
 **BSO** SERVICE IM SPORT **TrainerInnenfortbildung 2016** 




# Persönlichkeits- und Kompetenzentwicklung

## Zwischen Spitzensport und Dropout

*Günter Amesberger*

[Gunter.amesberger@sbg.ac.at](mailto:Gunter.amesberger@sbg.ac.at)  
[www.sportpsychologie.at](http://www.sportpsychologie.at)




Günter Amesberger

  **BSO** SERVICE IM SPORT **TrainerInnenfortbildung 2016** 

## Zum Begriff "Persönlichkeit"

- Persönlichkeit wird als
  - "Bedingung",
  - "Ordnung",
  - "Produkt" oder "Abstraktion"des konkreten Verhaltens und Erlebens, und Persönlichkeit wird als etwas aufgefasst, was dem Zeitablauf gegenüber relativ stabil und konstant ist.




Günter Amesberger

  **BSO** SERVICE IM SPORT **TrainerInnenfortbildung 2016** 

## Weitere Kriterien der Persönlichkeit:

- Persönlichkeit ist „ein bei jedem Menschen einzigartiges, relativ überdauerndes und stabiles Verhaltenskorrelat“. (Singer, 2000, S.290)




Günter Amesberger

  **BSO** SERVICE IM SPORT **TrainerInnenfortbildung 2016** 

## Unterschiedliche Auffassungen

- Über die Enge bzw. Weite des Begriffs „Persönlichkeit“
  - Enge Def.: Pers. wird weitgehend mit Charakter gleichgesetzt.
  - Weite Def.: Persönlichkeit umfasst auch die Aspekte der Leistungen und Fertigkeiten.
- Stabilität von Persönlichkeitsmerkmalen

Günter Amesberger

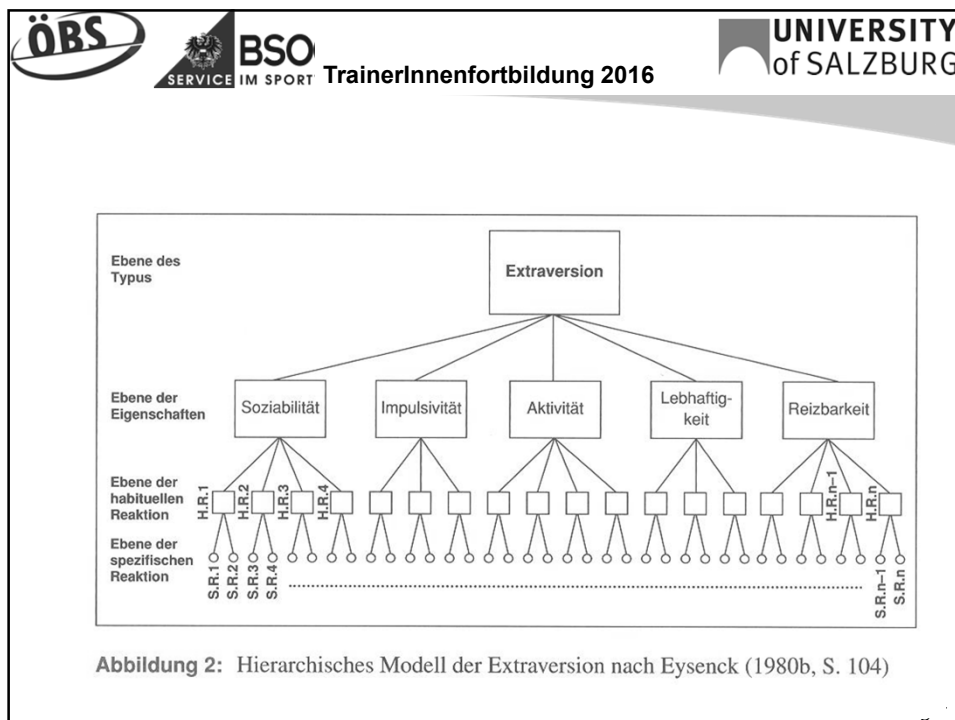
**TrainerInnenfortbildung 2016**

## Persönlichkeitsentwicklung

- Alterskonforme Veränderungen (Entwicklungsalter), z.B.
  - Neurotizismus nimmt ab,
  - Verträglichkeit sowie Gewissenhaftigkeit nehmen im Erwachsenenalter zu (Aspendorf, 2005, S 16)
- Differenzielle Veränderungen
  - Veränderungen des Individuums unabhängig von der Alterskohorte

Günter Amesberger

Das Big Five-Modell		Faktorenfacetten	
<b>Offenheit für Erfahrungen</b>	O1 O2 O3 O4 O5 O6	Offenheit für Fantasie Offenheit für Ästhetik Offenheit für Gefühle Offenheit für Handlungen Offenheit für Ideen Offenheit für Norm- und Wertsystem	
<b>Gewissenhaftigkeit</b>	C1 C2 C3 C4 C5 C6	Kompetenz Ordentlichkeit Pflichtbewusstsein Leistungsstreben Selbstdisziplin Besonnenheit	
<b>Extraversion</b>	E1 E2 E3 E4 E5 E6	Herzlichkeit Geselligkeit Durchsetzungsfähigkeit Aktivität Erlebnishunger Frohsinn	
<b>Verträglichkeit</b>	A1 A2 A3 A4 A5 A6	Vertrauen Freimütigkeit Altruismus Entgegenkommen Bescheidenheit Gutherzigkeit	
<b>Neurotizismus (emotionale Stabilität)</b>	N1 N2 N3 N4 N5 N6	Ängstlichkeit Reizbarkeit Depression Soziale Befangenheit Impulsivität Verletzlichkeit	Paul T. Costa & Robert R. McCrae (1991)



**TrainerInnenfortbildung 2016**

## Spezifischere und sportnahe Konzepte

- Leistungsmotivation
  - Hoffnung auf Erfolg – Furcht vor Misserfolg
  - Wettbewerbs- (ego) – Aufgabenorientierung (task)
- Selbstkonzept
  - Physisches Selbst – soziales Selbst ...
- Mentale Kompetenzen
  - Konzentrationsfähigkeit – Selbstregulationskompetenz - ...
- Selbstwirksamkeit / Kompetenzerwartung
- ...

Günter Amesberger



**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Persönlichkeitsentwicklung?



Null-hypothese

Schlüssel zum Erfolg

Günter Amesberger






**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Passungshypothese

- Es geht nicht darum,
  - was für eine Persönlichkeit ein/e SportlerIn hat,
- sondern darum,
  - wie die Persönlichkeit in einem Sportsystem wirksam wird,
  - wie sie ihr Potential entfaltet!



Günter Amesberger




  **BSO** SERVICE IM SPORT **TrainerInnenfortbildung 2016** 

## Grundannahme

Das Konzept der Persönlichkeit bezieht sich auf allgemeine Eigenschaften, die dem Verhalten zugrundeliegen.

Ein Persönlichkeitskonzept, das im Leistungssport nicht auf die Ebene der Handlungskompetenzen heruntergebrochen werden kann, wird für die Praxis stets zu kurz greifen und nur wenig Erklärungswert haben.

Günter Amesberger




  **BSO** SERVICE IM SPORT **TrainerInnenfortbildung 2016** 

## Kompetenzen ...

...„lebenslang erworbene Handlungsfähigkeiten (Dispositionen) angesichts einer komplexen, nicht vorher berechenbaren Zukunft“

Erpenbeck & Rosenstiel, 2005, S. 40

Günter Amesberger




TrainerInnenfortbildung 2016

## Grundannahme 2

Die Entwicklung der Persönlichkeit der Sportlerin, des Sportlers ist *als intentionales, pädagogisches Konzept* stets mit der Entwicklung des Umfeldes, der betreuenden Personen verbunden.

Fokuswechsel:  
Will ich, dass sich jemand entwickelt, so muss sich das ganze System entwickeln.

Günter Amesberger








TrainerInnenfortbildung 2016

## Transaktionale, systemische Entwicklungstheorien (Subjekt aktiv, Umwelt aktiv)

- Umwelt *und Subjekt sind aktiv an der* Entwicklung beteiligt.
- Mensch und Umwelt als Teilsysteme, die in gegenseitigem Austausch stehen und sich gegenseitig beeinflussen.
- Damit entwickeln sich beispielsweise nicht nur Kleinkinder, sondern alle im System beteiligten Personen.
- Vertreter:
  - Urie Bronfenbrenner (1917-2005)
  - Arnold Sameroff




Günter Amesberger

  **BSO** SERVICE IM SPORT **TrainerInnenfortbildung 2016** 

## Konsequenz: Es braucht ...

- Anreize zur Entwicklung
- Ein zur Entwicklung passendes Verhalten des Umfeldes
- ein einfaches, effektives und den Entwicklungsprozess unterstützendes Rückmeldesystem.

Günter Amesberger

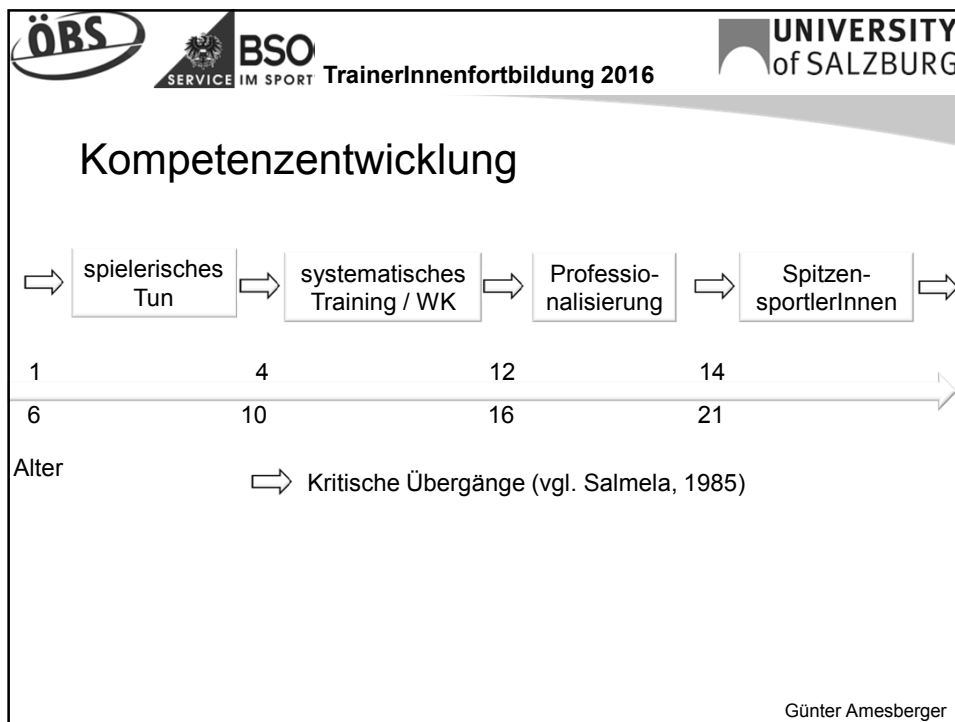
  **BSO** SERVICE IM SPORT **TrainerInnenfortbildung 2016** 

## Wie kommt man zu relevanten Kompetenzen?

<p>Normative Überlegungen</p>	<p>Fakten und Erfahrungen</p>
-------------------------------	-------------------------------

Günter Amesberger







**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Kleinkind (Primärfamilie und Nahumfeld)

- Regulation der Basisemotionen
- Aufbau geeigneter Beziehungsmuster
- Senso-motorisch-kognitive Entwicklung

→ fundamentale Basiskompetenzen, mit denen Kinder in den Sport kommen

Günter Amesberger



**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Belohnungssystem

- Tätigkeit geht mit Gefühlsregungen einher, die durch Lust versus Unlust gekennzeichnet sind
- Dies führt zum Wiederaufsuchen (Wollen)



<http://www.blogtirol.at/2013/03/freeiden-von-chamonix-bis-fieberbrunn/>

Belohnungssystem im Gehirn  
mesolimbisches Dopaminsystem



Günter Amesberger






**TrainerInnenfortbildung 2016**


- Furcht
  - spez. Stressreaktion aufgrund einer identifizierten Gefahr
- Angst
  - Ungerichtete Überaktivierung der Wahrnehmung hinsichtlich potentieller Erfahrungen (Roth, 2014).
  - Quelle der Angst ist oft unbekannt/diffus,
  - Steigert sich bei Ereignislosigkeit,
  - Wird durch positive Erfahrung kaum gelindert.



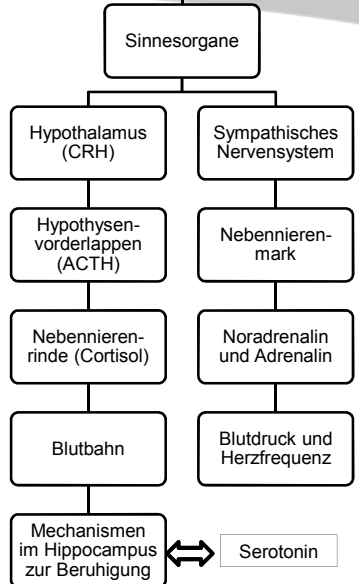

<http://www.asklubo.com/de/garten-natur/wie-verhalt-man-sich-richtig-bei-einem-lawinenabgang>

Günter Amesberger






**TrainerInnenfortbildung 201**


## Furcht

- Elementare Überlebensreaktion
  - Angeboren
  - Erlernt
- „Reizschwelle“
- Kann mit positiven Erfahrungen abgebaut werden
- → Copingstrategien



Günter Amesberger



**TrainerInnenfortbildung 2016**





## Drei Bindungsstile (Bowlby, 1969 Ainsworth, 1978)

- A: Unsicher-vermeidend
  - zeigen wenig Emotionen bei der Rückkehr
  - suchen nicht die Nähe der Mutter
  - beschäftigen sich weiter mit dem Spielzeug
- B: Sicher, balanciert
  - zeigen ihren Kummer
  - kaum tritt die Mutter ein, sind sie wie erlöst
  - spielen dann weiter
- C: Ambivalent-unsicher
  - reagieren auf den Fremden empfindlich und lautstark
  - Suchen einerseits Nähe, andererseits widersetzen sie sich den Kontaktversuchen

*Erweitert von Main und Solomon (1986)*

- D: desorganisiert-desorientiert
  - Keine konsistente Stressbewältigungsstrategie
  - Konfuses und widersprüchliches Verhalten
  - wollen sich den Eltern nähern, diese scheinen aber auch Quelle der Angst zu sein




Günter Amesberger



**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Bindungsstile im Erwachsenenalter

- Sicher
  - Ich finde, dass es ziemlich leicht für mich ist, anderen gefühlsmäßig nahe zu sein.
  - Es geht mir gut, wenn ich mich auf andere verlassen kann und wenn andere sich auf mich verlassen.
  - Ich mache mir keine Gedanken darüber, dass ich allein sein könnte oder dass andere mich nicht akzeptieren könnten.
- Abweisend
  - Es geht mir auch ohne enge gefühlsmäßige Bindung gut.
  - Es ist sehr wichtig für mich, mich unabhängig und selbständig zu fühlen, und ich ziehe es vor, wenn ich nicht von anderen und andere nicht von mir abhängig sind.
- Ängstlich - ambivalent
  - Ich empfinde es manchmal als ziemlich unangenehm, anderen nahe zu sein.
  - Ich möchte Beziehungen, in denen ich anderen nahe bin, aber ich finde es schwierig, ihnen vollständig zu vertrauen oder von ihnen abhängig zu sein.
- Besitzergreifend
  - Ich möchte anderen gefühlsmäßig sehr nahe sein, aber ich merke oft, dass andere Widerstände dagegen errichten, mir so nahe zu sein, wie ich ihnen nahe sein möchte.
  - Es geht mir nicht gut, wenn ich ohne enge Beziehung bin, aber ich denke manchmal, dass andere mich nicht so sehr schätzen wie ich sie




Günter Amesberger



**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Umgang mit Konflikten und Beziehungsmuster

- Umgang mit Dissens ist zentral für die weitere Entwicklung (3 Gruppen)
  1. Eltern/Trainer wenig flexibel und strenge. Angst, Kontrolle zu verlieren
  2. Nach gröberen Auseinandersetzungen fühlen sich die Jugendlichen akzeptierter, die Eltern/Trainer passen sich an die wachsenden Selbstständigkeitsbedürfnisse an, wachsende Distanz
  3. Konstant positive Beziehungen, viel Vertrauen seitens der Eltern/Trainer, Jugendliche lernbereit und selbstbewusst

Günter Amesberger




TrainerInnenfortbildung 2016

## Stabilität der Bindungsstile

- Wird in der Literatur unterschiedlich bewertet
- Von den Beziehungspartnern abhängig

→ Bindungsstil wird auch in der Trainer/in-Sportler/in Beziehung (aktiv) hergestellt.

Günter Amesberger








Stadium 1. ca. 6-10 Jahre  
TrainerInnenfortbildung 2016

## Kompetenzentwicklung im spielerischen Tun

- Aufbau eines angemessenen Selbstkonzepts
  - Bewältigungserfahrungen
  - **Bewältigungsbezogene** Rückmeldungen
  - Konsistente Rückmeldungen
  - Entwicklung von Programmen, die Kinder in der Bewältigung von Aufgaben unterstützen
- Grundlegende Kompetenzen in der Aufmerksamkeitsrichtung
- Emotionen
  - Erste Erfahrungen in der eigenen Emotionalität und deren Nutzung
  - Impulskontrolle
- Hoffnung auf Erfolg – Furcht vor Misserfolg
  - Aufbau einer positiven Affektbilanz
  - Angemessenes Anspruchsniveau entwickeln
- Balance
  - Aufgabenorientierung
  - Ergebnisorientierung




Günter Amesberger



**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Kompetenzentwicklung im systematischen Training / WK

- Entwicklung von Zielorientierung
  - Vorgegebene Ziele verfolgen können
  - Ziele setzen können
  - Ziele verinnerlichen können
  - Ergebnisse realistisch auf mögliche Ursachen reflektieren können
    - Internal – auf die eigene Person bezogen:
      - Fähigkeiten – Trainingsstatus – aktuelle Realisierung
    - External – auf äußere Bedingungen
      - Rahmenbedingungen – Trainings-/Wettkampfsituation
  - Andere Perspektiven in der Ergebnisbewertung einbinden können

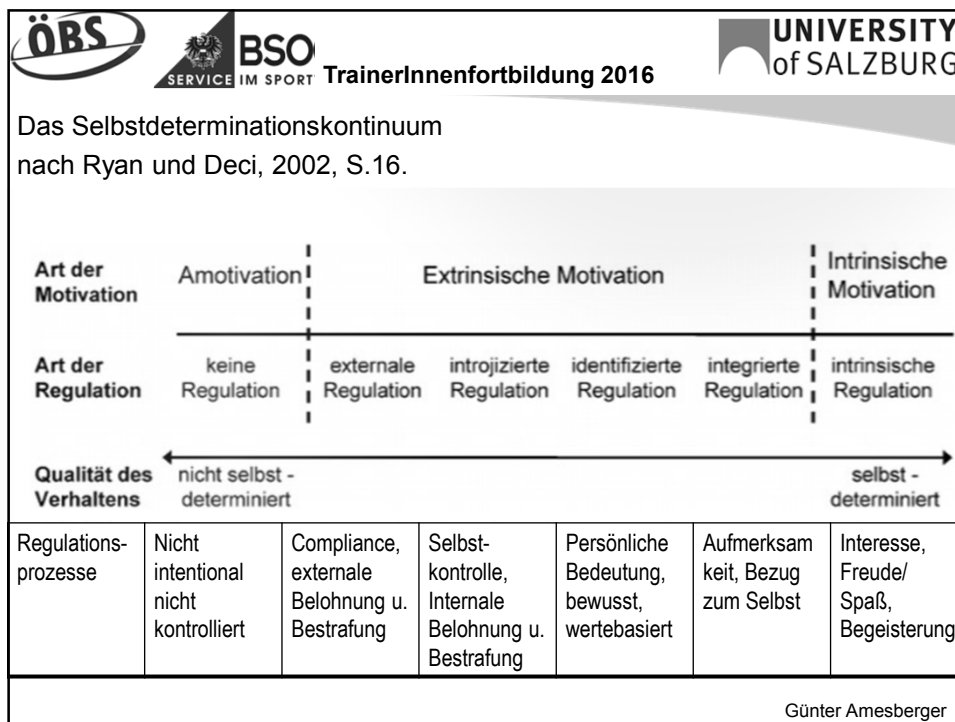
Günter Amesberger




**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Self-Determination Theory (Deci & Ryan)

- Zentrale Überlegungen betreffen die Autonomie der Person.
- Verstärkung oder Erfolg führen nicht immer dazu, dass eine Tätigkeit aufrecht erhalten
- Entscheidend ist der Aufbau eines persönlichen Wertes der Tätigkeit (des Sporttreibens)
  - Wert
  - Selbstkontrolle

Günter Amesberger







**TrainerInnenfortbildung 2016**

## Systematisch und „gehaltvoll“ trainieren können

- Verständnis für die eigene Leistungsentwicklung erwerben
- Zielorientierung
  - Trainingsziele formulieren können
  - Auf Zielerreichung, -verfehlung angemessen reagieren können
- Wahrnehmung für die eigene Belastbarkeit entwickeln
- Disziplin, Konsequenz, Durchhaltevermögen
- Fähigkeit zum Belohnungsaufschub
- Gewisse Konflikt- und Schmerztoleranz
- Ein realistisches Kompetenzmodell von sich selbst aufbauen




Günter Amesberger



**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Ein persönliches Verständnis des Wettkämpfens aufbauen.

- Die Bedeutung des Wettkämpfens für sich argumentieren können
  - Was sind Wettkämpfe für mich?
  - Warum nehme ich daran (gerne) teil?
  - Was kann ich durch Wettkämpfen für mich erreichen/lernen?
- Auseinandersetzung mit sich und mit anderen
  - Selbstaufmerksamkeit
  - Selbstpräsentation
- Offener Ausgang
  - Das Spannungserleben in WK-Situationen als positive Herausforderung und Chance erleben
  - Umgang mit Sieg und Niederlage
- Relativierungskompetenz
  - Ergebnisbewertung durch sich und andere reflektieren können

Günter Amesberger






**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Coachability entwickeln

- Grundlegendes Interesse an Informationen
- Informationen von TrainerInnen, Eltern, LehrerInnen, Teammitgliedern, ... nutzen können
- Sachliche Kritik nicht auf die Person, sondern auf die Ziel- und Aufgabenstellung hin reflektieren
- Rückmeldungen einfordern und geeignet einordnen.
- Lernen und Trainieren als Prozess erleben, der Kompetenzen und Selbstwert entwickelt.

Günter Amesberger








**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Entwicklung sozialer Kompetenzen

- **Kommunikationsfähigkeit**
  - (aktiv) zuhören können
  - Verschiedene Perspektiven unterscheiden können
  - Feedback geben können
  - Konflikte systematisch bearbeiten können
  - ...
- **Teamfähigkeit**
  - Gruppenstrukturen und Gruppenprozesse erkennen können
  - eigene Position in Gruppen reflektieren können
  - Funktionen und Rollen in Gruppen verstehen und in diesen agieren können (Rollenübernahme, Ambiguitätstoleranz, ...)
- **Wichtige Aspekte von Leiten und Führen erkennen**
  - Wie kann ich eine Führungsrolle einnehmen?
  - Wie kann ich gewünschte Wirkungen erzielen?




Günter Amesberger



**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Reflexion und Anerkennung der gesellschaftlichen Forderungen

- Organisationsaufgaben übernehmen und verlässlich durchführen können.
- Sich im (Sport)Alltag organisieren können
- Erkennen von praktischem Handlungsbedarf
  - Mithilfe
  - Initiierung
- Strukturen und Regeln innerhalb und außerhalb des Sports verstehen
- Fairness konkretisieren
- Verantwortungsvoller Umgang mit den Ressourcen
  - Ökonomisch
  - Ökologisch
- Ethische Reflexionskompetenz




Günter Amesberger



**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Kompetenzentwicklung in der Professionalisierung

- Kennen der eigenen Leistungsentwicklungsmöglichkeiten („lernen lernen“)
  - Differenzierte Stärken-Schwächen-Maßnahmenanalyse
  - Erlernen und Training mentaler Kompetenzen (sportspsychologisches Training)
- Karriereplanung auf allen Ebenen
- Soziale Kompetenzen in der Auseinandersetzung mit dem Sportsystem

Stadium 3: ca. 14/16-18 Jahre  
Günter Amesberger



**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Qualitäten und Probleme von SpitzensportlerInnen

- Das Besondere der eigenen Persönlichkeit als Sportler/in herausarbeiten
- Differenzierung der mentalen Kompetenzen in Hochleistungssituationen
- Umgang mit kritischen Ereignissen, Sportverletzungen u.ä.
- Umgang mit Aspekten des Profitums, Medien,...
- Mehrperspektivische Betrachtungsfähigkeit
- (Aus)Bildung
- ...

Stadium 4: ca. 18 - Karriereende  
Günter Amesberger






**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Anspruch des Spitzensports reflektieren und entscheiden

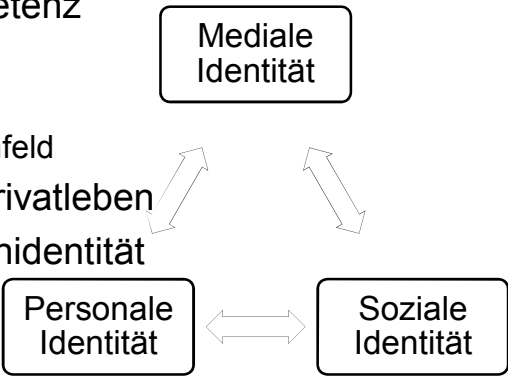
- Systemverständnis entwickeln
  - Verband, Förderbedingungen, Vertretung der Nation
- Professionalität als SpitzensportlerIn entwickeln
  - Umgang mit Entscheidungen (Aufstellungen, ...)
  - Umgang mit wirtschaftlichen Aspekten
    - Kosten, hohe Gewinne
- Mit widersprüchlichen Anforderungen der Gesellschaft umgehen können

Günter Amesberger






**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Umgang mit der Medienwelt lernen

- Ansprüche der Medienwelt reflektieren
- Präsentationskompetenz
  - Sportliche Leistung
  - Sich
  - Unterstützendes Umfeld
- Öffentlichkeit und Privatleben
- Aufbau einer Medienidentität



Günter Amesberger








TrainerInnenfortbildung 2016

## Welche Eigenschaften haben Systeme, Organisationen um Sportler/innen?

- Welche Wirkungen erzielt ein bestimmtes System?
  - Welche Qualitäten hat es?
  - Welche Mängel weist es auf?
  - Welche Widersprüche werden sichtbar?
- Wie stehen diese mit den Zielen (siehe oben) und Bildungsabsichten in Beziehung?

Günter Amesberger











TrainerInnenfortbildung 2016

## Beispielhafte Qualitäten

- Leitideen zur langfristigen Entwicklung der Sportler/innen
- Kommunikation zwischen den unterschiedlichen Entwicklungsphasen (Kadern)
- Definition der kritischen Übergänge → Begleitmaßnahmen
- Konsistente Anforderungen und Rückmeldungen
- Qualitätsentwicklungskultur, Wissensmanagement
- Beziehungskultur




Günter Amesberger

  				
TrainerInnenfortbildung 2016				
Kompetenzentwicklung vor dem Hintergrund unterschiedlicher Persönlichkeitsmuster				
Kompetenz	Persönlichkeitsmerkmale	Pädagogische Ziele	Rahmenbedingungen	Trainer, Lehrer, Eltern
<p><b>Allgemein:</b> Im Spiel in Rückstand-situation weiterhin effektiv kommunizieren.</p> <p><b>Extravertierte:</b> Emotionsregulation beherrschen</p> <p><b>Introvertierte:</b> Wieder aus sich herausgehen, auch bei Fehlern in Kommunikation bleiben bzw. diese wiederaufnehmen</p>	<p>Extravertierte versus introvertierte SportlerInnen</p>	<p>Teamfähigkeit: Mit Kompetenz-zweifel umgehen lernen, Hoffnung auf Erfolg durch soziale Interaktion entwickeln</p>	<p>Sieg und Niederlage werden insbesondere als Lernchance für neue Verhaltensweisen gesehen (Aufgabenorientierung). In der Bearbeitung der Ergebnisse wird mehr auf die Rekonstruktion der Spielleistung geachtet: „Wie habt ihr versucht, das Spiel doch noch umzudrehen“, was war effektiv, was nicht? ...</p>	<p>lernen ihre Emotionen zu kontrollieren, können sachliche Äußerungen von emotionalen unterscheiden und diese Situationsgerecht einsetzen.</p> <p>Günter Amesberger</p>

  				
TrainerInnenfortbildung 2016				
Mehrperspektivische Rückmeldung der Kompetenzentwicklung				
Kompetenz	kritisch	schwach	gut	exzellent
Fitness				
Taktik				
...				
Mentale Kompetenz				
Emotionskontrolle				
Soziale Kompetenz				
Coachability				

Anm.: Hinter jeder Kompetenz stehen konkrete Verhaltensdimensionen, die transparent, beobachtbar und rückmeldbar sind!

Günter Amesberger



**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Begriffsbestimmung Dropout (Drop Out)

- Dropout = Vorzeitige Beendigung einer Aktivität
  - Die Aktivität wurde eine bestimmte Zeit lang betrieben
  - „vorzeitig“ = vor einem definierten Ziel, auf das die Aktivität ursprünglich ausgerichtet war
- Karriereende = normaler Phasenübergang
  - Geplant oder ungeplant (plötzlich)
  - Unabhängig von den erreichten sportlichen Zielen
- Burnout = innerlicher Rückzug
  - Aktivität wird oftmals noch weitergeführt
  - Muss nicht im Dropout enden

Günter Amesberger

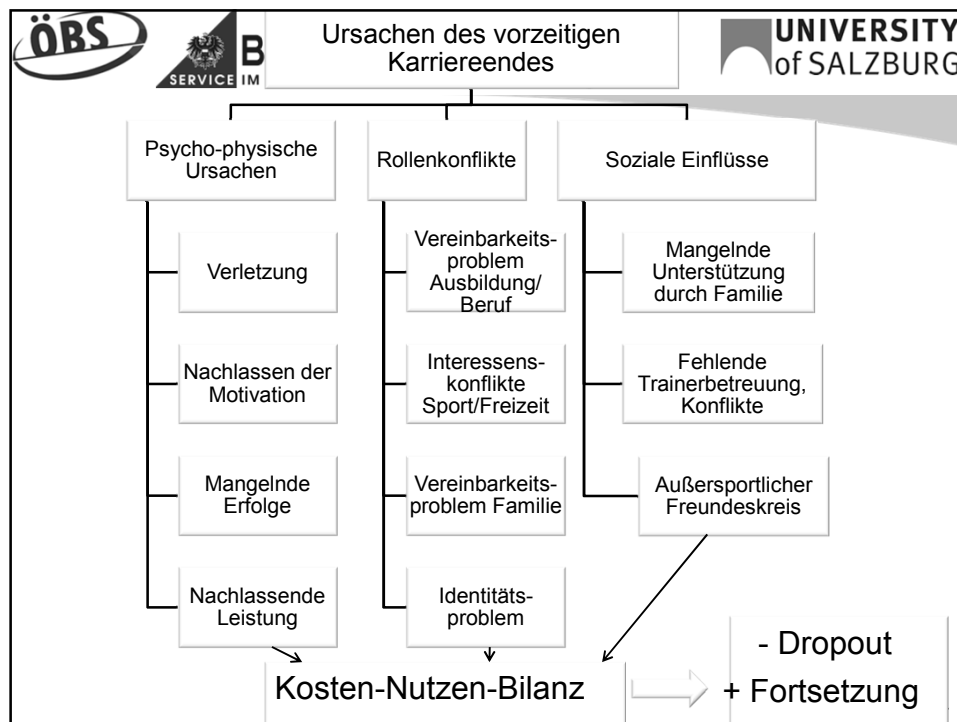


**TrainerInnenfortbildung 2016**


## Dropout-Raten im Leistungssport sind hoch

- Quantifizierung schwierig
  - Dropouts in Studien oft nicht eindeutig identifizierbar
  - Kriterien für „Dropout“ sehr unterschiedlich
- Würth (2001): Dropouts bei Jugendlichen in verschiedenen Sportarten (Längsschnitt 2 Jahre, n = 347)
  - Schwundquote im Längsschnitt: 78%
  - Als Dropout eindeutig identifizierbar: 10%
- Ek (1977): Dropouts bei schwedischen LA
  - 90% Mädchen
  - 75% Jungen
- Jarver (1979): finnische Nachwuchs-LA
  - Längsschnitt über 10 Jahre
  - Von n = 90 erreicht nur einer die nationale Spitze

Günter Amesberger






ÖBS SERVICE IM SPORT BSO TrainerInnenfortbildung 2016 UNIVERSITY of SALZBURG

## Kompetenzen und Dropout

- Ursachen des Karriereendes stets mehrdimensional
- Die Ursachen beeinflussen die Folgen und Bewältigungsmöglichkeiten
- Kompetenz- und Ressourcenstärkung macht Karriereübergänge leichter bewältigbar
  - Rollenvielfalt
  - Berufliche Ausbildung
  - Soziale Unterstützung
  - Institutionelle Beratung

Günter Amesberger

  **BSO** SERVICE IM SPORT **TrainerInnenfortbildung 2016** 

## Zusammenfassend - Ausblick

- Persönlichkeitsmerkmale
- Kompetenzen
- Entwicklungsperspektiven sind über Lebensabschnitte angelegt
- System und Bezugspersonen als Instanz der Veränderung
- Erzielte Wirkungen als Prüfstein „stabiler Veränderungen“
- → lernende Systeme

Günter Amesberger

  **BSO** SERVICE IM SPORT **TrainerInnenfortbildung 2016** 

## Herzlichen Dank für ihre Aufmerksamkeit

Günter Amesberger

[Guenter.amesberger@sbg.ac.at](mailto:Guenter.amesberger@sbg.ac.at)  
[www.sportpsychologie.at](http://www.sportpsychologie.at)

Günter Amesberger