztes Ziel für das Jahr 2000.

Aufgrund des geringen Stichprobenumfangs werden die Daten der Längsschnittstudie nonparametrisch ausgewertet. Der in Abbildung 6.2 dargestellte Verlauf der Copingstrategien der G-SACS_{MD} über vier Messzeitpunkte wird, wegen der geringen Stichprobe mit dem Friedman-Test überprüft. Es wird überprüft, ob sich die Copingstrategien über die Messzeitpunkte verändern. Den Erkenntnissen der Dispositionsforschung folgend, wird angenommen, dass sich die einzelnen Copingstrategien als zeitstabil erweisen, jedoch zwischen den Strategien Unterschiede in der Ausprägung existieren. Zu berücksichtigen bleibt, dass die Erfassung der Copingstrategien für das Jahr 1997 mit einer anderen Version des Fragebogens erfolgte, als zu den drei weiteren Messzeitpunkten. Da sich daraus zusätzliche Störeinflüsse ergeben, wird auf eine Interpretation der auftretenden Unterschiede verzichtet. Jedoch wurde für diese Messung der exakte Friedman-Test gerechnet, da die Stichprobe mit N=8 Personen sehr gering ist. Dieses Vorgehen wird von Diehl & Staufenbiel (1997) empfohlen.

Zur Überprüfung der Hypothese, dass Coping-Dispositionen zeitstabil sind, wird der Friedman-Test für alle vier Messzeitpunkte gerechnet. Für die Copingstrategien der Saison 1997 und 1998 ergeben sich keine signifikanten Unterschiede. Für die Saison 1997 und 1999 bestehen signifikante (5 %-Niveau, zweiseitig) Unterschiede bei der Selbstbehauptung, die 1997 häufiger als Copingstrategie gewählt wird und den indirekten Strategien, die 1999 häufiger eingesetzt werden. Der einzige weitere signifikante Unterschied (1 %-Niveau, zweiseitig) für die Copingstrategien 1997 besteht für Vermeidungsstrategien, die im Jahr 2000 häufiger zur Bewältigung eingesetzt werden. Dieser Unterschied ist für die übrigen Jahre auf dem 0,1 %-Niveau ebenfalls signifikant. Weitere signifikante Unterschiede bestehen für die untersuchten Zehnkämpfer nicht.

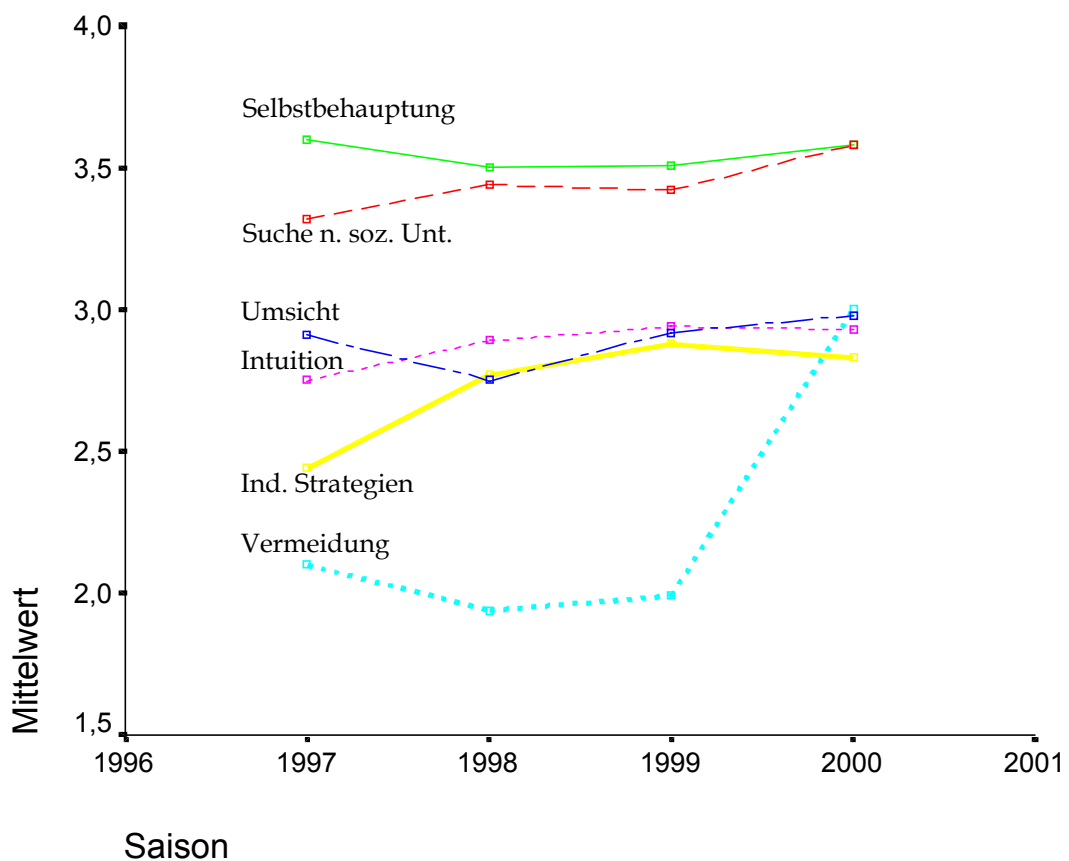


Abbildung 6.2: Entwicklungsverlauf der Copingstrategien der G-SACS_{MD} über vier Messzeitpunkte

Die Unterschiede zwischen der mittleren Wahl der Häufigkeit der Vermeidungsstrategien im Jahr 2000 und den übrigen Jahren kann unterschiedlich erklärt werden. Als erste Erklärung kommt der Regressionseffekt in Betracht. Der Regressionseffekt beschreibt die Tendenz zur Mitte bei extremen Pretestwerten und wird deshalb auch als „Regression zur Mitte“ (Bortz & Döring, 1995, S. 518) beschrieben. Bei Betrachtung der Kurvenverläufe aus Abbildung 6.2 fällt auf, dass für die Subskalen Vermeidung, Umsicht und Intuition eine Tendenz zur Mitte für das Jahr 2000 zu erkennen ist, für die drei anderen Subskalen diese Tendenz jedoch nicht auftritt. Als Voraussetzung für den Regressionseffekt geben Rogosa und Willett (1985) eine negative Korrelation zwischen der Erstmessung und der oder den Folgemessungen an. Keine der Korrelationen zwischen den Messzeitpunkten für Vermeidung ist negativ, weswegen der Regressionseffekt als Erklärung für die Änderung des Mittels ausscheidet.

Da es sich im Jahr 2000 um eine olympische Saison handelt und nur vier der 17 Athleten ihr sportliches Ziel für das Jahr 2000 erreicht haben, kann es sein, dass die Athleten häufiger Vermeidungsstrategien wählen. Berücksichtigt man, dass die olympi-

sche Saison für die Zehnkämpfer insgesamt nicht optimal verlief (vgl. Kluth & C. Schwarzer, 2001) kann hier der Grund für den Anstieg der Vermeidungsstrategien vermutet werden. Für alle Messzeitpunkte wurden die Athleten aufgefordert sich bei einer Beantwortung der Fragebogen an einen Wettkampf zu erinnern, so dass die Wahl des Wettkampfes als Einflussgröße auf Unterschiede bei der Wahl der Copingstrategien untersucht werden kann. Zur Überprüfung der Vermutung, dass sich die Mittelwerte der dispositionellen Copingstrategien für die Art des Wettkampfes unterscheiden, wird der Wilcoxon Rangsummentest berechnet. Zur Gruppenbildung werden die Angaben zum Wettkampf für jedes Jahr in wichtige Wettkämpfe wie Deutsche Meisterschaft, Qualifikationswettkampf in Ratingen, oder der internationale Höhepunkt wie Olympische Spiele oder Weltmeisterschaften und unbedeutendere Wettkämpfe aufgeteilt. Im Jahr 1998 wählen elf Athleten wichtige Wettkämpfe, 1999 neun und 2000 zwölf Zehnkämpfer zur Beantwortung des Fragebogens.

Der einzige signifikante Unterschied (1 %-Niveau, zweiseitig) zeigt sich für die Vermeidungsstrategien im Jahr 2000. In wichtigen Wettkämpfen wählen die Zehnkämpfer im Jahr 2000 signifikant häufiger Vermeidungsstrategien. Inwieweit hier ein Zusammenhang zur olympischen Saison besteht, kann an dieser Stelle nicht überprüft werden, es kann jedoch ein Hinweis für diesen Befund und den Anstieg des Mittelwertes in der olympischen Saison sein. Weiter können mittels Wilcoxon Rangsummentest keine signifikanten Unterschiede für Vermeidungsstrategien zwischen Athleten, die ihr Ziel im Jahr 2000 erreicht haben und denen, die dies nicht erreicht haben, gefunden werden.

Mittels eines Friedman-Tests wird überprüft, ob Mittelwertsunterschiede zwischen den Copingstrategien existieren. Es ergeben sich hoch signifikante Unterschiede der sechs Copingstrategien über die vier Messzeitpunkte ($p < 0,01$). Zur Überprüfung, welche Copingstrategien sich voneinander unterscheiden, werden Friedman-Tests mit Bonferroni-Adjustierung (vgl. Diehl & Staufenbiel, 1997) berechnet. Für 1997 ergeben sich signifikante Unterschiede zwischen Suche nach sozialer Unterstützung und Vermeidung ($p < 0,001$), Selbstbehauptung und Vermeidung ($p < 0,001$), Selbstbehauptung und Intuition ($p < 0,05$), Selbstbehauptung und Umsicht ($p < 0,05$), Selbstbehauptung und indirekten Strategien ($p < 0,05$) und Vermeidung und Umsicht ($p < 0,05$). Da nur acht Personen in den Längsschnitt aufgenommen wurden, die Angaben zur Saison 1997 ge-

macht haben und es sich um ein von den restlichen Messzeitpunkten verschiedenes Instrument handelt, werden diese Ergebnisse nicht weiter kommentiert.

In der Saison 1998 zeigen vier Wertepaare keine signifikanten Mittelwertsunterschiede. Suche nach sozialer Unterstützung und Selbstbehauptung, indirekte Strategien und Intuition, indirekte Strategien und Umsicht sowie Intuition und Umsicht weisen keine signifikanten Unterschiede auf. Für die anderen elf Wertepaare zeigen sich die Unterschiede mindestens auf 1 %-Niveau. Für die Wertepaare der Saison 1999 ergeben sich die gleichen signifikanten Unterschiede wie im Jahr 1998 mit dem Unterschied, dass drei Paare auf dem 5 %-Niveau signifikant sind (Suche nach sozialer Unterstützung und indirekte Strategien, Suche nach sozialer Unterstützung und Intuition sowie Selbstbehauptung und Umsicht). Für die Jahre 1998 und 1999 ergeben sich aus diesen Ergebnissen drei unterschiedliche Mittelwert-Niveaus für die sechs Copingstrategien. Auf dem obersten Niveau befinden sich Selbstbehauptungs-Strategien und die Suche nach sozialer Unterstützung. Auf mittlerem Niveau befinden sich Intuition, indirekte Strategien und Umsicht und auf dem niedrigsten Niveau befinden sich die Vermeidungsstrategien. Im Jahr 2000 entfällt das unterste Niveau durch den signifikanten Mittelwertsanstieg der Vermeidungsstrategien. Daraus ergeben sich drei weitere nicht signifikante Paare neben den vier nicht signifikanten Paaren der Jahre 1998 und 1999. Alle drei beziehen sich auf die Vermeidungsstrategien und die Copingstrategien Intuition, Umsicht und indirekte Strategien. Von den befragten Zehnkämpfern werden Selbstbehauptung und Suche nach sozialer Unterstützung häufiger gewählt als alle anderen Strategien, und in den Jahren 1998 und 1999 werden Intuition, Umsicht und indirekte Strategien häufiger gewählt als Vermeidungsstrategien.

Zusammenfassend lassen sich die beiden Erwartungen bestätigen, dass die dispositionellen Copingstrategien über einen Zeitraum von 30 Monaten nahezu stabil sind. Die Ausnahme bilden die Vermeidungsstrategien, welche im Jahr 2000 signifikant häufiger gewählt werden. Untereinander unterscheiden sich die Copingstrategien signifikant voneinander und lassen sich in drei verschiedene Stufen unterteilen, bei denen Selbstbehauptung und Suche nach sozialer Unterstützung am meisten eingesetzt werden, Vermeidungsstrategien von 1997-1999 am seltensten gewählt werden und dazwischen Intuition, Umsicht und indirekte Strategien liegen.

Zur Überprüfung der Konstanz der dispositionellen Copingstrategien werden im Folgenden die generelle Selbstwirksamkeit und die Selbstwirksamkeit zur sportlichen

Aktivität auf ihre Zeitstabilität und ihre Differenz untereinander dargestellt. Die generelle Selbstwirksamkeit wurde über alle vier Messzeitpunkte mit der Wirkall-K gemessen, weswegen Aussagen über die gesamte Zeitspanne von 30 Monaten gemacht werden können. Es wird erwartet, dass sich die generelle Kompetenzerwartung über alle Messzeitpunkte ebenso konstant zeigt, wie die Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität. Weiter wird erwartet, dass sich die beiden Kompetenzerwartungen signifikant voneinander unterscheiden. In Abbildung 6.3 ist der Verlauf für die generelle Selbstwirksamkeit und die Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität dargestellt.

Bei der Überprüfung mit Hilfe des Friedman-Tests ergeben sich weder für die generelle Selbstwirksamkeit noch für die SSA-Z signifikante Mittelwertsunterschiede über alle Messzeitpunkte. Daraus folgt, dass beide Kompetenzerwartungen als zeitstabile Dispositionen angesehen werden können. Dieses Ergebnis geht mit der Theorie von Bandura (1997) einher, dass Selbstwirksamkeit eine Disposition darstellt.

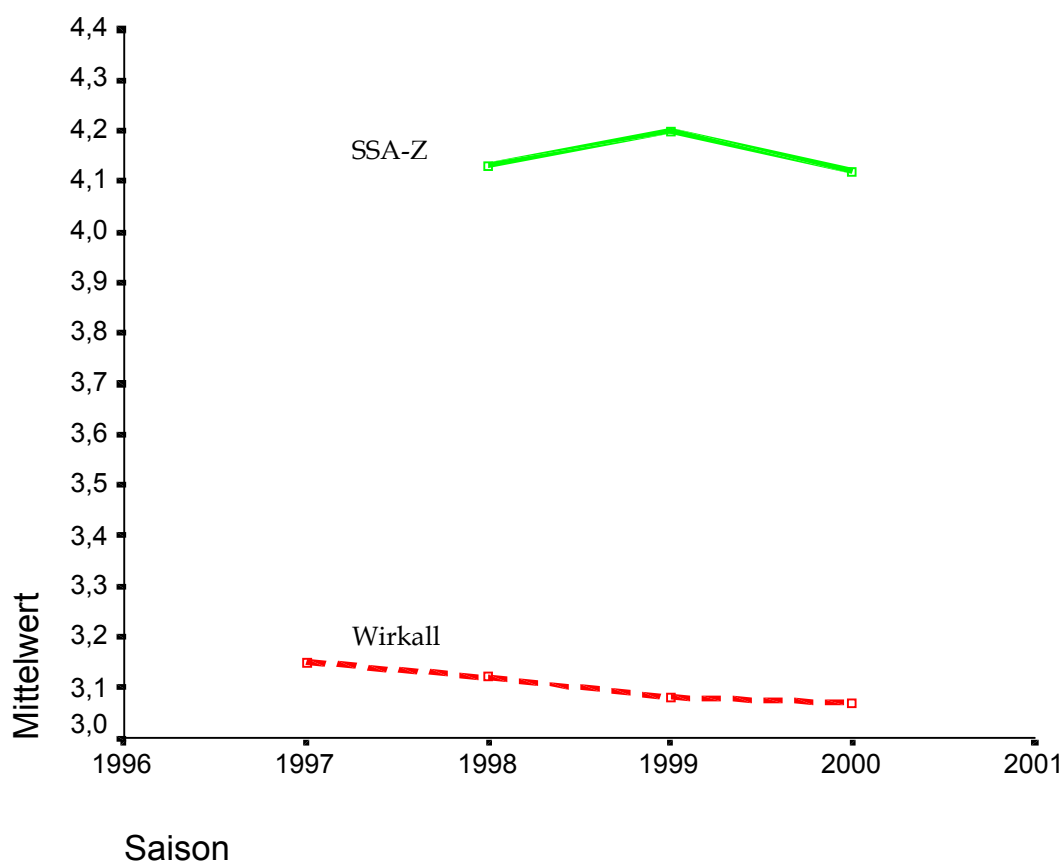


Abbildung 6.3: Entwicklungsverlauf der generellen und sportspezifischen Selbstwirksamkeit

Ausgehend von der Theorie von Fuchs und R. Schwarzer (1994), dass Kompetenzerwartungen für unterschiedliche Aufgaben und Situationen verschieden sein können, wird erwartet, dass sich generelle und sportspezifische Selbstwirksamkeit voneinander unterscheiden. Zur Überprüfung vorhandener Unterschiede zwischen der generellen und der sportspezifischen Selbstwirksamkeit muss zunächst berücksichtigt werden, dass die generelle Selbstwirksamkeit mittels einer vierstufigen Likertskala ermittelt wird, die Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität über eine fünfstufige Likertskala erfasst wird.

Für die Messzeitpunkte 1998 bis 2000 werden die einzelnen Mittelwerte der beiden Kompetenzerwartungen auf ein einheitliches Niveau gebracht, in dem alle Mittelwerte in Relation zu 1 gesetzt werden. Diese korrigierten Mittelwerte werden für die drei Messzeitpunkte mittels exaktem Wilcoxon Vorzeichentest auf Unterschiede untersucht. Die Berechnung erfolgte, wie von Diehl & Staufenberg (1997) empfohlen, über die entsprechenden Tabellen, da die Stichprobe mit $N=17$ sehr klein ist. Im Jahr 1998 zeigen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen der generellen und der sportspezifischen Selbstwirksamkeit. Für die Jahre 1999 und 2000 unterscheiden sich die Mittelwerte auf dem 5 %-Niveau. In beiden Jahren ist die SSA-Z signifikant höher als die generelle Selbstwirksamkeit. Dies geht einher mit den Vermutungen von Fuchs und R. Schwarzer (1994), dass sich situationsspezifische Selbstwirksamkeitserwartungen von der generalisierten Selbstwirksamkeit unterscheiden können. Für die untersuchten Zehnkämpfer erscheint es plausibel, dass die Kompetenz zur sportlichen Aktivität signifikant höher ist, als die generelle Selbstwirksamkeit, da die Zehnkämpfer durchschnittlich sechsmal in der Woche trainieren, also ihre sportliche Aktivität, ausüben.

Im Gegensatz zur dispositionellen Version wird für die situationsspezifische Version der G-SACS_M erwartet, dass sich die einzelnen Strategien als wenig zeitstabil erweisen und in Abhängigkeit zur Situation gewählt werden. Zur Überprüfung dieser Hypothesen werden zunächst Friedman-Tests für abhängige Stichproben gerechnet, anschließend werden Wilcoxon Rangsummentests für unabhängige Stichproben gerechnet, um den Einfluss der Situationswahl auf die Bewältigungsstrategie zu überprüfen. Schließlich wird vermutet, dass sich situationsspezifische und dispositionelle Copingstrategien in ihren Wahlhäufigkeiten unterscheiden. Zur Überprüfung dieser Hypothese werden Friedman-Tests berechnet.

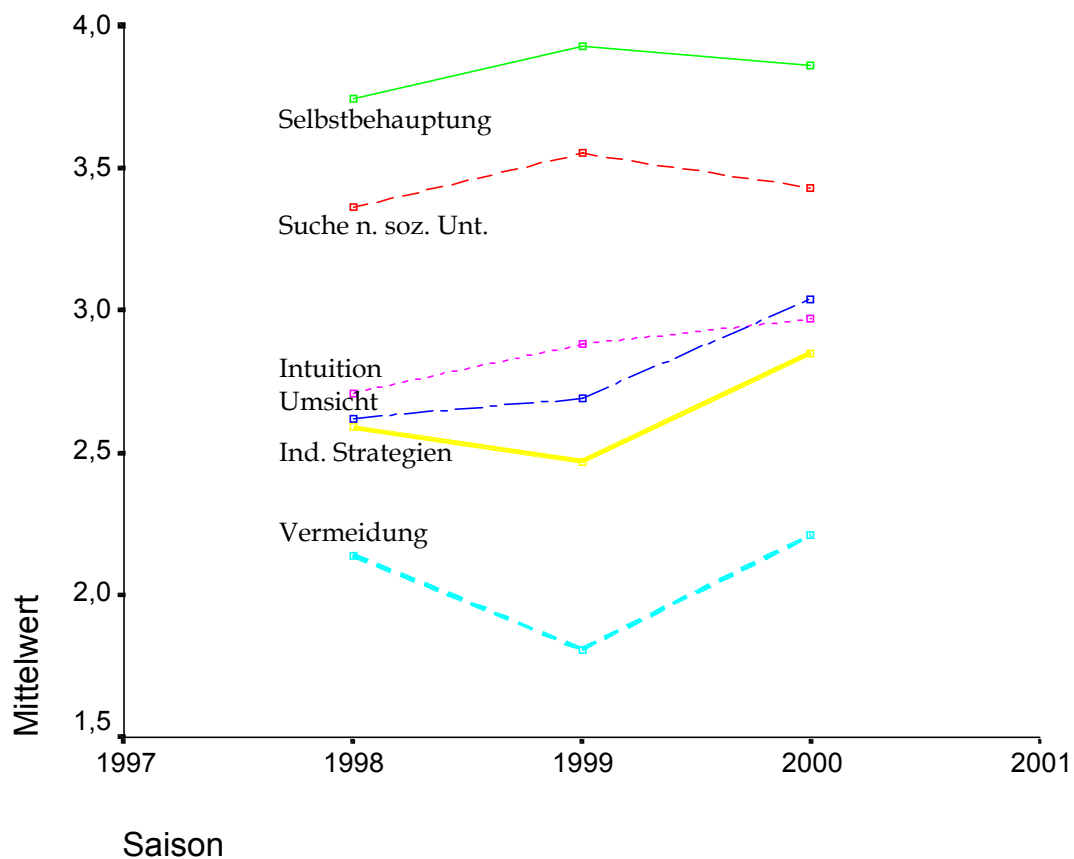


Abbildung 6.4: Entwicklungsverlauf der Copingstrategien der G-SACSM_S über drei Messzeitpunkte

Der in Abbildung 6.4 dargestellte Verlauf der situationsspezifischen Copingstrategien weist bei der Überprüfung mittels Friedman-Tests mit Bonferroni-Adjustierung zwei signifikante Mittelwertsunterschiede auf. Auf 5 %-Niveau unterscheiden sich die Mittelwerte der Strategie Umsicht von 1998 und 2000 und die indirekten Strategien von 1999 und 2000. Die Mittelwerte zum Messzeitpunkt für die Saison 2000 sind jeweils signifikant höher. Insgesamt legen die Verläufe der Copingstrategien den schon angesprochenen Regressionseffekt nahe. Alle Kurvenverläufe entwickeln sich zum dritten Zeitpunkt zur Mitte hin. Inwieweit dabei eine Rolle spielt, dass es sich um eine olympische Saison handelt, und nur vier Athleten ihr selbst gestecktes sportliches Ziel erreichen, kann hier nicht hinreichend beantwortet werden. Zur Überprüfung der Annahme, dass die Zielerreichung einen Einfluss auf die Copingstrategien hat, werden Wilcoxon Rangsummentests für unabhängige Stichproben berechnet. Es zeigen sich weder für die Saison 1999 noch für die Saison 2000 signifikante Unterschiede bei der Wahl der Copingstrategien zwischen Athleten, die ihr sportliches Ziel erreicht haben und denen, die es verfehlt haben. Somit scheidet die Zielerreichung als Erklärung für die beobachtete

Tendenz zur Mitte aus. Insgesamt ist das Ergebnis erwartungswidrig, da sich die situationsspezifischen Copingstrategien als zeitstabil erweisen. Knisel (1996) kann bei TennisspielerInnen die Bedeutung der Situation für die Wahl der Bewältigungsstrategie belegen (vgl. Kap. 3.7) Inwieweit die situationsspezifischen Copingstrategien von der Situation abhängig sind wird im Folgenden überprüft.

Bei der Entwicklung der G-SACS_{MS} wurde zusätzlich zur Instruktion, sich an eine konkrete kritische Situation zu erinnern, auch darum gebeten, diese Situation zu notieren (Tab. 6.31). Für alle drei Messzeitpunkte werden die angegebenen Situationen zunächst in zwei Gruppen unterteilt. Dabei setzt sich die erste Gruppe aus Zehnkämpfern zusammen, die Situationen, wie physische Probleme z. B. Verletzung und Schmerzen oder einen dritten Versuch in einer Disziplin, angeben. Es wird davon ausgegangen, dass eine Situation mit Verletzung oder einem dritten Versuch und der damit verbundenen Gefahr einer schlechten oder gar keiner Leistung in dieser Disziplin, belastender ist, als z. B. allgemeine Angaben einer Disziplin, z. B. Kugelstoßen als kritische Situation (vgl. Kap. 1.5).

Durch diese Unterscheidung ergeben sich die Gruppen mit extrem kritischen und „normal“ kritischen Situationen im Zehnkampf. Für alle drei Jahre lassen sich die Athleten in diese zwei Gruppen aufteilen. In der Saison 1998 gibt es für acht Athleten extrem kritische Situationen, 1999 und 2000 jeweils für fünf Athleten. Für alle drei Messzeitpunkte werden Wilcoxon Rangsummentests für unabhängige Stichproben berechnet. In der Saison 1998 werden in extrem kritischen Situationen von den entsprechenden Athleten signifikant (1%-Niveau, zweiseitig) seltener situative Vermeidungsstrategien gewählt. Dieses Ergebnis erscheint nachvollziehbar, da es gerade in einem dritten Versuch darum gehen muss, eine Leistung zu erbringen, die den eigenen Erwartungen entspricht. Dies wird eher aktiv zu erreichen sein, als mit vermeidenden Strategien (vgl. Anshel & Anderson, 2002). Für die Saison 1999 wird die situative Intuition signifikant (5 %, zweiseitig) seltener in extrem kritischen Situationen gewählt. Daraus kann geschlossen werden, dass vor einem dritten Versuch und bei physischen Problemen die Bewältigungsstrategie vorsichtig und bedacht ausgewählt wird, dies erscheint plausibel, wenn man berücksichtigt, dass eine Verletzung oder ein schlechter dritter Versuch die nähere und weitere Zukunft des Athleten beeinflussen kann. Bringt der Athlet z. B. in diesem Wettkampf nicht die erwartete Leistung, bedeutet das unter Umständen, dass er aus dem Kader ausgeschlossen wird oder Sponsorengelder gestrichen werden. Eine Ver-

letzung bedeutet evtl., dass diese Saison für den Zehnkämpfer beendet ist. Die Ergebnisse der Photo-Selbstkonfrontation (Kap. 5.4.2.2) können dieses Ergebnis ebenfalls bestätigen. Im Jahr 2000 zeigen sich signifikante Unterschiede (5 %-Niveau, zweiseitig) für die situativen und dispositionellen indirekten Strategien, die häufiger in extrem kritischen Situationen gewählt werden. Seltener (5 %-Niveau, zweiseitig) wird die dispositionelle Umsicht gewählt. Auch die indirekten Strategien setzen eine Planung und Überlegung voraus (vgl. Buchwald, 2002), so dass insgesamt in extrem kritischen Situationen eher durchdachte und geplante Strategien zum Einsatz kommen, dies erscheint aus den zuvor erwähnten Gründen nachvollziehbar. Inwieweit die dispositionelle Umsicht, die ebenfalls ein durchdachtes und rücksichtsvolles Verhalten darstellt, evtl. stärker zur sozialen als zur aktiven Dimension zählt kann an dieser Stelle nur vermutet werden. Beide Strategien laden auf den gleichen Metafaktor (vgl. Kap. 6.3), so dass die soziale Dimension möglicherweise stärker durch Umsicht repräsentiert wird. Da erfolgreiche Sportler seltener von ihrem sozialen Umfeld unterstützt werden (Alfermann et al. 2002, Kluth, 1998), kann dieser Befund auf diese Weise erklärt werden. Insgesamt lassen sich für die situativen Copingstrategien trotz der unerwarteten Zeitstabilität, Unterschiede bezüglich verschiedener Situationen feststellen.

Im Folgenden werden die dispositionellen und situationsspezifischen Copingstrategien auf Unterschiede überprüft. Wie in Kapitel 3.4 dargestellt, wird von Lazarus (1999) und von Dispositions-Theoretikern (Spielberger, 1989) davon ausgegangen, dass Dispositionen existieren, die Verhalten in konkreten Situationen bestimmen. Unter Berücksichtigung dieser Annahme wird davon ausgegangen, dass Unterschiede für die dispositionellen und situativen Bewältigungsstrategien existieren. Zur Überprüfung dieser Hypothese werden für den Messzeitraum von der Saison 1998 bis zur Saison 2000 Wilcoxon Vorzeichen-Tests für abhängige Stichproben berechnet. Es lassen sich signifikante (1 %-Niveau, zweiseitig) Mittelwertsunterschiede für die Selbstbehauptung 1998, 1999 und 2000, die indirekten Strategien 1998 und 1999, die Suche nach sozialer Unterstützung und die Vermeidungsstrategien 2000 finden. Auf 5 %-Niveau (zweiseitig) unterscheiden sich die umsichtige Strategien 1999. Für alle Messzeitpunkte sind die situativen Selbstbehauptungsstrategien niedriger als die dispositionellen. Da es sich hier um eine Untersuchung im Leistungssport handelt, ist dieses Ergebnis nachvollziehbar, denn im Leistungssport sollte der einzelne Athlet von sich und seiner Handlungsfähigkeit grundsätzlich überzeugt sein. In kritischen Situationen

scheint diese Überzeugung für die untersuchten Zehnkämpfer nicht von so großer Bedeutung zu sein, denn in kritischen Situationen geht es stärker um die konkrete Handlung, als um die Überzeugung handlungsfähig zu sein.

Die situativen indirekten Strategien liegen 1998 und 1999 unter dem Niveau der dispositionellen. Inwieweit indirekte Strategien in konkreten Situationen hilfreicher sein könnten, als andere Strategien wurde bereits für die extrem kritischen Situationen erläutert. Eine wohl überlegte indirekte Strategie in einer kritischen Situation kann dem Initiator einen Vorteil verschaffen (vgl. Buchwald, 2002). Die Initiierung einer solchen Strategie in kritischen Situationen kann jedoch schwerer sein, als erwartet. Deswegen erscheint es plausibel, dass es kritische Situationen geben kann, in denen indirekte Strategien seltener eingesetzt werden, als es die Überprüfung der Disposition erwarten lässt. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass sich die dispositionellen indirekten Strategien im Jahr 2000 auf einem leicht geringeren Niveau befinden. Da die dispositionellen Strategien als Prädiktor für die situationsspezifischen, indirekten Strategien dienen (vgl. Tabelle 6.54), könnte es auch einen Einfluss in die umgekehrte Richtung geben. D. h. die Erfahrungen mit den situativen indirekten Strategien aus den Vorjahren beeinflussen die dispositionelle Wahl der indirekten Strategien im Jahr 2000.

Die situativen Vermeidungsstrategien in der Saison 2000 werden seltener gewählt als ihr dispositionelles Pendant. Dass die Situation einen Einfluss auf die Wahl der Bewältigungsstrategie hat, wurde bereits erläutert und für das Jahr 1998 lassen sich bereits Unterschiede für die situativen Vermeidungsstrategien im Zusammenhang mit extrem kritischen Situationen zeigen. Da die Saison 2000 eine olympische ist, kann es sein, dass die Tendenz zur generellen Vermeidung stark steigt, denn Olympische Spiele sind für jeden Sportler der Höhepunkt einer sportlichen Karriere, und nur wenigen Athleten ist die Erreichung dieses Ziels vergönnt. So wird evtl. Enttäuschungen bei Nichterreichung des Zieles vorgebaut und es ließe sich der starke Anstieg der dispositionellen Vermeidungsstrategien im Jahr 2000 (vgl. Abb. 6.2) erklären. In konkreten Situationen erscheint es plausibel, dass Vermeidungsstrategien seltener gewählt werden, da es für die Athleten in den meisten Fällen der kritischen Situationen um die Erbringung sportlicher Leistung geht. Die situativen umsichtigen Strategien 1999 und die Suche nach sozialer Unterstützung werden in konkreten Situationen seltener gewählt. Wie bereits bei den extrem kritischen Situationen rückt der sozialer Aspekt der Stressbewältigung in kritischen Situationen in den Hintergrund (vgl. Kluth 1998).

6.4.7 Leistungsbezogene Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Zusammenhänge und Unterschiede zwischen guten und weniger guten Zehnkämpfern untersucht, sowie deren emotionale Zustände. Zu diesem Zweck werden zunächst Wilcoxon Rangsummentests für unabhängige Stichproben berechnet, um die Hypothese zu überprüfen, dass sich gute von weniger guten Zehnkämpfern bei der Stressbewältigung unterscheiden. Zusätzlich wird die Hypothese überprüft, dass unterschiedliche emotionale Zustände die Stressbewältigung und die Leistung beeinflussen. Schließlich werden Cluster-, Diskriminanz- und Regressionsanalysen berechnet, zur Überprüfung der Einflüsse von Emotion, Motivation und Coping auf die Leistung.

Zur Überprüfung der ersten Hypothese, dass sich gute von weniger guten Zehnkämpfern bei der Stressbewältigung und dem emotionalen Erleben unterscheiden, wird die Gesamt-Bestleistung der 17 im Längsschnitt untersuchten Zehnkämpfer über den Median geteilt. Der Median liegt bei 7581 Punkten, acht Zehnkämpfer weisen eine bessere Leistung auf, neun eine schlechtere. Mit Hilfe eines Wilcoxon Rangsummentests für unabhängige Stichproben ergeben sich drei signifikante Unterschiede (5 %-Niveau, zweiseitig). Bei den Bewältigungsstrategien wählen bessere Zehnkämpfer signifikant seltener situative Selbstbehauptungsstrategien im Jahr 1998. Bei den emotionalen Zuständen erleben die besseren Athleten im Jahr 1999 häufiger Zustands-Ärger und neigen weniger zur sozialen Erwünschtheit im Jahr 2000. Alle drei Ergebnisse sind erwartungswidrig. Die niedrige Tendenz zur sozialen Erwünschtheit stellt eine mögliche Erklärung für den Anstieg der Vermeidungsstrategien im Jahr 2000 dar. Durch die geringere Tendenz zur sozialen Erwünschtheit besserer Zehnkämpfer in der olympischen Saison 2000 werden evtl. vorhandene Tendenzen zur sozialen Erwünschtheit in den Vorjahren, die nicht mit der eingesetzten Skala zur sozialen Erwünschtheit aufgedeckt werden konnten, erklärt (vgl. Kap. 6.4.6).

Wie bereits in Kapitel 4 dargestellt, bestimmen persönliche Faktoren und Ressourcen sowie situative Begebenheiten die Auswirkungen von Angst und Ärger auf die sportliche Leistung. Berücksichtigt man Ergebnisse der Social Support Forschung, die einen positiven Einfluss der erhaltenen Unterstützung auf die Angst zeigen (Schwarzer, C. 1992), kann der Unterschied zwischen guten und weniger guten Zehnkämpfern in der vorliegenden Untersuchung nachvollzogen werden. Kluth (1998) findet die Unterstüt-

zung des Heimtrainers als wesentlichen Prädiktor für die Bestleistung von Zehnkämpfern. D. h. Zehnkämpfer erfahren ein hohes Maß an Unterstützung, wodurch auch das geringe Niveau des Zustands-Ärger erklärt werden kann. Es wird aber auch deutlich, dass Angst und/oder Ärger nicht grundsätzlich negativ für die Erbringung sportlicher Leistung sind. Im Umgang mit missglückten Disziplinen kann Zwirner (1996) bei besseren Zehnkämpfern am häufigsten ein kurzes Ärgern, um dann planvoll vorzugehen, ermitteln. Bei amerikanischen Turnern können Mahoney und Avenier (1977) unmittelbar vor dem Wettkampf einen erhöhten Angstzustand von Olympiateilnehmern gegenüber nicht für die Olympischen Spiele qualifizierten Turnern feststellen. Im Wettkampf ist das Verhältnis jedoch genau umgekehrt. Inwieweit das auch in der vorliegenden Untersuchung zutrifft bleibt ungeklärt. Auffällig ist jedoch die hohe Nennung von Ärger und Angst innerhalb kritischer Situationen (vgl. Tab. 5.7). Es gilt das individuell optimale Erregungsmaß zum richtigen Zeitpunkt zu finden. Dies kann zwischen Turnern und Zehnkämpfern verschieden sein. Weinberg (1989) gibt auf einer fünfstufigen Skala ein optimales Erregungsniveau für leichtathletische Sportarten von vier an.

Ein weiterer Vergleich dieser Ergebnisse mit den Ergebnissen der Video- und Photokonfrontationen aus Kapitel 5 bestätigt die Befunde ebenfalls. Ärger stellt die Emotion dar, die von den beobachteten Zehnkämpfern am häufigsten erlebt wird (vgl. Tab. 5.7, S. 138f). Bei Betrachtung der Bewältigungsstrategien der Selbstkonfrontationen, werden Selbstbehauptungsstrategien mit 5 % der Nennungen am seltensten gewählt (vgl. Abb. 5.10, S. 146). Wiederum zeigt sich, dass situative Selbstbehauptungsstrategien weniger hilfreich sind als die generelle Überzeugung Selbstbehauptungsstrategien anwenden zu können. Des Weiteren zeigt sich, dass gute Zehnkämpfer in starkem Maße Ärger und Angst erleben, mit diesen emotionalen Zuständen jedoch scheinbar gut umgehen können und diese durch entsprechende Bewältigung in positive Energie zur Leistungserbringung umwandeln. Zu berücksichtigen bleibt das insgesamt niedrige Niveau von Angst und Ärger bei den untersuchten Zehnkämpfern. Die Ergebnisse stimmen zwar mit verschiedenen Ergebnissen der Emotionsforschung im Sport überein, sollten jedoch nicht überbewertet werden. Zur weiteren Überprüfung dieses Befundes werden für die Zustands-Angst und den Zustands-Ärger der drei Messzeitpunkte Wilcoxon Rangsummentests für unabhängige Stichproben berechnet, um zu überprüfen, ob unterschiedliche emotionale Zustände Unterschiede in der Wahl der Bewältigungsstrategien bewirken und ob die Leistung sich je nach Emotion unterscheidet.

Für die Zustands-Angst des Jahres 1998 zeigen sich signifikante Unterschiede in Bezug auf die Trait-Angst 1998 (1 %-Niveau, zweiseitig), situativen indirekten Strategien (5 %-Niveau, zweiseitig) und State-Anger (5 %-Niveau, zweiseitig) sowie die Trait Angst 1999 (5 %). Interessanterweise ist der Trainingsaufwand bei Zehnkämpfern die stärker Zustandsangst erleben signifikant (5 %-Niveau, zweiseitig) höher. Da der Trainingsaufwand die Bestleistung voraussagt (vgl. Abb. 6.6, S. 244), ergibt sich für bessere Zehnkämpfer ein höheres Niveau an Zustandsangst. Der Median der Zustands-Angst liegt bei 1,9 und weist, wie bereits in Kapitel 6.4 erwähnt, ein sehr geringes Niveau auf. Die gefundenen Ergebnisse und deren Richtung bestätigen die Hypothese, dass sich emotionale Zustände auf die Wahl der Bewältigungsstrategie auswirken. Alle signifikanten Befunde weisen eine positive Richtung auf, d. h. bei hoher Zustandsangst ist auch die Angst-Disposition ausgeprägter, der Zustands-Ärger höher und es werden häufiger indirekte Strategien in konkreten Situationen eingesetzt. Bei dem Unterschied zwischen State- und Trait-Angst bleibt die Frage offen, ob eine hohe Disposition zu höherer Zustands-Angst führt oder umgekehrt eine hohe erlebte Zustands-Angst die Disposition beeinflusst oder beides sich wechselseitig bedingt. Wie die Ergebnisse der Video- und Photokonfrontation zeigen, können Ärger und Angst in kritischen Situationen gemeinsam auftreten, so dass das häufigere Erleben von Zustands-Ärger und Zustands-Angst plausibel erscheint. Erwartungswidrig lässt sich kein Unterschied bei den Vermeidungsstrategien feststellen. Aufgrund der Befunde von Starke (2000) und Meißer (1998) wäre ein Unterschied bei den vermeidenden Strategien zu erwarten gewesen, da bei beiden Autorinnen Angst mit dispositionellen und situativen vermeidenden Strategien der G-SACS einhergeht. Die in dieser Untersuchung gefundene Abweichung bei den situativen indirekten Strategien kann aber ebenfalls nachvollzogen werden, denn indirekte Strategien bedeuten die aktuelle Situation aus dem Hintergrund zu steuern oder andere zur Problemlösung einzusetzen und weisen damit einen zurückgezogenen und planenden Charakter auf. Dies kann ebenfalls eine Art der Vermeidung darstellen, weshalb das Ergebnis plausibel erscheint.

Für den Zustands-Ärger 1998 zeigen sich signifikante (5 %-Niveau, zweiseitig) Unterschiede für die situativen indirekten Strategien 1998 und Trait-Angst 1998. Zusätzlich zeigen sich signifikante (5 %-Niveau) Unterschiede bei der Bestleistung, dem Trainingsaufwand und der Zielerreichung 1999. Der Median des Zustands-Ärgers liegt bei 1,6 und liegt damit unter dem Niveau der Zustands-Angst. Berücksichtigt man die

Ergebnisse der Video- und Photo-Konfrontation (Kap. 5), dann wäre ein höherer Zustands-Ärger zu erwarten gewesen. Alle Unterschiede weisen die gleiche Richtung auf, bei der hoher Zustands-Ärger mit höherer Trait-Angst und der häufigeren Wahl von indirekten Strategien in konkreten Situationen sowie einer höheren Bestleistung, höherem Trainingsaufwand und häufigeren Zielerreichung einhergeht. Kein Unterschied besteht für den dispositionellen Ärger. In der vorliegenden Untersuchung tritt Ärger häufiger mit Angst auf. Inwieweit Angst eventuell ein besserer Prädiktor für Zustands-Ärger ist, als die Ärger-Disposition wird weiter unten in diesem Kapitel geklärt. Aufgrund der Ergebnisse von Hobfoll et al. (1993), die einen positiven Zusammenhang zwischen situativen indirekten Strategien und Ärger finden, erscheint der positive Unterschied bei den situativen, indirekten Strategien nachvollziehbar. Erneut zeigt sich, dass sich sportlicher Erfolg (Trainingsaufwand, Bestleistung und Zielerreichung) im Zehnkampf und emotionale Zustände nicht ausschließen, sondern notwendige Bedingungen sind.

Für das Jahr 1999 liegt der Median der Zustands-Angst bei 1,75 und damit nicht signifikant niedriger als im Jahr 1998. Signifikante Unterschiede zeigen sich auf 1 %-Niveau für Trait-Angst 1999 und die soziale Erwünschtheit 1999. Weitere schwach signifikante Unterschiede (5 %-Niveau, zweiseitig) zeigen sich für die generelle Selbstwirksamkeit 1999, die situative Intuition 2000, den Zustands-Ärger 1999, die Ärgerreaktion 1999, sowie für Anger Out 2000 und die soziale Erwünschtheit 2000. Es bestätigt sich die Hypothese, dass sich der emotionale Zustand auf die Wahl der Bewältigungsstrategie auswirkt. Nicht bestätigt werden kann die Hypothese, dass sich der emotionale Zustand auf die Leistung auswirkt. Die positiven Unterschiede in der Angst- und Ärger-Disposition und zusätzlich für Anger Out und die Ärgerreaktion erscheinen plausibel. Je höher die Zustandsangst, desto höher der Zustandsärger und die jeweiligen Dispositionen. Die Begründung für diese Unterschiede wurde bereits für das Jahr 1998 dargelegt, weswegen im Folgenden auf die Unterschiede für die Intuition und die Kompetenzerwartung eingegangen wird. Es erscheint zunächst irritierend, dass höhere Zustands-Angst zur häufigeren Wahl von intuitiven Bewältigungsformen führt. Hobfoll et al. (1993) finden für die situationale SACS einen Zusammenhang von Angst und vermeidenden Strategien. Meißner (1998) kann bei PolizeibeamtInnen ebenfalls einen Unterschied für vermeidende Strategien von Hoch- und Niedrigängstlichen feststellen. Im Weiteren kann die Autorin noch Unterschiede für Selbstbehauptung und Intuition für die situationale G-SACS finden. Hochängstliche PolizeibeamtInnen wählen häufiger in-

tuitives Herangehen und seltener Selbstbehauptungsstrategien. Eine Begründung dafür kann darin liegen, dass sich intuitiv nicht auf selbstbewusstes Auftreten beziehen muss, sondern durchaus einen sofortigen Rückzug von der Situation bedeuten kann oder eine Tendenz zu Entscheidungen aus dem Bauch besteht und weniger zur sachlichen Analyse der Handlungsmöglichkeiten. Aus dieser Perspektive ergibt sich ein Sinn aus dem gefundenen Unterschied bezüglich der Intuition. Die geringere Einschätzung der Kompetenz bei hoher emotionaler Angst geht einher mit den schon erwähnten Befunden von Meißen (1998) zur Selbstbehauptung. Da in Kapitel 6.4.5 bereits der Zusammenhang von Kompetenzeinschätzung und Selbstbehauptungsstrategien diskutiert wurde, erscheint dieses Ergebnis ebenfalls nachvollziehbar.

Für den Zustands-Ärger des Jahres 1999, der mit einem Median von 1,5 sehr niedrig ausgeprägt ist, zeigt sich nur ein hoch signifikanter Unterschied (1 %-Niveau, zweiseitig) für die soziale Erwünschtheit 2000. Weitere signifikante Unterschiede (5 %-Niveau, zweiseitig) zeigen sich für Trait Angst 1999 und 2000, Ärgerreaktion 1999 und 2000, State Angst 1999, den Trainingsaufwand und die soziale Erwünschtheit 1999. Bis auf die Ergebnisse zur sozialen Erwünschtheit sind alle Ergebnisse positiv, d. h. bei höherem Zustands-Ärger sind die entsprechenden Merkmale ebenfalls höher ausgeprägt. Erneut zeigt sich, dass ein emotionaler Zustand die generelle Ausprägung einer Emotion zu einem späteren Zeitpunkt bestimmen kann. So wird durch den höheren Zustands-Ärger 1999 die Trait-Angst 2000 und die Ärgerreaktion 2000 ebenfalls höher. Zusätzlich zu diesen Ergebnissen lässt sich ein tendenzieller Unterschied für die Bestleistung erkennen. Je stärker der erlebte Ärger, desto besser die Bestleistung. Gerade für den Zustands-Ärger des Jahres 1999 bleibt die insgesamt geringe Ausprägung des Ärgers zu berücksichtigen. Die Emotionen Angst und Ärger scheinen im Sport gemeinsam aufzutreten und lassen sich nicht in zwei verschiedene Emotionen unterteilen.

Die Zustands-Angst 2000 liegt mit einem Median von 2,0 signifikant höher als die Zustands-Angst 1999 (5 %-Niveau, zweiseitig). Wie bereits in Kapitel 6.4.6 überprüft, geben im Jahr 2000 nicht mehr Athleten extrem kritische Situationen an, als in den Vorjahren. An dieser Stelle kann nur darüber spekuliert werden, inwieweit die olympische Saison im Jahr 2000 als Erklärung für den Anstieg der Zustands-Angst dient. Es ist grundsätzlich denkbar, dass in einer olympischen Saison die erlebte Zustands-Angst stärker ausgeprägt ist. Aufgrund fehlender Vergleichsstudien kann dieser Zusammenhang zur Zeit nur spekulativ bleiben.

Unterschiede lassen sich auf 1 %-Niveau für die Ärger-Disposition und den Zustands-Ärger feststellen. Schwach signifikante Zusammenhänge (5 %-Niveau, zweiseitig) können für die situative Selbstbehauptung 2000, die dispositionelle Angst 2000 und die Bestleistung festgestellt werden. Erwartungswidrig ist die höhere Bestleistung bei hoher Zustands-Angst. Wie bereits in den Vorjahren lässt sich der Unterschied für Bewältigungsstrategien feststellen. Die situative Selbstbehauptung wird erwartungsgemäß bei hoher Zustands-Angst seltener angewandt. Hobfoll et al. (1993) finden für die situative SACS signifikante Korrelationen (1 %-Niveau, einseitig) zwischen Angst und Selbstbehauptung (negativ) sowie Vermeidung. Im Folgenden wird auf eine weitere Diskussion dieser Ergebnisse verzichtet, da diese bei den Vorjahren in ähnlicher Weise aufgetreten sind. Wenn die situativen Anforderungen die eigenen Kompetenzen übersteigen, dann erscheint es nachvollziehbar, dass zunächst Distanz zur Situation aufgebaut wird und das eigene Selbstbewusstsein in diesem Moment nicht ausreicht, um die Lösung der Situation voll Überzeugung anzugehen. Mit diesem Ergebnis kann die Ressourcentheorie von Hobfoll (1988, 1998), ebenso wie die prozessorientierte Balance zwischen situativen und persönlichen Kompetenzen (Lazarus, 1991, 1999), bestätigt werden. Bei Überforderung der eigenen Kompetenzen werden diese durch entsprechende Strategien geschützt. Die situativen Anforderungen und persönlichen Kompetenzen bestimmen die Wahl der Bewältigungsstrategien.

Auch im Jahr 2000 liegt der Zustands-Ärger mit einem Median von 1,6 auf einem geringen Niveau. Es zeigen sich signifikante (1 %-Niveau, zweiseitig) Unterschiede für Trait-Ärger 2000 und die Zustands-Angst 2000. Schwach signifikante (5 %-Niveau, zweiseitig) Unterschiede zeigen sich für die situative Selbstbehauptung sowie für situative Vermeidungsstrategien. Erwartungsgemäß sind die Unterschiede bezüglich des dispositionellen Ärgers und der Zustands-Angst. Es erscheint plausibel, dass Zustands-Ärger und dispositioneller Ärger in die gleiche Richtung wirken. Betrachtet man die Ergebnisse der Video- und Photo-Selbstkonfrontation, erscheint auch der positive Unterschied von Zustands-Ärger und -Angst nachvollziehbar. Beide emotionalen Zustände werden von den interviewten Athleten der Selbst-Konfrontationen häufig genannt (vgl. Tab. 5.7, S. 138f).

Bei den Unterschieden der Copingstrategien zeigt sich eine ähnliche Konstellation wie bei der Zustands-Angst 2000. Diese liegt im Jahr 2000 signifikant höher als im Jahr zuvor. Da sich weder bei Granrath (1998) noch bei Hobfoll et al. (1993) ähnliche

Ergebnisse zum Ärger zeigen, wird an dieser Stelle vermutet, dass die Zustands-Angst den entscheidenden Einfluss auf die Bewältigungsstrategien ausübt. Das Niveau der Zustands-Angst im Jahr 2000 liegt über dem Niveau des Vorjahres und zeigt dieselben Unterschiede wie beim Zustands-Ärger. Die situative Selbstbehauptung wird bei hohem Ärger seltener gewählt und Vermeidungsstrategien werden häufiger gewählt. Aufgrund dieses Ergebnisses erscheint es plausibel, dass diese Unterschiede durch die Zustands-Angst determiniert sind.

Für die Vermeidungsstrategien zeigt sich kein signifikanter Unterschied bezüglich der Bestleistung, doch ist das Niveau der Bestleistung im Jahr 2000 geringer als in den Jahren zuvor (vgl. Abb. 6.5). Zwar unterscheiden sich die Bestleistungen nicht signifikant voneinander, dennoch liegt die Bestleistung im Jahr 2000 auf einem niedrigeren Niveau als 1998 und 1999. Der Unterschied der Bestleistung im Zusammenhang mit dem Zustands-Ärger 1998 ist zwar positiv, d. h. je höher der Ärger, desto höher die Leistung, dies ist jedoch erwartungswidrig. Es wird vermutet, dass die Emotionsregulation der entscheidende Faktor zur Erbringung der Leistung ist (vgl. Hampel, 2000, Zwirner, 1996).

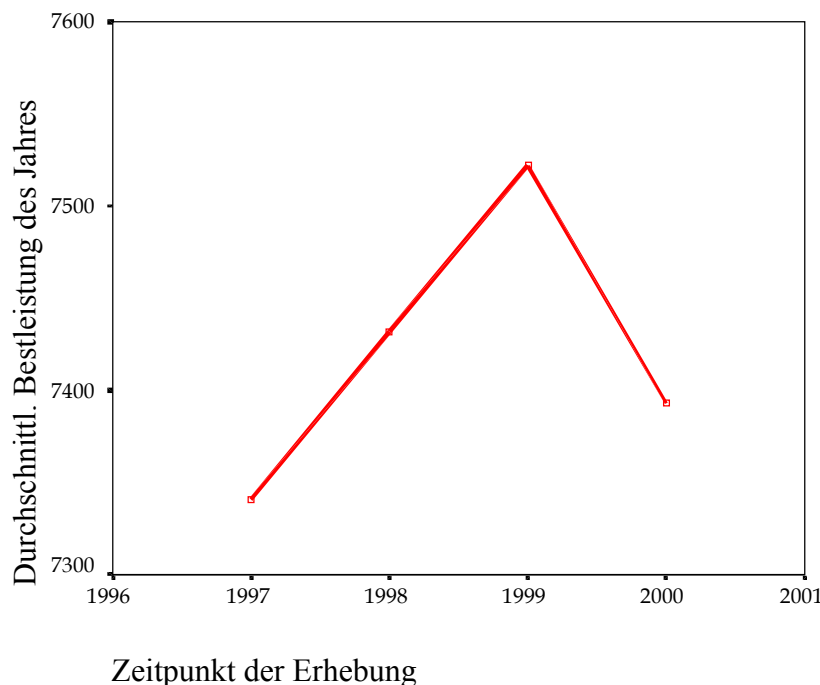


Abbildung 6.5: Entwicklung der erbrachten Leistung in den Jahren 1997-2000

Im Folgenden werden weitere Analysen vorgenommen, die Unterschiede bei der Leistungserbringung aufdecken sollen. Zunächst wird der Einfluss des Trainingsaufwandes auf die Leistung und die Unterschiede bezüglich der emotionalen, motivationalen und Stressbewältigungs-Faktoren untersucht. Weiter werden Unterschiede vermutet für das Alter, die Zehnkampferfahrung und die Zielsetzung bezüglich Leistung, Bewältigung sowie emotionalem und motivationalem Erleben.

Für den Trainingsaufwand wird hypothetisiert, dass sich die Bestleistung je nach Aufwand unterscheidet und dass sich Unterschiede bezüglich der Bewältigungsstrategien und des emotionalen und motivationalen Erlebens zeigen. Zur Überprüfung der Hypothese werden zunächst Wilcoxon Rangsummentests für unabhängige Stichproben berechnet. Der Median des Trainingsaufwandes der 17 Athleten liegt bei 18 Stunden in der Woche. Neun Athleten trainieren 18 oder mehr Stunden in der Woche, acht Athleten weniger als 18 Stunden. Für die Bestleistung zeigen sich für 1998 und die Gesamt-Bestleistung signifikante (5 %-Niveau, zweiseitig) Unterschiede. Erwartungsgemäß ist die Bestleistung bei hohem Trainingsaufwand besser. Es bestätigt sich, dass das physische Training zu einem Großteil die Leistung im Zehnkampf bestimmt. Zur weiteren Analyse dieses Befundes wird eine Regressionsgleichung mit Trainingsaufwand als unabhängiger und der Gesamt-Bestleistung als abhängiger Variable berechnet. Abbildung 6.6 zeigt die beobachteten Leistungen sowie die lineare und quadratische Regressionsgleichung. Wie erwartet, bildet die quadratische Gleichung der Form $y = a + bx + cx^2$ die beobachteten Leistungen gut ab. Die Berechnung der Regressionsgleichung ergibt folgende Werte: $a=7912$, $b=-86,1$, $c=3,1$. Die Bestleistung (y) lässt sich mit Hilfe des wöchentlichen Trainingsaufwandes in Stunden (x) in folgender Art bestimmen: $y = 7912 - 86,1x + 3,1x^2$. Die Hypothese, dass sich der Trainingsaufwand in der Bestleistung niederschlägt, kann bestätigt werden.

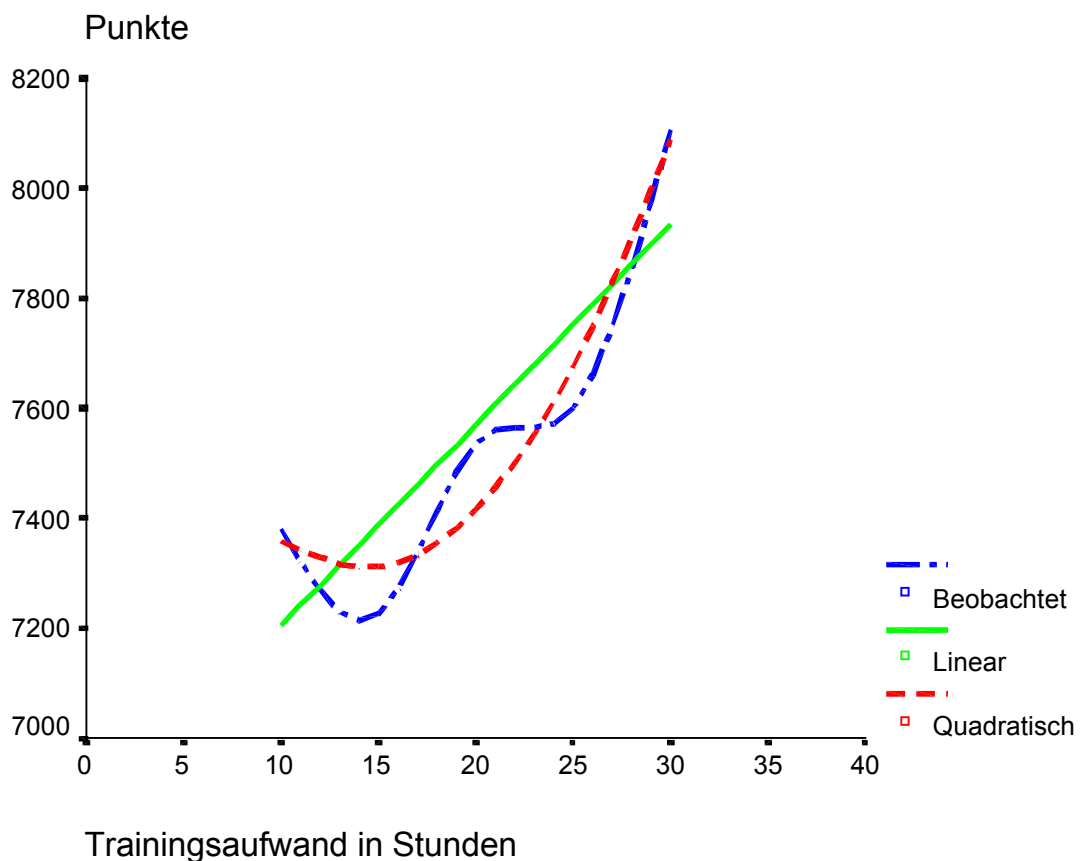


Abbildung 6.6: Regressionsdiagramm der Bestleistung in Abhängigkeit des Trainingsaufwandes

Für die Bewältigungsstrategien zeigt sich nur ein signifikanter (5 %-Niveau, zweiseitig) Unterschied der situativen, indirekten Strategien 1998. Je höher der Trainingsaufwand ist, desto häufiger werden in konkreten Situationen indirekte Strategien zur Stressbewältigung angewandt. Dieses Ergebnis ist erwartungswidrig und kann an dieser Stelle nicht erklärt werden. Es wäre, wie schon bei den Hypothesen zur Konstruktvalidität, ein Unterschied bei den Selbstbehauptungs-Strategien zu erwarten gewesen. Inwieweit indirekte Strategien und der Trainingsaufwand sich gegenseitig beeinflussen, kann an dieser Stelle nicht nachvollzogen werden. Die Hypothese zum Unterschied zwischen Trainingsaufwand und Bewältigungsstrategien kann bestätigt werden.

Beim emotionalen Erleben zeigen sich signifikante Unterschiede (5 %-Niveau, zweiseitig) für den Zustands-Ärger 1998 und 1999, für Anger In 2000, Zustands-Angst 1998 und Anger In 1999. Zustands-Angst und -Ärger werden bei hohem Trainingsaufwand häufiger in kritischen Situationen erlebt. Seltener wird der Ärger nach innen abregiert. Die Befunde sind insgesamt ungewöhnlich, da mit steigender Trainingsintensität

Zustands-Angst und -Ärger reduziert werden sollten. Es hat sich jedoch bereits in den vorangegangenen Untersuchungen gezeigt, dass sich gute Zehnkämpfer von ihren weniger guten Kollegen in der erlebten Zustands-Angst und dem Zustands-Ärger unterscheiden. Das Ergebnis liefert einen weiteren Befund dafür, dass der Umgang mit den erlebten Emotionen entscheidend ist. Es erscheint möglich, dass in Trainingssituationen Angst und Ärger von guten Zehnkämpfern stärker erlebt wird, diese/r verstärkt nach außen abreagiert wird und somit nicht zu einer Beeinflussung der Leistung führt, sondern im Gegenteil zu einer Leistungsverbesserung. Die Hypothese, dass der Trainingsaufwand einen Einfluss auf das emotionale Erleben hat, kann bestätigt werden.

Keine signifikanten Unterschiede zeigen sich für Motivation. Dies ist unerwartet, da gerade für den Trainingsfleiß und die Motivation ein Einfluss zu erwarten ist, denn ein höherer Trainingsaufwand setzt im Allgemeinen eine höhere Motivation voraus. Diese Hypothese kann in der vorliegenden Untersuchung nicht bestätigt werden.

Inwieweit sich Bewältigungsstrategien, Emotionen und Motivation in Abhängigkeit vom Alter unterscheiden, wird ebenfalls mittels Wilcoxon Rangsummentests für unabhängige Stichproben ermittelt. Die Hypothese lautet, dass sich ältere von jüngeren Zehnkämpfern in der Leistung, der Form der Bewältigung und den erlebten Emotionen unterscheiden. Insgesamt zeigen sich zwei schwach signifikante (5 %-Niveau, zweiseitig) Unterschiede für das Alter 1998. Der Median liegt bei 23 Jahren und neun der 17 Athleten sind älter als 23. Je älter die Athleten im Jahr 1998 sind, desto häufiger bringen sie erlebten Ärger zum Ausdruck (Anger out) und desto seltener wählen sie die Bewältigungsstrategie Suche nach sozialer Unterstützung. Wenn man berücksichtigt, dass eine lange Vorbereitung der Physis auf den Zehnkampf erforderlich ist, um die optimale Zehnkampfleistung zu erbringen (vgl. Kap. 1), dann erscheint es bei einem durchschnittlichen Alter von 23 Jahren plausibel, dass die älteren Athleten überwiegend die bessere Leistung erbringen und somit den Trend bestätigen, dass bessere Athleten häufiger Angst und Ärger erleben. Bereits bei Kluth (1998) zeigt sich, dass erfolgreiche Zehnkämpfer seltener die Unterstützung von Eltern und Heimtrainer wählen. Beide Ergebnisse erscheinen plausibel. Signifikante Unterschiede bezüglich der Bestleistung lassen sich nur tendenziell finden, jedoch liegt die Bestleistung 1997 für das Alter 1998 und 2000 signifikant höher. Da ein rückwirkender Einfluss des Alters auf die Bestleistung 1997 ausgeschlossen ist, wird auf eine Interpretation dieses Zusammenhanges verzichtet.

Im Jahr 1999 zeigen sich signifikante Unterschiede (5 %-Niveau) zwischen jüngeren und älteren Zehnkämpfern für Anger In 1999 und die situative soziale Unterstützung 2000. Im Jahr 2000 zeigt sich ein weiterer signifikanter Unterschied (1 %-Niveau) für die situative Suche nach sozialer Unterstützung im Jahr 2000. Da der nach innen gerichtet Ärger seltener von älteren Zehnkämpfern gewählt wird stimmen die Ergebnisse mit denen aus dem Jahr 1998 überein. Die Hypothese muss für die Leistung und Motivation verworfen werden und kann für die Bewältigung und Emotion angenommen werden.

Die Zehnkampferfahrung, die mit dem Alter unmittelbar zusammenhängt, liegt 1998 bei einem Median von sieben Jahren. Zehn Athleten verfügen über sieben oder mehr Jahre Erfahrung. Im Jahr 1999 liegt der Median bei acht Jahren und acht Athleten weisen eine längere Erfahrung auf, sieben haben eine geringere Erfahrung, zwei Athleten machten keine Angaben. Auch im Jahr 2000 liegt die Erfahrung bei acht Jahren und neun Zehnkämpfer haben eine entsprechend lange Erfahrung. Sieben Zehnkämpfer verfügen über einen geringeren Erfahrungsschatz, ein Athlet machte keine Angaben. Die Hypothese lautet, dass sich erfahrene von weniger erfahrenen Athleten unterscheiden. Für die Saison 1998 ergeben sich signifikante (5 %-Niveau, zweiseitig) Unterschiede für die Aufgabenorientierung der TEOSQ-DZ und die Ansprechbarkeit auf Leistungsanreize des SLM. Beide Unterschiede sind negativ, d. h. bei größerer Erfahrung existiert eine geringere Motivation bezogen auf die Aufgabenorientierung und die Ansprechbarkeit auf Leistungsanreize. Dies erscheint nachvollziehbar, mit fortschreitender Zehnkampfpraxis, wird die eigene Erwartung gegenüber der zu erbringenden Leistung und den zu erwartenden Anreizen immer realistischer, so dass der optimalen Leistung, gemessen am eigenen Maßstab, und den zu erreichenden Titeln und Preisen eine geringere Bedeutung beigemessen wird. Die Motivation ergibt sich stärker aus der sportlichen Betätigung selbst, denn aus Erwartungen von Titeln. Für 1999 und 2000 zeigen sich signifikante (5 %-Niveau, zweiseitig) Unterschiede für die generellen indirekten Strategien 2000. Weiter zeigen sich für 1999 signifikante (1 %-Niveau, zweiseitig) Unterschiede für situative, indirekte Strategien 2000. Im Jahr 2000 zeigen sich ebenfalls signifikante (5 %-Niveau, zweiseitig) Unterschiede für situative, indirekte Strategien 2000. Die Unterschiede sind jeweils negativ, d. h. bei hoher Zehnkampferfahrung werden seltener indirekte Strategien im Jahr 2000 eingesetzt. Wie bereits beim Trainingsaufwand wird auch bei der Zehnkampferfahrung die Bedeutung der indirekten Strategien deutlich. Mit wachsender Erfahrung im Zehnkampf nimmt der Einsatz von indirekten Strategien ab.

Diese Ergebnisse stehen denen des Trainingsaufwandes diametral gegenüber. Jedoch erscheint es nachvollziehbar, dass evtl. der Trainingsaufwand mit zunehmender Erfahrung abnimmt. Dies kann an dieser Stelle nicht überprüft werden und das Ergebnis bleibt erwartungswidrig und ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht zu begründen.

Zur Überprüfung der Hypothese, inwieweit die Zielsetzung einen Einfluss auf Stressbewältigung, Emotion, Motivation und Leistung hat, wird eine Unterscheidung zwischen hohen und niedrigen Zielen vorgenommen. Als hohe Ziele wurden diejenigen angesehen, die eine Steigerung der eigenen Bestleistung um mehr als 100 Punkte oder die Teilnahme an den jeweiligen internationalen Höhepunkten wie Weltmeisterschaft und Olympische Spiele beinhaltet. Es werden Wilcoxon Rangsummentests für unabhängige Stichproben berechnet. Für das Jahr 1999 setzen sich zwölf der 17 Athleten hohe Ziele. Zehnkämpfer die sich im Jahr 1999 hohe Ziele gesetzt haben richten ihren erlebten Ärger im Jahr 2000 signifikant (5 %-Niveau) häufiger nach außen (Anger Out). Für das Jahr 2000 geben 13 der 17 Athleten ein hohes sportliches Ziel an und es zeigen sich schwach signifikante (5 %-Niveau, zweiseitig) positive Unterschiede für die dispositionelle Umsicht 1998, die beharrliche Anstrengung des SLM 1998 und die situative Intuition 1999. Ein Einfluss auf die Emotion und Motivation des jeweiligen Jahres kann nicht festgestellt werden. Es scheint hier vielmehr so zu sein, dass die Leistung der Vorjahre die Wahl des sportlichen Zieles beeinflusst. Nachvollziehbar erscheint, dass Athleten mit höheren sportlichen Zielen beharrlicher trainieren und umsichtiger handeln. Inwieweit ein solches Handeln erst nach ca. einem halben Jahr (Befragung zur Saison 1998 im April 1999, Wahl des sportlichen Zieles für das Jahr 2000 im Oktober 1999) einen Einfluss nimmt auf die Wahl des sportlichen Zieles, kann an dieser Stelle nicht geklärt werden. Die verstärkte Wahl von situativen, intuitiven Strategien bei hohen sportlichen Zielen erscheint plausibel, da ein unmittelbares Handeln aus dem Bauch heraus in einer konkreten Situation, die der Erreichung eines Zieles kontraproduktiv entgegentritt, die schnelle Lösung der Situation ermöglichen kann und somit die Zielerreichung möglich bleibt. Zu berücksichtigen bleibt an dieser Stelle, dass nur vier Athleten ihr sportliches Ziel des Jahres 2000 erreicht haben. Dies hatte zunächst keinen Einfluss auf die Wahl des Zieles für das Jahr 2001, denn es wählten erneut 13 der 17 Athleten ein hohes sportliches Ziel. Positive signifikante Unterschiede (5 %-Niveau, zweiseitig) zeigen sich bei der Bestleistung 1999 und dem Zustands-Ärger 2000. Erneut bestätigt sich die Tendenz, dass sich Erfahrungen der Vorjahre erst verzögert auf die Wahl

des Zieles auswirken. Sowohl die höhere Bestleistung als auch der höhere Zustands-Ärger, der ja mit einer besseren Bestleistung einhergeht, erscheinen plausibel für die Erklärung der Mittelwerts-Unterschiede bezogen auf die Zielsetzung. Eine Überprüfung der Zielerreichung im Jahr 2001 und der Zielsetzung für das 2002 können hilfreich sein, um zu klären, inwieweit die Zielsetzung als ein schwer zu korrigierendes Motiv einzuschätzen ist. Die zeitliche Versetzung der Unterschiede in Bezug zur Zielsetzung legt die Vermutung nahe, dass die Zielsetzung erst durch wiederholten Misserfolg revidiert wird. Berücksichtigt man die geringe Zahl der Athleten, die ihr sportliches Ziel erreicht haben, wird diese Vermutung noch bestärkt. An dieser Stelle kann diese Vermutung nicht weiter überprüft werden und es wird festgehalten, dass die Zielsetzung zu Unterschieden bei der Leistung, der Motivation, dem emotionalen Erleben und der Stressbewältigung führt und die Hypothese bestätigt werden kann. Zur weiteren Analyse der Daten werden im folgenden Kapitel Klassifizierungen vorgenommen.

6.4.8 Klassifizierung

In den bisherigen Ergebnissen lassen sich Unterschiede für emotionale Zustände, die Leistung und Copingstrategien finden. Es wird vermutet (s. Untersuchungsdesign, Abb. 6.1), dass sich die Zehnkämpfer der Längsschnittuntersuchung in verschiedene Gruppen einteilen lassen. Zur Überprüfung dieser Hypothese wird eine Clusteranalyse berechnet. Mit Hilfe der Clusteranalyse kann überprüft werden, ob sich Objekte oder Variablen systematisch klassifizieren lassen. Es werden Cluster gebildet, die intern möglichst homogen sind und sich gegenüber anderen Clustern möglichst weit unterscheiden (vgl. Bortz, 1993). Durch die Klassifizierung in verschiedene Gruppen lassen sich übergeordnete Merkmalsträger zur Klassifizierung finden.

Für die vorliegende Untersuchung interessiert die Fragestellung, inwieweit sich Unterschiede zwischen Zehnkämpfern feststellen lassen und wodurch sich diese Unterschiede in der Hauptsache begründen lassen. Zur Überprüfung dieser Fragestellung wird über die 17 Athleten der Längsschnittuntersuchung mit allen erhobenen Variablen eine hierarchische Clusteranalyse mittels der Ward-Methode (Ward, 1963) berechnet. Bei der hierarchischen Clusteranalyse wird zunächst jeder Fall als eigenes Cluster betrachtet, um dann die beiden Fälle zu einem neuen Cluster zusammenzufassen, welche die geringste Distanz zueinander aufweisen. Die dadurch um einen Fall reduzierten Cluster

werden erneut alle miteinander verglichen, um wiederum die zwei Cluster zusammenzufassen, die die geringste Distanz aufweisen. Als Abstandsmaß werden z-transformierte, quadrierte, euklidische Distanzen berechnet. Abbildung 6.7 zeigt das Ergebnis der Clusteranalyse in Form eines Dendogramms. 15 der 17 Athleten werden in die Analyse aufgenommen, bei zwei der Zehnkämpfer fehlen Angaben zu mindestens einer Variable. Es lassen sich zunächst zwei unterschiedliche Cluster identifizieren. Im ersten Cluster sind die Fälle 1, 15, 5, 11, 14, 17 und 9 zusammengefasst, im zweiten Cluster die Fälle 8, 16, 2, 7, 4, 12, 6 und 13.

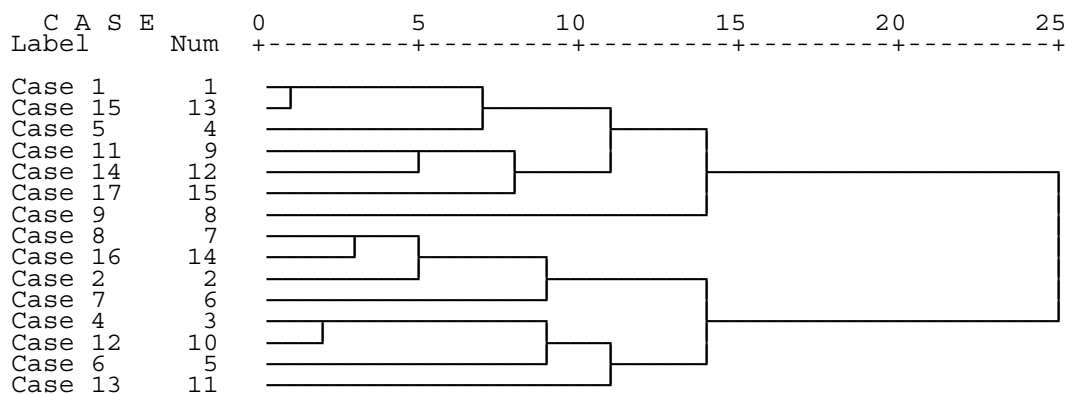


Abbildung 6.7: Dendrogramm der Clusteranalyse der Zehnkämpfer

In beiden Clustern wird die Fehlerquadratsumme im letzten Schritt beträchtlich vergrößert, so dass Fall 9 aus Cluster eins ausgeschlossen wird und Cluster zwei in zwei verschiedene Cluster dividiert wird. Es ergeben sich somit drei Cluster von Zehnkämpfern. Cluster eins besteht aus sechs Zehnkämpfern (1, 15, 5, 11, 14, 17) im zweiten Cluster befinden sich vier (8, 16, 2, 7) und im dritten Cluster ebenfalls vier Zehnkämpfer (4, 12, 6, 13). Bei Betrachtung des Alters und der Bestleistung zeigen sich Unterschiede, die zur Klärung der Klassifizierung beitragen. Die Zehnkämpfer des ersten Clusters haben eine hohe Bestleistung ($M=7925$) und sind mindestens 24 Jahre alt ($M=25,3$). Die Zehnkämpfer des zweiten Clusters sind durchschnittlich 24,3 Jahre alt und haben eine geringere Bestleistung von 7341 Punkten. Im letzten Cluster befinden sich junge Zehnkämpfer ($M=21,3$) mit einer hohen Bestleistung ($M=7739$). Diese Unterscheidung deutet auf Unterschiede hinsichtlich des Talentes hin. Dabei scheint das Talent nicht nur durch physische Voraussetzungen determiniert zu sein, sondern ebenfalls durch psychische. Es erscheint nachvollziehbar, dass sich diese drei Cluster hinsichtlich Emotion, Motivation und Coping voneinander unterscheiden, wenn eine nicht erhobene Variable wie Talent oder die Voraussetzung zur sportlichen Leistungserbringung als Trennungs-

variable fungiert. Zur Überprüfung, mit Hilfe welcher Faktoren sich die drei Gruppenzuordnung vorhersagen lässt, wird im Folgenden eine Diskriminanzanalyse durchgeführt. Diese Vorgehensweise wird von Backhaus et al. (1994) vorgeschlagen, um mittels Clusteranalyse gefundene Gruppen untersuchen zu können.

Ziel der Diskriminanzanalyse ist die prognostische Vorhersage einer abhängigen Variablen durch unabhängige Variablen (Voß, 1997). Als Maß der Analyse wird unter anderem der kanonische Korrelationskoeffizient $r_{\text{kanon}} = \sqrt{QZ/(QZ+QI)}$ aus der Quadratsumme zwischen den Gruppen (QZ) und der Quadratsumme innerhalb der Gruppen (QI) berechnet. Ausgehend vom Untersuchungsdesign (vgl. Abb. 6.1) kommen der Trainingsaufwand, die Zielsetzung, die Zielerreichung, die Bestleistung, die Zehnkampferfahrung, die Wahl des Wettkampfes, die Wahl der Situation, die erhobenen Emotionen (Ärger und Angst) und Motivationen (generelle und situationsspezifische Kompetenzerwartung, der TEOSQ-DZ und der sportlichen Leistungsmotivation der SLM im Jahr 1998) sowie die dispositionellen und situativen Copingstrategien aller Erhebungszeitpunkte, als unabhängige Variablen für die Gruppenzuordnung in Betracht. Um aus der Vielzahl der unabhängigen Variablen die Prädiktor-Variablen auswählen zu können, wird die schrittweise Methode zur Analyse angewandt.

Es werden nacheinander die Variablen Trait Ärger 1998, Zielsetzung für 1999, generelle Kompetenzerwartung 1998, Anger Control 1998, situative Selbstbehauptung 1999, situative indirekte Strategien 1999, Trainingsaufwand in Stunden, Wettkampfwahl 1998 und die Aufgabenorientierung 1999 in zwei Diskriminanzfunktionen aufgenommen. Die Überprüfung des Beitrages der einzelnen Funktionen mittels Wilk's Λ ergibt eine Signifikanz für beide Funktionen (0,1 %-Niveau), womit beide Funktionen einen Beitrag zur Diskriminanzanalyse leisten. Für die erste Funktion ergibt sich ein Eigenwert von 2050,99, der kanonische Korrelationskoeffizient liegt bei $r_{\text{kanon}}=1,00$ und die Varianzaufklärung bei 71,9 %. Der Eigenwert der zweiten Funktion liegt bei 802,73, die Varianzaufklärung beträgt 28,1 % und der kanonische Korrelationskoeffizient liegt bei $r_{\text{kanon}}=1,00$. Die hohen kanonischen Korrelationen und die hohen Eigenwerte deuten auf eine deutliche Trennung der Gruppen voneinander hin. Die Variablen Wettkampf 1998, Aufgabenorientierung 1999, Selbstwirksamkeit 1998 und Trainingsaufwand wirken bei der Gruppenzuordnung durch die erste Diskriminanzfunktion in eine andere Richtung wie die übrigen Variablen. Die erste Diskriminanzfunktion lautet: $D_1=22,61 \times \text{Zielsetzung 1999} - 18,90 \times \text{Wirkall 1998} + 16,47 \times \text{sit. Selbstbehauptung 1999}$

+ 10,33xTrait Anger 1998 + 8,69xsit. indirekte Strategien 1999 + 5,85xAnger Control 1998 - 3,99xAufgabenorientierung 1999 - 3,10xWettkampfwahl 1998 - 2,07xTrainingsaufwand. Für die erste Diskriminanzfunktion besitzt die Zielsetzung für das Jahr 1999 die größte Bedeutung. Durch diese Funktionsgleichung mit den Gewichtungen der einzelnen Prädiktoren zur Gruppenzuordnung wird deutlich, dass die motivationalen Aspekte (Zielsetzung, Wirkall, Aufgabenorientierung) einen wesentlichen Faktor zur Gruppenzuordnung darstellen. Des Weiteren lässt sich erkennen, dass emotionalen Dispositionen (Trait Anger und Anger Control 1998) und situativen Aspekten (situative Selbstbehauptung, situative indirekte Strategien 1999 und die Wettkampfwahl 1998) sowie dem Trainingsaufwand eine Gewichtung bei der Gruppenzuordnung der Zehnkämpfer zukommt. Für die zweite Diskriminanzgleichung ergibt sich folgende Verteilung: $D_2 = -10,52x\text{Trait Anger 1998} + 7,89x\text{sit. Selbstbehauptung 1999} - 6,88x\text{Anger Control 1998} + 5,79x\text{Wirkall 1998} - 5,69x\text{Trainingsaufwand} + 5,08x\text{sit. ind. Strategien 1999} + 2,96x\text{Zielsetzung für 1999} + 2,60x\text{Wettkampfwahl 1998} - 0,69x\text{Aufgabenorientierung 1999}$. Für die zweite Diskriminanzfunktion zeigt sich der stärkere Einfluss der Emotionen und situativen Faktoren gegenüber der Motivation.

Die vermutete Trennungsvariable Talent bzw. Voraussetzung zur sportlichen Leistungserbringung für die Gruppenzuordnung findet sich bei der Diskriminanzanalyse nicht in den Variablen der Bestleistung oder dem Alter wieder. Dennoch kann eine Form der Leistungsvoraussetzung angenommen werden, im Besonderen für motivationale und emotionale Aspekte der Leistungserbringung wie Zielsetzung und Kompetenzerwartung oder Trait-Ärger. Die Gruppenzuordnung ist in Abbildung 6.8 graphisch dargestellt und es ist ersichtlich, dass zur Erklärung der Gruppenzuordnung eine quadratische Funktion am geeignetsten erscheint. Nach den Erkenntnissen der Regression des Trainingsaufwandes auf die Bestleistung erscheint dieser Zusammenhang plausibel. Die drei Gruppenlösung zeigt sich als gerechtfertigt, da alle drei Gruppenzentroide deutlich voneinander getrennt liegen.

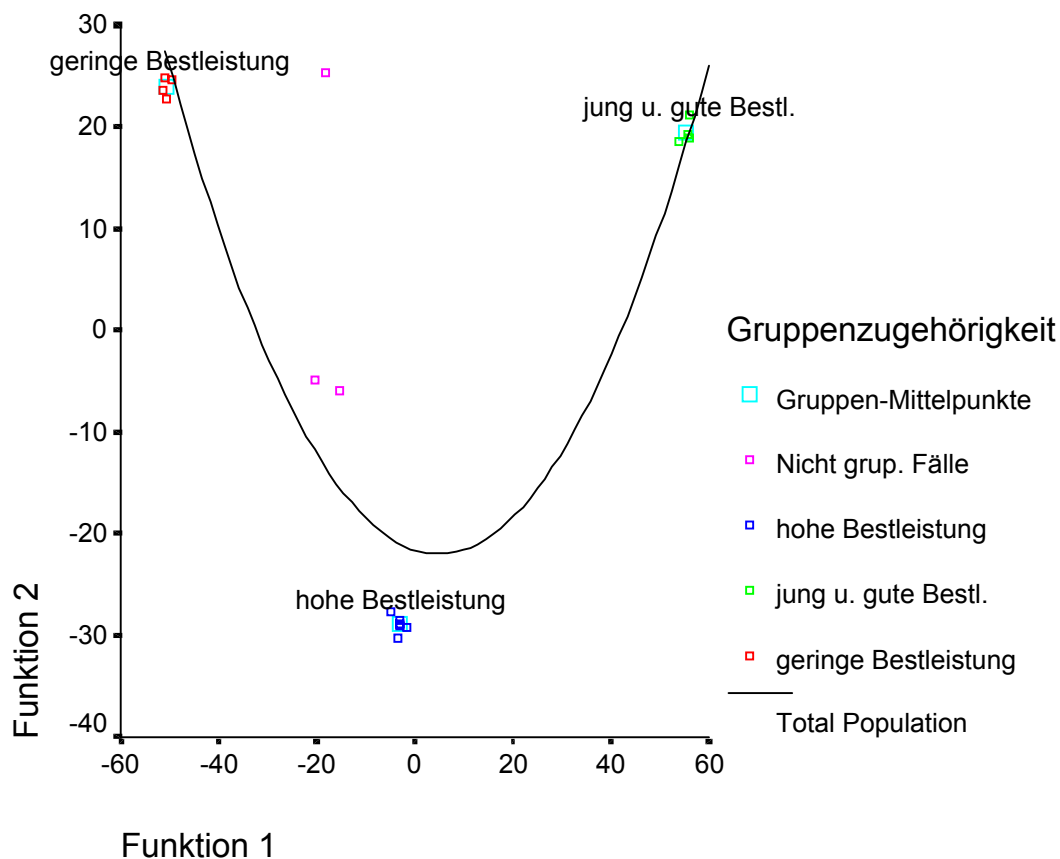


Abbildung 6.8: Kanonische Diskriminanzfunktion für die drei Gruppenlösung

6.5 Zusammenfassende Darstellung der Ergebnisse

Ausgehend von einem Untersuchungsdesign, bei dem der Stressbewältigungsprozess durch kognitive, emotionale und motivationale Prozesse bestimmt ist und selbst zum emotionalen Empfinden und zur sportlichen Leistung beiträgt, wurde in einer Längsschnittuntersuchung an 17 leistungssportorientierten Zehnkämpfern der Einfluss von Emotionen und Motivationen im Allgemeinen und in konkreten Situationen auf die Stressbewältigung und deren gemeinsamer Einfluss auf die sportliche Leistung untersucht. Die sportliche Leistung auf hohem Niveau ist neben der physischen Komponente in starkem Maße von psychologischen Faktoren determiniert (vgl. Marsh, Perry, Horsely & Roche, 1995, Schlattmann & Hackfort, 1991). Zur Erfassung von Stressbewältigung, Emotionen und Motivation wurde ein Fragebogenpaket zusammengestellt, welches aktuelle und dispositionelle Stressbewältigung, emotionales Erleben und motivationale Aspekte von Zehnkämpfern retrospektiv erfasst. Nach Änderungen an den Frage-

bogen zur Erfassung der Stressbewältigung (G-SACS_{MD} und G-SACS_{MS}) infolge des Pretest-Durchlaufes, wurden zu drei Messzeitpunkten (April und Oktober 1999 sowie Oktober 2000) Fragebogen an alle aktiven Zehnkämpfer des Zehnkampf-Team e.V. im Jahre 1998 verschickt. Dies waren im Jahr 1998 90 Zehnkämpfer, welche die Gesamtstichprobe deutscher Zehnkämpfer, die organisiert Zehnkampf betreiben, darstellen.

Die nach einem Pretestdurchlauf angepassten und entwickelten Messinstrumente zur dispositionellen und situativen Erfassung der Stressbewältigung (G-SACS_{MD} und G-SACS_{MS}) wurden auf ihre Reliabilität und Validität überprüft. Nachdem sich die gleichen sechs Subskalen (Suche nach sozialer Unterstützung, indirekte Strategien, Selbstbehauptung, Intuition, Umsicht und Vermeidung) wie bereits im Pretest mit einer längeren Version der G-SACS_{MD} mittels Iteminterkorrelation abbilden ließen, erfolgte eine Überprüfung der Reliabilität und Retest-Reliabilität, der eingesetzten 40-Item-Version der G-SACS_{MD} und der G-SACS_{MS}. Da Vergleichswerte für eine sportsspezifische Stichprobe fehlten, wurden die Reliabilitäten mit den von Hobfoll et al. (1993) und von Starke (2000) angegebenen Werten für studentische Stichproben verglichen. Unter Berücksichtigung der geringen Stichprobengröße (N=44) ergaben sich zufrieden stellende Reliabilitätswerte für die G-SACS_{MD} (Gesamt: $\alpha=.76$; Subskalen von $\alpha=.69$ bis $\alpha=.84$) und die G-SACS_{MS} (Gesamt: $\alpha=.82$; Subskalen von $\alpha=.74$ bis $\alpha=.91$). Bei den Retest-Reliabilitäten zeigten sich für die dispositionelle Version zufrieden stellende Ergebnisse für sechs Monate. Als zeitstabil über 18 Monate erwiesen sich die Subskalen Suche nach sozialer Unterstützung und die Selbstbehauptungs-Strategien. Für die situative Version zeigten sich erwartungsgemäß geringere Retest-Reliabilitäten, dennoch können beide Versionen als zeitstabil über mindestens sechs Monate bezeichnet werden. Alle Ergebnisse zur Reliabilität wiesen ähnliche Werte auf, wie die von Hobfoll et al. (1993) ermittelten Werte für die amerikanische Originalfassung der SACS. Die Überprüfung der Validität führte ebenfalls zu zufrieden stellenden Ergebnissen, auch wenn die formulierten Hypothesen nur selten angenommen werden konnten. Hier zeigte sich, dass studentische Stichproben und Leistungssportler nicht in allen Aspekten der Stressbewältigung miteinander vergleichbar sind. Dennoch kann eine zufrieden stellende Validität für die G-SACS_{MD} und G-SACS_{MS} konstatiert werden. Jedoch ist eine weitere Überprüfung mit anderen Messinstrumenten und an anderen Stichproben erforderlich.

Nach der notwendigen ausführlichen Überprüfung der Güte und Zuverlässigkeit der Messinstrumente zeigte sich für die 17 Zehnkämpfer der Längsschnittuntersuchung

mit drei Messzeitpunkten bei den Vermeidungs-Strategien ein signifikanter Anstieg in der olympischen Saison 2000. Es kann nur darüber gemutmaßt werden, inwieweit die Tatsache, dass es sich um eine olympische Saison handelt, zu einer verstärkten Wahl vermeidender Strategien führte. Vergleicht man die Nennungshäufigkeit vermeidender Strategien der Längsschnittuntersuchung mit der Häufigkeit der defensiven Strategien der Video- und Photo-Selbstkonfrontation, werden vermeidende Strategien deutlich seltener angegeben, als gute Zehnkämpfer in kritischen Situationen defensive Strategien nennen (vgl. Abb. 5.10).

Bei der Überprüfung, inwieweit sich gute von weniger guten Zehnkämpfern hinsichtlich der Stressbewältigung, begleitenden Emotionen und Motivationen unterscheiden, ergaben sich erwartungswidrige Ergebnisse. Gute Zehnkämpfer wählten seltener Selbstbehauptungs-Strategien und erlebten häufiger Zustands-Ärger. Da Angst und Ärger im Sport als sowohl leistungshemmende als auch leistungsfördernde Faktoren angesehen werden (vgl. Anshel & Anderson, 2002, Hindel & Krohne, 1988, Krohne & Hindel, 1988, 2000 und die Ausführungen in Kap. 4), erscheinen diese Ergebnisse nachvollziehbar. Berücksichtigt man zusätzlich die Auswertung der Video- und Photo-Selbstkonfrontation, können die Ergebnisse besser eingeordnet werden. Ärger als häufigste Emotion innerhalb kritischer Situationen im Zehnkampf (vgl. Tab. 5.8) wird häufig in konkreten Situationen im Zehnkampf erlebt. Ungeklärt bleibt an dieser Stelle, ob es sich um ein zehnkampfspezifisches, ein leistungssportspezifisches oder ein stichprobenspezifisches Phänomen handelt. Für die Selbstbehauptungs-Strategie kann ebenfalls mit Hilfe der Ergebnisse der Video- und Photo-Selbstkonfrontation die geringe Nennung von guten Zehnkämpfern erklärt werden. Wie Abbildung 5.10 darlegt, werden mit nur 5 % der Nennungen Selbstbehauptungs-Strategien am seltensten angegeben.

Der Trainingsaufwand zeigte sich erwartungsgemäß als wesentlicher Faktor der Bestleistung. Im Weiteren unterscheiden sich Zehnkämpfer mit einem hohen Trainingsaufwand von Zehnkämpfern mit geringerem Aufwand in der Art, dass Erstere in konkreten Situationen häufiger indirekte Strategien anwenden und stärker Zustands-Ärger erleben. Es kann weiter festgestellt werden, dass die Wichtigkeit eines Wettkampfes, die Wahl der Situation bei der Beantwortung der G-SACS_{MS} und die persönliche Zielsetzung einen Einfluss auf die Stressbewältigung, das emotionale Erleben und die Motivation nehmen. Die Wichtigkeit des Wettkampfes beeinflusst die Wahl von Vermeidungs-Strategien. Im Jahr 2000 wählten die Zehnkämpfer, die einen wichtigen

Wettkampf wie Deutsche Meisterschaften, Qualifikationswettkampf zu den olympischen Spielen oder die olympischen Spiele selbst angaben, häufiger vermeidende Strategien. Da die Vermeidungs-Strategien im Jahr 2000 insgesamt auf einem höheren Niveau lagen, kann ein Zusammenhang von olympischer Saison und vermeidenden Strategien vermutet werden. In kritischen Situationen, wie bei einer Verletzung oder einem dritten Versuch, wählten die Athleten im Jahr 1998 seltener Vermeidungsstrategien, was nachvollziehbar ist, wenn man berücksichtigt, dass vor einem dritten Versuch vermeidende Strategien vermutlich nicht zum Erfolg führen werden. Im Jahr 1999 wurden in kritischen Situationen seltener intuitive Strategien gewählt, was ebenfalls plausibel erscheint, da bei einem schlechten dritten Versuch ein ganzer Wettkampf beeinflusst wird, und somit ein bedachtes Handeln erfolgen sollte. Für das Jahr 2000 zeigen sich erwartungswidrige Ergebnisse, da in kritischen Situationen häufiger indirekte Strategien angewandt wurden. Insgesamt ließ sich für das olympische Jahr 2000 eine höhere Tendenz zu situativen, indirekten Strategien feststellen. Wie bei den vermeidenden Strategien kann nur über den Zusammenhang der olympischen Saison und den Anstieg der situativen, indirekten Strategien und vermeidenden Strategien gemutmaßt werden. Die Zielsetzung beeinflusst die sportliche Leistung, das emotionale Erleben, die Stressbewältigung und die Motivation. Bei einer hohen Zielsetzung liegt die Bestleistung, die Zustands-Angst und die beharrliche Anstrengung auf einem höheren Niveau. Ungeklärt ist dabei, ob Leistung, Emotion und Motivation die Zielsetzung beeinflusst oder umgekehrt. Die Stressbewältigung unterscheidet sich in der Art, dass dispositionelles, umsichtiges Verhalten und situatives, intuitives Verhalten bei hoher Zielsetzung häufiger gewählt wird. Alle Befunde erscheinen plausibel, da die Zielsetzung im Bereich des Sports als Faktor der Leistungserbringung angesehen wird (vgl. Lerner & Locke, 1995, Locke & Latham, 2002). Ein grundsätzliches, vorsichtiges Handeln, aber in konkret, kritischen Situationen ein schnelles Agieren aus dem Bauch heraus ist bei einer Verfolgung eines hoch gesteckten Zieles nachvollziehbar. Die höhere Zustands-Angst kann in dem Zusammenhang den Respekt vor dem gesetzten Ziel und der Gefahr der Nichterreichung des eigenen Zieles bedeuten. Da hohe Ziele auch die Teilnahme an den jeweiligen Saisonhöhepunkten beinhalten, aber jeweils nur drei Athleten an den internationalen Höhepunkten teilnehmen können, kann dieser Umstand die erhöhte Zustands-Angst in konkreten Situationen erklären. Eine Überprüfung dieser Mutmaßung kann an dieser Stelle leider nicht erfolgen.

Mit Hilfe von Clustern wurden drei unterschiedliche Gruppen von Zehnkämpfern identifiziert. Es lassen sich gute, junge von erfolgreichen und weniger guten Zehnkämpfern unterscheiden. Diese drei Gruppen differieren bezogen auf die gebildeten Variablencluster. Gute Zehnkämpfer erleben häufiger Emotionen und gegenüber jungen, erfolgreichen Zehnkämpfern unterscheiden sie sich in der selteneren Wahl indirekter Strategien. Junge, erfolgreiche Zehnkämpfer erleben häufiger Emotionen, erreichen häufiger ihre Ziele und sind egoorientierter als die weniger erfolgreichen Zehnkämpfer. Letztere besitzen jedoch gegenüber den jüngeren Zehnkämpfern eine höhere Kompetenzerwartung.

Bevor im nächsten Kapitel die für die Entwicklung eines Stressbewältigungs-Trainings wesentlichen Erkenntnisse separat zusammengefasst werden, wird auf die Relevanz des Einsatzes verschiedener Methoden zur Erfassung von psychologischen Phänomenen hingewiesen. Erst durch die Ergänzung der quantitativen Ergebnisse mit den Ergebnissen der qualitativen Feldforschung der Video- und Photo-Selbstkonfrontation können verschiedene Befunde in einen sinnvollen Zusammenhang eingeordnet werden. Es zeigt sich die Beschränktheit jeder einzelnen Methode, doch in der Kombination verschiedener Methoden werden Grenzen überschritten und es können neue Erkenntnisse gewonnen werden. Insgesamt hat sich der Einsatz der G-SACS mit ihren drei Dimensionen (aktiv-passiv, prosozial-antisozial und direkt-indirekt) im Sport als gerechtfertigt herauskristallisiert. Es bedarf weiterer Überprüfungen in anderen Sportarten und leichtathletischen Disziplinen, sowie einer Überprüfung mit einem anderen geeigneten Messinstrument zur Erfassung von Stressbewältigungs-Strategien im Sport, dennoch kann an dieser Stelle resümiert werden, dass es sinnvoll ist, psychologische Komponenten der Leistungserbringung im Sport möglichst facettenreich zu erfassen.

Im Folgenden sollen die zu einer Entwicklung eines mentalen Trainings für Zehnkämpfer gewonnenen Erkenntnisse aus der Video- und Photo-Selbstkonfrontation und der mittels Fragebogen gewonnenen Ergebnisse kurz zusammengefasst werden und in Kapitel 7 zu einem Mind Managementtraining für Zehnkämpfer zusammengefügt werden.

6.6 Relevante Erkenntnisse zur Entwicklung eines psychologischen Trainings

Für die Stressbewältigungs-Strategien lässt sich zunächst festhalten, dass Selbstbehauptungs-Strategien und die Suche nach sozialer Unterstützung häufiger gewählt werden als alle anderen Strategien. Diese aktive und prosoziale Bewältigungsform wird schon von Adler (1939) als gesunde Lebensform bezeichnet und hat einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung der SACS durch Hobfoll und KollegInnen genommen. Grundsätzlich spiegelt sich darin auch die Einstellung von westlichen Gesellschaften wieder, an die Lösung von Problemen eher aktiv und sozial heranzugehen. Jedoch werden von guten Zehnkämpfern (Bestleistung über 7581 Punkten) signifikant seltener Selbstbehauptungsstrategien eingesetzt. Unter Berücksichtigung der Ergebnisse der Video- und Photo-Selbstkonfrontation kann dieser Befund nachvollzogen werden. Selbstbehauptung heißt in beiden Fällen Stärke zeigen und Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit zu besitzen. In konkret, kritischen Situationen werden aber häufiger mentale Strategien zur Vorbereitung oder umsichtige Strategien von guten Zehnkämpfern angewandt (vgl. Abb. 5.10). Es zeigt sich, dass Selbstbehauptung im Sport nicht die optimale Formulierung zur Erfassung von Strategien im selbstbewussten Umgang mit kritischen Situationen ist.

Weiter ist zu beobachten, dass generelle, vermeidende Strategien im olympischen Jahr 2000 signifikant höher liegen als in den drei Vorjahren. Zusätzlich werden vermeidende Strategien im Jahr 2000 häufiger in wichtigen Wettkämpfen eingesetzt. Da es um die Qualifikation für die Olympischen Spiele geht, erscheint es plausibel, dass jeder Wettkampf in einer olympischen Saison wichtiger erscheint als in einer anderen Saison, da die Teilnahme an olympischen Spielen das reizvollste Ziel eines Sportlers ist. Es scheint einen Zusammenhang zwischen der olympischen Saison und vermeidenden Strategien zu geben, bzw. werden in wichtigen Wettkämpfen häufiger vermeidende Strategien gewählt. Berücksichtigt man, dass in extrem kritischen Situationen seltener Vermeidungs-Strategien gewählt werden, dann erscheint die verstärkte Wahl der vermeidenden Strategien im Jahr 2000 nicht leistungsförderlich zu sein (vgl. Anshel & Anderson, 2002, Kluth & C. Schwarzer, 2001). Hierzu passt auch die geringere Bestleistung des Jahres 2000 im Vergleich zu den zwei Vorjahren (vgl. Abb. 6.5). Im Jahr 2000

werden von den Athleten in extrem kritischen Situationen häufiger indirekte Strategien gewählt, die ein Prädiktor für vermeidende Strategien sind (vgl. Tab. 6.54).

Im Gegensatz dazu steht, dass erfahrene Zehnkämpfer seltener indirekte Strategien anwenden. Alle vorgestellten Ergebnisse legen die Vermutung nahe, dass in der olympischen Saison 2000 von den Zehnkämpfern auf Bewältigungs-Strategien zugegriffen wurde, die nicht leistungsförderlich sind. Unter Hinzuziehung der Auswertung der Video- und Photo-Selbstkonfrontation, bei der mentale Strategien, wie Konzentration und mentale Vorbereitung erfasst sind, und die Zielorientierung unter der Zielsetzung und Zielerreichung subsumiert sind, am häufigsten genannt werden, ergibt sich für ein mentales Training die Notwendigkeit die Konzentrationsfähigkeit, Zielsetzung und sozialen Kontakt in kritischen Situationen zu schulen. Der soziale Kontakt ist bei der Video- und Photo-Selbstkonfrontation die dritthäufigste Nennung (vgl. Tab. 5.9). Am wenigsten werden Selbstbehauptung und reaktive Strategien, wie Ärgerreaktionen, angewandt. Hier ergänzen sich die Ergebnisse der quantitativen und qualitativen Forschung. Beide belegen, dass der soziale Aspekt von wesentlicher Bedeutung ist und dass die Selbstbehauptung bei guten Zehnkämpfern eine untergeordnete Rolle spielt. Ebenso wird belegt, dass die Zielsetzung und die sportliche Leistung in einem Zusammenhang stehen. Mentale Strategien werden nur durch die Video- und Photo-Selbstkonfrontation erhoben.

Für die Emotion zeigt sich, dass gute Zehnkämpfer häufiger Zustands-Ärger erleben. Dies lässt sich auch bei der Video- und Photo-Selbstkonfrontation wiederfinden, wo Ärger, Enttäuschung und auch die Angst als häufigste Emotionen in kritischen Situationen auftreten. Diese werden von guten Zehnkämpfern jedoch nicht abereagiert, wie die geringe Wahl der reaktiven Strategien belegt (vgl. Abb. 5.10). Athleten mit hoher Zustands-Angst oder hohem Zustands-Ärger wählen im Jahr 1998 häufiger indirekte Strategien und besitzen eine geringere Kompetenzerwartung. Für das Jahr 2000 zeigen Zehnkämpfer mit hoher Zustands-Angst oder hohem Zustands-Ärger eine höhere Bestleistung, wählen seltener Selbstbehauptungs-Strategien und häufiger Vermeidungsstrategien. Insgesamt liegt die Zustands-Angst im Jahr 2000 höher als in den Jahren zuvor. Unter Berücksichtigung des zuvor Erwähnten zur olympischen Saison 2000 erscheint es plausibel, dass bei hoher Zustands-Angst seltener Selbstbehauptungs-Strategien und häufiger Vermeidungsstrategien eingesetzt werden. Zieht man in Betracht, dass die olympische Saison zu einem insgesamt höheren Niveau der Angst und der indirekten und

vermeidenden Strategien führt, dann ist hier ein wesentlicher Ansatzpunkt für ein Mental-Training im Zehnkampf.

Hoch ängstliche Zehnkämpfer wählen häufiger indirekte Strategien und seltener Selbstbehauptungs-Strategien. Hoch ärgerliche Athleten wählen ebenfalls häufiger indirekte Strategien und in konkreten Situationen häufiger intuitives Vorgehen.

Für die Motivation ist zunächst festzustellen, dass diese sehr stabil über 18 Monate ist. Eine hohe Egoorientierung bei den Zehnkämpfern führt zur häufigeren Wahl von indirekten Strategien. Diese sind wiederum nicht leistungsförderlich, weswegen eine Motivation, die auf dem eigenen Erfolg basiert eher leistungshemmend, denn förderlich sein wird.

Bei der Zuordnung der Zehnkämpfer zu den drei Gruppen gute, junge, erfolgreiche und weniger gute Zehnkämpfer kommt der Motivation in Form von Zielsetzung, Kompetenzerwartung und Aufgabenorientierung die größte Bedeutung zu. Weitere Faktoren zur Zuordnung sind die Emotionen in Form von Trait-Ärger und Anger Control und die Selbstbehauptungs-Strategien.

Mit Hilfe dieser Ergebnisse lässt sich erkennen, dass die mentalen Fertigkeiten und der Umgang mit Ärger und Angst zentrale Aspekte eines Trainings sein müssen. Im folgenden Kapitel wird unter Berücksichtigung dieser Ergebnisse ein Mind Managementtraining zur Stressbewältigung im Zehnkampf entwickelt, welches dazu dient, in kritischen Situationen handlungsfähig zu bleiben und so die Erbringung der sportlichen Leistung unterstützt.

7 Mind Managementtraining Zehnkampf (MinMaZ)

7.1 Einleitung

Aus den Darstellungen des Kapitel 1 und den Ergebnissen aus Kapitel 5 und 6 werden neben den hohen körperlichen Belastungen der Zehnkämpfer innerhalb eines Wettkampfes auch die psychische Belastung der Athleten deutlich. Die anspruchsvolle Gestaltung des Zehnkampfes erfordert ein ganzheitliches Mentaltraining, welches auftretende Emotionen, mentale Fähigkeiten wie Konzentration und Bewegungsvorstellungen, eine systematische Zielsetzung und die Kompetenzerwartung berücksichtigt (vgl. Kapitel 5.5 und 6.6) sowie den Athleten unterstützt, diese psychischen Faktoren der Leistung möglichst autonom zu steuern.

Um zur Erarbeitung eines Mind Managementtrainings im Zehnkampf möglichst viele Ressourcen nutzen zu können, werden neben den vorliegenden Ergebnissen der eigenen Untersuchung (Kap. 5 und 6) im Folgenden zunächst vorhandene, relevante Trainings vorgestellt und zusammengefasst (Kap. 7.2). Aus den gewonnenen Erkenntnissen der vorhandenen Trainings und den Ergebnissen der qualitativen und quantitativen Untersuchung an Zehnkämpfern wird ein Konzept für das Mind Managementtraining Zehnkampf entworfen (Kap. 7.3). Dabei stellt das erarbeitete theoriebasierte Mentaltraining ein umfassendes Training zur Erlangung einer optimalen emotionalen, kognitiven und mentalen Leistungsbereitschaft dar. Die Ergebnisse dieser Untersuchung und das daraus entworfene mentale Training, bereitet Zehnkämpfer umfassend auf neue Herausforderungen vor und hilft ihnen, ihre optimale Leistung zu erreichen.

Im Weiteren werden insgesamt zehn verschiedene Trainingsprogramme kurz vorgestellt, die aus unterschiedlichen Bereichen stammen, aber alle eine Relevanz zur Erarbeitung eines Mentaltrainings im Zehnkampf besitzen. In der anschließenden Zusammenfassung der Ergebnisse dieser Trainings werden die Gemeinsamkeiten aller Trainings dargestellt.

7.2 Darstellung relevanter vorhandener Trainings

Aus der Vielzahl unterschiedlicher Trainingsprogramme werden zehn relevante Trainings aus der Stressforschung/Therapie, verschiedenen mentalen Trainings im Sport sowie aus dem Zehnkampf respektive artverwandten Sportarten zur Analyse ausgewählt.

Aus der Therapie werden das Stress Inoculation Training oder Stressimpfungstraining (SIT) von Meichenbaum (1985, 1991) und das Flow-Erlebens- und Stress-Bewältigungs-Training (FEST) von Ohse (1997) in die Analyse einbezogen. Das SIT ist ein aus der klinischen Forschung hervorgegangenes, allgemeinspsychologisches Programm, welches Smith (1980) als Grundlage für ein Stressmanagement-Training im Sport dient. Basierend auf der transaktionalen Stresstheorie von Lazarus (1966) entwickelt Meichenbaum (1985) ein dreistufiges Trainingsprogramm, mit einer Informations-, einer Übungs- und einer Anwendungsphase. Bei dem von Ohse (1997) entwickelten FEST gilt es, die Fähigkeit zu erlangen, gezielt den Flow-Zustand zu erreichen und diesen auch bei stresshaften Ereignissen aufrecht zu erhalten. Wie bei Meichenbaum (1985) ist die Grundlage des Trainings die transaktionale Stresstheorie. Ohse (1997) nennt neun Bestandteile seines Trainings (vgl. Tab. 7.1)

Aus den Mental Trainings im Sport werden aus dem Amerikanischen die Programme von Suinn (1972, 1989b) und Orlick (1997, 2000) und aus dem Deutschen von Eberspächer (2001) und Frester (1972, 1993, Frester & Wörz, 1997) selektiert. Alle Trainings werden erfolgreich im Leistungssport eingesetzt. Suinn (1989b), Orlick (2000) und Eberspächer (2001) stellen sieben Bausteine ihrer Trainings vor. Ziel der Trainings ist es, den „Ideal Mental State“ (Orlick, 1986, S. 16) zur Leistungserbringung zu erreichen. Eberspächer und Orlick haben in ihre Mental Trainings jeweils die Erreichung des Flow-Zustandes integriert. Frester und Wörz (1997) geben eine Dreiteilung ihrer Trainings an und bieten für die unmittelbare Wettkampfvorbereitung das Psychomuskuläre Training (Frester, 1993) an.

Die Regulative Methode Zehnkampf (RMZ) von Bergmann und Knab (1989) stellt ein „Relaxations-Mobilisationsverfahren“ (Knab, 1989, S. 13) dar und ist an die Aktivtherapie von Frester (1972) angelehnt. Frester (1993) hat aus der Aktivtherapie sein Psychomuskuläres Training entwickelt. Die RMZ besteht aus drei Elementen (vgl. Tab. 7.1). Diese Methode ist stark an den damaligen Zehnkampf-Bundestrainer Ber-

gamnn und den Psychologen Knab gebunden. Ca. 30 deutsche Zehnkämpfer haben von 1978 bis Ende der achtziger Jahre mit dieser Methode gearbeitet. Trotz der Erfolge der Methode können u. a. Oberbeck (1983), Brockmann (1993), Zwirner (1996) und Kluth (1998) nur eine untergeordnete Rolle des mentalen Trainings bei deutschen Zehnkämpfern feststellen. Das Kölner Psychoregulationstraining von Sonnenschein (1984), welches wissenschaftlich erarbeitet ist, besteht aus fünf Phasen (vgl. Tab. 7.1). Es basiert ebenso auf der transaktionalen Stresstheorie von Lazarus (1966) wie die beiden Trainings aus dem Triathlon. Das Mental Training Triathlon von Heckers (1997) und das Stressbewältigungstraining im Triathlon von Ziemainz (1999) beinhalten beide einen dreistufigen Aufbau und wurden unabhängig voneinander entwickelt. Die Ähnlichkeit der Anforderungen im Triathlon und im Zehnkampf erklärt die Hinzuziehung dieser beiden Trainings in die Analyse.

Dass von den deutschen Zehnkämpfern derzeit noch keine psychologischen Methoden systematisch angewandt werden oder Psychologen in das Training mit einbezogen werden, kann verschiedene Ursachen haben. Zum einen versucht das Zehnkampf-Team die Heimtrainer so kompetent wie möglich zu machen (vgl. Wahlig, 1995), zum anderen ist der Gang zum (Sport-)Psychologen nach wie vor negativ behaftet. Emrich (1996) kann bei Untersuchungen an 3.156 deutschen Kaderathleten nur einen untergeordneten Bedarf an psychologischer Betreuung der Athleten ermitteln. Die Arbeit mit einem (Sport-)Psychologen wird von einem großen Teil der Athleten als nicht so wichtig eingeschätzt. An diesem Punkt scheint eine Ressource auf dem Weg zu guten Leistungen vorhanden zu sein. „The goal of training is to prepare yourself mentally, technically and physically for the rigors of competition“ (Kring, 1979, S. 36). Sowohl der technische als auch der physische Aspekt finden immer stärkere Beachtung im täglichen Training des Zehnkämpfers. Nach wie vor wird die mentale Komponente der Leistung nur am Rande oder gar nicht berücksichtigt. Hier werden nicht alle Ressourcen auf dem Weg zu einer guten Zehnkampfleistung genutzt, obwohl die Bedeutung der Psyche innerhalb des Zehnkampfes seit über 20 Jahren erforscht und thematisiert wird.

In Tabelle 7.1 sind die einzelnen Bestandteile der zehn Trainings zusammengefasst. Eine ausführliche Beschreibung der Trainingsinhalte kann an dieser Stelle nicht erfolgen. Die ausgewählten Trainingsprogramme, die entweder als Klassiker von psychologischen Trainingsmaßnahmen bezeichnet werden können (Meichenbaum, 1985, Orlick, 2000 und Suinn, 1989b), interessante Aspekte der Flowforschung integrieren

(Eberspächer, 2001, Frester & Würz, 1997 und Ohse, 1997) oder sport(art-)spezifisch entwickelt wurden (Bergmann & Knab, 1989, Heckers, 1997, Sonnenschein, 1984 und Ziemainz, 1999), weisen alle drei wesentliche Gemeinsamkeiten auf (vgl. Tab. 7.1). Zur Herausarbeitung der drei Gemeinsamkeiten der unterschiedlichen Trainings werden die Inhalte miteinander verglichen und zugeordnet.

Tabelle 7.1: Synopse ausgewählter psychologischer Trainingsprogramme

Aufbau verschiedener Trainingsprogramme									
SIT/SMT	FEST	Mental Training	Mental Training	Mental Training	Mentale Wettkampfvorb.	Kölner Psychoreg.-training	Mental Training Triathlon	Stressbewält. im Triathlon	RMZ
Meichenbaum (1985)/Smith (1980) Therapie/Sport	Ohse (1997) Therapie	Suinn (1989) Sport	Orlick (2000) Sport	Eberspächer (2001) Sport	Frester (1997) Sport	Sonnenschein (1984) Sport	Heckers (1997) Triathlon	Ziemainz (1999) Triathlon	Knab/Bergmann (1978) Zehnkampf
Information	Selbstbeobachtung	Entspannung	Commitment	Synchronisation	Zustandsregulation	Information	Entspannung	Information	Autogenes Training
Wahrnehmung	Flow/Stress-Theorie	Stressmanagement	Focused Connection	Selbstgesprächsreg.	Antriebsregulation	Diagnose	Positives Denken	Übung	Schwung/Atmerymn.
Problemlösung	Entspannung	Positives Denken	Confidence	Kompetenzerwartung	Bewegungsregulation	Planung	Visualisierung	Anwendung	Formelhafte Vorsätze
Bewältigung	Flowaktivitäten	Selbstregulation	Positive Image	Aufmerksamkeitsreg.		Einübung		Legende:	
Sensibilisierung	Motivation	Bewegungsvorstellung	Mental Readiness	Aktivationsregulation		Anwendung			
Vorstellungsübungen	Einstellungsänderung	Konzentration	Distraction Controll	Vorstellungsregulation					
Stressbewältigung	Selbstinstruktion	Energiekontrolle	Ongoing Learning	Zielsetzung/Analyse					
	Problemlösung								
	Bewältigungsregeln								
								Entspannung	
									Mentales Imaginieren
									Selbstregulation

Bei allen zehn Trainings sind Entspannungstechniken die Basis zur intensiveren Arbeit. Das mentale Erarbeiten respektive Imaginieren von Stress-Situationen und/oder Bewegungen ist die wesentliche Komponente zur Veränderung von Verhalten. Und schließlich wird in allen Trainings der Klient/Athlet stark in die Verantwortung genommen und eine Regulation der persönlichen Einstellungen zu Stress und negativen Selbstgesprächen erarbeitet. Somit ergeben sich aus der Analyse der vorgestellten Trainings drei wesentliche Aspekte für die Konzeption eines Trainings für den Zehnkampf:

1. Entspannung
2. Mentales Training
3. Selbstregulation

Entspannung, Mentales Training und Selbstregulation als die wesentlichen gemeinsamen Bestandteile verschiedener Trainings für unterschiedliche Zielgruppen, sind als Basis für das Mind Managementtraining Zehnkampf zur Stressbewältigung anzusehen. Neben diesen Bestandteilen ergeben sich aus den Ergebnissen der eigenen qualitativen und quantitativen Untersuchung fünf spezielle Handlungsfelder (vgl. Kap. 6.6):

1. Emotionsmodulation (Kap. 5.5)
2. Schulung mentaler Strategien wie Konzentration und Bewegungsvorstellungen (Kap. 5.5)
3. Systematische Zielsetzung, Kompetenzerwartung und Aufgabenorientierung/Flow (Kap. 6.6)
4. Soziale Kompetenz in kritischen Situationen (Kap. 6.6)
5. Systematische mentale Vorbereitung auf sportliche Höhepunkte (Kap. 5.5 u. 6.6)

Aus der Analyse vorhandener Stressbewältigungs- und Mental Trainings anhand der Literatur und den gewonnenen Erkenntnissen aus der drei Jahre umfassenden eigenen Untersuchung von Zehnkämpfern mit qualitativen und quantitativen Methoden, ergeben sich zusammenfassend fünf Bestandteile für das Mind Managementtraining Zehnkampf:

- 1. Entspannungstechniken**
- 2. Mentales Training und mentale Vorbereitung auf Höhepunkte**
- 3. Emotions-/Selbstmodulation**
- 4. Zielsetzung/Vision**
- 5. soziale Kompetenz**

Die Entspannungstechniken sind das vorbereitende Element in allen (sport-)psychologischen Trainingsverfahren und werden auch im vorliegenden Training als die Basis angesehen. Die mentale Komponente ergibt sich aus den Ergebnissen der Video- und Photo(selbst-)Konfrontation (vgl. Kap. 5.5), bei der mentale Strategien den größten Zuspruch erfolgreicher Zehnkämpfer bei der Bewältigung kritischer Situationen erfährt. Ebenso ist mentales Training wesentliches Element bei allen vorgestellten Trainings. Der dritte Aspekt fasst die Ergebnisse der qualitativen Untersuchung (vgl. Kap. 5.5) und

der Notwendigkeit der Selbstregulation (Tab. 7.1) zusammen. Die systematische Zielsetzung ergibt sich ebenso wie die soziale Kompetenz aus den Ergebnissen der quantitativen Untersuchung (vgl. Kap. 6.6).

Die Basis des Trainings sind Entspannungstechniken. Diese dienen der Vorbereitung zur Erarbeitung von mentalen Techniken und Emotions-/Selbstmodulation. Die Erarbeitung von kurz-, mittel- und langfristigen Zielen und die Nutzung sozialer Ressourcen in kritischen Situationen stellen die weiteren Bausteine dar.

Im Folgenden wird das Mind Managementtraining Zehnkampf und die angewandten Verfahren und Techniken skizziert. Es werden alle Bestandteile beschrieben und ihr Nutzen dargestellt. Die Beschreibung dient der Orientierung und kann Hilfestellung sein, das Training lebt jedoch vom persönlichen Kontakt. Keine Beschreibung eines Trainings kann die Erfahrung des Trainings ersetzen. „Erfolg oder Misserfolg psychologischer Trainingsmaßnahmen hängen im Wesentlichen davon ab, inwieweit diese jeweils auf das konkrete Ausgangsproblem und den Trainierenden zugeschnitten sind“ (Ziemainz, 1999, S. 93). Auch wenn in dieser Untersuchung die Ergebnisse vieler Zehnkämpfer berücksichtigt werden, so können die persönlichen Bedürfnisse eines Einzelnen von dem ermittelten Bedarf abweichen. Dies gilt es für den Einzelfall zu überprüfen, und entsprechend anzupassen.

7.3 Mind Managementtraining Zehnkampf (MinMaZ)

Das Ziel dieses umfangreichen Trainings besteht darin, Zehnkämpfer emotional und mental zu unterstützen, innerhalb eines Wettkampfes ihr gesamtes körperliches Potenzial abrufen zu können. Zu diesem Zweck muss eine individuelle Anpassung des Trainings auf den Athleten erfolgen und er muss befähigt werden, die Elemente mit seinem Heimtrainer ins tägliche Training zu integrieren, da nur die systematische und konsequente Vorbereitung und Umsetzung dauerhaften Erfolg verspricht. Die Phase der Erlernung ist mit sechs bis zehn Sitzungen á 60 Minuten veranschlagt. Anschließend sollten Athlet und Heimtrainer weitgehendst in der Lage sein, das MinMaZ optimal ins tägliche Training zu integrieren.

7.3.1 Entspannungsverfahren

Grundlage für ein Mind Managementtraining Zehnkampf ist die Fähigkeit sich entspannen zu können. Im Folgenden werden die bekanntesten und im Sport erprobten Verfahren vorgestellt. Mit Hilfe eines dieser Verfahren wird der Athlet in die Lage versetzt, sich in kurzer Zeit systematisch zu entspannen. Welches der Verfahren eingesetzt wird hängt von individuellen Präferenzen ab. Alle Verfahren sind in gleicher Weise geeignet, eine umfassende Entspannung zu gewährleisten. Neben den im Folgenden vorgestellten Verfahren haben sich im Sport auch die Alexandertechnik (vgl. Bentley, 1999, Park, 2000), als älteste Entspannungsmethode, und die Feldenkrais-Methode (vgl. Frester & Würz, 1997) bewährt. Bei der Alexandertechnik geht es darum, über Veränderungen in der Haltung Verhaltensänderungen zu ermöglichen. Bei der Feldenkrais-Methode wird über Körperbewegung ein flexibler Geist angestrebt. Da beide Methoden aufgrund ihres Charakters zunächst stark an einen Trainer oder Therapeuten gebunden sind, stellen sie nach Auffassung des Verfassers keine adäquate Alternative zu schnell erlernbaren Verfahren wie dem autogenen Training dar.

7.3.1.1 Das Autogene Training

Das Autogene Training (AT) wird 1932 von dem Arzt und Psychiater I. H. Schultz (1932/1991) in der noch heute gebräuchlichen Form entwickelt und vorgestellt. Es stellt ein autosuggestives Verfahren zur Entspannung dar und besteht aus sechs Übungen und der vor das Training gelagerten Ruhetönung.

1. vorgelagerte Ruhetönung
2. Schwere
3. Wärme
4. Herz
5. Atem
6. Sonnegeflecht/Bauch
7. Stirnkühlung

Die Schwere- und Wärmeübung werden als die Grundübungen des Autogenen Trainings bezeichnet (vgl. Schultz, 1935/1989). Mit Hilfe des Autogenen Trainings wird ei-

ne ganzheitliche vegetative Umschaltung erreicht (vgl. Schultz, 1932/1991). Hiermit sind Veränderungen der Hauttemperatur, des Herzrhythmus oder der Atemfrequenz gemeint, die durch das AT willentlich beeinflusst werden können. „Im autogenen Training wird autosuggestiv durch Einengung des Bewusstseins (auf einzelne Erfahrungen, Vorstellungen, Bilder) ein Zustand von Ruhe, Entspannung und Erholung erreicht, der selbst wieder die konzentrierte Zuwendung auf die Vorstellungsinhalte fördert“ (Haring, 1993, S. 6). Im AT wird mit Vorstellungen und Bildern gearbeitet und die Produktion geistiger Bilder gefördert. Damit bildet es die Grundlage für das weitere Mental Training. Das AT hat in der westlichen Gesellschaft einen weiten Zuspruch als Entspannungsverfahren erhalten. Dies liegt auch daran, dass es nach einer kurzen Lernphase (ca. 6-8 Wochen) selbstständig ausgeführt werden kann. Im Sport kann das AT neben einer Entspannungs- und Konzentrationshilfe auch mit Hilfe der Oberstufe oder formelhaften Vorsätzen (vgl. Hoffmann, 1997) zur Leistungssteigerung beitragen. Lindemann (1993, 1996), Lösel (1988) und Schultz (1968) messen dem AT große Bedeutung zur Leistungserbringung und -steigerung im Sport bei. In einer Untersuchung an 19 Sportstudenten kann Schneider (1985) nur einen geringen Effekt des Autogenen Trainings auf die sportliche Leistung feststellen. Eine weitere Erkenntnis dieser Untersuchung war, dass die Kombination mit weiteren Stressbewältigungsverfahren, insbesondere kognitiven Verfahren, und eine individuelle Anpassung hilfreich für die Leistungsentwicklung sind. Knab (1985) meint, dass Sportler aufgrund ihrer Körpererfahrung und Konzentrationsfähigkeit das AT schnell erlernen.

Nach Auffassung des Verfassers ist das AT in idealer Weise geeignet, einen Einstieg in das Mental-Training zu ermöglichen, da schon bei der Erlernung des AT das Arbeiten mit Bildern eingeführt werden kann. Nach der Erlernung des AT kann unmittelbar mit dem Imaginieren und der Mentalarbeit fortgefahren werden. Tabelle 7.2 stellt eine Kurzfassung des Trainings und dessen Inhalt vor. Das Training ist für sechs Zeitstunden konzipiert, verteilt auf acht Sitzungen à 45 Minuten. Es kann aber auch als Blockform an zwei aufeinander folgenden Tagen durchgeführt werden.

Tabelle 7.2: Ablaufschema des Grundkurs Autogenen Trainings im Sport

Sitzung	Inhalt	Ziel
1	Allgemeine Einführung zum AT	Information
	Erste geleitete Vorübung (Körperreise)	Gefühl schaffen
	Erklärung des Ortes, der Formel, der Schwere-Übung und Rücknahme	Verständnis erzeugen
	Durchführung Schwere-Übung	Übungsphase
2	Vorstellung der Pendelübung (Wechsel zwischen innerer Ruhe und äußerer Störung)	Vorstellung des Nutzens im Sport
	Erfahrungsaustausch über Schwere-Übung	Probleme erkennen
	Vorstellung der Wärme-Übung	Informationsphase
	Durchführung der Wärme-Übung	Übungsphase
3	Übung des gedanklichen Rückweges	Entw. von Bildern
	Erfahrungsaustausch über bisherige Übungen	Informationsphase
	Vorstellung der Herz-Übung/Erklärung des Unterschiedes von Aktivität/Passivität im AT	Übungsphase
	Durchführung der Herz-Übung	
4	Erste geleitete Phantasiereise	Vorbereitung für Mentales Training
	Vorstellung der Atem-Übung	Informationsphase
	Individuelles Vorstellungsbild für die Übung	Übungsphase
	Durchführung der Atem-Übung	
5	Übung Handmassage	Vorbereitung
	Vorstellung der Bauch-Übung	Informationsphase
	Durchführung der Bauch-Übung	Übungsphase
6	Geleitete Phantasiereise mit Sportbezug	Intensivieren der Bilderzeugung
	Vorstellung der Stirnkühlung	Informationsphase
	Durchführung der Stirnkühlung	Übungsphase
7	Sportspezifische geleitete Phantasiereise	Übergang Mental Training
	Individuelle Problembesprechung	Anwendungsphase
	Übung des AT beim sportlichen Training	Selbstanalyse
	Aufgabe: Formelhafte Vorsätze finden	
8	Prüfung/Einsatz der formelhaften Vorsätze	Fehleranalyse
	Vertiefung des AT im Training	Anwendungsphase
	Arbeit mit typischen Störungen im Sport	Anwendungsphase

7.3.1.2 Das Psychohygiene Training

Das Psychohygiene Training (PT) wird von Lindemann (1984) als Alternative zum Autogenen Training vorgestellt. Wesentliches Element des PT ist die Atmung. „Das Ziel der PT-Atmung ist, den Organismus als Ganzes zu erreichen und zu bewirken, dass sich die Ausatemungsentspannung im Körper ausbreitet [...]“ (Lindemann, 1984, S. 62f). Die PT-Atmung ist gekennzeichnet durch eine verlängerte Ausatmung und ein Verharren vor dem erneuten Einatmen. Dies ist der natürliche Rhythmus der Atmung, der erlernt und geschult wird. Lindemann (1984) sieht die Vorteile des PT in der schnelleren Möglichkeit der Entspannung und Erholung gegenüber dem AT. Tabelle 7.3 stellt einen Überblick der Methode in Kurzform, d. h. nach Erlernung und Beherrschung der einzelnen Übungen, dar. Das PT besteht aus insgesamt fünf Übungen (Grund-Übung, PT-Atmung, Eigengewichts-, Eigenwärme- und End-Übung).

**Tabelle 7.3: Kurzform des Psychohygiene Trainings
(vgl. Lindemann, 1984, S. 122)**

Trainingsstellung einnehmen

Sammlung auf die Atmung

Übung:

Ich bin vollkommen ruhig und heiter.
 Arme entspannt – spüren Eigenschwere –
 Handinnenflächen trocken warm –
 Finger trocken warm
 Beine entspannt –
 Fußsohlen trocken warm –
 Zehen trocken warm –
 Schulter-Nacken-Bereich entspannt –
 Nacken fühlt Eigenwärme –
 Kopfhaut entspannt – Stirn glatt – Augenlider ruhig –
 Gesicht entspannt – Kaumuskeln gelöst – Unterkiefer locker –
 Leibmitte fühlt, beim Ausatmen, strömend warm –
 Ich bin ruhig – entspannt – angenehm warm –
ggf. individuelle Vorsätze –
 Ich bleibe vollkommen ruhig und heiter

Zurücknahme

Für den Sport empfiehlt Lindemann (1984) formelhafte Vorsätze wie „Ich bin energiegeladener und locker“. Sonnenschein (1984) hat für das Kölner Psychoregulationstraining ebenfalls das PT als Entspannungsverfahren gewählt, weil sie es für effizienter hält als das AT und die Progressive Muskelrelaxation. Als Vorteil gegenüber dem AT gibt Son-

nenschein (1984) die gute Körpervorstellung von Sportlern an und die damit verkürzte Zeit der Lernphase des PT.

7.3.1.3 Die Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson (1938) stellt ein weiteres Verfahren zur Entspannung dar. Es geht um die bewusste Wahrnehmung der Entspannung nach vorhergehender Anspannung einzelner Muskelgruppen. Dieses Vorgehen von bewusster Anspannung und Wahrnehmung der Entspannung prädestiniert dieses Verfahren zur Erlernung im Sport. Sportler kennen in der Regel das Gefühl der Spannung sehr gut und haben bereits ein ausgeprägtes Körpergefühl. Die Wahrnehmung der Entspannung in einzelnen Muskelgruppen fällt Sportlern in der Regel relativ leicht. Im Folgenden wird ein kurzer Überblick des Ablaufes einer Progressiven Muskelrelaxation gegeben.

Tabelle 7.4: Ablauf der Progressiven Muskelrelaxation

Bequeme, liegende Position auf dem Rücken einnehmen und die Arme seitlich vom Körper ablegen.

Entspannung der Arme

- Zweimal die rechte Hand zur Faust ballen und entspannen.
- Zweimal die linke Hand zur Faust ballen und wieder entspannen.
- Beide Hände zur Faust ballen und anspannen, beide Fäuste ganz fest. Die Anspannung in den Händen und den Armen wahrnehmen, dann loslassen.
- Zweimal die Arme beugen und fest zum Körper ziehen und anspannen, dabei die Spannung im Bizeps gedanklich beobachten. Loslassen und die Entspannung fühlen.
- Zweimal die Arme fest auf den Untergrund drücken. Die Spannung im Trizeps spüren. Dann entspannen und den Unterschied im Trizeps und dem Rest des Armes spüren.
- Die Arme fühlen sich schwer und entspannt an. Die Entspannung breitet sich aus und wird tiefer und tiefer, es gibt keine Spannung mehr.

Entspannung des Gesichts, des Nackens und der Schultern

- Die Stirn runzeln und die Spannung in der Stirn beobachten. Loslassen.
- Nun die Augenbrauen so fest es geht zusammenziehen und die Spannung beobachten und wieder loslassen und diesen Zustand beobachten.
- Die Zähne fest aufeinander beißen und dabei die Kiefermuskeln anspannen. Die Spannung im Kiefer beobachten und loslassen.
- Den Kopf in die Unterlage drücken und auf die Spannung im Nacken achten. Dann wieder loslassen und das angenehme Gefühl in Schulter und Kopf spüren.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

- Zweimal die Schultern so weit es geht hochziehen und die Spannung halten und wieder fallen lassen und die Entspannung beobachten.

Entspannung des Bauches und des unteren Rückens

- Zweimal die Bauchmuskeln so fest es geht anspannen. Entspannen und locker lassen.
- Zweimal den Bauch einziehen so weit es geht und halten. Loslassen und die Entspannung fühlen.
- Jetzt zweimal den unteren Rücken auf die Unterlage pressen und halten. Loslassen und die Entspannung fühlen, vor allem in der Lendenwirbelsäule.

Entspannung des Gesäßes, der Beine und Waden

- Das Gesäß anspannen und halten. Die Spannung im Hintern spüren und beobachten. Loslassen und die Entspannung spüren, den Unterschied von Spannung und Entspannung beachten.
- Die Fersen gegen den Boden drücken und die Spannung in den Oberschenkeln beobachten. Loslassen und die Ausbreitung der Entspannung beobachten.
- Die Füße und Zehen vom Körper wegstrecken. Dabei die Spannung im Schienbein beobachten. Loslassen und die ganzen Beine entspannen lassen.
- Die Zehen und Füße an den Körper anziehen und festhalten. Die Spannung in der Wade beobachten. Loslassen und die Entspannung spüren und sich ausbreiten lassen.
- Die Entspannung im ganzen Körper, den Füßen, den Beinen, dem Bauch, den Schultern, dem Nacken und dem Kopf spüren.
- Tief bis in den Bauch ein- und ausatmen und das angenehme Gefühl der Entspannung spüren.

Kemmler (1973) und Sonnenschein (1984) messen der Progressiven Muskelrelaxation im Sport aufgrund des vorhandenen Körpergefühls von Sportlern eine größere Effektivität bei, als dem AT. Nach Auffassung des Verfassers kann die Effizienz eines Entspannungsverfahrens nur individuell beurteilt werden. Im vorliegenden Training scheinen alle vorgestellten Entspannungsverfahren geeignet, in kurzer Zeit einen entspannten, ruhigen Zustand zu ermöglichen. Bei Kugelstoßern können Nideffer und Deckner (1970) einen positiven Effekt der progressiven Muskelrelaxation feststellen.

7.3.1.4 Biofeedback

Ergänzt werden können alle drei Verfahren durch Biofeedback. „Unter Biofeedback versteht man die Möglichkeit, einen physiologischen Prozess (eine Serie physiologischer Signale) durch unmittelbare (kontingente) Rückmeldung dieses Prozesses in eine vom Individuum oder seiner Umwelt gewünschten Richtung zu modifizieren“ (Birbau-

mer, 1977, S. 271). Dabei lassen sich drei Formen von Feedbackquellen unterscheiden: muskuläre, zentralnervöse und autonome Prozesse. Muskuläres Feedback wird vom EMG abgeleitet, zentralnervöses Feedback vom EEG und autonome Prozesse können über Herzschlag, Hautwiderstand und hormonelle Veränderungen als Feedbacksignale genutzt werden. Green und Green (1999) sehen Biofeedback als geeignet an, Krankheiten und psychosomatische Störungen zu behandeln. Sie setzen Biofeedback als medizinisches Heilverfahren ein. Im Sport kann Biofeedback durch neue Entwicklungen der Technik im Bereich der Herzfrequenz- und der Hautwiderstand-Messung eingesetzt werden (vgl. Blumenstein & Bar-Eli, 2001). Ökonomisch für das vorliegende Training erscheint der Einsatz der Hautwiderstands-Messung mit Hilfe des GSR 2 (Abb. 7.1).



Abbildung 7.1: Biofeedback-Gerät zur Messung des Hautwiderstandes (GSR 2) mit Kopfhörer und separaten Fingerelektroden (eigenes Photo)

Dieses 10 x 7 cm kleine Gerät kann im Wettkampf dazu dienen, ein Feedback über den momentanen psychophysischen Zustand zu geben und damit ein Instrument zur Regulation darstellen. Dabei ist die emotionale Erregung umso geringer, je höher der elektrische Hautwiderstand ist. Der gemessene Hautwiderstand wird konvers in ein akustisches Signal umgewandelt. D. h. ein niedriger Ton gibt eine geringe Erregung an, während ein hoher Ton eine starke Erregung angibt. Der Athlet kennt aus der Vorbereitung

mit dem Gerät den optimalen Ton (und damit seinen optimalen Zustand) und kann entsprechend aktivierende oder relaxierende Maßnahmen ergreifen.

Sowohl in der Stressbewältigung (Sideroff, 1986) als auch im Sport (Christen, Sturm & Nitsch, 1979, Klein & Laderoute, 1989, Peper & Schmid, 1983) wird Biofeedback mit Erfolg eingesetzt. Peper und Schmid (1983) erproben Biofeedback in der rhythmischen Sportgymnastik und Klein und Laderoute (1989) bei unterschiedlichen Mannschafts- und Individualsportlern bis hin zu Olympiasiegern.

Im vorliegenden Training dient das Biofeedback zwei Zielen: der Bewusstwerdung des Einflusses von Gedanken auf den Körper und damit auf die Leistungsfähigkeit, sowie der Überprüfung der Wirksamkeit der gewählten Bilder und Visualisierungen. Dazu wird das GSR 2 eingesetzt, über welches Veränderungen des Hautwiderstandes gemessen werden und dem Athleten als akustisches Signal vermittelt werden. Nach kurzer Zeit der Gewöhnung kennt der Athlet den richtigen Ton für einen optimalen Leistungszustand. Der Einsatz des Gerätes wird mit fortschreitendem Trainingseffekt immer seltener erforderlich.

Der Verfasser bevorzugt den Einsatz des AT in Kombination mit Biofeedback, weil das AT im Sport in der Regel schnell erlernt wird und mit Hilfe des Biofeedback eine Kontrollmöglichkeit gegeben ist. Es ist jedoch mit allen Methoden der gleiche Effekt zu erzielen.

7.3.2 Mentales Training und mentale Vorbereitung auf sportliche Höhepunkte

Mentales Training lässt sich in subvokales Training, dissoziiertes Imaginieren und ideomotorisches Training (vgl. Eberspächer, 2001) unterteilen. Bei allen drei Formen des mentalen Trainings beruht der Erfolg auf dem so genannten ideomotorischen Gesetz (auch unter dem, nach seinem Entdecker benannten, Carpenter-Effekt bekannt). Es besagt, dass eine vorgestellte Bewegung zu abgeschwächten Muskelaktivitäten in den beteiligten Muskeln führt. Brach und Heck (1997) konnten mit EEG-Aufzeichnungen zeigen, dass eine Bewegungsvorstellung zu ähnlichen Hirnaktivitäten führt, wie die tatsächliche Bewegungsausführung. „Unter Mentalem Training, auch ideomotorischen Training, wird im Sport das Erlernen und Verbessern von Bewegungsabläufen durch intensives Vorstellen ohne gleichzeitiges tatsächliches Üben verstanden“ (Christmann,

1996, S. 14). Die Definition wird dem Anspruch des vorliegenden Trainings nicht gerecht und wird aus diesem Grund erweitert. Ziel des Mentalen Trainings ist die Optimierung von Bewegungsabläufen, kognitiven Interventionen und emotionalem Erleben zur Erreichung einer idealen Handlungsmöglichkeit im Zehnkampf. Aus der Definition ergibt sich eine Nähe zum Flow-Ansatz, der in neueren Veröffentlichungen zum Mental Training immer wieder Erwähnung findet (vgl. Crevenciu, 1996, Eberspächer, 2001, Frester & Wörz, 1997, Loehr, 1997, Orlick, 2000, Zerlauth, 1996). Die Autoren verwenden unterschiedliche Begrifflichkeiten für das Erreichen des Flow-Zustandes im Sport. Im deutschsprachigen Raum wird häufig der Ideale Leistungszustand (Kratzer, 2000, Loehr 1988) gebraucht, weitere Begrifflichkeiten für diesen Zustand der optimalen Leistungsbereitschaft sind C-Zone (Kriegel & Kriegel, 1984), Ideal Mental State (Orlick, 1986), Ideal Performance State (Loehr, 1997), State of Excellence (Zerlauth, 1996) und Zone of Optimal Functioning (Hanin, 1989, 2000).

In der schwedischen Olympiamannschaft 1980 verwendeten 86 % der Olympiasieger und 67 % der Medaillengewinner mentale Trainingsformen (Unestahl, 1982). Ungerleiderer und Golding (1991) fanden bei 633 Teilnehmern der amerikanischen Olympiaausscheidung der Leichtathletik 1988, dass Mehrkämpfer nahezu zu 100 % mentale Techniken einsetzen, gefolgt von Speerwerfern (97,2 %) und Hoch-/Weitspringern (86,6 %). Qualifizierte Olympiateilnehmer nutzen dabei signifikant häufiger mentale Trainingstechniken als nichtqualifizierte. Brockmann (1993) findet bei 34 deutschen Zehnkämpfern, dass 36,5 % Konzentrations- und Imitationsübungen zur Vorbereitung auf einen Wettkampf nutzen. 38,5 % der Athleten wählen keine Methode, sondern versuchen anders den Kopf frei zu bekommen und 15,3 % wählen naive Techniken wie Durchatmen, Technikanweisung etc. In der vorliegenden Untersuchung geben die mittels Videokonfrontation untersuchten Athleten mit 26,6 % der Nennungen an, dass sie mentale Techniken in kritischen Situationen zur Bewältigung wählen (vgl. Abb. 5.5). Diese jedoch unsystematisch, da weder bei Brockmann (1993) noch in der vorliegenden Untersuchung die Zehnkämpfer psychologische Betreuung in Anspruch nehmen. Dies stimmt mit Ergebnissen von Frester und Wörz (1997) überein, die bei 120 Nachwuchs- und Spitzenathleten einen Anteil von 57,1 % an naiven psychoregulativen Maßnahmen fanden. Zu ähnlichen Ergebnissen kommen auch Porter und Foster (1987) bei einer Befragung an Spitzenathleten vor den Olympischen Spielen 1984.

Zur Erreichung eines optimalen Leistungszustands im Zehnkampf werden mentale Fertigkeiten zusammen mit Flowerlebensfähigkeiten kombiniert. Erste wesentliche Voraussetzung für die mentale Vorbereitung ist die Konzentration auf die Aufgabe. Um Flow zu erfahren und so eine optimale Leistung erbringen zu können, muss die Konzentration im Hier und Jetzt liegen. Der Focus liegt allein auf der auszuführenden Tätigkeit. Hindel (1989) ermittelt bei Tischtennisspielern Besorgniskognitionen und ablenkende Gedanken, als die wesentlichsten Stör-Kognitionen während eines Wettkampfes. Störende Kognitionen schnell unter Kontrolle zu bekommen, ist eine wesentliche Aufgabe für das Mind Managementtraining Zehnkampf. Für den Zehnkampf bedeutet das, dass ca. 30 Mal an zwei Tagen die Konzentration auf den jeweiligen Versuch einer Disziplin gerichtet sein muss. Zusätzlich sollte in den Pausen die Konzentration beim Aufbau von Energieressourcen und der Erholung liegen.

Zwei Schritte führen den Zehnkämpfer zu einer effektiven Konzentration auf die Aufgabe: Zunächst wird eine Übereinstimmung erzeugt, dass die Konzentration auf der auszuführenden Aufgabe liegen soll. Ist die Überzeugung vorhanden, dann werden für jede Disziplin individuelle Szenarien entwickelt, die dem Athleten helfen, sich auf die wesentlichen Aspekte der Disziplin zu konzentrieren. Diese werden von dem Athleten gedanklich simuliert. Wenn der Athlet sich als Aktiver in dieser Visualisierung fühlen und spüren kann, wird diese Simulation ins Training und schließlich in den Wettkampf integriert und mit Schlagworten für den Athleten abrufbar eintrainiert. Diese Schlagworte helfen dem Athleten dann, sich selbst oder mit Hilfe des Trainers auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Dieses Vorgehen kann anfangs durch das GSR 2 überprüft und evtl. korrigiert werden. Dadurch wird neben der Konzentration auch der Spaß an der Handlungsausführung gefördert. Denn wenn die Konzentration auf der Handlungsausführung liegt und nicht bei den Konsequenzen wie Sieg oder Niederlage, ergibt sich eine Befriedigung aus der guten Handlungsausführung. An diesem Vorgehen wird auch der Zusammenhang mit den Formen des mentalen Trainings erkennbar. Zunächst wird der Athlet ein dissoziiertes Bild der Szene entwickeln, um dieses dann im ideomotorischen Training zu erleben und schließlich in Form von (sub-)vokalen Formeln abrufbar zu machen.

Die Astronauten der NASA wurden vor der ersten Mondlandung mental auf die bis dahin unbekanntes Herausforderungen vorbereitet. Durch ständige reale und geistige Simulation wurden die Astronauten um Neil Armstrong geschult, im Weltraum und

auf dem Mond vor Überraschungen bewahrt zu sein respektive Fehler zu vermeiden (vgl. Stemme & Reinhardt, 1990).

Schließlich dient das mentale Training der Verbesserung, Stabilisierung und Vorbereitung von Bewegungsabläufen. Zu diesem Zweck wird zunächst ein Bewegungsablauf visualisiert, z. B. als Lehrbildreihe mittels Video. Mit Hilfe dieser Vorlage werden für den Athleten individuell die markanten Merkmale der Handlungsausführung herausgearbeitet und so eine optimale Handlungsausführung für den Athleten fixiert. Diese wird vom Athleten geistig simuliert und nach erfolgreicher Simulation ins Training integriert. In der Kombination von Simulation und realer Bewegungsausführung werden die markanten Merkmale verbalisiert und dienen so der Orientierung und Kontrolle der Bewegungsausführung. Der Athlet hat wesentliche Orientierungshilfen, die mit dem Trainer korrigiert und angepasst werden können. Es wird eine Sicherheits- und eine Kontroll-Funktion für Trainer und Athlet verfügbar, welche zur Verbesserung der Leistung beitragen.

Unterstützt werden kann dieses Vorgehen durch die Umwandlung von Schwächen in Stärken. Der Athlet formuliert seine drei größten Schwächen in Stärken um und visualisiert diese Stärken dann. Somit wird der Effekt zur Erlernung gewünschten Verhaltens optimiert und die Erreichung des Flow-Zustandes durch Konzentration auf die Aufgabe, Kontrollfunktionen, Fähigkeitsschulung und Förderung der Freude am Sport, unterstützt. Im Folgenden werden die Emotions- und Selbstregulation näher beschrieben, die neben der mentalen Arbeit im Sinne von ideomotorischem Training und der Förderung des Flow-Zustandes wesentlichen Einfluss auf die Leistungserbringung nehmen.

7.3.3 Emotions-/Selbstmodulation

Die Emotions-/Selbstmodulation geht mit der Entspannung und den Techniken des mentalen Trainings einher. Für die **Emotionsmodulation** werden zwei unterschiedliche Verfahren angewandt. Die Erfassung von emotionsgeladenen Situationen respektive deren Desensibilisierung (Wolpe, 1972) und die Simulation und Abrufbarkeit von positiven Emotionen. Emotionen werden als die Energiequellen menschlichen Handelns angesehen (vgl. Goleman, 1997, Loehr, 1997). Ohne Emotionen erscheint die konsequente Verfolgung und Erreichung von Zielen nicht möglich. Wie für Stress gilt es jedoch, die

richtige Dosierung zu finden. Die umgekehrte U-Form von Erregung und Leistungsfähigkeit (vgl. Yerkes & Dodson, 1908) dokumentiert, dass für unterschiedliche Situationen individuelle, optimale Erregungsniveaus existieren. Es gilt also, das individuelle Maß an Erregung zu ermitteln und regulieren zu können. Die Ergebnisse aus Kapitel 5.5 belegen, dass die untersuchten Zehnkämpfer häufig Emotionen in kritischen Situationen erleben, diese teilweise jedoch die Handlungsfähigkeit hemmen. Mit dem von Vanek (1974) aus der Desensibilisierung abgeleiteten Verfahren des modellierten Trainings wird der Athlet systematisch auf Anforderungen im Wettkampf vorbereitet. Zu diesem Zweck werden physische, taktische und psychische Belastungen geistig visuell vom Athleten durchlaufen.

In der hier angewandten modifizierten Form des modellierten Trainings, geht es zunächst darum, mit dem Athleten und dem Trainer die emotional stärksten Situationen zu finden und diese möglichst detailliert inklusive der auftretenden körperlichen und geistigen Empfindungen aufzuschreiben. Dies kann durch eine reale oder geistige Visualisierung unterstützt werden. Dann wird der Athlet gebeten, exakt aufzuschreiben, was diese Situation(en) für ihn angenehm gestalten würde. Nach der gemeinsamen Analyse der wesentlichen Faktoren zur Veränderung der Situation in eine angenehme, wird dies durch Entspannung und geistige Visualisierung mit dem Athlet durchlaufen, bis dieser die Situation zunächst geistig so verändert hat, dass sie ihm angenehm erscheint. Daran schließt sich die Umsetzung in Training und Wettkampf an. Je intensiver dabei die erlebten negativen Erfahrungen eruiert werden und je genauer die erwünschten Empfindungen beschrieben werden, desto schneller und nachhaltiger stellt sich der Erfolg ein.

Eine weitere Methode zum Umgang mit Emotionen stellt die Abrufbarkeit positiver Erlebnisse und Emotionen dar. Zu diesem Zweck wird der Athlet gedanklich an seinen größten (sportlichen) Erfolg geführt und angeleitet, sich aller Empfindungen dieses Erfolges bewusst zu werden. Nach einigen Minuten kann dieser Zustand durch eine taktile oder verbale Handlung für den Athleten abrufbar gemacht werden (vgl. Zerlauth, 1996). Ob eine taktile oder verbale Handlung den größeren Erfolg verspricht, muss mit dem Athleten abgestimmt werden. In der Regel ist der Erfolg mit einer Berührung des Athleten an einer für ihn angenehmen Stelle viel versprechender. Mit dieser Intervention kann der Athlet entweder von sich aus oder von außen z. B. durch seinen Trainer innerhalb einer kritischen Situation emotionaler Überbelastung vorbeugen oder diese reduzieren.

Bei der **Selbstregulation** geht es um den Umgang mit den eigenen Gedanken und Einstellungen. Es werden Strategien vermittelt, die dem Athleten helfen, die Einstellung zu erlangen, dass auftretende Probleme immer auch Chancen bieten. Vier Aspekte sind dabei von besonderer Bedeutung: das Selbstgespräch, die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, die Einstellung zu Problemen und schließlich die Vorbereitung auf mögliche Probleme.

Das Selbstgespräch hat nach Meichenbaum (1979) eine wichtige Funktion, um kognitive Verhaltensänderung zu bewirken und wird als innerer Dialog bezeichnet. Es gilt, ein positives Selbstgespräch für das Training sowie den Wettkampf aufzubauen und zu stärken. Dies hängt eng mit der Einstellung zu Problemen und der Einschätzung der eigenen Fähigkeiten zusammen, also der Kompetenzerwartung. Ebenso fördert die Konzentration auf das Hier und Jetzt aus dem mentalen Training ein positives Selbstgespräch. Reardon (2000) bezeichnet die Veränderung des Selbstgespräches von negativ zu positiv als effektiven Weg zur Auflösung von Leistungsblockaden im Mehrkampf. Wenn also das innere Gespräch auf die eigenen Fähigkeiten und den auszuführenden Bewegungsablauf gelenkt wird, hat das innere Gespräch eher positiven Charakter, wie bei der Auseinandersetzung mit den negativen Folgen eines ungültigen dritten Versuches. Um den Prozess des positiven Selbstgespräches zu fördern, wird in dieser Phase möglichst viel simuliert. Jede denkbare kritische Situation wird geistig visualisiert und zur Zufriedenheit des Athleten gelöst. Dies hat den Effekt, dass der Athlet im Ernstfall vorbereitet ist und nicht auf einen ungewohnten Reiz reagieren muss. Kappellner (1993) bezeichnet dieses Vorgehen als Sim-Stim-Spiel. Die Simulation (real oder geistig) von Ereignissen ist besser als die Reaktion auf Stimulation.

Im Trainingsablauf wird die rational-emotive Therapie (RET) mit dem A-B-C-D-E Prozess von Ellis & Grieger (1979) vorgestellt und exemplarisch für eine kritische Situation durchgegangen. Bei der RET geht es darum, irrationale Kognitionen zu erkennen und durch rationale zu ersetzen. Zugrunde liegt der RET das A-B-C-D-E-Schema, bei dem A für eine aktivierende Erfahrung steht, B für das eigene Glaubenssystem oder die persönlichen Überzeugungen, aufgrund derer Bewertungen von der Situation/Erfahrung vorgenommen werden. C steht für die Konsequenzen aus A. Dabei wird herausgearbeitet, dass A nicht die Ursache für C ist, sondern dass die Bewertung der Situation durch die eigenen Überzeugungen zu den Konsequenzen führt. Der Disput (D), über die irrationalen Überzeugungen ist der zentrale Aspekt der RET. Hierbei wird der

Klient immer wieder auf irrationale Überzeugungen aufmerksam gemacht und rationale Überzeugungen erarbeitet. Schließlich tritt durch den intensiven Dialog zwischen Klient und Therapeut der therapeutische Effekt (E) ein. Damit ist das Annehmen und Akzeptieren einer neuen Lebensphilosophie des Klienten gemeint, die nicht mehr auf irrationale Überzeugungen begründet ist, sondern auf einer möglichst umfassenden Betrachtungsweise einer Situation und sich daraus ergebenden alternativen Lösungsmöglichkeiten. In Tabelle 7.5 werden exemplarisch Fragen zur Entdeckung irrationaler Überzeugungen und deren Lösung vorgestellt.

Tabelle 7.5: Kurzer Beispiel-Ablauf der RET (vgl. Ellis, 1998)

	Beschreibung	Fragestellung/Aufgabe (D)
A	Aktivierende Erfahrung (z. B. 3. Versuch Anfangshöhe Stabhochsprung)	
B	Bewertung: Ich muss eine gute Leistung erzielen. Ich darf nicht versagen	Warum muss ich das? Warum darf ich nicht versagen?
C	Konsequenz: Hemmung/Angst	
D	Disput: Was schreibt mir vor, dass ich erfolgreich sein muss, was kann ich tun, um diese irrationale Überzeugung zu verändern?	Es wäre schön Erfolg zu haben, aber wenn nicht, ist es auch nicht schlimm, ... kann ich es beim nächsten Mal besser machen ...
E	Effekt: Konzentration auf die Handlung nicht auf deren Konsequenzen	

Der Effekt kann durch die Visualisierung der gefundenen Lösungsmöglichkeit verstärkt werden. Ein ähnliches Vorgehen setzt Steffgen (1993) in seinem Ärgerbewältigungstraining ein.

Insgesamt geht es bei der Selbstmodulation darum, dem Athleten zu vermitteln, dass er die Verantwortung für sein Handeln hat und er sich auf sein Handeln konzentriert. Dieses kann reguliert werden, die Konsequenzen, die u. U. von äußeren Faktoren wie Konkurrenz, Umfeld etc. abhängen, können nicht beeinflusst werden. Den Umgang mit negativen Konsequenzen, die aus seinem Handeln resultieren, kann er jedoch wieder nutzen, um sich zu entwickeln. Diese Einstellung, das Feedback einer Situation in Form einer negativen Konsequenz zu nutzen, um sich weiter zu entwickeln, ist ein weiterer Aspekt, um den Flow-Zustand zu fördern. Des Weiteren wird eine Einstellung gefördert, die äußere Bedingungen wie z. B. das Wetter als unabänderbar akzeptiert und

den Athleten so gut wie möglich auf solche Situationen vorbereitet, um das Beste daraus zu machen.

7.3.4 Zielsetzung/Vision

Die Zielsetzung/Vision ist für jeden Sportler grundlegend zur Ausübung seines Sportes auf einem hohen Niveau. Dennoch wird die Aufgabe der Zielsetzung häufig unterschätzt oder vernachlässigt (vgl. Orlick, 1997). Vier Aspekte werden an dieser Stelle vorgestellt, die helfen, persönliche Ziele zu verfolgen und zu erreichen.

Die Ziele sollten erstens hoch aber realistisch sein. Zweitens ist ein Plan mit Zwischenzielen zur Erreichung der Ziele aufzustellen. Die Ziele müssen kontrollierbar sein und deren Erreichung analysiert werden und viertens in einer umfassenden Vision zusammengefasst und aufeinander abgestimmt werden.

Das Setzen realistischer Ziele erfolgt erfahrungsgemäß mit dem Trainer für jede neue Saison und mit Ausblick auf die weiteren Ziele. Anstatt diese jedoch nur kurz zu besprechen, sollte ein Plan (evtl. der Trainingsplan) aufgestellt werden, in dem kurz-, mittel- und langfristige Ziele fixiert werden (vgl. Schinke & Schinke, 1999). Dabei hilft es, von dem höchsten Ziel, Zwischenziele bis zum jetzigen Zeitpunkt herunterzubrechen und festzuhalten. Hierbei ist auch zu berücksichtigen, welcher Aufwand zur Erreichung des Zieles betrieben wird. Wichtig bei der Zielsetzung ist, dass Kriterien zur Erfolgsmessung festgelegt werden und in regelmäßigen Abständen kontrolliert werden. Hieraus ergibt sich eine Möglichkeit die Erreichung der Ziele zu kontrollieren und die Abweichung von einem Ziel zu analysieren. Warum werden Zwischenziele nicht erreicht, was bedeutet das für das Endziel, wie kann das Endziel trotzdem noch erreicht werden und ist das realistisch. Schließlich gilt es, alle Ziele, die in der Regel punktuell sind, zu einer umfassenden Vision zu verbinden und geistig zu visualisieren. Erst die Verknüpfung verschiedener Einzelziele (privat, beruflich, sportlich etc.) zu einer alles umfassenden Vision führt zu einer effektiven Form der Entwicklung. Die Berücksichtigung von u. U. konkurrierenden Zielen und die Visualisierung verstärkt die Energie zur Erreichung der eigenen Vision.

7.3.5 Soziale Kompetenz

Die soziale Kompetenz als letztes Element dieses Trainings dient vor allem der Bewusstmachung der Ressourcen im persönlichen Umfeld. Das Wissen, die Unterstützung zu erhalten, die zu einem Zeitpunkt benötigt wird und die richtige Person für diese Unterstützung ansprechen zu können, fördert die Kompetenz im Umgang mit kritischen Situationen (vgl. Jerusalem, 1990). Es wird ein Bewusstsein für Quellen der Unterstützung (z. B. Familie, Lebensgefährtin, Freunde, Trainingskollegen, Trainer, Ärzte, Physio-Therapeuten, Manager, (Sport-)Psychologe) aufgebaut und die Notwendigkeit herausgearbeitet, die richtige Unterstützung von der richtigen Person zum richtigen Zeitpunkt zu fordern und zu erhalten.

7.4 Zusammenfassung

Aus der Analyse verschiedener psychologischer Trainingsprogramme aus unterschiedlichen Bereichen haben sich drei wesentliche Aspekte für das vorliegende Mind Managementtraining Zehnkampf ergeben. Entspannung als Basis jeder psychologischen Intervention, mentales Training im Sinne des ideomotorischen Trainings und ein Anteil an Selbstverantwortung zur Verhaltensänderung sind die drei über alle vorgestellten Trainingsmaßnahmen bestehenden Elemente.

In Verbindung mit den Ergebnissen der qualitativen (Kap. 5.5) und quantitativen (Kap. 6.6) Untersuchung ergeben sich fünf Bausteine für ein effektives Mind Managementtraining im Zehnkampf: Entspannung, Mental Training, Emotions-/Selbstmodulation, Zielsetzung/Vision und soziale Kompetenz.

Mit diesen fünf Bausteinen wird eine Synergie von emotionalen, kognitiven und motivationalen Faktoren zur Erbringung einer optimalen sportlichen Leistung im Zehnkampf erreicht. Wie beim Untersuchungsdesign der Stressbewältigung (Abb. 6.1) vermutet, lassen sich Stressbewältigung, Emotionen, Kognitionen und Motivation nicht voneinander trennen. Das Gesamttraining stellt ein umfassendes Trainingsprogramm zur Erreichung des optimalen Zustandes auf allen angesprochenen Ebenen zur Leistungserbringung dar. Die Entspannung wird über das autogene Training, das Psychohygienetraining oder die Progressive Muskelrelaxation erreicht. Unterstützt werden diese

Methoden durch Biofeedbackverfahren zur Kontrolle und Regulierung des Entspannungszustandes. Alle Methoden haben sich im sportlichen Einsatz bewährt und können gleichermaßen als geeignete Verfahren angesehen werden.

Beim mentalen Trainingsanteil geht es vorwiegend um die Erlernung der Bewegungsvorstellung und die Erreichung des Flow-Zustandes, der zur Erbringung sportlicher Höchstleistung erstrebenswert ist (vgl. Jackson & Csikszentmihalyi, 2000). Gu (1988) kann an Sportstudenten feststellen, dass ein auf die auszuführende Aufgabe gerichteter Aufmerksamkeitsfokus den Effekt von mentalem Training unterstützt.

Bei der Emotions-/Selbstmodulation wird eine modifizierte Form des modellierten Trainings zur Emotionsmodulation eingesetzt. Dabei werden emotionsgeladene Situationen mit Hilfe von Visualisierungen so lange durchlaufen, bis sich ein erwünschter Zustand einstellt. Eine weitere Methode der Emotionsmodulation ist die Abrufbarkeit positiver Emotionen. Bei der Selbstmodulation wird ein positives Selbstgespräch gefördert, die Selbstverantwortung des Athleten thematisiert und die rational-emotive Therapie (RET) eingeführt. Schließlich wird über realistische Einschätzungen der Leistungsfähigkeit die Kompetenzerwartung geschult.

Die Zielsetzung stellt das Fundament langfristiger, erfolgreicher Arbeit dar. Hierbei geht es darum, Ziele realistisch und dennoch herausfordernd zu setzen und schriftlich zu fixieren. Die Zielsetzung muss kurz-, mittel- und langfristige Ziele beinhalten und die gesteckten Ziele müssen überprüfbar sein und deren Erreichung oder Nichterreicherung analysiert werden.

Schließlich soll dem Athleten ein soziales Netz zur Verfügung stehen, welches er um Rat und Hilfe bitten kann.

„Für Sportler ist es wichtig, die psychologischen Techniken mit dem körperlichen Training zu einer Einheit zu formen“ (Stemme & Reinhardt, 1990, S. 83). Aus diesem Grund ist das Training so gestaltet, dass nach einer kurzen Lernphase der Athlet mit seinem Heimtrainer in der Lage ist, das Mentaltraining individuell zu gestalten und in das tägliche Training zu integrieren. Wie bei allen Maßnahmen zur Veränderung von Verhaltensweisen, bleibt zu berücksichtigen, dass der Effekt erst mit Verzögerung eintritt und in der Regel zunächst ein leichter Negativeffekt zu beobachten ist (vgl. Lynch & Kordis, 1988). Stein (1995) stellt fest, dass gerade technisch anspruchsvolle Sportarten mit mentalen Techniken einen großen Erfolg erreichen. Mit dem vorliegenden Training, das die Ergebnisse vierjähriger quantitativer und qualitativer Forschung berück-

sichtigt, sowie die Analyse bestehender Verfahren für den Sportbereich beinhaltet, kann in effizienter Form die emotionale und mentale Komponente der sportlichen Leistung gefördert werden. Der Vorteil dieses Trainings liegt in dem hohen Anteil an Einbeziehung und Selbstverantwortung des Athleten, sowie der permanenten Überprüfung von Übungen durch Visualisierungen und Biofeedback. Der Athlet wird befähigt, sich ein individuell angepasstes Mentaltraining zu erarbeiten und durch symbolische Rituale in sein physisches Training zu integrieren. Jedoch hängt der Erfolg des Trainings von der konsequenten Anwendung und Erprobung in Training und Wettkampf ab. Es kann für eine Sportart mit so unterschiedlichen Anforderungen wie dem Zehnkampf keine Methode geben, die nach einmaliger Anwendung beachtliche Erfolge bringt. Die systematische Einbindung in das tägliche Training und die permanente Weiterentwicklung und Anpassung des Gelernten an die individuellen Ansprüche und Herausforderungen wird auf Dauer den größten Nutzen bringen.

8 Resümee

Die vorliegende Untersuchung dient drei grundlegenden Forschungsabsichten: der Entwicklung und Überprüfung eines geeigneten Messinstrumentes zur Ermittlung von Stressbewältigungsstrategien bei Zehnkämpfern, der Erfassung von Bewältigungsverhalten und begleitend auftretenden Emotionen in konkreten kritischen Situationen im Zehnkampf und der Einführung eines Mind Managementtrainings im Zehnkampf.

Zunächst werden die physischen und psychischen Anforderungen im Zehnkampf erarbeitet, sowie die außergewöhnlichen Erfolge deutscher Zehnkämpfer seit der Einführung des Zehnkampfes bei Olympischen Spielen in Stockholm 1912 aufgezeigt (Kap. 1). Der Zehnkampf fasziniert Athleten und Publikum gleichermaßen und gehört in Deutschland zu den erfolgreichsten leichtathletischen Disziplinen. In Kapitel 2 werden die theoretischen Grundlagen der Stressforschung von den Anfängen bis zu den neuesten Änderungen von Lazarus (1999) und Hobfoll (1998) vorgestellt. Während Lazarus vor allem kognitive Prozesse als die bestimmende Größe der Auswirkung von Stress ansieht, sind für Hobfoll ausschließlich Ressourcen beim Erleben von Stress ausschlaggebend. Beide Theorien werden in sportpsychologischen Untersuchungen berücksichtigt und bilden die Basis für die vorliegende Studie.

Lazarus (1999) und Hobfoll (1998) haben aus ihren Stresstheorien Bewältigungsforschungen entwickelt, welche die Grundlage der vorliegenden Studie bilden, mit dem Schwerpunkt des Bewältigungsansatzes von Hobfoll (Kap. 3). Der dichotome Ansatz von Lazarus (1991, 1999) mit der problemorientierten und der emotionsfokussierten Herangehensweise an die Stressbewältigung stellt die verbreitetste Bewältigungstheorie dar. Diese wurde in zahlreichen sportpsychologischen Forschungen angewandt (vgl. Krohne & Hindel, 1990). Problemorientiertes Bewältigungsverhalten beschäftigt sich mit der problemauslösenden Person-Umwelt-Beziehung, während sich emotionsfokussiertes Coping mit den auftretenden Emotionen befasst. In neueren sportpsychologischen Veröffentlichungen (Kluth, 1998, Stoll, 1995, 2000, Ziemainz, 1999) wird die Ressourcenerhaltungstheorie und das daraus resultierende multiachbiale Copingmodell von Hobfoll (1988, 1998) bei der Erfassung von Bewältigungsverhalten berücksichtigt. Mit dem multiachsialen Copingmodell stellen Hobfoll und KollegInnen (1993, 1994) eine moderne Alternative (vgl. Schwarzer, R., 1993) in der Copingforschung vor. Die

Forschungsgruppe um Hobfoll geht davon aus, dass Stressbewältigung nicht individuell und isoliert stattfindet, sondern immer in einen sozialen Rahmen eingebunden ist. Neben der sozialen Determiniertheit geht die Forschungsgruppe auch von einem kulturellen Einfluss auf die Stressbewältigung aus. Beides kann durch Forschungen unterschiedlicher Autoren belegt werden (vgl. Bandura, 1986, 1997, Bateson, 1972, Erickson, 1948, Parsons, 1968, Rogers, 1951). Mit den drei Copingdimensionen aktiv-passiv, prosozial-antisozial und direkt-indirekt, werden neben individuellen auch soziale und kulturelle Besonderheiten der Stressbewältigung berücksichtigt. Auf der aktiv-passiv Achse wird jedes Copingverhalten unabhängig von Kulturkreis und sozialem Umfeld angesiedelt sein. Mit der prosozialen-antisozialen Achse werden Unterschiede im sozialen Umfeld manifestiert und die Direktheit deckt kulturelle Unterschiede in der Stressbewältigung auf. Gerade die beiden letzten Dimensionen lassen sich jedoch nicht eindeutig voneinander trennen und es ist anzunehmen, dass beide Dimensionen Teilaspekte der gleichen Copingdimension erfassen. Bei der Überprüfung des Modells mit der zu diesem Zweck entworfenen Strategic Approach to Coping Scale (SACS) finden die AutorInnen neun Subskalen: Assertive action, Avoidance, Seeking social support, Social joining, Instinctive action, Aggressive action, Antisocial action und Indirect action. Bei der deutschen Adaptation der Skala lassen sich nur insgesamt acht Subskalen abbilden (vgl. Starke 2000).

Da der Zehnkampf sehr stark an ein funktionierendes soziales Umfeld gebunden ist, wurde die deutsche Adaptation der SACS für eine zehnkampfspezifische Stichprobe modifiziert (G-SACS_{MD} und G-SACS_{MS}). Neben der Stressbewältigung werden die begleitenden Emotionen und Motivationen erfasst. Dafür sind die wesentlichen theoretischen Erkenntnisse der relevanten Emotions- und Motivationstheorien in Kapitel 4 zusammengefasst.

Der empirische Teil der Arbeit unterteilt sich in die qualitative (Kap. 5) und die quantitative Untersuchung (Kap. 6). Die qualitative Studie zeigt die Emotionen und Bewältigungsstrategien erfolgreicher Zehnkämpfer in konkret kritischen Situationen auf (Kap. 5). Um diese zu erfassen, wurden Selbst-Konfrontationen mit den derzeit erfolgreichsten deutschen Zehnkämpfern durchgeführt. Neben der in sportpsychologischen Forschungen etablierten Video-Selbstkonfrontation, ist eine Photo-Selbstkonfrontation als Einzelfallanalyse durchgeführt worden. Beide Verfahren liefern ähnliche Ergebnisse und werden gemeinsam ausgewertet. Erfolgreiche Zehnkämpfer erleben in kritischen

Situationen neben Ärger vor allem Enttäuschung und den Glauben an die eigene Leistungsfähigkeit bzw. Physis. Insgesamt 54,3 % der erlebten Stimmungen sind negativ. Zu berücksichtigen ist, dass die Emotionen situationsabhängig sind. In extremen Stresssituationen (z. B. Verletzung) zeigen sich mehr negative Stimmungen und die Angst überwiegt gegenüber dem Ärger. Bei den Bewältigungsverhalten wählen erfolgreiche Zehnkämpfer am häufigsten mentale Strategien (26,6 %), wie mentale Vorbereitung und Konzentration. Die Zielorientierung (19,4 %) und umsichtige Strategien (16,3 %) sind die weiteren häufig eingesetzten Strategien.

Bei der quantitativen Untersuchung geht es zunächst darum, ein geeignetes Messinstrument zur Erfassung der Stressbewältigung im Zehnkampf einzusetzen und zu überprüfen. Es ist ein Untersuchungsdesign entworfen worden, welches persönliche und umweltspezifische Bedingungen ebenso erfasst wie persönliche und umweltdeterminierte Ressourcen. Sowohl Bedingungen als auch Ressourcen beeinflussen die Wahl der Bewältigungsstrategien. Letztere bestimmen wiederum die Leistung und die resultierenden emotionalen Zustände (vgl. Lazarus, 1999, Hobfoll, 1998). Um die Stressbewältigung von Zehnkämpfern sowohl dispositionell als auch aktuell erfassen zu können, wurde die German Strategic Approach to Coping Scale (G-SACS, Schwarzer, Starke & Buchwald, in press) für den Zehnkampf modifiziert. Nach einem Pretestdurchlauf ergaben sich verschiedene Änderungen an der Skala: es lassen sich nur sechs (Suche nach sozialer Unterstützung, Selbstbehauptung, Vermeidung, Umsicht, indirekte Strategien und Intuition) der ursprünglich acht Subskalen abbilden, 13 Items können nicht interpretiert werden. Um ein valides und reliables Messinstrument zu erhalten, wurde zu den 39 verbleibenden Items ein Item zur Verbesserung der schwachen Subskala indirekte Strategien hinzugefügt. Diese 40-Item-Version wurde in einer dispositionellen und situativen Version an drei Messzeitpunkten eingesetzt. Zusätzlich wurden Angst (STAI), Ärger (STAXI), die allgemeine Kompetenzerwartung (WIRKALL), die zehnkampfspezifische Kompetenzerwartung (SSA-Z), die Aufgaben- und Egoorientierung im Zehnkampf (TEOSQ-DZ), die sportliche Leistungsmotivation im Jahre 1998 (SLM) und die soziale Erwünschtheit (SDS-CM) erhoben. Dieses umfangreiche Fragebogenpaket ist von insgesamt 50 Zehnkämpfern beantwortet worden (Kap. 6.4.1). In die Längsschnittuntersuchung sind 17 Athleten mit Angaben zu allen drei Messzeitpunkten eingegangen (Kap. 6.4.6).

Mit Ausnahme des SLM, der nach dem ersten Messzeitpunkt von der Befragung ausgeschlossen wurde, weisen alle Messinstrumente mindestens zufrieden stellende Reliabilitäten auf. Die G-SACS_{MD} liegt mit einem Reliabilitätskoeffizienten von $\alpha=.76$ (Subskalen $\alpha=.69$ bis $\alpha=.84$) unter der situationspezifischen G-SACS_{MS} mit $\alpha=.85$ und Subskalen zwischen $\alpha=.74$ und $\alpha=.91$. Am häufigsten werden jeweils die Suche nach sozialer Unterstützung und die Selbstbehauptungsstrategien gewählt. Unter Berücksichtigung der geringen Stichprobengröße und der kleinen Gesamtpopulation kann eine gute Reliabilität für diese Fragebogen konstatiert werden. Die Überprüfung der Validität führt zu einigen hypothesenwidrigen Ergebnissen, die unter Hinzunahme der qualitativen Daten und unter Beachtung der sportspezifischen Stichprobe zufrieden stellend erklärt werden können. Daraus ergibt sich ein zufrieden stellendes Gesamtbild der Validitätsüberprüfung.

Bis auf die Vermeidungsstrategien erweisen sich die Copingstrategien als zeitstabil. Die Vermeidungsstrategien steigen in der dispositionellen Form und in der situativen Form zum letzten Erhebungszeitpunkt signifikant an. Unter Hinzunahme der Wettkämpfe zeigt sich, dass im Jahr 2000 in wichtigen Wettkämpfen häufiger Vermeidungsstrategien gewählt werden. Da im Jahr 2000 Olympische Spiele waren und es nur einen Qualifikationswettkampf gab, scheint es, dass die Zehnkämpfer im Jahr 2000 eher zu wenig leistungsförderlichen Bewältigungsstrategien tendieren. Zusätzlich bestätigt wird diese Vermutung durch die Berücksichtigung der Situation. In extrem kritischen Situationen wählen die Zehnkämpfer häufiger umsichtige und indirekte Strategien und seltener Vermeidungsstrategien. Ein Rückzug aus der Situation zeigt sich als nicht leistungsförderlich in schwierigen Situationen im Zehnkampf. Planvolles und durchdachtes Vorgehen hingegen führt zu besseren Leistungen. Es zeigt sich, dass die von Zehnkämpfern eingesetzten Copingstrategien einerseits zeitstabil, andererseits aber auch situationsabhängig sind. Hieraus ergibt sich, dass Bewältigungsstrategien immer vor dem Hintergrund der Situation betrachtet werden sollten.

Bei den leistungsbezogenen Ergebnissen wählen bessere Zehnkämpfer seltener Selbstbehauptungsstrategien und erleben häufiger Zustands-Ärger. Unter Einbeziehung der Ergebnisse der durchgeführten Selbst-Konfrontationen ergibt sich, dass nicht die Strategie und/oder Emotion per se leistungsförderlich respektive -hinderlich ist, sondern das Management aller beteiligter Faktoren die Leistung bestimmt (vgl. Hampel, 2000). Die Bestleistung (y) lässt sich mit der Regressionsgleichung $y=7912 - 86,1x + 3,1x^2$

darstellen, wobei x für den wöchentlichen Trainingsaufwand in Stunden steht. Schließlich lassen sich die untersuchten Zehnkämpfer über die erhobenen Merkmale in drei Gruppen teilen: Erfolgreiche Zehnkämpfer, gute junge Zehnkämpfer und weniger gute Athleten.

Zusammenfassend kann für die $G\text{-SACS}_{MD}$ und $G\text{-SACS}_{MS}$ ein gutes Reliabilitätsmaß und eine zufrieden stellende Validität konstatiert werden. Sowohl dispositionell als auch situativ weisen beide Skalen gute Güte- und Zuverlässigkeits-Ergebnisse auf. Sie erfassen stabile Copingdimensionen im Zehnkampf und liefern in Kombination mit weiteren Fragebogen und quantitativen Daten plausible Ergebnisse zur Leistungserbringung und Emotionserleben im Zehnkampf. Es empfiehlt sich jedoch beide Skalen im Rahmen von Querschnittsuntersuchungen an größeren leichtathletischen Stichproben und in anderen Sportarten, sowie mit geeigneten Stressbewältigungsfragebogen im Sport weiteren Validitätsüberprüfungen zu unterziehen. Der Einsatz von qualitativen und quantitativen Methoden führt zu einem insgesamt besseren Verständnis der gefundenen Ergebnisse und hat sich in der vorliegenden Studie bewährt. Zur weiteren Überprüfung der Video- und vor allem der Photo-Selbstkonfrontation ist eine größere Stichprobe erstrebenswert. Beide Methoden sind jedoch sehr aufwendig, weswegen die Erhebung an einer aussagekräftigen Stichprobe einen verhältnismäßig großen Aufwand bedeutet. Hier kann, bei geeignetem Photomaterial, die Photo-Selbstkonfrontation eine gute Alternative darstellen. Diese setzt jedoch voraus, dass Athleten über einen langen Zeitraum ihrer Karriere begleitet werden.

Dennoch können aus den gefundenen Ergebnissen der empirischen Untersuchung mit unterschiedlichen Messinstrumenten Handlungsanweisungen für den Zehnkampf gegeben werden. Gerade die negativen Erlebnisse deutscher Zehnkämpfer bei den Saisonhöhepunkten der Jahre 2001 (vgl. Kluth & C. Schwarzer, 2001) und 2002 belegen die Notwendigkeit die Zehnkämpfer nicht nur physisch sondern auch mental optimal auf einen Wettkampf vorzubereiten. Mit dem aus den Ergebnissen entworfenem Mind-Managementtraining Zehnkampf (MinMaz) wird es dem Athleten ermöglicht leistungsförderliche Übungen und Methoden zu erlernen und mit seinem Heimtrainer ins tägliche Training zu integrieren (Kap. 7). Nach Analyse der eigenen Ergebnisse und verschiedener vorhandener relevanter Stressbewältigungs- und Mental-Trainings stellen sich fünf wesentliche Elemente für das Mind Managementtraining Zehnkampf heraus: Entspannung, mentales Training, Emotions-/Selbstmodulation, Zielarbeit und soziale

Kompetenz. Die Entspannung bildet die Grundlage des gesamten Trainings und dient der Vorbereitung des mentalen Arbeitens. Das mentale Training beinhaltet verschiedene Übungen und Formen der Visualisierung und des Flowerlebens. Bei der Emotions-/Selbstmodulation geht es darum, mit sich selbst und seinen Emotionen leistungsförderlich umzugehen. Dazu wird ein positives Selbstgespräch aufgebaut, emotionale Situationen werden eruiert und positiv umgestaltet und es werden positive Emotionen aufgebaut. Bei der Zielarbeit wird das sportliche Ziel in erreichbare und überprüfbare Teilziele zerlegt und eine zusammenfassende Vision mit allen u. U. konkurrierenden Zielen erarbeitet. Schließlich geht es darum, soziale Ressourcen im richtigen Moment zur Verfügung zu haben und diese Ressourcen zu kennen.

Mit diesem Training werden Zehnkämpfer nach einer kurzen Lernphase (ca. acht Wochen) befähigt, mentale Elemente in ihr tägliches Training zu integrieren und sich optimal auf ihre sportlichen Ziele vorzubereiten. Dies wird derzeit von deutschen Zehnkämpfern nicht konsequent genutzt und somit eine Ressource zur optimalen Leistung unberücksichtigt gelassen.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1.1: Verteilung der so genannten Angstdisziplinen (Zwirner, 1996, S. 27)	13
Abbildung 1.2: Schnelligkeit als wesentliches Trainingselement bei Frank Busemann (vgl. Knut, 1999, S. 27)	15
Abbildung 2.1: Vergleich homöostatischer und heterostatischer Abwehrmechanismen (Selye, 1974, S. 92)	20
Abbildung 2.2: Die drei Phasen des General Adaptation Syndrome (Selye, 1974b, S. 39)	20
Abbildung 2.3: Reaktionen auf einen Stressor (Selye, 1974a, S. 75)	21
Abbildung 2.4: Beziehungen zwischen Stress- und Immunsystem (Ewert, 1998, S. 151)	22
Abbildung 2.5: Revidiertes Stress- und Coping-Modell (Lazarus, 1999, S. 198, Übers. d. Verf.)	29
Abbildung 2.6: Modell der Ressourcenerhaltung (Hobfoll, 1988, S. 55)	34
Abbildung 2.7: Revidiertes Modell der ökologischen Kongruenz (Hobfoll, 1998, S. 103)	40
Abbildung 2.8: Einsatz der Ressourcenerhaltungstheorie im Sport (vgl. Kluth, 1998, S. 121)	46
Abbildung 3.1: Dual-Achsen-Copingmodell (Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath & Monnier, 1994, S. 52)	61
Abbildung 3.2: Das multiachsiale Copingmodell (Hobfoll, 1998, S. 147)	66
Abbildung 3.3: Darstellung des multiachsialen Copingmodells mit leeren Räumen (Dunahoo et al., 1998, S. 142)	68
Abbildung 3.4: Die deutschsprachige Abbildung des multiachsialen Copingmodells (Starke, 2000, S. 164)	68
Abbildung 4.1: Unterscheidung von Kompetenz- und Ergebniserwartung (Bandura, 1977b, S. 193, Übers. d. Verf.)	95
Abbildung 4.2: Das Modell des Flow-Zustands (Jackson & Csikszentmihalyi, 2000, S. 45)	101
Abbildung 4.3: Mimische Darstellung von Ärger (Ekman & Friesen, 1975, S. 97)	108
Abbildung 5.1: Emotionen im Rahmen eines interaktiven Systems (vgl. Hackfort, 1993, S. 144)	124
Abbildung 5.4: Bildschirm-Präsentation (Photo: Rhein-Ruhr Foto)	132
Abbildung 5.7: Zuordnung der Stimmungen	140
Abbildung 5.9: Zusammenfassung der Bewältigungsstrategien	145
Abbildung 6.1: Graphische Darstellung des Untersuchungsdesigns	156
Abbildung 6.2: Entwicklungsverlauf der Copingstrategien der G-SACS _{MD}	227
Abbildung 6.3: Entwicklungsverlauf der generellen und sportspezifischen	230
Abbildung 6.4: Entwicklungsverlauf der Copingstrategien der G-SACS _{MS}	232
Abbildung 6.5: Entwicklung der erbrachten Leistung in den Jahren 1997-2000	242
Abbildung 6.6: Regressionsdiagramm der Bestleistung in Abhängigkeit des Trainingsaufwandes	244
Abbildung 6.7: Dendogramm der Clusteranalyse der Zehnkämpfer	249
Abbildung 6.8: Kanonische Diskriminanzfunktion für die drei Gruppenlösung	252
Abbildung 7.1: Biofeedback-Gerät zur Messung des Hautwiderstandes (GSR 2) mit Kopfhörer und separaten Fingerelektroden (eigenes Photo)	272

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1.1: Übersicht der Konstanten für die Disziplinen des Zehnkampfes (vgl. Deutscher Leichtathletik Verband, 1994)	6
Tabelle 1.2: Weltrekorde in den Einzeldisziplinen des Zehnkampfes (vgl. http://www.decathlon.ch/disziplinen.htm , 1999)	7
Tabelle 1.3: Entwicklung des Zehnkampf-Weltrekordes (vgl. Megede & Hymans, 1991)	8
Tabelle 1.4: Deutsche Medaillengewinner	10
Tabelle 1.5: Zeitraffer eines typischen internationalen Zehnkampfes (vgl. Wentz & Engelhardt, 1994)	12
Tabelle 2.1: Ressourcen der Ressourcenerhaltungstheorie (Hobfoll, 1998, S. 71)	37
Tabelle 3.1: Unterschiedliche Intensität der ausgewählten Situationen (vgl. Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath & Monnier, 1994, S. 58, Übers. d. Verf.)	64
Tabelle 3.2: Übersicht der möglichen Strategie-Räume	67
Tabelle 3.3: Subskalen des multiachsialen Copingmodells	79
Tabelle 3.4: Übersicht der vorgestellten Untersuchungen im Sport	82
Tabelle 3.5: Übersicht der Copingstrategien in Mannschaftssportarten	86
Tabelle 5.1: Kritische Situationen der Videosequenzen	120
Tabelle 5.2: Stimmungen erfolgreicher Zehnkämpfer innerhalb kritischer Situationen gewonnen aus der Video-Selbstkonfrontation	123
Tabelle 5.3: Bewältigungsformen kritischer Situationen innerhalb des Zehnkampfes gewonnen aus der Video-Selbstkonfrontation	127
Tabelle 5.4: Situations-Beschreibungen der relevanten Bilder	133
Tabelle 5.5: Ermittelte Stimmungen der Photo-Selbstkonfrontation	135
Tabelle 5.6: Bewältigungsformen kritischer Situationen innerhalb des Zehnkampfes gewonnen aus der Photo-Selbstkonfrontation	136
Tabelle 5.7: Verteilung der Stimmungen innerhalb des Zehnkampfes mit zusammengefasster Kategorie	138
Tabelle 5.8: Bewältigungsformen der interviewten Zehnkämpfer	141
Tabelle 5.9: Ermittelte Copingstrategien verschiedener Untersuchungen	143
Tabelle 6.1: Subskalen und Alphakoeffizienten nach Cronbach der G-SACS _D (Starke, 2000, S. 159)	159
Tabelle 6.2: Vergleich der faktoriellen Struktur der amerikanischen und deutschen Version der ‚SACS‘ (Starke, 2000, S. 163)	160
Tabelle 6.3: Items des Faktors I des Pretestes, Trennschärfen und interne Konsistenz des Faktors, wenn das Item gelöscht wird	161
Tabelle 6.4: Items des Faktors II des Pretestes, Trennschärfen und interne Konsistenz des Faktors, wenn das Item gelöscht wird	162
Tabelle 6.5: Items des Faktors III des Pretestes, Trennschärfen und interne Konsistenz des Faktors, wenn das Item gelöscht wird	163
Tabelle 6.6: Items des Faktors IV des Pretestes, Trennschärfen und interne Konsistenz des Faktors, wenn das Item gelöscht wird	163
Tabelle 6.7: Items des Faktors V des Pretestes, Trennschärfen und interne Konsistenz des Faktors, wenn das Item gelöscht wird	164
Tabelle 6.8: Items des Faktors VI des Pretestes, Trennschärfen und interne Konsistenz des Faktors, wenn das Item gelöscht wird	165
Tabelle 6.9: Interne Konsistenzen und Trennschärfen der einzelnen Faktoren der G-SACS _{MD} des Pretestes	166
Tabelle 6.10: Gegenüberstellung der Subskalen der G-SACS _D und der Pretest-Version der G-SACS _{MD}	168
Tabelle 6.11: Mittelwertsunterschiede des Pretestes und der G-SACS _D	168

Tabelle 6.12: Übersicht über die Faktorenladungen der Subskalen der Pretest-Version der G-SACS _{MD}	169
Tabelle 6.13: Items der Subskala I der G-SACS _{MD} , Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird	175
Tabelle 6.14: Items der Subskala II der G-SACS _{MD} , Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird	175
Tabelle 6.15: Items der Subskala III der G-SACS _{MD} , Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird	176
Tabelle 6.16: Items der Subskala IV der G-SACS _{MD} , Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird	177
Tabelle 6.17: Items der Subskala V der G-SACS _{MD} , Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird	177
Tabelle 6.18: Items der Subskala VI der G-SACS _{MD} , Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird	178
Tabelle 6.19: Subskalen und Cronbach's Alpha der G-SACS _D , des Pretestes und der G-SACS _{MD}	178
Tabelle 6.20: Itemstatistik für die G-SACS _{MD}	179
Tabelle 6.21: Korrelationsmatrix der Subskalen	180
Tabelle 6.22: Items der Subskala I der G-SACS _{MS} , Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird	181
Tabelle 6.23: Items der Subskala II der G-SACS _{MS} , Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird	181
Tabelle 6.24: Items der Subskala III der G-SACS _{MS} , Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird	182
Tabelle 6.25: Items der Subskala IV der G-SACS _{MS} , Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird	183
Tabelle 6.26: Items der Subskala V der G-SACS _{MS} , Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird	183
Tabelle 6.27: Items der Subskala VI der G-SACS _{MS} , Trennschärfen und interne Konsistenz der Skala, wenn das Item gelöscht wird	184
Tabelle 6.28: Itemstatistik der G-SACS _{MS}	184
Tabelle 6.29: Gegenüberstellung der Subskalen und Cronbach's α der G-SACS _D , G-SACS _S , G-SACS _{MS} und G-SACS _{MD}	185
Tabelle 6.30: Interkorrelationsmatrix der G-SACS _{MS}	186
Tabelle 6.31: Übersicht der genannten kritischen Situationen zur Beantwortung der G-SACS _{MS}	187
Tabelle 6.32: Itemstatistik des STAI	188
Tabelle 6.33: Itemstatistik des STAXI	189
Tabelle 6.34: Itemstatistik des Wirkall-K	189
Tabelle 6.35: Gegenüberstellung der SSA und SSA-Z	190
Tabelle 6.36: Itemsstatistik des SSA-Z	191
Tabelle 6.37: Die Items der TEOSQ-D und der TEOSQ-DZ	192
Tabelle 6.38: Itemstatistik des TEOSQ-DZ	194
Tabelle 6.39: Itemstatistik des SLM	196
Tabelle 6.40: Itemsstatistik der SDS-CM	196
Tabelle 6.41: Retest- und Testhalbierungs-Reliabilität der G-SACS _{MD}	197
Tabelle 6.42: Retest- und Testhalbierungs-Reliabilität der G-SACS _{MS}	198
Tabelle 6.43: Retest- und Testhalbierungs-Reliabilität des SSA-Z	199
Tabelle 6.44: Retest- und Testhalbierungs-Reliabilität des TEOSQ-DZ	199
Tabelle 6.45: Korrelationsmatrix der G-SACS _{MD} und G-SACS _{MS}	205
Tabelle 6.46: Mittelwertsvergleich der G-SACS _{MD} und G-SACS _{MS}	211
Tabelle 6.47: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Intuition der G-SACS _{MD}	212

Tabelle 6.48: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Suche nach sozialer Unterstützung der G-SACS _{MD}	212
Tabelle 6.49: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable indirekte Strategien der G-SACS _{MD}	213
Tabelle 6.50: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Selbstbehauptung der G-SACS _{MD}	213
Tabelle 6.51: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Vermeidung der G-SACS _{MD}	214
Tabelle 6.52: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Intuition der G-SACS _{MS}	215
Tabelle 6.53: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Suche nach sozialer Unterstützung der G-SACS _{MS}	215
Tabelle 6.54: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Vermeidung der G-SACS _{MS}	216
Tabelle 6.55: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Selbstbehauptung der G-SACS _{MS}	216
Tabelle 6.56: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable Umsicht der G-SACS _{MS}	217
Tabelle 6.57: Modellzusammenfassung der multiplen Regression auf die Variable indirekte Strategien der G-SACS _{MS}	218
Tabelle 6.58: Signifikante Unterschiede hoch und niedrig selbstwirksamer Zehnkämpfer bezogen auf Bewältigungsstrategien	219
Tabelle 6.59: Signifikante Unterschiede hoher und niedriger Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität im Zehnkampf bezogen auf Bewältigungsstrategien	220
Tabelle 6.60: Signifikante Unterschiede hoch und niedrig ängstlicher Zehnkämpfer bezogen auf Bewältigungsstrategien	221
Tabelle 6.61: Signifikanter Unterschied hoher und niedriger sozialer Erwünschtheit bezogen auf Bewältigungsstrategien	222
Tabelle 6.62: Signifikante Unterschiede hoch und niedrig ärgerlicher Zehnkämpfer bezogen auf die Bewältigungsstrategien	223
Tabelle 6.63: Signifikante Unterschiede bei hohem und niedrigem Zustandsärger bezogen auf die Bewältigungsstrategien	223
Tabelle 6.64: Signifikante Unterschiede zwischen hoher und niedriger Tendenz zu Anger-In Zehnkämpfern bezogen auf Bewältigungsstrategien	224
Tabelle 6.65: Signifikante Unterschiede hoher und niedriger Egoorientierung bezogen auf Bewältigungsstrategien	224
Tabelle 7.1: Synopse ausgewählter psychologischer Trainingsprogramme	263
Tabelle 7.2: Ablaufschema des Grundkurs Autogenen Trainings im Sport	268
Tabelle 7.3: Kurzform des Psychohygiene Trainings (vgl. Lindemann, 1984, S. 122)	269
Tabelle 7.4: Ablauf der Progressiven Muskelrelaxation	270
Tabelle 7.5: Kurzer Beispiel-Ablauf der RET (vgl. Ellis, 1998)	279

Literaturverzeichnis

- Abele, A. (1995). Emotionale Einflüsse auf Konzentration und Leistung. Ein kognitiv-motivationales Mediatorenmodell. *Psychologie und Sport*, 1, 22-32
- Adler, A. (1939). *Social interest: A challenge to mankind*. New York: Putnam
- Aldwin, C.M. (1994). *Stress, coping and development. An integrative perspective*. New York: The Guilford Press
- Alfermann, D., Würth, S. & Saborowski, C. (2002). Soziale Einflüsse auf die Karriereentwicklung im Jugendleistungssport: Die Bedeutung von Eltern und Trainern. *Psychologie und Sport*, 9, 2, 50-61
- Allmer, H. (1973). *Zur Diagnostik der Leistungsmotivation. Konstruktion eines sportspezifischen Motivationsfragebogens*. Ahrensburg: Czwalina
- Allmer, H. & Allmer, M. (1995). Diagnostik der Ärgerentstehung. In J.R. Nitsch und H. Allmer (Hrsg.). *Emotionen im Sport. Zwischen Körperkult und Gewalt*. 119-125. Köln: bps
- Allmer, H. & Allmer, M. (1998). Ärgermanagement im Sport – Analyse der Ärgerentstehung und Ärgeräußerung bei Einzel- und MannschaftssportlerInnen. In D. Teipel, R. Kemper & D. Heinemann (Hrsg.). *Sportpsychologische Diagnostik, Prognostik, Intervention*. 73-77. Köln: bps
- Anshel, M.H. (1990). *Sport Psychology. From theory to practice*. Scottsdale: Gorsuch Scarisbrick
- Anshel, M.H. (1995). Anxiety. In T. Morris & J. Summers (Eds.). *Sport Psychology. Theory, Applications and Issues*. 29-62. Brisbane: Wiley
- Anshel, M.H. & Anderson, D.I. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping*, 15, 2, 193-209
- Anshel, M.H. & Wells, B. (2000). Sources of acute Stress and Coping Styles in Competitive Sport. *Anxiety, Stress and Coping*, 13, 1, 1-26
- Anshel, M.H., Williams, L.R.T. & Hodge, K. (1997). Cross-Cultural and Gender Differences on Coping Style in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 141-156
- Anshel, M.H., Williams, L.R.T. & Williams, S.M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of social Psychology*, 140, 6, 751-773
- Apter, M.J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. London: Academic Press
- Arnold, M.B. (1960). *Emotion and personality* (Vol. 1). New York: Columbia University Press
- Asch, S.E. (1952). *Social psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Ashby, W.R. (1956). *An introduction to cybernetics*. London: Chapman & Hall
- Averill, J.R. (1979). Anger. In H. Howe & R. Dienstbier (Eds.). *Nebraska Symposium on Motivation 1978. (Vol. 26)*. Lincoln: University of Nebraska Press
- Averill, J.R. (1982). *Anger and aggression. An essay on emotion*. New York: Springer
- Backhaus, K., Erichson, B., Plinke, W. & Weiber, R. (1994). *Multivariate Analysemethoden. 7. vollst. überarb. u. erw. Auflage*. Berlin: Springer
- Bandura (1973). *Aggression: a social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Bandura, A. (1977a). *Social learning theory*. Englewood Cliff, NJ: Prentice-Hall

- Bandura, A. (1977b). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 2, 191-215
- Bandura, A. (1979). *Aggression. Eine sozial-lerntheoretische Analyse*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed.). *Self-efficacy in Changing Societies*. 1-45. New York: Cambridge University Press
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy. The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballantine Books
- Bateson, G. & Mead, M. (1942). *Balinese character. A photographic analysis*. New York: Academic of Sciences.
- Bäumler, G. & Rieder, H. (1972). Analyse der Leistungsstruktur des leichtathletischen Zehnkampfes. In G. Bäumler, H. Rieder & W. Seitz: *Sportpsychologie*. Schorndorf: Hofmann
- Bauer, W. (1973). Psychologische Faktoren der Leistungsbeeinflussung. In K. Adam, W. Bauer, P. Hahn, D. Martin, K. Kohl, H. Rieder, E. Schildge, M. Steinbach & K. Carl (Hrsg.). *Psychologie in Training und Wettkampf*. 85-102. Berlin: Bartels & Wernitz
- Benight, C.C., Ironson, G., Klebe, K., Carver, C.S., Wynings, C., Burnett, K., Greenwood, D., Baum, A. & Scheidermann, N. (1999). Conservation of Resources and Coping self-efficacy predicting Distress following natural Disasters: A causal Model Analysis where the Environment meets the mind. *Anxiety, Stress and Coping*, 12, 2, 107-126
- Bentley, J. (1999). *Reiten ohne Stress und Angst. Besser Reiten mit der Alexandertechnik*. Lüneburg: Cadmos
- Bergmann, W. (1989). Coaching während des Wettkampfes. *Sportpsychologie*, 1, 9-11
- Bernard, C. (1945). *Introduction to the study of experimental Medicine*. Paris: Flammarion
- Bertalanffy, L. v. (1972). Vorläufer und Begründer der Systemtheorie. In R. Kurzrock (Hrsg.). *Systemtheorie*. 17-28. Berlin: Colloquium
- Bette, K.-H. (1999). *Systemtheorie und Sport*. Frankfurt/M: Suhrkamp
- Birbaumer, N. (1977). Biofeedback. In N. Birbaumer (Hrsg.). *Psychophysiologie der Angst*. 271-295. München: Urban und Schwarzenberg
- Birkenbihl, V. (1999). *Freude durch Stress*. 13. Aufl. Landsberg am Lech: mvg
- Blumenstein, B. & Bar-Eli, M. (2001). A five-step approach for Biofeedback Training in sport. *Sportwissenschaft*, 31, 4, 412-424
- Bortz, J. (1994). *Lehrbuch der empirischen Forschung*. Berlin: Springer
- Bortz, J. & Döring, N. (1995). *Forschungsmethoden und Evaluation*. Berlin: Springer
- Brach, M. & Heck, H. (1997). Mentale Vorstellung und reale Ausführung von Bewegungstätigkeiten im EEG. In Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.). *BISp Jahrbuch 1997*. 91-97. Köln: Strauss
- Breuer, F. (1995). Das Selbstkonfrontations-Interview als Forschungsmethode. In S. König & P. Zedler (Hrsg.). *Bilanz qualitativer Forschung. Bd. 2 Methoden*. Weinheim: Deutscher Studien Verlag
- Brockmann, H. (1993). *Die Zwischenwettkampfphase im Zehnkampf*. Unver. Arbeit an der Trainerakademie Köln
- Buchwald, P. (2002). *Dyadisches Coping in mündlichen Prüfungen*. Göttingen: Hogrefe

- Büsing, R. (1988). *Stress vor dem Wettkampf. Analyse und Bewältigung*. Lübeck: Schmidt-Römhild
- Cameron, R.P., Wells, J.D. & Hobfoll, S.E. (1996). Stress, Social Support and Coping in Pregnancy. *Journal of Health Psychology*, 1, 2, 195-208
- Cannon, W.B. (1931). Again the James-Lange-Theory and the thalamic theories of emotion. *Psychological Review*. 42, 566
- Cannon, W.B. (1939). *The wisdom of the body*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept of development*. New York: Behavioral Publications
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283
- Cassidy, T. (1999). *Stress, Cognition and Health*. New York: Routledge
- Chi, L. & Duda, J.L. (1995). Multi-Sample Confirmatory Factor Analysis of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 91-98
- Christen, J.H., Sturm, H.-J. & Nitsch, J.R. (1979). Sportbezogene Anwendungsmöglichkeiten von Biofeedback. *Leistungssport*, 9, 3, 188-201
- Christmann, F. (1996). *Mentales Training. Anwendung in Psychotherapie, Beratung, Supervision und Selbsthilfe*. Göttingen: Hogrefe
- Collins, D.L., Baum, A. & Singer, J.E. (1983). Coping with chronic stress at Three Miles Island: Psychological and biochemical evidence. *Health Psychology*, 2, 149-166
- Crevenciuc, V. (1996). *Besseres Tennis durch mentale Fitneß: die Kunst gelassener zu spielen*. Paderborn: Junfermann
- Crocker, P.R.E. & Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338
- Crowne, D.P. & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24, 349-354
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass
- Csikszentmihalyi, M. (1985). *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: Im Tun aufgehen*. 7. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und ihre Grenzen überwinden*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben. Eine Psychologie für das 3. Jahrtausend*. 2. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.S. (1995). *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag: die Psychologie des flow-Erlebnisses*. 2. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta
- Darwin, C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, 3. corr. Ed., 1999. London: HarperCollins
- Deaux, K., Dane, C.D., Wrightman, L.S. & Seligman, C.K. (1993). *Social psychology in the 90's*. California: Cole Publishing Company
- Deeter, T.E. (1989). Development of a Model of Achievement Behavior for Physical Activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 13-25
- Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (1998). Methods of Collecting and Analyzing Empirical Materials. In N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (Eds.). *Collecting and Interpreting Qualitative Materials*. 35-45. Thousand Oaks: Sage

- Deutscher Leichtathletik Verband (Hrsg.). (1994). *Internationale Leichtathletik-Mehrkampfwertung*. Waldfishbach: G. Hornberger GmbH
- Diehl, T.M. & Staufenbiel, J. (1997). *Statistik mit SPSS für Windows. Version 6.1*. Eschborn: Verlag Dietmar Klotz
- Diem, C. (1964). *Olympiaden 776 v. Chr. - 1965. Eine Geschichte des Sports*. Stuttgart: Cotta
- Diem, C. (1971). *Weltgeschichte des Sports. Bd. I: Von den Anfängen bis zur französischen Revolution*. 3. Aufl. Stuttgart: Cotta
- Duda, J.L. & Nicholls, J.G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299
- Dunahoo, C.L. (1991). *Gender differences in professional versus interpersonal coping strategies*. (unpub.)
- Dunahoo, C.L., Geller, A. & Hobfoll, S.E. (1996). Woman's Coping: Communal versus Individualistic Orientation. In M.J. Schabracq, J.A.M. Winnubst & C.L. Cooper (Eds.). *Handbook of Work and Health Psychology*. 183-204. New York: Wiley
- Dunahoo, C.L., Hobfoll, S.E., Monnier, J., Hulsizer, M.R. & Johnson, R. (1998). There's more than rugged individualism in coping. Part 1: Even the lone ranger had Tonto. *Anxiety, Stress and Coping*, 11, 2, 137-165
- Dunham, J. (2000). *Stress in the workplace. Past, present and future*. London: Whurr
- Eberspächer, H. (1979). Psychoregulatives Training. In H. Gabler, H. Eberspächer, E. Hahn, J. Kern & G. Schilling (Hrsg.). *Praxis der Psychologie im Leistungssport*. 255-298. Berlin: Bartels&Wernitz
- Eberspächer, H. (2001). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler*. 5. durchgesehene Neuauflage. München: Copress
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In K.R. Scherer & P. Ekman (Eds.). *Approaches to emotions*. 319-343. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Ekman, P. & Friesen, W.V. (1975). *Unmasking the Face. A guide to recognizing emotions from facial clues*. Englewood Cliff, NJ: Prentice-Hall
- Ellis, A. (1998). *Training der Gefühle. Wie Sie sich hartnäckig weigern unglücklich zu sein*. 2. Aufl. Landsberg am Lech: mvg
- Ellis, A. & Grieger, R. (Hrsg.). (1979). *Praxis der rational-emotiven Therapie*. München: Urban & Schwarzenberg
- Emrich, E. (1996). Die sportmedizinische Betreuung an Olympiastützpunkten aus Athletensicht. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. 47, Sonderheft, 201-210
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. In C.D. Spielberger (Ed.). *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 2). 291-337. New York: Academic Press
- Erickson, M.H. (1948). Hypnotic psychotherapy. *The Medical Clinics of North America*. 571-583
- Erickson, M.H. & Rossi, E. (1981) *Hypnotherapie. Aufbau, Beispiele, Forschungen*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton
- Ewert, J.-P. (1998). *Neurobiologie des Verhaltens*. Bern: Huber
- Fehr, B. & Russel, J.A. (1984). Concept of emotion viewed from prototyp perspective. *Journal of Experimental Psychology*, 113, 464-486
- Feldenkrais, M. (1968). *Der aufrechte Gang*. Frankfurt: Insel
- Felsten, G. & Wilcox, K. (1993). Relationships Between Life Stress and Performance in Sports: Much Theory, But Very Little Data. *Journal of Sport Behavior*, 16, 2, 99-110

- Feltz, D.L. (1988). Gender Differences in the Causal Elements of Self-Efficacy on a High Avoidance Motor Task. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 151-166
- Feltz, D.L. & Mugno, D.A. (1983). A Replication of the Path Analysis of the Causal Elements in Bandura's Theory of Self-efficacy and the Influence of Autonomic Perception. *Journal of Sport Psychology*, 5, 263-277
- Fenz, W.D. & Epstein, S. (1967). Gradients of physiological arousal in parachutists as a function of an approaching jump. *Psychosomatic Medicine*, 29, 33-51
- Findeisen, D.G.R. (1994). *Sport, Psyche und Immunsystem. Über die Zusammenhänge zwischen physischem und psychischem Wohlbefinden*. Berlin: Frieling
- Flick, U. (1999). *Qualitative Forschung. Theorie, Methode, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften*. Reinbek: Rowohlt
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-475
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press
- Freedy, J.R., Saladin, M.E., Kilpatrick, D.G., Resnick, H.S. & Saunders, B.E. (1994). Understanding acute psychological distress following natural disaster. *Journal of Traumatic Stress*, 7, 257-273
- Freedy, J.R., Shaw, D.L., Jarrell, M.P. & Masters, C.R. (1992). Towards an understanding of the psychological impact of natural disasters: An application of the conservation of resources stress model. *Journal of Traumatic Stress*, 5, 441-454
- French, J.P.R., Jr., Caplan, R.D. & van Harrison, R.V. (1982). *The mechanisms of job stress and strain*. Cichester, UK: Wiley
- Frester, R. (1972). Aktivtherapie im Sport. In P. Kunath (Hrsg.): *Beiträge zur Sportpsychologie, Teil 1*, 194-230. Berlin: Sportverlag
- Frester, R. (1993). Psychomuskuläres Training im Sport. *Sportpsychologie*, 4, 5-10
- Frester, R. & Wörz, T. (1997). *Mentale Wettkampfvorbereitung. Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter, Sportlehrer und Sportler*. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht
- Frester, R., Weißflog, J. & Grundig, P. (1998). Mentales Training in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung. In D. Teipel, R. Kemper & D. Heinemann. (Hrsg.). *Sportpsychologische Diagnostik, Prognostik, Intervention*. 293-297. Köln: bps
- Freud, A. (1946). *The ego and the mechanisms of defense*. New York: International Universities Press
- Freud, S. (1895). *Über die Berechtigung, von der Neurasthenie einen bestimmten Symptomkomplex als "Angstneurose" abzutrennen*. Studienausgabe, 1971, Bd. 6, 25-49. Frankfurt/M: Fischer
- Freud, S. (1926). *Hemmung, Symptom und Angst*. Studienausgabe, 1971, Bd. 6, 227-309. Frankfurt/M: Fischer
- Friedrichs, J. (1990). *Methoden empirischer Sozialforschung*. 14. Auflage. Opladen: Westdeutscher Verlag
- Fritsch, W. (1980). Mehrkampf. In K.-H. Bauersfeld & G. Schröter: *Grundlagen der Leichtathletik*. 354-365. Berlin: Sportverlag

- Fuchs, R. & Schwarzer, R. (1994). Selbstwirksamkeit zur sportliche Aktivität: Reliabilität und Validität eines neuen Messinstruments. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 15, 3, 141-154
- Fuchs, R., Hahn, A. & Schwarzer, R. (1994). Effekte sportlicher Aktivität auf Selbstwirksamkeitserwartungen und Gesundheit in einer stressreichen Lebenssituation. *Sportwissenschaft*, 24, 1, 67-80
- Fuhs, B. (1997). Fotografie und qualitative Forschung. Zur Verwendung fotografischer Quellen in den Erziehungswissenschaften. In B. Friebertshäuser & A. Prengel (Hrsg.). *Handbuch qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft*. 265-285. Weinheim: Juventa
- Garcia, J.A. & King, A.C. (1991). Predicting long-term adherence to aerobic exercise: A comparison of two models. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 394-410
- George, T.R. (1994). Self-Confidence and Baseball-Performance: A Causal Examination of Self-Efficacy Theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 381-399
- Gieseler, K. (1979). Sportliche Leistungen und gesellschaftspolitische Bedingungen. Zur Lage des Spitzensports in verschiedenen Gesellschaftssystemen. In K. Adam, W. Bauer, P. Hahn, D. Martin, K. Kohl, H. Rieder, E. Schildge, M. Steinbach & K. Carl (Hrsg.) *Psychologie in Training und Wettkampf*. 546-565. Berlin: Bartels & Wernitz
- Golding, J.M. & Ungerleider, S. (1991). Social Resources and Mood Among Masters Track and Field Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 142-159
- Goleman, D. (1997). *Emotionale Intelligenz*. München: dtv
- Goffman, E. (1963). *Stigma*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Gould, D., Finch L.M. & Jackson S.A. (1993). Coping Strategies used by National Champion Figure Skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 64, 6, 453-468
- Gould, D, Jackson, S.A. & Finch. L.M. (1993a). Life at the top: The experiences of U.S. national champion figure skaters. *The Sport Psychologist*, 7, 354-374
- Gould, D, Jackson, S.A. & Finch. L.M. (1993b). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 134-159
- Green, E. & Green, A. (1999). *Biofeedback. Eine neue Möglichkeit zu heilen*. 2. unver. Aufl. Freiburg/Breisgau: Bauer
- Grinker, R.R. & Spiegel, J.P. (1945). *Men under stress*. New York: McGraw-Hill
- Grosser, M. (1991). *Schnelligkeitstraining*. München: blv
- Gu, H. (1988). *Mentales Training und Leistungsverhalten unter Stress: Eine experimentelle Untersuchung zur psychoregulativen Funktion des Mentalen Trainings*. Köln: DSHS
- Gubelmann, H. (1994). »Denksport« - das leistungsbestimmende Spiel mit Kognitionen. *Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie»*, 1, 41-47
- Haan, N. (1963). Proposed model of ego functioning: Coping and defense mechanisms in relationship to IQ change. *Psychological Monograph*, 77, 8, 1-27
- Haan, N. (1965). Coping and defense mechanism related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*, 29, 373-378
- Haan, N. (1977). *Coping and defending. Processes of self-environment organization*. New York: Academic Press
- Habermas, T. (1993). Psychoanalyse und Angst. In H.-W. Hoefert, H.P. Rosemeier & W. Göpfert (Hrsg.). *Angst, Panik, Depression. Ursachen und Be-*

- handlungskonzepte aus psychologischer und medizinischer Sicht*. 31-38. München: Quintessenz
- Hackfort, D. (1991). *Funktionen von Emotionen im Sport. Analysen unter besonderer Berücksichtigung „positiver“ Emotionen*. Schorndorf: Hofmann
- Hackfort, D. (1993). Functional Attributions to Emotion in Sports. In J.R. Nitsch & R. Seiler (Eds.). *Motivation, Emotion, Stress*. 143-149. Sankt Augustin: Academia
- Hackfort, D. & Schlattmann, A. (1991). Funktionen der Emotionspräsentation beim sportlichen Handeln. In D. Hackfort (Hrsg.). *Funktionen von Emotionen im Sport. Analysen unter besonderer Berücksichtigung „positiver“ Emotionen*. 141-188. Schorndorf: Hofmann
- Hackfort, D. & Schlattmann, A. (2001). Funktion und Modifikation der Selbstrepräsentation. In D. Hackfort. (Hrsg.). *Handlungspsychologische Forschung für die Theorie und Praxis der Sportpsychologie*. 151-170. Köln: bps
- Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1989). Measuring anxiety in sports. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.). *Anxiety in sports. An international perspective*. 55-74. New York: Hemisphere
- Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy & L.K. Tennant (Eds.). *Handbook of research on sport psychology*. 328-364. New York: Macmillan
- Hackfort, D. & Spielberger, C.D. (1989). Sport-related anxiety: Current trends in theory and research. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.). *Anxiety in sports. An international perspective*. 261-267. New York: Hemisphere
- Hamm, A.O. (1995). Zur Psychophysiologie von Emotionen. In H.G. Petzold (Hrsg.). *Die Wiederentdeckung des Gefühls*. Paderborn: Junfermann
- Hampel, P. (2000). Zur Konstrukt- und Vorhersagevalidität des Stressverarbeitungsfragebogens für Kinder und Jugendliche (SVF-KJ): Eine Pilotstudie in einer sportlichen Leistungssituation bei Jugendlichen. *Psychologie und Sport*, 7, 3, 96-110
- Hanin, Y.L. (1989). Interpersonal and Intragroup Anxiety in Sports. In D. Hackfort & C.D. Spielberger: *Anxiety in Sports. An international Perspective*. 19-28. New York: Hemisphere
- Hanin, Y.L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Hanson, S.J., McCullagh, P. & Tonyon, P. (1992). The Relationship of Personality Characteristics, Life Stress, and Coping Resources to Athletic Injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 262-272
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. In J.G. Jones & L. Hardy (Eds.). *Stress and performance in sport*. 81-106. Chichester: Wiley
- Haring, C. (1993). *Lehrbuch des autogenen Trainings*. Stuttgart: Enke
- Harper, D. (1994). On the authority of the image. Visuals methods at the crossroads. In N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (Eds.). *Handbook of qualitative research*. 403-412. Thousands Oaks: Sage
- Harper, D. (1998). On the authority of the image. Visuals methods at the crossroads. In N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (Eds.). *Collecting and interpreting qualitative materials*. 130-149. Thousands Oaks: Sage
- Hartz, K. (2003). *Wichtige Änderungen der technischen Regeln*. available at: http://www.leichtathletik.de/Dokumente/images_original/5159_orig_Regeländerung2003.pdf. [27.01.2003]
- Heckers, H. (Hrsg.). (1997). *Mentaltraining für Sportler. Triathlon*. CD und Buch. Essen: Mentalis
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. 2. Aufl. Berlin: Springer

- Hindel, C. & Krohne, H.W. (1987). *Die Erfassung von störenden Gedanken und Bewältigungstechniken bei Leistungssportlern im Tischtennis* (Mainzer Berichte zur Persönlichkeitsforschung Nr. 16). Mainz: Johannes Gutenberg-Universität
- Hindel, C. & Krohne, H.W. (1988). Beziehung von Ängstlichkeit, Angst und Streßbewältigung zum Erfolg von Leistungssportlern. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 9, 1, 29-50
- Hingsen, J. (1992). Durch das Wellental der Gefühle. In C. Schenk & S. Wentz: *Zehnkampf verständlich gemacht*. 21-23. München: Copress
- Hobfoll, S.E. (1986). *Stress, social support and woman*. Washington, DC: Hemisphere
- Hobfoll, S.E. (1988). *The ecology of stress*. New York: Hemisphere
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of Resources. A new Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist* 44, 3, 513-524
- Hobfoll, S.E. (1995). Social Support: Will you be there when I need you? In N.A. Vanzetti & S. Duck (Eds.). *The lifetime of relationships*. 46-74. New York: Brooks&Cole
- Hobfoll, S.E. (1998). *Stress, Culture and Community. The psychology and Philosophy of Stress*. New York: Plenum
- Hobfoll, S.E. & Dunahoo, C.L. (1991). *Dual axis model of coping*. (unpub.)
- Hobfoll, S.E. & Lilly, R.S. (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*, 21, 128-148
- Hobfoll, S.E. & London, P. (1986). The relationship of self-concept and social support to emotional distress among woman during war. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 128-148
- Hobfoll, S.E. & Stephens, M.A.P. (1990). Social Support During Extreme Stress: Consequences and Intervention. In B.R. Sarason, I.G. Sarason & G.R. Pierce (Eds.). *Social Support. An Interactional View*. 454-481. New York: Wiley&Sons
- Hobfoll, S.E. & Walfisch, S. (1984). Coping with a Threat of Life: A Longitudinal Study of Self-Concept, Social Support, and Psychological Distress. *American Journal of Community Psychology*, 12, 1, 87-100
- Hobfoll, S.E., Dunahoo, C.L. & Monnier, J. (1993) *Preliminary Test Manual Strategic Approach to Coping (SACS)*. Unpublished manuscript
- Hobfoll, S.E., Morgan, R. & Lehrman, R. (1980). Development of a training center in an Eskimor village. *Journal of Community Development*, 15, 146-148
- Hobfoll, S.E., Cameron, R.P., Chapman, H.A. & Gallagher R.W. (1996). Social support and social coping in couples. In G.R. Pierce, B.R. Sarason & I.G. Sarason (Eds.). *Handbook of social support and the family*. 413-433. New York: Plenum
- Hobfoll, S.E., Dunahoo, C.L., Ben-Porath, Y. & Monnier, J. (1994). Gender and Coping: The Dual-Axis Model of Coping. *American Journal of Community Psychology*, 22, 1, 49-82
- Hobfoll, S.E., Freedy, J.R., Green, B.L. & Solomon, Z. (1996). Coping in reaction to extreme stress: The roles of resource theory. In M. Zeidner & N.S. Endler (Eds.). *Handbook of Coping. Theory, Research, Applications*. 322-349. New York: Wiley&Sons
- Hodapp, V. & Schwenkmezger, P. (1993). *Ärger und Ärgerausdruck*. Bern: Huber
- Hodapp, V., Bongard, S., Heinrichs, A. & Oltmanns, K. (1993). Theorie und Messung der Ärgeremotion: Ein experimenteller Ansatz. In V. Hodapp & P. Schwenkmezger (Hrsg.). *Ärger und Ärgerausdruck*. 11-33. Bern: Huber

- Hoffmann, B. (1997). *Handbuch Autogenes Training. Grundlagen, Techniken, Anwendung*. 13. Aufl. München: dtv
- Hoke, R.J. (1969). Die Geschichte und Leistungsentwicklung im Zehnkampf. *Leichtathletik*, 50/51 und 52, 1767–1774 u. 1817
- Holahan, C.J. & Moos, R.H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955.
- Holmes, T.H. & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218
- Hooper, H., Burwitz, L. & Hodgkinson, P. (2003). Exploring the benefits of a broader approach to qualitative Research in Sport Psychology: A tale of two, or three, James. *Forum Qualitative Sozialforschung [Online Journal]*, 4, 1, available at: <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/1-03/1-03hooperetal-e.htm> [10.02.2003]
- Hull, C.L. (1943). *Principles of behavior*. New York: Appleton
- Humphrey, J.H., Yow, D.A. & Bowden, W.W. (2000). *Stress in College Athletics. Causes Consequences, Coping*. New York: Haworth Half Court <http://www.decathlon.ch/disziplinen.htm> [25. Juli 1999]
- IAAF (2002). *IAAF Handbook 2002 – 2003*. Monaco: IAAF
- Jackson, S.A. (1992). Athletes in Flow: A Qualitative Investigation of Flow States in Elite Figure Skate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180
- Jackson, S.A. (1995). The growth of qualitative research in sport psychology. In T. Morris & J. Summers (Eds.). *Sport Psychology. Theory, Applications and Issues*. 575-604. Brisbane: Wiley
- Jackson, S.A. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Flow im Sport. Der Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung*. München: BLV
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press
- James, W. (1884). What is an Emotion? *Mind*, 9, 188-205
- Janke, W., Erdmann, G. & Boucsein, W. (1985). *Der Streßverarbeitungsfragebogen (SVF)*. Weinheim: Beltz
- Jansen, J.-P., Schlicht, W. & Wilhelm, A. (1989). *Trainingsbelastung und Beanspruchungserleben im 400m-Hürdenlauf – Einzelfallanalysen*. Bericht aus dem Arbeitsbereich Sportpsychologie des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Kiel
- Jarvis, M. (1999). *Sport Psychology*. London: Routledge
- Jerusalem, M. (1990). *Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Streßerleben*. Göttingen: Hogrefe
- Jerusalem, M. (1993). Personal resources, environmental constraints, and adaptional processes: The predictive power of a theoretical stress model. *Personality and Individual Differences*, 14, 15-24
- Jerusalem, M. & Mittag, W. (1995). Self-efficacy in stressful life transactions. In A. Bandura (Ed.). *Self efficacy in Changing Societies*. 177-201. New York: Cambridge University Press
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy and Stress Appraisal. In R. Schwarzer (Ed.) *Self-efficacy. Thought Control of action*. 195-243. Bristol: Taylor & Francis
- Jonath, U., Krempel, R., Haag, E. & Müller, H. (1995). *Leichtathletik 3. Werfen und Mehrkampf*. Hamburg: Rowohlt
- Jones, J.G. & Hardy, L. (1989). Stress and cognitive functioning in sport. *Journal of Sports Sciences*, 7, 41-63

- Kahn, R.L., Wolfe, D.M., Quinn, R.P., Snoek, J.D. & Rosenthal, R.A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. New York: Wiley
- Kalbermatten, U. (1984). Selbstkonfrontation. Eine Methode zur Erhebung kognitiver Handlungsrepräsentationen. In H. Lenk (Hrsg.): *Handlungstheorien interdisziplinär III. Zweiter Halbband*. 659-679 München: Wilhelm Fink
- Kaluza, G. (2002). Stressbewältigung. In R. Schwarzer, M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.). *Gesundheitspsychologie von A bis Z. Ein Handwörterbuch*. 574-577. Göttingen: Hogrefe
- Kaluza, G. & Vögele, C. (1999). Stress und Stressbewältigung. In H. Flor, N. Birbaumer & K. Hahlweg (Hrsg.). *Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereiche D: Praxisgebiete Serie II Klinische Psychologie*, Bd. 3: Grundlagen der Verhaltensmedizin. 331-388. Göttingen: Hogrefe
- Kane, T.D., Marks, M.A., Zaccaro, S.J. & Blair, V. (1996). Self-Efficacy, Personal Goals, and Wrestlers' self-Regulation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 36-48
- Kanstrup, A.M. (2002). Picture the practise – Using Photography to explore use of technology within teachers work practices. *Forum Qualitative Sozialforschung [Online Journal]*, 3, 2, available at: <http://www.qualitative-research.net/fqs/fqs-eng.htm> [10.02.2003]
- Kaplan, R.M & Sacuzzo, D.P. (2001). *Psychological testing: principles, applications, and issues*. 5th ed. Belmont, CA: Wadsworth
- Kappellner, R. (1993). Mentaltechniken für Manager. In G. Gerken & R. Kappellner (Hrsg.). *Wie der Geist überlegen wird. Mind Management*. Paderborn: Junfermann
- Kellmann, M. & Beckmann, J. (2001). Empfehlungen für sportpsychologische Diagnostik im Leistungssport. In R. Seiler, D. Birrer, J. Schmid & S. Valkanover (Hrsg.). *Sportpsychologie: Anforderungen, Anwendungen, Auswirkungen*. Köln: bps
- Kemmler, R. (1973). *Psychologisches Wettkampftraining*. München: blv
- Kerr, J.H. (1989). Anxiety, Arousal, and Sport Performance: An Application of Reversal Theory. In D. Hackfort & C.D. Spielberger: *Anxiety in Sports. An international Perspective*. 137-151. New York: Hemisphere
- Kerr, J.H. (1997). *Motivation and Emotion in Sport. Reversal Theory*. East Sussex: Psychology Press
- Kirschbaum, C. & Hellhammer, D. (1999). *Enzyklopädie der Psychologie. Band IV: Psychoendokrinologie und Psychoimmunologie*. Göttingen: Hogrefe
- Klein, L. & Laderoute, N. (1989). *Mind over Muscle. Peak Performance through Biofeedback*. Guidebook and Audio Tapes. Montreal: Thought Technology Ltd.
- Kleinginna, P.R. & Kleinginna, A.M. (1981). A categorized list of emotion definitions with suggestions for the consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, 345-355
- Kluth, G. (1998). *Dispositionale Stressbewältigung bei deutschen Zehnkämpfern der nationalen Spitzenklasse*. Unver. Diplomarbeit. Universität Düsseldorf
- Kluth, G. & Schwarzer, C. (2001). Wenn die Nerven flattern ... Mentale Belastungen und Stimmungen im Zehnkampf. *Leichtathletik konkret*, 25, 56-65
- Knab, E. (1985). Autogenes Training. In H. Gabler, H. Haase, O. Hug & H. Steiner (Hrsg.). *Psychologische Diagnostik und Beratung im Leistungssport*. 175-181. Frankfurt/M: Deutscher Sportbund
- Knab, E. (1989). Regulative Methode Zehnkampf. *Sportpsychologie* 1, 12-14

- Knisel, E. (1996). Kritische Spielsituationen im Tennis und deren Bewältigung. *Psychologie und Sport*, 3, 79-91
- Knobloch, J. (1979). Psychologischer Streß in der Vorwettkampfphase. In H. Gabler, H. Eberspächer, E. Hahn, J. Kern & G. Schilling (Hrsg.). *Praxis der Psychologie im Leistungssport*. 312-328. Berlin: Bartels&Wernitz
- Knut, L. (1999). *Spezielles Hürdenttraining als eine mögliche Variante der erfolgreichen Zehnkampfvorbereitung, dargestellt am Beispiel der Trainings- und Wettkampfanalyse von Frank Busemann*. Unver. Diplomarbeit. Dt. Sporthochschule Köln
- Koszewski, D. (2000). Verbesserung der Hürdentechnik. Eine Heranführung an eine effektivere Technik im Hürdensprint der Männer und männlichen Jugend. *Leichtathletik*, 3, 11-12
- Kowalski, K.C. & Crocker, P.R.E. (2001). Development and validation of the Coping Function Questionnaire for adolescents in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 136-155
- Kraimer, K. (1995). Einzelfallstudien. In E. König & P. Zedler (Hrsg.). *Bilanz qualitativer Forschung*. Weinheim: Deutscher Studien Verlag
- Kratzer, H. (1991). Psychische Belastung und Belastbarkeit im Sport. In P. Kunath & H. Schellenberger (Hrsg.). *Tätigkeitsorientierte Sportpsychologie – Eine Einführung für Sportstudenten und Praktiker*. 235-264. Frankfurt/M: Harri Deutsch
- Kratzer, H. (2000). Psychologische Inhalte unmittelbarer Wettkampfvorbereitung (UWV). *Leistungssport*, 3, 4-10
- Krauth, J. (1995). *Testkonstruktion und Testtheorie*. Weinheim: Beltz
- Kriegel, R. & Kriegel M.H. (1984). *The C-Zone*. New York: Anchor
- Kring, K. (1979). Mental Preparation for the Decathlon. *Track & Field quarterly Review*. 34-36
- Krohne, H.W. (1996a). *Angst und Angstbewältigung*. Stuttgart: Kohlhammer
- Krohne, H.W. (1996b). Individual differences in coping. In M. Zeidner & N.S. Endler (Eds.). *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*. 381-409. New York: Wiley & Sons
- Krohne, H.W. & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behaviour as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1, 225-234
- Krohne, H.W. & Hindel, C. (1990). Die Erfassung störender Kognitionen bei Leistungssportlern im Tischtennis. *Sportwissenschaft*, 20, 1, 56-63
- Krohne, H.W. & Hindel, C. (1992). Stressbewältigung und sportlicher Erfolg. *Sportpsychologie*, 3, 5-11
- Krohne, H.W. & Hindel, C. (2000). Anxiety, Cognitive Interference and Sports Performance: The Cognitive Interference Test – Table Tennis. *Anxiety, Stress and Coping*, 13, 27-52
- Kudu, F. (1972). Psychologische Probleme des Trainings und Wettkampfs aus der Sicht des Zehnkampftrainers. In K.-P. Knebel: *Biomedizin und Training*. Bericht über den Kongreß für Wissenschaftler und Trainer am Staatlichen Hochschulinstitut für Leibeserziehung in Mainz vom 26. bis 28. November 1971. Berlin: Bartels & Wernitz
- Kuhlmann, D. (2000). Methoden der qualitativen Sozialforschung in der Sportwissenschaft. *Sportwissenschaft*, 30, 1, 20-39
- Kunz, H. (1983). Biomechanische Analysen als Mittel der Trainingsplanung. Längsschnittuntersuchung an Zehnkämpfern. In H. Rieder (Hrsg.): *Beiträge zur Bewegungsforschung im Sport*. 1. Auflage, Kassel: Schors
- Kunz, H. (1984). Leistungsbestimmende Faktoren und Bewegungsverwandtschaften im Zehnkampf. *Leistungssport* 5, 18-25

- LaGuardia, R. & Labbé, E.E. (1993). Self-Efficacy and Anxiety and their Relationship to training and Race Performance. *Perceptual and Motor Skill*, 77, 27-34
- Lamnek, S. (1993). *Qualitative Sozialforschung. Bd. 2. Methoden und Techniken*. 2. überarb. Aufl. Weinheim: Beltz
- Lane, C. & Hobfoll, S.E. (1992). How loss effects anger and alienates potential supporters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 935-942
- Laux, L., Glanzmann, P., Schwenkmezger, P. & Spielberger, C.D. (1981). *Das State-Trait-Angstinventar*. Weinheim: Beltz
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill
- Lazarus, R.S. (1978). Stress und Stressbewältigung – Ein Paradigma. In S.H. Filipp (Hrsg.) (1995): *Kritische Lebensereignisse*. 198-233. 3. Aufl. Weinheim: Beltz
- Lazarus, R.S. (1986). Toward an Understanding of Efficiency and Inefficiency in Human Affairs: Discussion of Schönplflug's Theorie. In M. Frese & J. Sabini (Eds.). *Goal Directed Behavior: The Concept of Action in Psychology*. 189-198. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press
- Lazarus, R.S. (1998). Fifty years of the research and theory of R.S. Lazarus. An Analysis of historical and perennial issues. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer
- Lazarus, R.S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 6, 665-673
- Lazarus, R.S., Averill, J.R. & Opton, E.M., Jr. (1970). Toward a cognitive theory of emotions. In M. Arnold (Ed.). *Feelings and emotions*. 207-232. New York: Academic Press
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality* 1, 141-169
- Lazarus, R.S. & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L.A. Pervin & M. Lewis (Eds.). *Perspectives in interactional psychology*. 287-327. New York: Plenum
- Lazarus, R.S. & Launier, R. (1981) Stressbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt. In J.R. Nitsch (Hrsg.). *Stress – Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*. 213-259. Bern: Huber
- Lazarus, R.S. & Lazarus, B.N. (1994). *Passion and reason. Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press
- Lee, C. (1982). Self-efficacy as a Predictor of Performance in Competitive Gymnastics. *Journal of Sport Psychology*, 4, 405-409
- Lerner, B.S. & Locke, E.A. (1995). The Effects of Goal Setting, Self-Efficacy, Competition, and Personal Traits on the Performance of an Endurance Task. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 138-152.
- Letzelter, H. & Kratschmer, G. (1990). Leistungsdiagnostik und Erfolgskontrolle im Zehnkampf: Zum konditionellen Fähigkeitsprofil qualifizierter Zehnkämpfer zu Beginn und am Ende der speziellen Vorbereitungsperiode. In M. Letzelter & W. Steinmann (Hrsg.): *Trainingswissenschaftliche Studien zur Leichtathletik*. 13-44.
- Liener, N. & Arnold, Ranz, Thun (1998) *Testaufbau und Testanalyse*. 6. Aufl. Weinheim: Beltz

- Limberger, A. (1999). *Stressbewältigung bei Siebenkämpferinnen*. Unver. Diplomarbeit. Universität Düsseldorf
- Lindemann, H. (1984). *Einfach entspannen. Psychohygiene Training*. München: Mosaik
- Lindemann, H. (1993). *Allein über den Ozean*. Berlin: Ullstein
- Lindemann, H. (1996). *Autogenes Training. Der klassische Weg zu Leistungskraft, Gesundheit und Lebensfreude*. München: Mosaik
- Locke, E.A. & Latham, G.P. (1985). The Application of Goal Setting to Sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222
- Locke, E.A. & Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliff, NJ: Prentice Hall
- Locke, E.A. & Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57, 9, 705-717
- Lück, H.E. & Timaeus, E. (1969). Skalen zur Messung Manifeste Angst (MAS) und sozialer Wünschbarkeit (SDS-E und SDS-CM). *Diagnostica*, 15, 134-141
- Loehr, J.E. (1988). *Persönliche Bestform durch Mentaltraining für Sport, Beruf und Ausbildung*. München: BLV
- Loehr, J.E. (1997). *Stress for success: The proven program for transforming stress into positive energy at work*. Toronto: Random House
- Lösel, H. (1988). Angst und Furcht im Sport und ihre Bewältigung. *Union Internationale de Tir Journal*, 4, 8-15
- Lynch, D. & Kordis, P. (1988). *DelphinStrategien: ManagementStrategien in chaotischen Systemen*. Langenbieder: Verlag Gerhard Henrich
- Madden, C. (1995). Ways of Coping. In Morris, T. & J. Summers (Eds.): *Sport Psychology. Theory, Applications and Issues*. 288-310. Brisbane: Wiley
- Madden, C. & Evans, L. (1993). Mental attributes of performance in sport (MAPS). In S. Serpa, J. Alves, V. Ferriera & A. Paula-Briti (Eds.). *Proceedings of the VIII World Congress of Sport Psychology*. 463-466. London: International Society of Sport Psychology
- Madden, C., Summers, J. & Brown, D. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 21-35
- Mahoney, M.J. (1989). Psychological predictors of elite and nonelite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12
- Mahoney, M.J. & Avenier, M. (1977). Psychology of the Elite Athlete: An Exploratory Study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 2, 135-141
- Maranti, A. (1999). *Olympia & Olympic Games*. Athen: Michalis Toubis Editions
- Marek, C. (1990). Zehnkampf – direkte Vorbereitung auf Top-Ereignisse. *Leichtathletiktraining* 1, 17-21
- Markard, M. (1993). *Methodik subjektwissenschaftlicher Forschung. Jenseits des Streits um quantitative und qualitative Methoden*. Hamburg: Argument
- Marsh, H.W., Perry, C., Horsely, C. & Roche, L. (1995). Multidimensional Self-Concepts of Elite Athletes: How Do They Differ From the General Population? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 70-83
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Martens, R., Vealey, R.S. & Burton, D. (eds.) (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. & Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R.S. Vealey & D. Burton (eds.). *Competitive anxiety in sport*. 117-190 Champaign, IL: Human Kinetics

- Maslow, A. (1954). *Personality and motivation*. New York: Harper Collins
- Maslow, A. (1970). *Personality and motivation*. (rev. ed.) New York: Harper&Row
- Mathesius, R. (1996). Prinzipien und Aufgaben des Psychologischen Trainings. In E. Hahn: *Psychologisches Training im Wettkampfsport (29-126)*. Schorndorf: Hofmann
- Mattlin, J., Wethington, E. & Kessler, R.C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 103-122
- Mayring, P. (1983). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz
- Mayring, P. (1997). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. 6., durchgesehene Aufl. Weinheim: Deutscher Studien Verlag
- Mayring, P. (2001). Kombination und Integration qualitativer und quantitativer Analyse. *Forum Qualitative Sozialforschung [Online Journal]*, 2, 1. available at: <http://www.qualitative-research.net/fqs/fqs.htm> [10.02.2003]
- McAuley, E. (1985). Modeling and Self-Efficacy: A Test of Bandura's Model. *Journal of Sport Psychology*, 7, 283-295
- McAuley, E. & Gill, D. (1983). Reliability and Validity of the Physical Self-Efficacy Scale in a Competitive Sport Setting. *Journal of Sport Psychology*, 5, 410-418
- Megede, E. zur & Hymans, R. (1991). *Progression of world best performances and IAAF approved world records*. Monaco: IAF
- Meichenbaum, D. (1979). *Kognitive Verhaltensmodifikation*. München: Urban & Schwarzenberger
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress Inoculation Training*. New York: Pergamon
- Meichenbaum, D. (1991). *Intervention bei Stress. Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings*. Bern: Huber
- Meili, R. & Steingrüber, H.-J. (1978). *Lehrbuch der psychologischen Diagnostik*. 6., völlig neu bearb. u. erg. Aufl. Bern: Huber
- Menninger, K. (1954). Regulatory devices of the ego und major stress. *International Journal of Psychoanalysis*, 35, 412-420
- Menninger, K. (1963). *The vital balance: The life processes in mental health and illness*. New York: Macmillan
- Mester, J. (1989). Einzelfallanalysen im Hochleistungssport. *Sportpsychologie*, 4, 29
- Monat, A. & Lazarus, R.S. (1991). Stress and Coping – Some Current Issues and Controversies. In A. Monat & R.S. Lazarus (Eds.) *Stress and Coping. An Anthology*. 1-15. New York: Columbia University Press
- Monnier, J., Hobfoll, S.E., Dunahoo, C.L., Hulsizer, M.R. & Johnson, R. (1998). There's more than rugged individualism in coping. Part 2: Construct validity and further model testing. *Anxiety, Stress and Coping*, 11, 3, 247-272
- Monnier, J., Hobfoll, S.E. & Stone, B.K. (1996). Coping Resources, and Social Context. In W. Battmann & S. Dutke (Eds.). *Processes of the Molar Regulation of Behavior*. 189-204. Lengerich: Pabst Science Publisher
- Moos, R.H. (1984). Context and Coping: Towards a Unifying Conceptual Framework. *American Journal of Community Psychology*, 12, 1, 5-36
- Moos, R.H. & Schaefer, J.A. (1986). Life Transitions and Crises: A Conceptual Overview. In R.H. Moos (Ed.). *Coping with Life Crises. An Integrated approach*. 3-28. New York: Plenum
- Moos, R.H. & Tsu, V.D. (1976). Human Competence and Coping: An Overview. In R.H. Moos (Ed.). *Human Adaptation. Coping with Life Crises*. 3-16. Lexington: D.C. Health and Company

- Münc, R. (1994). *Sociological Theory. Vol. 2 From the 1920s to the 1960s*. Chicago: Nelson-Hall
- Netter, P. & Hennig, J. (2002). Stress, biopsychologische Perspektive. In R. Schwarzer, M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.). *Gesundheitspsychologie von A bis Z. Ein Handwörterbuch*. Hogrefe: Göttingen
- Neumann, G. (1997). Stressbewältigungsfragebogen-Basketball. *Sportpsychologie* 4, 31-36
- Neumann, G. & Mellinshoff, R. (2002). *FundaMental Training im Basketball*. 2. Aufl. München: Sequenz Medien Produktion
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346
- Nideffer, R.M. (1981). *The Ethics and Practice of Applied Sport Psychology*. Michigan: Movement Publications
- Nideffer, R.M. & Deckner, C.M. (1970). A case study of improved athletic performance following use of relaxation procedures. *Perceptual and Motor Skills*, 30, 821-822
- Nitsch, J.R. (1976). Zur Theorie der sportlichen Beanspruchung. In J.R. Nitsch & I. Udriş (Hrsg.). *Beanspruchung im Sport*. 15-41. Bad Homburg: Limpert
- Nitsch, J.R. (Hrsg.) (1981). *Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*. Bern: Huber
- Nitsch, J.R. & Hackfort, D. (1979). Naive Techniken der Psychoregulation im Sport. In H. Gabler, H. Eberspächer, E. Hahn, J. Kern & G. Schilling (Hrsg.). *Praxis der Psychologie im Leistungssport*. 299-311. Berlin: Bartels&Wernitz
- Nitsch, J.R. & Hackfort, D. (1981). Stress in Schule und Hochschule – eine handlungspsychologische Funktionsanalyse. In J.R. Nitsch (Hrsg.). *Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*. 263-311. Bern: Huber
- Nitsch, J.R. & Seiler, R. (1993). *Motivation, Emotion, Stress*. Sankt Augustin: Academia
- Novaco, R.W. (1975). *Anger Control. The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*. Lexington: Lexington Books
- Novaco, R.W. (1978). Anger and coping with stress. In J. Foreyt & D. Rathjen (Eds.). *Cognitive behavior therapy*. 135-173. New York: Plenum
- Novaco, R.W. (1985). Anger and its therapeutic regulation. In M.A. Chesney & R.H. Rosenmann (Eds.). *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*. 203-226. Washington: Hemisphere
- Ntoumanis, N., Biddle, S.J.H. & Haddock, G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in Sport. *Anxiety, Stress and Coping*, 12, 4, 299-327
- Nuernberger, P. (1981). *Freedom from Stress. A holistic approach*. Honesdale, Pennsylvania: Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy Publishers
- Oberbeck, H. (1970). Drei Hauptmerkmale des Zehnkämpfers. *Leichtathletik*. 21, 739-740
- Oberbeck, H. (1983). Zehnkampfvorbereitung in der Abschlussphase. *Lehre der Leichtathletik*, 22, 1179-1182
- Ohse, A. (1997). *Vom Stress zum Flow. Das Flowerlebens- und Stressbewältigungstraining (FEST)*. Marburg: Tectum
- Okwumabua, T.M. (1985). Psychological and Physical Contributions to Marathon Performance: An Exploratory Investigation. *Journal of Sport Behavior*, 8, 3, 163-171

- Oltmanns, K. (2001). Motivation als Führungsaufgabe. *Leichtathletiktraining*, 7, 36-39
- Orlick, T. (1986) *Psyching for sport. Mental training for athletes*. Champaign: Leisure
- Orlick, T. (1997). *In Pursuit of Excellence*. Audio Edition. Campaign Human Kinetics
- Orlick, T. (2000). *In pursuit of excellence. How to win in sport and life through mental training*. 3rd ed. Champaign: Human Kinetics
- Park, G. (2000). *Alexander-Technik. Die Kunst der Veränderung*. München: Heyne
- Parker, J.D.A. & Endler, N.S. (1996). Coping and Defense: A Historical Overview. In M. Zeidner & N.S. Endler (Ed.). *Handbook of Coping. Theory, Research, Applications*. 3-23. New York: Wiley & Sons
- Parsons, T. (1959). An Approach to Psychological Theory in Terms of the Theory of Action. In S. Koch (Ed.). *Psychology: A Study of a Science*, Vol. 3, 612-711. New York: McGraw-Hill
- Parsons, T. (1968). *The Structure of Social Action*. New York: Free Press
- Pearlin L.I. & Schooler, C. (1978). The Structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21
- Peper, E. & Schmid, A.B. (1983). The Use of Electrodermal Biofeedback for Peak Performance Training. *Somatics*, IV, 3, 16-18
- Petermann, W. (1991). Fotografie- und Filmanalyse. In U. Flick, E. von Kardorff, H. Keupp, L. von Rosenstiel & S. Wolff (Hrsg.): *Handbuch Qualitative Sozialforschung. Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendung*. 228-232. München: Psychologie Verlags Union
- Porter, K. & Forster, J. (1987). *Mentales Training*. München: BLV
- Progen, J.L. (1978). *A description of stimulus seeking in sport according to flow theory*. unpub. University of North Carolina
- Progen, J.L. (1981). *An exploration of the flow experience among selected collegiate athletes*. unpub. Diss. University of North Carolina
- Radloff, L.S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401
- Reardon, J. (2000). Die richtige Einstellung im Zehnkampf. *Leichtathletiktraining*, 11, 7, 10-13
- Rethorst, S. & Wehrmann, R. (1998). Der TEOSQ-D zur Messung der Zielorientierung im Sport. In D. Teipel, R. Kemper & D. Heinemann (Hrsg.). *Sportpsychologische Diagnostik, Prognostik, Intervention*. 57-63. Köln: bpss
- Rethorst, S. & Willimczik, K. (1991). Die attributionstheoretische Erklärung positiver Emotionen. In D. Hackfort (Hrsg.): *Funktionen von Emotionen im Sport. Analysen unter besonderer Berücksichtigung „positiver“ Emotionen*. 45-79. Schorndorf: Hofmann
- Rogers, C.R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston: Mifflin
- Rogers, C.R. (1988). *Die Kraft des Guten. Ein Appell zur Selbstverwirklichung*. Frankfurt/M: Fischer
- Rogers, C.R. (1999). *Die nicht-direktive Beratung*. 9. Aufl. Frankfurt/M.: Fischer
- Rogosa, D.R. & Willett, J.B. (1985). Understanding Correlates of Change by Modelling Individual Differences in Growth. *Psychometrika*, 50, 203-228
- Rosch, P.J. (1983). Join Us in the Quest to Better Understand and Manage the Stress Syndrome. *Practical Stress Management: The Newsletter of the American Institute of Stress*, 1-3

- Roth, S. & Cohen, L.J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819
- Ryckman, R.M., Robbins, M.A., Thornton, B. & Cantrell, P. (1982). Development and validation of a physical Self-Efficacy Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 891-900
- Sarason, B.R., Sarason, I.G. & Pierce, G.R. (1990). Social Support. An Interactional View. New York: Wiley
- Sarason, I.G., Sarason, B.R., Shearin, E.N. & Pierce, G.R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationship*, 4, 497-510
- Scanlan, T.K., Stein, G.L. & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure Skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 103-120
- Schachter, S. & Singer, J.E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Schaper, A. (1992). Das Training. In C. Schenk & S. Wentz: *Zehnkampf verständlich gemacht*. 15-19. München: Copress
- Schellenberger, H. (1991). Videokonfrontation – Ein Verfahren zum Erfassen psychischer Belastungswirkungen von Fußballspielern. In R. Singer (Hrsg.). *Sportpsychologische Forschungsmethodik – Grundlagen, Probleme, Ansätze*. 125-130. Köln: bps
- Scherer, K.A. (1995). *100 Jahre Olympische Spiele – Idee, Analyse und Bilanz. Alle Wettbewerbe und Medaillengewinner von 1896 bis heute*. Dortmund: Harenberg
- Scherer, K.R. (1986). Vocal affect expression: A review and a model for future research. *Psychological Bulletin*, 99, 143-165
- Scherer, K.R. (1992). Niederlagen im Sport: Strategien der Emotionsverarbeitung. In J.P. Janssen, W. Schlicht & S. Rieckert (Hrsg.). *Berichte und Materialien des Bundesinstitutes für Sportwissenschaft*. Köln: bps
- Schink, K. & Schinke, R. (1999). *Erfolgreicher Reiten mit mentalem Training*. Warendorf: FN-Verlag
- Schlattmann, A. & Hackfort, D. (1991). Funktionale Bedeutungszuschreibung in bezug auf „positive“ Emotionen beim sportlichen Handeln. In D. Hackfort (Hrsg.). *Funktionen von Emotionen im Sport. Analysen unter besonderer Berücksichtigung „positiver“ Emotionen*. 1-44. Schorndorf: Hofmann
- Schlicht, W. (1988). *Einzelfallanalysen im Hochleistungssport*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann
- Schlicht, W. (1989a). Belastung, Beanspruchung und Bewältigung. Erster Teil: Theoretische Grundlagen. *Sportpsychologie*, 3, 2, 10-17
- Schlicht, W. (1989b). Belastung, Beanspruchung und Bewältigung. Zweiter Teil: Ausgewählte Merkmale zur Beurteilung einer Beanspruchungs- oder Stressreaktion. *Sportpsychologie*, 3, 3, 11-18
- Schmidt, U. & Schleiffenbaum, E. (2000). Stress und Stressbewältigung im Ausdauersport. In H. Ziemainz, U. Schmidt & O. Stoll (2000). *Psychologie in Ausdauersportarten*. 67-93. Butzbach-Griedel: Afra-Meitzel
- Schmidt, U. & Schmale, M. (1997) Attribution und Emotion im Sportspiel Volleyball. *Sportpsychologie*, 11, 3, 43-47
- Schneider, D.M. (1976). Notes toward a theory of culture. In K.H. Basso & H.A. Selby (Eds.). *Meaning in anthropology*. 197-220. Albuquerque: University of New Mexico Press
- Schneider, H.J. (1985). *Autogenes Training im Sport*. Köln: bps
- Schneider, K. (2002). Die neue Fehlstartregel. *DLV News* vom 18.12.2002. available at:

- http://www.leichtathletik.de/dokumente/pressemitteilung_view.asp?id=2347. [27.01.2003]
- Schönpflug, W. (1971). *Adaptation, Aktiviertheit und Valenz*. Meisenheim am Glan: Hain
- Schönpflug, W. (1983). Coping efficiency and situational demands. In G.R.J. Hockey (Ed.) *Stress and fatigue in human performance*. 299-330 London: Wiley
- Schönpflug, W. (1985). Goal Directed Behavior as a Source of Stress: Psychological Origins and Consequences of Inefficiency. In M. Frese & J. Sabini (Eds.): *Goal Directed Behavior: The Concept of Action in Psychology*. 172-188. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Schönpflug, W. & Battmann, W. (1988). The costs and benefits of coping. In S. Fisher & J. Reason (Eds.). *Handbook of life stress, cognition, and health*. 699-713. New York: Wiley
- Schubert, F. (1981). *Psychologie zwischen Start und Ziel*. Berlin: Sportverlag
- Schultz, I.H. (1932). *Das Autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung*. 19. unveränderte Aufl. 1991. Stuttgart: Thieme
- Schultz, I.H. (1935). *Übungsheft für das Autogene Training*. 22. Aufl. 1989. Stuttgart: TRIAS Thieme Hippokrates Enke
- Schultz, I.H. (1968). Autogenes Training und sportliche Höchstleistung. In D. Langen (Hrsg.). *Der Weg des autogenen Trainings*. 260-266. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft
- Schübler, H. (1998). Streßbewältigung und sportlicher Erfolg im Hallenhandball. In D. Teipel, R. Kemper & D. Heinemann (Hrsg.). *Sportpsychologische Diagnostik, Prognostik, Intervention*. Köln: bps
- Schwarzer, C. (1992). Bereavement, received social support, and anxiety in the elderly: A longitudinal analysis. *Anxiety Research*, 4, 287-298
- Schwarzer, C., Starke, D. & Buchwald, P. (in press). Towards a theory based assessment of coping: The German Adaptation of the Strategic Approach to Coping Scale. *Anxiety, Stress and Coping*
- Schwarzer, R. (1992). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens*. Göttingen: Hogrefe
- Schwarzer, R. (1993). *Stress, Angst und Handlungsregulation*. 3. überarb. und erw. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer
- Schwarzer, R. (1994). Volitionstheorie der Gesundheitserziehung. *Zeitschrift für Pädagogik*. 40, 6, 907-922
- Schwarzer, R. (2000). *Stress, Angst und Handlungsregulation*. 4. überarb. und erw. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer
- Schwarzer, R. (2002). Bewältigung, proaktive. In R. Schwarzer, M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.). *Gesundheitspsychologie von A bis Z*. 45-47. Göttingen: Hogrefe
- Schwarzer, R. & Leppin, A. (1989). *Sozialer Rückhalt und Gesundheit. Eine Meta-Analyse*. Göttingen: Hogrefe
- Schwarzer, R. & Schwarzer C. (1996). A Critical Survey of Coping Instruments. In M. Zeidner & N.S. Endler (Ed.). *Handbook of Coping. Theory, Research, Applications*. 107-132. New York: Wiley & Sons
- Schwenkmezger, P. & Wachtmeister, J. (1981). Individuelle Auswirkungen des Olympiaboykotts. – Eine Einzelfallstudie. *Leistungssport*, 11, 505-512
- Schwenkmezger, P., Hodapp, V. & Spielberger, C.D. (1992). *Das State-Trait-Ärgerausdrucks-Inventar STAXI Handbuch*. Bern: Huber
- Seiler, R. (1995). Emotionale und kognitive Bewegungsregulation. In J.R. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.): *Emotionen im Sport. Zwischen Körperkult und Gewalt*. 93-99. Köln: bps

- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32
- Selye, H. (1948). Das Allgemeine Anpassungssyndrom und die Anpassungskrankheiten. *Deutsche Medizinische Rundschau*, 2, 5, 161-169
- Selye, H. (1974a). Stress. Bewältigung und Lebensgewinn. München: Piper
- Selye, H. (1974b). *Stress without Distress*. New York: J.B. Lippincott
- Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworth
- Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. revised edition. New York: McGraw-Hill
- Selye, H. (1980). Preface. In H. Selye (Ed.): *Selye's Guide to Stress Research*. Vol. I. V-XIII. New York: VNR
- Sideroff, S.I. (1986). *Stress Control with Biofeedback*. Guidebook and Audio Tapes. Montreal: Thought Technology Ltd.
- Siegrist, J. (1996). Stressful work, self-experience and cardiovascular disease prevention. In K. Orth-Gomer & N. Schneidermann (Eds.). *Behavioral medicine approaches to cardiovascular disease prevention*. Mahwah, NJ: Erlbaum
- Singer, R. (2000). Sport und Persönlichkeit. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer. (Hrsg.). *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen*. 3. erw. u. überarb. Aufl. Schorndorf: Hofmann
- Skinner, B.F. (1973). *Jenseits von Freiheit und Würde*. Reinbek: Rowohlt
- Smith, R.E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management for athletes. In C. Nadeau, W. Halliwell, K. Newell & G. Roberts (Eds.). *Psychology of Motor Behavior and Sport*. Champaign: Human Kinetics
- Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L. & Ptacek, J.T. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 379-398
- Sokolowski, K. (1995). Motivation und Volition: Erwünschte und unerwünschte Emotionen bei der Handlungsregulation. In J.R. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.). *Emotionen im Sport. Zwischen Körperkult und Gewalt*. 93-99. Köln: bps
- Somerfield, M.R. & McCrae, R.R. (2000). Stress and coping research. Methodological challenges, theoretical advances, and clinical applications. *American Psychologist*, 55, 6, 620-625
- Sonnenschein, I. (1984). *Das Kölner Psychoregulationstraining*. Köln: bps
- Spence, J.T., Helmreich, R.L. & Sawin, L.L. (1980). The male-female relations questionnaire: A self-report inventory of sex-role behaviors and preferences and its relationships to masculine and feminine personality traits, sex role attitudes, and other measures. *JSAS Selected Document in Psychology*, 10, 87
- Spielberger, C.D. (Ed.). (1966). *Anxiety and behavior*. New York: Academic press
- Spielberger, C.D. (Ed.). (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. Vol. 1 u. 2. New York: Academic Press
- Spielberger, C.D. (1988). *State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI). Professional Manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources
- Spielberger, C.D. (1989). Stress and Anxiety in Sports. In D. Hackfort & C.D. Spielberger: *Anxiety in Sports. An international Perspective*. 3-17. New York: Hemisphere
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. & Lushene, R.E. (1970). *STAI manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychology Press
- Spielberger, C.D., Johnson, E.H., Russel, S., Crane, R.J., Jacobs, G. & Worden, T.J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an Anger Expression Scale. In M.A. Chesney & R.H.

- Rosenmann (Eds.). *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*. 5-30. New York: Hemisphere
- Starke, D. (1999). *Kognitive, soziale und emotionale Aspekte menschlicher Problembewältigung – ein Beitrag zur aktuellen Stressforschung*. Dissertation. Universität Düsseldorf
- Starke, D. (2000). *Kognitive, soziale und emotionale Aspekte menschlicher Problembewältigung – ein Beitrag zur aktuellen Stressforschung*. München: Urban & Schwarzenberger
- Staub, M. (1982). *Entwicklung prosozialen Verhaltens: Zur Psychologie der Mitmenschlichkeit*. München: Urban & Schwarzenberger
- Steffgen, G. (1993). *Ärger und Ärgerbewältigung. Empirische Prüfung von Modellannahmen und Evaluation eines Ärgerbewältigungstrainings*. Münster: Waxmann
- Steffgen, G. (1995). Zur Wirkung des Ärgers und Formen der Ärgerbewältigung auf die sportliche Leistung. In J.R. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.). *Emotionen im Sport. Zwischen Körperkult und Gewalt*. 126-131. Köln: Umschau
- Steffgen, G. & Schwenkmezger, P. (1995). Ärgerbewältigungstraining. *Psychologie und Sport*, 2, 3, 89-95
- Stein, A. (1995). *Mentales Training für Sportler*. Tonkassette und Begleitheft. Iserlohn: Verlag für Therapeutische Medien
- Steinbach, M. (1971). *Medizinisch-psychologische Probleme der Wettkampfvorbereitung*. Berlin: Bartels & Wernitz
- Stemme, F. & Reinhardt, K.-W. (1990). *Supertraining. Mit mentalen Techniken zur Spitzenleistung*. Düsseldorf: Econ
- Stoll, O. (1995). *Stressbewältigung im Langstreckenlauf*. Bonn: Holos
- Stoll, O. (2000). *Die Theorie der Ressourcenerhaltung in der sportpsychologischen Forschung. Zur Überprüfung einer Theorie anhand von Untersuchungen im Gesundheitssport*. Habilitation. Universität Leipzig
- Stoll, O. & Röhle, J. (1997). Persönlichkeitsprofile und habituelle Stressbewältigung von Ultralangstreckenläufern. *Sportwissenschaft*, 27, 2, 106 & 107
- Stoll, O. & Starke, D. (1997). *Towards a theory based questionnaire of coping in sports and exercise*. Presentation to the 11th World Congress of Sportpsychology in Win-gate/Netanya, Israel.
- Stoll, O. & Starke, D. (1998). *Does sports therapy protect resources? Results of a field experiment*. Presentation at the 12th Annual Meeting of the Stress and Anxiety Research Society (STAR) in Istanbul, Turkey
- Stoll, O., Zimmermann, S. & Schega, L. (1998). Video(selbst)konfrontation – Ein Verfahren zur Erfassung handlungsleitender Kognitionen. In D. Teipel, R. Kemper & D. Heinemann (Hrsg.): *Sportpsychologische Diagnostik, Prognostik, Intervention*. 171-174. Köln: bps
- Stone, A.A. & Neale, J.M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary result. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 892-906
- Straub, S. & Hindel, C. (1993) Bewältigung belastender Wettkampfsituationen im Tischtennis. *Sportpsychologie*, 7, 1, 17-22
- Suinn, R.M. (1972). Removing emotional obstacles to learning and performance by visio-motor behaviour rehearsal. *Behavioral Therapy*, 31, 308-310
- Suinn, R.M. (1989a). Behavioral intervention for stress management in sports. D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.) *Anxiety in sports. An International perspective*. 203-214. New York: Hemisphere
- Suinn, R.M. (1989b). *Übungsbuch für Mentales Training. In sieben Schritten zur sportlichen Höchstleistung*. Bern: Huber
- Suinn, R.M. (2001). The terrible two – anger and anxiety. Hazardous to your health. *American Psychologist*, 56, 1, 27-36

- Taft, W.H. (1912). Letter of congratulation. In R.W. Wheeler. (1979): *Jim Thorpe world's greatest athlete*. 114. Oklahoma: University of Oklahoma Press
- Teipel, D., Ichimura, S., Heinemann, D., Kemper, R. & Yoshida, S. (2001). Vergleich der Ärgerpräsentation zwischen deutschen und japanischen Judoka. In R. Seiler, D. Birrer, J. Schmid & S. Valkanover (Hrsg.). *Sportpsychologie. Anforderungen, Anwendungen, Auswirkungen*. 200-202. Köln: Hogrefe
- Thomas, P.R. & Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*, 8, 73-86
- Thorpe, G. (1979). Retrospect. In R.W. Wheeler: *Jim Thorpe world's greatest athlete* (267-275). Oklahoma: University of Oklahoma Press
- Tidow, G. (1982). Zum Problem der Zieltechnik-Realisierung im (leichtathletischen) Mehrkampf. Versuch einer Identifikation negativer Einflussgrößen und Entwicklung korrespondierender Vermeidungs- bzw. Korrekturstrategien. *Leistungssport*. 3, 191-206
- Tidow, G. (1992). Das wichtigste Handbuch. In C. Schenk & S. Wentz: *Zehnkampf verständlich gemacht* (69-80). München: Copress
- Tominaga, M. (1995). *Erfolgsstrategien für deutsche Unternehmer*. München: Econ
- Triandis, H.C., McCusker, C. & Hui, C.H. (1990) Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1006-1020
- Ueberhorst, H. (1969). *Von Athen bis München. Die modernen olympischen Spiele. Der olympische Gedanke. Der deutsche Beitrag*. Berlin: Bartels & Wernitz
- Unestahl, L.-E. (1982). *Better Sport by IMT – Inner Mental Training*. Örebro: Veye
- Ungerleiderer, S. & Golding, J.M. (1991). Mental Practice among Olympic Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 1007-1017
- Umminger, W. (1969). *Die Olympischen Spiele der Neuzeit. Eine illustrierte Kulturgeschichte der Olympischen Spiele von Athen bis München*. Dortmund: Olympischer Sportverlag
- Vaillant, G. (1977). *Adaptation to life: How the best and the brightest came of age*. Boston: Little Brown
- Valle, V.A. & Frieze, I.H. (1976). Stability of causal attributions as a mediator in changing expectancies for success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 579-587
- Vanek, M. (1974). Zum System der psychologischen Vorbereitung des Sportlers. In E. Rudolph & P. Kunath (Red.). *Studentexte zum Studienkomplex Sportpsychologie*. Leipzig: DHfK
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246
- Vester, F. (1998). *Phänomen Streß*. 16. Aufl. München: dtv
- Vester, F. (1999). *Denken, Lernen, Vergessen*. 26. überarb. Aufl. München: dtv
- Vombrock, F. (1984). Über den Einfluß von Personen und Situationen auf das Verhalten im Sport. *Sportwissenschaft*, 14, 60-72
- Voß, W. (1997). *Praktische Statistik mit SPSS*. München: Hanser
- Wahlig, D. (1995). *Das Zehnkampf-Team – eine soziologische Strukturanalyse*. Unver. Magisterarbeit. Universität Heidelberg

- Wallbott, H.G. (1993). Soziale Bedingungen von Ärger und Ärgerausdruck. In V. Hodapp & P. Schwenkmezger. (Hrsg.). *Ärger und Ärgerausdruck*. 113-142. Bern: Huber
- Ward, J.H. (1963). Hierarchical grouping to optimize an objective function. *Journal of the American Statistical Association*, 58, 236-244.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H. & Jackson D.D. (1969). *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien*. Bern: Huber
- Weber, H. (1994). *Ärger. Psychologie einer alltäglichen Emotion*. Weinheim: Juventa
- Weigelt, S. (1997) *Die sportliche Bewegungsschnelligkeit. Ein trainingswissenschaftliches Modell und empirische Befunde*. Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft. Köln: Srauß
- Weise, G. (1975). *Psychologische Leistungstests*. Göttingen: Hogrefe
- Weisz, J.R., Rothbaum, F.M. & Blackburn, T.C. (1984). Swapping recipes of control. *American Psychologist*, 39, 974-975
- Wentz, S. & Engelhardt, M. (1994). Zehnkampf. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 45, 9, 353-356
- Wheeler, R.W. (1979). *Jim Thorpe world's greatest athlete*. Oklahoma: University of Oklahoma Press
- Wilhelm, A., Schlicht, W. & Janssen, J.P. (1992). Beanspruchungserleben in Training und Wettkampf am Beispiel dreier 400-m-Hürdenläufer. *Sportwissenschaft*, 22, 1, 86-97
- Wolpe, J. (1972). *Praxis der Verhaltenstherapie*. Bern: Huber
- Wood, R.E. & Bandura, A. (1989). Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanisms and complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 407-415
- Woodman, T. & Hardy, L. (2001a). Stress and Anxiety. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas & C.M. Janelle (Eds.). *Handbook of sport psychology*. 2nd.ed. 290-318. New York: Wiley & Sons, Inc.
- Woodman, T. & Hardy, L. (2001b). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 207-238
- Wortman, C.B. & Silver, R.C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 349-357.
- Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology of Psychology*, XVIII, 4, 459-482
- Zerlauth, T. (1996). *Sport im State of Excellence: Mit NLP und mentalen Techniken zu sportlichen Höchstleistungen*. Paderborn: Junfermann
- Ziemainz, H. (1997). *Streßbewältigung und sportlicher Erfolg im Triathlon*. Marburg: Tectum Verlag
- Ziemainz, H. (1999). *Handlungskontrolle und Stressintervention im Triathlon*. Aachen: Meyer und Meyer
- Zimbardo, P.G. (1995). *Psychologie*. 6., neu bearb. u. erw. Aufl.
- Zsheliasova-Koynova, Z. (1993). The relationship Between Different Personality Characteristics and Styles of Coping with Stress in Elite Orienteers. In J.R. Nitsch & R. Seiler (Eds.). *Motivation, Emotion, Stress*. 298-301. Sankt Augustin: Academia
- Zwirner, G. (1996). *Physische und psychische Einstellungsmodalitäten von Zehnkämpfern in bezug auf die optimale Leistungsfähigkeit am ersten und zweiten Wettkampftag*. Unver. Examensarbeit. Universität Karlsruhe

Anhang

Anhang A (Zehnkampf-Beobachtungsbogen)

Name:	Frank Busemann			
Disziplin:	Datum/Uhrzeit	Leistung:	Punkte:	Besonderes
100m:	17.7.99 – 10 ⁴⁰	10,94s	874	3. Lauf; 2 Fehlstarts
Weitsprung:	1. 17.7 - 11 ³⁰ 2. 17.7 - 11 ⁵⁰ 3. 17.7 - 12 ¹³	1. ----- 2. 7,50 m 3. -----	935	Ungültig Nicht zufrieden mit Absprung Ungültig; weit; unzufrieden
Kugelstoßen:	1. 17.7. - 13 ⁰⁵ 2. 17.7. - 13 ¹⁶ 3. 17.7. - 13 ²⁵	1. 14,68 m 2. 14,81 m 3. -----	778	Bestleistung Bestleistung; Freude Ungültig gemacht
Hochsprung:	14 ³⁵ 15 ⁰⁴ 15 ¹⁶ ; 15 ²² 15 ³⁶ ; 15 ⁴² ; 15 ⁴⁴	1,92 O 1,98 O 2,01 XO 2,04 XXX	813	Analyse Franz Josef 1. V. Latte fällt spät ⇒ Hände vors Gesicht
400m:	17.7. 16 ⁵³	48,93s	865	
110m-Hürden:	18.7. – 10 ¹⁰	13,85s	994	Zufrieden
Diskus:	1. 18.7. - 11 ⁰¹ 2. 18.7. - 11 ¹⁹ 3. 18.7. - 11 ³⁴	1. 41,75m 2. 42,16m 3. 41,26m	709	Hände auf Beine geschlagen
Stabhochsprung:	12 ⁵⁸ ; 13 ⁰⁵ 13 ²⁸ 13 ⁵⁵ ; 14 ⁰¹ 14 ¹⁰ ; 14 ²⁰ ; 14 ²⁴	4,60 XO 4,80 O 5,00 XO 5,10 XXX	910	Tiefes ausatmen 1. gerissen/Freude
Speerwurf:	1. 18.7. - 15 ³⁸ 2. 3.	1. 60,77 m 2. 3.	749	Verzichtet auf weitere Versuche
1500m:	18.7. - 16 ⁵⁰	4,23.61	787	Platt

$\Sigma = 8414 (4265)$

Name:	Dirk-Achim Pajonk			
Disziplin:	Datum/Uhrzeit	Leistung:	Punkte:	Besonderes
100m:	17.7.99 – 10 ³⁸	10,96s	870	3. Lauf; 2 Fehlstarts
Weitsprung:	1. 17.7 - 11 ³⁵ 2. 17.7 - 11 ⁵⁵ 3. 17.7 - 12 ¹⁶	1. 6,98m 2. 7,04 m 3. 7,04	823	Sicherheitssprung; Probleme Beuger unzufrieden
Kugelstoßen:	1. 17.7. - 13 ⁰⁹ 2. 17.7. - 13 ²⁰ 3. 17.7. - 13 ³¹	1. 12,86 m 2. 14,81 m 3. -----	723	Ungültig gemacht; geht herum
Hochsprung:	17.7. - 14 ¹⁰			Probleme Ferse ⇒ Wettkampf Ende
400m:				
110m-Hürden:				
Diskus:				
Stabhochsprung:				

Speerwurf:				
1500m:				

 $\Sigma = 2416$

Name:	Mike Maczey			
Disziplin:	Datum/Uhrzeit	Leistung:	Punkte:	Besonderes
100m:	22.7.00 – 10 ¹⁸	11,25s	806	2. Lauf
Weitsprung:	1. 22.7 - 11 ¹⁶ 2. 22.7 - 11 ²⁹ 3. 22.7 - 11 ⁴⁵	1. 7,16 m 2. 6,99 m 3. 7,11 m	852	
Kugelstoßen:	1. 22.7. - 12 ³⁷ 2. 22.7. - 12 ⁵¹ 3. 22.7. - 13 ⁰⁵	1. 14,20 m 2. ----- 3. 13,82 m	741	
Hochsprung:	14 ¹⁷ ; 14 ²⁴ 14 ³² ; 14 ³⁷ 14 ⁴⁶ 14 ⁵⁵ ; 14 ⁵⁷ ; 15 ⁰¹	1,95 XO 1,98 XO 2,01 O 2,04 XXX	813	spät gefallen
400m:	22.7. 15 ⁵⁵	50,61s	787	2. Lauf
110m-Hürden:	23.7. – 10 ¹³	14,31s	935	
Diskus:	1. 23.7. - 11 ⁰² 2. 23.7. - 11 ¹⁷ 3. 23.7. - 11 ³⁰	1. 42,79m 2. ----- 3. -----	721	an Pfosten ungültig gemacht
Stabhochsprung:	13 ³⁷ ; 13 ⁵⁰ ; 13 ⁵⁶ 14 ³⁷ ; 14 ⁴⁰ ; 13 ¹⁷ 14 ⁴⁷ ; 14 ⁴³ ; 14 ⁵⁷	4,66 XXO 4,86 XO 4,66 XO	868	2. Versuch deutlich drüber Freude
Speerwurf:	1. 23.7. - 16 ²⁸ 2. 23.7. - 16 ⁴⁰ 3. 23.7. - 16 ⁵³	1. 61,23 m 2. 58,84 3. 58,54	756	Kopfschütteln
1500m:	23.7. - 17 ³⁰	4,32.97	725	

 $\Sigma = 8004 (3999)$

Name:	David Mewes			
Disziplin:	Datum/Uhrzeit	Leistung:	Punkte:	Besonderes
100m:	22.7.00 – 10 ¹⁸	11,37s	780	2. Lauf
Weitsprung:	1. 22.7 - 11 ¹⁸ 2. 22.7 - 11 ³³ 3. 22.7 - 11 ⁴⁹	1. 6,91 m 2. 7,20 m 3. 7,51	937	
Kugelstoßen:	1. 22.7. - 12 ⁴⁰ 2. 22.7. - 12 ⁵⁴ 3. 22.7. - 13 ⁰⁷	1. 15,64 m 2. ----- 3. -----	829	Bestleistung
Hochsprung:	13 ³² 14 ⁰⁷ ; 14 ¹² 14 ²⁰ ; 14 ²⁶ ; 14 ²⁸⁴	1,86 O 1,92 XO 1,95 XXX	731	
400m:	22.7. 15 ⁵⁵	50,43s	795	2. Lauf
110m-Hürden:	23.7. – 10 ¹³	14,53s	907	
Diskus:	1. 23.7. - 10 ⁵⁴ 2. 23.7. - 11 ¹⁴ 3. 23.7. - 11 ²⁷	1. 45,14m 2. 44,08m 3. 44,93m	770	Langes Warten auf Weite – dann Maßband
Stabhochsprung:	12 ³⁷ ; 13 ⁰⁵ ; 13 ⁰⁹ 13 ³⁶ ; 13 ⁴⁸	4,46 XXO 4,66 XO	807	

	14 ¹¹ ; 14 ²² ; 14 ³¹	4,76 XXX		
Speerwurf:	1. 23.7. - 16 ³¹ 2. 23.7. - 16 ⁴² 3. 23.7. - 16 ⁵⁶	1. 58,96 m 2. ----- 3. 59,80 m	735	
1500m:	23.7. - 17 ³⁰	4,49.41	622	

$$\Sigma = 7913 (4072)$$

Name:	Klaus Isekenmeier			
Disziplin:	Datum/Uhrzeit	Leistung:	Punkte:	Besonderes
100m:	22.7.00 – 10 ¹⁸	11,36s	782	2. Lauf
Weitsprung:	1. 22.7 - 11 ⁰⁶ 2. 22.7 - 11 ²⁵ 3. 22.7 - 11 ⁴⁰	1. 7,12 m 2. ----- 3. 7,28	881	
Kugelstoßen:	1. 22.7. - 12 ⁴² 2. 22.7. - 12 ⁵⁵ 3. 22.7. - 13 ⁰⁹	1. 14,56 m 2. 15,20 m 3. 14,76 m	802	
Hochsprung: Anlage B	13 ⁵⁰ 13 ⁵² 13 ⁵⁶ 14 ⁰¹ ; 14 ⁰⁴	1,80 O 1,83 O 1,86 O 1,89 XO	785	14 ¹¹ ; 14 ¹⁴ - 1,92 XO 14 ²² ; 14 ²⁴ - 1,95 XO 14 ²⁸ - 1,98 O 14 ³⁵ ; 14 ³⁷ ; 14 ³⁹ - 2,01 XXX
400m:	22.7. 15 ⁵⁵	50,22s	804	2. Lauf
110m-Hürden:	23.7. – 10 ¹³	14,73s	882	2 Fehlstarts
Diskus:	1. 23.7. - 10 ²² 2. 23.7. - 11 ¹³ 3. 23.7. - 11 ²⁵	1. 29,88m 2. 45,18m 3. 47,11m	810	
Stabhochsprung:	12 ⁵⁵ 13 ¹⁹ 13 ³⁵ ; 13 ⁴⁷ 14 ⁰⁵ ; 14 ²⁰ ; 14 ²⁹	4,46 O 4,56 O 4,66 XO 4,76 XXX	807	
Speerwurf:	1. 23.7. - 16 ²⁹ 2. 23.7. - 16 ⁴¹ 3. 23.7. - 16 ⁵⁴	1. 55,44 m 2. 59,34 m 3. -----	728	Nicht zufrieden Ungültig gemacht
1500m:	23.7. - 17 ³⁰	4,33.64	622	

$$\Sigma = 8002 (4054)$$

Name:	Philipp Ibe			
Disziplin:	Datum/Uhrzeit	Leistung:	Punkte:	Besonderes
100m:	22.7.00 – 10 ¹⁸	10,86s	892	2. Lauf
Weitsprung:	1. 22.7 - 11 ²¹ 2. 22.7 - 11 ³⁵ 3. 22.7 -	1. 7,84 m 2. ----- 3. -----	1020	Bestleistung verzichtet
Kugelstoßen:	1. 22.7. - 12 ³⁵ 2. 22.7. - 12 ⁴⁸ 3. 22.7. - 13 ⁰³	1. 14,37 m 2. 15,17 m 3. 14,64 m	800	unzufrieden
Hochsprung:	13 ²⁴ ; 13 ³⁸ 14 ⁰² 14 ⁰⁹ 14 ²⁹ ; 14 ⁰⁴	1,86 XO 1,89 O 1,92 O 1,95 O	758	14 ³⁴ ; 14 ³⁹ ; 14 ⁴¹ - 1,98 XXX
400m:	22.7. 15 ⁵⁰	52,87s	686	1. Lauf
110m-Hürden:	23.7. – 10 ¹³	14,69s	887	
Diskus:	1. 23.7. - 11 ⁰⁶ 2. 23.7. - 11 ¹⁹ 3. 23.7. - 11 ³³	1. 37,23m 2. 45,17m 3. 45,72m	782s	
Stabhochsprung:	12 ⁴⁴ 12 ⁵⁵ ; 13 ⁰² ; 13 ⁰⁷ 13 ¹⁷	4,36 O 4,56 O 4,66 XO	807	14 ⁰³ ; 14 ¹⁷ ; 14 ²⁵ - 4,76 XXX

	13 ³² ; 13 ⁴³ ; 13 ⁵⁵	4,76 XXX		
Speerwurf:	1. 23.7. - 16 ³² 2. 23.7. - 16 ⁴⁴ 3. 23.7. - 16 ⁵⁷	1. 61,88 m 2. ----- 3. 57,22	766	Ungültig gemacht
1500m:	23.7. - 17 ³⁰	4,57.36	575	

$\Sigma = 7974 (4157)$

Anhang B (Interviews der Video-Selbstkonfrontation)

Video-Selbst-Konfrontation (zehn Sequenzen á zehn Sekunden) mit Frank Busemann

Datum: 23.07.99

1. Situation: Vor dem 100m Start

Kannst du dich an diese Situation erinnern?

Frank: Vor 100 Meter habe ich eigentlich gedacht, ich wollte mich noch etwas heißer machen als ich war. Mir fehlte so die Anspannung, dass ich im Wettkampf aufgehen kann. Ich war ein bisschen aufgeregt, weil ich nicht wusste was mir bevorstand und habe auch das Gefühl vom Einlaufen mitnehmen wollen, weil ich damit eigentlich ganz zufrieden war. Ich war eigentlich locker und habe nur gedacht, so schnell wie möglich ins Ziel zukommen. Mir fehlte so ein bisschen das Gefühl zum Laufen. Ich habe so ein bisschen an meine Knie gedacht die mich in der letzten Zeit ja doch ein bisschen gehandicapt haben, habe aber festgestellt, daß Sie mich gar nicht behindern.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Frank: Ja, zu diesem Zeitpunkt noch eine gesunden Nervosität später wechselte das dann zu einer ängstlichen Nervosität, die mich total gehemmt hat. Ja genau, als ich dann den Lauf vor mir gesehen habe, der mit 10,79s weg gegangen ist, da habe ich gedacht ganz schön schnell, aber wer weiß, Sprint hat bisher immer geklappt, der Wind ist gut das Wetter ist gut, also nutze die Chance und vielleicht klappt es ja auch. Ich hatte sofort ein Ziel ich wollte 10,78s laufen. Als ich da so gestanden habe, dachte ich jetzt willst Du auch der schnellster des Tages werden.

Inwieweit haben Dich die zwei Fehlstarts beeinflusst?

Frank: Ich bin danach immer kaputt und denke jetzt kann ich überhaupt nicht mehr laufen. Irgendwo ist das ein bisschen nervig. Aber in diesem Moment muss ich sagen hat es mich nicht so sehr irritiert.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Frank: Nein, da fällt mir jetzt nichts mehr ein.

2. Situation: Unmittelbar nach dem letzten Weitsprung

Frank: (schaut sich diese Szene erneut an) In dem Moment (hat das Band angehalten beim verlassen der Weitsprunggrube) bin ich so wütend, also nicht enttäuscht weil es nicht geklappt hat, sondern richtig wütend. 7,50m war nicht das, was ich mir vorgestellt habe. Und es war auch nicht das, was ich drauf hatte. Vom Gefühl her war der Sprung (der letzte) schon ganz gut und als ich dann aus der Grube raus gegangen bin und der war schon wieder ungültig, da war ich außer mir vor Wut (Frank emotional bewegt). Ich habe dann an den Rand geschaut und gesehen wie weit der war und dann wurd' es noch schlimmer, weil sich dann so ein ganzer Zehnkampf abspielt. Sofort hast du 100 Punkte verloren und wo bekommst du die jetzt wieder her. Das war eigentlich alles was mich da bewegt hat.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Frank: Vom Anlauf und vom Gefühl habe ich gespürt das ich was drauf habe, die Bedingungen waren gut, ich bin so leichtfüßig wie noch nie angelaufen und habe gedacht, komm' das wird's jetzt. Der Weitsprung war ja auch richtig weit, so ungefähr 7,90m, das ist dann so ärgerlich. Andererseits denke ich mir habe ich noch Reserven für Sevilla.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Frank: Nein.

3. Situation: Nach dem letzten Weitsprung der Gang zu Franz (Vater und Trainer)

Frank: Ja, da bin ich dann so hingegangen und der Wolf-Dieter Poschmann (Reporter) hat mir das Mikrofon unter die Nase gehalten und irgendwo habe ich ja dann auch gelächelt, weil ich dachte na ja irgendwo habe ich es ja drauf. Da kam so der erste Gedanke an sich hoch und dann bin ich zu meinem Vater gegangen und musste meiner Enttäuschung nochmal Ausdruck verleihen und habe dann auch dreimal Scheiße gesagt (Frank sehr emotional bewegt). Und er hat mich da eben versucht, zu beruhigen und eben runter zu kriegen. Hat eben die positive Seite angesprochen, dass es jetzt nicht unbedingt so wichtig ist und ich froh sein kann, dass ich einen gültigen Versuch habe, der nicht 6,30m war. Aber in dem Moment war da immer noch der Ärger. Es war zwar ein kurzer Anflug von Genugtuung, dass ich mein selbst gestecktes Ziel von 7,75 m, denn da klammere ich mich sehr stark daran, drauf hatte. Auch wenn es eben ein wenig Pech war bei dem letzten Sprung.

Trotzdem war ich noch sehr verärgert, auch noch fünf Minuten danach, ich konnte das nicht einfach so abschütteln. Mein Vater sagte dann auch komm, das ist jetzt vorbei aber es war sehr, sehr schwer abzuschütteln.

Hast Du den Kontakt zu einem Vater gesucht? (Frank suchte nach jedem Versuch im gesamten Zehnkampf den Kontakt zu seinem Vater)

Frank: Ja, weil ich mich ausheulen musste. Bei ihm kann ich so sein wie ich bin und ich bei ihm finde immer offene Ohren. Der Franz ist schon meine direkte Bezugsperson.

Ist Franz für Dich in der Situation eher Vater oder Trainer?

Frank: Das hängt beides so dicht zusammen, dass man das nicht trennen kann.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Frank: Also, das war schon das wichtigste.

4. Situation: Hochsprung nach dem ersten Versuch über 2,04 m (die Latte fällt sehr spät)

Frank: Für mich stand eigentlich fest, dass ich da drüber springe. Ich war völlig überrascht, daß ich die Latte runtergeholt habe. Mir war klar das ich 2,04 m auf jeden Fall springe. Als ich dann da drüber war, habe ich auf den rechten Aufleger geschaut und da lag die Latte sehr sicher, die wackelte zwar aber bewegte sich nicht. In dem Moment habe ich gedacht knapp, aber drüber. Dann fiel auf einmal die Latte und da war ich ein bisschen geschockt, weil ich gar nicht damit gerechnet habe. Ich war ein bisschen sauer, vielleicht ist überrascht aber das bessere Wort, dass ich nochmals über diese Höhe springen muss. Das hatte ich nicht so eingeplant, hatte gehofft, dass ich diese Höhe schnell überspringe. Ich habe mich ein bisschen geärgert, das ich noch Mal über diese Höhe springen musste.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Frank: Nein, eigentlich nicht.

5. Situation: Diskuswurf nach dem zweiten Versuch (Gespräch mit Franz)

Frank: (schaut sich die Situation erneut an) Also da war die Angst da. Ich habe nicht so ganz begriffen, warum der Diskus nicht so geflogen ist (Frank sehr emotional bewegt). Der Diskus ist so schlecht geflogen. Eigentlich habe ich gedacht ja der ging ja schon, als dann die Weite kam, aber gut das du noch einen dritten Versuch hast. Der Franz hat mir dann eben das erzählt, was er immer erzählt.

Kannst Du deine Angst noch näher beschreiben?

Frank: Während des ganzen Diskuswerfens hatte ich Angst. Also diese Nervosität, diese ängstliche Nervosität, nicht diese Nervosität, die man in Leistung umwandeln kann, sondern davor etwas falsch zu machen, den Sektor nicht zutreffen, dass der Diskus flattert. Ich hatte richtig Angst davor, dass es nicht klappen könnte.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Frank: Nein, in dem Moment, habe ich nur diese Angst gehabt.

6. Situation: Diskuswurf, Simulation vor dem dritten Versuch

Frank: Da habe ich immer nur gedacht, lang von hinten kommen habe mir nochmal so vorgestellt, was ich im nächsten Versuch machen wollte und war eigentlich davon überzeugt, weil ich vor diesem Versuch ein sehr gutes Gefühl hatte, dass da noch Reserven sind. Ich habe mir die wichtigen Sachen vor Augen halten wollen. Ich wollte freier in den Ring gehen, das Ganze lockerer angehen, sicherer werden. In einem Einzelwettkampf mit 6 Versuchen wäre bestimmt noch ein guter Versuch dabei raus gekommen, aber im Zehnkampf müssen eben drei Versuche reichen.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Frank: Nein.

7. Situation: Diskuswurf nach dem dritten Versuch

Frank: Ich wollte diesen Versuch sicher in den Sektor bringen. Ich wollte nur die Punkte, die ich mir gerade vorgenommen hatte umsetzen und dann sollte der Diskus auf jeden Fall weiter als 42,16 m fliegen. Als ich dann gesehen habe, wo der Diskus runter gekommen ist, war ich enttäuscht. Weil ich nicht das erreicht hatte, was ich mir vorgenommen hatte. Ich war auch ein bisschen fassungslos, denn ich hatte mir alles klar gemacht, worauf es ankommt, war mit dem Wurf auch eigentlich ganz zufrieden, und trotzdem flog der Diskus nur 41 Meter. Da war dann schon ein bisschen Fassungslosigkeit.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Frank: Ja, in dem Moment wusste ich, dass ich meine 8500 Punkte abschreiben konnte. Ich rechne immer viel zuviel und hatte mir ungefähr 45 Meter für den Diskuswurf ausgerechnet. Mit diesem Wurf war ich 60 Punkte hinter meinem Ziel und wusste, dass ich die nicht mehr aufholen kann. Das war auch so ein Knackpunkt, weil ich wusste 8500 Punkte sind jetzt weg. Vielleicht war das aber auch so eine Befreiung, denn jetzt konnte ja nichts mehr schiefgehen.

Hast Du das wirklich zu diesem Zeitpunkt erlebt oder interpretiert Du jetzt nachträglich die Situation?

Frank: Ja, das kommt jetzt erst mit der Distanz, alles was danach kam war nur noch Schadensbegrenzung.

8. Situation: Stabhochsprung zweiter Versuch über 4,60 Meter (Anfangshöhe)

Frank: Totale Erleichterung das war so, als wenn es schon der dritte Versuch gewesen wäre. Ich habe eine Mordsangst vor dem dritten Versuch. Wenn ich eine Höhe nicht im ersten Versuch schaffe, dann denke ich schon immer jetzt noch einen Versuch und dann hast du nur noch den dritten Versuch. Ich hatte vor diesem Versuch wieder Angst und bin so unsicher gewesen. Im Einspringen bin ich locker über 4,60 m gesprungen, aber im Wettkampf hatte ich plötzlich wieder Angst, ich wußte nicht mehr wie ich den Stab

festhalten sollte. Die Anfangshöhe ist beim Zehnkampf immer so ein Knackpunkt und als ich da drüber war, wußte ich jetzt habe ich ein paar Punkte und darauf kann ich jetzt erst mal aufbauen. In diesem Moment war das nur Glück. Ich bin von der Matte runter und habe mich gefreut. Das war das größte. Aber diese Angst, die hat mich doch in ein paar Disziplinen begleitet.

Kannst Du Angst in diesem Zusammenhang noch genauer beschreiben?

Frank: Eigentlich die Angst vor dem Versagen, weil ich mir was vorgenommen hatte und ich war oft in der jeweiligen Disziplinen schon bei der nächsten und habe gedacht wenn Du die jetzt schon rum haben könntest das wäre schön. Bei Stabhoch habe ich auch gedacht wenn ich jetzt schon Speer werfen könnte. Ich hatte Angst, nicht das Erreichen zu können, was ich mir vorgenommen habe. Also keine Angst vor der Disziplin, sondern vor der nicht Erreichung meines Zieles. Nicht so eine Angst sich zu verletzen, sondern dass ich mich selbst enttäusche.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Frank: Ja, da habe ich mir immer versucht klar zu machen, dass jetzt alles gut wird. Ich habe mich versucht zu beruhigen und kein Geheimnis daraus gemacht, dass ich unsicher bin. Bei großen Wettkämpfen ist es ja von Vorteil, wenn man seine Schwächen nicht so zeigt. Ich bin aber so ein Typ, ich muss das immer ausleben, das habe ich dann auch in Ratings gemacht.

9. Situation: Vor 1500m Start.

Frank: Ich habe da nur gestanden und habe mich auf den Lauf gefreut, weil ich wusste ich kann 4,25 min. laufen, dass war das was ich mir vorgenommen hatte, um auf 8400 Punkte zukommen. Ich hatte keine Angst vor dem Lauf. Das einzige was mich gestört hat, war das mein Mund total trocken war. Ich hatte gerade noch etwas getrunken und mein Mund trocknete innerhalb von drei Sekunden wieder aus. Ich wollte mit einem Wohlgefühl in den Lauf gehen, deswegen habe ich mir den Schweiß von der Stirn gewischt, daß Trikot gerichtet und ich wollte den Lauf in einer guten Stimmung durchziehen.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Frank: Es war auch Nervosität dabei, aber keine die Angst macht, die lähmt, ich hatte keine Angst vor dem Lauf. Ich gehe zwar immer in den Lauf und weiß nicht wie ich durchkomme, aber ich war mir sicher, dass ich 4,25 min. laufen kann.

Hast du sonst noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Frank: Die Angst vor dem Lauf hatte ich nicht, zwar Anspannung und Konzentration eine gesunde Nervosität aber keine Angst vor dem laufen.

10. Situation: Unmittelbar nach 1500 Meter

Frank: Da ging es mir sehr schlecht. Ich war froh, dass ich 8.400 Punkte gemacht hatte aber es war nicht so eine Freude wie in Atlanta. Es ging mir relativ schlecht, ich war froh das der Zehnkampf vorbei war, aber die Freude war nicht ganz so groß ich habe eigentlich darauf gewartet, daß es mir besser ging.

Kannst Du das noch genauer beschreiben?

Frank: Rein körperlich, mental war ich in Ordnung. Hatte ja mein selbst gestecktes Ziel (8400 Punkte) erreicht als ich durch das Ziel gelaufen bin und gesehen habe das ich 4,23 min. gelaufen bin, war ich schon sehr erleichtert. Und in dem Moment (Vidosequenz) war das ein sehr versöhnlicher Abschluß. Ich war mit der Welt im reinen. Nur ich weiß nicht was überwogen hat, die Übelkeit war in dem Moment wohl stärker.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Frank: Nein.

Hast Du noch weitere kritische Situationen während des Wettkampfes erlebt?

Frank: Ja, also ich hatte beim Hochsprung leichte Probleme mit der linken Hüfte, also genau die andere Seite wie letztes Jahr. Ich ahnte, das da irgendetwas im Busch ist, und ich wusste nicht wie es weiter gehen sollte. Und im Endeffekt habe ich die Situation auch richtig eingeschätzt ich wusste zwar, da ist irgend etwas, aber es würde schon gehen. Aber diese Situation war schon kritisch. Ich habe gedacht wie geht es jetzt weiter, ohne es richtig verarbeiten zu können. In dem Moment habe ich mir schon Gedanken gemacht wie es weiter gehen soll. Das war eine Situation mit der man nicht gerechnet hat. Alle anderen Schwachstellen haben gehalten und dann kommt wieder etwas Neues.

Wann genau ist dieses Gefühl aufgetreten?

Frank: Ich weiß nicht genau, ob bei 1,92 m oder 1,98 m.

Hast Du noch weitere kritische Situationen während des Wettkampfes erlebt?

Frank: Nein, sonst war eigentlich nichts.

Video-Selbst-Konfrontation (fünf Sequenzen á zehn Sekunden) mit

Dirk Achim Pajonk

Datum: 21.07.1999

1. Situation: Vor dem 100m Start

Dirk: Ja, sehr gut. In diesem Moment war ich sehr konzentriert, nur vor Augen mein eigenes Rennen zu laufen. Ich habe nur immer gedacht "spreng die Grenzen". Ich wollte einfach vorne mitlaufen und ich wollte gewinnen. Es war so, dass ich sehr in mich gegangen bin und mein Rennen laufen wollte, also quasi den Tunnelblick hatte. Ich habe mir gesagt ich kann das, ich bin vorbereitet über Jahre hinweg habe ich trainiert und das ist nicht einfach weg ich kann das, trotz einer nicht ideal verlaufenden Vorbereitung. Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Dirk: Nein, das war das, was ich gedacht habe.

2. Situation: Unmittelbar nach dem dritten Weitsprung

Dirk: (hält das Band beim verlassen der Weitsprunggrube an) In diesem Moment wusste ich ja noch gar nicht wie weit ich gesprungen war. Aber ich war da enttäuscht oder verärgert von dem technischen Ablauf. Man weiß ja auch, das ist einfach nicht so wie Du Dir das vorstellst. Da war ich natürlich enttäuscht über die Weite und wie diese zustande gekommen ist. Das war überhaupt nicht das was ich kann, was ich mir beigebracht habe und was ich gelernt habe. Dazu kam das mir nach dem ersten Sprung mein Beuger hinten links weh getan hat und ich Probleme mit den Achillessehnen bekam. In dem Moment war ich zum einen traurig und zum anderen kam eine erste Skepsis über den weiteren Verlauf ~~Kennst Du Skipsis noch~~ genauer beschreiben?

Dirk: Skepsis darüber, was bei diesem Zehnkampf heraus kommen soll und wie ich den Wettkampf überhaupt durch stehen soll.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Dirk: Nein.

3. Situation: Unmittelbar nach dem dritten Versuch Kugelstoß (ungültig gemacht)

Dirk: Zuerst sieht man, das der Versuch nichts geworden ist. Da bin ich wieder hinter meinem Erwartungen oder Wunschvorstellungen geblieben. Dann fange ich sofort an mich zu ärgern und als ich die Hände vor das Gesicht schlage bin ich schon total gefrustet. Ich frage mich, was ich hier überhaupt so mache, was das soll dazu kamen dann noch die Schmerzen (im Fußgelenk und an der Achillessehne) dadurch jammert man noch mehr vor sich hin.

Das ist eigentlich wie ein Kreislauf zuerst ist die Wut über die schlechte Leistung, die weicht dem Ärger schließlich kommt die Enttäuschung und durch die Schmerzen in den Fußgelenken und Achillessehnen folgt schließlich die Resignation.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Dirk: Nein, das war alles.

4. Situation: Dirk beendet den Zehnkampf vor dem Hochsprung

Dirk: (wundert sich wer ihn in den Arm nimmt und schaut sich die Situation erneut an) Tja, was soll ich Dir dazu sagen? Ich habe mich eingesprungen und hatte solche Schmerzen in der Ferse, dass ich wusste, damit springe ich maximal zwei Versuche hoch. Da ich Hochsprung sowieso nicht trainiert hatte, wusste ich, dass das nicht reichen würde. In diesem Moment habe ich viel von meiner Erfahrung Revue passieren lassen und erkannt, dass ich oft zu lange gewartet habe und habe dann sehr eigenständig den Entschluss gefasst das geht so nicht. Damit machst Du Dich nicht glücklich und auch keinen anderen. Das wäre nur ein rumgewürge geworden und eventuell hätte ich mir noch richtig weh getan. Das hatte einfach keinen Sinn. Darum war für mich die Entscheidung relativ schnell klar, natürlich mit dem Trainer besprochen, aber eigentlich ganz allein und schnell die Entscheidung zu treffen, den Zehnkampf zu beenden. Ich bin dann als ich da weg gegangen bin hinten in die Zelte gegangen und habe mir die Augen aus dem Kopf geheult. Zu dem Zeitpunkt war ich natürlich enttäuscht aber eigentlich habe ich in dem Moment geheult, weil sehr viel Druck von mir gewichen ist. Zu Anfang habe ich mir gedacht Du heulst jetzt weil Du enttäuscht bist und natürlich habe ich mir Gedanken gemacht wie es sportlich jetzt weitergeht. Diese Frage ist ja immer noch nicht beantwortet.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Dirk: Eigentlich nicht, ich habe mich gar nicht mehr geärgert oder so, sondern ich war in dem Moment einfach gebrochen.

Was meinst Du mit gebrochen?

Dirk: Mental gebrochen, was den Zehnkampf angeht.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Dirk: Ja, ich wollte nichts mehr hören und ich wollte auch mit niemandem darüber sprechen. Ich wollte einfach allein sein, um Abstand zu bekommen.

5. Situation: Gespräch mit Claus Marek

Dirk: Das war an sich schon sehr gut das Gespräch. Der Claus ist für mich schon eine absolute Vertrauensperson. Wir verstehen uns sehr gut und seine Meinung bedeutet mir sehr, sehr viel. Ich habe mit Claus über die Situation gesprochen und er hat mir Dinge aus seiner aktiven Laufbahn erzählt. Das hat mir irgendwie gut getan. Einfach mal mit Claus zu reden, wir kennen uns jetzt schon so lange, dass er auch ei-

nigermaßen weiß wie es in mir aussieht. (Dirk sagt, daß er jetzt wieder emotional ganz bewegt ist) Dieses Gespräch hat mich schon ein bisschen aufgerichtet und ich habe dieses Gespräch auch durchaus gesucht. Das war ein relativ sachliches Gespräch, nicht so emotional. Eine Entscheidung getroffen zu haben, die sicherlich auch richtig war.

Das Gespräch war für mich nochmals eine Bestätigung, obwohl es die einzige Möglichkeit für mich war. Das Gespräch tat einfach enorm gut.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Dirk: Nein, das Gespräch tat einfach gut.

Hast du noch weitere kritische Situationen während des Wettkampfes erlebt, die jetzt nicht per Video zeigt wurden?

Dirk: Nein, es war einfach so, als der Wettkampf seinen Lauf nahm war ich zwischendurch schon sehr bewegt, also das hat mich schon sehr traurig gemacht. Ich wollte mich doch so gerne gut bewegen können. Da habe ich mir auch Gedanken gemacht, daß es so sicherlich nicht weitergeht. Was man dann eben halt so denkt. Aber ansonsten waren keine weiteren kritischen Situation vorhanden an die ich mich noch erinnern kann.

Video-Selbst-Konfrontation (17 Sequenzen à zehn Sekunden) mit

Mike Mazcey

Datum: 26. Juli 2000

1. Situation: Vor dem 100 m Start

Mike: Tja, das war vor dem 100-m-Lauf. Da hatte ich nicht so ein gutes Gefühl, ich hatte nicht so die Spannung auf der Muskulatur wie ich sie in Götzis hatte. In Götzis war ein Gefühl da, was ich vorher noch nie hatte. Mit der Vorstellung und dem Klatschen war dieses Gefühl wieder da und ich habe auch eine Gänsehaut gehabt und da bist Du wieder so frisch und so wach und denkst jetzt kannst Du wieder schnell laufen. Das war so das, was ich in der Situation gedacht habe und dann gehst Du in den Startblock, schaltest ab und stellst Dir noch einmal vor, auf was Du jetzt achten möchtest, ersten Schritt, aber da denkst du nur ganz kurz dran und wenn Du dann im Block bist und versuchst auf beiden Blöcken Spannung zu haben ist alles andere sowieso schon wieder vergessen.

Kannst du fehlende Spannung noch näher beschreiben?

Mike: Das kam schon beim Warmmachen, im Warmmachen merkt man ja schon heute bin ich gut drauf oder heute bin ich nicht so gut drauf und da fehlte so die ganze Zeit der Kick von der Muskulatur diese Spannung, wo Du denkst heute kann ich richtig schnell laufen, heute kann kommen was will, es geht ab wie Sau und so war es nicht. Es war halt anders es war nicht schlecht aber auch nicht so wie in Götzis von daher war ich auch schon ein bisschen verunsichert und habe mir Gedanken gemacht ist das jetzt gut oder nicht. In dem Moment wo Du das denkst, bist Du ja schon wieder negativ beeinflusst. Anstatt zu denken ich laufen jetzt einfach und sich darauf zu konzentrieren und die Technik oder auf was man gerne achten möchte. Ich hatte halt ein kurzes zweifeln.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Im Startblock selber dann nicht mehr, ich habe immer ein Handtuch mit, ein bisschen angefeuchtet dass man immer so das Gefühl hat, dass man frisch ist und damit habe ich mich abgewischt, ich wische mich dann immer damit ab und spucke mir in die Hände und dann ist das ein bisschen feucht, damit es so richtig griffig ist und Du das Gefühl hast egal wo Du anpackst Du hast immer Halt und Grip. Du fühlst Dich durch das Tuch immer frisch, wenn dann so leicht der Wind weht. Dadurch kannst Du immer nochmal mit dem Klatschen der Zuschauer und dadurch, dass Du so ein bisschen frierst, ein bisschen Gänsehaut entwickeln. Wenn man Gänsehaut hat, dann hat man ja auch so eine Art Adrenalinstoß und das versuche ich dann immer.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Da fällt mir nichts mehr zu ein.

2. Situation: Weitsprung nach dem ersten Versuch (schaut sich die Situation erneut an)

Mike: (kurze Pause) Tja, da landest Du halt irgendwie, es war unheimlich laut an der Bande und normalerweise ist es so, wenn Du weit gesprungen bist, dann weiß das Publikum das in der Regel und dann ist es unheimlich laut. Im Sprung selber habe ich gemerkt, dass ich unheimlich viel Vorlage hatte, und die Beine gar nicht nach vorne bringen konnte, habe mich also überhaupt nicht getroffen aber es ist unheimlich laut und drehst Dich dann blitzschnell um und siehst, der Versuch ist um 7m rum und denkst sofort, bitte nicht, dass kann es nicht gewesen sein. Da ist sofort ein bisschen Enttäuschung 7,16m, das ist ja wie ungültig, da kannst du nichts mit anfangen ich weiß gar nicht mehr, wann ich das letzte Mal 7,16m gesprungen bin. Wenn Du dann aus der Weitsprunggrube kommst und die Kameraleute um Dich herum rennen, dann denkst Du, das kann jetzt nicht ihr Ernst sein, jetzt kommen die mit dem Mikrofon hier an Du sennst da irgend so einen Sprung hin und jetzt wollen Sie noch etwas von Dir haben. Da ist der Frust

und die Enttäuschung über diesen ersten Versuch, was Du gar nicht glauben kannst und die wollen von dir ein Statement haben. Du bist halt einfach enttäuscht. Bei mir ist es halt oft so, dass der erste Versuch der Beste ist, das gilt für alle Disziplinen. Weil ich immer versuche, eine sichere Sache zu machen. Dann versuche ich immer noch etwas drauf zulegen und gehe dann ein Risiko ein, was ich beim ersten Versuch nicht mache.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Nein, an diese Situation nicht.

3. Situation: Weitsprung nach dem 2. Versuch (schaut sich die Situation erneut an)

Mike: Ja, (Pause) da war jetzt auch schon wieder der Kameraarm zu sehen, am liebsten hätten Sie Dir eine Head-Kamera umgebunden. (Pause) Gerade bei diesem zweiten Versuch (tiefes Ausatmen) habe ich den Absprung eigentlich super getroffen, bin aber vom Oberkörper total schlecht gewesen das weißt Du in der Luft schon und versuchst noch alles zu retten aber hast keine Chance. Du weißt, das kann jetzt nicht Dein Ernst sein, vor dem landen schon, da brauchst Du Dich gar nicht umzudrehen. Dann ist es wieder super laut (lacht) dann wieder ein hektischer Blick nach hinten und wieder 7m. Sofort denkst Du, bitte nicht, dann liegst Du in der Grube und würdest Dich am liebsten gleich irgendwo vergraben. In dem Moment denkst Du schon, jetzt hast Du nur noch einen, da war ich schon so fest – ich weiß auch nicht. Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Du bist halt super sauer. Du hast halt zwei Sprünge hintereinander denselben Fehler gemacht. Du willst unheimlich hoch springen und dann stemme ich immer unheimlich rein. Ich habe zwar auch schon gute Versuche gehabt, die dadurch dann noch weit waren. Dann landest Du halt da, keine Verbesserung, siehst Du ja. (Pause) Das ist halt einfach enttäuschend, weil es halt überhaupt nicht so funktioniert, wie Du das möchtest. Du musst dann den Frust irgendwie abladen. Das ist eigentlich nicht mein Stil in den Sand zu hauen, ich habe das auch selber gemerkt, dass das jetzt nicht wahr sein kann und habe dann richtig lustlos in den Sand geprügelt.

4. Situation: Weitsprung nach dem dritten Versuch

Mike: (lacht – und beobachtet Verhalten der Kameraleute) Das kannst Du Dir nicht vorstellen. Dann stehst Du halt vor dem Sprung dahinten und denkst alles nochmal. Du musst irgendwie diesen Absprung treffen. Du läufst an und merkst bei der Zwischenmarke, das passt ungefähr, aber wenn Du weiter Druck machst – ungültig wäre das schlechteste, was Dir passieren könnte – und versuchst dann irgendwie diesen Sprung gültig zu machen, aber dann habe ich ihn so gültig gemacht, das er weit vor dem Brett war. Den Sprung selber habe ich dann einigermaßen getroffen, aber wenn er dann 30 cm vor dem Brett ist, dann ist das auch nichts. Dafür springe ich nicht 7,80m, damit dann 7,16 raus kommen. (tiefes ausatmen) Vom Flug her war das dann einigermaßen, dann bist Du gelandet und sitzt in der Weitsprunggrube und denkst, das kann nicht wahr sein. Du bist in irgend so einem Film drin, wo Du nicht mehr raus kommst. Dann drehst Du Dich um und weißt schon, dass das nichts war. Dann hörst Du schon den Moderator (Paul Meier) sagen, gültig aber damit wird er nicht zufrieden sein oder so etwas. In dem Moment denkst Du, jetzt sind so viele Leute mit gekommen und alle wollen sich das angucken und Du machst hier so eine Scheiße (Pause) Das war mir gar nicht so bewusst, ich bin ja direkt aus der Grube und dann hat Sandra (Lebensgefährtin) erstmal einen Kuss gekriegt. Aber das war nur so ein hinhalten, keine Ahnung. (Pause) Das war halt super Enttäuschung.

Kannst Du dieses Gefühl noch genauer beschreiben?

Mike: Ja, da geht Dir halt alles mögliche durch den Kopf. Du hast zwei schlechte Disziplinen, hast aber auch gedacht, (die Konkurrenten) Klaus (Isekenmeier) und David (Mewes) haben auch noch keine gute Leistungen gebracht. Am liebsten hättest Du nochmal von vorne angefangen. Dieses Gefühl hatte ich ganz oft, dass ich noch gar nicht gezeigt habe, was ich drauf habe. Dieses hilflose, diese Disziplin ist jetzt vorbei, das weiß ich schon, aber ich muss doch noch einen Versuch machen, zeigen, dass ich mehr drauf habe. Dieses hilflose.

Hast Du das wirklich zu diesem Zeitpunkt erlebt oder interpretierst Du jetzt nachträglich die Situation?

Mike: Nein, das war in dem Moment.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Ich kann mich noch an diese Reporterin erinnern, wie sie mit dem Mikrophon ankommt, die Kameras waren mir gar nicht so bewusst, sie ging dann so neben mir und hielt mir das Mikrophon hin aber nach dem Motto ich muss das jetzt machen, und fragte dann irgendetwas und dann musste ich lachen und habe ihr gesagt, dass das überhaupt nichts war. Ich habe in dem Moment gar nicht richtig mitbekommen, dass jetzt diese Disziplin zu Ende ist.

5. Situation: Kugelstoßen erster Versuch (schaut sich die Situation erneut an)

Mike: Da war ich eigentlich ganz zufrieden, weil das Einstoßen ziemlich schlecht war. Ich hatte eigentlich Lust auf Kugelstoßen, weil im Training vorher habe ich sehr gut gestoßen und dort eine Sache umsetzen konnte, die ich vorher schon ein paar Mal probiert habe. Im Wettkampf läuft es technisch nicht

immer so gut ab, deswegen treffen ich die Kugel nur sehr selten und deswegen auch dieses Zeichen, das die Kugel in Kopfhöhe auf 14,20m geflogen ist. Bei dem Stoß war ich gut hinter der Kugel und mit den Beinen sehr schnell, wenn der Höhe gehabt hätte, dann wäre er richtig weit geflogen. Nach dem extrem schlechten Einstoßen, habe ich nochmal Spannung aufgebaut und den Kopf frei gemacht, habe mir unmittelbar vorher bei der Physiotherapie die Aggressionspunkte am Ohrläppchen stimulieren lassen und das hat eigentlich ganz gut geklappt. Da war nach dem Ersten eigentlich alles in Ordnung mit 14,20m im ersten Versuch kann ich ganz gut leben. Von Zufriedenheit kann man da nicht sprechen – da war wieder meine Krankheit, dass ich mit einem vernünftigen ersten Versuch zu schnell zufrieden bin. Dann fehlt Dir im zweiten Versuch der Wille, Du machst Dich zwar heiß, bist aber irgendwie schon zufrieden (Pause). Eigentlich müsste mein Anspruch gewachsen sein, denn ich stoße schon die letzten Jahre immer um 14 m und ein bisschen darüber. Aber in dem Moment war es halt nicht so. Das Ergebnis war im Verhältnis zum Weitsprung einigermaßen gut. Vielleicht auch, weil ich mir zum Anfang der Saison eingeredet habe, dass ich dieses Jahr bestimmt keine 15m stoße. Eigentlich doof, da ich vor allem in den Kraftwerten deutlich stärker bin als in den Jahren zuvor.

6. Situation: Kugelstoßen zweiter Versuch

Mike: Frust pur. Das hat man gleich gesehen. Beim Stoßen schon gemerkt, das ich nur reingefallen bin und dann willst Du irgendwie drauf hauen, aber siehst schon, das kann nicht Dein Ernst sein. Da weißt Du schon bescheid. Da war nicht mehr so richtig die Aggressivität da. Das ist im Moment aber auch so ein Problem, von allen Disziplinen ist das Kugelstoßen die Disziplin, die ich nicht so gerne mache, weil ich es einfach nicht umsetzen kann. Die Zubringerleistungen werden alle besser, aber ich kann trotzdem nicht weiter stoßen. Da bin ich ein bisschen fest. Das ist nicht so richtig professionell.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Nein.

7. Situation: Kugelstoßen dritter Versuch

Mike: (lacht) Das ist auch wieder eine Frustsituation mit dem T-Shirt über dem Kopf. Da weißt Du wieder, jetzt hast Du es schon wieder versaut. Ich wollte extrem ruhig angleiten und habe das auch gemacht, aber da fehlte dann die Weite. Da bist Du so hilflos, Du kannst doch nicht so doof sein. Diese Unzufriedenheit mit einem selber, dass Du es einfach nicht glauben kannst. Du gehst dann so zurück und denkst über die 14,20m nach und dann hörst Du schon den Moderator, der erläutert, wie viele Punkte Du gerade wieder verloren hast zu Deiner Bestleistung. Dann war es unmittelbar nach dem Versuch auch wieder laut und dann freust Du Dich ja in die Richtung, wo Deine Leute sitzen – (Pause) – Vielleicht habe ich mich auch zu viel mit denen beschäftigt, weil viele dabei waren, die wenig Ahnung haben von dem Sport und Du hast denen Leistungen mit denen Du zufrieden bist mit auf den Weg gegeben und kommst an diese Leistungen in keinster Weise heran. Das ist so ein bisschen frustrierend, weil Du weißt, was die alles auf sich genommen haben. Das sind zwar wahrscheinlich alles nur Gedanken, die ich mir mache, da denken die wahrscheinlich gar nicht dran. Aber mich hat das sehr beschäftigt. Darüber habe ich mich mit Sandra nach dem ersten Tag unterhalten und da sind dann auch ein paar Tränen geflossen, damit das alles mal rauskommt. Diese Gedanken kommen aber natürlich nur, wenn ein Wettkampf nicht läuft, wenn ein Wettkampf gut anfängt, dann bist Du so da drin da machst Du Dir solche Gedanken gar nicht.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Nein, da ist alles gesagt.

8. Situation: Hochsprung erster Versuch 1,98m

Mike: Das ist halt so eine Höhe, die reiße ich oft, weil ich sie nicht ernst nehme. Weil seit 1992 springst Du 2,00m aber auch nur in wenigen Wettkämpfen so richtig was Du kannst. Das ist so ein bisschen ein Motivationsproblem bei 1,98m, denn das springst Du immer. Ich hätte auch fast gesagt, die Höhe kannst Du auslassen aber da der Wettkampf insgesamt unrund lief bin ich sie dann gesprungen und dann gehst Du da schon nicht richtig beherzt dran. Vor allem war das Gefühl vom Einspringen nicht so ganz optimal. Und die neuen Schuhe von unserem Ausrüster sind sehr hoch und dann hast Du ein Gefühl wie in einem Basketballsuh und das war nicht so dieses Gefühl vom Schuh her, was ich brauche. Du stehst dann in dem Schuh und denkst, das Gefühl war schon Mal besser und dann gehst Du nochmal raus und wieder rein, aber das Gefühl kommt halt nicht. Das sind dann alles Sachen, mit denen ich mich dann beschäftige. Du versuchst halt alles rauszuholen. Beim Einspringen hatte ich dann ein kleines Problem im Oberschenkelbeuger und mich deswegen an der Hüfte behandeln lassen, dann war das auch wieder behoben, aber Du hast es gerade in den ersten Sprüngen noch im Hinterkopf. So kam dieser Flüchtigkeitsfehler über diese Höhe zustande. Du steigst erst spät ein, um Sprünge zu sparen und dann ~~Kannst Du dieses Gefühl~~ noch genauer beschreiben?

Mike: Ja, das Du in dem Moment wieder denkst, das kann jetzt nicht Dein Ernst sein. Jetzt hast Du eine Disziplin, die Du kannst, die Du eigentlich auch gut drauf hast aber machst solche Flüchtigkeitsfehler und

verunsicherst Dich dadurch wieder. Wenn Du bei niedrigen Höhen reißt, das stärkt nicht gerade das Selbstbewusstsein.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Nein.

9. Situation: Hochsprung zweiter Versuch 2,04m

Mike: Ich hatte bei 2,01m ein richtig gutes Gefühl und habe mich mit Jack Rosendaal (niederländischer Teilnehmer in Ratingen) ein bisschen hochgepuscht. Da hatte ich dann auch wieder Gänsehaut und dachte, da springst du jetzt drüber und dann hat es auch funktioniert. Mit diesem Gefühl bin ich auch an diesen Versuch gegangen und habe gedacht, 2,04 m ist doch nichts. Ich habe mich auf diesem Gefühl ausgeruht, statt zu sagen, jetzt muss ich aber. Ich habe das zwar probiert, aber ich wollte unbedingt dieses Gefühl fürs Springen haben. Dieses Gefühl war bei dem Sprung über 2,01m da und danach nicht wieder. Ich habe mir dann auch mit diesem Zeichen gesagt, Du musst mal hinten drauf laufen, ich war unheimlich dicht am Ständer und bin dadurch verunsichert. Ich habe versucht drauf zu laufen und war trotzdem so nah am Ständer. Da hast Du Dir was vorgenommen und das hat nicht funktioniert. Ich wollte mit Gewalt springen und das hat nicht geklappt.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Nein.

10. Situation: Hochsprung nach drittem Versuch 2,04m Gespräch mit Trainer (schaut sich die Situation erneut an)

Mike: (lacht) Da ist die Enttäuschung schon ziemlich groß. Da ist dann oft auch, das wir zu früh die Disziplin wieder abbrechen. Dieses darüber reden, dass Du Dich kurz mal darüber austauschst, was schlecht war. Der Hinrich (Trainer) ist dann oft auch so, das er sagt, komm neue Disziplin. Ich denke dann aber noch gar nicht an die neue, sondern muss dann erstmal über die alte reden. Damit Du die schlechten Gedanken wirklich verdaut hast. Sonst schleppst Du es mit – und das habe ich überhaupt nicht geschafft und es ist halt wieder nicht gelaufen. Du analysierst dann nochmal den Sprung und weißt genau, dass kannst Du Dir jetzt auch sparen, weil Du darfst sowieso nicht nochmal. Da dachte ich auch wieder, das der Hochsprung noch nicht zu Ende sein kann, denn ich kann doch viel mehr. Das hatte ich oft. Da stehst Du ungläubig da und dann geht Dir einiges durch den Kopf, im Training springst Du leicht 2,00m. Bei mir sind die Trainingsleistungen normal deutlich schlechter als im Wettkampf. Bis 2,00m geht es immer irgendwie, aber darüber bist Du nicht so richtig locker.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Nein, sonst nichts.

11. Situation: Diskuswurf zweiter Versuch (schaut die Situation erneut an)

Mike: Das hat mich genervt, dass die Fotografen und Kameralleute da standen. Das war mir auch alles viel zu eng. Vor dem Wurf stand ich da drin, der Käfig war unheimlich weit zugezogen. Ich werfe oft ziemlich weit rechts raus und dann dreht sich der Diskus noch in den Sektor rein. Und hier ging er ins Netz. Ich hatte das Gefühl, da ist gar keine Öffnung im Käfig. Dieses Gefühl wie willst Du denn da raus werfen, da musst Du Dich schon weiter rumstellen, sonst hast Du gar keine Chance. Dann stehst Du noch da und gehst vorne an den Kreis, guckst nochmal wo Du hin werfen willst, stellst Dir vor, wie Du gleich wirfst, siehst nur diesen schmalen Ausgang und dann stehen da noch Doppelreihe Fotografen und halten die Kamera da noch rein. Das hat mir nicht gefallen. Nach dem Motto das ist wohl so, das musst Du jetzt über Dich ergehen lassen. (Schaut die Situation erneut an) Dann gehst Du aus dem Ring raus und denkst Scheiße. Dadurch, dass ständig kommentiert und angesagt wurde, reagiere ich anders als ich sonst reagieren würde. So wie ich da gemacht habe, würde ich nie machen, das ist für die Zuschauer. Normal gehe ich einfach raus und denke mir meinen Teil. Das bin ich nicht, das ist nur damit der Zuschauer auch sieht, dass ich mich ärgere. Weil der Versuch war gut und wäre weit geflogen und dann ging er halt an den Pfahl und nur, weil der viel zu weit innen stand.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Nein.

12. Situation: Diskuswurf dritter Versuch

Mike: (lacht - Pause) Dritter Versuch. Ich war so froh nach dem ersten Versuch einen einigermaßen guten Versuch hingelegt zu haben. Ich war ganz guter Dinge. Habe überlegt, was müssen die anderen bringen, damit sie überhaupt noch die Norm schaffen können. Und beide waren halt ein bisschen schlechter und das hat mich auch die ganze Zeit begleitet. Ich habe mich fast nicht mit meinem Wettkampf beschäftigt, sondern unheimlich viel mit den anderen, das die es halt auch gar nicht schaffen können, anstatt einfach meinen Wettkampf zu machen. (Pause) Ich habe zwischen den Versuchen unheimlich gut gedreht, habe mir genau vorgestellt, schön über links und weiter und dann rechts durcharbeiten, das hat super geklappt. Im Ring dann überhaupt nicht mehr, alles vergessen. Du musst nochmal einen gültigen machen jetzt musst Du einigermaßen drehen und dann ordentlich werfen, aber da hat die Spannung auch ein bisschen

nachgelassen, das hatte ich auch schon im Training gemerkt. Da war die Enttäuschung schon groß. Ich habe an den Dreikampf in Dormagen gedacht, da war der schlechteste 43,90m. Dann denkst Du das kann nicht sein. Ich war so guter Dinge, habe Hoffnung gehabt, ich bin kein Typ der dann aufgibt, ich versuche mich dann zu konzentrieren und wieder alles gut zu machen und dann war es schon wieder nichts. Das war wahrscheinlich zu viel für mich. Ich kam da nicht mehr raus.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Nein

13. Situation: Stabhochsprung zweiter Versuch Anfangshöhe 4,66m

Mike: (merkt an, dass der Moderator an dieser Stelle gesagt hat, das es nicht Mikes Mehrkampf sei – schaut die Situation erneut an) Da bleibst Du liegen und denkst sofort, jetzt hast Du nur noch einen Versuch. (Pause) 4,66m da fängst Du an, stehst da, hast einen 5,00m Stab in der Hand und weißt Du brauchst gar nichts zu machen, musst allerdings konzentriert anlaufen. Den ersten Versuch an der Anfangshöhe machst Du ganz oft ungültig, nun war es schon der zweite Versuch, wo man eigentlich dachte jetzt ist man schon einigermaßen drauf gelaufen und oben musst Du nur durcharbeiten und Dir fehlt die Tiefe. Dann liegst Du da und weißt, jetzt musst Du Dich aber nochmal richtig konzentrieren. Dritter Versuch halt, sonst bist Du raus.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Nein.

14. Situation: Stabhochsprung dritter Versuch 4,96m

Mike: Beim dritten Versuch bleibt Dir ja nicht viel über, voll durcharbeiten. Das habe ich gemacht, aber mir fehlte die Tiefe. Ich hatte unheimlich Probleme mit dem Einstichkasten schon seit dem Einspringen, denn die Matte schloss mit dem Einstichkasten ab und überall sonst, sind die Vorkissen viel länger. Das hat mich total fertig gemacht, das hat mich stark geärgert und ich habe mich damit unheimlich beschäftigt. Du weißt alle haben die Hoffnung gehabt, dass Stabhochsprung klappt und was mache ich, ich zeige es nicht. Wenn selbst das dann auch nicht mehr klappt, da könntest Du auch schon Mal was kaputt machen. Danach kommen eben nur noch zwei Disziplinen. Im Stabhochsprung hätte man noch mal was gut machen können, da kann man nochmal zeigen, dass man was drauf hat und das hat halt wieder nicht funktioniert, das war einfach enttäuschend. Da geht es Dir einfach nicht gut. Da zweifelst Du an Dir selber und denkst, das kann nicht alles nur Pech sein. Bist Du vielleicht wirklich nicht gut in Form? Die Woche davor bei dem Dreikampf war ich in allen drei Disziplinen klar besser. Ich habe an dem Dreikampf ziemlich gezehrt. Ich denke so dicht an einen wichtigen Wettkampf werde ich keinen Dreikampf mehr machen.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Nein.

15. Situation: Speerwurf nach zweitem Versuch

Mike: Da merkst Du schon alles ist leise, ich hatte vorher gesagt, 60m ist gut. Beim Einwerfen war es echt gut, hatte kurz mit den Leuten die mitgekommen waren gesprochen und denen die Nominierung kurz erklärt. Danach war es so, als ob ich jetzt noch zwei gute Disziplinen machen könnte, kannst locker ran gehen. Bei dem Versuch wollte ich mehr auf die Technik achten habe wohl ein bisschen viel darauf geachtet und dann war es auch wieder nicht richtig.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Das war nicht richtig schlecht, aber auch nicht richtig gut. Für das Gefühl, das ich vorher hatte, habe ich nicht alles rausgeholt.

16. Situation: Vor 1.500m Lauf

Mike: Da habe ich mir überlegt, wie rum stellst Du Dich jetzt am besten an die Linie. Dann richtig nach vorne laufen und ranhängen. (Pause) Ich wusste ich kann 4,29 min laufen und wollte bei 1.000m 3 min durchgehen und das konnten die anderen halt nicht laufen.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Direkt an diese nicht, aber im Rennen bei 1.000m da hat Boris (Vereinskamerad) Meter gemacht. Bis dahin war sein Auftrag gutes Tempo zu machen und dann ist er weggelaufen. In dem Moment denkst Du was läufst Du hier für ein Rennen, bist Du so schlecht?

17. Situation: Unmittelbar nach 1.500m

Mike: Gut, da warst Du froh, das es vorbei war, da hast Du Dich nicht gefreut, dass Du qualifiziert bist, sondern warst froh, das der Wettkampf hinter Dir liegt. Für mich war halt klar, dass ich qualifiziert bin. In dem Moment wusste ich sogar schon, dass ich Zweiter geworden bin. Ich wollte schon noch unbedingt Zweiter werden und 8000 Punkte wollte ich machen.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Mike: Nein, ich war froh, das es vorbei ist.

Hast Du noch weitere kritische Situationen während des Wettkampfes erlebt?

Mike: Nicht das ich jetzt wüsste.

Video-Selbst-Konfrontation (14 Sequenzen à zehn Sekunden) mit

David Mewes

Datum: 27. Juli 2000

1. Situation: Vor 100 Meter Start

David: Ja, zum einen bin ich da ziemlich nervös, ziemliches flaues Gefühl im Magen und fühle mich ziemlich schwach, als wenn man umkippen könnte. Versuche mich aber unter Kontrolle zu bekommen und habe mich auch einigermaßen unter Kontrolle bekommen, indem ich mich versucht habe auf den Start zu konzentrieren. Ich habe mir versucht vorzustellen, ich bin im Training, so dass ich da halt die Nervosität, diese Schwäche ablege und nicht im Startblock sitze und den Schuss verpasse wie oft, sondern dass ich mich darauf konzentriere starten zu wollen, damit ich was zum festhalten habe, auf dass ich mich konzentriere. Um sicher zu sein. Zum anderen bin ich auch relativ spät in die Startstellung gegangen, das hatte ich mir auch vorgenommen, um nicht lange im Startblock zu sitzen und zu warten, bis die anderen alle in den Startblock kommen und dann anfangen zu überlegen und mich ablenken lassen.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: (Pause) Eigentlich nicht.

2. Situation: Vor Weitsprung (schaut sich die Situation erneut an)

David: (Pause)

Kannst Du Dich an diese Situation erinnern?

David: Na ja, ich war ein bisschen enttäuscht nach dem 100-m-Lauf, das nur 11,37s rausgekommen sind, habe mir aber gesagt, das Gegenwind war und es relativ kühl war und das ich eigentlich die Spritzigkeit habe und habe mir für den Weitsprung relativ viel vorgenommen und wollte über Bestleistung springen und habe mir gesagt, dass die 100-m-Zeit überhaupt keine Relevanz für den Weitsprung hat. Als ich da gegessen habe, habe ich mich noch Mal gesammelt, sich gar nicht so viele Gedanken zu machen, sondern einfach kurz einen freien Kopf zu bekommen.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: Nein.

3. Situation: Weitsprung nach dem 2. Versuch

David: Da war ich einfach nicht zufrieden mit dem Versuch, denn ich habe gemerkt, dass ich nicht richtig auf das Absprungbrett gelaufen bin und das war auch kein Absprung. Dann habe ich aber gehofft, dass es trotzdem eine einigermaßen gute Weite ist, dann habe ich geguckt und dann waren es knapp an die 7 m, da dachte ich schon wieder vielleicht keine 7m und dass ich mich da geärgert habe war nicht primär über den schlechten Anlauf, sondern über die schlechte Weite.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: Ja, da ist die Spannung, die man vor dem Versuch aufbaut, einfach ein bisschen abgefallen.

(Pause) Fast ein bisschen demotiviert.

Kannst Du demotiviert noch genauer beschreiben?

David: Demotiviert auf den Weitsprung bezogen, das es nicht klappt. Ich habe mich über mich selber geärgert. Der erste Versuch war zu dicht dran, der Zweite war weit genug weg, aber da war halt auch ziemlich starker Wind und dann lasse ich mich immer irritieren und gehe dann nicht volles Risiko auf den Balken, sondern guck dann noch auf den Balken und lasse die letzten Schritte weg und dann kommt halt so ein Sprung raus. Da gebe ich mich dann schon selber auf, weil ich denke, dass ich nicht in der Lage bin es richtig zu machen. Obwohl es ja relativ einfach ist.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: Nein.

4. Situation: Kugelstoßen nach dem zweiten Versuch

David: Ja, da hatte ich ja einen guten ersten Versuch, hatte Bestleistung eingestellt und dann wollte ich die anderen Versuche volles Risiko gehen. Der Versuch war ja auch gut für mich. Ich habe mir vorher vorgenommen, mit rechts weiter zu arbeiten, habe direkt mit meinem Trainer kommuniziert, woran es lag, dass ich in der Mitte rechts eingebrochen bin und habe mich über mich selbst geärgert, dass ich das vorgenommene nicht einfach umgesetzt habe. Ich bin mit sehr viel Spannung in den Versuch gegangen und habe sehr druckvoll begonnen aber hinten ging die ganze Spannung raus. Ich war aber nicht enttäuscht, also ich hatte ja den ersten Versuch. Das Problem war, dass ich schon viel zu zufrieden war mit meinem ersten Versuch, der ja schon Bestleistung eingestellt war und ich war nicht unbedingt überzeugt von mir noch weiter stoßen zu können. Ich wollte es probieren, habe es aber nicht geschafft, das umzusetzen, worauf es beim Kugelstoßen ankommt. Das hätte ich eigentlich in diesem Versuch ~~hast Du das wirklich~~ zu diesem Zeitpunkt erlebt oder interpretierst Du jetzt nachträglich die Situation?

David: Nein, nein, das war da schon. Nach dem ersten Versuch, Bestleistung eingestellt, da war es mir fast egal, ob ich weiter stoße. Mein Ziel für diese Saison ist, dass ich irgendwann mal 16m stoße. Das habe ich aber ganz oft, dass ich nach einem relativ guten ersten Versuch fast schon aufhöre, weil die Spannung weg ist.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: Nein.

5. Situation: Kugelstoßen nach dem dritten Versuch

David: Da habe ich wieder den gleichen technischen Fehler gemacht, wie bei dem Versuch davor. Habe es wieder nicht geschafft, die wichtigen Details umzusetzen. Ich habe die dann im Kopf und weiß ganz genau, dass ich das machen will und dann gehe ich in den Kugelstoßring und in dem Moment ist es dann völlig weg. Ich habe dann gesehen, das der wesentlich kürzer war und habe den Stoß ungültig gemacht. Da habe ich mich geärgert, dass ich es wieder nicht geschafft habe, nach einem guten ersten Versuch noch was drauf zu legen. Deswegen habe ich auch ein wenig rumgeschrien, aber nicht weil ich unbedingt unzufrieden mit Kugelstoßen war, sondern das ich nicht mehr zulegen konnte.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: (Pause) Ja, ich bin da auch zu Jochen (Trainingskollege) gegangen, der hatte mich angefeuert und gesagt leg' noch mal zu und ich habe gesagt, ja mache ich, war davon aber nicht überzeugt. Ich bin nicht an den Stoß gegangen und habe gesagt jetzt stößt Du noch weiter, sondern habe eher gesagt mal sehen.

Das ist die falsche Einstellung.

6. Situation: Hochsprung nach dem zweiten Versuch 1,95m (schaut sich die Situation erneut an)

David: (tiefes ausatmen) An Hochsprung kann ich mich insgesamt nur sehr wenig erinnern, da hatte ich irgendwie einen Nebel. Bei dem Versuch habe ich mich geärgert und war aber noch spannungsvoll und sicher, das ich das noch schaffen kann. Bin nicht lange liegen geblieben und gedacht schon wieder nicht, sondern bin gleich hoch und zurück, damit ich das im dritten Versuch schaffen kann. Aber insgesamt konnte ich bei Hochsprung nicht so viel steuern.

Kannst Du steuern noch genauer beschreiben?

David: Das ich das, was ich konnte nicht hinbekommen habe. Das Training war zwar schlecht, aber nach der letzten Trainingseinheit war ich sicher, dass ich auf jeden Fall höher springen werde als in Götzis. Nach dem Sprung über die Anfangshöhe von 1,86m war ich mir sicher, dass ich es noch hinbekomme, aber dann ist es von Versuch zu Versuch schlechter geworden, spannungsloser. Nach jedem schlechten Versuch habe ich das zutrauen verloren und gedacht, ich kann ja überhaupt nicht mehr hochspringen. Da wusste ich irgendwann gar nicht mehr, was Hochsprung ausmacht.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: Nein.

7. Situation: Hochsprung dritter Versuch 1,95 (schaut sich die Situation erneut an)

David: (Pause)

Kannst Du Dich an diese Situation erinnern?

David: Ich habe am Anlauf gestanden und mich konzentriert, darüber zu springen. Der Druck, darüber springen zu müssen war so groß, da war überhaupt kein Platz mehr, mir vorzunehmen, dass ich da rüber springe. Wie ich es sonst immer mache. Ich bin einfach nur angelaufen und in die Latte reingefallen. Mehr war da gar nicht. Allerdings tat mir auch zum ersten Mal seit Jahren im Wettkampf meine Patellasehne weh. Das habe ich sonst immer nur in hohen Trainingsphasen gehabt und in Wettkämpfen hat mir die Patellasehne seit Jahren nicht mehr wehgetan und dadurch habe ich mich einfach nicht getraut richtig hinzulangen. Ich habe mich einfach nicht getraut, da auch mal einen Gewaltsprung zu machen. Das habe ich auch schon oft gemacht und das hat auch meistens im Hochsprung bei diesen Höhen geklappt. Was anderes ist es, wenn Du Bestleistung springst, da musst Du dann auch ein bisschen mehr fliegen. Aber bei diesen Höhen, da muss man einfach auch mal hinlangen und das habe ich mich nicht getraut und auch gar nicht vorbereitet. Ich lauf einfach nur hin und wollte es hinter mir haben. Hinterher habe gar nicht realisiert, das ich nur 1,92m gesprungen bin und raus bin. Man will das gar nicht wahrhaben, man hat ja noch einen Versuch oder hat man jetzt keinen mehr. (Pause) Ich bin dann auch gleich gegangen und habe mich da erst Mal 20 Minuten hingelegt und gedacht so geht's nicht weiter. Kannst Du Druck über diese Höhe zu müssen noch genauer beschreiben?

David: Mir ist durch den Kopf gegangen, Olympiaqualifikation und ich muss 8180 Punkte schaffen und dazu gehört halt auch 2,00m zu springen. Die sollten es auch sein, um noch eine realistische Chance zu haben. Das musste ich ja eigentlich sogar. Man kann das ja kanalisieren indem man sagt man springt darüber, aber das war so belastend.

Kannst Du kanalisieren noch genauer beschreiben?

David: In dem Moment habe ich den Druck nicht darauf kanalisieren können, dass ich jetzt darüber springe. Das war so ein getrieben werden, ein gehetzt sein. Ich konnte da auch nichts steuern.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: Nein.

8. Situation: Diskuswurf nach dem 2. Versuch

David: Ich hatte einen guten ersten Versuch, mit dem man den Wettkampf eigentlich starten kann, da muss man drauf aufbauen. Ich bin nach dem ersten Versuch noch mal ins Zelt gegangen um aus der Sonne raus zu kommen, einen klaren Kopf zu bekommen und mich darauf zu konzentrieren. Ich war auch in der Situation überzeugt, dass ich es machen kann, habe mir vorgenommen, in der entscheidenden Phase mit rechts zu arbeiten und Druck auf das Gerät zu bringen und als ich im Diskusring stand und die erste Drehphase hinter mir hatte, da war wieder alles weg, da habe ich den Diskus losgelassen. Anstatt das was ich mir wirklich vorgenommen hatte umzusetzen, das ist im entscheidenden Moment zusammen gebrochen. Da war es dann weg. Das hat mich ziemlich enttäuscht, das ich es da nicht geschafft habe.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: Nein.

9. Situation: Diskuswurf nach dem dritten Versuch

David: Der Blick hinterher, da habe ich noch gehofft, das er ein bisschen weiterfliegt als im ersten Versuch. Mir war aber klar, dass der nicht besser ist, so wie ich da geworfen habe. Ich wollte nur auf rechts achten und in dem Moment wo es soweit war, bin ich hektisch geworden und habe einfach losgelassen. (Pause – tiefes ausatmen) In dem Moment war mit klar, dass es die letzte Chance war, um nochmal auf den richtigen Weg nach Sydney zu kommen. Das war mir hinterher klar und das hätte mir vorher klar sein müssen. Dann habe ich überlegt, was habe ich denn jetzt schon wieder falsch gemacht. Ich hatte mir vorgenommen, den Wurf raus zuschreien aber das war dann doch wieder nur so ein (klatsch in die Hände). Ich hatte ja nichts zu verlieren, ich hatte 45m stehen und anstatt noch zweimal 45m zu werfen, hätte ich ja auch mal richtig ranhauen können. Einfach nur das Ding rausprügeln. Das habe ich vielleicht auch gewollt aber an der falschen Stelle, da wo es hingehört, hat es mich dann wieder verlassen. Warum wusste ich nicht. Ich wollte im dritten Versuch wie im Weitsprung noch mal voll drauf gehen. Die Überzeugung, das ich es mache war auch da, aber danach habe ich überlegt, dass ich es vielleicht nicht richtig wollte. Danach war ich nur enttäuscht und habe gedacht, jetzt machst Du den Wettkampf noch ordentlich zu Ende. Das war der Punkt, wo ich mir gesagt habe, jetzt ist es vorbei mit der Olympiaqualifikation. Ich wollte 49m werfen, habe das aber als Risiko gesehen, wenn ich nicht 49m werfe, dann ist es vorbei. Ich habe nicht gesagt, jetzt wirfst Du 49m, sondern oh Gott, wenn Du jetzt nicht 49 m wirfst. Und da kommt dann so was raus, wenn man im entscheidenden Moment nicht draufhaut, sondern sagt oh Gott jetzt muss es sein. Wenn ich da rangehe mir sage, das ist meine letzte Chance und Du wirfst jetzt einfach mal 49m, dann hast Du da das letzte zutrauen, was dann gefehlt hat. Wenn man immer nur die Risiken sieht, wie ich es gemacht habe, dann fehlt das an der Stelle.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: Nur das was ich schon gesagt habe, jetzt machst Du den Wettkampf noch zu Ende.

10. Situation: Stabhochsprung nach zweitem Versuch Anfangshöhe 4,46m (schaut sich die Situation erneut an)

David: Es ist halt immer blöd im Stabhochsprung in den dritten Versuch bei der Anfangshöhe zu müssen. Das ist mir vorher nur zwei Mal passiert und beides mal habe ich im dritten Versuch gerissen. Ich habe es vorher in diesem Jahr auch meistens nicht geschafft im dritten Versuch irgendwo drüber zu springen nicht nur bei der Anfangshöhe. In der Situation war ich mir sicher, dass ich im dritten Versuch rüberspringe. Dann ging mir aber auch durch den Kopf, wenn ich da jetzt nicht rüberspringe, dann ist dieser Wettkampf endlich vorbei. Das kam für mich auf keinen Fall in Frage und ich springe jetzt darüber. Aber um dann noch großartige Höhen zu springen, das passiert auch nicht, aber manchmal klappt das ja gerade dann. Als ich mir dann den Stab genommen habe und da stand für den dritten Versuch, da wusste ich, das ich da jetzt rüber springe. Es ist ein gutes Zeichen, dass ich direkt zum Trainer gegangen bin, dann will man wissen, was man noch Mal korrigieren kann. Ich habe da noch nicht aufgegeben oder mit mir selbst gezweifelt, sondern ich dachte, dann springst Du es halt im Dritten.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: Nein, sonst nichts.

11. Situation: Stabhochsprung erster Versuch 4,66m

David: Der dritte Versuch bei 4,46m war ja dann ganz okay und ich wollte 4,66 im ersten Versuch springen um mich dann auf die weiteren Höhen konzentrieren zu können, dass ich da nicht wieder in den zweiten oder dritten Versuch muss. Da habe ich mich nur geärgert, dass ich nicht im ersten Versuch drüber gesprungen bin. Es war halt schade, dass ich nicht im ersten Versuch rüber bin.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: Nein

12. Situation: Stabhochsprung dritter Versuch 4,76m (schaut sich die Situation erneut an)

David: Ja, die Handbewegung war nur weil ich am Stab abgerutscht war. Mein subjektives Gefühl war, dass ich 10 – 15cm tiefer gerutscht war. Wo ich mich drüber geärgert habe, dass ich, nachdem ich noch relativ gut in den Stabhochsprungwettkampf reingekommen bin, endlich mal etwas höher springen wollte und habe es wieder nicht geschafft, obwohl ich im Training gut gesprungen bin. Bei den niedrigen Höhen bin ich eigentlich immer hoch drüber und bei den höheren Höhen da will ich irgendetwas anders machen. Das habe ich in diesem Jahr im Wettkampf nie geschafft höhere Höhen zu springen. Spätestens jetzt war klar, das ich den Zehnkampf nur noch durch mache. Ich habe mich ein bisschen geärgert, weil Klaus (Isekenmeier) und Philip (Ibe) sind vor mit gesprungen und da war es um die Plätze noch relativ knapp. Da dachte ich, wenn ich jetzt noch wenigstens die Höhe springe, um den Konkurrenten wenigstens noch ein paar Punkte abzunehmen. Und auch der Mike (Maczey) war ja noch im Wettkampf und da wollte ich nicht allzu viele Punkte verlieren. Da habe ich es schon wieder versaut. Da war ich ziemlich enttäuscht. Kannst Du das noch etwas genauer beschreiben?

David: Na ja, wenn Philip und Klaus direkt vor mir springen und reißen, dann ist das auch eine Motivation erst recht drüber zu springen. Ich glaube ich habe mich den ganzen Wettkampf mehr damit beschäftigt, wer wo gut ist, das habe ich in meinen guten Zehnkämpfen nicht gemacht, da habe ich mich mehr auf mich konzentriert. Nach dem Weitsprung Wettbewerb habe ich doch mehr auf meine Konkurrenten geschaut, was die jetzt machen. Natürlich guckt man immer ein bisschen, aber das ist normalerweise ganz egal es geht ja darum selber eine gute Leistung zu bringen. In dem Wettkampf habe ich mich ziemlich mit den Leistungen der anderen beschäftigt und es nicht geschafft, mein Ding ~~Hast Du noch~~ zu machen. Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: Nein.

13. Situation: Vor 1.500m

David: Der ganze große Druck war ja weg. Ich habe mir gedacht, dass es für 1.500m gar nicht so schlecht ist, mal frei da durchzulaufen ohne den ganz großen Druck zu haben. Habe mir aber auch vorgenommen auf jeden Fall Philip zu überholen und eventuell auf den zweiten Platz zu kommen. Ich habe versucht an Mike dranzubleiben und wenn Mike Dir dann wegläuft, dann bist Du immer noch Dritter. Bin mich eingelaufen und habe gemerkt, dass ich ziemlich dicke Beine habe, das Einlaufen war schon sehr schwer. Ich habe mich auch gedehnt. Das war auch ziemlich stressig nach Speerwurf, ging es gleich weiter, vielleicht weil Claus (Marek – Bundestrainer) noch ins Fernsehen kommen wollte. Das waren 20 Minuten nach dem Speerwerfen das war eigentlich zu wenig. Ich bin an den Start gegangen und habe mir vorgenommen ein gleichmäßiges Tempo durchzulaufen. Ich habe mir taktisch vorgenommen, wenn Mike (Maczey) erst mal wegläuft, dann lässt Du ihn weglaufen, denn ich wusste, dass Mike (Maczey) immer relativ schnell anfängt. Das war aber eine blöde Aufstellung, dass die Besten außen stehen, das kannte ich auch noch nicht vorher, sonst waren die Besten immer innen. Durch die zeitliche Gedrängtheit, war ich noch gar nicht soweit. Sonst habe ich viel mehr Adrenalin, vielleicht ist das auch wichtig für Zehnkämpfer, um die Schmerzen weg zu blasen. Ich wusste vor dem Lauf, dass es schwierig wird, weil ich kann ein gleichmäßiges Tempo laufen und so dran beißen fällt mir eigentlich schwer. Obwohl ich es auch kann, aber nur bei entsprechender Motivation. Ob Platz zwei oder drei, was sollte das noch groß bringen, wirst Du halt Dritter oder Vierter und wenn es gut läuft Zweiter und während des Laufes bin ich dann Fünfter geworden. Eigentlich hätte man ja nochmal kämpfen müssen, ich wollte es probieren. Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: Nein.

14. Situation: Unmittelbar nach 1.500m

David: In dem Moment ist mir durch den Kopf geschossen, vielleicht hat es für Philip noch gereicht, aber eigentlich war es da eigentlich nur enttäuschend. So schlecht habe ich auch nicht gedacht. Ich hatte Krämpfe und konnte nur vornüber gebeugt stehen. Und habe mich damit beschäftigt, dass ich keine Krämpfe kriege. Ich war froh, dass der Lauf vorbei war. Ich war froh, das ich ins Ziel gekommen bin. Ich war einfach nur völlig fertig.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

David: Nein.

Hast Du noch weitere kritische Situationen während des Wettkampfes erlebt?

David: Nein, das waren schon die wichtigsten.

Video-Selbst-Konfrontation (13 Sequenzen à zehn Sekunden) mit Philip Ibe

Datum: 30. Juli 2000

1. Situation: Vor 100 Meter Start

Philip: In dem Moment habe ich mich darauf konzentriert, einen guten Start zu haben, und den Startschuss zu erwischen. Also ein bisschen Risiko, diese Zähltaktik, eins, zwei ab. (Pause) So schnell zu lau-

fen wie ich kann. Nicht auf den Startschuss warten, sondern mit dem Startschuss vorne weg sein und einen guten Druck auf den ersten 30m zu haben. Hinten raus das kommt dann sowieso, da muss man nur versuchen locker zu bleiben, dann kann ich das Rennen auch gewinnen. Unmittelbar bevor ich in den Startblock gehe, versuche ich einen Lauf von Carl Lewis oder Michael Johnson abzufahren, wie er 200m gelaufen ist. Einfach dieses Gefühl haben schnell zu sein.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: Nein.

2. Situation: Sturz nach 100-m-Lauf

Philip: (Boah) Da habe ich mir gedacht, eigentlich hätte ich den Stefan (Schmid) kriegen können, weil der war ja vier Hunderstelsekunden vor mir. Ich habe mir im Ziel gedacht, jetzt gibst Du nochmal alles, indem Du den Oberkörper voll reinwirfst und dadurch bin ich auch ins Straucheln gekommen. Ich konnte das eine Bein nicht mehr nachziehen und da hast Du dann keine Chance mehr. (Pause) Wenn ich falle, wollte ich einfach versuchen mich geschickt abzurollen, wie beim Rugby, was ich ja mal gespielt habe. Einfach geschickt abrollen, das da der Zehnkampf nicht zu Ende ist. Das war der einzige Gedanke.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: Als ich dann aufgestanden bin und merkte nichts tut weh, habe ich gedacht, gut, da hast Du alles gegeben.

3. Situation: Weitsprung nach dem 2. Versuch (schaut sich die Situation erneut an)

Philip: Wenn Du aus der Weitsprunggrube gehst, dann läuft für einen Bruchteil einer Sekunde der ganze Sprung nochmal ab. Um nochmal zu rekapitulieren was war falsch und was war richtig. Ich hatte das Gefühl das ich relativ schlecht ans Brett gelaufen bin, mich aber umso besser am Brett getroffen hatte. Als ich dann rausgegangen bin und auf die Skala geschaut habe, um zu sehen wo ich gelandet bin, um eine Einschätzung zu haben, dann dachte ich der Sprung war jetzt nicht ganz so toll, aber der Anlauf war auch nicht ganz so toll. Dadurch das der Sprung ungültig war habe ich auch nicht mehr länger drüber nachgedacht. Einzige Überlegung war, mache ich noch einen dritten oder lass ich es einfach sein um da nicht etwas zu riskieren. Mein Ziel war eigentlich im Weitsprung 7,30m – 7,40m zu springen. Von daher machte es keinen Sinn mehr, da noch einen Sprung mit Gewalt raus zu hauen. Man muss da auch ein bisschen energiesparend denken.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: Ich wollte von meinem Trainer die Rückkopplung haben, zum einen wie er den Sprung empfand und zum anderen ob ich auf den Dritten verzichten soll oder nicht. Und er hat dann gesagt, ich soll selbst entscheiden. Er fand den Anlauf besser, komischerweise, aber der Trainer hat gesagt ich soll selbst entscheiden ob ich noch einen Dritten mache möchte oder nicht und dann habe ich auch gesagt, dann lassen wir es.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: Die Kameraleute sind ein bisschen nervig, die sind da so vor meinen Füßen hergelaufen.

4. Situation: Kugelstoßen nach dem ersten Versuch

Philip: Da habe ich mich tierisch geärgert. Ich hatte oben ein richtig gutes Gefühl gehabt, aber ich habe die Kugel gar nicht richtig getroffen, das war so ein Flachmann. Im Angleiten habe ich schon gemerkt, ich bin nicht richtig rein gegangen. Ich war im ersten Angleitschritt zu kurz. Da bin ich aus dem Kugelstoßring raus und habe gedacht 14,37m mit so einem schlechten Stoß, heute sind die 16m fällig. Das ist schon ein bisschen viel 1,5m weiter zu stoßen als der erste Versuch. Aber ich habe das im Gefühl gehabt, heute schaffst Du das. Der nächste Gedanke war dann wieder Du setzt den nächsten Versuch nicht da an, wo Du den letzten Versuch aufgehört hast. Ich musste mich erstmal wieder runter holen, um mich für den zweiten Versuch wieder voll und ganz konzentrieren zu können. Die Konzentrationsphase aber auch nicht zu lang zu machen. Ich habe mich geärgert und das einzige was ich jetzt machen muss ist cool bleiben und nicht die Spannung verlieren.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: Nein, das wär's.

5. Situation: Kugelstoßen nach dem dritten Versuch

Philip: Ich habe mich nur geärgert. Der Versuch war technisch relativ schlecht. (Pause) Das war der letzte und es gibt keinen vierten Versuch und jetzt muss ich die Sache abhaken. Ich muss mit 15,17m zufrieden sein. Ich habe mich einfach nur geärgert. Ich hätte an die 16m stoßen müssen und der David Mewes hatte 15,64m stehen und ich habe gedacht, das kannst Du auf jeden Fall schaffen, sprich Patronanz. Der Klaus (Isekenmeier) hatte seinen dritten Versuch relativ schlecht gestoßen und lag mit 3 cm vor mir und da habe ich mir gedacht, die Patronanz kannst Du Dir noch holen. Ich habe mich einfach nur geärgert, das das nicht geklappt hat. Das war dann aber auch schnell abgehakt.

Kannst Du schnell abgehakt noch genauer beschreiben?

Philip: In dem Moment wo ich mein T-Shirt gegriffen habe, habe ich gesagt, okay ist vorbei, das war der dritte Versuch es gibt keinen Vierten.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: Nein.

6. Situation: Hochsprung nach dem ersten Versuch Anfangshöhe 1,86 m (schaut sich die Situation erneut an)

Philip: (fragt ob er die Anfangshöhe gerissen hätte - tiefes ausatmen) Unnötig. (Pause) Einfach unnötig und zum Teil auch lächerlich, den ersten Sprung zu reißen. Der Trainer stand zwar da, aber der hat auch gar nicht viel dazu gesagt. Da gab es auch nicht viel zu sagen. Ich muss einfach springen. In dem Moment habe ich nicht viel gedacht. Unnötig und eine Verschwendung meiner Energien. Ich habe da auch mit dem Trainer nicht viel geredet.

Kannst Du unnötig noch genauer beschreiben?

Philip: Man ärgert sich dann. Ich habe das versucht nicht so zu realisieren. In dem Moment, wo man das zu sehr realisiert, kann man sich da schnell rein verbeißen. Deswegen bin ich über die Sache mehr oder weniger hinweggegangen.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: Nein.

7. Situation: Hochsprung dritter Versuch 1,98

Philip: Peinlich. Scheiße. Da habe ich Punkte verschenkt. Häufig geht es mir dann so, dass wenn ich noch einen vierten Versuch hätte, dann würde ich es noch schaffen, aber da habe ich mir gedacht, wenn ich jetzt noch einen Vierten hätte, dann würde ich wahrscheinlich genauso reißen. Ich wusste wirklich nicht warum. Da habe ich mir auch überlegt, für so eine Höhe gibt es keinen Grund sich beim Publikum zu bedanken. Da war dann aber dieser Zwiespalt, man bedankt sich ja wenn man zufrieden ist mit der Höhe und ich war total unzufrieden. Instinktiv versucht man aber freundlich zu bleiben und da habe ich mich dann auch bedankt bei den Zuschauern, aber es war eigentlich gegen mein Ich. Eigentlich wäre ich von der Matte geschlichen und hätte gegen meine Tasche getreten oder so etwas. Du musst natürlich die Zuschauer ein bisschen hinter Dir halten, es sind ja noch sechs Disziplinen und Du musst halt schauen, das Du nicht zum Buhmann wirst.

Kannst Du peinlich noch genauer beschreiben?

Philip: Peinlich, weil ich schon 2,00m gesprungen bin und Zehnkampf fängt auch erst ab 2,00m an. Die Zuschauer sind schon ganz gut mitgegangen. Ich würde bei 1,98m nie die Zuschauer animieren da im Rhythmus zu klatschen. Du scheidest bei einer Höhe aus, wo der Zehnkampf eigentlich erst anfängt. 2,00m das sind Höhen, 1,95m zu springen das ist kein Höhe. National vielleicht schon, aber international und das ganze ist ja international orientiert, da kannst Du das vergessen.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: Gar keine.

8. Situation: Diskuswurf nach dem 3. Versuch (schaut sich die Situation erneut an)

Philip: Das war jetzt der Moment, wo man dem Diskus ja noch hinterher schaut. Ich habe geworfen, habe gemerkt die Drehung war gut, habe den Diskus getroffen. Ich dachte der fliegt weiter als nur 45,72m. Ich hatte gehofft der kann 46,5 bis 47m fliegen, wenn der Wind noch ein bisschen besser gewesen wäre. Ich habe ja auch dieses „Flieg“ hinterher gerufen, und dachte vielleicht kannst Du dadurch irgendwie den Diskus den entscheidenden Meter weitertreiben. Das war ein Instinktgefühl, normalerweise schaue ich dem Diskus hinterher und schaue wo er landet und gehe dann aus dem Diskuswurfing. In dem Moment war ich noch ein bisschen unter Spannung, als ich abgeworfen hatte und wollte dem Diskus die Spannung die ich noch hatte durch dieses rufen weitergeben. Habe dann gesehen wo er landet und gedacht, das ist okay. Hätte vielleicht weiter sein können, aber gerade im Zehnkampf ist das so eine Sache am zweiten Tag, nach dem Hürdenlaufen bist Du echt froh, wenn Du einigermaßen einen guten Wurf hinkriegst. Wenn Du nur annähernd in der Bereich wirfst, wie Du im Zehnkampf sonst immer so wirfst, dann bist Du schon voll zufrieden. Das ist immer hoffen, das wenigstens ein Wurf richtig landet.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: Schade. Hätte weiter sein können. Da war auch eine gewisse Zufriedenheit. Okay grüner Bereich, nicht unterer grüner Bereich aber auch nicht oberer grüner Bereich, kannst Du mit zufrieden sein, Du hast keine Punkte verloren, keine Punkte gewonnen. Im Zehnkampf willst Du aber Punkte gewinnen, deshalb war es halt schade. Ein Meter weiter, das wären 20 Punkte mehr gewesen und ich hätte vielleicht die paar Zehntel oder Hunderstel aus dem 400-m-Lauf wieder gut machen können.

9. Situation: Stabhochsprung zweiter Versuch 4,46m (schaut sich die Situation erneut an)

Philip: Das war der Sprung, wo ich dicke drüber war und dann im runterkommen mit dem linken Arm die Latte runtergerissen habe. Da habe ich mich geärgert und gedacht, jetzt gehst Du in den dritten Versuch und gerade im Stabhochsprung willst Du den dritten Versuch vermeiden, denn dritte Versuche sind ein-

fach zu nervenaufreibend. Das musste wirklich nicht sein. Da habe ich mich maßlos geärgert. (Pause) Der Sprung an sich war auch gar nicht so schlecht. Stabhochsprung allgemein war an dem Tag nicht so gut und das war einer der besseren Sprünge. Bei solchen Sprüngen verlierst Du immer mehr Selbstvertrauen. Du wirst immer unsicherer und unsicherer und musst gegen diese Unsicherheit erst ankämpfen und das kostet schon Energie und musst dann noch die physische Energie aufbringen und das ist dann unnötig. Ich war tierisch sauer und das war halt tierisch unnötig.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: (Pause) Nein.

10. Situation: Stabhochsprung nach drittem Versuch 4,76m

Philip: Sich bei 4,76m zu verabschieden, das fällt einem dann doch schwer. Aber die Zuschauer haben einen ja auch angefeuert und dann haben die es auch verdient, dass man sich bei denen bedankt und sich nicht einfach so von der Matte schleicht, auch wenn man unzufrieden ist. Die Leute die mich kennen haben auch gesehen, dass ich da unzufrieden war. Ich war halt enttäuscht nur 4,66m gesprungen zu sein, wusste aber auch, dass ich schlecht gesprungen bin und musste mit jeder Höhe zufrieden sein. Das war so ein Zwischending zwischen enttäuscht sein und zufrieden sein, weil Stabhochsprung an dem Tag nicht so gut lief. Ich wusste aber auch der Trainer ist stocksauer und habe gehofft, dass der Klaus (Isekenmeier) noch höher springt, damit der Trainer ein bisschen beruhigt ist. Als der Klaus dann gerissen hat war die Stimmung im Team am Boden. Der Trainer war stocksauer. Der Trainer hat gekocht.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: Da war halt dieses enttäuscht sein auf der anderen Seite aber auch zufrieden sein, dass man einigermaßen gut gesprungen ist. Ich teile die Disziplinen in grüne Bereiche und rote Bereiche ein. Dann gibt es einen unteren grünen Bereich, d. h. gerade noch so geschafft, der Trainer ist einigermaßen zufrieden und der Zehnkampf geht weiter, dann gibt es einen mittleren grünen Bereich das ist das was man sich vorgenommen hat und der obere grüne Bereich. Das war dann unterer grüner Bereich Du verlierst nicht so viele Punkte für Dich selbst und auf die anderen verlierst Du auch nicht so viele Punkte. Roter Bereich ist dann ein Desaster.

11. Situation: Speerwurf dritter Versuch

Philip: Ja. (Pause) Speerwurf ist eine Disziplin, die ich relativ wenig trainiere. Ich habe da nicht ein so gutes Gefühl, ob ein Wurf gut war oder nicht. Ich hoffe dann nur, ich werfe drauf los und hoffe, das er weit ist. Ich habe gehofft, das er 60m weit ist und als ich gesehen habe, wo er runterkommt, okay. Vor dem Wurf habe ich gedacht, der erste Wurf war noch nicht optimal und wenn ich die Fehler ausmerze, dann kann ich heute auch mal weiter werfen und als ich dann gesehen habe, das er nicht über 60m ist, habe ich gedacht, okay was soll es.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: Nein

12. Situation: Vor 1.500m

Philip: (lacht) In dem Moment habe ich gar nichts mehr gedacht. Ich habe nur gedacht lauf los. Der Trainer meinte vorher, ich soll die erste Runde in 75 Sekunden angehen, das war relativ locker. Nach den ersten 100m habe ich gemerkt, das ist gar nicht so leicht. Die Pause zwischen Speerwurf und 1.500m war sehr kurz, wir hatten nur 20 Minuten Zeit. Ich habe nur gedacht, 4,30 – 5,00 Minuten laufen. Man sucht jemanden raus, mit dem man zusammen laufen könnte und da blieben für mich nur drei Leute. Ich habe nur gedacht Du läufst los und willst auf jeden Fall nicht Letzter werden.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: Ich fand nur, dass die Pause sehr kurz war. Ich kam auch nicht so richtig runter. Die Spannung die Du im Speerwurf noch hast, die hast Du nicht richtig abwerfen können.

13. Situation: Unmittelbar nach 1.500m

Philip: Da ging es mir dreckig. Da ging es mir richtig dreckig, so dreckig ging es mir noch nie nach dem 1.500-m-Lauf. Es ging mir körperlich schlecht, teilweise hatte ich das Gefühl, gleich bin ich weg, ich kam nicht mehr auf die Reihe. Ich habe keine Sterne gesehen, aber ich war kurz davor die Kontrolle über mein Bewusstsein zu verlieren. Ich wollte auch aufstehen, aber ich konnte nicht. So fertig war ich noch nie nach irgendeinem 1.500-m-Lauf.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Philip: Die Frage war, was für eine Zeit ich gelaufen bin, ich konnte meine Zeit überhaupt nicht einschätzen. In dem Moment war schon ein Teil Frustration drin. Da hast Du mal die Chance mit 8180 Punkte, bei Olympia dabei zu sein, darüber habe ich mich am meisten geärgert. Das mir die 400m das Genick gebrochen haben, darüber habe ich mich am meisten geärgert. Leichter kommt man nicht zu Olympischen Spielen. Das war ein Geschenk und ich ärgere mich zwar, aber mehr ärgern sich Klaus (Isekenmeier) und David (Mewes).

Hast Du noch weitere kritische Situationen während des Wettkampfes erlebt?

Philip: Ja der Hürdenlauf 14,69s, das war schon oberer roter Bereich. Aber ich konnte an dem Tag auch nicht schneller laufen. Deswegen konnte ich mich auch nicht richtig darüber ärgern, über die Zeit zwar schon, aber ich konnte mich nicht über den Lauf selber ärgern.

Beim 400-m-Lauf hatte im Ziel das Gefühl ich bin gut gelaufen, aber ich habe auf den letzten 50m soviel Zeit gegenüber den anderen verloren, das ist echt hart.

Hast Du noch weitere kritische Situationen während des Wettkampfes erlebt?

Philip: Nach Stabhochsprung saßen wir im Zelt und wussten wir müssen noch zwei Disziplinen machen und hatten aber alle schon keinen Bock mehr. Da ärgerst Du Dich schon, dass der Tag nicht so gelaufen ist. Zwar versuchst Du das Beste daraus zu machen. Nach dem Stabhochsprung ist der Wettkampf eh schon fast gelaufen. Beim Speerwurf triffst Du den Speer entweder oder Du triffst ihn nicht und 1.500m muss jeder durch.

Video-Selbst-Konfrontation (18 Sequenzen á zehn Sekunden) mit

Klaus Isekenmeier

Datum: 01.08.00

1. Situation: Vor dem 100m Start

Klaus: Vor dem Start habe ich gedacht, versuche so zu laufen, wie im Training. Locker zu laufen, dabei aber druckvoll zu bleiben. Das hat mich beschäftigt. So unmittelbar vor dem Start denkst Du nur noch an eine Sache und bei mir war das, druckvoll zu laufen.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Denkst Du an etwas Bestimmtes? – Was ich auch noch gedacht habe bloß keinen Fehlstart zu machen.

2. Situation: Unmittelbar nach dem ersten Versuch Weitsprung

Klaus: (hält die Szene früh an) Du hast ja eine innere Vorstellung von dem technischen Ablauf des Sprunges und die lässt Du nach der Landung ablaufen. Der Sprung war nicht so gut und ich habe sofort Kontakt zum Trainer gesucht, um meine Innenansicht mit seiner Sicht zu vergleichen.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Dieser Ärger über den Ablauf und nicht das umgesetzt zu haben, was ich mir vorgenommen hatte, das hat mich in dem Moment sehr unzufrieden gemacht.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Nein.

3. Situation: Nach dem zweiten Versuch Weitsprung

Klaus: Ärger. Der Versuch war schlecht und ungültig. Da kommen sofort Gedanken daran, das der nächste Versuch schon der dritte Versuch ist und auf den kommt es dann an. In dem Moment habe ich mich nochmal auf das wesentlich konzentriert.

Kannst Du das noch genauer beschreiben?

Klaus: Du kannst Dich nur noch auf eine Sache konzentrieren, weil mehrere nicht verarbeitet werden können und bei mir war das die Konzentration auf den Absprung.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Nein.

4. Situation: Nach dem dritten Versuch Weitsprung

Klaus: Da war keine Zufriedenheit, weder der 100-m-Lauf noch der Weitsprung ist so gelaufen, wie ich mir das vorgestellt habe. Da habe ich gedacht, jetzt müssen aber die nächsten Disziplinen gut laufen, um im Wettkampf zu bleiben. Ich habe mich damit motiviert und an das Kugelstoßen gedacht, was ich da machen möchte. Im Kugelstoßen musste was gehen, um auf Kurs für die Olympianorm zu bleiben. Ich habe mich auf das Kugelstoßen konzentriert und mich damit beschäftigt.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Nein, das war was mich beschäftigte.

5. Situation: Kugelstoßen nach dem ersten Versuch

Klaus: (hält das Video früh an) In dem Versuch hat sich das schlechte Einstoßen bestätigt. Ich habe mich so schlecht eingestoßen. Mit 14,56m konnte ich überhaupt nicht zufrieden sein, vor allem nicht nach den ersten beiden Disziplinen. Da war einfach keine Zufriedenheit. Ich wollte zu der Leistung kommen, die ich drauf habe, das sind ungefähr 16m und es kamen mir Zweifel, ob ich das in diesem Wettkampf schaffe.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Ich war nicht zufrieden und letztlich ist 15,20m keine Leistung, die für mich im grünen Bereich ist. Hätte ich 15,50m gestoßen, dann wäre es okay gewesen aber so war da einfach keine Zufriedenheit.

6. Situation: Hochsprung erster Versuch 1,89m

Klaus: Doof. Ich bin vorher sehr sicher gesprungen und habe bei diesem Versuch im Anlauf viel mehr Druck gemacht, was überhaupt nicht nötig war. Ich war gut eingesprungen und war mir ganz sicher, dass ich diese Höhe springe. Ich hatte unheimliches Selbstvertrauen, obwohl Hochsprung für mich eher eine Wackel-Disziplin ist.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Ich wollte auf jeden Fall höher springen und wusste, dass ich das kann. Ich habe die ersten drei Disziplinen verdrängt und mich nur auf den nächsten Versuch eingestellt.

7. Situation: Hochsprung erster Versuch 1,95m

Klaus: Der Versuch war ganz knapp gerissen und ich war mir bewusst, dass ich diese Höhe noch springe. Zwar denke ich kurz schade, dass die Latte nicht liegen geblieben ist, aber zum Glück hast Du noch zwei Versuche.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Nein.

8. Situation Hochsprung zweiter Versuch 2,01m

Klaus: (hält das Video früh an) Da kamen Erinnerungen an Stabhochsprung in Turku (1997). Bei einer neuen Höhe habe ich da den Stab gewechselt und bin dann ganz anders angelaufen und viel mehr auf den Stab gegangen, was gar nicht nötig war. Ich bin die Höhe zwar dann noch gesprungen, aber es war genauso wie hier im Hochsprung. Die 2,01m wären für mich Bestleistung gewesen und ich bin ganz anders angelaufen und abgesprungen, obwohl es überhaupt nicht nötig war. Da waren Parallelen zwischen dem Stabhochsprung in Turku und dem Hochsprung hier. In Turku ist es allerdings gut ausgefallen, weil ich da gewonnen habe und dann U-23 Europameister geworden bin.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Ich habe mich über mich geärgert, dass ich nicht einfach so weiter gesprungen bin wie vorher, aber ich habe noch einen Versuch und wollte es da alles richtig machen.

9. Situation: Hochsprung dritter Versuch 2,01m

Klaus: Ich war gut gelaunt, denn Hochsprung war die erste Disziplin die gut gelaufen ist. 1,98m bin ich schon seit drei Jahren nicht mehr gesprungen. Der Hochsprung ist für mich eine kritische Disziplin und im Training haben wir das gar nicht so viel trainiert und in den Vordergrund gestellt und das hat sich ausgezahlt. Die 2,01m hatte ich eigentlich drauf und deshalb war ich ganz zufrieden. In dem Moment habe ich dann nochmal alle Disziplinen des Tages Revue passieren lassen und wenn die ersten drei Disziplinen besser gelaufen wären, dann wäre ich mit 1,98m glücklich gewesen, aber so hätte ich schon 2,01m springen müssen und ich hatte es drauf.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Ich war mit meinen Gedanken schon beim 400-m-Lauf. Ich wusste, dass ich schnell laufen musste und wollte unbedingt 49 Sekunden laufen.

10. Situation: 2. Fehlstart und Start 110-m-Hürden

Klaus: In dem Moment war ich total unsicher, denn der Kampfrichter hat da irgendwie was falsch gemacht und den zweiten Fehlstart, den habe ich nicht verursacht, aber er wurde mir angekreidet. Das war nicht ganz in Ordnung. In dem Moment habe ich sofort an Jürgen Hingsen gedacht (ausgeschieden nach 3 Fehlstarts im 100-m-Lauf bei den Olympischen Spielen in Seoul 1988). Da habe ich mich daran erinnert, wie er in der Presse zerrissen wurde und habe gedacht dann stehst Du so da und musst erklären, warum so etwas passiert ist. Das wollte ich auf keinen Fall. In dieser Situation war ich erst einmal und dadurch war ich verunsichert und habe nur an den dritten Fehlstart gedacht. Als ich dann in den Startblock gegangen bin habe ich mir gesagt, lauf mit dem Startschuss los.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Nein.

11. Situation: Diskuswurf zweiter Versuch

Klaus: (hält das Video früh an) Ärger pur. Im Training habe ich reihenweise über 50m geworfen und der erste Versuch wäre bestimmt auch über 50m geflogen, wenn er nicht an den Metallpfosten gedonnert wäre. Und 45,18m da verliere ich so viele Punkte zu einem Wurf über 50m, dass da zum ersten Mal eine Art Resignation kommt. Und mit der Resignation dann auch der innere Schweinehund da ist, der keine gute Leistungen mehr zu läßt. Der ganze Wettkampf war wie ein Film der an Dir vorbei läuft, ohne das Du eingreifen kannst. Ich habe in dem ganzen Wettkampf nicht meine Leistungsfähigkeit erreicht und war damit sehr unzufrieden.

Hast Du das wirklich zu diesem Zeitpunkt erlebt oder interpretierst Du jetzt nachträglich die Situation?

Klaus: Nein, das war schon in der Situation. Da waren alle negativen Emotionen, die so einen Wettkampf begleiten auf einmal da.

Kannst Du negative Emotionen noch genauer beschreiben?

Klaus: Ja, diese Verbissenheit und diese Distanz zu dem Wettkampf, gar nicht eingreifen zu können in den Wettkampf, wie ein Film eben der abläuft. Und der Ärger natürlich, nicht das zu zeigen, was man drauf hat.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Es war unfassbar für mich, welche Leistungen ich abgeliefert habe und das wurde mir in dem Moment bewusst.

12. Situation: Simulation vor dem dritten Versuch Diskuswurf

Klaus: Das ist die Vorbereitung und da läuft es auch immer genau richtig. Die Imitationen waren genauso, wie ich es machen wollte. Aber es war jetzt der dritte Versuch und auf den kam es an. Ich war unheimlich angespannt und habe nochmal mit dem Trainer gesprochen, der mir dann auch sagte, ich solle mich auf das wesentliche konzentrieren.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Nein.

13. Situation: Stabhochsprung nach zweitem Versuch 4,76m

Klaus: Ich war müde und resigniert. Der nächste Versuch war der Letzte und ich habe mich geärgert, dass ich diese Höhe nicht gesprungen bin. Es hatte eine gewisse Parallele zu dem Hochsprung bei 2,01m, wo ich viel zu druckvoll gelaufen bin. Sofort setzt die Fehleranalyse ein und meine Sicht war so, dass ich zu dicht dran war, aber der Trainer hatte eine andere Sicht und hat mich nicht zurück geschickt, was ich gerne gehabt hätte. Ich wollte alles vergessen und mich konzentrieren aber das ging nicht so einfach.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Ich konnte das nicht einfach verdrängen und dann kam noch die unterschiedliche Fehleranalyse hinzu.

14. Situation: Stabhochsprung dritter Versuch 4,76m

Klaus: Da war dann Resignation, denn jetzt war klar, dass ich die Olympianorm (8180 Punkte) auf keinen Fall mehr machen kann. Wenn ich vielleicht 5,00m gesprungen wäre und sehr gut Speer geworfen hätte und schnell 1.500m gelaufen wäre, dann wäre es noch möglich gewesen. Aber in dem Moment war klar, dass es nicht mehr zu schaffen war. Gleichzeitig war aber auch ein gewisser Galgenhumor in mir, so nach dem Motto gut dass es jetzt vorbei ist. Ich hatte auch leichte Probleme mit dem Knie und habe an die ganze Vorbereitung gedacht, die nicht optimal lief, schon vor Götzis war ich nicht 100%ig fit und auch da lief es bis zu meinem Aus überhaupt nicht. Und dann kam mir der ganze Hickhack um die Olympianorm und die Nominierungen in den Kopf, was da im Vorfeld alles spekuliert wurde und gesagt und geschrieben wurde, das war nicht gut für die Vorbereitung und hat mich zusätzlich übernervös gemacht.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Diesen Wettkampf wollte ich da nur abhaken und wollte in diesem Jahr noch gute Leistungen zeigen und in den zwei letzten Disziplinen noch gute Leistungen zeigen um mich wenigstens einigermaßen zu präsentieren. Auf jeden Fall habe ich da den Wettkampf abgehakt.

15. Situation: Speerwurf erster Versuch

Klaus: Ich habe mich geärgert, das alles was ich mir vorgenommen habe schief geht. Gleichzeitig aber an die weitere Saison und die nächsten Wettkämpfe gedacht und das ich da vernünftige Leistungen abliefern möchte.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Nein.

16. Situation: Speerwurf dritter Versuch

Klaus: Ich habe mich geärgert und mit dem Wettkampf endgültig abgeschlossen.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Nein

17. Situation: Vor 1.500m

Klaus: Vor 1.500m sind immer alle Gesichter gesenkt, egal ob Du einen guten oder schlechten Wettkampf gemacht hast. 1.500m ist die Marathondisziplin für die Zehnkämpfer, 100 Kilo und 1.500m das passt nicht so recht zusammen. Das ist für jeden schwer. Ich musste 4,34min. laufen um wenigstens noch 8000 Punkte zu schaffen und das wollte ich auf jeden Fall. Ich hatte mir also das Ziel gesetzt, 4,34 min. zu laufen, was für mich schon sehr schnell ist. Da hat mich nochmal der Ehrgeiz gepackt, mich nicht mit unter 8000 Punkten zu verabschieden.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Ich war nervös und bei der Zwischenzeit war ich etwas zu langsam da musste ich die letzten 500m noch was zu legen.

18. Situation: Unmittelbar nach 1.500m

Klaus: Es ist vorbei. Da ist eine gewisse Freude, dass es vorbei ist. Der erste Gedanke danach war ob ich mein Ziel, die 8000 Punkte noch erreicht habe. Aber ansonsten kannst Du in dem Moment nicht viel Denken, sondern bist nur froh, dass es vorbei ist.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Klaus: Ein bisschen später kamen so Gedanken, dass ich nur zwei gute Disziplinen in diesem Wettkampf hatte (Hochsprung, 1.500m) und das ich diesen Zehnkampf vergessen muss. Der ganze Zehnkampf lief wie ein Film ab, der nicht gestoppt werden konnte.

Hast Du noch weitere kritische Situationen während des Wettkampfes erlebt?

Klaus: Generell gibt es bei mir Disziplinen wie den Hochsprung, das Kugelstoßen und den Hürdenlauf, bei denen ich mich versuche besonders zu konzentrieren und darauf vorzubereiten. Und bei den zwei Fehlstarts bei 110-m-Hürden da war diese Projektion von Jürgen Hingsen in Seoul sehr schwierig zu verarbeiten. Immer dieses Bild im Kopf, wie er aus dem Wettkampf ausgeschieden ist.

Die Kameraleute waren absolut unangenehm, denn Du willst Dich ja vor denen und den Zuschauern gut präsentieren und sagst dann nicht nein ich gebe jetzt kein Interview, sondern machst ein gutes Gesicht und versuchst Dich gut zu verkaufen, obwohl es Dir gar nicht gut geht. Das hat schon gestört, sowohl in der Vorbereitung, als auch in der Reflexion und in der Möglichkeit sich mal zurück zu ziehen und Abstand zu haben.

Ach ja und dann war noch die Dopingkontrolle für alle am Freitag abend um 21.30 Uhr. Das kann natürlich auch nicht sein, dass Du in der Vorbereitung auf einen so wichtigen Wettkampf aus dem Bett geholt wirst, Dir Blut abgenommen wird und Du eigentlich noch warten musst, bis das Blut zentrifugiert ist und in Fläschchen verplombt ist. Das haben dann für uns die Betreuer gemacht. Das fand ich ziemlich ärgerlich.

Anhang C (Interviewleitfaden Video-Selbstkonfrontation)

Interview-Leitfaden zur Video-Selbstkonfrontation

Instruktion:

Ich möchte mit Hilfe dieser Video-Aufzeichnung von Dir erfahren, was sich bei den aufgezeichneten Situationen an Gedanken, Gefühlen und Sinneswahrnehmungen bei Dir abspielte. Dazu zeige ich Dir Ausschnitte von 10 Sekunden Länge. Schildere bitte nach jedem Ausschnitt, was Du in dieser Situation zum Zeitpunkt der Situation gedacht, gefühlt, gespürt, gesehen und gehört hast. Du kannst das Video jederzeit anhalten und Dir die Situation erneut anschauen. Möglicherweise werde ich Dir während der Vorführung einige Fragen stellen. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Versuche Dich an alles in der Situation zu erinnern, lass' nach Möglichkeit nichts aus, auch wenn es Dir unwesentlich erscheint.

1. Kannst Du Dich an diese Situation erinnern? (**evtl. wiederholen, dass sich alle Gefühle, ... erinnert werden soll**)
(**Kannst Du diesen Gedanken/Gefühl ... noch genauer beschreiben?**)
 2. Hast Du das wirklich zu diesem Zeitpunkt erlebt oder interpretierst Du jetzt nachträglich die Situation?
 3. Wann in dieser Situation ist das Gefühl, der Gedanke aufgetaucht? (**Nur wenn das nicht explizit formuliert wurde!**)
 4. Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation? (**Möchtest Du die Situation noch ein Mal sehen?**)
-
5. Hast Du noch weitere kritische Situationen während des Wettkampfes erlebt? (**Nicht per Video gezeigt!**)



Anhang D (Auswertung der Stimmungen der Video-Selbstkonfrontation)

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
DP		2	ich war da enttäuscht oder verärgert	enttäuscht oder verärgert	Enttäuschung/ Ärger
DP		2	das ist einfach nicht so wie Du Dir das vorstellst	anders als Vorstellung	Abweichung von Vorst./Erw.
DP		2	war ich natürlich enttäuscht	enttäuscht	Enttäuschung
DP		2	mein Beuger hinten links weh getan	Schmerzen	physische Probleme
DP		2	ich Probleme mit den Achillessehnen bekam	Schmerzen	physische Probleme
DP		2	war ich zum einen traurig	traurig	Trauer
DP		2	kam eine erste Skepsis über den weiteren Verlauf des Wettkampfes	Skepsis über Leistung	Skepsis über Leistungsfähigkeit
DP		2	Skepsis darüber, was bei diesem Zehnkampf heraus kommen soll	Skepsis über Leistung	Skepsis über Leistungsfähigkeit
DP		2	wie ich den Wettkampf überhaupt durch stehen soll	Skepsis über physische Verfassung	physische Probleme
DP		3	da bin ich wieder hinter meinem Erwartungen oder Wunschvorstellungen geblieben	hinter Erwartungen/Vorstellung zurück	Abweichung von Vorst./Erw.
DP		3	fange ich sofort an mich zu ärgern	Ärger	Ärger
DP		3	bin ich schon total gefrustet	Frust	Frust
DP		3	was ich hier überhaupt so mache, was das soll	was ich hier mache	Skepsis über Leistungsfähigkeit
DP		3	noch die Schmerzen	Schmerzen	physische Probleme
DP		3	jammert man noch mehr vor sich hin	jammern	Hilflosigkeit
DP		3	zuerst ist die Wut über die schlechte Leistung	Wut	Wut
DP		3	die weicht dem Ärger	Ärger	Ärger
DP		3	schließlich kommt die Enttäuschung	Enttäuschung	Enttäuschung
DP		3	die Schmerzen in den Fußgelenken und Achillessehnen	Schmerzen	physische Probleme
DP		3	folgt schließlich die Resignation	Resignation	Resignation
DP		4	hatte solche Schmerzen in der Ferse	Schmerzen	physische Probleme
DP		4	ich wusste, damit springe ich maximal zwei Versuche	Skepsis über Leistung	Skepsis über Leistungsfähigkeit
DP		4	wusste ich, dass das nicht reichen würde	Erkennung der Leistungsgrenze	Resignation
DP		4	den Entschluss gefasst, dass geht so nicht	das geht so nicht	Resignation
DP		4	damit machst Du Dich nicht glücklich und auch keinen anderen	weder sich selbst noch jemand anderen glücklich machen	Skepsis über Leistungsfähigkeit
DP		4	hätte ich mir noch richtig wehgetan	Angst vor Verletzung	Angst
DP		4	Das hatte einfach keinen Sinn	Resignation	Resignation
DP		4	den Zehnkampf zu beenden	Beendigung des Zehnkampfes	Zehnkampf Abbruch
DP		4	habe mir die Augen aus dem Kopf geheult	geweint	Trauer
DP		4	war ich natürlich enttäuscht	enttäuscht	Enttäuschung
DP		4	habe ich in dem Moment geheult	geweint	Trauer
DP		4	sehr viel Druck von mir gewichen	Druck gewichen	Erleichterung

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
DP		4	ich mir gedacht Du heulst jetzt, weil Du enttäuscht bist	geweint	Trauer
DP		4	nicht mehr geärgert	Resignation	Resignation
DP		4	ich war in dem Moment einfach gebrochen	gebrochen	mentale Erschöpfung
DP		4	mental gebrochen, was den Zehnkampf angeht	mental gebrochen	mentale Erschöpfung
DP		5	hat mir irgendwie gut getan	Erleichterung	Erleichterung
DP		5	war ich zwischendurch schon sehr bewegt	bewegt	emotionale Bewegtheit
DP		5	das hat mich schon sehr traurig gemacht	traurig	Trauer
DP		5	dass es so sicherlich nicht weitergeht	Resignation	Resignation
FB		1	Ich war ein bisschen aufgereggt	aufgereggt	Nervosität
FB		1	Ich nicht wusste, was mir bevorstand	unsicher	Unsicherheit
FB		1	damit eigentlich ganz zufrieden	zufrieden	Zufriedenheit
FB		1	fehlte das Gefühl zum Laufen	kein Gefühl zum Laufen	Skepsis über Leistungsfähigkeit
FB		1	ich habe so ein bisschen an meine Knie gedacht	Gedanken an Verletzung	physische Probleme
FB		1	zu diesem Zeitpunkt noch eine gesunde Nervosität	Nervosität	Nervosität
FB		1	später wechselte das dann zu einer ängstlichen Nervosität	Nervosität	Nervosität
FB		1	die mich total gehemmt hat	gehemmt	Nervosität
FB		1	Irgendwo ist das ein bisschen nervig	genervt	Nervosität
FB		2	bin ich so wütend	wütend	Wut
FB		2	sondern richtig wütend	wütend	Wut
FB		2	7,50m war nicht das, was ich mir vorgestellt habe	anders als Vorstellung	Abweichung von Vorst./Erw.
FB		2	es war auch nicht das, was ich drauf hatte	was drauf haben	Glauben an Leistungsfähigkeit
FB		2	Vom Gefühl her war der Sprung schon ganz gut	gutes Gefühl	Glauben an Leistungsfähigkeit
FB		2	da war ich außer mir vor Wut	Wut	Wut
FB		2	gesehen wie weit der war und dann war wurd' es noch schlimmer	Wut/Ärger	Wut
FB		2	sofort hast du 100 Punkte verloren und wo bekommst du die jetzt wieder her	100 Punkte verloren	Abweichung von Vorst./Erw.
FB		2	habe ich gespürt, das ich was drauf habe	was drauf habe	Glauben an Leistungsfähigkeit
FB		2	habe gedacht, komm' das wird's jetzt	das wird's jetzt	Glauben an Leistungsfähigkeit
FB		2	das ist dann so ärgerlich	ärgerlich	Ärger
FB		3	musste meiner Enttäuschung noch Mal Ausdruck verleihen	Enttäuschung	Enttäuschung
FB		3	habe dann auch dreimal Scheiße gesagt	Ärgerausdruck	Ärger
FB		3	war da immer noch der Ärger	Ärger	Ärger
FB		3	Genugtuung, dass ich mein selbst gestecktes Ziel von 7,75 m drauf hatte	Genugtuung	Glauben an Leistungsfähigkeit
FB		3	war ich noch sehr verärgert	verärgert	Ärger
FB		3	ich konnte das nicht so einfach abschütteln	nicht verarbeiten	mentale Verarbeitung

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
FB		3	es war sehr, sehr schwer abzuschütteln	schwer zu verarbeiten	mentale Verarbeitung
FB		3	weil ich mich ausheulen musste	abreagieren	Ärger
FB		4	ich war völlig überrascht	überrascht	Überraschung
FB		4	da war ich ein bisschen geschockt	geschockt	Überraschung
FB		4	ich war ein bisschen sauer, vielleicht ist überrascht aber das bessere Wort	sauer/überrascht	Überraschung
FB		4	Ich habe mich ein bisschen geärgert	geärgert	Ärger
FB		5	Also da war die Angst da	Angst	Angst
FB		5	Während des ganzen Diskuswerfens hatte ich Angst	Angst	Angst
FB		5	diese Nervosität, diese ängstliche Nervosität	Nervosität	Nervosität
FB		5	ich hatte richtig Angst davor, dass es nicht klappen könnte	Angst	Angst
FB		5	habe ich nur diese Angst gehabt	Angst	Angst
FB		6	Ein sehr gutes Gefühl hatte, dass da noch Reserven sind	Erkennung von Reserven	Glauben an Leistungsfähigkeit
FB		7	war ich enttäuscht	enttäuscht	Enttäuschung
FB		7	ich nicht das erreicht hatte, was ich mir vorgenommen hatte	anders als Vorstellung	Abweichung von Vorst./Erw.
FB		7	war auch ein bisschen fassungslos	fassungslos	Fassungslosigkeit
FB		7	da war dann schon ein bisschen Fassungslosigkeit	Fassungslosigkeit	Fassungslosigkeit
FB		7	ich meine 8500 Punkte abschreiben konnte	Ziel abschreiben	Abweichung von Zielvorstellung
FB		7	hatte mir ungefähr 45 Meter für den Diskuswurf ausgerechnet	Ziel nicht erreicht	Abweichung von Zielvorstellung
FB		7	das war auch so einen Knackpunkt, weil ich wusste 8500 Punkte sind jetzt weg	Ziel nicht zu erreichen	Abweichung von Zielvorstellung
FB		7	war nur noch Schadensbegrenzung	Enttäuschung ziel nicht zu erreichen	Abweichung von Zielvorstellung/ Enttäuschung
FB		8	Totale Erleichterung	Erleichterung	Erleichterung
FB		8	ich habe eine Mordsangst vor dem dritten Versuch	Angst vor drittem Versuch	Angst
FB		8	ich hatte vor diesem Versuch wieder Angst	Angst	Angst
FB		8	bin so unsicher gewesen	unsicher	Unsicherheit
FB		8	aber im Wettkampf hatte ich plötzlich wieder Angst	Angst	Angst
FB		8	Wusste nicht mehr, wie ich den Stab festhalten sollte	unsicher/nervös	Nervosität
FB		8	in diesem Moment war das nur Glück	Glück	Freude/Glück
FB		8	ich bin von der Matte runter und habe mich gefreut	gefremt	Freude
FB		8	Das war das größte	Freude	Freude
FB		8	aber diese Angst, die hat mich doch in ein paar Disziplinen begleitet	Angst	Angst
FB		8	eigentlich die Angst vor dem Versagen	Angst	Angst
FB		8	ich hatte Angst	Angst	Angst
FB		8	keine Angst vor der Disziplin	Wissen um die Fähigkeiten	Glauben an Leistungsfähigkeit

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
FB		8	sondern vor der nicht Erreichung meines Zieles	nicht Erreichung des Zieles	Abweichung von (Ziel-)Vorst.
FB		8	nicht so eine Angst sich zu verletzen	Glauben an Physis	Glauben an Physis
FB		8	sondern das ich mich selbst enttäusche	Selbstenttäuschung	Enttäuschung
FB		9	habe mich auf den Lauf gefreut	Freude auf Lauf	Freude
FB		9	Ich hatte keine Angst vor dem Lauf	keine Angst vor Lauf	Glauben an Leistungsfähigkeit
FB		9	Das einzige was mich gestört hat	Gestört	Nervosität
FB		9	Es war auch Nervosität dabei, aber keine die Angst macht	Nervosität	Nervosität
FB		9	ich hatte keine Angst vor dem Lauf	Glauben an Leistungsfähigkeit	Glauben an Leistungsfähigkeit
FB		9	Die Angst vor dem Lauf hatte ich nicht	Glauben an Leistungsfähigkeit	Glauben an Leistungsfähigkeit
FB		9	Keine Angst vor dem laufen	Glauben an Leistungsfähigkeit	Glauben an Leistungsfähigkeit
FB		10	da ging es mir sehr schlecht	unwohl sein	physische Probleme
FB		10	Es war nicht so eine Freude wie in Atlanta	Eingeschränkte Freude	Freude
FB		10	Es ging mir relativ schlecht	Unwohl sein	physische Probleme
FB		10	ich war froh, dass der Zehnkampf vorbei war	Freude	Freude
FB		10	aber die Freude war nicht ganz so groß	bedingte Freude	Freude
FB		10	hatte ja mein selbst gestecktes Ziel (8400 Punkte) erreicht	Ziel erreicht	Zielerreichung
FB		10	war ich schon sehr erleichtert	Erleichterung	Erleichterung
FB		10	das ein sehr versöhnlicher Abschluss	versöhnlicher Abschluss	Zielerreichung
FB		10	ich war mit der Welt im reinen	mit der Welt im reinen	Zielerreichung
FB		10	Die Übelkeit war in dem Moment wohl stärker	Übelkeit	physische Probleme
FB		ho	leichte Probleme mit der linken Hüfte	physische Probleme	physische Probleme
FB		ho	ich wusste nicht, wie es weiter gehen sollte	Skepsis über Physis	physische Probleme
FB		ho	das war einen Situation, mit der man nicht gerechnet hat	unvorhergesehene Situation	Abweichung von (Ziel-) Vorst./Erw.
MM		1	nicht so ein gutes Gefühl	Skepsis über Physis	Skepsis an Leistungsfähigkeit/P hysis
MM		1	nicht so die Spannung auf der Muskulatur	Skepsis über Physis	Skepsis an Leistungsfähigkeit/P hysis
MM		1	da fehlte so die ganze Zeit der Kick von der Muskulatur	Skepsis über Physis	Skepsis an Leistungsfähigkeit/P hysis
MM		1	Es war halt anders	Skepsis über Physis	Skepsis an Leistungsfähigkeit/P hysis
MM		1	ein bisschen verunsichert	verunsichert	Unsicherheit/ Nervosität
MM		1	bist Du ja schon wieder negativ beeinflusst	unsicher	Unsicherheit/ Nervosität
MM		1	Ich hatte halt ein kurzes zweifeln	Zweifel	Skepsis an Leistungsfähigkeit

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
MM		2	denkst sofort, bitte nicht, dass kann es nicht gewesen sein	Enttäuschung	Enttäuschung
MM		2	Da ist sofort ein bisschen Enttäuschung	Enttäuschung	Enttäuschung
MM		2	7,16m das ist ja wie ungültig, da kannst Du nichts mit anfangen	schlechte Leistung	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
MM		2	denkst Du, das kann jetzt nicht ihr Ernst sein	Enttäuschung	Enttäuschung
MM		2	Da ist der Frust	Frust	Frust
MM		2	die Enttäuschung über diesen ersten Versuch	Enttäuschung	Enttäuschung
MM		2	Du bist halt einfach enttäuscht	enttäuscht	Enttäuschung
MM		3	Du weißt, das kann jetzt nicht Dein Ernst sein	Enttäuschung	Enttäuschung
MM		3	denkst Du bitte nicht	Enttäuschung	Enttäuschung
MM		3	da war ich schon so fest	fest sein	Anspannung
MM		3	Du bist halt super sauer	sauer	Ärger
MM		3	Das ist halt einfach enttäuschend	enttäuscht	Enttäuschung
MM		3	Es halt überhaupt nicht funktioniert, wie Du das möchtest	anders als Vorstellung	Abw. von (Ziel-) Vorstellung/Erw
MM		3	Du musst dann den Frust irgendwie abladen	Frust	Frust
MM		4	Du musst irgendwie diesen Absprung treffen	Absprung treffen müssen	Druck
MM		4	denkst, dass kann nicht wahr sein	enttäuscht	Enttäuschung
MM		4	Du bist in irgend so einem Film drin, wo Du nicht mehr raus kommst	Film	Hilflosigkeit
MM		4	weiß schon, dass das nichts war	keine gute Leistung	Abw. von (Ziel-) Vorstellung/Erw
MM		4	und Du machst hier so eine Scheiße	ärgern	Ärger
MM		4	Das war halt super Enttäuschung	Enttäuschung	Enttäuschung
MM		4	ich noch gar nicht gezeigt habe, was ich drauf habe	Ich habe was drauf	Glauben an Leistungsfähigkeit
MM		4	Dieses hilflose	hilflos	Hilflosigkeit
MM		4	Dieses hilflose	hilflos	Hilflosigkeit
MM		4	das überhaupt nichts war	das war nichts	Abw. von (Ziel-) Vorstellung/Erw
MM		5	war ich eigentlich ganz zufrieden	zufrieden	Zufriedenheit
MM		5	Ich hatte eigentlich Lust auf Kugel	Lust auf nächste Disziplin	Freude
MM		5	Von Zufriedenheit kann man da nicht sprechen	unzufrieden	Unzufriedenheit
MM		5	ich mit einem vernünftigen ersten Versuch zu schnell zufrieden bin	zufrieden	Zufriedenheit
MM		5	fehlt Dir im zweiten Versuch der Wille	fehlender Wille	Skepsis an Leistungsfähigkeit
MM		5	bist aber irgendwie schon zufrieden	zufrieden	Zufriedenheit
MM		5	war im Verhältnis zum Weitsprung einigermaßen gut	zufrieden	Zufriedenheit
MM		6	Frust pur	Frust	Frust
MM		6	das kann nicht Dein Ernst sein	enttäuscht	Enttäuschung
MM		6	Da bin ich ein bisschen fest	fest sein	Anspannung
MM		7	Das ist auch wieder eine Frustsituation	Frust	Frust
MM		7	jetzt hast Du es schon wieder versaut	enttäuscht	Enttäuschung
MM		7	Da bist Du so hilflos	hilflos	Hilflosigkeit
MM		7	Du kannst doch nicht so doof sein	ärgern	Ärger

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
MM		7	Diese Unzufriedenheit mit einem selber	Unzufriedenheit	Unzufriedenheit
MM		7	Das ist so ein bisschen frustrierend	frustrierend	Frust
MM		7	Aber mich hat das sehr beschäftigt	Gedanken an Mitgereiste	(Äußere) Bedingungen
MM		7	ein paar Tränen geflossen	Tränen	Erleichterung
MM		8	Das ist so ein bisschen ein Motivationsproblem	Motivationsproblem	Leichtsinn
MM		8	das war nicht so dieses Gefühl vom Schuh her, was ich brauche	Gefühl vom Schuh	(Äußere) Bedingungen
MM		8	aber das Gefühl kommt halt nicht	Gefühl kommt nicht	(Äußere) Bedingungen
MM		8	ein kleines Problem im Oberschenkelbeuger	physische Probleme	physische Probleme
MM		8	So kam dieser Flüchtigkeitsfehler über diese Höhe zustande	Flüchtigkeitsfehler	Leichtsinn
MM		8	dann machst Du solche Fehler	Fehler	Leichtsinn
MM		8	denkst, das kann jetzt nicht Dein Ernst sein	enttäuscht	Enttäuschung
MM		8	machst solche Flüchtigkeitsfehler	Flüchtigkeitsfehler	Leichtsinn
MM		8	verunsicherst Dich dadurch wieder	verunsichert	Unsicherheit
MM		8	das stärkt nicht gerade das Selbstbewusstsein	verunsichert	Unsicherheit
MM		9	Ich habe mich auf diesem Gefühl ausgeruht	ausruhen auf gutem Gefühl	Zufriedenheit
MM		9	bin dadurch verunsichert	verunsichert	Unsicherheit
MM		9	das hat nicht funktioniert	enttäuscht	Enttäuschung
MM		9	Das hat nicht geklappt	enttäuscht	Enttäuschung
MM		10	Da ist die Enttäuschung schon ziemlich groß	Enttäuschung	Enttäuschung
MM		10	die schlechten Gedanken	schlechte Gedanken	Unzufriedenheit
MM		10	es ist halt wieder nicht gelaufen	nicht gelaufen	Enttäuschung
MM		10	kannst Du Dir jetzt auch sparen, weil Du darfst sowieso nicht nochmal	enttäuscht	Enttäuschung
MM		10	aber darüber bist Du nicht so richtig locker	Skepsis	Skepsis an Leistungsfähigkeit
MM		11	Das hat mich genervt	genervt	Ärger
MM		11	Ich hatte das Gefühl, da ist gar keine Öffnung im Käfig	verunsichert	Unsicherheit
MM		11	wie willst Du denn da raus werfen	verunsichert	Unsicherheit
MM		11	Das hat mir nicht gefallen	verunsichert	Unsicherheit
MM		11	Dann gehst Du aus dem Ring raus und denkst Scheiße	ärgern	Ärger
MM		11	reagiere ich anders als ich sonst reagieren würde	reagiere anders	Druck
MM		11	das ist nur damit der Zuschauer auch sieht, dass ich mich ärgere	ärgern	Ärger
MM		12	Ich war so froh nach dem ersten Versuch	froh	Freude
MM		12	Ich war ganz guter Dinge	Guter Dinge sein	Glauben an Leistungsfähigkeit
MM		12	Ich habe mich fast nicht mit meinem Wettkampf beschäftigt	nicht mit Wettkampf beschäftigen	(Äußere) Bedingungen
MM		12	unheimlich viel mit den anderen	mit anderen beschäftigt	(Äußere) Bedingungen
MM		12	Du musst nochmal einen gültigen	einen gültigen machen	Druck

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
			machen	müssen	
MM		12	jetzt musst Du einigermaßen drehen und dann ordentlich werfen	ordentlich werfen müssen	Druck
MM		12	da hat die Spannung auch ein bisschen nachgelassen	Spannung nachgelassen	Skepsis an Leistungsfähigkeit
MM		12	Da war die Enttäuschung schon groß	Enttäuschung	Enttäuschung
MM		12	Dann denkst Du das kann nicht sein	ärgern	Ärger
MM		12	Ich war so guter Dinge	guter Dinge	Glauben an Leistungsfähigkeit
MM		12	habe Hoffnung gehabt	Hoffnung	Hoffnung
MM		12	dann war es schon wieder nichts	enttäuscht	Enttäuschung
MM		12	Das war wahrscheinlich zu viel für mich	frustriert/resigniert	Frust/Resignation
MM		12	Ich kam da nicht mehr raus	frustriert/resigniert	Frust/Resignation
MM		13	denkst sofort, jetzt hast Du nur noch einen Versuch	Beschäftigung an dritten Versuch	Angst
MM		13	Dritter Versuch halt, sonst bist Du raus	Dritter Versuch	Angst
MM		14	Das hat mich total fertig gemacht	verunsichert	Unsicherheit
MM		14	hat mich stark geärgert	ärgern	Ärger
MM		14	ich habe mich damit unheimlich beschäftigt	Beschäftigung mit Anlage	(Äußere) Bedingungen
MM		14	ich zeige es nicht	Glauben an Leistungsfähigkeit	Glauben an Leistungsfähigkeit
MM		14	da könntest Du auch schon Mal was kaputt machen	Ärger	Ärger
MM		14	nochmal zeigen, dass man was drauf hat	man hat was drauf	Glauben an Leistungsfähigkeit
MM		14	das hat halt wieder nicht funktioniert	enttäuscht	Enttäuschung
MM		14	das war einfach enttäuschend	enttäuscht	Enttäuschung
MM		14	Da geht es Dir einfach nicht gut	Frust/Verzweiflung	Frust/ Verzweiflung
MM		15	als ob ich jetzt noch zwei gute Disziplinen machen könnte	Erleichterung	Erleichterung
MM		15	kannst locker ran gehen	locker	Erleichterung
MM		15	dann war es auch wieder nicht richtig	enttäuscht	Enttäuschung
MM		15	Das war nicht richtig schlecht, aber auch nicht richtig gut	weder gut noch schlecht	Zufriedenheit
MM		15	habe ich nicht alles rausgeholt	enttäuscht	Enttäuschung
MM		16	Ich wusste ich kann 4,29 min laufen	4,29 min laufen können	Glauben an Leistungsfähigkeit
MM		17	Gut da warst Du froh, das es vorbei war	froh	Freude
MM		17	warst froh, das der Wettkampf hinter Dir liegt	froh	Freude
MM		17	Für mich war halt klar, dass ich qualifiziert bin	qualifiziert	Zielerreichung
MM		17	wusste ich sogar schon, dass ich Zweiter geworden bin	Zielerreichung	Zielerreichung
MM		17	ich war froh, das es vorbei ist	froh	Freude
KI		2	Der Sprung war nicht so gut	Sprung nicht so gut	Abw. von (Ziel-) Vorstellung/Erw
KI		2	nicht das umgesetzt zu haben, was ich mir vorgenommen hatte	Abweichung von Vorstellung	Abw. von (Ziel-) Vorstellung/Erw
KI		2	Ärger über den Ablauf	ärgern	Ärger
KI		2	sehr unzufrieden gemacht	unzufrieden	Unzufriedenheit

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
KI		3	Ärger	ärgern	Ärger
KI		3	das der nächste Versuch schon der dritte Versuch	Gedanken an dritten Versuch	Angst
KI		3	auf den kommt es dann an	Gedanken an dritten Versuch	Angst
KI		4	Da war keine Zufriedenheit	keine Zufriedenheit	Unzufriedenheit
KI		4	wie ich mir das vorgestellt habe	Abweichung von Vorstellung	Abw. von (Ziel-) Vorstellung/Erw
KI		5	konnte ich überhaupt nicht zufrieden sein	unzufrieden	Unzufriedenheit
KI		5	Da war einfach keine Zufriedenheit	keine Zufriedenheit	Unzufriedenheit
KI		5	Zweifel, ob ich das in diesem Wettkampf schaffe	Skepsis an Leistungsfähigkeit	Skepsis an Leistungsfähigkeit
KI		5	Ich war nicht zufrieden	nicht zufrieden	Unzufriedenheit
KI		5	so war da einfach keine Zufriedenheit	keine Zufriedenheit	Unzufriedenheit
KI		6	Doof	ärgern	Ärger
KI		6	was überhaupt nicht nötig war	ärgern	Ärger
KI		6	Ich hatte unheimliches Selbstvertrauen	Selbstvertrauen	Glauben an Leistungsfähigkeit
KI		6	wusste, dass ich das kann	ich kann das	Glauben an Leistungsfähigkeit
KI		7	ich war mir bewusst, dass ich diese Höhe noch springe	Diese Höhe springen	Glauben an Leistungsfähigkeit
KI		7	denke ich kurz schade	enttäuscht	Enttäuschung
KI		8	obwohl es überhaupt nicht nötig war	ärgern	Ärger
KI		8	Ich habe mich über mich geärgert	ärgern	Ärger
KI		9	Ich war gut gelaunt	gut gelaunt	Zufriedenheit
KI		9	deshalb war ich ganz zufrieden	zufrieden	Zufriedenheit
KI		9	so hätte ich schon 2,01m springen müssen	2,01m springen müssen	Druck
KI		9	ich hatte es drauf	ich hatte es drauf	Glauben an Leistungsfähigkeit
KI		10	war ich total unsicher	unsicher	Unsicherheit
KI		10	war ich verunsichert	verunsichert	Unsicherheit
KI		11	Ärger pur	Ärger	Ärger
KI		11	da zum ersten Mal eine Art Resignation kommt	Resignation	Resignation
KI		11	mit der Resignation	Resignation	Resignation
KI		11	der innere Schweinehund da ist, der keine gute Leistungen mehr zu läßt	innere Schweinehund	Resignation
KI		11	Der ganze Wettkampf war wie ein Film der an Dir vorbei läuft, ohne das Du eingreifen kannst	Film	Hilflosigkeit
KI		11	Ich habe in dem ganzen Wettkampf nicht meine Leistungsfähigkeit erreicht	Abweichung von Vorstellung	Abw. von (Ziel-) Vorstellung/Erw
KI		11	war damit sehr unzufrieden	unzufrieden	Unzufriedenheit
KI		11	alle negativen Emotionen, die so einen Wettkampf begleiten auf	negative Emotionen	emotionale Bewegtheit
KI		11	diese Verbissenheit	Verbissenheit	Anspannung
KI		11	Distanz zu dem Wettkampf	Distanz	Hilflosigkeit
KI		11	wie ein Film eben der abläuft	Film	Hilflosigkeit
KI		11	der Ärger natürlich	Ärger	Ärger
KI		11	nicht das zu zeigen, was man drauf hat	man hat was drauf	Glauben an Leistungsfähigkeit

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
KI		11	war unfassbar für mich, welche Leistungen ich abgeliefert habe	schlechte Leistungen abliefern	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
KI		12	der dritte Versuch und auf den kam es an	Beschäftigung mit drittem Versuch	Angst
KI		13	Ich war müde und resigniert	müde und resigniert	Resignation
KI		13	ich habe mich geärgert	ärgern	Ärger
KI		13	Ich wollte alles vergessen und mich konzentrieren aber das ging nicht so einfach	nicht vergessen können	Anspannung
KI		13	nicht zurück geschickt, was ich gerne gehabt hätte	nicht zurück geschickt	Abw. von Erwartung
KI		13	Ich konnte das nicht einfach verdrängen	nicht verdrängen können	Anspannung
KI		13	kam noch die unterschiedliche Fehleranalyse hinzu	unterschiedliche Fehleranalyse	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
KI		14	Da war dann Resignation	Resignation	Resignation
KI		14	war klar, dass ich die Olympianorm (8180 Punkte) auf keinen Fall mehr machen kann	keine Olympianorm	Frust/ Resignation
KI		14	in dem Moment war klar, dass es nicht mehr zu schaffen war	keine Olympianorm	Frust/ Resignation
KI		14	Ich hatte auch leichte Probleme mit dem Knie	Probleme mit Knie	physische Probleme
KI		14	habe an die ganze Vorbereitung gedacht, die nicht optimal lief	Beschäftigung mit Vorbereitung	(Äußere) Bedingungen
KI		14	das war nicht gut für die Vorbereitung	Beschäftigung mit Vorbereitung	(Äußere) Bedingungen
KI		14	hat mich zusätzlich übernervös gemacht	übernervös	Nervosität
KI		14	Diesen Wettkampf wollte ich da nur abhaken	Wettkampf abhaken	Frust/ Resignation
KI		14	Auf jeden Fall habe ich da den Wettkampf abgehakt	Wettkampf abgehakt	Frust/ Resignation
KI		15	Ich habe mich geärgert	geärgert	Ärger
KI		16	Ich habe mich geärgert	geärgert	Ärger
KI		16	mit dem Wettkampf endgültig abgeschlossen	Wettkampf abgeschlossen	Frust/ Resignation
KI		17	um wenigstens noch 8.000 Punkte zu schaffen	8.000 Punkte schaffen	Glauben an Leistungsfähigkeit
KI		17	Da hat mich nochmal der Ehrgeiz gepackt	Ehrgeiz	Glauben an Leistungsfähigkeit
KI		17	mich nicht mit unter 8000 Punkten zu verabschieden	Nicht unter 8.000 Punkte	Glauben an Leistungsfähigkeit
KI		17	Ich war nervös	nervös	Nervosität
KI		18	Es ist vorbei	Es ist vorbei	Freude
KI		18	Da ist eine gewisse Freude, dass es vorbei ist	Freude	Freude
KI		18	ob ich mein Ziel, die 8.000 Punkte noch erreicht habe	Zielerreichung?	Zielerreichung
KI		18	bist nur froh, dass es vorbei ist	froh	Freude
KI		18	Der ganze Zehnkampf lief wie ein Film ab, der nicht gestoppt werden konnte	Film	Hilflosigkeit
KI		hü	Diese Projektion von Jürgen Hingsen in Seoul sehr schwierig zu verarbeiten	Beschäftigung mit Projektion	(Äußere) Bedingungen

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
KI		ka	Die Kameraleute waren absolut unangenehm	Kameraleute waren unangenehm	(Äußere) Bedingungen
KI		ka	obwohl es Dir gar nicht gut geht	Unwohl sein	physische Probleme
KI		ka	Das hat schon gestört	Gestört	Unsicherheit
KI		do	Das fand ich ziemlich ärgerlich	ärgerlich	Ärger
PI		2	hätte ich den Stefan (Schmid) kriegen können	Konkurrenten schlagen	Glauben an Leistungsfähigkeit
PI		2	gut, da hast Du alles gegeben	alles gegeben	Zufriedenheit
PI		3	Ich hatte das Gefühl das ich relativ schlecht ans Brett gelaufen bin	Anders als Vorstellung	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
PI		3	Die Kameraleute sind ein bisschen nervig	Kameraleute nerven	(Äußere) Bedingungen
PI		4	Da habe ich mich tierisch geärgert	geärgert	Ärger
PI		4	ich habe das im Gefühl gehabt, heute schaffst Du das	Du schaffst es	Glauben an Leistungsfähigkeit
PI		4	Ich habe mich geärgert	geärgert	Ärger
PI		5	Ich habe mich nur geärgert	geärgert	Ärger
PI		5	Ich habe mich einfach nur geärgert	geärgert	Ärger
PI		5	das kannst Du auf jeden Fall schaffen	Du kannst es schaffen	Glauben an Leistungsfähigkeit
PI		5	Ich habe mich einfach nur geärgert	geärgert	Ärger
PI		6	Unnötig	ärgern	Ärger
PI		6	Einfach unnötig	ärgern	Ärger
PI		6	zum Teil auch lächerlich	ärgern	Ärger
PI		6	Unnötig	ärgern	Ärger
PI		6	eine Verschwendung meiner Energien	ärgern	Ärger
PI		6	Man ärgert sich dann	ärgern	Ärger
PI		7	Peinlich	ärgern	Ärger
PI		7	Scheiße	ärgern	Ärger
PI		7	Da habe ich Punkte verschenkt	Punkte verschenkt	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
PI		7	ich war total unzufrieden	unzufrieden	Unzufriedenheit
PI		7	Instinktiv versucht man aber freundlich zu bleiben	Freundliche bleiben	(Äußere) Bedingungen
PI		7	ich mich dann auch bedankt bei den Zuschauern	Bedanken	(Äußere) Bedingungen
PI		7	2,00m das sind Höhen, 1,95m zu springen das ist kein Höhe	2,00m ist keine Höhe	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
PI		8	Ich hatte gehofft der kann 46,5 bis 47m fliegen	gehofft	Hoffnung
PI		8	Ich habe ja auch dieses „Flieg“ hinterher gerufen	„Flieg“	Glauben an Leistungsfähigkeit
PI		8	Das war ein Instinktgefühl	Instinktgefühl	Glauben an Leistungsfähigkeit
PI		8	gedacht, das ist okay	das ist okay	Zufriedenheit
PI		8	Hätte vielleicht weiter sein können	Hätte weiter sein können	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
PI		8	bist Du echt froh, wenn Du einigermaßen einen guten Wurf	froh	Freude
PI		8	hinterher Du schon voll zufrieden	zufrieden	Zufriedenheit
PI		8	Das ist immer hoffen, das wenigstens ein Wurf richtig landet	hoffen	Hoffnung
PI		8	Schade	enttäuscht	Enttäuschung
PI		8	Hätte weiter sein können	Hätte weiter sein können	Abw. von (Ziel-) Vorstellung

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
PI		8	auch eine gewisse Zufriedenheit	Zufriedenheit	Zufriedenheit
PI		8	kannst Du mit zufrieden sein	zufrieden	Zufriedenheit
PI		8	deshalb war es halt schade	enttäuscht	Enttäuschung
PI		9	Da habe ich mich geärgert	geärgert	Ärger
PI		9	denn dritte Versuche sind einfach zu nervenaufreibend	Beschäftigung mit drittem versuch	Angst
PI		9	Da habe ich mich maßlos geärgert	geärgert	Ärger
PI		9	verlierst Du immer mehr Selbstvertrauen	Verlust von Selbstvertrauen	Unsicherheit
PI		9	Du wirst immer unsicherer und unsicherer	unsicher	Unsicherheit
PI		9	das ist dann unnötig	unnötig	Ärger
PI		9	Ich war tierisch sauer	sauer	Ärger
PI		9	das war halt tierisch unnötig	unnötig	Ärger
PI		10	Sich bei 4,76m zu verabschieden, das fällt einem dann doch schwer	enttäuscht	Enttäuschung
PI		10	auch wenn man unzufrieden ist	unzufrieden	Unzufriedenheit
PI		10	dass ich da unzufrieden war	unzufrieden	Unzufriedenheit
PI		10	Ich war halt enttäuscht	enttäuscht	Enttäuschung
PI		10	musste mit jeder Höhe zufrieden sein	zufrieden	Zufriedenheit
PI		10	Das war so ein Zwischending zwischen enttäuscht sein und zufrieden sein	enttäuscht und zufrieden	Enttäuschung/ Zufriedenheit
PI		10	habe gehofft, dass der Klaus (Isekenmeier) noch höher springt	gehofft	Hoffnung
PI		10	enttäuscht sein auf der anderen Seite aber auch zufrieden sein	enttäuscht und zufrieden	Enttäuschung/ Zufriedenheit
PI		11	Ich hoffe dann nur	hoffe nur	Hoffnung
PI		11	hoffe, das er weit ist	hoffen	Hoffnung
PI		11	Ich habe gehofft, das er 60m weit ist	gehofft	Hoffnung
PI		11	wenn ich die Fehler ausmerze, dann kann ich heute auch mal weiter werfen	Weiter werfen können	Glauben an Leistungsfähigkeit
PI		11	habe ich gedacht, okay was soll es	okay	Zufriedenheit
PI		12	wir hatten nur 20 Minuten Zeit	nur 20 Minuten Zeit	Druck
PI		12	Ich fand nur, dass die Pause sehr kurz war	kurze Pause	Druck
PI		12	Ich kam auch nicht so richtig runter	nicht runter kommen	Anspannung
PI		12	Die Spannung die Du im Speerwurf noch hast, die hast Du nicht richtig abwerfen können	Spannung	Anspannung
PI		13	Da ging es mir dreckig	Unwohlsein	physische Probleme
PI		13	Da ging es mir richtig dreckig	Unwohlsein	physische Probleme
PI		13	so dreckig ging es mir noch nie nach dem 1.500-m-Lauf	Unwohlsein	physische Probleme
PI		13	Es ging mir körperlich schlecht	Unwohlsein	physische Probleme
PI		13	So fertig war ich noch nie nach irgendeinem 1.500-m-Lauf	Unwohlsein	physische Probleme
PI		14	Die Frage war, was für eine Zeit ich gelaufen bin	Zielerreichung?	Zielerreichung
PI		14	In dem Moment war schon ein Teil Frustration drin	Frust	Frust
PI		14	darüber habe ich mich am meisten geärgert	geärgert	Ärger
PI		14	darüber habe ich mich am meisten	geärgert	Ärger

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
			geärgert		
PI		14	ich ärgere mich zwar	ärgern	Ärger
PI		hü	nicht richtig darüber ärgern, über die Zeit zwar schon	ärgern	Ärger
PI		ze	alle schon keinen Bock mehr	keinen Bock mehr	Frust/ Resignation
PI		ze	Da ärgerst Du Dich schon	ärgern	Ärger
PI		ze	Nach dem Stabhochsprung ist der Wettkampf eh schon fast gelaufen	Wettkampf gelaufen	Resignation/ Frustration
DM		1	bin ich da ziemlich nervös	nervös	Nervosität
DM		1	ziemliches flaues Gefühl im Magen	flaues Gefühl im Magen	Nervosität
DM		1	fühle mich ziemlich schwach	schwach fühlen	Nervosität
DM		1	da halt die Nervosität	Nervosität	Nervosität
DM		1	diese Schwäche	Schwäche	Nervosität
DM		2	ich war ein bisschen enttäuscht	enttäuscht	Enttäuschung
DM		2	das nur 11,37s rausgekommen sind	nur 11,37s	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		2	das ich eigentlich die Spritzigkeit habe	Spritzigkeit vorhanden	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		3	war ich einfach nicht zufrieden mit dem Versuch	nicht zufrieden	Unzufriedenheit
DM		3	habe ich aber gehofft	gehofft	Hoffnung
DM		3	ich mich da geärgert habe	ärgern	Ärger
DM		3	Spannung, die man vor dem Versuch aufbaut, einfach ein bisschen abgefallen	Spannungsabfall	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		3	Fast ein bisschen demotiviert	demotiviert	Hilflosigkeit
DM		3	Demotiviert auf den Weitsprung bezogen	demotiviert	Hilflosigkeit
DM		3	Ich habe mich über mich selber geärgert	ärgern	Ärger
DM		3	Da gebe ich mich dann schon selber auf	aufgeben	Frustration/ Resignation
DM		3	dass ich nicht in der Lage bin es richtig zu machen	es nicht richtig machen	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		4	habe mich über mich selbst geärgert	ärgern	Ärger
DM		4	ich das vorgenommene nicht einfach umgesetzt habe	nicht umsetzen	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		4	Ich bin mit sehr viel Spannung in den Versuch gegangen	Spannung	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		4	ging die ganze Spannung raus	Spannungsabfall	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		4	Ich war aber nicht enttäuscht	enttäuscht	Enttäuschung
DM		4	ich schon viel zu zufrieden war	zufrieden	Zufriedenheit
DM		4	ich war nicht unbedingt überzeugt von mir	Fehlende Überzeugung	Skepsis an Leistungsfähigkeit
DM		4	da war es mir fast egal	egal	Skepsis an Leistungsfähigkeit
DM		4	fast schon aufhöre, weil die Spannung weg ist	Spannungsabfall	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		5	Habe es wieder nicht geschafft, die wichtigen Details umzusetzen	nicht geschafft Details umzusetzen	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		5	habe den Stoß ungültig gemacht	Stoß ungültig machen	Ärger
DM		5	Da habe ich mich geärgert	geärgert	Ärger
DM		5	ich es wieder nicht geschafft habe	Nicht geschafft	Abw. von (Ziel-) Vorstellung

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
DM		5	nicht weil ich unbedingt unzufrieden mit Kugelstoßen war	nicht unzufrieden	Zufriedenheit
DM		5	war davon aber nicht überzeugt	nicht überzeugt sein	Skepsis an Leistungsfähigkeit
DM		5	habe eher gesagt mal sehen	mal sehen	Skepsis an Leistungsfähigkeit
DM		6	hatte ich irgendwie einen Nebel	Nebel	Handlungsunfähigkeit
DM		6	habe ich mich geärgert	geärgert	Ärger
DM		6	noch spannungsvoll und sicher, das ich das noch schaffen kann	ich kann es schaffen	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		6	Bin nicht lange liegen geblieben	schnelles aufraffen	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		6	bin gleich hoch und zurück	Schnelles aufraffen	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		6	ich das im dritten Versuch schaffen kann	Im dritten Versuch schaffen	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		6	nicht so viel steuern	nicht steuern	Handlungsunfähigkeit
DM		6	was ich konnte nicht hinbekommen habe	nicht hinbekommen	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		6	war ich sicher, dass ich auf jeden Fall höher springen werde	höher springen	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		6	war ich mir sicher, dass ich es noch hinbekomme	Überzeugt es hin zu bekommen	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		6	habe ich das zutrauen verloren	zutrauen verloren	Skepsis an Leistungsfähigkeit
DM		6	ich kann ja überhaupt nicht mehr hochspringen	Zweifel an Leistungsfähigkeit	Skepsis an Leistungsfähigkeit
DM		7	Der Druck, darüber springen zu müssen war so groß	Druck	Druck
DM		7	tat mir auch zum ersten Mal seit Jahren im Wettkampf meine Patellasehne weh	Schmerzen	physische Probleme
DM		7	habe ich mich einfach nicht getraut richtig hinzulangen	fehlendes Vertrauen	Skepsis an Leistungsfähigkeit
DM		7	Ich habe mich einfach nicht getraut	fehlendes Vertrauen	Skepsis an Leistungsfähigkeit
DM		7	habe ich mich nicht getraut	fehlendes Vertrauen	Skepsis an Leistungsfähigkeit
DM		7	habe gar nicht realisiert, das ich nur 1,92m gesprungen bin	nicht realisiert	Hilflosigkeit
DM		7	Man will das gar nicht wahrhaben	nicht wahrhaben wollen	Hilflosigkeit
DM		7	Olympiaqualifikation und ich muss 8180 Punkte schaffen	Olympiaqualifikation	Druck
DM		7	dazu gehört halt auch 2,00m zu springen	2,00m springen	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		7	Die sollten es auch sein	2,00m springen	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		7	Das musste ich ja eigentlich sogar	2,00m springen müssen	Druck
DM		7	das war so belastend	belastend	Druck
DM		7	habe ich den Druck nicht darauf kanalisieren können	Druck	Druck
DM		7	Das war so ein getrieben werden	getrieben werden	Druck
DM		7	ein gehetzt sein	gehetzt sein	Druck
DM		7	Ich konnte da auch nichts steuern	nicht steuern	Handlungsunfähig-

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
					keit
DM		8	Ich war auch in der Situation überzeugt, dass ich es machen kann	überzeugt von Leistungsfähigkeit	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		8	Das hat mich ziemlich enttäuscht	enttäuscht	Enttäuschung
DM		8	ich es da nicht geschafft habe	nicht geschafft	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		9	da habe ich noch gehofft, das er ein bisschen weiterfliegt	gehofft	Hoffnung
DM		9	In dem Moment war mit klar, dass es die letzte Chance war	letzte Chance	Resignation
DM		9	Die Überzeugung, das ich es mache war auch da	Überzeugung es zu schaffen	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		9	war ich nur enttäuscht	enttäuscht	Enttäuschung
DM		9	wo ich mir gesagt habe, jetzt ist es vorbei mit der Olympiaqualifikation	vorbei mit Olympiaqualifikation	Resignation
DM		10	In der Situation war ich mir sicher	sicher sein	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		10	dann ist dieser Wettkampf endlich vorbei	Wettkampf vorbei	Frust/ Resignation
DM		10	da wusste ich, das ich da jetzt rüber springe	Darüber springen	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		10	Ich habe da noch nicht aufgegeben	nicht aufgegeben	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		10	oder mit mir selbst gezweifelt	nicht gezweifelt	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		10	dann springst Du es halt im Dritten	im dritten Versuch springen	Glauben an Leistungsfähigkeit
DM		11	Da habe ich mich nur geärgert	geärgert	Ärger
DM		11	Es war halt schade	schade	Enttäuschung
DM		12	Wo ich mich drüber geärgert habe	geärgert	Ärger
DM		12	endlich mal etwas höher springen wollte	wollte höher springen	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		12	habe es wieder nicht geschafft	nicht geschafft	Enttäuschung
DM		12	jetzt war klar, dass ich den Zehnkampf nur noch durch mache	Zehnkampf durch machen	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		12	Ich habe mich ein bisschen geärgert	geärgert	Ärger
DM		12	Da habe ich es schon wieder versaut	geärgert	Ärger
DM		12	Da war ich ziemlich enttäuscht	enttäuscht	Enttäuschung
DM		12	es nicht geschafft, mein Ding durchzuziehen	Nicht sein Ding machen	Abw. von (Ziel-) Vorstellung
DM		13	ganze große Druck war ja weg	Druck weg	Erleichterung
DM		13	ohne den ganz großen Druck zu haben	ohne Druck	Erleichterung
DM		13	Das war auch ziemlich stressig nach Speerwurf	Stress	Druck
DM		13	Das waren 20 Minuten nach dem Speerwerfen das war eigentlich zu wenig	20 Minuten zu wenig	Druck
DM		13	die zeitliche Gedrängtheit	zeitliche Gedrängtheit	Druck
DM		13	Ich wusste vor dem Lauf, dass es schwierig wird	es wird schwierig	Skepsis an Leistungsfähigkeit
DM		13	nur bei entsprechender Motivation	nur bei entsprechender Motivation	Skepsis an Leistungsfähigkeit
DM		14	eigentlich war es da eigentlich nur enttäuschend	enttäuscht	Enttäuschung
DM		14	So schlecht habe ich auch nicht ge-	nicht so schlecht	Abw. von (Ziel-)

Athlet	Nr	Si	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
			dacht		Vorstellung
DM		14	Ich war froh, dass der Lauf vorbei war	froh	Freude
DM		14	Ich war froh, das ich ins Ziel gekommen bin	froh	Freude
DM		14	Ich war einfach nur völlig fertig	völlig fertig	physische Probleme

Erläuterungen der zusätzlich genannten Situationen:

ho	Hochsprung
hü	110-m-Hürdenlauf
ka	Kameraleute
do	Dopingkontrolle
ze	im Athletenzelt nach Stabhochsprung

Anhang E (Auswertung der Bewältigung der Video-Selbstkonfrontation)

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
DP		1	war ich sehr konzentriert	sehr konzentriert	Konzentration
DP		1	nur vor Augen mein eigenes Rennen zu laufen	eigenes Rennen laufen	Konzentration
DP		1	"spreng die Grenzen"	spreng die Grenzen	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
DP		1	ich wollte gewinnen	gewinnen	Zielsetzung
DP		1	Ich sehr in mich gegangen bin	In sich gehen	mentale Vorbereitung
DP		1	mein Rennen laufen wollte	eigenes Rennen laufen	Konzentration
DP		1	den Tunnelblick hatte	Tunnelblick	Konzentration
DP		1	ich kann das, ich bin vorbereitet über Jahre habe ich trainiert und das ist nicht einfach weg ich kann das	ich kann das	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
DP		2	wie Du Dir das vorstellst	Vorstellung von Leistung	Zielsetzung
DP		2	Das war überhaupt nicht das, was ich kann	Ich kann was	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
DP		3	Erwartungen oder Wunschvorstellungen	Zielsetzung	Zielsetzung
DP		3	frage mich, was ich hier überhaupt so mache	was mache ich hier?	Zweifeln
DP		3	jammert man noch mehr vor sich hin	jammern	Leiden
DP		4	wusste ich, dass das nicht reichen würde	Einschätzung der Leistungsmöglichkeit	Rekapitulation der Möglichkeiten
DP		4	viel von meiner Erfahrung Revue passieren lassen	Erfahrung	Erfahrung
DP		4	Erkennt, dass ich oft zu lange gewartet habe	Fehler erkannt	Lernen aus Fehlern
DP		4	sehr eigenständig den Entschluss gefasst das geht so nicht	eigenständiger Entschluss	Entscheidung
DP		4	war für mich die Entscheidung relativ schnell klar	Entscheidung treffen	Entscheidung
DP		4	Natürlich mit dem Trainer besprochen	Gespräch mit Trainer	soz. Kontakt
DP		4	schnell die Entscheidung zu treffen	Entscheidung treffen	Entscheidung
DP		4	Ich bin dann, als ich da weg gegangen bin	weg gegangen	Rückzug
DP		4	natürlich habe ich mir Gedanken gemacht wie es sportlich jetzt weitergeht	Gedanken an Zukunft	Planung der Zukunft
DP		4	ich wollte nichts mehr hören und ich wollte auch mit niemandem darüber sprechen.	nichts hören und nicht darüber sprechen	Rückzug
DP		4	ich wollte einfach allein sein, um Abstand zu bekommen	allein sein	Rückzug
DP		5	Das war an sich schon sehr gut das Gespräch	gutes Gespräch	Gespräch
DP		5	Der Claus ist für mich schon eine absolute Vertrauensperson	Vertrauensperson	soz. Kontakt

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
DP		5	seine Meinung bedeutet mir sehr viel	Meinung anderer	soz. Kontakt
DP		5	Ich habe mit Claus über die Situation gesprochen	Gespräch mit Claus	Gespräch
DP		5	Einfach mal mit Claus zu reden	reden	soz. Kontakt
DP		5	Gespräch hat mich schon ein bisschen aufgerichtet	Gespräch hat aufgerichtet	soz. Kontakt
DP		5	ich habe dieses Gespräch auch durchaus gesucht	Suche nach Gespräch	soz. Kontakt
DP		5	Das war ein relativ sachliches Gespräch, nicht so emotional	Sachliches Gespräch	Gespräch
DP		5	Eine Entscheidung getroffen zu haben	Entscheidungsfindung	Entscheidung
DP		5	das Gespräch war für mich nochmals eine Bestätigung	Gespräch als Bestätigung	soz. Kontakt
DP		5	das Gespräch tat einfach enorm gut	Gespräch tat gut	soz. Kontakt
DP		5	Das Gespräch tat einfach gut	Gespräch tat gut	Gespräch
DP		5	da habe ich mir auch Gedanken gemacht	Gedanken	Rekapitulation der Möglichkeiten
FB		1	ich wollte mich noch etwas heißer machen, als ich war	heißer machen	mentale Vorbereitung
FB		1	Mir fehlte so die Anspannung	fehlende Anspannung	physische und mentale
FB		1	Das Gefühl vom Einlaufen mitnehmen wollen	physische und mentale Vorbereitung	physische und mentale mentale
FB		1	gedacht so schnell wie möglich ins Ziel zukommen	schnell ins Ziel kommen	Zielsetzung Zielsetzung
FB		1	habe so ein bisschen an meine Knie gedacht	Gedanken an physische Probleme	Körpercheck
FB		1	da habe ich gedacht, ganz schön schnell, aber wer weiß, Sprint hat bisher immer geklappt	Glauben an Leistungsfähigkeit	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
FB		1	also nutze die Chance	nutze die Chance	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
FB		1	ich hatte sofort ein Ziel ich wollte 10,78s laufen	Ziel - 10,78s	Zielsetzung
FB		1	jetzt willst Du auch der schnellster des Tages werden	Ziel - schnellster des Tages	Zielsetzung
FB		1	denke, jetzt kann ich überhaupt nicht mehr laufen	Zweifeln an Leistungsfähigkeit	Zweifeln
FB		1	muss ich sagen, hat es mich nicht so sehr irritiert	konzentriert	Konzentration
FB		2	7,50m war nicht das, was ich mir vorgestellt habe.	Zielsetzung	Zielsetzung
FB		2	es war auch nicht das, was ich drauf hatte	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
FB		2	An den Rand geschaut und gesehen wie weit der war	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
FB		2	weil sich dann so ein ganzer Zehnkampf abspielt	ganzer Zehnkampf abspielt	Gedanken an weiteren Verlauf
FB		2	sofort hast du 100 Punkte verloren und wo bekommst du die jetzt wieder her	100 Punkte verloren	Gedanken an weiteren Verlauf
FB		2	ich bin so leichtfüßig wie noch nie angelaufen	Analyse	(Fehler-)Analyse
FB		2	habe gedacht, komm' der wird's	Vertrauen in Leistungsfähigkeit	Vertrauen in Leis-

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
			jetzt		tungsfähigkeit
FB		2	der Weitsprung war ja auch richtig weit, so ungefähr 7,90m	Weitsprung war richtig weit	Erkennung von Leistungsfähigkeit
FB		2	andererseits denke ich mir habe ich noch Reserven für Sevilla	Reserven	Erkennung von Leistungsfähigkeit
FB		3	ich dachte na ja irgendwo habe ich es ja drauf	dachte ich habe es drauf	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
FB		3	da kam so der erste Gedanke an sich hoch	erster Gedanke	mentale Verarbeitung
FB		3	bin ich zu meinem Vater gegangen und musste meiner Enttäuschung noch Mal Ausdruck verleihen	Gang zum Vater	soz. Kontakt
FB		3	habe dann auch dreimal Scheiße gesagt	Ärger/Enttäuschung	Ärgerreaktion
FB		3	er hat mich da eben versucht, zu beruhigen und eben runter zu	Vater versucht zu beruhigen	soz. Kontakt
FB		3	habe dann die positive Seite angesprochen	positive Seite	soz. Kontakt
FB		3	war zwar ein kurzer Anflug von Genugtuung, dass ich mein selbst gestecktes Ziel von 7,75 m drauf hatte	Genugtuung	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
FB		3	Auch wenn es ein wenig Pech war	Pech	externe Attribution
FB		3	trotzdem war ich noch sehr verärgert	Ärger	Ärgerreaktion
FB		3	noch fünf Minuten danach, ich konnte das nicht einfach so abschütteln	schwer zu verarbeiten	mentale Verarbeitung
FB		3	mein Vater sagte dann auch komm, das ist jetzt vorbei aber es war sehr, sehr schwer abzuschütteln	schwer zu verarbeiten	mentale Verarbeitung
FB		3	weil ich mich ausheulen musste	Suche nach Kontaktperson	soz. Kontakt
FB		3	ich so sein wie ich bin und ich bei ihm finde immer offene Ohren	so sein, wie ich bin	soz. Kontakt
FB		3	Franz ist schon meine direkte Bezugsperson	Franz ist Bezugsperson	soz. Kontakt
FB		4	stand eigentlich fest, dass ich da drüber springe	stand fest, das ich da drüber springe	Zielsetzung
FB		4	Mir war klar, dass ich 2,04m auf jeden Fall springe	Ziel - 2,04m hoch	Zielsetzung
FB		4	habe gedacht, knapp aber drüber	Bestätigung der Leistungsfähigkeit	Motivierung
FB		4	Das hatte ich so nicht eingeplant	Vorstellung/Zielsetzung	Zielsetzung
FB		4	ich habe mich ein bisschen geärgert, das ich noch Mal über diese Höhe springen musste	Ärger	Ärgerreaktion
FB		5	habe ich gedacht, ja der ging ja schon	Bestätigung der Leistungsfähigkeit	Motivierung
FB		5	Franz hat mir dann eben das erzählt, was er immer erzählt	Franz erzählt, was er immer erzählt	soz. Kontakt
FB		6	gedacht, lang von hinten kommen	gedacht, von hinten kommen	mentale Vorbereitung
FB		6	habe mir noch Mal so vorgestellt, was ich im nächsten Versuch machen wollte	vorgestellt, was ich machen wollte	mentale Vorbereitung
FB		6	überzeugt, dass da noch Reserven sind	Reserven	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
FB		6	ich habe mir die wichtigen Sachen vor Augen halten wollen	wichtige Sachen vor Augen halten	mentale Vorbereitung
FB		6	wollte freier in den Ring gehen, das Ganze lockerer angehen, sicherer werden	freier, sicherer werden	mentale Vorbereitung
FB		7	ich wollte nur die Punkte, die ich mir gerade vorgenommen hatte umsetzen	umsetzen, was ich mir vorgenommen habe	mentale Vorbereitung
FB		7	was ich mir vorgenommen hatte	Zielsetzung	Zielsetzung
FB		7	denn ich hatte mir alles klar gemacht, worauf es ankommt	klar machen, worauf es ankommt	mentale Vorbereitung
FB		7	in dem Moment wusste ich, dass ich meine 8500 Punkte abschreiben konnte	Ziel abschreiben	Änderung von Ziel
FB		7	rechne immer viel zuviel	Kontrolle der Leistung	Kontrolle
FB		7	hatte mir ungefähr 45 Meter für den Diskuswurf ausgerechnet	45 Meter ausgerechnet	Zielsetzung
FB		7	war ich 60 Punkte hinter meinem Ziel	hinter Ziel	Abweichung von Ziel
FB		7	Knackpunkt, weil ich wusste 8500 Punkte sind jetzt weg	Ziel weg	Abweichung von Zielsetzung
FB		8	wenn ich eine Höhe nicht im ersten Versuch schaffe, dann denke ich schon immer jetzt noch einen Versuch und dann hast du nur noch den dritten Versuch	Gedanken an dritten Versuch	Gedanken an weiteren Verlauf
FB		8	Im Einspringen bin ich locker über 4,60 m gesprungen	4,60m locker	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
FB		8	die Anfangshöhe ist beim Zehnkampf immer so ein Knackpunkt und als ich da drüber war, wusste ich jetzt habe ich ein paar Punkte und darauf kann ich jetzt erst mal aufbauen	habe ein paar Punkte	Zufriedenheit
FB		8	Ich mir was vorgenommen hatte	Zielsetzung	Zielsetzung
FB		8	ich war oft in der jeweiligen Disziplinen schon bei der nächsten	eine Disziplin weiter	Gedanken an nächste Disziplin
FB		8	habe gedacht wenn Du die jetzt schon rum haben könntest	an nächste Disziplin gedacht	Gedanken an nächste Disziplin
FB		8	ich auch gedacht wenn ich jetzt schon Speer werfen könnte	an nächste Disziplin gedacht	Gedanken an nächste Disziplin
FB		8	Was ich mir vorgenommen habe	Zielsetzung	Zielsetzung
FB		8	Erreichung meines Zieles	Zielsetzung	Zielsetzung
FB		8	da habe ich mir immer versucht klar zu machen, dass jetzt alles gut wird	jetzt wird alles gut	Beruhigung
FB		8	habe mich versucht zu beruhigen	beruhigen	Beruhigung
FB		8	kein Geheimnis daraus gemacht, dass ich unsicher bin	Unsicherheit zeigen	Unsicherheit zeigen
FB		8	Seine Schwächen nicht so zeigt	Schwächen verbergen	Stärke zeigen
FB		8	ich muss das immer ausleben, das habe ich dann auch in Ratingen gemacht	Unsicherheit zeigen	Unsicherheit zeigen
FB		9	habe mich auf den Lauf gefreut	Freude auf Lauf	mentale Vorbereitung
FB		9	Ich wusste ich kann 4,25 min. laufen	Wissen um Leistungsfähigkeit	Vertrauen in Leistungsfähigkeit

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
FB		9	dass war das was ich mir vorgenommen hatte, um auf 8400 Punkte zukommen	Vorstellung zur Zielerreichung	Zielsetzung
FB		9	ich wollte mit einem Wohlgefühl in den Lauf gehen	Wohlgefühl in den Lauf gehen	mentale Vorbereitung
FB		9	ich wollte den Lauf in einer guten Stimmung durchziehen	Lauf in einer guten Stimmung durchziehen	mentale Vorbereitung
FB		9	ich war mir sicher, dass ich 4,25 min. laufen kann	sicher 4,25min laufen	Zielsetzung
FB		9	zwar Anspannung und Konzentration, eine gesunde	Anspannung/Konzentration/ Nervosität	Konzentration
FB		10	Nervosität, dass ich 8400 Punkte gemacht hatte	froh über Zielerreichung	Zielerreichung
FB		10	hatte ja mein selbst gestecktes Ziel (8400 Punkte) erreicht	Ziel erreicht	Zielerreichung
FB		ho	Ich die Situation auch richtig eingeschätzt	Abwägung der Situation	Rekapitulation der Möglichkeiten
FB		ho	Ich habe gedacht, wie geht es jetzt weiter	Gedanken an weiteren Verlauf	Gedanken an weiteren Verlauf
FB		ho	ohne es richtig verarbeiten zu können	keine Verarbeitung	mentale Verarbeitung
FB		ho	Gedanken gemacht wie es weiter gehen soll	Gedanken wie es weiter gehen soll	Planung der Zukunft
MM		1	ich habe auch eine Gänsehaut gehabt und da bist Du wieder so frisch und so wach	Gänsehaut	Vorbereitung/ Ritual
MM		1	denkst jetzt kannst Du wieder schnell laufen	Schnell laufen können	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
MM		1	stellst Dir noch einmal vor, auf was Du jetzt achten möchtest	Vorstellung	mentale Vorbereitung
MM		1	da denkst du nur ganz kurz dran	Vorbereitung	mentale Vorbereitung
MM		1	im Warmmachen merkt man ja schon heute bin ich gut drauf oder heute bin ich nicht so gut drauf	gut drauf oder nicht	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
MM		1	habe mir Gedanken gemacht ist das jetzt gut oder nicht	gut oder nicht?	Zweifeln
MM		1	sich darauf zu konzentrieren	konzentrieren	Konzentration
MM		1	die Technik oder auf was man gerne achten möchte	Auf Technik achten	mentale Vorbereitung
MM		1	damit habe ich mich abgewischt	abwischen mit Handtuch	Vorbereitung/ Ritual
MM		1	ich wische mich dann immer damit ab	abwischen mit Handtuch	Vorbereitung/ Ritual
MM		1	spucke mir in die Hände und dann ist das ein bisschen feucht, damit es so richtig griffig ist	In die Hände spucken	Vorbereitung/ Ritual
MM		1	egal wo Du anpackst Du hast immer Halt und Grip	Halt und Grip	Motivierung
MM		1	Du fühlst Dich durch das Tuch immer frisch, wenn dann so leicht der Wind weht	Frisch durch Tuch	Vorbereitung/ Ritual
MM		1	ein bisschen Gänsehaut entwickeln	Gänsehaut entwickeln	Vorbereitung/ Ritual
MM		1	Wenn man Gänsehaut hat, dann hat man ja auch so eine Art Adrenalin-	Gänsehaut	Vorbereitung/ Ritual

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
			stoß und das versuche ich dann immer		
MM		2	habe ich gemerkt, dass ich unheimlich viel Vorlage hatte	viel Vorlage	(Fehler-)Analyse
MM		2	habe mich also überhaupt nicht getroffen	den Sprung nicht getroffen	(Fehler-)Analyse
MM		3	das weißt Du in der Luft schon und versuchst noch alles zu retten aber hast keine Chance	schlechter Sprung	(Fehler-)Analyse
MM		3	würdest Dich am liebsten gleich irgendwo vergraben	vergraben	Rückzug
MM		3	In dem Moment denkst Du schon, jetzt hast Du nur noch einen	nur noch einen Versuch	Ged. an weiteren Verlauf
MM		3	Du willst unheimlich hoch springen	hoch springen	Zielsetzung
MM		3	habe dann richtig lustlos in den Sand geprügelt	in den Sand schlagen	Ärgerreaktion
MM		3	stehst Du halt vor dem Sprung dahinten und denkst alles nochmal	Alles nochmal	mentale Vorbereitung
MM		3	bei der Zwischenmarke, das passt ungefähr	Zwischenmarke	Kontrolle
MM		3	versuchst dann irgendwie diesen Sprung gültig zu machen	Sprung gültig machen	Kontrolle
MM		3	Den Sprung selber habe ich dann einigermaßen getroffen	Sprung getroffen	(Fehler-)Analyse
MM		3	jetzt sind so viele Leute mit gekommen	viele Leute mitgekommen	Rekapitulation der Möglichkeiten
MM		3	dann hat Sandra (Lebensgefährtin) erstmal einen Kuss gekriegt	Kuss	soz. Kontakt
MM		3	hast aber auch gedacht, (die Konkurrenten) Klaus (Isekenmeier) und David (Mewes) haben auch noch keine gute Leistungen	Konkurrenten beobachtet	Beschäftigung mit anderen
MM		3	gebracht gar nicht gezeigt habe, was ich drauf habe	ich habe was drauf	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
MM		3	zeigen, dass ich mehr drauf habe	ich habe was drauf	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
MM		3	dann musste ich lachen	lachen	Galgenhumor
MM		5	Bei dem Stoß war ich gut hinter der Kugel	guter Stoß	(Fehler-)Analyse
MM		5	mit den Beinen sehr schnell	guter Stoß	(Fehler-)Analyse
MM		5	wenn der Höhe gehabt hätte, dann wäre er richtig weit geflogen	wäre weit geflogen	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
MM		5	habe ich nochmal Spannung aufgebaut	Spannung aufbauen	mentale Vorbereitung
MM		5	den Kopf frei gemacht	Kopf frei machen	mentale Vorbereitung
MM		5	bei der Physiotherapie die Aggressionspunkte am Ohr läppchen stimulieren lassen	Stimulierung der Aggressionspunkte	Vorbereitung/ Ritual
MM		5	Du machst Dich zwar heiß	heiß machen	mentale Vorbereitung
MM		6	Beim Stoßen schon gemerkt	Analyse	(Fehler-)Analyse
MM		7	Ich wollte extrem ruhig angleiten	ruhig angleiten	mentale Vorbereitung
MM		7	denkst über die 14,20m nach	Über Leistung nachdenken	Rekapitulation der Möglichkeiten

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
MM		7	dann freust Du Dich ja in die Richtung, wo Deine Leute sitzen	Freude zu Freunden	soz. Kontakt
MM		7	habe ich mich auch zu viel mit denen beschäftigt	gedanklich mit Freunden beschäftigen	Beschäftigung mit anderen
MM		7	Darüber habe ich mich mit Sandra nach dem ersten Tag unterhalten	Gespräch	soz. Kontakt/Gespräch
MM		8	Das sind dann alles Sachen, mit denen ich mich dann beschäftige	Beschäftigung mit anderen Dingen	Ablenkung
MM		9	habe mich mit Jack Rosendaal (niederländischer Teilnehmer in Ratingen) ein bisschen	hochgepuscht	Motivierung
MM		9	Dachte dann auch wieder Gänsehaut	Gänsehaut	Vorbereitung/Ritual
MM		9	dachte, da springst du jetzt drüber	drüber springen	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
MM		9	habe gedacht, 2,04 m ist doch nichts	2,04m ist keine Leistung	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
MM		9	Ich habe das zwar probiert	motiviert	Motivierung
MM		9	hast Du Dir was vorgenommen	Ziel	Zielsetzung
MM		10	Dieses darüber reden, dass Du Dich kurz mal darüber austauschst, was schlecht war	reden	soz. Kontakt/Gespräch
MM		10	Der Hinrich (Trainer) ist dann oft auch so, das er sagt, komm' neue Disziplin	soz. Kontakt	soz. Kontakt
MM		10	muss dann erstmal über die alte reden	Gespräch	soz. Kontakt/Gespräch
MM		10	Du die schlechten Gedanken wirklich verdaut hast	schlechte Gedanken verdauen	mentale Verarbeitung
MM		10	Du analysierst dann nochmal den Sprung	Analyse	(Fehler-)Analyse
MM		10	denn ich kann doch viel mehr	Ich kann mehr	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
MM		11	da musst Du Dich schon weiter rumstellen, sonst hast Du gar keine Chance	Weiter rumstellen	Vorbereitung/Ritual
MM		11	guckst nochmal wo Du hin werfen willst	wo Du hinwerfen willst	mentale Vorbereitung
MM		11	Weil der Versuch war gut und wäre weit geflogen	der Versuch war gut	(Fehler-)Analyse
MM		11	Habe überlegt, was müssen die anderen bringen, damit sie überhaupt noch die Norm schaffen	Beschäftigung mit anderen	Beschäftigung mit anderen
MM		11	beide waren halt ein bisschen schlechter und das hat mich auch die ganze Zeit begleitet	Beschäftigung mit anderen	Beschäftigung mit anderen
MM		11	habe mir genau vorgestellt, schön über links und weiter und dann rechts durcharbeiten	Vorstellung	mentale Vorbereitung
MM		11	Ich habe an den Dreikampf in Dormagen gedacht	Gedanken an besseren Wettkampf	Motivierung
MM		11	ich versuche mich dann zu konzentrieren	Konzentrieren	Konzentration
MM		11	wieder alles gut zu machen	alles gut machen	Motivierung
MM		13	musst allerdings konzentriert anlaufen	konzentriert	Konzentration

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
MM		13	weiß, jetzt musst Du Dich aber nochmal richtig konzentrieren	konzentriert	Konzentration
MM		14	Da zweifelst Du an Dir selber	zweifeln	Zweifeln
MM		14	denkst, das kann nicht alles nur Pech sein	nicht alles Pech	Zweifeln
MM		14	Bist Du vielleicht wirklich nicht gut in Form?	Nicht in Form?	Zweifeln
MM		15	hatte kurz mit den Leuten die mitgekommen waren gesprochen	Gespräch	soz. Kontakt/Gespräch
MM		15	Bei dem Versuch wollte ich mehr auf die Technik achten	Auf Technik achten	mentale Vorbereitung
MM		16	Da habe ich mir überlegt, wie rum stellst Du Dich jetzt am besten an die Linie	Vorbereitung	Vorbereitung/Ritual
MM		16	Ich wusste ich kann 4,29 min laufen	4,29 laufen können	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
MM		16	wollte bei 1.000m 3 min durchgehen	3 min. bei 1.000m	Zielsetzung
MM		16	das konnten die anderen halt nicht laufen	Beschäftigung mit anderen	Beschäftigung mit anderen
MM		16	Bis dahin war sein Auftrag gutes Tempo zu machen	Vorbereitung	Vorbereitung/Ritual
MM		16	denkst Du was läufst Du hier für ein Rennen, bist Du so schlecht	zweifeln	Zweifeln
MM		17	Ich wollte schon noch unbedingt Zweiter werden	Zweiter werden	Zielsetzung
MM		17	8000 Punkte wollte ich machen	8.000 Punkte	Zielsetzung
KI		1	versuche so zu laufen, wie im Training	Laufen wie im Training	mentale Vorbereitung
KI		1	Locker zu laufen, dabei aber druckvoll zu bleiben	druckvoll laufen	mentale Vorbereitung
KI		1	bei mir war das, druckvoll zu laufen	druckvoll laufen	mentale Vorbereitung
KI		1	bloß keinen Fehlstart zu machen	keinen Fehlstart	Konzentration
KI		2	Du hast ja eine innere Vorstellung von dem technischen Ablauf des Sprunges	innere Vorstellung	(Fehler-)Analyse
KI		2	ich habe sofort Kontakt zum Trainer gesucht	Kontakt mit Trainer	soz. Kontakt/Gespräch
KI		2	was ich mir vorgenommen hatte	Ziel	Zielsetzung
KI		3	Der Versuch war schlecht und ungültig	schlechter Versuch	(Fehler-)Analyse
KI		3	habe ich mich nochmal auf das wesentlich konzentriert	konzentriert	Konzentration
KI		3	Du kannst Dich nur noch auf eine Sache konzentrieren	konzentriert	Konzentration
KI		3	war das die Konzentration auf den Absprung	Konzentration	Konzentration
KI		4	wie ich mir das vorgestellt habe	Vorstellung	mentale Vorbereitung
KI		4	jetzt müssen aber die nächsten Disziplinen gut laufen	nächste Disziplinen	Ged. an weiteren Verlauf
KI		4	Ich habe mich damit motiviert	motiviert	Motivierung
KI		4	an das Kugelstoßen gedacht, was ich da machen möchte	was ich machen möchte	mentale Vorbereitung
KI		4	um auf Kurs für die Olympianorm	Ziel -. Olympianorm	Zielsetzung

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
			zu bleiben		
KI		4	Ich habe mich auf das Kugelstoßen konzentriert und mich damit beschäftigt.	konzentriert	Konzentration
KI		5	Ich wollte zu der Leistung kommen, die ich drauf habe	Leistung die ich drauf habe	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
KI		5	es kamen mir Zweifel, ob ich das in diesem Wettkampf schaffe	zweifeln	Zweifeln
KI		5	die für mich im grünen Bereich ist	im grünen Bereich	Zielsetzung
KI		5	Hätte ich 15,50m gestoßen, dann wäre es okay gewesen	Ziel – 15,50m	Zielsetzung
KI		6	war mir ganz sicher, dass ich diese Höhe springe	sicher Höhe zu springen	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
KI		6	Ich hatte unheimliches Selbstvertrauen	Selbstvertrauen	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
KI		6	Ich wollte auf jeden Fall höher springen	Ziel – höher springen	Zielsetzung
KI		6	wusste, dass ich das kann	ich kann das	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
KI		6	Ich habe die ersten drei Disziplinen verdrängt	verdrängen	Verdrängung
KI		6	mich nur auf den nächsten Versuch eingestellt	Auf Versuch einstellen	mentale Vorbereitung
KI		7	Der Versuch war ganz knapp gerissen	knapp gerissen	(Fehler-)Analyse
KI		7	ich war mir bewusst, dass ich diese Höhe noch springe	bewusst, diese Höhe zu springen	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
KI		7	Aber zum Glück hast Du noch zwei Versuche	noch zwei Versuche	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
KI		8	kamen Erinnerungen an Stabhochsprung in Turku (1997)	Gedanken an besseren Wettkampf	Motivierung
KI		8	ich nicht einfach so weiter gesprungen bin wie vorher	nicht gesprungen wie vorher	(Fehler-)Analyse
KI		8	wollte es da alles richtig machen	alles richtig machen	mentale Vorbereitung
KI		9	die erste Disziplin die gut gelaufen ist	Erste gute Disziplin	Beruhigung
KI		9	Die 2,01m hatte ich eigentlich drauf	2,01m drauf	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
KI		9	so hätte ich schon 2,01m springen müssen	2,01 springen müssen	Rekapitulation der Möglichkeiten
KI		9	ich hatte es drauf	ich hatte es drauf	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
KI		9	Ich war mit meinen Gedanken schon beim 400-m-Lauf	Gedanken an 400-m-Lauf	Ged. an weiteren Verlauf
KI		9	wollte unbedingt 49 Sekunden laufen	Ziel – 49s	Zielsetzung
KI		10	In dem Moment habe ich sofort an Jürgen Hingsen gedacht	Beschäftigung mit anderen	Beschäftigung mit anderen
KI		10	habe gedacht dann stehst Du so da und musst erklären	Beschäftigung mit anderen	Beschäftigung mit anderen
KI		10	habe nur an den dritten Fehlstart gedacht	an Fehlstart gedacht	Zweifeln
KI		10	habe ich mir gesagt, lauf mit dem Startschuss los	mit dem Schuss loslaufen	Konzentration
KI		11	da verliere ich so viele Punkte zu	Verliere Punkte	Abweichung von

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
			einem Wurf über 50m		Ziel
KI		12	Das ist die Vorbereitung	Vorbereitung	Vorbereitung/ Ritual
KI		12	Die Imitationen waren genauso, wie ich es machen wollte	Imitationen	Vorbereitung/ Ritual
KI		12	habe nochmal mit dem Trainer gesprochen	mit Trainer gesprochen	soz. Kontakt/Gespräch
KI		12	mich auf das wesentliche konzentrieren	konzentrieren	Konzentration
KI		12	Sofort setzt die (Fehler-)Analyse ein	(Fehler-)Analyse	(Fehler-)Analyse
KI		12	der Trainer hatte eine andere Sicht	Gespräch mit Trainer	soz. Kontakt Gespräch
KI		12	Ich wollte alles vergessen	vergessen wollen	Verdrängung
KI		12	mich konzentrieren	konzentrieren	Konzentration
KI		12	die unterschiedliche (Fehler-) Analyse	(Fehler-)Analyse	(Fehler-)Analyse
KI		14	war aber auch ein gewisser Galgenhumor in mir	Galgenhumor	Galgenhumor
KI		14	nach dem Motto gut dass es jetzt vorbei ist	Gut das es vorbei ist	Galgenhumor
KI		14	kam mir der ganze Hickhack um die Olympianorm und die Nominierungen in den Kopf	Gedanken an etwas anderes	Ablenkung
KI		14	Diesen Wettkampf wollte ich da nur abhaken	Wettkampf abhaken	Verdrängung
KI		14	wollte in diesem Jahr noch gute Leistungen zeigen	gute Leistungen zeigen	Planung der Zukunft
KI		14	in den zwei letzten Disziplinen noch gute Leistungen zeigen	gute Leistungen zeigen	Ged. an weiteren Verlauf
KI		14	mich wenigstens einigermaßen zu präsentieren	Einigermaßen präsentieren	Ged. an weiteren Verlauf
KI		14	Auf jeden Fall habe ich da den Wettkampf abgehakt	Wettkampf abgehakt	Verdrängung
KI		15	alles was ich mir vorgenommen habe	Vorstellung	mentale Vorbereitung
KI		15	Gleichzeitig aber an die weitere Saison und die nächsten Wettkämpfe gedacht	weitere Saison	Planung der Zukunft
KI		15	das ich da vernünftige Leistungen abliefern möchte	vernünftige Leistungen	Planung der Zukunft
KI		16	mit dem Wettkampf endgültig abgeschlossen	mit dem Wettkampf abgeschlossen	Verdrängung
KI		17	Ich musste 4,34min. laufen um wenigstens noch 8000 Punkte zu schaffen	Ziel – 4,34min	Zielsetzung
KI		17	Ich hatte mir also das Ziel gesetzt, 4,34 min. zu laufen	Ziel – 4,34min	Zielsetzung
KI		17	Da hat mich nochmal der Ehrgeiz gepackt	Ehrgeiz	Motivierung
KI		17	mich nicht mit unter 8000 Punkten zu verabschieden	Ziel - 8.000 Punkte	Zielsetzung
KI		17	da musste ich die letzten 500m noch was zu legen	Analyse	(Fehler-)Analyse
KI		18	ob ich mein Ziel, die 8000 Punkte noch erreicht habe	Ziel erreicht?	Zielerreichung
KI		18	später kamen so Gedanken, dass ich	Analyse	(Fehler-)Analyse

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
			nur zwei gute Disziplinen in diesem Wettkampf hatte		
KI		18	das ich diesen Zehnkampf vergessen muss	Zehnkampf vergessen	Verdrängung
KI		hü	ich mich versuche besonders zu konzentrieren und darauf vorzubereiten	konzentriert	Konzentration
KI		hü	war diese Projektion von Jürgen Hingsen in Seoul	Beschäftigung mit anderen	Beschäftigung mit anderen
KI		ka	denn Du willst Dich ja vor denen und den Zuschauern gut präsentieren	Gut präsentieren vor Zuschauern	Galgenhumor
KI		ka	machst ein gutes Gesicht und versuchst Dich gut zu verkaufen	gutes Gesicht	Galgenhumor
KI		ka	in der Vorbereitung	Vorbereitung	Vorbereitung/ Ritual
KI		ka	in der Reflexion	Reflexion	(Fehler-)Analyse
KI		ka	in der Möglichkeit sich mal zurück zu ziehen und Abstand zu haben	Zurück ziehen	Rückzug
PI		1	ich mich darauf konzentriert, einen guten Start zu haben	konzentriert	Konzentration
PI		1	Also ein bisschen Risiko, diese Zähltaktik	Risiko	mentale Vorbereitung
PI		1	So schnell zu laufen wie ich kann	schnell laufen	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
PI		1	mit dem Startschuss vorne weg sein	Startschuss	Konzentration
PI		1	dann kann ich das Rennen auch gewinnen	Ziel - gewinnen	Zielsetzung
PI		1	versuche ich einen Lauf von Carl Lewis oder Michael Johnson abzufahren	Visualisierung	Vorbereitung/ Ritual
PI		1	Einfach dieses Gefühl haben schnell zu sein	Vorbereitung	Vorbereitung/ Ritual
PI		2	Ich habe mir im Ziel gedacht, jetzt gibst Du nochmal alles	Ziel – alles geben	Zielsetzung
PI		2	wollte ich einfach versuchen mich geschickt abzurollen	geschickt abrollen	Ged. an weiteren Verlauf
PI		2	Einfach geschickt abrollen	geschickt abrollen	Ged. an weiteren Verlauf
PI		2	Als ich dann aufgestanden bin und merkte nichts tut weh	Nichts tut weh	Körpercheck
PI		3	läuft für einen Bruchteil einer Sekunde der ganze Sprung nochmal	Analyse	(Fehler-)Analyse
PI		3	ab rekapitulieren was war falsch und was war richtig	Analyse	(Fehler-)Analyse
PI		3	dachte ich der Sprung war jetzt nicht ganz so toll	Analyse	(Fehler-)Analyse
PI		3	habe ich auch nicht mehr länger drüber nachgedacht	nicht länger drüber nachdenken	Verdrängung
PI		3	mache ich noch einen dritten oder lass ich es einfach sein	Dritten Sprung?	Ged. an weiteren Verlauf
PI		3	Mein Ziel war eigentlich im Weitsprung 7,30m – 7,40m zu	Ziel – 7,30m – 7,40m	Zielerreichung
PI		3	Springen machte es keinen Sinn mehr	Keinen Sinn	Ged. an weiteren Verlauf
PI		3	Ich wollte von meinem Trainer die Rückkopplung haben	Rückkopplung vom Trainer	soz. Kontakt/ Gespräch

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
PI		3	der Trainer hat gesagt ich soll selbst entscheiden	Gespräch mit Trainer	soz. Kontakt/ Gespräch
PI		3	dann habe ich auch gesagt, dann lassen wir es	Verzicht auf dritten Versuch	Zufriedenheit
PI		4	gemerkt, ich bin nicht richtig rein gegangen	Analyse	(Fehler-)Analyse
PI		4	Ich war im ersten Angleitschritt zu kurz	Analyse	(Fehler-)Analyse
PI		4	habe gedacht 14,37m mit so einem schlechten Stoß	14,37m mit schlechtem Stoß	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
PI		4	heute sind die 16m fällig	16m stoßen	Erkennung der Leistungsfähigkeit
PI		4	Ich musste mich erstmal wieder runter holen	runter holen	Beruhigung
PI		4	Die Konzentrationsphase aber auch nicht zu lang zu machen	Konzentration	Konzentration
PI		4	ich jetzt machen muss ist cool bleiben und nicht die Spannung verlieren	cool bleiben	Beruhigung
PI		5	Der Versuch war technisch relativ schlecht	schlechter Versuch	(Fehler-)Analyse
PI		5	jetzt muss ich die Sache abhaken	Sache abhaken	Verdrängung
PI		5	Ich muss mit 15,17m zufrieden sein	mit 15,17m zufrieden sein	Abweichung von Ziel
PI		5	das kannst Du auf jeden Fall schaffen, sprich Patronanz	das kannst Du schaffen	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
PI		5	die Patronanz kannst Du Dir noch holen	Patronanz	Bewusstsein der Leistungsfähigkeit
PI		5	Das war dann aber auch schnell abgehakt	schnell abgehakt	Verdrängung
PI		5	okay ist vorbei	es ist vorbei	Verdrängung
PI		6	Der Trainer stand zwar da, aber der hat auch gar nicht viel dazu gesagt	Gespräch mit Trainer	soz. Kontakt/ Gespräch
PI		6	Ich muss einfach springen	muss springen	mentale Vorbereitung
PI		6	In dem Moment habe ich nicht viel gedacht	nicht viel denken	Verdrängung
PI		6	Ich habe da auch mit dem Trainer nicht viel geredet	wenig mit Trainer geredet	soz. Kontakt/ Gespräch
PI		6	Ich habe das versucht nicht so zu realisieren	nicht realisieren	Verdrängung
PI		6	Deswegen bin ich über die Sache mehr oder weniger hinweggegangen	hinweggehen	Verdrängung
PI		7	habe ich mir gedacht, wenn ich jetzt noch einen Vierten hätte, dann würde ich wahrscheinlich genauso reißen	Analyse	(Fehler-)Analyse
PI		7	überlegt, für so eine Höhe gibt es keinen Grund sich beim Publikum zu bedanken	Beschäftigung mit Publikum	Beschäftigung mit anderen
PI		7	dann auch bedankt bei den Zuschauern	Beschäftigung mit Publikum	Beschäftigung mit anderen
PI		7	Du musst natürlich die Zuschauer ein bisschen hinter Dir halten	Beschäftigung mit Publikum	Beschäftigung mit anderen
PI		7	Du musst halt schauen, das Du nicht zum Buhmann wirst	Beschäftigung mit Publikum	Beschäftigung mit anderen

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
PI		8	habe gemerkt die Drehung war gut	Analyse	(Fehler-)Analyse
PI		8	Ich dachte der fliegt weiter als nur 45,72m	fliegt weiter	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
PI		8	Du hast keine Punkte verloren, keine Punkte gewonnen	keine Punkte gewonnen/verloren	Zielsetzung/ Zielerreichung
PI		8	Im Zehnkampf willst Du aber Punkte gewinnen	Punkte gewinnen	Zielsetzung
PI		8	musst gegen diese Unsicherheit erst ankämpfen	gegen Unsicherheit ankämpfen	Motivierung
PI		10	dass man sich bei denen bedankt	Beschäftigung mit Publikum	Beschäftigung mit anderen
PI		10	wusste aber auch, dass ich schlecht gesprungen bin	Analyse	(Fehler-)Analyse
PI		10	Ich wusste aber auch der Trainer ist stocksauer	Beschäftigung mit Trainer	Beschäftigung mit anderen
PI		10	der Trainer ein bisschen beruhigt ist	Beschäftigung mit Trainer	Beschäftigung mit anderen
PI		10	dass man einigermaßen gut gesprungen ist	gut gesprungen	(Fehler-)Analyse
PI		10	Ich teile die Disziplinen in grüne Bereiche und rote Bereiche ein	grüner und roter Bereich	Zielsetzung
PI		10	unteren grünen Bereich	unterer grüner Bereich	Zielsetzung
PI		10	einen mittleren grünen Bereich das ist das was man sich vorgenommen hat	mittlerer grüner Bereich	Zielsetzung
PI		10	obere grüne Bereich	oberer grüner Bereich	Zielsetzung
PI		10	Das war dann unterer grüner Bereich Du verlierst nicht so viele Punkte	Punktverlust	Abweichung von Ziel
PI		10	Roter Bereich ist dann ein Desaster	roter Bereich	Abweichung von Ziel
PI		12	Ich habe nur gedacht lauf los	Lauf los	mentale Vorbereitung
PI		12	Der Trainer meinte vorher	Gespräch mit Trainer	soz. Kontakt/ Gespräch
PI		12	die erste Runde in 75 Sekunden angehen	Taktik	Vorbereitung/ Ritual
PI		12	Ich habe nur gedacht, 4,30 – 5,00 Minuten laufen	Ziel	Zielsetzung
PI		12	Man sucht jemanden raus, mit dem man zusammen laufen k	Taktik	Vorbereitung/ Ritual
PI		12	willst auf jeden Fall nicht Letzter werden	Nicht Letzter werden	Zielsetzung
PI		13	Ich wollte auch aufstehen, aber ich konnte nicht	aufstehen wollen	Kontrolle
PI		13	aber mehr ärgern sich Klaus (Isekenmeier) und David (Mewes).	Beschäftigung mit Konkurrenten	Beschäftigung mit anderen
PI		hü	ich konnte an dem Tag auch nicht schneller laufen	nicht schneller können	Rekapitulation der Möglichkeiten
PI		ze	Zwar versuchst Du das Beste daraus zu machen	das Beste daraus machen	Motivierung
DM		1	Versuche mich aber unter Kontrolle zu bekommen	Kontrolle	Kontrolle
DM		1	habe mich auch einigermaßen unter Kontrolle bekommen	Kontrolle	Kontrolle
DM		1	versucht habe auf den Start zu kon-	konzentrieren	Konzentration

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
			zentrieren		
DM		1	Ich habe mir versucht vorzustellen, ich bin im Training	Vorstellung	mentale Vorbereitung
DM		1	ich mich darauf konzentriere starten zu wollen	konzentrieren	Konzentration
DM		1	ich mich konzentriere	konzentrieren	Konzentration
DM		1	bin ich auch relativ spät in die Startstellung gegangen	Vorbereitung	Vorbereitung/ Ritual
DM		2	habe mir aber gesagt, das Gegenwind war und es relativ kühl	Analyse	(Fehler-)Analyse
DM		2	das ich eigentlich die Spritzigkeit habe	Spritzigkeit	Vertrauen der Leistungsfähigkeit
DM		2	habe mir für den Weitsprung relativ viel vorgenommen	viel vorgenommen	Zielsetzung
DM		2	wollte über Bestleistung springen	Bestleistung	Zielsetzung
DM		2	habe mir gesagt, dass die 100-m-Zeit überhaupt keine Relevanz für den Weitsprung hat	keine Relevanz	Motivierung
DM		2	habe ich mich noch Mal gesammelt	gesammelt	mentale Vorbereitung
DM		2	einfach kurz einen freien Kopf zu bekommen	Freien Kopf	mentale Vorbereitung
DM		3	ich habe gemerkt, dass ich nicht richtig auf das Absprungbrett gelaufen bin	Analyse	(Fehler-)Analyse
DM		3	das war auch kein Absprung	Analyse	(Fehler-)Analyse
DM		3	Spannung, die man vor dem Versuch aufbaut	Spannungsaufbau	Vorbereitung/ Ritual
DM		3	da war halt auch ziemlich starker Wind	Analyse	(Fehler-)Analyse
DM		4	wollte ich die anderen Versuche volles Risiko gehen	Risiko	Zielsetzung
DM		4	Ich habe mir vorher vorgenommen, mit rechts weiter zu arbeiten	weiter arbeiten	mentale Vorbereitung
DM		4	habe direkt mit meinem Trainer kommuniziert	mit Trainer kommuniziert	soz. Kontakt/ Gespräch
DM		4	Ich wollte es probieren	probieren	Motivierung
DM		4	Mein Ziel für diese Saison ist, dass ich irgendwann mal 16m stoße	16m stoßen	Zielsetzung
DM		5	Ich habe die dann im Kopf	Details im Kopf	mentale Vorbereitung
DM		5	weiß ganz genau, dass ich das machen will	wissen was man will	Zielsetzung
DM		5	habe ich auch ein wenig rumgeschrien	rumschreien	Ärgerreaktion
DM		5	ich bin da auch zu Jochen (Trainingskollege) gegangen	soz. Kontakt	soz. Kontakt/ Gespräch
DM		7	Ich habe am Anlauf gestanden und mich konzentriert	konzentriert	Konzentration
DM		7	Man will das gar nicht wahrhaben	nicht wahr haben wollen	Verdrängung
DM		7	habe mich da erst Mal 20 Minuten hingelegt und gedacht so geht's nicht weiter	hinlegen	Beruhigung
DM		7	Man kann das ja kanalisieren indem man sagt man springt darüber	kanalisieren	mentale Verarbeitung
DM		8	da muss man drauf aufbauen	aufbauen	Motivierung

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
DM		8	noch mal ins Zelt gegangen um aus der Sonne raus zu kommen	ins Zelt gegangen	Vorbereitung
DM		8	habe mir vorgenommen, in der entscheidenden Phase mit rechts zu arbeiten	Vorstellung	mentale Vorbereitung
DM		8	das was ich mir wirklich vorgenommen hatte	Vorstellung	mentale Vorbereitung
DM		9	Mir war aber klar, dass der nicht besser ist	Analyse	(Fehler-)Analyse
DM		9	Ich wollte nur auf rechts achten	Analyse	(Fehler-)Analyse
DM		9	In dem Moment war mir klar, dass es die letzte Chance war	Letzte Chance	Rekapitulation der Möglichkeiten
DM		9	was habe ich denn jetzt schon wieder falsch gemacht	Analyse	(Fehler-)Analyse
DM		9	Ich hatte mir vorgenommen, den Wurf raus zuschreien	Vorstellung	mentale Vorbereitung
DM		9	Das habe ich vielleicht auch gewollt	gewollt	Motivierung
DM		9	Ich wollte im dritten Versuch wie im Weitsprung noch mal voll drauf gehen	voll drauf gehen	Zielsetzung
DM		9	habe gedacht, jetzt machst Du den Wettkampf noch ordentlich zu Ende	Wettkampf zu Ende	Gedanken an weiteren Verlauf
DM		9	Ich mir gesagt habe, jetzt ist es vorbei mit der Olympiaqualifikation	mit Olympiaqualifikation vorbei	Änderung/ Abweichung von
DM		9	Ich wollte 49m werfen	Ziel – 49m	Zielsetzung
DM		9	jetzt machst Du den Wettkampf noch zu Ende	Wettkampf zu Ende	Gedanken an weiteren Verlauf
DM		10	war ich mir sicher, dass ich im dritten Versuch rüberspringe	sicher sein	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
DM		10	ich springe jetzt darüber	darüber springen	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
DM		10	ich direkt zum Trainer gegangen bin	soz. Kontakt	soz. Kontakt/ Gespräch
DM		10	will man wissen, was man noch Mal korrigieren kann	Analyse	(Fehler-)Analyse
DM		10	ich dachte, dann springst Du es halt im Dritten	springst es im dritten Versuch	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
DM		11	und ich wollte 4,66 im ersten Versuch springen	4,66m im Ersten springen	mentale Vorbereitung
DM		11	um mich dann auf die weiteren Höhen konzentrieren zu können	konzentrieren	Konzentration
DM		12	um den Konkurrenten wenigstens noch ein paar Punkte abzunehmen	Beschäftigung mit Konkurrenten	Beschäftigung mit anderen
DM		12	da wollte ich nicht allzu viele Punkte verlieren	keine Punkte verlieren	Abweichung von Ziel
DM		12	dann ist das auch eine Motivation erst recht drüber zu springen	Motivation	Motivierung
DM		12	ich habe mich den ganzen Wettkampf mehr damit beschäftigt, wer wo gut ist	Beschäftigung mit anderen	Beschäftigung mit anderen
DM		12	doch mehr auf meine Konkurrenten geschaut	Beschäftigung mit anderen	Beschäftigung mit anderen
DM		12	In dem Wettkampf habe ich mich ziemlich mit den Leistungen der anderen beschäftigt	Beschäftigung mit anderen	Beschäftigung mit anderen
DM		13	Habe mir aber auch vorgenommen	Ziel – Philip überholen	Zielsetzung

Athlet	Nr.	Sit	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
			auf jeden Fall Philip zu überholen		
DM		13	Ich habe versucht an Mike dranzubleiben	Taktik	Vorbereitung/ Ritual
DM		13	habe mir vorgenommen ein gleichmäßiges Tempo	Taktik	Vorbereitung/ Ritual
DM		13	Ich habe auf taktisch vorgenommen, wenn Mike (Maczey) erst mal wegläuft, dann lässt Du ihn weglaufen	Taktik	Vorbereitung/ Ritual
DM		13	nochmal kämpfen müssen, ich wollte es probieren	probieren	Motivierung
DM		14	durch den Kopf geschossen, vielleicht hat es für Philip noch	Zielerreichung?	Abweichung von Ziel
DM		14	gute mit beschäftigt, dass ich keine Krämpfe kriege	Keine Krämpfe	Körpercheck

Erläuterungen der zusätzlich genannten Situationen:

ho	Hochsprung
hü	110-m-Hürdenlauf
ka	Kameraleute
ze	im Athletenzelt nach Stabhochsprung

Anhang F (Interview der Photo-Selbstkonfrontation)

Photokonfrontation (elf Bilder, davon sieben relevante) mit Paul Meier

Datum: 20.06.2000

1. Bild: Barcelona 1992 nach dem 400-m-Lauf

Erinnere Dich bitte aller Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen dieser Situation.

Paul: In diesem Moment war ich nur und ausschließlich glücklich, weil das war erstens unmittelbar nach dem 400-m-Lauf und das ist zum einen das Glücksgefühl, angekommen zu sein im Ziel zu sein nach der Anstrengung und zum anderen wusste ich in dem Moment, dass ich quasi Halbzeit-Olympiasieger war ich habe den olympischen Zehnkampf nach dem ersten Tag angeführt und war in dem Moment sehr glücklich und zufrieden, winke in die Zuschauer, weil da ein unheimlicher Lärm war, die Zuschauer haben mich angefeuert und haben mir sehr stark applaudiert und von daher sind mir in dem Moment sehr, sehr viele Dinge durch den Kopf gegangen, die ich jetzt nicht mehr unbedingt nachvollziehen kann ich weiß noch, dass ich da sehr, sehr glücklich und zufrieden war aber auch genauso sehr erschöpft. Zufrieden, einfach erst mal für den ersten Tag angekommen zu sein mit so einem tollen Ergebnisse (überlegt noch kurz).

Hast du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Paul: Nein.

2. Bild: Stuttgart 1993 nach der Siegerehrung

Erinnere Dich bitte aller Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen dieser Situation.

Paul: Das Gefühl ist ganz ähnlich wie bei dem Bild davor, nur in dem Moment noch intensiver, weil das ist komplett nach dem Zehnkampf und nach der Siegerehrung, ich habe da meine Medaille schon, das Stadion ist voll mit Menschen, die unter Umständen in dem Moment sogar meinen Namen rufen. Das ist ein unbeschreibliches Gefühl, weil einfach so viele Eindrücke auf mich einströmen und so viele Dinge passieren, dass ich in dem Moment auf einer Wolke geschwebt bin und das drum herum fast ein bisschen wie durch Nebel, aber doch sehr, sehr klar wahrgenommen habe. Weil es in dem Moment so viel war, dass ich gar keine Einzelheiten beschreiben kann. Da war nach den zwei Tagen ein Gefühl sehr, sehr großer Zufriedenheit, nach einem Jahr harter Arbeit genau da angekommen zu sein, wo man hin wollte und das sind glaube ich die Gefühle, die am besten beschreiben, was da los war.

Hast du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Paul: Fasziniert hat mich auf alle Fälle, dass obwohl keine sportliche Aktivität mehr stattfand, denn der Wettkampf Tag war beendet, das Stadion noch voll war, das weiß ich noch sehr gut weil mich das sehr fasziniert hat und dass die letzten Endes nicht ausschließlich wegen mir, aber auch wegen mir da geblieben sind. Mir ihren Respekt und ihre Anerkennung gezeigt haben, indem sie bis zum Schluss da geblieben sind da kann ich mich sehr genau daran erinnern, dass mich das bewegt und fasziniert hat.

3. Bild: Olympiaqualifikation Lage 1996 - Verletzung nach dem ersten Versuch im Weitsprung

Erinnere Dich bitte aller Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen dieser Situation.

Paul: Also ganz exakt in der Situation war ich erst einmal sehr, sehr erschrocken weil ich in dem Moment überhaupt nicht realisieren konnte, was passiert ist. Ich bin eigentlich abgestürzt beim Weitsprung und wusste in dem Moment noch überhaupt nicht warum, wieso, weshalb. Ich hatte erst einmal Angst, das etwas schlimmes passiert ist. Ich hatte in dem Moment zwar noch keine Schmerzen, wusste aber, das etwas nicht so war, wie es sein sollte und das ich auch sehr unkontrolliert gesprungen und gelandet bin und in dem Moment habe ich nur Angst, dass etwas schlimmes passiert ist, ohne sagen zu können, was passiert ist und ob diese Angst begründet ist. Letztlich habe einfach nur gespürt irgendwie etwas ist passiert und wusste noch gar nicht so genau, was passiert ist. Im nachhinein weiß ich natürlich was passiert ist und was das ausgelöst hat, aber in dem Moment noch gar nicht. Ich weiß nur, dass ich große Angst hatte, das etwas schlimmes passiert ist und sehr erschrocken war. Das ist so eine Momentaufnahme, dass da auch nicht mehr ist.

4. Bild: Olympiaqualifikation Lage 1996 - Verletzung nach dem ersten Weitsprung (außerhalb der Grube). Erinnere Dich bitte aller Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen dieser Situation.

Paul: Das ist eigentlich der direkte Nachfolger von dem Bild davor. Nach der Landung bin ich aus der Grube gegangen und habe dann realisiert, dass ich sehr, sehr starke Schmerzen in der Hüfte habe und habe in dem Moment immer noch Angst, dass etwas sehr, sehr schlimmes passiert ist. Ich kann das überhaupt noch nicht einschätzen in dem Moment gehen mir Gedanken durch den Kopf, dass alles umsonst war, das ist eine Olympia-Qualifikation die sehr, sehr wichtig war, ich habe sehr viel Hoffnungen da reingesteckt. Ich bin auch sehr, sehr gut im 100-m-Lauf gestartet, es war also eigentlich alles wunderbar. In diesem Moment platzt gerade der Olympia-Traum und das ganze wird überschattet von der Angst, es könnte etwas schlimmes passiert sein. (leicht erregt). Mehr kann ich dazu gar nicht sagen.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Paul: Nein

5. Bild: WM-Qualifikation Ratingen 1997 - Sturz beim 110-m-Hürdenlauf

Erinnere Dich bitte aller Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen dieser Situation.

Paul: Das ist auf alle Fälle eine Mischung aus mehreren Sachen. Zum einem bin ich in dem Moment sehr enttäuscht und frustriert, dass ich da liege und das ich gestürzt bin beim Hürdenlauf und zum anderen weiß ich noch sehr genau wie ich fast ein bisschen erleichtert war, dass es jetzt vorbei ist. Denn eigentlich waren das zwei schlechte Tage. Es lief von Anfang an nicht und ich hatte starke

Achillessehnenbeschwerden und habe den ganzen Zehnkampf mehr als Druck als, als Spaß empfunden.

Ich habe mich mit schlechten Leistungen in einem Feld behauptet und mir die ganze Saison ganz anders vorgestellt von daher ist es in dem Moment auch ein bisschen Schmerz weil ich ein paar Schürfwunden und ähnliches habe aber in dem Moment habe ich fast schon ein bisschen durchgeatmet und gesagt, jetzt bist du raus aus dem Wettkampf und das befreit mich in dem Moment fast. Der Sturz an sich kam erschreckend und überraschend war letzten Endes aber die logische Konsequenz von dem wie ich mich gefühlt habe und in dem Moment eine kleine Befreiung vielleicht sogar eine große Befreiung. (bewegt)

Hast Du das wirklich zu diesem Zeitpunkt erlebt oder interpretiert Du jetzt nachträglich die Situation?

Paul: Das war in dem Moment. Ich war da nicht in der Lage zu reagieren, fast wie gelähmt und das kam daher, dass beide Gefühle da waren zum einen die Enttäuschung weil ich doch irgendwie gedacht habe ich komme durch den Wettkampf aber es hat mich so viel Kraft gekostet am ersten Tag und in der Vorbereitung auf den Hürdenlauf, weil ich Beschwerden hatte und die Leistungen nicht stimmten, dass da eben die Mischung aus Enttäuschung und Erleichterung ist und ich weiß noch, dass mich der Dirk (Dirk Achim Pajonk) raus geführt hat. Ich selbst hätte aus Verwirrung gar nicht gewusst, wo ich hingehen soll. Ich wäre wahrscheinlich aufgestanden und hätte mitten auf der Bahn gestanden. Aber in dem Moment war das ambivalente zwischen überrascht bzw. erschrocken, dass mir das passiert ist und erleichtert, dass es passiert ist.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Paul: Nicht an die Situation wie ich da liege, nur an den Lauf an sich, denn ich habe von Hürde zu Hürde gemerkt, wie der Sturz die logische Konsequenz war ich habe von Hürde zu Hürde gedacht, gleich bleibst Du hängen und Du stürzt und ich habe bei jeder Hürde gedacht jetzt gleich passiert es. Und dann war es passiert in dem Moment war zum einen Überraschung zum anderen Erleichterung denn ich brauchte mir keine Gedanken mehr zu machen, ob ich gut oder schlecht bin oder durch den Zehnkampf komme, das hat sich jetzt erledigt. Was komisch war, dass ich in diesem Moment auch diese Erleichterung schon gespürt habe und in dem Moment gar nichts damit anfangen konnte. Weil eigentlich ist es ein schlechtes Gefühl wenn man stürzt. Aber dadurch dass der Zehnkampf überhaupt nicht rund lief habe ich das auch als Befreiung empfunden.

6. Bild: Deutsche Meisterschaften Vaterstetten 1998 - Jubel nach 100-m-Lauf

Erinnere Dich bitte aller Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen dieser Situation.

Paul: Das war ein sehr, sehr schöner Moment nach dem 100-m-Lauf in Vaterstetten wo ich nach langer Verletzungszeit und langen Jahren des Trainings sehr gut und erfolgreich in den 100-m-Lauf gestartet bin, mit der schnellsten 100-m-Zeit, die ich seit 1993 gelaufen bin. In dem Moment sind mir viele Steine vom Herzen gefallen und ich freue mich unheimlich, dass es endlich wieder geklappt hat und Bestätigung und Erleichterung in dem Moment erfahre. Ich habe mich unheimlich gefreut und habe gewusst, dass ich das drauf habe aber es war eine unheimliche Erleichterung, dass ich die Leistung auch zeigen konnte. In dem Moment ist wirklich Erleichterung pur (belegte Stimme - Lächeln im Gesicht)

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Paul: Nein, ich bin nur erleichtert, dass ich zeigen konnte was ich darauf habe. Vielleicht sogar eher noch ein bisschen besser war, als ich es mir vorgestellt habe. Ich hatte mit einer Zeit um 11 Sekunden gerechnet und bin 10,87 Sekunden gelaufen darüber habe ich mich maßlos gefreut. Denn ich war mir sicher, wenn ich mit 11,0 Sekunden starte, dass ich einen sehr guten Zehnkampf mache und dann deutlich schneller zu laufen war wie ein Traum, der in Erfüllung geht.

7. Bild: Deutsche Meisterschaften Vaterstetten 1998 - umringt von Fans nach dem 100-m-Lauf

Erinnere Dich bitte aller Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen dieser Situation.

Paul: Das ist kurz nach dem Lauf, da ziehe ich mich an und habe mich über die Kinder im Hintergrund mit ihrem Plakat zwar gefreut, aber das war absolut nebensächlich denn ich stand noch total in dem Eindruck von der tollen 100-m-Zeit. Mir tat überhaupt nichts weh und ich habe mich gefragt, ob es wirklich so schön ist, wie es scheint. Ich realisiere die Fans um mich rum gar nicht so sehr, sondern bin noch viel mehr mit der tollen 100-m-Zeit beschäftigt (belegte Stimme).

Hast doch noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Paul: In der Situation war ich sehr gefasst und ruhig, weil ich konzentriert an meinem Zehnkampf gearbeitet habe. Ich habe den Fans auch gesagt, dass sie einen Moment warten sollen, bis ich mich angezogen habe und fertig gemacht habe dann würden sie auch Interviews und Autogramme bekommen. Trotz der Euphorie war ich sehr konzentriert und wusste genau was ich an diesen zwei Tagen machen wollte.

8. Bild: Dt. Meisterschaften Vaterstetten 1998 - Achillessehnenriss beim Einspringen zum Weitsprung. **Erinnere Dich bitte aller Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen dieser Situation.**

Paul: (Schluckt - leises ooh) In dem Moment weiß ich genau, dass mir die Achillessehne gerissen ist. In dem Moment sind mir alle Anekdoten und Geschichten, die man von Achillessehnenrissen hört, durch den Kopf gegangen, lauter Knall, wie ein Peitschenschlag, du denkst dir haut oder tritt jemand in die Haken und sackst zusammen, das weiß ich in dem Moment genau und schreie zwar, aber mir hat nichts weh getan. Nur die Tatsache, dass ich weiß was passiert ist bereitet mir solche Schmerzen das ich trotzdem schreie. Mehr passiert in dem Moment nicht.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Paul: Ich wusste sofort, dass die Achillessehne gerissen ist.

9. Bild: Deutsche Meisterschaften Vaterstetten 1998 - liegt in der Weitsprung-Grube

Erinnere Dich bitte aller Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen dieser Situation.

Paul: Das ist der Schritt danach, da bin ich mir ganz sicher, dass die Achillessehne gerissen ist und es schwingt noch irgendwo ein bisschen Hoffnung mit, dass es nicht so ist, obwohl ich mir sicher bin. (sehr emotional bewegt) In dem Moment geht mir durch den Kopf, dass ich gut in Form war, viel Arbeit investiert habe und jetzt platzt mein Traum mit einem Achillessehnenriss, der überhaupt nicht abzusehen war oder sich angekündigt hatte. Ich frage mich warum das jetzt passieren musste, ich hatte keine greifbare Erklärung dafür. Da fange ich an weiter zu denken und zu realisieren, dass damit der Zehnkampf geplatzt ist und vielleicht das Ende meiner Karriere gekommen ist. All diese Dinge gehen mir in dem Moment durch den Kopf. Und ich weiß noch wie ich immer auf den Schmerz gewartet habe, es aber überhaupt nicht weh tat. Ich hatte Angst dass der Schmerz kommt, immer wenn mich jemand berührt hat, jetzt kommt der Schmerz und er kommt nicht. Ich liege da und warte auf den Schmerz, immer wenn mich jemand berührt.

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Paul: Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, dass der Dirk (Dirk Achim Pajonk) sofort da war und dafür gesorgt hat, dass um mich herum nicht so viel Trubel ist und dass ich unbedingt wollte, dass der Heinz Birnesser (Arzt des Zehnkampf-Teams) kommt obwohl da Betreuer und auch ein Arzt waren, wollte ich unbedingt, dass der Heinz kommt, weil ich ihm sehr vertraut habe und unbedingt wollte, dass jemand kommt, der weiß was zu tun ist.

10. Bild: Deutsche Meisterschaften Vaterstetten 1998 - mit schmerzverzerrtem Gesicht in der

Weitsprung-Grube. **Erinnere Dich bitte aller Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen dieser Situation.** Das ist jetzt so kurz danach, da macht irgendwie jemand an meinem Bein rum. Ich traue mich aber überhaupt nicht hin zu schauen, weil ich überhaupt keine Vorstellung habe, wie eine gerissene Achillessehne aussieht. Ich warte immer noch auf diese schrecklichen Schmerzen, die überhaupt gar nicht kommen und verziehe das Gesicht und warte, dass es gleich weh tut. In dem Moment gibt es da nicht mehr da ist nur Angst, das etwas ganz schlimmes passiert ist.

11. Bild: Deutsche Meisterschaften Vaterstetten 1998 - Abtransport auf Bahre

Erinnere Dich bitte aller Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen dieser Situation.

Paul: Das ist Verzweiflung pur, weil da die Diagnose klar ist, die Achillessehne ist gerissen. Das ist Verzweiflung pur, mir geht durch den Kopf die ganze Arbeit war umsonst, kannst du jemals weiter machen. Vor allem schon wieder eine Operation, das ging mir durch den Kopf ich wollte alles nur nicht mehr operiert werden und in dem Moment ist klar, dass eine Operation unumgänglich ist. In dem Moment ist Verzweiflung und Niedergeschlagenheit. Die Zuschauer auf der Tribüne haben gerufen Kopf hoch, aber in dem Moment konnte ich gar nichts damit angefangen. Das war so weit weg und ich wusste nicht, ob ich noch jemals die Kraft und Lust habe einen weiteren Anlauf zu nehmen. Ich konnte begreifen, dass das gut gemeint war aber konnte in dem Moment überhaupt gar nichts damit anfangen. Es war etwas befremdend. Obwohl man sich normalerweise über solche Anfeuerungen ja erfreut

Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?

Paul: In dem Moment sind meine Gedanken darum gekreist, dass ich operiert werden muss, wo ich mich operieren lasse, wie lange das dauert, wie lange ich Gips tragen muss und solche Sachen. Das war in dem Moment des Raustragens der Schwerpunkt meiner Gedanken.

Anhang G (Interviewleitfaden Photo-Selbstkonfrontation)

Interview-Leitfaden zur Foto-Selbstkonfrontation (Paul Meier)

Instruktion:

Mit Hilfe der folgenden Fotos möchte ich von Dir erfahren, was sich in diesen Situationen an Gedanken, Gefühlen und Sinneswahrnehmungen bei Dir abgespielt hat. Schildere bitte zu jedem Foto, was Du in dieser Situation gedacht, gefühlt, gespürt, gesehen und gehört hast. Möglicherweise werde ich Dir zu den Fotos einige Fragen stellen. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Versuche Dich an alles in der Situation zu erinnern, lass' nach Möglichkeit nichts aus, auch wenn es Dir unwesentlich erscheint.

1. Erinnere Dich bitte aller Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen dieser Situation. **(nur wenn nach der auditiven Erklärung keine Reaktion folgt!) (Kannst Du diesen Gedanken/Gefühl ... noch genauer beschreiben?)**
2. Hast Du das wirklich zu diesem Zeitpunkt erlebt oder interpretierst Du jetzt nachträglich die Situation?
3. Wann in dieser Situation ist das Gefühl, der Gedanke aufgetaucht? **(Nur wenn das nicht explizit formuliert wurde!)**
4. Hast Du noch weitere Erinnerungen an diese Situation?



Anhang H (Auswertung der Stimmungen der Photo-Selbstkonfrontation)

Athlet	Nr./Bild	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
PM	1/1	war ich nur und ausschließlich glücklich	glücklich	Glück
PM	2/1	das ist zum einen das Glücksgefühl	Glücksgefühl	Glück
PM	3/1	war in dem Moment sehr glücklich und zufrieden	glücklich und zufrieden	Glück
PM	4/1	ich da sehr, sehr glücklich und zufrieden war	sehr glücklich und zufrieden	Glück
PM	5/1	aber auch genauso sehr erschöpft	sehr erschöpft	Erschöpfung
PM	6/1	zufrieden, einfach erst mal für den ersten Tag angekommen zu sein	zufrieden	Zufriedenheit
PM	7/2	Das ist ein unbeschreibliches Gefühl	unbeschreibliches Gefühl	Glück
PM	8/2	in dem Moment auf einer Wolke geschwebt	auf einer Wolke geschwebt	Glück
PM	9/2	ein Gefühl sehr, sehr großer Zufriedenheit	Zufriedenheit	Zufriedenheit
PM	10/2	nach einem Jahr harter Arbeit genau da angekommen zu sein, wo man hin wollte und das sind glaube ich die Gefühle	angekommen zu sein, wo man hin wollte	Zielerreichung
PM	11/2	Fasziniert hat mich auf alle Fälle, dass obwohl keine sportliche Aktivität mehr stattfand, denn der Wettkampf Tag war beendet, das Stadion noch voll war	fasziniert	fasziniert
PM	12/2	dass mich das bewegt und fasziniert hat	bewegt und fasziniert	fasziniert
PM	13/3	war ich erst einmal sehr, sehr erschrocken	sehr erschrocken	Überraschung
PM	14/3	Ich hatte erst einmal Angst, das etwas schlimmes passiert ist	Angst	Angst
PM	15/3	wusste aber, das etwas nicht so war, wie es sein sollte	physische Probleme	physische Probleme
PM	16/3	in dem Moment habe ich nur Angst, dass etwas schlimmes passiert ist	Angst	Angst
PM	17/3	ohne sagen zu können, was passiert ist und ob diese Angst begründet ist	Angst	Angst
PM	18/3	dass ich große Angst hatte	Angst	Angst
PM	19/3	sehr erschrocken war	sehr erschrocken	Überraschung
PM	20/4	habe dann realisiert, dass ich sehr, sehr starke Schmerzen in der Hüfte habe.	physische Schmerzen	physische Probleme
PM	21/4	habe in dem Moment immer noch Angst	Angst	Angst
PM	22/4	in dem Moment gehen mir Gedanken durch den Kopf, dass alles umsonst war	alles umsonst?	Verzweiflung/ Frust
PM	23/4	In diesem Moment platzt gerade der Olympia-Traum	geplatzter Olympia-Traum	Enttäuschung
PM	24/4	überschattet von der Angst, es könnte etwas schlimmes passiert sein	Angst	Angst

Athlet	Nr./Bild	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
PM	25/5	in dem Moment sehr enttäuscht und frustriert	enttäuscht und frustriert	Enttäuschung
PM	26/5	weiß ich noch sehr genau wie ich fast ein bisschen erleichtert war	erleichtert	Erleichterung
PM	27/5	den ganzen Zehnkampf mehr als Druck als, als Spaß empfunden	Druck	Druck
PM	28/5	das befreit mich in dem Moment fast	befreit	Erleichterung
PM	29/5	wie ich mich gefühlt habe und in dem Moment eine kleine Befreiung vielleicht sogar eine große Befreiung	Befreiung	Erleichterung
PM	30/5	Ich war da nicht in der Lage zu reagieren, fast wie gelähmt	wie gelähmt	Handlungsunfähigkeit
PM	31/5	waren zum einen die Enttäuschung weil ich doch irgendwie gedacht habe ich komme durch den	Enttäuschung	Enttäuschung
PM	32/5	Wettkampf Mischung aus Enttäuschung und Erleichterung ist	Enttäuschung und Erleichterung	Enttäuschung/ Erleichterung
PM	33/5	Ich selbst hätte aus Verwirrung gar nicht gewusst, wo ich hingehen soll	Verwirrung	Handlungsunfähigkeit
PM	34/5	Ich wäre wahrscheinlich aufgestanden und hätte mitten auf der Bahn gestanden	orientierungslos	Handlungsunfähigkeit
PM	35/5	das ambivalente zwischen überrascht bzw. erschrocken, dass mir das passiert ist und erleichtert	überrascht/erschrocken und erleichtert	Überraschung/ Erleichterung
PM	36/5	in dem Moment war zum einen Überraschung zum anderen Erleichterung	Überraschung und Erleichterung	Überraschung/ Erleichterung
PM	37/5	keine Gedanken mehr zu machen, ob ich gut oder schlecht bin oder durch den Zehnkampf komme	keine Gedanken an weiteren sportlichen Verlauf	Resignation
PM	38/5	in diesem Moment auch diese Erleichterung schon gespürt habe	Erleichterung	Erleichterung
PM	39/5	habe ich das auch als Befreiung empfunden	Befreiung	Erleichterung
PM	40/6	Das war ein sehr, sehr schöner Moment nach dem 100-m-Lauf	sehr schöner Moment	Freude/Glück
PM	41/6	In dem Moment sind mir viele Steine vom Herzen gefallen	Steine vom Herzen gefallen	Erleichterung
PM	42/6	ich freue mich unheimlich, dass es endlich wieder geklappt hat	freue mich	Freude
PM	43/6	Bestätigung und Erleichterung in dem Moment erfahre	Bestätigung und Erleichterung	Erleichterung
PM	44/6	Ich habe mich unheimlich gefreut	unheimlich gefreut	Freude
PM	45/6	In dem Moment ist wirklich Erleichterung pur	Erleichterung	Erleichterung
PM	46/6	ich bin nur erleichtert	erleichtert	Erleichterung
PM	47/6	darüber habe ich mich maßlos gefreut	Gefreut	Freude
PM	48/6	war wie ein Traum, der in Erfüllung geht	erfüllter Traum	Glück
PM	49/7	tollen 100-m-Zeit	Zielerreichung	Zielerreichung
PM	50/7	mit ihrem Plakat zwar gefreut	gefreut	Freude
PM	51/7	ob es wirklich so schön ist, wie es scheint	ist es wirklich so schön?	Skepsis

Athlet	Nr./Bild	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
PM	52/7	war ich sehr gefasst und ruhig	gefasst und ruhig	gefasst
PM	53/7	Trotz der Euphorie	Euphorie	Euphorie
PM	54/8	schreie zwar, aber mir hat nichts weh getan	Schrei ohne physische Schmerzen	psychischer Schmerz
PM	55/8	die Tatsache, dass ich weiß was passiert ist bereitet mir solche Schmerzen	psychische Schmerzen	psychischer Schmerz
PM	56/9	die Achillessehne gerissen ist	Achillessehnenriss	physische Probleme
PM	57/9	es schwingt noch irgendwo ein bisschen Hoffnung mit	Hoffnung	Hoffnung
PM	58/9	jetzt platzt mein Traum mit einem Achillessehnenriss	geplatzter Traum	Enttäuschung
PM	59/9	Ich hatte Angst dass der Schmerz kommt	Angst vor Schmerz	Angst
PM	60/10	Ich traue mich aber überhaupt nicht hin zu schauen	Angst	Angst
PM	61/10	da ist nur Angst, das etwas ganz schlimmes passiert ist	Angst	Angst
PM	62/11	Das ist Verzweiflung pur	Verzweiflung	Verzweiflung/ Frust
PM	63/11	Das ist Verzweiflung pur	Verzweiflung	Verzweiflung/ Frust
PM	64/11	mir geht durch den Kopf die ganze Arbeit war umsonst	alles umsonst?	Verzweiflung/ Frust
PM	65/11	In dem Moment ist Verzweiflung und Niedergeschlagenheit	Verzweiflung und Niedergeschlagenheit	Verzweiflung/ Frust
PM	66/11	konnte in dem Moment überhaupt gar nichts damit anfangen	nichts damit anfangen	Verzweiflung/ Frust

Anhang I (Auswertung der Bewältigung der Photo-Selbstkonfrontation)

Athlet	Nr./Bild	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
PM	1/2	da angekommen zu sein, wo man hin wollte	angekommen zu sein	Zielerreichung
PM	2/3	überhaupt nicht realisieren konnte, was passiert ist	keine Realisierung	Rekapitulation der Möglichkeiten
PM	3/3	wusste in dem Moment noch überhaupt nicht warum, wieso,	warum, wieso, weshalb?	Rekapitulation der Möglichkeiten
PM	4/3	weshalb gehen zu können, was passiert ist und ob diese Angst begründet ist	Begründung/Erklärung	Rekapitulation der Möglichkeiten
PM	5/4	in dem Moment gehen mir Gedanken durch den Kopf, dass alles umsonst war	Realisierung/Gedanken	Einschätzung der Situation
PM	6/4	ich habe sehr viele Hoffnungen da reingesteckt	viele Hoffnungen	Zielsetzung
PM	7/4	Ich bin auch sehr, sehr gut im 100-m-Lauf gestartet	gute Leitungsfähigkeit	Erkennung der Leistungsfähigkeit
PM	8/4	es war also eigentlich alles wunderbar	gute Leistungsfähigkeit	Erkennung der Leistungsfähigkeit
PM	9/5	mir die ganze Saison ganz anders vorgestellt	andere Vorstellung	Zielsetzung
PM	10/5	habe ich fast schon ein bisschen durchgeatmet und gesagt, jetzt bist du raus aus dem Wettkampf	durchgeatmet	Beruhigung
PM	11/5	dass mich der Dirk raus geführt hat	Dirk führt raus	soz. Kontakt
PM	12/5	ich brauchte mir keine Gedanken mehr zu machen, ob ich gut oder schlecht bin	keine Gedanken über weitere Leistungsfähigkeit	Rekapitulation der Möglichkeiten
PM	13/5	auch diese Erleichterung schon gespürt habe und in dem Moment gar nichts damit anfangen konnte	Suche nach Erklärung/Begründung	Rekapitulation der Möglichkeiten
PM	14/6	sehr gut und erfolgreich in den 100-m-Lauf gestartet bin	gute Leistung	Zielerreichung
PM	15/6	es endlich wieder geklappt hat	leistungsfähig	Erkennung der Leistungsfähigkeit
PM	16/6	Bestätigung und Erleichterung in dem Moment erfahre	Bestätigung der Leistungsfähigkeit	Erkennung der Leistungsfähigkeit
PM	17/6	ich die Leistung auch zeigen konnte	Bestätigung der Leistungsfähigkeit	Erkennung der Leistungsfähigkeit
PM	18/6	eher noch ein bisschen besser war, als ich es mir vorgestellt habe	besser als erwartet	Erkennung der Leistungsfähigkeit
PM	19/6	Ich hatte mit einer Zeit um 11 Sekunden gerechnet	Zielsetzung	Zielsetzung
PM	20/6	ich war mir sicher, wenn ich mit 11,0 Sekunden starte, dass ich einen sehr guten Zehnkampf mache	Glaube an Leistungsfähigkeit	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
PM	21/6	deutlich schneller zu laufen war wie ein Traum, der in Erfüllung geht	Bestätigung /Übertreffung der Zielsetzung	Erkennung der Leistungsfähigkeit
PM	22/7	Mir tat überhaupt nichts weh	gute Physis	Vertrauen in Leistungsfähigkeit
PM	23/7	ich habe mich gefragt, ob es wirklich so schön ist, wie es scheint	realitätsbezug	Rekapitulation der Möglichkeiten

Athlet	Nr./Bild	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
PM	24/7	realisiere die Fans um mich rum gar nicht so sehr	keine Realisierung der Umgebung	Konzentration
PM	25/7	bin noch viel mehr mit der tollen 100-m-Zeit beschäftigt	Zielerreichung	Zielerreichung
PM	26/7	war ich sehr gefasst und ruhig	gefasst und ruhig	Konzentration
PM	27/7	weil ich konzentriert an meinem Zehnkampf gearbeitet habe	konzentriert	Konzentration
PM	28/7	Ich habe den Fans auch gesagt, dass sie einen Moment warten sollen	Fans sollen warten	Konzentration
PM	29/7	Trotz der Euphorie war ich sehr konzentriert	konzentriert	Konzentration
PM	30/7	wusste genau was ich an diesen zwei Tagen machen wollte	Zielsetzung	Zielsetzung
PM	31/8	In dem Moment sind mir alle Anekdoten und Geschichten, die man von Achillessehnenrissen hört, durch den Kopf gegangen	Erinnerung an Geschichten	mentale Verarbeitung
PM	32/8	die Tatsache, dass ich weiß was passiert ist bereitet mir solche Schmerzen das ich trotzdem schreie	schreien vor psychischem Schmerz/leiden	Leiden
PM	33/9	bin ich mir ganz sicher, dass die Achillessehne gerissen ist	Bewusstsein von Physis	Körpercheck
PM	34/9	noch irgendwo ein bisschen Hoffnung mit, dass es nicht so ist	Hoffnung/Verdrängung	Verdrängung
PM	35/9	obwohl ich mir sicher bin	Bewusstsein von Physis	Körpercheck
PM	36/9	geht mir durch den Kopf, dass ich gut in Form war	Gedanken an Physis/Leistungsfähigkeit	Verdrängung
PM	37/9	Ich frage mich warum das jetzt passieren musste	Erklärungssuche	Analyse
PM	38/9	ich hatte keine greifbare Erklärung dafür	Erklärungssuche	Analyse
PM	39/9	fange ich an weiter zu denken und zu realisieren, dass damit der Zehnkampf geplatzt ist und vielleicht das Ende meiner Karriere	Gedanken an weitere Zukunft	Planung der Zukunft
PM	40/9	alle diese Dinge gehen mir in dem Moment durch den Kopf	Gedanken an weitere Zukunft	Planung der Zukunft
PM	41/9	wie ich immer auf den Schmerz gewartet habe	warten auf Schmerz	Erwartung von Schmerz
PM	42/9	Ich liege da und warte auf den Schmerz	warten auf Schmerz	Erwartung von Schmerz
PM	43/9	dass der Dirk (Dirk Achim Pajonk) sofort da war	Dirk war da	soz. Kontakt
PM	44/9	ich unbedingt wollte, dass der Heinz Birnesser (Arzt des Zehnkampf-Teams) kommt	Heinz Birnesser kommt	soz. Kontakt
PM	45/9	wollte ich unbedingt, dass der Heinz kommt	Heinz Birnesser kommt	soz. Kontakt
PM	46/9	ich ihm sehr vertraut habe	Vertrauensperson	soz. Kontakt
PM	47/9	unbedingt wollte, dass jemand kommt, der weiß was zu tun ist	Vertrauensperson	soz. Kontakt
PM	48/10	ich überhaupt keine Vorstellung habe, wie eine gerissene Achillessehne aussieht	keine Vorstellung von Physis	mentale Verarbeitung
PM	49/10	warte immer noch auf diese schrecklichen Schmerzen	warten auf Schmerz	Erwartung von Schmerz

Athlet	Nr./Bild	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
PM	50/11	mir geht durch den Kopf die ganze Arbeit war umsonst	Zielsetzung/Arbeit umsonst	Rekapitulation der Möglichkeiten
PM	51/11	kannst du jemals weiter machen	Gedanken an weitere Zukunft	Planung der Zukunft
PM	52/11	das ging mir durch den Kopf ich wollte alles nur nicht mehr operiert werden	Gedanken an Operation	Planung der Zukunft
PM	53/11	in dem Moment ist klar, dass eine Operation unumgänglich ist	Realisierung der Situation	Realisierung der Situation
PM	54/11	ich wusste nicht, ob ich noch jemals die Kraft und Lust habe einen weiteren Anlauf zu nehmen	Gedanken an weitere Zukunft	Planung der Zukunft
PM	55/11	In dem Moment sind meine Gedanken darum gekreist, dass ich operiert werden muss	Gedanken an Operation	Planung der Zukunft
PM	56/11	wo ich mich operieren lasse	Gedanken an Operation	Planung der Zukunft
PM	57/11	wie lange das dauert	Gedanken an Operation	Planung der Zukunft
PM	58/11	wie lange ich Gips tragen muss und solche Sachen	Gedanken an weitere Zukunft	Planung der Zukunft
PM	59/11	Das war in dem Moment des Raustragens der Schwerpunkt meiner Gedanken	Gedanken an weitere Zukunft	Planung der Zukunft

Anhang J (Items der dispositionellen G-SACS vs. G-SACS_{MD})

Unterschiede der Itemformulierung der dispositionellen G-SACS_D und der Pretest-Version der mehrkampfspezifischen dispositionellen Version G-SACS_{MD}

Nr	G-SACS _D	G-SACS _{MD}
1	Ich gebe selbst im schlimmsten Augenblick nicht auf, denn oft kann ich das Ruder noch einmal herumwerfen.	Ich gebe selbst in einer schwierigen Situation nicht auf, denn oft kann ich das Ruder noch einmal herumwerfen.
2	Ich stimme mich mit Freunden darüber ab, was sie tun würden.	Ich beratschlage mich mit Bezugspersonen (Trainer(n), Zehnkämpfer ...), was das Beste ist.
3	Ich handle schnell, denn es ist besser, sich direkt auf ein Problem zu stürzen	Ich handle schnell, denn es ist besser, sich direkt auf ein Problem zu stürzen.
4	Ich versuche die Kontrolle zu behalten, aber lasse andere in dem Glauben, sie hätten immer noch das Sagen.	Ich versuche die Kontrolle zu behalten, lasse aber andere weiter reden.
5	Ich glaube an mich selbst und meine persönlichen Stärken, denn es ist nicht hilfreich, sich auf andere zu verlassen.	Ich glaube an mich selbst und meine persönlichen Stärken, denn andere können mir nicht helfen.
6	Ich vertraue meinen Instinkten, nicht meinem Verstand.	Ich vertraue meinen Instinkten, nicht meinem Verstand.
7	Ich vermeide es, mich mit dem Problem auseinanderzusetzen, denn so etwas regelt sich häufig von alleine.	Ich vermeide es, mich mit dem Problem auseinanderzusetzen.
8	Ich greife frontal an und bin aggressiv.	Ich gehe die Situation direkt und aggressiv an.
9	Ich stimme mich mit der Familie darüber ab, was sie tun würde.	Ich beratschlage mich mit Trainingskollegen, Ärzten, Physiotherapeuten ..., was sie tun würde.
10	Ich wende mich anderen Dingen zu, denn es gibt wenig Hoffnung, dass ich solche Situationen verändern kann.	Ich wende mich anderen Dingen zu, denn so kann ich mich von der Situation ablenken.
11	Ich entscheide aus dem Bauch heraus.	Ich entscheide aus dem Bauch heraus.
12	Ich bin äußerst vorsichtig und ziehe unentwegt alle Alternativen in Betracht.	Ich bin äußerst vorsichtig und ziehe unentwegt alle Alternativen in Betracht.
13	Ich bitte andere um Hilfe.	Ich bitte andere um Hilfe.
14	Bevor das Problem nicht ganz klar ist, nutze ich nicht alle meine Reserven.	Ich nutze nicht meine gesamte Energie, bevor eine Lösung des Problems abzusehen ist.
15	Ich ziehe mich zurück und meide andere Menschen, bis sich das Problem verzieht.	Ich ziehe mich zurück und meide andere Menschen.
16	Ich starte einen Gegenangriff und erwische andere ohne Vorwarnung.	Ich reagiere auf den Angriff eines anderen sofort, um ihn zu schockieren.
17	Ich überlege mit anderen zusammen, wie sich die Situation meistern lässt.	Ich überlege mit anderen zusammen, wie sich die Situation meistern lässt.

Nr	G-SACSD	G-SACSMMD
18	Ich verlasse mich auf mich selbst, aber zähle zur gleichen Zeit auf andere, die mir nahe stehen.	Ich verlasse mich auf mich selbst, aber vertraue meinen Bezugspersonen (Trainer(n), Freunde, Zehnkämpfer).
19	Ich verfolge meine eigenen Interessen, selbst wenn das bedeutet, andere die beteiligt sind, zu verletzen.	Ich verfolge meine eigenen Interessen, selbst wenn das bedeutet, Risiken einzugehen.
20	Ich unternehme etwas, das mich ablenkt, über das Problem nachzudenken.	Ich unternehme etwas, das mich ablenkt, über das Problem nachzudenken.
21	Ich gehe sehr überlegt mit Personen um, die das Gefühl brauchen, sie seien der Boß, damit ich die Sachen erledigt bekomme.	Ich versuche die Meinung anderer zu lenken, um meine Vorstellung verwirklichen zu können.
22	Ich trete etwas kürzer und warte, bis sich das Gewitter verzogen hat.	Ich trete etwas kürzer und warte, bis sich die Emotionen legen.
23	Ich versuche anderen Beteiligten zu helfen, denn mein Engagement trägt im allgemeinen zur Problemlösung bei.	Ich versuche anderen Beteiligten zu helfen, denn im allgemeinen kann ich zur Problemlösung beitragen.
24	Ich berücksichtige vor der Entscheidung immer, was andere empfinden.	Ich berücksichtige vor der Entscheidung immer, was andere erwarten.
25	Ich kann wenig zur Problemlösung beitragen, obwohl ich mich deshalb schlecht fühle.	Ich überlasse die Problemlösung anderen, obwohl ich mich deshalb schlecht fühle.
26	Ich arbeite unermüdlich und setze mich verstärkt ein.	Ich arbeite unermüdlich und bemühe mich verstärkt.
27	Ich warte ab, bis sich das Gewitter verzieht, bevor ich irgendetwas unternehme.	Ich warte ab, bis sich die Emotionen legen, bevor ich irgend etwas unternehme.
28	Ich bitte jemanden um emotionale Unterstützung.	Ich bitte jemanden um Unterstützung.
29	Ich gehe sehr behutsam vor, denn die Beweggründe von Menschen sind häufig schwer zu erkennen.	Ich gehe sehr behutsam vor, denn die Absichten anderer sind häufig schwer zu erkennen.
30	Ich gebe mir allergrößte Mühe, die Wünsche anderer zu erfüllen, denn das wird in der Situation wirklich helfen.	Ich gebe mir allergrößte Mühe, die Erwartungen anderer zu berücksichtigen, denn das wird in der Situation wirklich helfen.
31	Ich bin schwächeren Personen gegenüber aggressiv, weil ich damit Erfolg habe.	Ich bin anderen Personen gegenüber aggressiv, weil ich damit Erfolg habe.
32	Ich gehe der ganzen Sache einfach aus dem Weg, wenn es nicht schlimmer wird.	Ich verdränge die ganze Sache einfach.
33	Ich entziehe mich der stressigen Situation, denn ein Problem kommt selten allein.	Ich ziehe mich zurück, denn ein Problem kommt selten alleine.
34	Ich halte das Steuer fest in der Hand, lasse aber andere in dem Glauben, sie hätten das Kommando.	Ich halte das Steuer fest in der Hand, lasse aber andere in dem Glauben, sie können Einfluß nehmen.
35	Ich lasse mich von meiner Intuition leiten.	Ich lasse mich von meiner Intuition leiten.
36	Ich poche sofort auf meine Machtposition.	Ich beharre auf meiner Ansicht.

Nr	G-SACSD	G-SACSMD
37	Manchmal ist es meine einzige Chance, ein Problem zu lösen, indem ich Menschen ein bißchen manipulierte.	Manchmal ist es meine einzige Chance, erfolgreich zu sein, indem ich andere in die Irre führe.
38	Ich spreche mit anderen, um meine Frustrationen loszuwerden.	Ich spreche mit anderen, um meine Frustrationen loszuwerden.
39	Ich reagiere sofort, um andere zu benachteiligen.	Ich agiere sofort, um andere in die Defensive zu drängen.
40	Ich bearbeite das Problem nicht auf einmal, sondern löse es Schritt für Schritt.	Ich meistere die Situation nicht auf einmal, sondern Schritt für Schritt.
41	Ich bemühe mich, die Bedürfnisse der anderen Beteiligten zu berücksichtigen.	Ich bemühe mich, die Bedürfnisse der anderen Beteiligten zu berücksichtigen.
42	Ich folge meinem ersten Impuls, denn im allgemeinen entwickeln sich die Dinge auf diese Weise am besten.	Ich folge meinem ersten Impuls, denn im allgemeinen entwickeln sich Dinge auf diese Weise am besten.
43	Ich versuche mich zu beruhigen und beginne erst dann mit dem Problemlösen.	Ich versuche, mich zu beruhigen, um erst dann eine Lösung des Problems zu finden.
44	Ich suche nach den Schwächen anderer, um diese zu meinem Vorteil zu nutzen.	Ich suche nach den Schwächen anderer, um diese zu meinem Vorteil zu nutzen.
45	Ich packe den Stier bei den Hörnern und übernehme die Leitungsposition.	Ich packe den Stier bei den Hörnern und gehe das Problem an.
46	Ich diskutiere meine Handlungsabsicht mit Freunden oder Familienangehörigen.	Ich diskutiere meine Handlungsabsicht mit Bezugspersonen (Trainer(n), Zehnkämpfern, Ärzten ...).
47	Ich konzentriere mich auf etwas ganz anderes und überlasse das Problem sich selbst.	Ich konzentriere mich auf etwas ganz anderes und lasse das Problem sich beruhen.
48	Ich vertraue allein auf mein Urteil, denn nur dadurch kann ich meine eigenen Interessen verfolgen.	Ich vertraue allein auf mein Urteil, denn nur dadurch kann ich meine eigenen Interessen verfolgen.
49	Ich bin standhaft und behaupte mich.	Ich bin standhaft und behaupte mich.
50	Ich zeige Durchsetzungsvermögen und bekomme so meine Wünsche erfüllt.	Ich zeige Durchsetzungsvermögen und erreiche so meine Ziele.
51	Ich bin stark und dynamisch, vermeide es aber, anderen Schaden zuzufügen.	Ich trete stark und dynamisch auf, ohne anderen Schaden zuzufügen.
52	Ich bringe die Situation auf den Punkt und schrecke vor Problemen nicht zurück.	Ich bringe die Situation auf den Punkt und schrecke vor Problemen nicht zurück.

Anhang K (Korrelationsmatrix)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Suche nach sozialer Unterstützung 1	Korrelation nach Pearson	1,00 0	,393	-,001	-,081	-,031	,282	,937	,343	-,105	,162	,177	,179	-,147	,339	,391	,121	,012	,168	,036	-,159	,245	,218	,092	,100	,119	-,045	,033	-,274	,182	-,071	,126	,192
	Signifikanz (2-seitig)	,	,008	,993	,603	,842	,063	,000	,024	,504	,300	,257	,251	,342	,024	,009	,432	,937	,276	,816	,301	,108	,154	,554	,518	,443	,771	,831	,072	,238	,645	,415	,211
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
indirekte Strategien 1998 2	Korrelation nach Pearson	,393	1,00 0	,012	-,293	,182	,065	,373	,556	-,040	-,017	,151	,601	,208	,128	,546	,248	,197	,149	,003	-,306	,402	,224	,437	,166	,286	,068	-,068	-,071	,214	,211	,290	,267
	Signifikanz (2-seitig)	,008	,	,936	,053	,237	,675	,013	,000	,800	,912	,335	,000	,175	,406	,000	,105	,201	,335	,982	,043	,007	,144	,003	,280	,060	,662	,662	,645	,164	,169	,056	,080
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Selbstbehauptung 1998 3	Korrelation nach Pearson	-,001	,012	1,00 0	,108	-,118	-,020	,178	,223	,304	,212	,031	-,039	,458	-,210	-,047	,275	-,033	,119	,167	,195	,123	,037	,102	,226	,269	,184	,251	,108	-,037	-,077	-,293	-,282
	Signifikanz (2-seitig)	,993	,936	,	,487	,447	,898	,249	,150	,047	,172	,844	,805	,002	,172	,761	,071	,834	,440	,279	,205	,426	,809	,511	,139	,077	,232	,101	,485	,813	,621	,054	,064
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Intuition 1998 4	Korrelation nach Pearson	-,081	-,293	,108	1,00 0	-,176	-,033	-,046	-,103	,086	,631	-,116	-,317	-,035	-,320	-,257	,008	-,412	-,162	,074	,072	-,058	-,030	-,032	,012	,002	,094	,046	-,062	,097	,179	-,036	-,186
	Signifikanz (2-seitig)	,603	,053	,487	,	,253	,830	,767	,511	,583	,000	,458	,038	,822	,034	,092	,957	,005	,293	,635	,640	,710	,848	,836	,940	,987	,544	,767	,691	,533	,245	,814	,227
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Vermeidung 1998	Korrelation nach Pearson	-,031	,182	-,118	-,176	1,00 0	-,076	-,085	,251	-,203	-,083	-,323	-,065	-,202	-,174	-,289	,291	,017	,294	-,199	-,306	-,065	-,092	-,204	,247	,276	-,420	-,456	-,115	-,151	-,267	-,254	,378

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
5	Signifikanz (2-seitig)	,842	,237	,447	,253	,	,625	,583	,105	,191	,599	,035	,680	,189	,259	,057	,055	,914	,052	,194	,044	,674	,551	,183	,106	,070	,004	,002	,458	,327	,080	,097	,011
	N	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Umsicht 1998 6	Korrelation nach Pearson	,282	,065	,020	,033	,076	1,000	,314	,224	,192	,079	,379	,029	,078	,004	,093	,168	,140	,010	,073	,077	,020	,093	,030	,151	,148	,034	,099	,031	,132	,103	,288	,203
	Signifikanz (2-seitig)	,063	,675	,898	,830	,625	,	,038	,148	,217	,613	,012	,855	,616	,980	,547	,277	,366	,950	,637	,621	,896	,550	,845	,326	,337	,828	,524	,841	,394	,506	,058	,187
	N	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Suche nach soz. Unter- stützung sit. 1998 7	Korrelation nach Pearson	,937	,373	,178	,046	,085	,314	1,000	,366	,110	,195	,159	,084	,107	,329	,323	,179	,007	,098	,064	,131	,248	,149	,159	,134	,190	,017	,122	,234	,214	,097	,126	,174
	Signifikanz (2-seitig)	,000	,013	,249	,767	,583	,038	,	,016	,484	,210	,310	,593	,488	,029	,032	,246	,966	,525	,680	,396	,104	,333	,302	,385	,218	,911	,429	,127	,163	,531	,417	,259
	N	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Ver- meidung sit. 1998 8	Korrelation nach Pearson	,343	,556	,223	,103	,251	,224	,366	1,000	,038	,288	,285	,413	,329	,078	,380	,154	,172	,129	,118	,057	,306	,331	,163	,108	,173	,021	,023	,162	,274	,031	,065	,189
	Signifikanz (2-seitig)	,024	,000	,150	,511	,105	,148	,016	,	,809	,062	,064	,006	,031	,618	,012	,323	,270	,410	,450	,716	,046	,030	,297	,492	,266	,896	,884	,298	,075	,845	,677	,225
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Selbstbe- hauptung sit. 1998 9	Korrelation nach Pearson	,105	,040	,304	,086	,203	,192	,110	,038	1,000	,300	,070	,011	,271	,043	,179	,050	,197	,034	,219	,212	,107	,138	,055	,053	,035	,515	,295	,469	,235	,435	,442	,249
	Signifikanz (2-seitig)	,504	,800	,047	,583	,191	,217	,484	,809	,	,051	,657	,942	,079	,782	,250	,751	,207	,830	,158	,173	,495	,378	,727	,736	,823	,000	,055	,002	,129	,004	,003	,107

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Intuition sit. 1998	Korrelation nach Pearson	,162	,017	,212	,631	,083	,079	,195	,288	,300	1,000	,072	,209	,154	,025	,014	,230	,020	,171	,049	,102	,085	,118	,048	,342	,052	,242	,181	,095	,271	,124	,025	,017		
	Signifikanz (2-seitig)	,300	,912	,172	,000	,599	,613	,210	,062	,051	,	,648	,178	,325	,872	,929	,137	,899	,274	,755	,516	,586	,451	,761	,025	,743	,118	,245	,546	,079	,430	,872	,915		
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Umsicht sit.1998	Korrelation nach Pearson	,177	,151	,031	,116	,323	,379	,159	,285	,070	,072	1,000	,437	,008	,054	,242	,153	,112	,042	,056	,408	,077	,088	,055	,153	,118	,148	,259	,076	,078	,055	,041	,106		
	Signifikanz (2-seitig)	,257	,335	,844	,458	,035	,012	,310	,064	,657	,648	,	,003	,959	,729	,118	,327	,476	,789	,720	,007	,622	,575	,726	,326	,450	,344	,094	,626	,621	,725	,794	,500		
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Indirekte Strategien sit. 1998	Korrelation nach Pearson	,179	,601	,039	,317	,065	,029	,084	,413	,011	,209	,437	1,000	,124	,170	,582	,034	,341	,136	,193	,038	,335	,311	,296	,036	,025	,152	,018	,085	,356	,112	,197	,257		
	Signifikanz (2-seitig)	,251	,000	,805	,038	,680	,855	,593	,006	,942	,178	,003	,	,427	,276	,000	,829	,025	,383	,214	,807	,028	,042	,054	,821	,875	,330	,906	,590	,019	,473	,205	,096		
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
MWIRKAL 98	Korrelation nach Pearson	,147	,208	,458	,035	,202	,078	,107	,329	,271	,154	,008	,124	1,000	,019	,128	,024	,032	,094	,328	,276	,224	,122	,182	,026	,016	,336	,196	,282	,087	,342	,367	,286		
	Signifikanz (2-seitig)	,342	,175	,002	,822	,189	,616	,488	,031	,079	,325	,959	,427	,	,901	,406	,879	,837	,545	,030	,070	,144	,432	,236	,869	,918	,026	,203	,064	,576	,023	,014	,060		
	N	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
MSSA98 14	Korrelation nach Pearson	,339	,128	,210	,320	,174	,004	,329	,078	,043	,025	,054	,170	,019	1,000	,074	,155	,349	,087	,047	,191	,189	,008	,202	,228	,035	,225	,210	,155	,466	,223	,096	,250
	Signifikanz (2-seitig)	,024	,406	,172	,034	,259	,980	,029	,618	,782	,872	,729	,276	,901	,	,634	,315	,020	,572	,761	,215	,220	,958	,190	,136	,820	,142	,172	,316	,001	,146	,537	,102
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
State Anger 1998 15	Korrelation nach Pearson	,391	,546	,047	,257	,289	,093	,323	,380	,179	,014	,242	,582	,128	,074	1,000	,298	,261	,377	,147	,222	,315	,270	,218	,316	,209	,001	,041	,066	,139	,020	,447	,631
	Signifikanz (2-seitig)	,009	,000	,761	,092	,057	,547	,032	,012	,250	,929	,118	,000	,406	,634	,	,050	,087	,012	,341	,148	,037	,077	,155	,037	,173	,996	,792	,670	,370	,898	,002	,000
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Trait Anger 1998 16	Korrelation nach Pearson	,121	,248	,275	,008	,291	,168	,179	,154	,050	,230	,153	,034	,024	,155	,298	1,000	,206	,603	,431	,407	,459	,245	,396	,910	,878	,198	,241	,069	,232	,049	,424	,358
	Signifikanz (2-seitig)	,432	,105	,071	,957	,055	,277	,246	,323	,751	,137	,327	,829	,879	,315	,050	,	,180	,000	,004	,006	,002	,109	,008	,000	,000	,197	,114	,654	,129	,750	,004	,017
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Anger In 1998 17	Korrelation nach Pearson	,012	,197	,033	,412	,017	,140	,007	,172	,197	,020	,112	,341	,032	,349	,261	,206	1,000	,221	,052	,078	,383	,291	,289	,198	,169	,062	,077	,031	,276	,153	,350	,395
	Signifikanz (2-seitig)	,937	,201	,834	,005	,914	,366	,966	,270	,207	,899	,476	,025	,837	,020	,087	,180	,	,149	,737	,614	,010	,055	,057	,198	,274	,691	,620	,844	,070	,322	,020	,008
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Anger Out 1998	Korrelation nach Pearson	,168	,149	,119	,162	,294	,010	,098	,129	,034	,171	,042	,136	,094	,087	,377	,603	,221	1,000	,413	,265	,284	,253	,159	,698	,357	,085	,025	,136	,153	,214	,211	,054

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
18	Signifikanz (2-seitig)	,276	,335	,440	,293	,052	,950	,525	,410	,830	,274	,789	,383	,545	,572	,012	,000	,149	,	,005	,082	,062	,098	,301	,000	,017	,584	,872	,377	,321	,164	,170	,729
	N	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Anger Controll 19	Korrelation nach Pearson	,036	,003	,167	,074	,199 ⁻	,073 ⁻	,064	,118	,219	,049 ⁻	,056 ⁻	,193	,328	,047	,147 ⁻	,431 ⁻	,052	,413 ⁻	1,000	,238	,152 ⁻	,107 ⁻	,089 ⁻	,483 ⁻	,273 ⁻	,037 ⁻	,091 ⁻	,076	,105	,120 ⁻	,265 ⁻	,149 ⁻
	Signifikanz (2-seitig)	,816	,982	,279	,635	,194	,637	,680	,450	,158	,755	,720	,214	,030	,761	,341	,004	,737	,005	,	,120	,326	,489	,567	,001	,073	,811	,556	,622	,496	,437	,082	,334
	N	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
SDS-CM 1998 20	Korrelation nach Pearson	,159 ⁻	,306 ⁻	,195	,072	,306 ⁻	,077	,131 ⁻	,057 ⁻	,212	,102	,408	,038 ⁻	,276	,191 ⁻	,222 ⁻	,407 ⁻	,078 ⁻	,265 ⁻	,238	1,000	,225 ⁻	,223 ⁻	,238 ⁻	,289 ⁻	,451 ⁻	,134	,167	,219	,184 ⁻	,081 ⁻	,436 ⁻	,412 ⁻
	Signifikanz (2-seitig)	,301	,043	,205	,640	,044	,621	,396	,716	,173	,516	,007	,807	,070	,215	,148	,006	,614	,082	,120	,	,142	,146	,119	,057	,002	,387	,278	,154	,232	,602	,003	,006
	N	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
TEOSQ-DZ 1998 21	Korrelation nach Pearson	,245	,402	,123	,058 ⁻	,065 ⁻	,020	,248	,306	,107 ⁻	,085	,077	,335	,224	,189	,315	,459	,383	,284	,152 ⁻	,225 ⁻	1,000	,782	,744	,450	,366	,233	,232	,200 ⁻	,404	,154	,352	,330
	Signifikanz (2-seitig)	,108	,007	,426	,710	,674	,896	,104	,046	,495	,586	,622	,028	,144	,220	,037	,002	,010	,062	,326	,142	,	,000	,000	,002	,015	,128	,129	,193	,006	,319	,019	,029
	N	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Aufgaben- orientierung TEOSQ-DZ 98	Korrelation nach Pearson	,218	,224	,037	,030 ⁻	,092	,093	,149	,331	,138 ⁻	,118	,088	,311	,122	,008 ⁻	,270	,245	,291	,253	,107 ⁻	,223 ⁻	,782	1,000	,231	,225	,213	,018	,066	,290 ⁻	,277	,021 ⁻	,289	,273
	Signifikanz (2-seitig)	,154	,144	,809	,848	,551	,550	,333	,030	,378	,451	,575	,042	,432	,958	,077	,109	,055	,098	,489	,146	,000	,	,131	,142	,165	,908	,670	,056	,069	,894	,057	,073

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
22	N	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Ego-orientierung TEOSQ-DZ 98 23	Korrelation nach Pearson	,092	,437	,102	,032	,204	,030	,159	,163	,055	,048	,055	,296	,182	,202	,218	,396	,289	,159	,089	,238	,744	,231	1,000	,380	,325	,271	,215	,065	,298	,263	,231	,193	
	Signifikanz (2-seitig)	,554	,003	,511	,836	,183	,845	,302	,297	,727	,761	,726	,054	,236	,190	,155	,008	,057	,301	,567	,119	,000	,131	,	,011	,031	,075	,161	,673	,050	,084	,132	,209	
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Ärger-Temperament 1998 24	Korrelation nach Pearson	,100	,166	,226	,012	,247	,151	,134	,108	,053	,342	,153	,036	,026	,228	,316	,910	,198	,698	,483	,289	,450	,225	,380	1,000	,600	,249	,246	,039	,340	,000	,380	,313	
	Signifikanz (2-seitig)	,518	,280	,139	,940	,106	,326	,385	,492	,736	,025	,326	,821	,869	,136	,037	,000	,198	,000	,001	,057	,002	,142	,011	,	,000	,103	,107	,804	,024	,999	,011	,038	
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Ärger-Reaktion 1998 25	Korrelation nach Pearson	,119	,286	,269	,002	,276	,148	,190	,173	,035	,052	,118	,025	,016	,035	,209	,878	,169	,357	,273	,451	,366	,213	,325	,600	1,000	,095	,181	,179	,055	,095	,379	,329	
	Signifikanz (2-seitig)	,443	,060	,077	,987	,070	,337	,218	,266	,823	,743	,450	,875	,918	,820	,173	,000	,274	,017	,073	,002	,015	,165	,031	,000	,	,541	,238	,246	,722	,538	,011	,029	
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
SLM1998 26	Korrelation nach Pearson	,045	,068	,184	,094	,420	,034	,017	,021	,515	,242	,148	,152	,336	,225	,001	,198	,062	,085	,037	,134	,233	,018	,271	,249	,095	1,000	,809	,665	,546	,536	,197	,006	
	Signifikanz (2-seitig)	,771	,662	,232	,544	,004	,828	,911	,896	,000	,118	,344	,330	,026	,142	,996	,197	,691	,584	,811	,387	,128	,908	,075	,103	,541	,	,000	,000	,000	,000	,199	,968	
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Beharrliche Anstrengung SLM 1998 27	Korrelation nach Pearson	,033	,068	,251	,046	,456	,099	,122	,023	,295	,181	,259	,018	,196	,210	,041	,241	,077	,025	,091	,167	,232	,066	,215	,246	,181	,809	1,000	,354	,284	,165	,127	,049
	Signifikanz (2-seitig)	,831	,662	,101	,767	,002	,524	,429	,884	,055	,245	,094	,906	,203	,172	,792	,114	,620	,872	,556	,278	,129	,670	,161	,107	,238	,000	,	,018	,062	,285	,411	,753
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Anspruchsniveau SLM 1998 28	Korrelation nach Pearson	,274	,071	,108	,062	,115	,031	,234	,162	,469	,095	,076	,085	,282	,155	,066	,069	,031	,136	,076	,219	,200	,290	,065	,039	,179	,665	,354	1,000	,214	,265	,350	,089
	Signifikanz (2-seitig)	,072	,645	,485	,691	,458	,841	,127	,298	,002	,546	,626	,590	,064	,316	,670	,654	,844	,377	,622	,154	,193	,056	,673	,804	,246	,000	,018	,	,162	,083	,020	,566
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Ansprechbarkeit auf Leistungsanreize SLM 1998 29	Korrelation nach Pearson	,182	,214	,037	,097	,151	,132	,214	,274	,235	,271	,078	,356	,087	,466	,139	,232	,276	,153	,105	,184	,404	,277	,298	,340	,055	,546	,284	,214	1,000	,094	,200	,272
	Signifikanz (2-seitig)	,238	,164	,813	,533	,327	,394	,163	,075	,129	,079	,621	,019	,576	,001	,370	,129	,070	,321	,496	,232	,006	,069	,050	,024	,722	,000	,062	,162	,	,544	,192	,075
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Erfolgsorientierung SLM 1998 30	Korrelation nach Pearson	,071	,211	,077	,179	,267	,103	,097	,031	,435	,124	,055	,112	,342	,223	,020	,049	,153	,214	,120	,081	,154	,021	,263	,000	,095	,536	,165	,265	,094	1,000	,225	,061
	Signifikanz (2-seitig)	,645	,169	,621	,245	,080	,506	,531	,845	,004	,430	,725	,473	,023	,146	,898	,750	,322	,164	,437	,602	,319	,894	,084	,999	,538	,000	,285	,083	,544	,	,141	,693
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Trait Angst 1998	Korrelation nach Pearson	,126	,290	,293	,036	,254	,288	,126	,065	,442	,025	,041	,197	,367	,096	,447	,424	,350	,211	,265	,436	,352	,289	,231	,380	,379	,197	,127	,350	,200	,225	1,000	,690

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
31	Signifikanz (2-seitig)	,415	,056	,054	,814	,097	,058	,417	,677	,003	,872	,794	,205	,014	,537	,002	,004	,020	,170	,082	,003	,019	,057	,132	,011	,011	,199	,411	,020	,192	,141	,	,000
	N	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
State Angst 1998	Korrelation nach Pearson	,192	,267	,282	,186	,378	,203	,174	,189	,249	,017	,106	,257	,286	,250	,631	,358	,395	,054	,149	,412	,330	,273	,193	,313	,329	,006	,049	,089	,272	,061	,690	1,000
	Signifikanz (2-seitig)	,211	,080	,064	,227	,011	,187	,259	,225	,107	,915	,500	,096	,060	,102	,000	,017	,008	,729	,334	,006	,029	,073	,209	,038	,029	,968	,753	,566	,075	,693	,000	,
	N	44	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44

Lebenslauf

Angaben zur Person

Name Guido Kluth
Adresse Am Steinebrück 87
40589 Düsseldorf
geboren am 21. Mai 1971 in Düsseldorf-Benrath

Beruflicher Werdegang

Apr. 1999 – Dez. 2002 Assistent der Geschäftsführung bei der
Fritz Meyer New Consulting GmbH, Neuss

seit Okt. 1998 Freiberuflicher Trainer für Kommunikation, Stressbewältigung
und Outdoor-Training

Aug. 1997 – Okt. 1997 Praktikum bei der
Inszena New Consulting Group GmbH, Hamburg

Aug. 1994 – Aug. 1999 Freier Mitarbeiter bei der
Sport-Informationen-Dienst GmbH & Co. KG, Neuss

Studium

Mai 1999 – Jul. 2003 Doktorand an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf,
Philosophische Fakultät, Prof. Christine Schwarzer
Abschluss als Doktor der Philosophie

Sep. 1993 – Mrz. 1999 Studium der Erziehungswissenschaft an der
Heinrich-Heine-Universität-Düsseldorf
Abschluss als Diplom-Pädagoge

Sep. 1991 – Apr. 1992 Studium der Oecothrophologie an der
Friedrich-Ebert-Universität Bonn

Schulbildung

Aug. 1988 – Jun. 1991 Heinrich-Hertz-Kollegschule, Düsseldorf
zusätzlicher Abschluss: Elektrotechnischer Assistent

Aug. 1981 – Jun. 1988 Alexander von Humboldt Gymnasium, Neuss

Aug. 1977 – Jun. 1981 Kath. Grundschule Neuss-Grefrath

Zivildienst

Apr. 1992 – Jun. 1993 Caritasverband für das Kreisdekanat Neuss e.V.,
Niederlassung Dormagen, Mobiler Sozialer Dienst