

# **Abschlussarbeit für die Zertifizierung zur Beraterin der Positiven Psychologie (DACH-PP)**

*Darstellung eines beruflichen Projekts im Bereich  
der Positiven Sportpsychologie*

## ***(Aus-) Wirkungen Positiver Emotionen im Trainings- und Wettkampfalltag: Fördermöglichkeiten für Trainerinnen und Trainer***

von Katrin Posch, M.Sc.  
aus 83109 Großkarolinenfeld  
Mail: [katrin.posch@outlook.de](mailto:katrin.posch@outlook.de)

## Einleitung

Die (Aus-) Wirkungen Positiver Emotionen sind wissenschaftlich divers beforscht. Neben Einflüssen auf beispielsweise Kognition (zum Beispiel Silvia & Kimbrel, 2010), Motivation (zum Beispiel George & Brief, 1996), Mentale Gesundheit (zum Beispiel Biddle, 2000) oder soziale Kohäsion (zum Beispiel Rovio, Eskola, Kozub, & Lintunen, 2009) deuten Forschungsergebnisse auch darauf hin, dass Positiver Emotionen zudem psychophysiologische Auswirkungen (zum Beispiel (Kok & Fredrickson, 2010; Kok, et al., 2013; Steptoe, et al., 2007; Davidson, 2003) haben.

Der Fachbereich der Sportpsychologie fokussiert sich auf psychologische Grundlagen, Prozesse und Konsequenzen der psychologischen Regulation sportbezogener Aktivitäten (European Federation of Sport Psychology, 1995, S. 1). Dabei ist es das zentrale Ziel, Menschen im Rahmen ihrer sportlichen Aktivitäten dabei zu unterstützen ihre sportlichen Ziele zu erreichen und ihr bestmögliches Potential zu entfalten (Salama-Younes, 2011, S. 112). Für die Teildisziplin der Leistungspsychologie richten sich diese Bemühungen der Sportpsychologie dabei primär an Athletinnen und Athleten, aber auch an alle weiteren Akteure im organisierten Sport wie beispielsweise Trainerinnen und Trainer, Eltern oder auch medizinisches Personal.

Die Positive Psychologie als „Wissenschaft des gelingenden und erfüllten Lebens“ (Blickhan, 2015, S. 11) ist bestrebt Menschen hinsichtlich ihrer Potentialentfaltung zu unterstützen und beispielsweise durch die Förderung von Ressourcen und Stärken ein mentales Aufblühen zu ermöglichen. Auf dieser Grundlage liegt es nahe die Positive Psychologie mit dem Fachbereich der Sportpsychologie zu verzahnen und die Methoden und Erkenntnisse der Positiven Psychologie für die Zielsetzung der Sportpsychologie zu nutzen. Ein möglicher Ansatz bieten dabei die Kenntnisse rund um das Thema der Positiver Emotionen, auch da deren psychophysiologischen Auswirkungen die physiologischen Anforderungen an Athletinnen und Athleten potentiell positiv beeinflussen können.

Auf diesem Hintergrund wird nachfolgend ein sportpsychologisches Weiterbildungsangebot für Trainerinnen und Trainer eines deutschen

Fachverbandes<sup>1</sup> beschrieben, das im Rahmen der Lizenzverlängerungen 2020 angeboten und durchgeführt wurde.

## Projekt-Thema und Zielsetzung

Das Weiterbildungsangebot behandelte das Thema Positiver Emotionen im Trainings- und Wettkampfalltag. Dabei sollte prinzipiell in das Thema Emotionen und Sport eingeführt und die theoriegestützten Möglichkeiten Positiver Emotionen zur Förderung sportlicher Leistungsfähigkeit herausgestellt werden. Da es sich um ein Weiterbildungsangebot für praktisch tätige Trainerinnen und Trainer der oberen Leistungsspitze in ihrer Sportart handelte, war es zudem das Ziel praktische Anwendungsmöglichkeiten herauszuarbeiten und zu diskutieren, sowie Konsequenzen für die sportliche Leistungsfähigkeit zu besprechen. Dieser Auftrag erfolgte im Rahmen eines digitalen Weiterbildungsmonats des deutschen Fachverbandes, der an mich den Auftrag formulierte einen Einstieg in das Thema Emotionen im Sport zu schaffen und Trainerinnen und Trainer für die Möglichkeiten einer Positiven Sportpsychologie zu sensibilisieren.

## Theoretischer Hintergrund

Das nachfolgend beschriebene Projekt inkludiert verschiedene wissenschaftliche Positiv Psychologische Modelle, die in ihrem Grundgedanken an dieser Stelle skizziert werden sollen:

### *Prozessmodell der Emotionen*

Das Prozessmodell der Emotionen (Scherer, 2005) beschreibt eine Kaskade an Prozessschritten, die die Existenz von Emotionen mit begründen. So wird durch eine sensorische Wahrnehmung eine kognitive Bewertung ausgelöst, die wiederum zu dem Entstehen von Emotionen, sowie einer Veränderung im körperlichen Erleben und Mimik und Gestik führt. Durch diese Anpassungen wird eine kurzfristige

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der Vertraulichkeit wird der Fachverband nicht näher benannt. Es handelt sich jedoch um eine Kraftausdauer-betonte Sportart, die je nach Disziplin zumeist als Individualsportart betrieben wird.

Handlungsbereitschaft (Motivation) erzeugt. Demnach erfüllen Emotionen die Funktion, Menschen bei der Ausführung von Handlungen im Außen zu unterstützen.

### *Valenz-und-Arousal-Modell*

Das Valenz-und-Arousal-Modell (Barrett, 1998) clustert Emotionen innerhalb zwei Faktoren. Jeder Emotion kann ein Wert hinsichtlich seiner Ausprägung der Valenz (als eher positiv oder eher negativ empfunden) und des Arousal (eher hoher Grad oder eher niedrigere Ausprägung an Energie und Erregung) zugeordnet werden, sodass sich vier Quadranten mit jeweils charakteristischen Emotionen herausstellen. Je nach Situation und Handlungszweck können verschiedene Quadranten nützlich oder auch hinderlich sein.

### *Broaden-and-Build-Theorie Positiver Emotionen*

Die Broaden-and-Build-Theorie Positiver Emotionen (Fredrickson B. L., 2001) beschreibt die Wirkung Positiver Emotionen mittels zwei ineinandergreifender Hypothesen. Die Broaden-Hypothese besagt, dass Positive Emotionen das Wahrnehmungsspektrum tendenziell erweitern und uns für unsere Umwelt sensibilisieren. Durch diese erweiterte momentane Wahrnehmung ist es mit einem regelmäßigen Erleben Positiver Emotionen möglich verschiedene Ressourcen und Fähigkeiten auf- und auszubauen (Broaden-Hypothese), die uns in einer langfristigen Perspektive in Gesundheit und Leistungsfähigkeit unterstützen. Verschiedene Arten von Ressourcen lassen sich als kognitive (z.B. Problemlösungsfähigkeit), soziale (z.B. Empathie), psychologische (z.B. Resilienz) und physiologische (z.B. Vagusnervaktivität) Ressourcen verstehen.

### *Undoing-Hypothese Positiver Emotionen*

Die Undoing-Hypothese Positiver Emotionen (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000) ist als ergänzende Hypothese zu der Broaden-and-Build-Theorie zu verstehen. Die Hypothese besagt, dass die Intervention Positiver Emotionen nach einer akuten Stressbelastung die kardiovaskuläre Regeneration beschleunigen beziehungsweise unterstützen kann. Ähnliche Effekte werden auf immunologischer, endokrinologischer und neuraler Ebene vermutet und aktuell beforscht.

## Projektplan

Das Angebot umfasste insgesamt drei Einheiten à 90 Minuten, die im Rahmen eines digitalen Weiterbildungsmonats des deutschen Fachverbandes in einem wöchentlichen Rhythmus von mir als interaktive Web-Seminare angeboten und durchgeführt wurden. Die Kontaktzeiten mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurden zwischen der ersten und zweiten, sowie zweiten und dritten Einheit durch Anwendungsaufträge ergänzt.

### *Einheit 1: Emotionen im Wettkampf- und Trainingsalltag*

In der ersten Einheit wurden die Grundlagen zu Emotionen vermittelt und ein erster Zugang zu diesem Thema geschaffen. Der Einstieg erfolgte unter den Leitfragen „Was sind Emotionen?“ und „Wo finden wir Emotionen im Trainings- und Wettkampfalltag?“ über das Sammeln von persönlichen Erfahrungen der Teilnehmer\*innen. Um mögliche (Aus-) Wirkungen für Athletinnen und Athleten zu erschließen wurde das Prozessmodell der Emotionen (Scherer, 2005) erläutert. Anschließend wurde der Bezug zwischen Emotionen und verschiedenen psychophysiologischen sportlichen Anforderungen durch das Emotionsspektrum bzw. Valenz-und-Arousal-Modell (Barrett, 1998) hergestellt und in Kleingruppenarbeit sportspezifische Situationen dem Modell zugeordnet. In einem anschließenden Theorieteil zu den Auswirkungen von Emotionen auf Körper und Psyche wurde den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Grundlagenwissen hinsichtlich dem Einfluss von Emotionen auf körperliche Gesundheit (Immun-, Hormon-, Nerven- und kardiovaskuläres System), mentale Gesundheit (Resilienz, psychische Störungsbilder), sowie grundlegende Zusammenhänge zu sportlicher Leistungsfähigkeit (bspw. Sprungkraft, Sprintfähigkeit, Empathie, Regeneration, Motivation, Handlungsflexibilität u.Ä.) vermittelt. Die erste Einheit schloss mit einem Einblick auf emotionsorientierte Methoden zur Trainingsgestaltung beispielsweise durch die Integration in sportliche Routinen, oder Methoden zur Förderung Emotionaler Kompetenzen.

Zur Vertiefung der ersten Einheit wurde für die kommende Woche der Anwendungsauftrag an die Trainerinnen und Trainer gestellt die Trainingsplanung einer regulären Woche zu visualisieren und, unter Beachtung physischer Trainingsziele, emotionsbasierte Trainingsmethoden zu integrieren.

## *Einheit 2: Stärkung Positiver Emotionen*

Die zweite Einheit startete mit einer kollegialen Besprechung des Anwendungsauftrages. Die erstellten Trainingspläne wurden diskutiert und hinsichtlich der Förderung der sportlichen Zielsetzung reflektiert.

Nach einer allgemeinen Annäherung zum Thema Emotionen im Trainings- und Wettkampfalltag fokussierte die zweite Einheit die (Aus-) Wirkungen Positiver Emotionen und die Stärkung derer. Für einen theoretischen Einstieg wurde die Broaden-and-Build-Theorie (Fredrickson, 2001) vorgestellt und mit sportbezogenen Beispielen untermauert. Ein Bezug zu der Positivity Ratio als Orientierung zur Erzielung bestrebter Effekte wurde hergestellt und eine kritische Einordnung zur Handhabung dieses Größenverhältnisses wurde angeboten (Fredrickson B. L., 2013). Für einen praxisbezogenen Bezug zu Positiver Emotionen wurden die zehn Positiver Emotionen nach Fredrickson (Fredrickson B. L., 2009) visualisiert und in Kleingruppenarbeit die Häufigkeit der verschiedenen Emotionen im Wettkamp- und Trainingsalltag diskutiert. Der abschließende Teil der zweiten Einheit behandelte verschiedene Positiv Psychologische Interventionen zur Stärkung von Positiver Emotionen. Beispielhaft wurde den Trainerinnen und Trainern die Übungen „Positive Emotionen ankern“, „Positiver Tagesrückblick“, „Erbsen-Dankbarkeit“, „Drei gute Dinge“ und die „Glücksdusche“ vorgestellt und die jeweiligen Integrationsmöglichkeiten in den sportlichen Kontext mit der Gesamtgruppe diskutiert.

Zur weiterführenden Vertiefung der Inhalte wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer abermals mit einem Anwendungsauftrag für die kommende Woche verabschiedet. Da das Weiterbildungsangebot in die Zeit des ersten pandemiebedingten Lockdowns im Frühjahr 2020 fiel, wurde den Trainerinnen und Trainern freigestellt, ob sie eine der besprochenen Übungen bei sich selber, im Familien- oder Freundeskreis, oder mit ihren Athletinnen und Athleten durchführen wollten. Der Auftrag wurde durch die Reflexionsfragen ergänzt welche sichtbaren und spürbaren Veränderungen mit der Durchführung der Übungen zu beobachten waren und wo weitere Einsatzmöglichkeiten in der Arbeit als Trainer\*in gesehen werden.

### *Einheit 3: Positive Emotionen zur Unterstützung der Regeneration*

Die dritte Einheit begann abermals mit einem kollegialen Austausch zu dem Anwendungsauftrag, der durch die Referentin moderiert wurde. Die persönlichen Erfahrungen der Trainerinnen und Trainer wurden intensiv diskutiert und Einsatzmöglichkeiten für ihre Arbeit besprochen.

Inhaltlich fokussierte die dritte Einheit die Unterstützungsmöglichkeiten sportlicher Regeneration durch Positive Emotionen. Für den theoretischen Hintergrund wurde zunächst das Transaktionale Stressmodell (Lazarus R. S., 2000a; Lazarus R. S., 2000b) dar- und ein Bezug zu möglichen Stressoren von Athletinnen und Athleten hergestellt. In der Trainingswissenschaft ist das Trainingsprinzip der Superkompensation ein Erklärungsansatz für den Ausbau physischer Leistungsfähigkeit (Hohmann, Lames, & Letzelter, 2003). Demnach folgt nach jedem physischen Trainingsreiz eine Phase der verminderten physischen Leistungsfähigkeit, gefolgt von einer Phase der Regeneration und anschließenden Superkompensation der physischen Strukturen in Relation zu dem individuellen Ausgangszustand. Dieses, den Trainerinnen und Trainern bekannte Modell, wurde genutzt und metaphorisch auf die Belastung psychologischer Stressoren übertragen. Demnach bedarf es regelmäßige, auch mentale Stressoren in dem Training von Athletinnen und Athleten. Wichtig dabei ist es – entsprechend dem Modell der Superkompensation – auch die Phase der Regeneration zu unterstützen um auch nachhaltige psychische und/ oder psychophysiologische Trainingseffekte erzielen zu können. Dieser Gedanke wurde für die Überleitung zu den Unterstützungsmöglichkeiten der Regenerationsphase genutzt. Im Hinblick auf zwei methodische Ansätze die Regenerationsphase von Athletinnen und Athleten zu fördern, nämlich den langfristigen Aufbau mentaler Gesundheit und die Unterstützung in Akutsituationen, wurde die Undoing-Hypothese Positiver Emotionen (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000) als theoretische Grundlage vorgestellt für Zweiteres eingeführt. Für die praktische Umsetzung dieses Wissens wurden durch die Gruppe verschiedene sportliche Situationen erarbeitet, in denen der Undoing-Effekt für Athletinnen und Athleten nützlich sein könnte (beispielsweise zwischen mehreren Wettkampstarts innerhalb eines kurzen Zeitraums). Für den Übertrag in die Anwendungsmöglichkeiten wurden nochmals die Positiv Psychologischen Interventionen aus der zweiten Einheit wiederholt. Als weitere

Möglichkeit zur Förderung Positiver Emotionen zu Regenerationszwecken wurden beispielhafte Entspannungsmethoden (Achtsamkeit, Meditationen, Atemübungen) benannt und die Anwendung des Slow Paced Breathings eingeführt. Die benannte Atemübung basiert auf einem definierten Rhythmus von Inhalation und Exhalation um durch den physikalischen Effekt der Resonanz über Lunge, Herz und zentralem Nervensystem eine Steigerung der parasympathischen Aktivität mit damit einhergehender Steigerung positiv emotionaler Wahrnehmung zu bewirken. Die Teilnehmer\*innen hatten die Möglichkeit diese Übungen in einer 5-minütigen Sequenz selber zu testen.

Die dritte und letzte Einheit schloss mit einem Überblick zu den Inhalten aller drei Einheiten, sowie einer ausführlichen Feedbackrunde unter dem Blick der Einsatzmöglichkeiten im Trainings- und Wettkampfalltag.

## Ergebnisse und Reflexion

Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer war es größtenteils das erste Mal, dass sie in diesem Umfang mit dem Thema Emotionen und Sport konfrontiert worden sind. Nur wenige hatten zudem Vorerfahrungen mit sportpsychologischen Inhalten und Methoden. Ziel war es erstmalig an das Thema Emotionen im Sport heranzuführen und für die Unterstützungsmöglichkeiten Positiver Emotionen hinsichtlich der Förderung sportlicher Leistungsfähigkeit zu sensibilisieren.

Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren vielfältig. Prinzipiell war eine große Bereitschaft vorhanden sich mit dem Thema zu beschäftigen. Der O-Ton vieler Rückmeldungen umfasste eine Verwunderung über den psychophysiologischen Einfluss von Emotionen. Einige konnten den Transfer in die Trainingsplanung bereits gut umsetzen, andere hätten noch eine Vertiefung der Übungen benötigt um zukünftig eine eigenständige Beachtung innerhalb ihrer Trainer\*innen-Tätigkeit gewährleisten zu können.

Für zukünftige Angebote dieser Art könnte ich mir gut auch ein ein- bis zwei-Tagesseminar in einem Präsenzformat vorstellen, um mehr Zeit für Positiv Psychologische Übungen in der Selbsterfahrung einzubauen. Außerdem hatte ich stellenweise den Eindruck, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer teilweise nicht



das notwendige Vokabular zur Verfügung hatten um über die verschiedenen Arten von Emotionen zu kommunizieren. Aus diesem Grund würde ich im speziellen die erste Einheit noch hinsichtlich einer Übung zur Emotionalen Kompetenz ergänzen auch um damit einen guten Grundstein für die Arbeit mit den weiteren, darauf aufbauenden Themen zu legen.

Alles in allem denke ich, dass das grundlegende Ziel des Auftraggebers, nämlich für das Thema erstmalig zu sensibilisieren, meines Erachtens durch dieses Format gewährleistet werden konnte. Für eine nachhaltige Umsetzung bedarf es vermutlich eine weitergehende sportpsychologische Betreuung der Trainerinnen und Trainer und/ oder ein vertiefendes Workshop-Angebot.

## Literaturverzeichnis

- Barrett, L. F. (1998). Discrete emotions or dimensions? The role of valence focus and arousal focus. *Cognition & Emotion*, 12(4), S. 579-599.
- Biddle, S. (2000). Exercise, Emotions, and Mental Health. In Y. L. Hanin, *Emotions in Sport* (S. 267-291). Champaign: Human Kinetics.
- Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie - Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann.
- Davidson, R. J. (2003). Affective neuroscience and psychophysiology: Toward a synthesis. *Psychophysiology*, S. 655-665.
- European Federation of Sport Psychology. (1995). *Position statement #1*. Abgerufen am 01. June 2019 von [www.fepsac.com](http://www.fepsac.com): [www.fepsac.com/activities/position\\_statements/](http://www.fepsac.com/activities/position_statements/)
- Fredrickson, B. L. (2001, March). The Role of Positive Emotion in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotion. *American Psychologist*, 56(3), S. 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity - Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive*. London: One World.
- Fredrickson, B. L. (2013, Juli 15). Updated Thinking on Positivity Ratios. *American Psychologist*, S. 1-9.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), S. 237-258.
- George, J. M., & Brief, A. (1996). Motivational agendas in the workplace: The effects of feelings on focus of attention and work motivation. *Research in Organizational Behavior*, S. 75-109.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2003). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. Wiebelsheim: Limpert.
- Kok, B. E., & Fredrickson, B. (2010). Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological psychology*, S. 432-436.
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., . . . Fredrickson, B. L. (2013, May 6th). How Positive Emotion Build Physical health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal tone. *Psychological Science*, S. 1-10. doi:10.1177/0956797612470827
- Lazarus, R. S. (2000a). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 14, S. 229-252.
- Lazarus, R. S. (2000b). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. Hanin, *Emotions in sport* (pp. 39-63). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rovio, E., Eskola, J., Kozub, J. A., & Lintunen, T. (2009). Can High Group Cohesion Be Harmful? A Case Study of a Junior Ice-Hockey Team. *Small Research Group*, 4, S. 421-435. doi:10.1177/1046496409334359
- Salama-Younes, M. (2011). Towards a Positive Sport Psychology: A Prospective Investigation in Physical Practice. *World Journal of Sport Science*, 2, S. 104-115.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), S. 695-729.
- Silvia, P. J., & Kimbrel, N. A. (2010, February). A Dimensional Analysis of Creativity and Mental Illness: Do Anxiety and Depression Symptoms Predict Creative Cognition, Creative Accomplishments, and Creative Self-Concepts? *Psychology of Aesthetics Creativity and the Arts*, 1, S. 2-10. doi:10.1037/a0016494
- Stephoe, A., Gibson, L. E., Vounonvirta, R., Williams, E. D., Hamer, M., Rycroft, J. A., . . . Wardle, J. (2007, Januar). The effect of tea on psychophysiological stress responsivity and post-stress recovery: a randomised double-blind trial. *Psychopharmacology*(190), S. 81-89.