

Individuelle und interpersonelle Emotionsregulation im Leistungssport

Dr. Vanessa Wergin

Psychologin & Sportpsychologin

The University of Queensland

v.wergin@uq.edu.au

Maggingen, 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“**

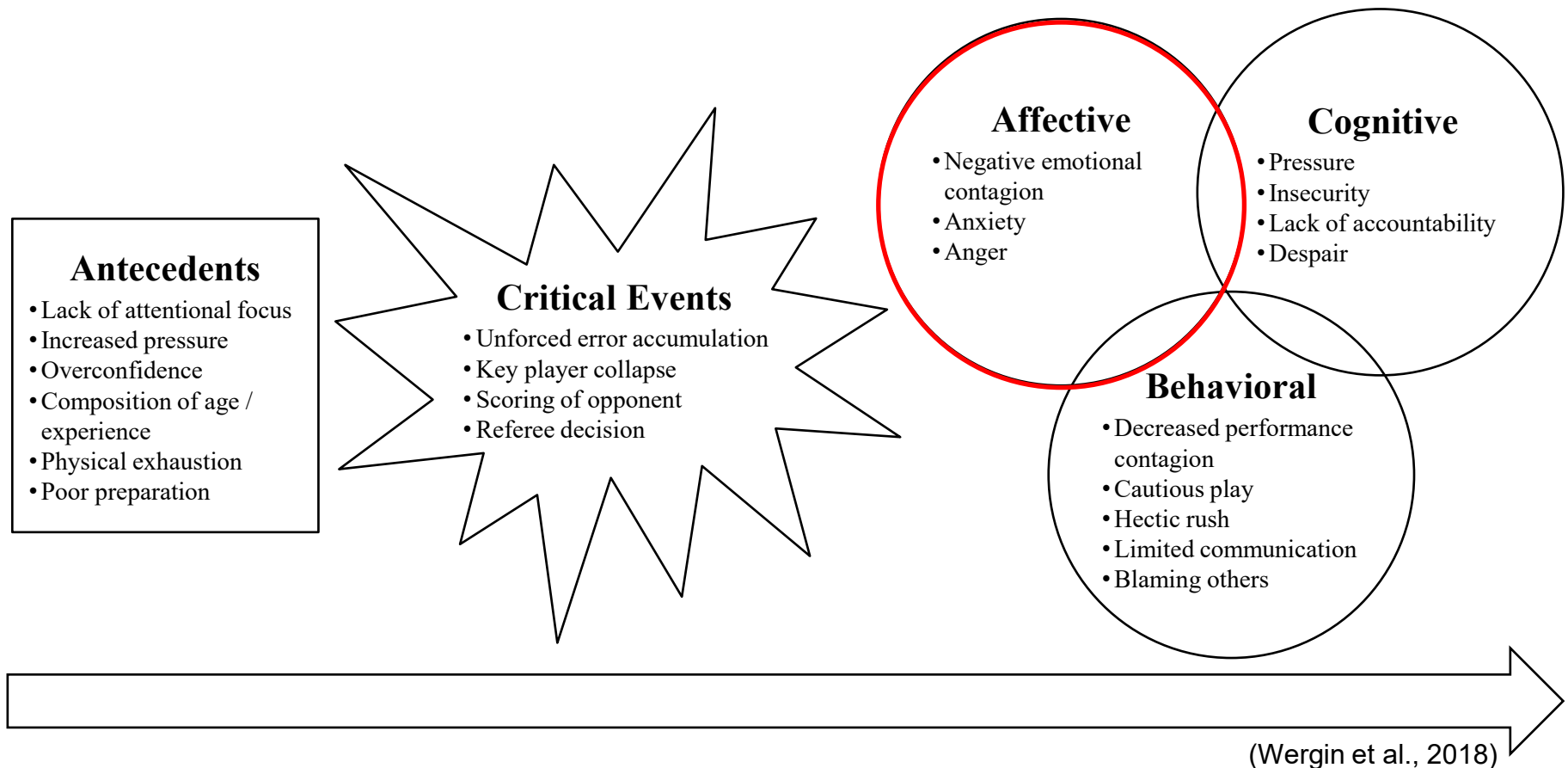
2017



**„The Worst Collapse in NFL
History“**

Emotionen und kollektiver Teameinbruch

Outcomes Maintaining Team Collapse



Emotionen und kollektiver Teameinbruch



Freude



$p < .001$



Dankbarkeit



$p < .001$



Stolz



$p < .001$



Frust



$p < .001$



Wut



$p = .028$



Angst



$p < .001$

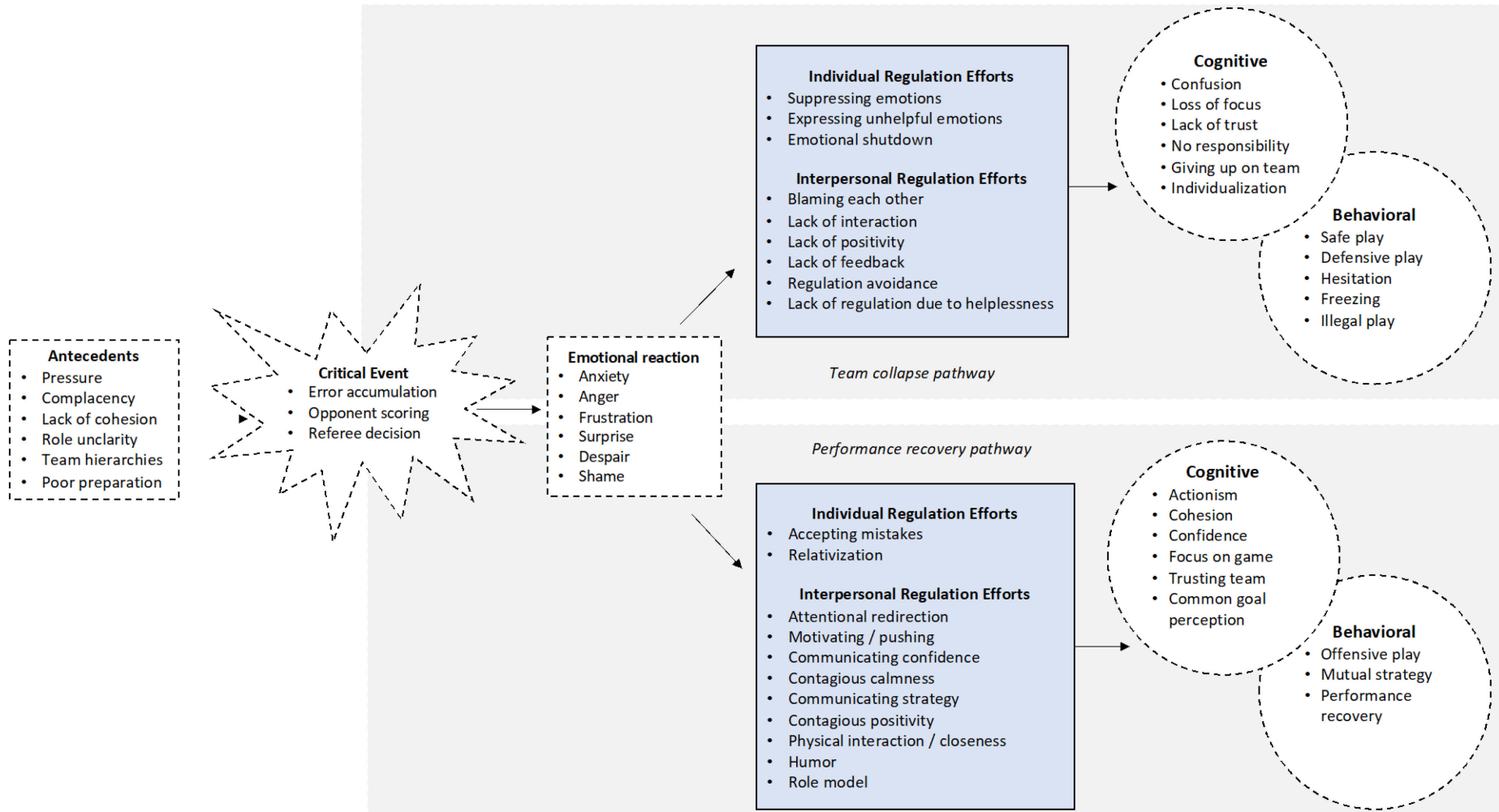


Schuld



$p < .001$

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

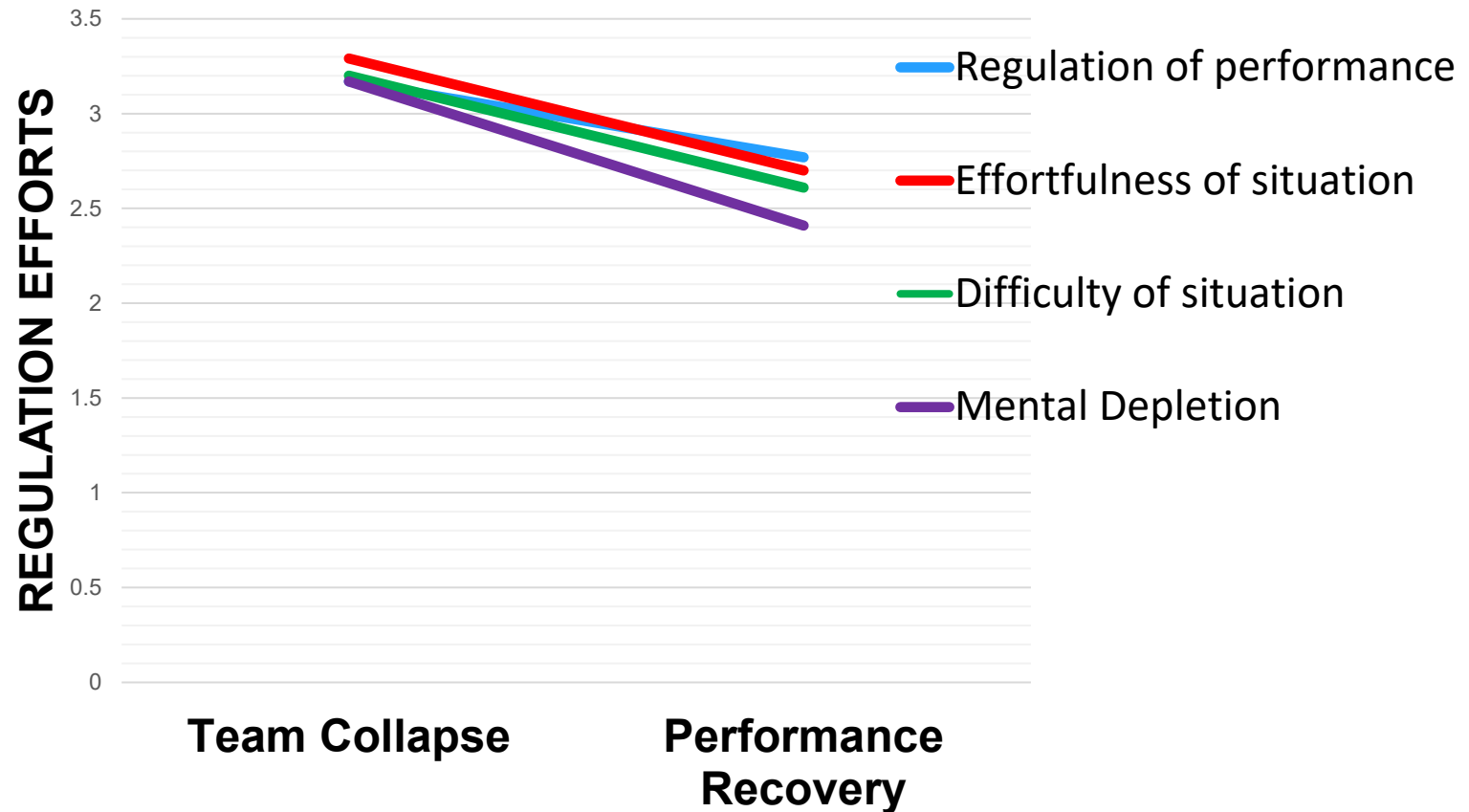
Interpersonal Regulation Efforts

- 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



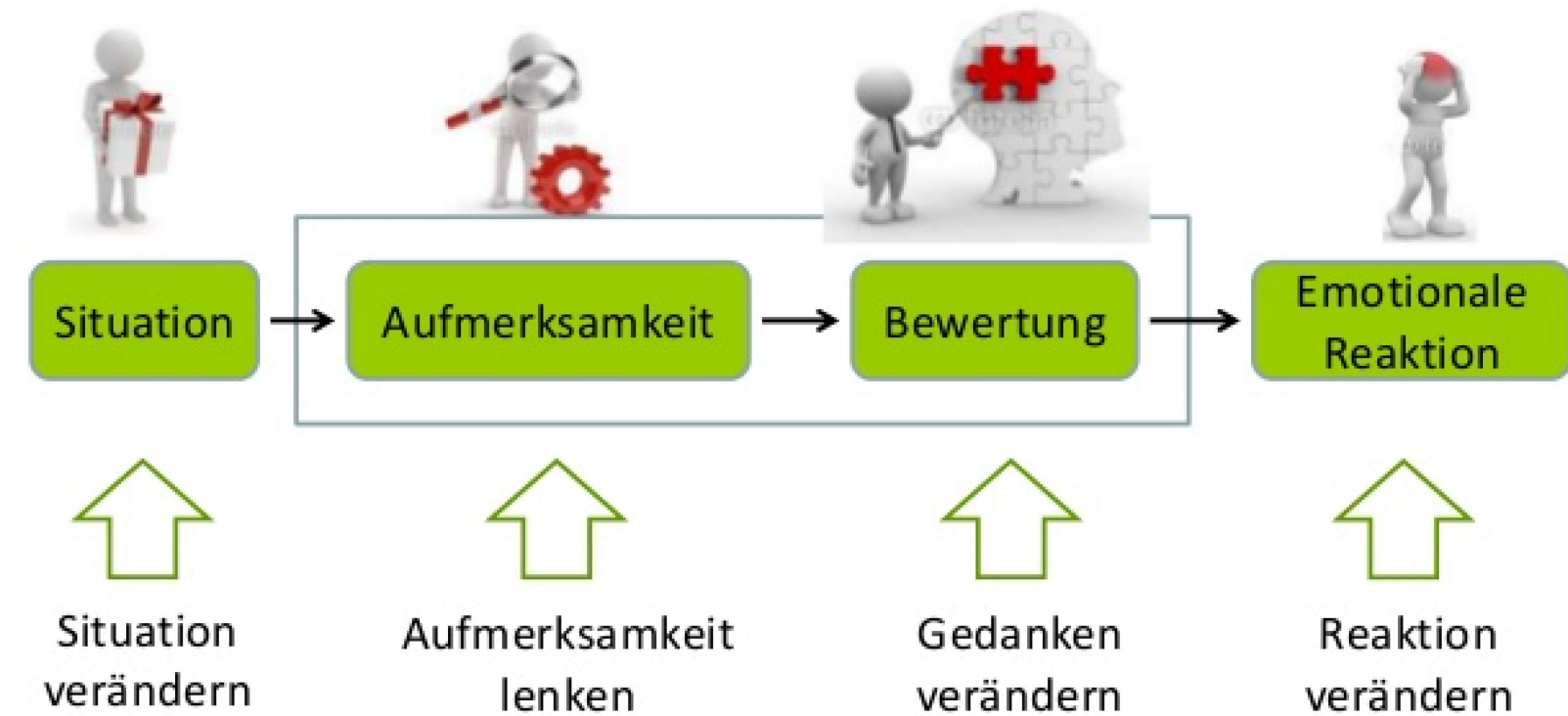
$$F(4, 65) = 17.99, p < .001, \eta_p^2 = 0.53$$

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?

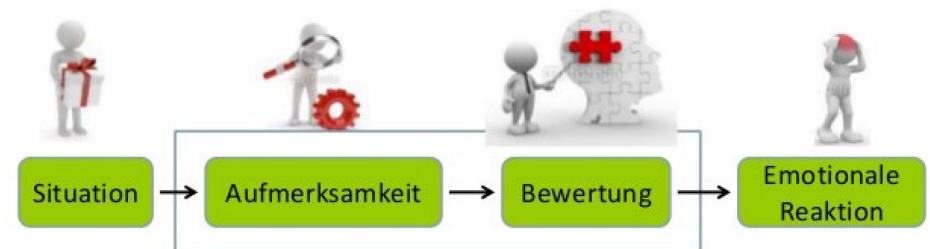
Die Regulation von Emotionen kann an ALLEN Punkten ansetzen!



(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 Momente



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