

Individuelle und interpersonelle Emotionsregulation im Leistungssport

Dr. Vanessa Wergin

Psychologin & Sportpsychologin

The University of Queensland

v.wergin@uq.edu.au

Magglingen, 24.10.2023



Emotionen im Sport



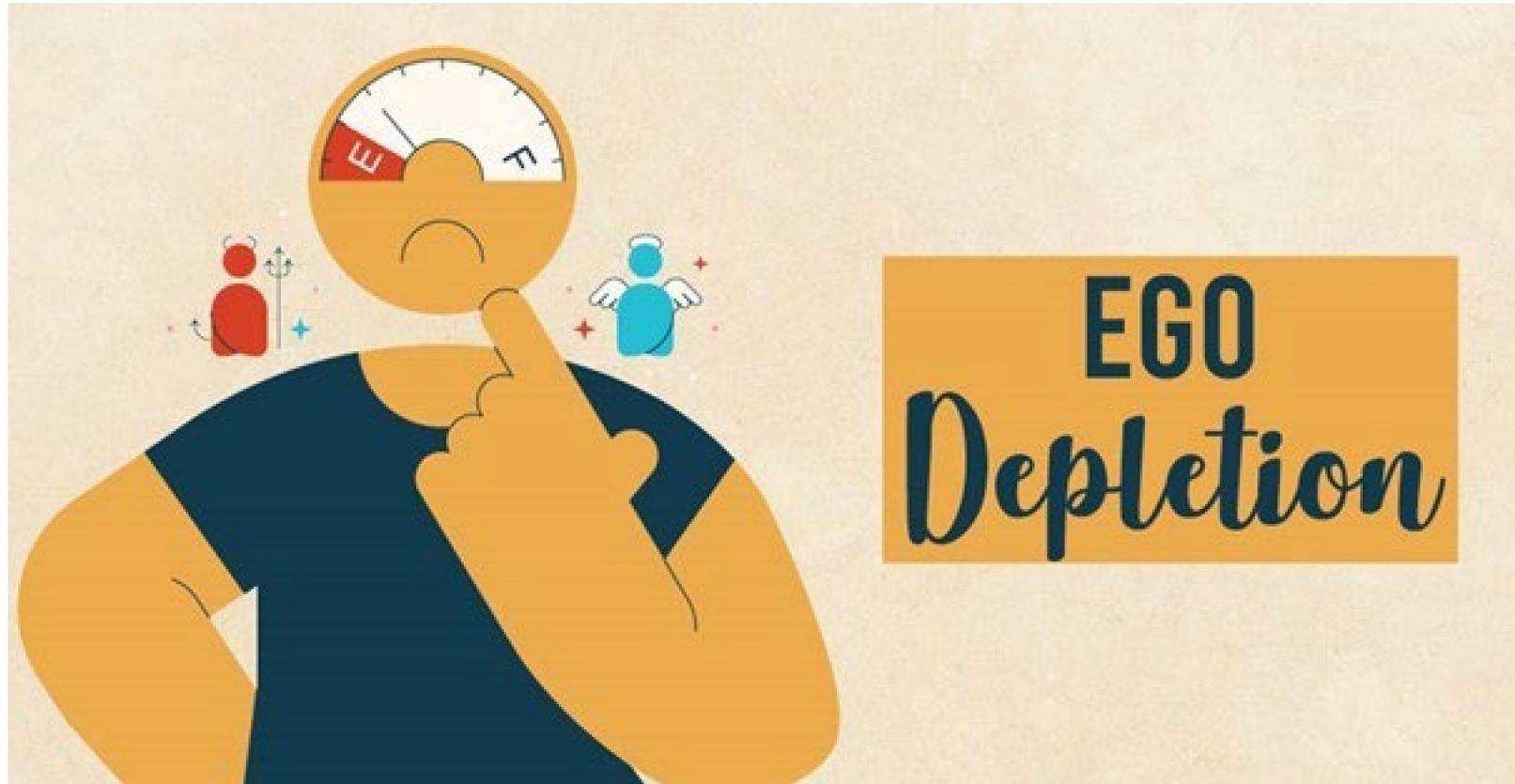
Emotionen und sportliche Leistung

Genereller Trend:

- Angenehme Emotionen → verbesserte Leistung
- Unangenehme Emotionen → verschlechterte Leistung



Emotionen als Energiefresser



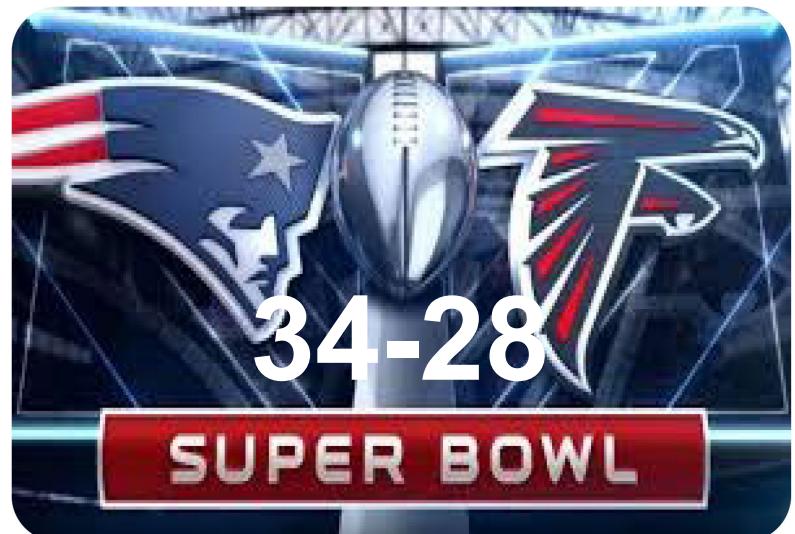
Kollektiver Teameinbruch

2014



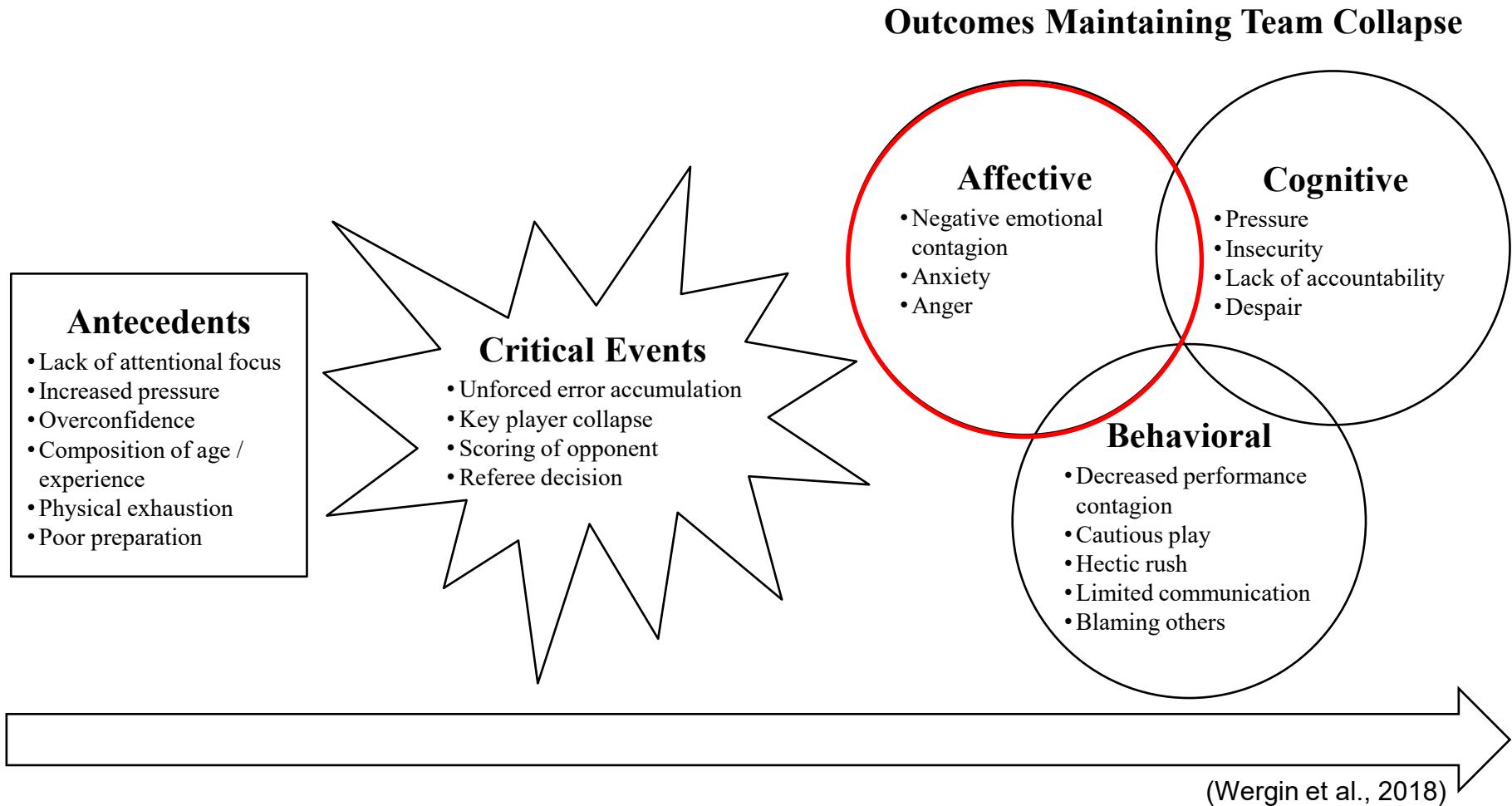
„Brazil in shock after humiliation by Germany“

2017



„The Worst Collapse in NFL History“

Emotionen und kollektiver Teameinbruch



Emotionen und kollektiver Teameinbruch



Freude



$p < .001$



Dankbarkeit



$p < .001$



Stolz



$p < .001$



Frust



$p < .001$



Wut



$p = .028$



Angst



$p < .001$

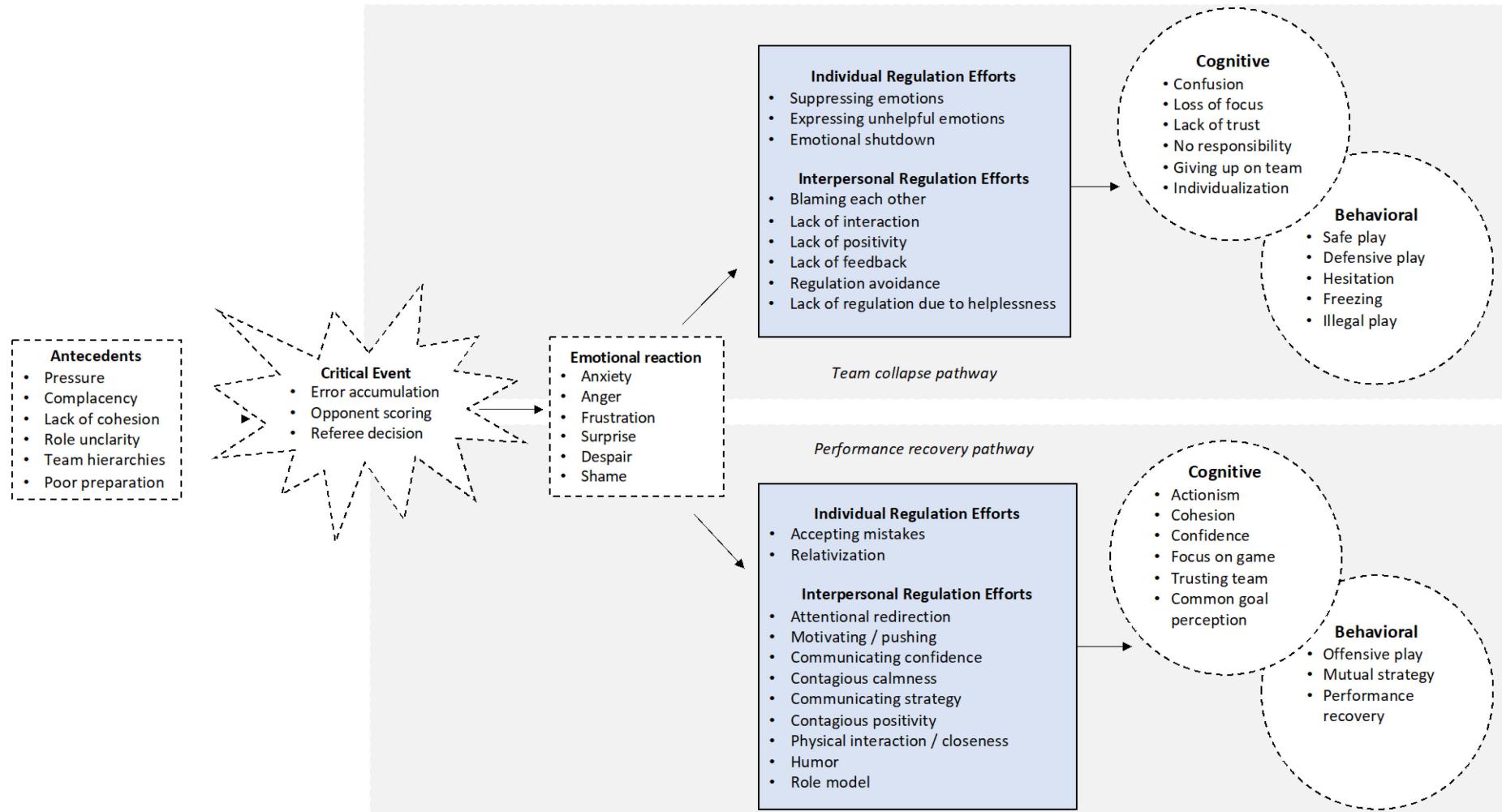


Schuld



$p < .001$

Emotionsregulation und Teameinbruch



Emotionsregulation und Teameinbruch

Team collapse pathway

Individual Regulation Efforts

- Suppressing emotions
- Expressing unhelpful emotions
- Emotional shutdown

Interpersonal Regulation Efforts

- Blaming each other
- Lack of interaction
- Lack of positivity
- Lack of feedback
- Regulation avoidance
- Lack of regulation due to helplessness



Performance recovery pathway

Individual Regulation Efforts

- Accepting mistakes
- Relativization

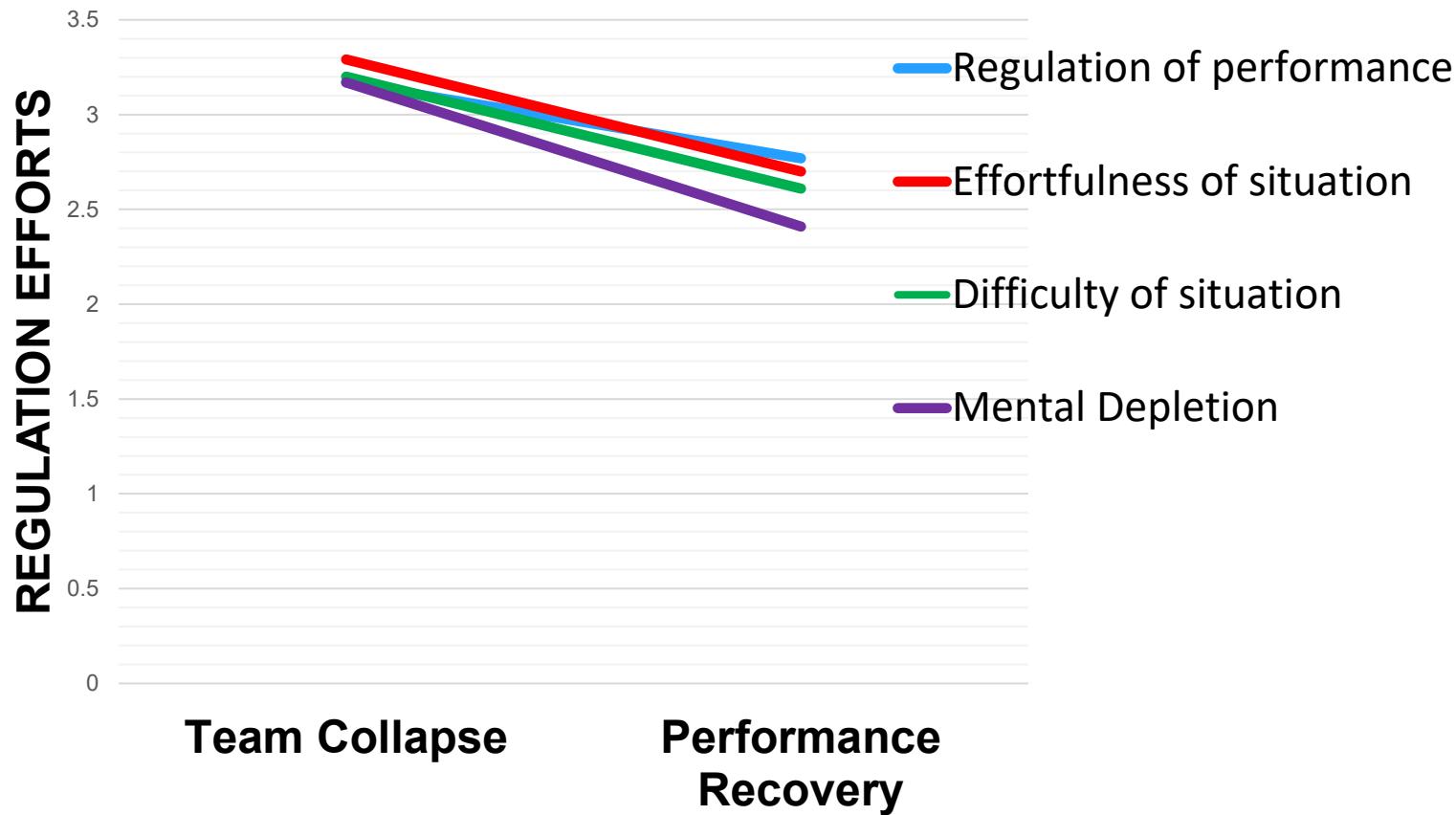
Interpersonal Regulation Efforts

- Attentional redirection
- Motivating / pushing
- Communicating confidence
- Contagious calmness
- Communicating strategy
- Contagious positivity
- Physical interaction / closeness
- Humor
- Role model



Wergin et al. (2023)

Energieverlust durch schlechte Regulation



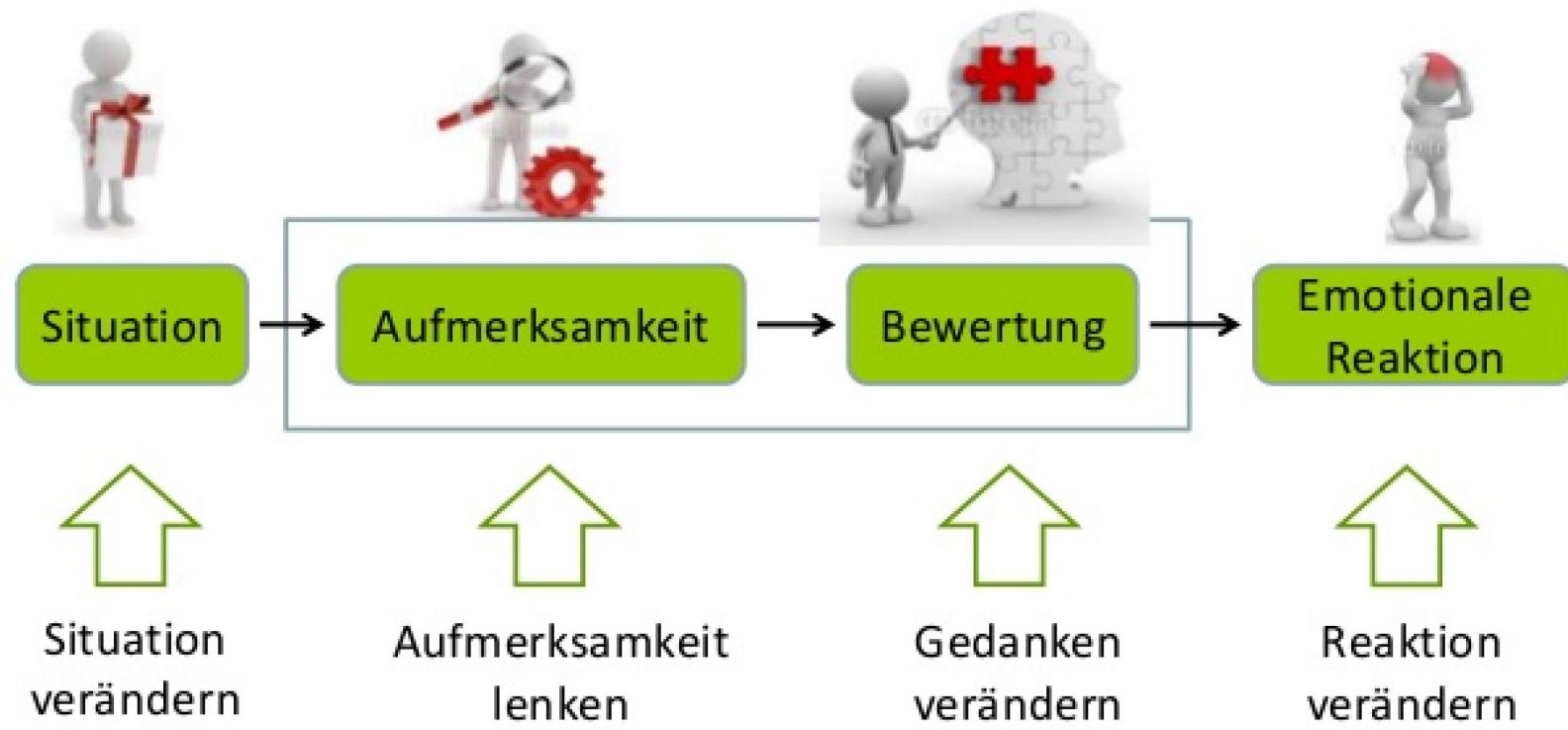
$$F(4, 65) = 17.99, p < .001, \eta_p^2 = 0.53$$

Warum regulieren wir schlechter?

- **Weniger Regulation in Teameinbruchsituationen**
 - Regulationsvermeidung
 - Ratlosigkeit darüber was getan werden kann
- **Emotionaler Shutdown**
 - Kein Zugang zu eigenen Emotionen
 - Kein Zugang zu Emotionen der Mitspielenden
- **Weniger effektive Strategien in Teameinbruchsituationen**
 - Unterdrückung von Emotionen
 - Ausdruck hinderlicher Emotionen (Schuldzuweisungen)
 - Mehr Aufwand und Erschöpfung durch Regulation

Wie reguliere ich mich selbst?

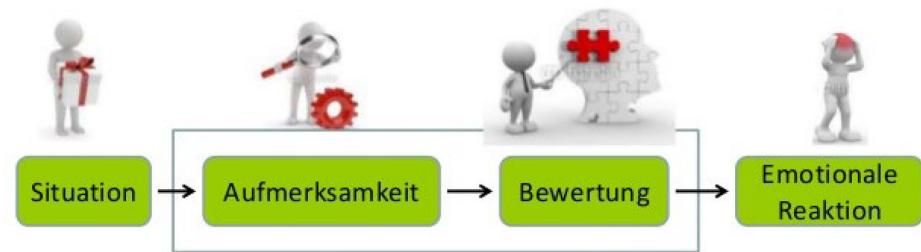
Die Regulation von Emotionen kann an ALLEN Punkten ansetzen!



(Gross, 1998, 2002)

Wie reguliere ich mich selbst?

- Möglichst früh im Regulationsprozess beginnen (Aufmerksamkeitslenkung, Umbewertung)
 - Wie wichtig ist der Wettbewerb wirklich? (Relativierung)
 - Was ist das Worst-Case Szenario?
- Unterdrücken von Emotionen vermeiden
- Fokus auf den Moment vs. Konsequenzen oder vergangenen Momenten



Wie kann ich Sportler*innen regulieren?

Taktische Ebene

- Tipps geben (Technisches oder taktisches Feedback)
- Timeouts nehmen
- Indirekte Handlungen (Sportler*in unterstützen)

Kognitive Ebene

- Ablenkung
- Umbewertung der Situation für Sportler*in
- Ziele setzen (motivieren)
- Belohnung vereinbaren

Emotionale Ebene

- Sportler*in Emotionen bewusst machen
- Sportler*in aufmuntern & positive Emotion fördern / fordern
- Eigene Emotionen verändern → Emotionale Ansteckung
- Nonverbale Emotionsregulation (High-Five / Umarmung)
- Positives Feedback geben
- Humor - Sportler*in zum Lachen bringen

Wie kann ich Sportler*innen regulieren?

- Passung berücksichtigen! Individuelle Präferenzen/Abneigungen
- Bei Sportler*innen erfragen & selbst Rückmeldung geben!
z.B. kein Feedback, minimales Feedback, ...

WICHTIG:

- Interpersonelle Faktoren berücksichtigen
- Nichts tun kann auch effektiv sein
- Verschlimmernde Strategien vermeiden!

Regulation von Teams

- Verdeutlichung der Wichtigkeit von Emotionen im Teamsport
- Entwicklung von emotionalem Bewusstsein (individuell & interpersonell)
- Individuelle und interpersonelle Emotionsregulationsstrategien erlernen und trainieren

Teammate-Talk

- Was brauche ich von meinen Mitspielenden?
- Was brauche ich nicht?
- Welcher “Regulationstyp” bin ich?

→ **Was kann das Team in schwierigen Spielsituationen für jeden einzelnen tun?**



Ich freue mich über Fragen / Austausch / Diskussionen!



Dr. Vanessa Wergin
v.wergin@uq.edu.au