

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Warum ist Selbstmitgefühl im Sport wichtig?</b>	1
	Literatur	6
<b>2</b>	<b>Grundlagen des Selbstmitgefühls</b>	7
2.1	Selbstmitgefühl, mentale Gesundheit und Wohlbefinden	13
2.2	Selbstmitgefühl und klinische Outcomes	16
2.3	Selbstmitgefühl und Selbstwahrnehmung	19
2.4	Selbstmitgefühl und körperliche Gesundheit und Beziehungen	23
2.5	Zusammenfassung: Grundlagen des Selbstmitgefühls	26
	Literatur	27

## VIII Inhaltsverzeichnis

<b>3</b>	<b>Wissenschaftliche Studien zum Selbstmitgefühl im Sport</b>	<b>33</b>
3.1	Ist Selbstmitgefühl im Sport abhängig von der Sportart und dem Geschlecht?	35
3.2	Steht Selbstmitgefühl im Sport im Zusammenhang mit der sportlichen Leistungsfähigkeit?	37
3.3	Besteht ein Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl im Sport und anderen psychologischen im Sport relevanten Variablen?	38
3.4	Quo vadis – Selbstmitgefühlswissenschaft im Sport?	40
3.5	Zusammenfassung: Selbstmitgefühlswissenschaft im Sport	41
	Literatur	42
<b>4</b>	<b>Die Selbstmitgefühlspraxis</b>	<b>45</b>
4.1	Die Selbstmitgefühlspause	48
4.2	Übungen zur Selbstfreundlichkeit	50
	4.2.1 Sich so behandeln, wie Sie einen guten Freund oder eine gute Freundin behandeln würden	50
4.3	Übungen zum gemeinsamen Menschsein	58
	4.3.1 Sich daran erinnern, dass es vielen Teamkollegen und -kolleginnen so gehen mag wie Ihnen	58
4.4	Übungen zur Achtsamkeit	60
	4.4.1 Präsenz im jetzigen Moment	60
	4.4.2 Präsenz im eigenen Körper	61
4.5	Zusammenfassung: Übungen zum Selbstmitgefühl	62
	Literatur	63

<b>5 Alternativen: Weitere sportpsychologische Trainingsverfahren</b>	65
5.1 Progressive Muskelentspannung	66
5.2 Autogenes Training	68
5.3 Achtsamkeitstraining	69
5.4 Stressresistenztraining	71
5.5 Warum ein Selbstmitgefühlstraining?	72
5.6 Zusammenfassung: Weitere sportpsychologische Trainingsverfahren	73
Literatur	74
 <b>6 Expertenmeinung zu Selbstmitgefühl im Sport</b>	 77
6.1 Peggy Büchse-Dietrich, ehemalige Weltklasse-Langstreckenschwimmerin und Sportlehrerin	78
6.2 Johannes Geitner, Universitätsdozent für die Ausbildung von Sportlehrkräften und Fußball-Trainer für den ambitionierten Amateurbereich	88
6.3 Louis Kleemeyer, Tennisspieler und Inklusionsmentor	97
6.4 Hanna Tempelhagen, Läuferin und Selbstmitgefühlsexpertin	105
6.5 Dr. Philipp Röthlin, Sportpsychologe	113
6.6 Philipp Pflieger, Marathonläufer der deutschen Spitzenklasse und Botschafter für den Ausdauersport	119
Literatur	128

## **X Inhaltsverzeichnis**

<b>7 Ein Blick in die Zukunft: Anwendungsgebiete und Limitationen von Selbstmitgefühl im Sport</b>	<b>129</b>
7.1 Anwendungsgebiet 1: Selbstmitgefühlspraxis im Kinder- und Jugendsport	130
7.1.1 Die Anforderungen im Nachwuchssport	130
7.1.2 Selbstmitgefühl im Nachwuchssport	132
7.2 Anwendungsgebiet 2: Selbstmitgefühlspraxis in der Ausbildung von Trainern und Trainerinnen	133
7.3 Anwendungsgebiet 3: Selbstmitgefühlspraxis im Schulsport	135
7.4 Limitation 1: Die Beschreibung des Selbstmitgefühls	137
7.5 Limitation 2: Die individuelle Vielfalt	139
7.6 Zusammenfassung: Anwendungsgebiete und Limitationen der Selbstmitgefühlspraxis im Sport	141
Literatur	142
<b>8 Das Wichtigste zum Schluss: Selbstmitgefühl oder Selbstliebe?</b>	<b>147</b>
8.1 Was ist Selbstliebe?	147
8.2 Selbstliebe im Sport	149
8.3 Liebe als der Erfolgsfaktor?	150
8.4 Zusammenfassung: Selbstmitgefühl oder Selbstliebe?	152
Literatur	153

	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>XI</b>
<b>Internet -links</b>		155
<b>Tipps zur Weiterbildung und zur Beratung in Deutschland</b>		157
<b>Anhang: RESET</b>		159