



# Athletenumfeld

## Eine Bestandesaufnahme aus sportpsychologischer Sicht

Dr. Hanspeter Gubelmann, Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP



Auf die Plätze...



Ich fühle mich...

# Wer ist mein Publikum...?



A photograph of a group of male field hockey players in red jerseys huddled together on the field. One player in the center is wearing an orange protective headgear. They are holding their sticks and looking towards the camera. The background shows a blurred stadium.

# Zielstellung

Kennen der wichtigsten Faktoren des Athletenumfeldes für das nachhaltige Umfeldcoaching



Athletenumfeld? Wie jetzt?

... Da wird nur in einer Glocke gelebt! Alles ist gut, alles ist fein – es gibt nichts Böses auf der Welt!

Freunde hat man keine, Eltern sieht man kaum! Das einzige was du jeden Tag siehst sind deine Konkurrenten aus der eigenen Mannschaft, die sich gegenseitig nichts gönnen – und den Trainerstab. (...)

Athletenumfeld kann in einem Satz beschrieben werden. (...)

Hexenkessel ist harmlos ausgedrückt!





# Athletenumfeld

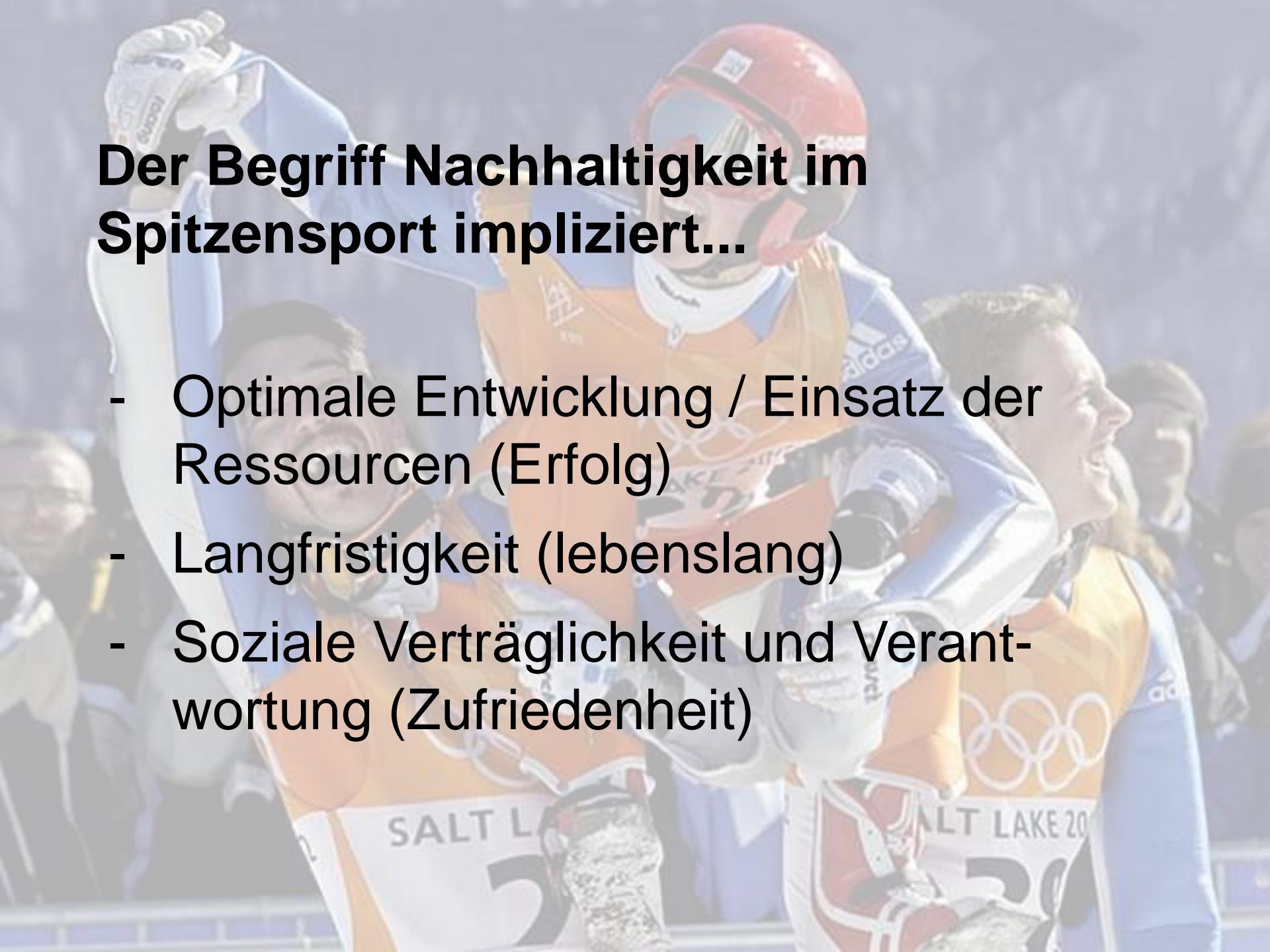
- Einführung
- Was ist mit «Nachhaltigkeit im Umfeldcoaching» gemeint?
- ...aus Sicht der Sportpsychologie
- Versuch einer Systematisierung
- Die zentralen Aufgaben im Athletenumfeld:  
Anregungen zur Diskussion



## **Ethischer Meta-code...**

„.... Vertrauen ist die notwendige Rahmenbedingung in der Arbeit des Psychologen. Selbst wenn der Sportler den Sportpsychologen seiner Schweigepflicht entbindet, ist dieser verpflichtet, die ihm anvertrauten Informationen nur mit Bedacht in die Öffentlichkeit zu tragen!“

(European Federation of Psychologists' Association)



# Der Begriff Nachhaltigkeit im Spitzensport impliziert...

- Optimale Entwicklung / Einsatz der Ressourcen (Erfolg)
- Langfristigkeit (lebenslang)
- Soziale Verträglichkeit und Verantwortung (Zufriedenheit)



# Beispiel: Doppel-Doppel-Olympiasieger Simon Ammann

Salt Lake City 2002: 10 Jahre im  
Skipringen

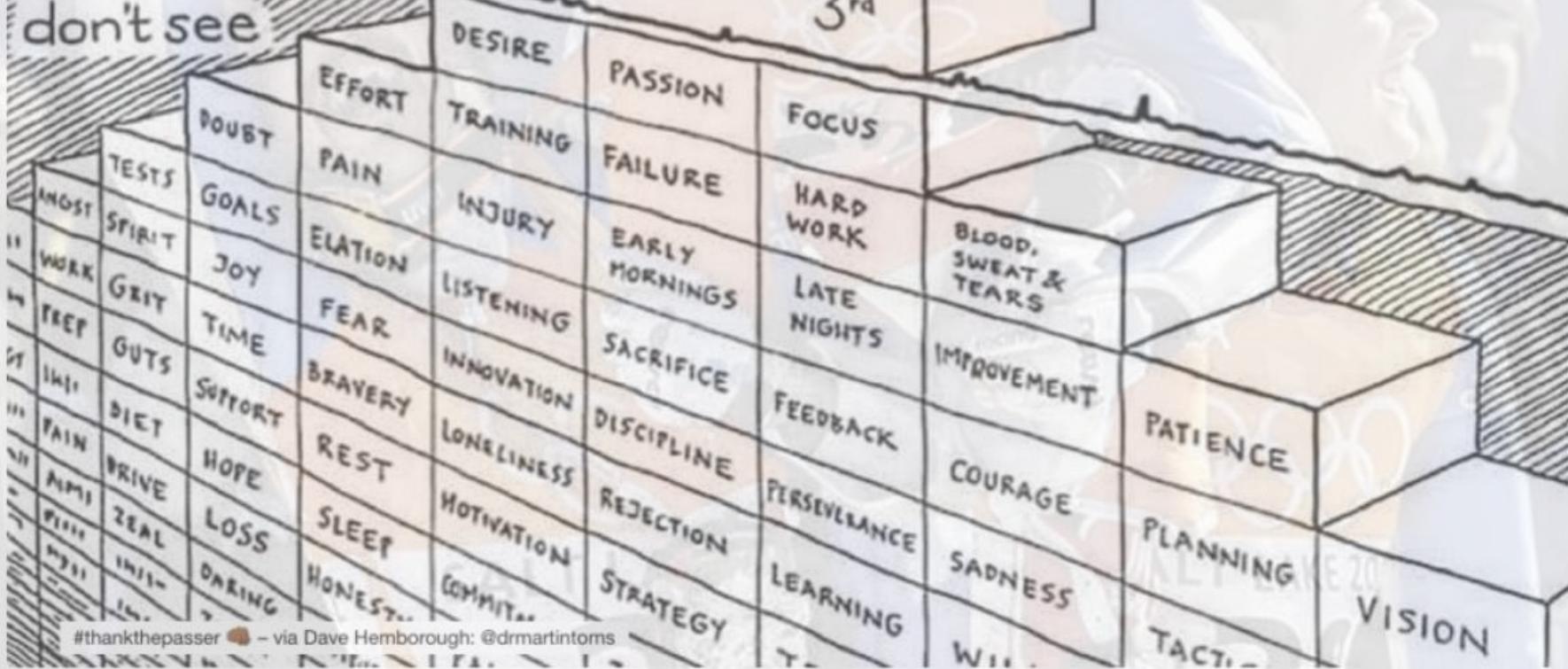
10'000 Sprünge in ca. 10'000 Trainingsstunden

→ wöchentlich ca. 20 - 30 Trainingsstunden

What we see



What we  
don't see



# Welcher Auftrag hat die Sportpsychologie im Zshg mit Erfolg und Nachhaltigkeit?

(vgl. Hotz 2010)

**Angewandte Sportpsychologie:** Die Athlet/innen (Sportler/innen) sollen in einem möglichst *ganzheitlichen Vorbereitungsprozess* dazu befähigt werden, ihr (*Leistungs-)Optimum* am Tag X, auch unter ungünstigen Voraussetzungen, erbringen zu können.

**Pädagogische Sportpsychologie:** Im Zentrum steht der *Mensch* und seine *Lebensqualität*. Wenn es gilt, junge Menschen in Leistungsprozessen zu *begleiten*, heisst dies in erster Linie, *Verantwortung* im Dienste der Persönlichkeitsentwicklung wahrzunehmen.

**Ethisch akzentuierte Sportpsychologie:** Aus ethischer Sicht gilt es die Frage zu reflektieren: „*Dürfen wir, was wir könn(t)en*“?



# Ansatzpunkte der angewandten Sportpsychologie

Gubelmann 2004

## Ziel

Psychische  
Genesung

Sportpsych.  
Begleitung

Leistungs-  
optimierung

## Beschreibung

**Psychotherap. Intervention:**  
Psychische Störungen, Traumatisierung

**Betreuung und Beratung:**  
Projekt- und prozesshafte Unterstützung

**Psychologisches Training:**  
Psychoregulative Trainingsformen  
(Entspannungstraining, Visualisieren etc.)

## Anbieter

Klinische Psych.  
Therapeut

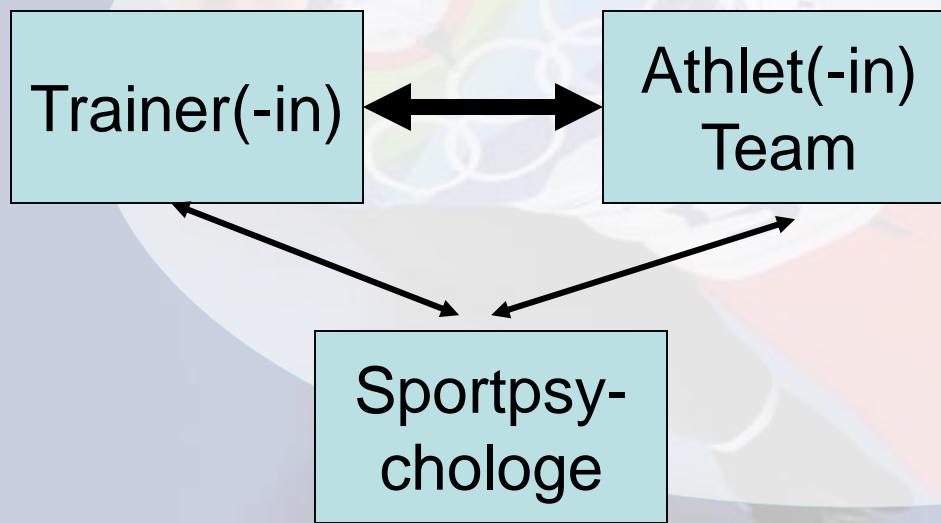


Psychologin /  
Sportpsychologe

Mentaltrainer  
(Sportlehrer,  
Trainer etc.)



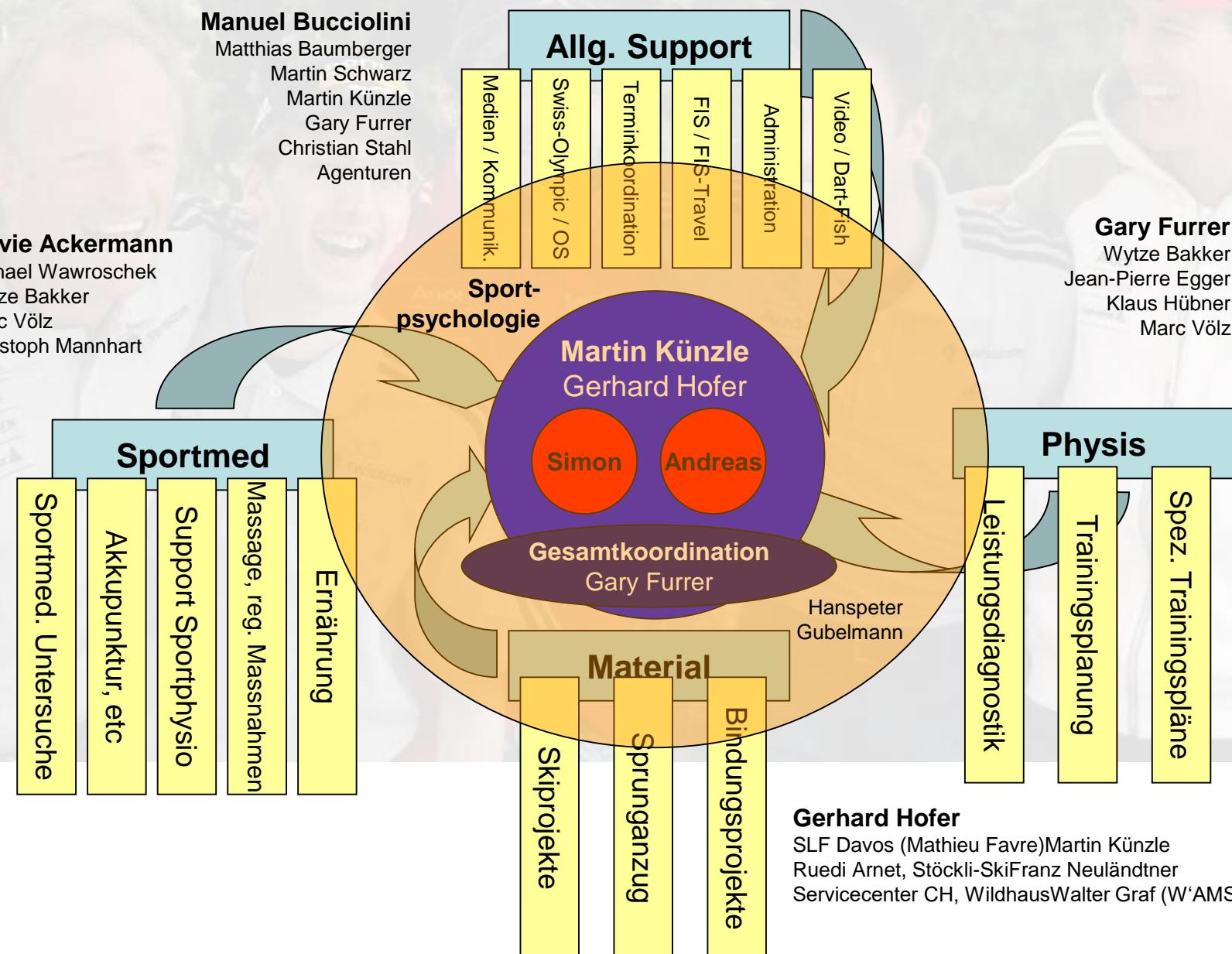
# Arbeitsmodell in der angewandten Sportpsychologie



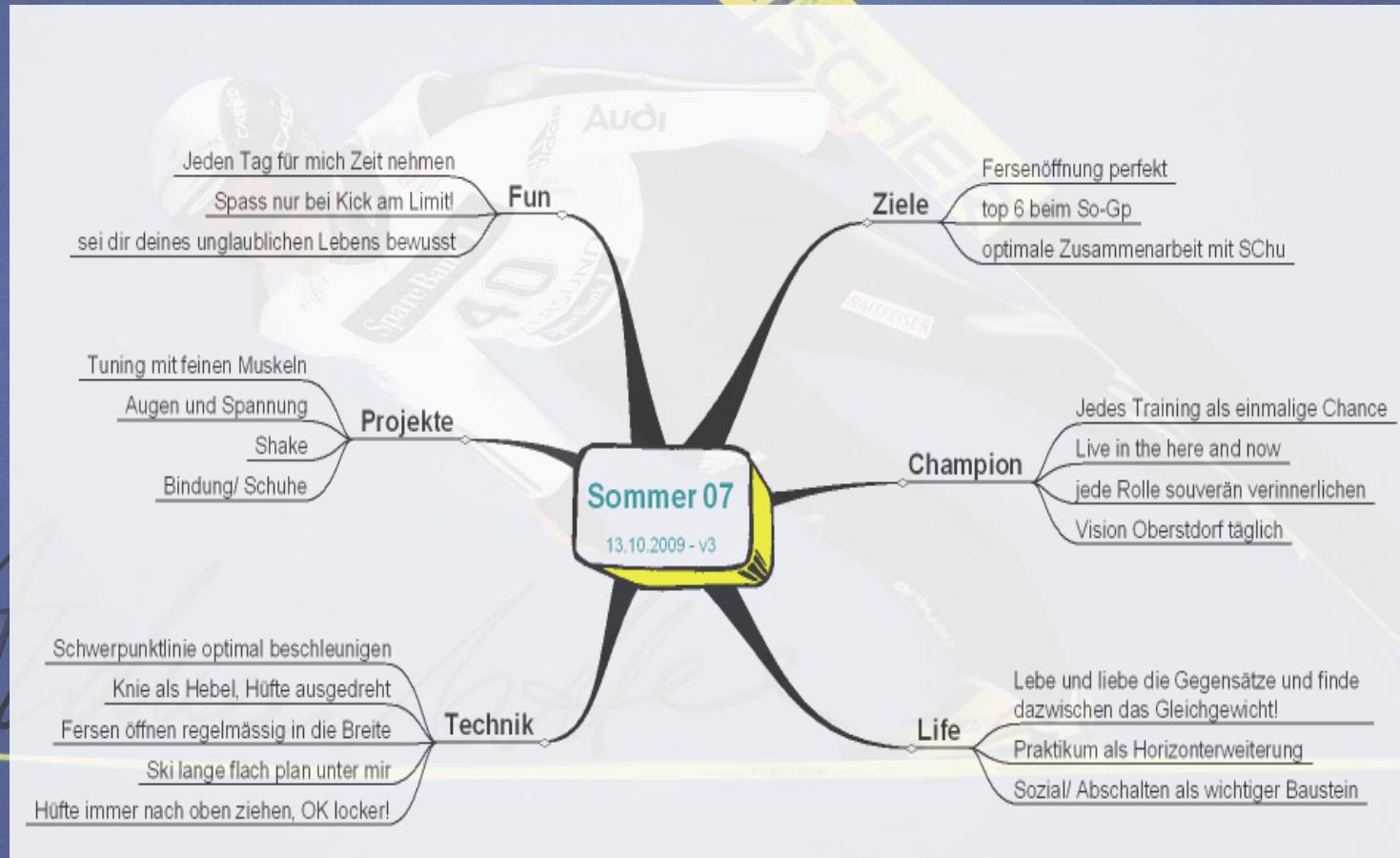
- Eltern / Partner
- Verband
- Betreuer
- Dienstleister  
(z.B. Universität)
- Management
- Medien
- ...



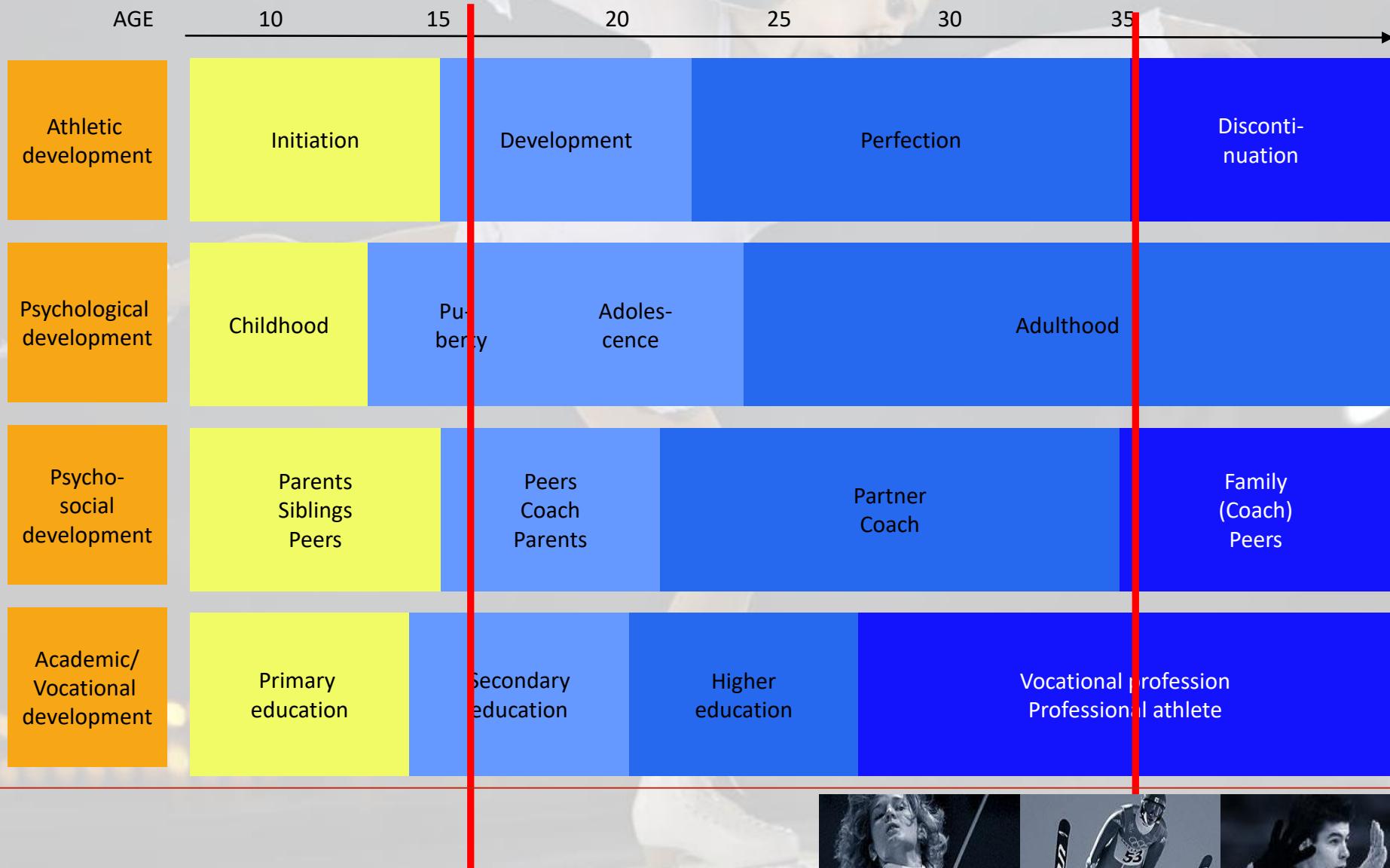
# Dienstleister & Kernaufgaben



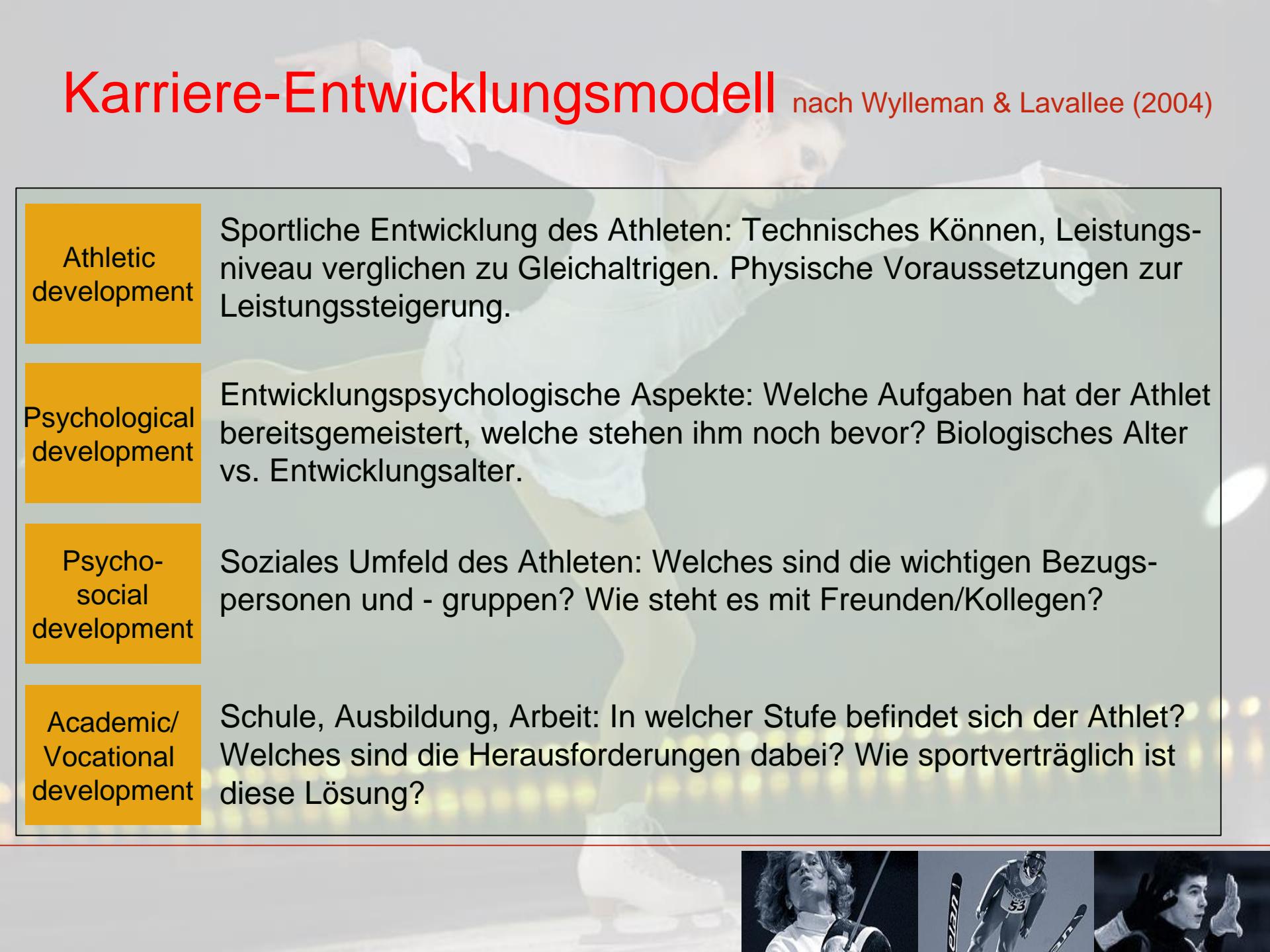
# Der Plan: Wenn du ein Champion sein willst, musst du es von dir selber erwarten!



# Karriere-Entwicklungsmodell nach Wylleman & Lavallee (2004)



# Karriere-Entwicklungsmodell nach Wylleman & Lavallee (2004)



Athletic development

Sportliche Entwicklung des Athleten: Technisches Können, Leistungsniveau verglichen zu Gleichaltrigen. Physische Voraussetzungen zur Leistungssteigerung.

Psychological development

Entwicklungspsychologische Aspekte: Welche Aufgaben hat der Athlet bereits gemeistert, welche stehen ihm noch bevor? Biologisches Alter vs. Entwicklungsalter.

Psycho-social development

Soziales Umfeld des Athleten: Welches sind die wichtigen Bezugspersonen und -gruppen? Wie steht es mit Freunden/Kollegen?

Academic/Vocational development

Schule, Ausbildung, Arbeit: In welcher Stufe befindet sich der Athlet? Welches sind die Herausforderungen dabei? Wie sportverträglich ist diese Lösung?



# Leistungssteigerung durch verbessertes Athletenumfeld?

Henriksen (2010) empfiehlt in seinem „holistic ecological approach“:

- Verstärkte Orientierung auf das Umfeld des Athleten; Wissenschaftliche Befunde zeigen, dass erfolgreiches Umfeldmanagement vermehrt erfolgreiche AthletInnen hervorbringt
- Erfolgreiche Integration von schulischen, sportlichen, club- und verbands-technischen Anliegen
- Trainingsgemeinschaften mit Vorbildern („role models“)
- Vielseitig ausgerichtetes und diversifiziertes Training
- Ausrichtung auf langfristige Talentförderung
- Genügend Raum für Eigeninitiative und Kreativität
- Eine starke und koherante Organisationskultur
- Offenheit und Transparenz – auch bezüglich Wissenstransfer
- Der junge Mensch und nicht bloss der talentierte Sportler steht im Zentrum
- Entwicklung einer starken Lernkultur (anstelle einer Fehler-Vermeidungskultur!)



# Was nachhaltige und erfolgreiche Entwicklung auch bedeuten kann:



hilft mir jetzt, auch wenn kreativ sein und Ideen für Geschichten haben etwas anderes ist.

**Was hat Sie fürs Leben geprägt?**  
Ich kann das nur für mich sagen: dass sich alles ausgleicht am Ende. Wenn man durchhält im Training, wird man dafür belohnt. Es hat sich auch jetzt in Japan wieder gezeigt. Auch wenn ich vorher grosse Zweifel hatte, ob ich alles nebeneinander schaffen würde, auch

«Es hilft mir, dass ich weiss, dass ich unter Druck nicht zusammenbreche. Ich arbeite gut mit Körper und Kopf.»

«Es hilft mir, dass ich weiss, dass ich unter Druck nicht zusammenbreche.  
Ich arbeite gut mit Körper und Kopf»



Wobei ich mich jetzt nicht so schämen muss, wie ich mich blamieren könnte - am Schluss ist es aufgegangen. Das war ich an der EM 2011 so.

Wobei ich mich jetzt nicht so schämen muss, wie ich mich blamieren könnte - am Schluss ist es aufgegangen. Das war ich an der EM 2011 so.  
Ich glaube nicht. Wenn ich wie jetzt jeden Tag trainiere, muss ich am Abend täglich auch Übungen für Rücken und Hüften machen. Wenn ich beispielsweise joggen gehe, spüre ich aber nichts. Ich bin noch relativ gesund und kann alle Sportarten ausüben, die ich möchte.

**Haben Sie Neues entdeckt, das Sie reizt?**  
Ja, im Sommer bin ich regelmäßig gerudert, ich habe auch schon einen kleinen Triathlon gemacht, obwohl ich nicht gut

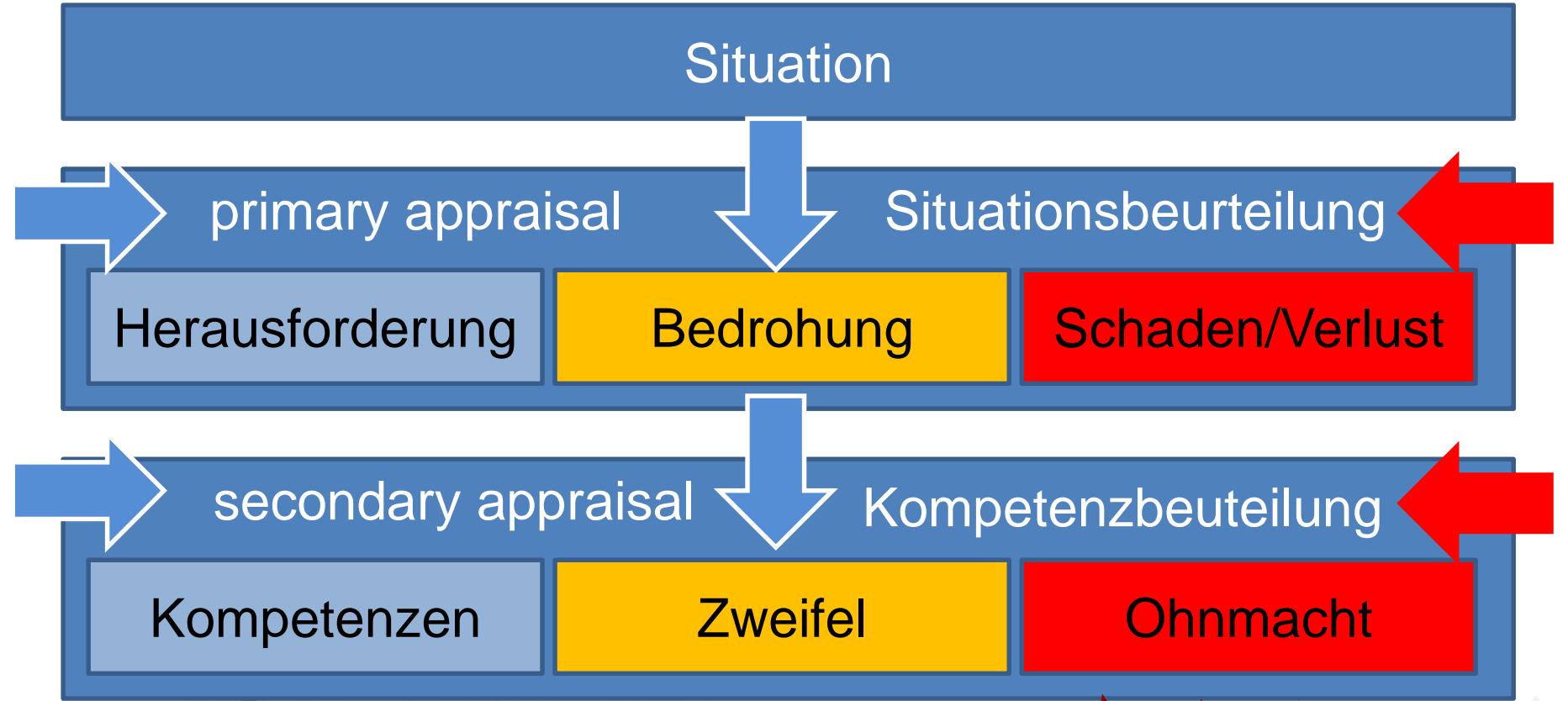


# Wie hat Sarah gelernt? :

Selbstwahrnehmung (Achtsamkeit) als Ausgangspunkt zu verstärktem Selbstbewusstsein



# Was hat Sarah gelernt? ...nach Lazarus



Was Sie fürs Leben geprägt?  
Ich kann das nur für mich sagen: dass sich alles ausgleicht am Ende. Wenn man durchhält im Training und man dafür nicht aufgibt, dann kommt man in Japan wieder gezeigt vorher grosse Zweifel nebeneinander scha.  
«Es hilft mir, es weiss, dass ich Druck nicht zu breche». Ich arbeite mit mir rüber hinweg.

Was Sie für Ihre Karriere sehn?  
Ich gla... nicht. Wenn ich wie jetzt jeden Tag trainiere, dann kann ich täglich auch Übungen für Rücken und Hüften machen. Wenn ich beispielsweise joggen gehe, spüre ich aber nichts. Ich bin noch relativ gesund und kann alle Sportarten ausüben, die ich möchte.

Haben Sie Neues entdeckt, das Sie rettet?  
Ja, im Sommer bin ich regelmäßig gerudert, ich habe auch schon einen kleinen Triathlon gemacht, obwohl ich nicht gut



Christof Gertsch, Benjamin Steffen

# Ariella Kaeslin Leiden im Licht

Die wahre Geschichte einer Turnerin

NEUE ZÜRCHER ZEITUNG



Spannende Runde: Sportpsychologe Hanspeter Gubelmann, Ex-Kunstturnerin Ariella Kaeslin, Langlauf-Chef Hippolyt Kempf und HTW-Studiengangleiter Walter Burk (von links) diskutieren in Chur über die Schattenseiten des Spitzensports.

Bild Olivia Item

## Die dunkle Seite des Spitzensports

Aus der Buchbeschreibung:

(...) Ariella Kaeslin litt. Sie litt unter der Isolierung im nationalen Leistungszentrum in Magglingen, sie litt unter den Erwartungen des Publikums, und sie litt unter den Nachwirkungen des Mobbings, dem sie in Magglingen jahrelang ausgesetzt gewesen war (...).



## 60 Jahre Haft für Kunstturn-Arzt

Larry Nassar, der frühere Teamarzt der US-Turnerinnen, wurde zu 60 Jahren Haft verurteilt.

Donnerstag, 07.12.2017, 18:33 Uhr

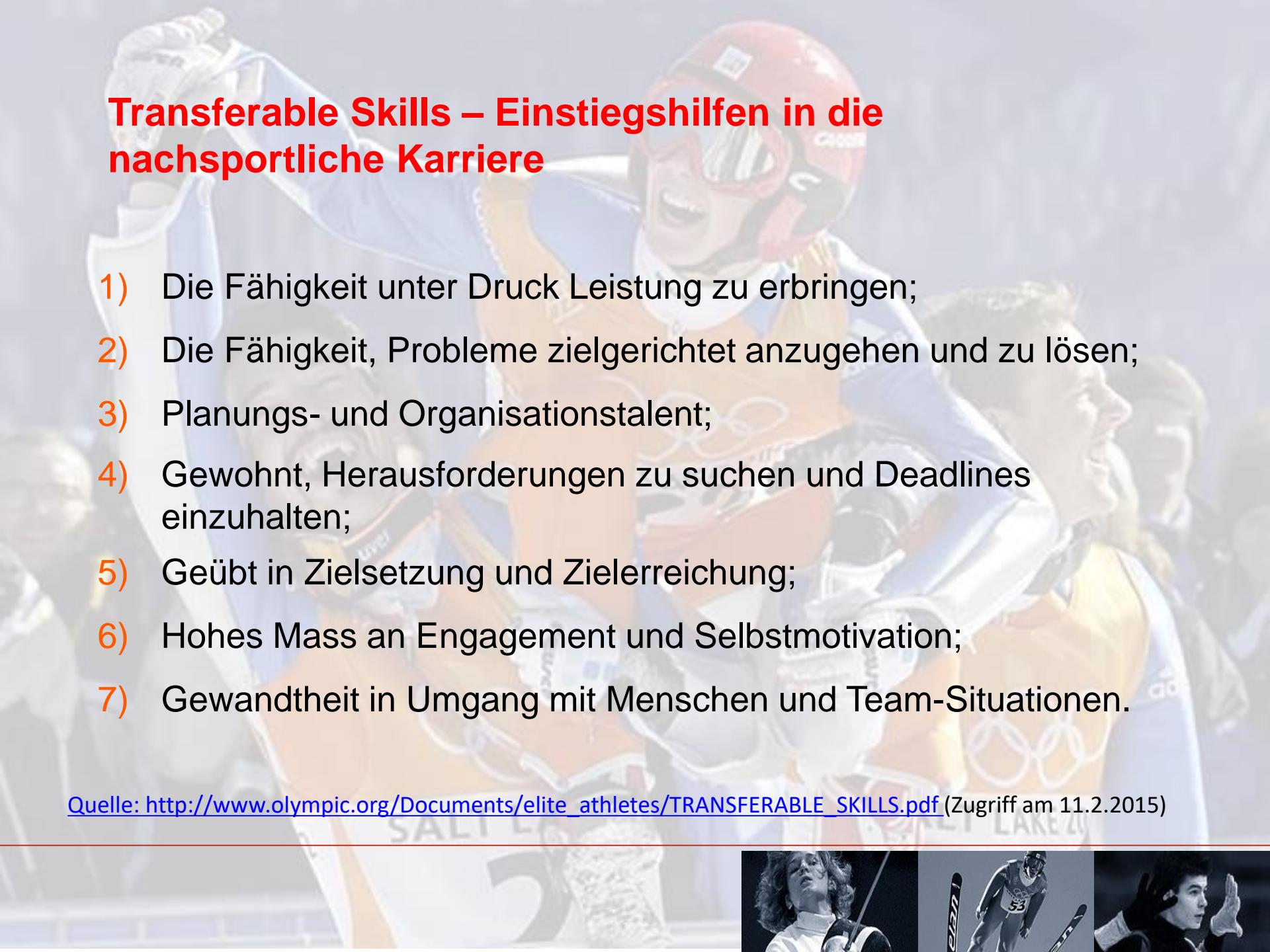
Schwer vorstellbar ist auch, was Recherchen der Zeitung «Indianapolis Star» unlängst ans Licht brachten – aber nur für Aussenstehende. Wer sich mit der Szene befasste, dabei auf die Zwischentöne hörte, konnte davon ausgehen, dass dereinst eine Bombe platzen würde. Die Rede ist von sexuellem Missbrauch in grossem Stil. Betroffen sind mindestens 368 Mädchen respektive Frauen. Die Spanne reicht von der Basis bis ins Nationalteam, es ist mittlerweile von bis zu 100 Tätern auszugehen.

KEYSTONE



# Karriere-Entwicklungsmodell nach Wylleman & Lavallee (2004)





## Transferable Skills – Einstiegshilfen in die nachsportliche Karriere

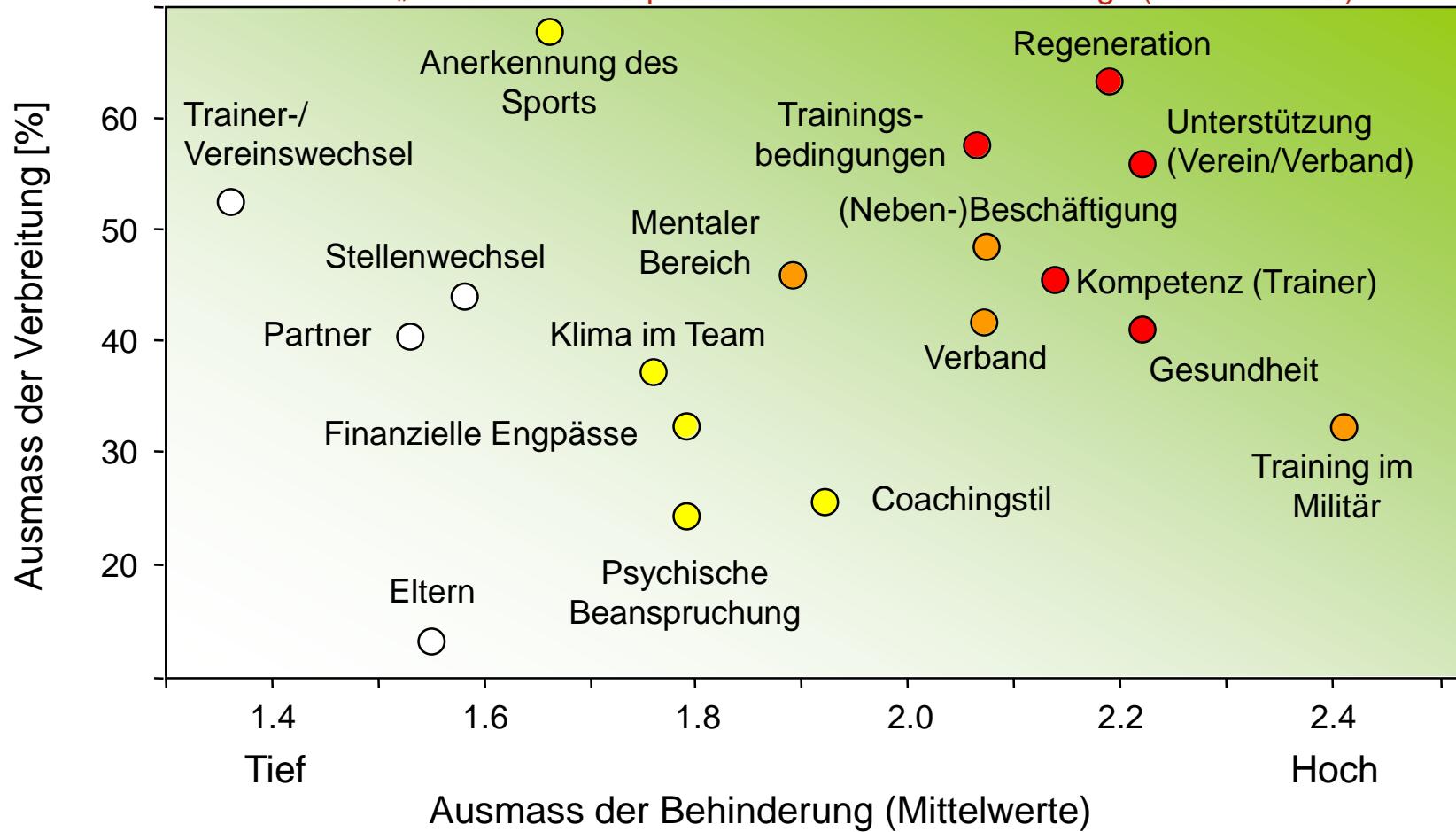
- 1) Die Fähigkeit unter Druck Leistung zu erbringen;
- 2) Die Fähigkeit, Probleme zielgerichtet anzugehen und zu lösen;
- 3) Planungs- und Organisationstalent;
- 4) Gewohnt, Herausforderungen zu suchen und Deadlines einzuhalten;
- 5) Geübt in Zielsetzung und Zielerreichung;
- 6) Hohes Mass an Engagement und Selbstmotivation;
- 7) Gewandtheit in Umgang mit Menschen und Team-Situationen.

Quelle: [http://www.olympic.org/Documents/elite\\_athletes/TRANSFERABLE\\_SKILLS.pdf](http://www.olympic.org/Documents/elite_athletes/TRANSFERABLE_SKILLS.pdf) (Zugriff am 11.2.2015)



# Was liegt unter der Oberfläche...

z.B. anhand von „Hürden und Stolpersteine auf dem Karriereweg“ (Schmid 1999)



# Analyse zentraler Aspekte der Umfeldgestaltung im Leistungssport

Eine Bedürfnisabklärung im Schweizer Spitzensport

(2. Teil)

Interner Schlussbericht

Version November 2011

Forschung im Auftrag der Eidgenössischen Sportkommission (ESK)

Hanspeter Gubelmann

ETH Zürich, Institut für Verhaltenswissenschaften,  
Fachbereich Erziehungswissenschaft/Sportpsychologie

## Hauptbefunde:

- Mangel an Zeit und Geld
- Mehrfachbelastung
- Umgang mit neuen Medien
- Regeneration
- Emotionale Robustheit



JONAS BAUMANN

**GEBOREN** 27. März 1990 in Thusis,  
Sternzeichen Widder **ZIVILSTAND**  
liiert mit Jessica **ERFOLGE** 2017:

21. Rang Tour de Ski; WM 13. Rang  
Skiathlon, 4. Rang Staffel, 11. Rang  
Weltcup Otepää, 2016: 8. Rang  
15 km Klassisch Skitour Kanada,  
2015: 8. Platz Tour de Ski Etappe  
Oberstdorf **PARTNER** Helvetia,  
Atomic, Lenzerheide, Schweizer  
Armee, Schweizer Sporthilfe

**INTERNET** FB: @nordicbaumann  
Twitter: @buma1990, Instagram:  
@buma\_1990, Website:  
fanclub-jonas-baumann.ch



Es gehört zum Spitzensport, körperlich und psychisch an die Grenzen zu gehen.

**JONAS BAUMANN** hat sie überschritten und alle Warnsignale ignoriert. Das Resultat: Erschöpfungsdepression.

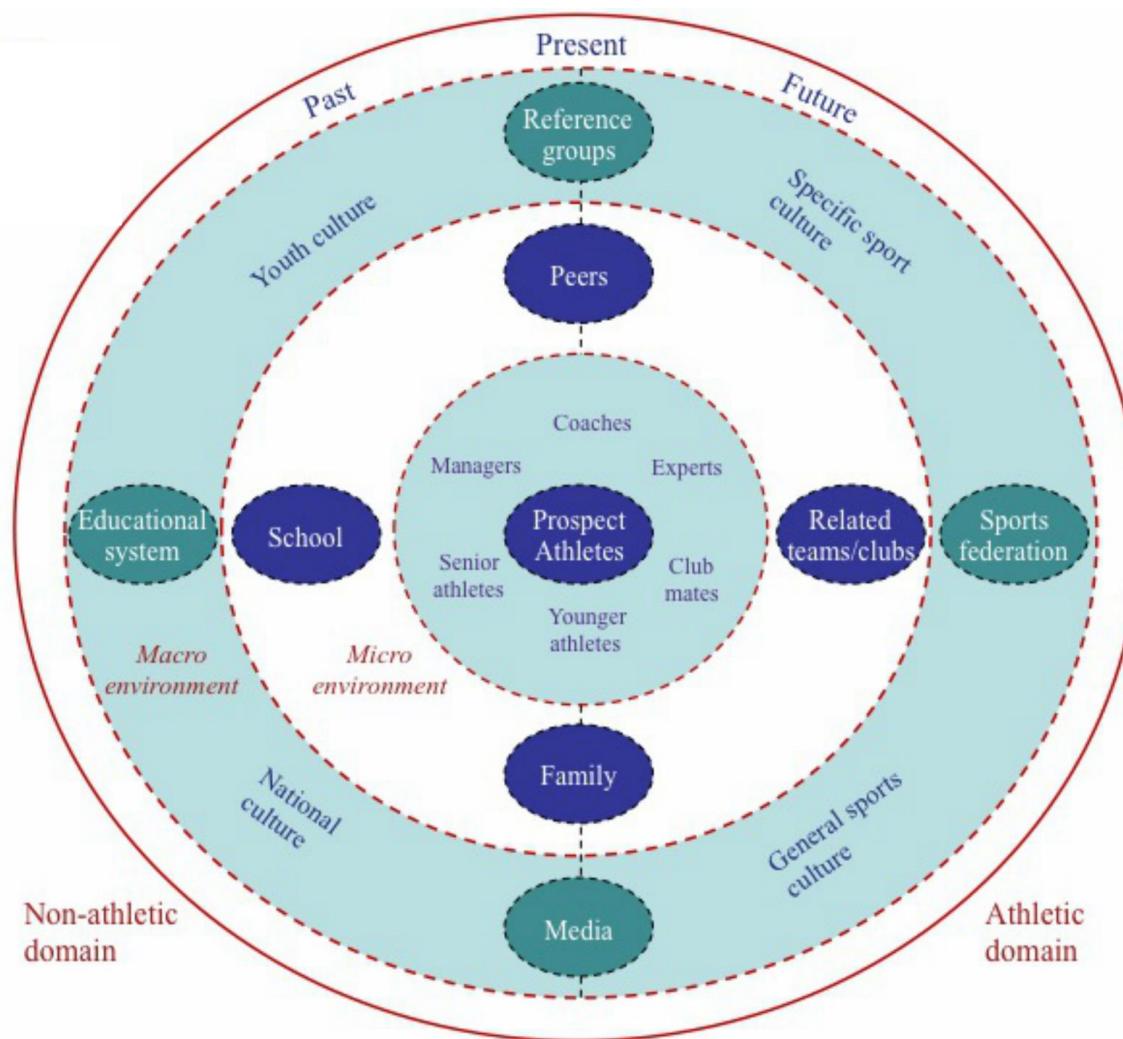
Der Skilangläufer erzählt vom tiefen Fall und seinem Weg zurück.

(vgl. Claussen et. al. 2015)

**IN BALANCE**  
Den richtigen Mix aus Training und Erholung zu finden, ist der Schlüssel zur Zufriedenheit für Jonas Baumann. Dass das nun besser klappt, verdankt er auch seiner Freundin: «Sie hat mir immer wieder einen Tritt gegeben, mich meinem Problem zu stellen.»



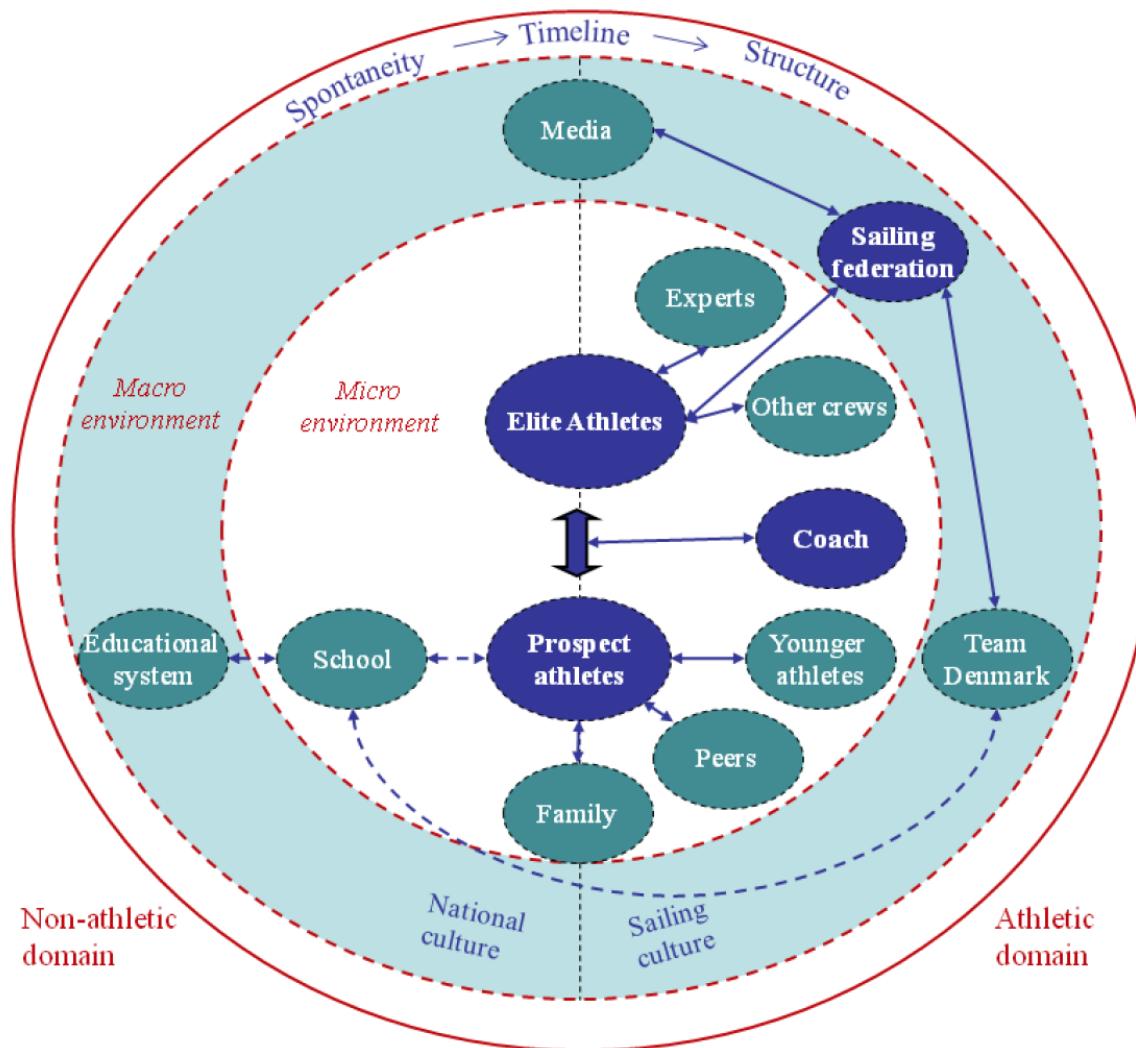
# Faktoren des Athletenumfeldes für das nachhaltige Umfeldcoaching



**Athletic Talent Development Environment**  
(Henriksen et al. 2010)



# Faktoren des Athletenumfeldes für das nachhaltige Umfeldcoaching



**Athletic Talent  
Development  
Environment**  
(Henriksen et al. 2010)

... das ATDE-Modell  
angewandt auf das  
Dänische 49er-  
Segelteam (S.76)



# Entwicklungschancen der angewandten Sportpsychologie in Richtung Umfeldoptimierung

**Bisher** waren sportpsychologische Angebote oft...

- Zu stark leistungs- und „outcome“-orientiert
- Zuwenig kontextbezogen
- Mit fehlendem oder mangelhaftem Transfer in den (Sport-)Alltag
- gänzlich ohne „follow up“ / Debriefing

**Zukünftig:** Chancen und Orientierungsmöglichkeiten der Sportpsychologie

- Fokus auf das langfristig Bedeutsame und Wichtige
- Integration in den Alltag des Athleten
- Einbezug der Trainer und anderer Betreuungspersonen
- Entwicklung einer positiven Lernkultur (productive failure)





# Diskussionsfelder

- Präzise und spezifische Analyse des Athleten-umfeldes (vgl. Henriksen, 2010)
- Umfeldmanagement verbessern (Elterncoaching)
- Wissenschaftliches Monitoring (z.B. Erholungs-/Belastungsmessungen, REST-Q, Kallus, K.W. & Kellmann, 2016)
- Eigene Mentale Stärke entwickeln (emotionale Robustheit)
- Netzwerk „Mentale Gesundheit“ (Anlaufstellen für Ratsuchende, vgl. Projekt Mental Gestärkt)



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

Psychologisches Institut

[Home](#) > [Initiativen & Transferprojekte](#) > [MentalGestärkt](#)

---

## MentalGestärkt

---

### MentalGestärkt – Psychische Gesundheit im Leistungssport

MentalGestärkt ist eine Netzwerkinitiative des Psychologischen Instituts in Kooperation mit der Robert-Enke-Stiftung, der Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) und der Vereinigung der Vertragsfußballspieler (VDV). Die Initiative hat zum Ziel, psychische Gesundheit im Leistungssport zu erhalten und zu fördern sowie psychische Probleme, wie beispielsweise übermäßigen Stress, Depressionen oder Burnout zu verhindern, frühzeitig zu erkennen und – wenn notwendig – Ansprechpartner für die richtige Behandlung zu geben.



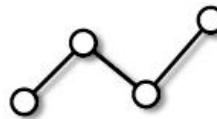
# **Denken und Gefühlsleben im Leistungssport – wie können wir Athleten optimal begleiten?**

1. Symposium Sport und Psyche  
Gemeinsamer Fortbildungstag SASP – SGSM – PUK ZH

Freitag, 9. November 2018  
Haus des Sports, Ittigen b. Bern

Simultanübersetzung Deutsch-Englisch & Englisch-Deutsch





Lettartikel [Schweiz](#) [Allgemein](#)

## Dr. Hanspeter Gubelmann: Kranker Spitzensport – Wenn Könige zu ängstlichen Mäusen mutieren

Von [Hanspeter Gubelmann](#) - 11. Oktober 2018



# Literatur

- Claussen, M.C., Evers, S.M., Schnyder, U., Frey, W.O., Schmied, C. & Milos, G. (2015). Psychische Probleme und Erkrankungen im Leistungssport. Swiss Medical Forum, 15(45): 1044-1049.
- Gubelmann, H. (2011). Analyse zentraler Aspekte der Umfeldgestaltung im Leistungssport. Eine Bedürfnisabklärung im Schweizer Spitzensport. Unveröff. Schlussbericht ESK, Swiss Olympic.
- Gubelmann, H. (2004). Ein Fall für den Sportpsychologen? Über Themen, Aufgaben und Integration der psychologischen Intervention im Schweizer Spitzensport. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie* 52 (2), S.49-53.
- Henriksen, K. (2010). The Ecology of Talent Development in Sport . A Multiple Case Study of Successful Athletic Talent Development Environments in Scandinavia. *PhD-Thesis*. University of Southern Denmark.
- Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212-222.
- Kallus, K.W. & Kellmann, M. (2016). RESTQ: The Recovery-Stress Questionnaires. Frankfurt: Pearson.
- Nixdorf, I. (2017). Zu viel des Guten? Erkenntnisse über Depression und Burnout im Leistungssport. In: C. Gorr & M.C. Bauer (Hrsg.) Was treibt uns an? Motivation und Frustration aus Sicht der Hirnforschung. Berlin: Springer, S.143-154.
- Schmid, J. (1999). Psychosoziale Aspekte erfolgreicher Laufbahnen im Leistungssport. Unveröff. Manuskript, ETH Zürich, Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften, Zürich.
- Wylleman, P. & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A life span perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technologies.



Sometimes  
YOU WIN,

Sometimes  
you earn.



Herzlichen Dank!

Kontakt:

[hgubelmann@ethz.ch](mailto:hgubelmann@ethz.ch)

[www.die-sportpsychologen.de](http://www.die-sportpsychologen.de)