

Buchtipp: Selbstmotivierung für Sportler

Das Buch behandelt Fragen rund um das Thema Selbst- und Fremdmotivierung und deren Techniken zur Leistungssteigerung im Sport.



Die Autoren veranschaulichen die Motivationstipps anhand zahlreicher Studien zur Motivation und Praxisbeispiele aus dem Sport. Selbsttests zeigen dem Leser, wo er gerade steht, und geben Anleitungen für einen zukünftigen Motivationsaufbau.

Das Buch ist in vier Teile untergliedert. Der erste Teil beschreibt den Umgang mit demotivierenden Gedanken und liefert Anleitungen, wie hemmende Überzeugungen systematisch abgebaut und durch motivierende Einstellungen ersetzt werden. Zudem geben die Autoren Tipps zum Training der sportbezogenen Selbstwirksamkeit.

Im zweiten Teil steht die Leistungssteigerung mithilfe der richtigen Zielsetzung im Mittelpunkt. Dabei gehen die Autoren auf das Bewusstmachen persönlicher Ressourcen, Selbstmotivierung anhand des mentalen Trainings, die unbewusste Aktivierung des Leistungsmotivs mithilfe von «Priming», Motivierung durch die richtige Körpersprache sowie Aggressionen als Energiequelle im Sport ein. Dieser Teil beschreibt ausserdem ein weiteres wichtiges Kapitel der sportlichen Leistung: die richtige Sporternährung.

Der dritte Part erläutert Motivierungsstrategien zum Umgang mit anhaltenden Misserfolgen, abbauender Leistungsfähigkeit und Verletzungen. Im vierten Teil des Buches erläutern die Autoren die motivierende Kraft von Vorbildern und geben Trainern Tipps zur Motivierung ihrer Sportler und Mannschaft.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Sauerland, M. u.a. (2013): Selbstmotivierung für Sportler. Balingen: Spitta.

Quelle: [Spitta Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO