

Deutscher Ruderverband



Mental Kit

Dr. G. Bußmann, Dr. A. Collatz, S. Brand-Petzold, Dr. T. Stöckel

Neu überarbeitet und ergänzt von Lena Kolwey und Semmieke Rothenberger
Aktualisiert und erweitert von Linn Kleine (2024)

Dieses Mental Kit gehört:

Deutscher Ruderverband



DEIN MENTAL KIT ENTHÄLT...

- + Mentale Wettkampfvorbereitung
- + Zielsetzung für Training und Wettkampf
- + Performing under pressure
- + Erfolgstrio für mehr Selbstbewusstsein:
Stärken, Erfolge und Erinnerungen
- + Vorstellungstraining
- + Leistungspotenziale durch Routinen nutzen
- + Fokus aufs Hier und Jetzt
- + Effektive Pausengestaltung und Regeneration
- + Erholung
- + Umgang mit Rückschlägen
- + Saisonrückblick
- + Motivationsprüche
- + Literaturverzeichnis

MENTALE WETTKAMPFVORBEREITUNG

„Mentale Stärke bedeutet, immer in der Lage zu sein zu zeigen, was man drauf hat.“

+ Plane deinen Wettkampf

Überlege dir, was dich am Wettkampftag erwartet und wie du dich bestmöglich darauf vorbereiten kannst.

+ Setze dir Ziele

Was kannst bzw. möchtest du (mit deinem Team) erreichen, zeigen und umsetzen?

+ Erstelle dir eine Wettkampfplaylist

Stelle dir eine Playlist mit allen Titeln zusammen, die dir helfen, dich in die optimale Wettkampfstimmung zu bringen.

+ Nutze deine Vorstellungskraft

Denke an einen guten Trainingstag oder stelle dir vor, wie du erfolgreich bist und dein persönliches Ziel erreichst.

+ Rede dich stark

Positives Denken erhöht die Wahrscheinlichkeit, erfolgreich zu sein.

+ Atme tief durch

Zähle beim Einatmen bis 3 und beim Ausatmen bis 5.

+ Erstelle dir eine Routine

Indem du diese beibehältst, holst du dir die Sicherheit, die du für deinen Wettkampf brauchst.

+ Freue dich auf jedes Detail

Sei dankbar für dein Talent und genieße jeden Augenblick.

ZIELSETZUNG FÜR TRAINING UND WETTKAMPF

Setze deine Ziele in Taten um und *woop* dein Leben!

- + Nur positive Gedanken allein führen nicht automatisch zur Zielerreichung.
- + Die WOOP-Methode kombiniert:
 - ✓ deine Träume über die Zukunft
 - ✓ die Identifikation innerer Hindernisse, die dir im Weg stehen
 - ✓ die Planung, wie du diese Hindernisse überwinden kannst
- + WOOP kannst du auch außerhalb deiner sportlichen Karriere in vielen anderen Lebensbereichen einsetzen, z.B. in der Schule oder auf der Arbeit.

Die WOOP-Methode

W

- + **Wish = Wunsch**
- + Welches Ziel möchtest du erreichen?
- + Schau mal auf die nächste Seite. Dort kannst du deine Ziele schriftlich festhalten.

O

- + **Outcome = Bestmögliches Ergebnis**
- + Wie sieht dein bestmögliches Ergebnis aus?
- + Stelle dir dein bestmögliches Ergebnis lebhaft vor.

O

- + **Obstacle = Persönliches inneres Hindernis**
- + Was hindert dich am Erfüllen deiner Wünsche (mentale Hürden, Einstellungen)?
- + Stelle dir dein größtes inneres Hindernis lebhaft vor.

P

- + **Plan = „Wenn-Dann-Plan“**
- + Was kannst du tun, um dein inneres Hindernis zu überwinden?
- + Welche Handlungen und Gedanken helfen dir dabei?

ZIELSETZUNG FÜR TRAINING UND WETTKAMPF

Am effektivsten ist es, wenn du deine Ziele aufschreibst. So kannst du zu einem späteren Zeitpunkt kontrollieren, welche Ziele du schon erreicht hast und an welchen du noch arbeiten darfst. Denn:

„Ein Ziel ist ein Plan mit Termin.“

Meine Ziele:



Ziele sollten SMART
formuliert sein.

S : spezifisch

M : messbar

A : attraktiv

R : realistisch

T : terminiert

PERFORMING UNDER PRESSURE

„Gut sein, wenn’s drauf ankommt“ bedeutet:

- + du deutest die Drucksituation positiv und nutzt sie für dich
- + du nimmst die Herausforderung (verbindlich) an
- + du schätzt dein Handlungspotenzial und die Erfolgswahrscheinlichkeit realistisch ein

So trotzst du dem Druck:

- + du vertraust auf deine Stärken, die Stärken deines Teams und deine Leistungsfähigkeit
- + du verlässt dich auf geübte Routinen
- + du verfolgst deine Ziele aus eigenem Antrieb heraus
- + du visualisierst deinen Erfolg und hast ihn somit klar vor Augen
- + du interpretierst Anspannung positiv. Du bist wach und voll auf deine Aufgabe fokussiert.
- + du siehst die Aufgabe als Herausforderung oder Chance und kannst daran wachsen
- + du schubst dich selbst auch mal an, damit das Wollen zum Machen wird

Wenn der Druck aber doch mal zu groß wird, versuch die Kontrolle wiederzuerlangen. Zum Beispiel durch:

- ✓ **Entspannung:** Atemübungen, an Positives denken, Musik hören...
- ✓ **Gedanken neu sortieren:** Was sind deine Stärken? Was hast du schon erreicht?
- ✓ **Mentale Auszeit:** Entziehe dich für eine kurze Zeit bewusst der Drucksituation
- ✓ **Umgeb dich mit Menschen, die dir gut tun:** Deine Familie, deine Trainingsgruppe...

PERFORMING UNDER PRESSURE

So trotz ich dem Druck:



z.B. „Atmen“, „Fokus aufs
Hier und Jetzt“, „Musik“,
„soziale Unterstützung“ ...

ERFOLGSTRIO FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN

Stärken

Was kann ich besonders gut?
Was zeichnet mich als Sportler:in aus?
Wo hebe ich mich von anderen Sportler:innen ab?

Erfolge

Worauf bin ich stolz?
Wobei habe ich mich toll gefühlt?
Was gehört zu meinen Bestleistungen?

Erinnerungen

Woran denke ich gerne zurück?
Was war ein besonderer Moment mit meinem Team?
Welchen tollen Moment durfte ich in meinem Sport erleben?

ERFOLGSTRIO FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN

Meine Stärken:



z.B. „Durchhaltevermögen“,
„Wille“, „Kraft“, „Motivation“,
„Leidenschaft“, „Gelassenheit“,
„Schnelligkeit“, „Spaß“...

ERFOLGSTRIE FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN

Stärken meines Teams:



z.B. „gute Kommunikation“, „Fairplay“, „Teamgeist“ ...
Hier kannst du dir gerne gemeinsam mit deiner
Mannschaft Gedanken zu euren Stärken machen.
Wenn ihr ein gemeinsames Motto oder ein Teamfoto
habt, kannst du das hier einkleben!

ERFOLGSTRIO FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN

Meine schönsten Erfolge:



z.B. „persönliche Ergometer
Bestzeit“, „technisch stark
verbessert“...

ERFOLGSTRIO FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN

Daran erinnere ich mich gerne:

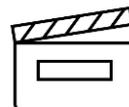


z.B. ein schöner Moment mit deinem Team. Verwende gerne auch ein Bild, das dich an diese besondere Zeit erinnert!

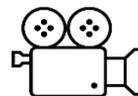
VORSTELLUNGSTRAINING

**Erstelle dir ein „Drehbuch“ für deinen nächsten Wettkampf.
Stelle dir die einzelnen Abschnitte gedanklich mit allen Sinnen vor.**

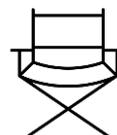
- + **Visualisiere** deinen Wettkampf in „Echtzeit,“ also in seiner realen Zeit: Worauf willst du achten? Wie fühlt sich dein Körper dabei an?



- + Stelle dich innerlich z.B. auf die **Rahmenbedingungen** des Wettkampfs ein: Um wie viel Uhr beginnt dein Wettkampf? Welches Wetter ist angesagt? Was ist deine Taktik im Wettkampf?



- + **Videoaufzeichnungen** von guten Trainingseinheiten oder erfolgreichen Wettkämpfen wirken unterstützend.



VORSTELLUNGSTRAINING

Mein Wettkampf:



Ruder-Beispiel:

Start: 20 kräftige Startschläge

1000m: 10 Druckschläge

750m: 10 Konzentrationsschläge

500m : 20 Druckschläge

250m: Endspurt beginnen

Ziel: Durchatmen

Wie fühle ich mich? Was brauche ich für ein optimales Rennen? Wie möchte ich agieren?

LEISTUNGSPOTENZIALE DURCH ROUTINEN NUTZEN

- + Routinen lenken deine Aufmerksamkeit von irrelevanten auf relevante Gedanken
- + Sie dienen der Qualitätssicherung deiner Vorbereitung
- + Sie helfen dir, dich zu entspannen, dich zu aktivieren, dich zu fokussieren...

... du allein hast die Kontrolle!

Was mir vor dem Start gut tut:



z.B. „Musik hören“, „Ruhe“, „Spazieren gehen“... Diese Liste solltest du nach und nach ergänzen - wann immer du etwas bemerkst, das dir vor der Regatta guttut.

LEISTUNGSPOTENZIALE DURCH ROUTINEN NUTZEN

Meine Routinen:



Hier kannst du dir deinen eigenen Ablauf zusammenstellen. Was tut dir vor einem Wettkampf gut? Wann soll deine Vorbereitung vor dem Start beginnen? Was gehört alles zu deiner unmittelbaren Wettkampfvorbereitung dazu?

FOKUS AUFS HIER UND JETZT

Konzentriert sein bedeutet:

- + Aufmerksamkeit ausrichten:
Relevante Informationen zur richtigen Zeit wahrnehmen können
- + Sich auf das fokussieren können, was im Moment wichtig ist
- + Störreize ausblenden können, d.h. sich nicht ablenken lassen
(von Personen, Situationen oder ungünstigen Bedingungen)

Das sind die häufigsten Ursachen für Konzentrationsprobleme:

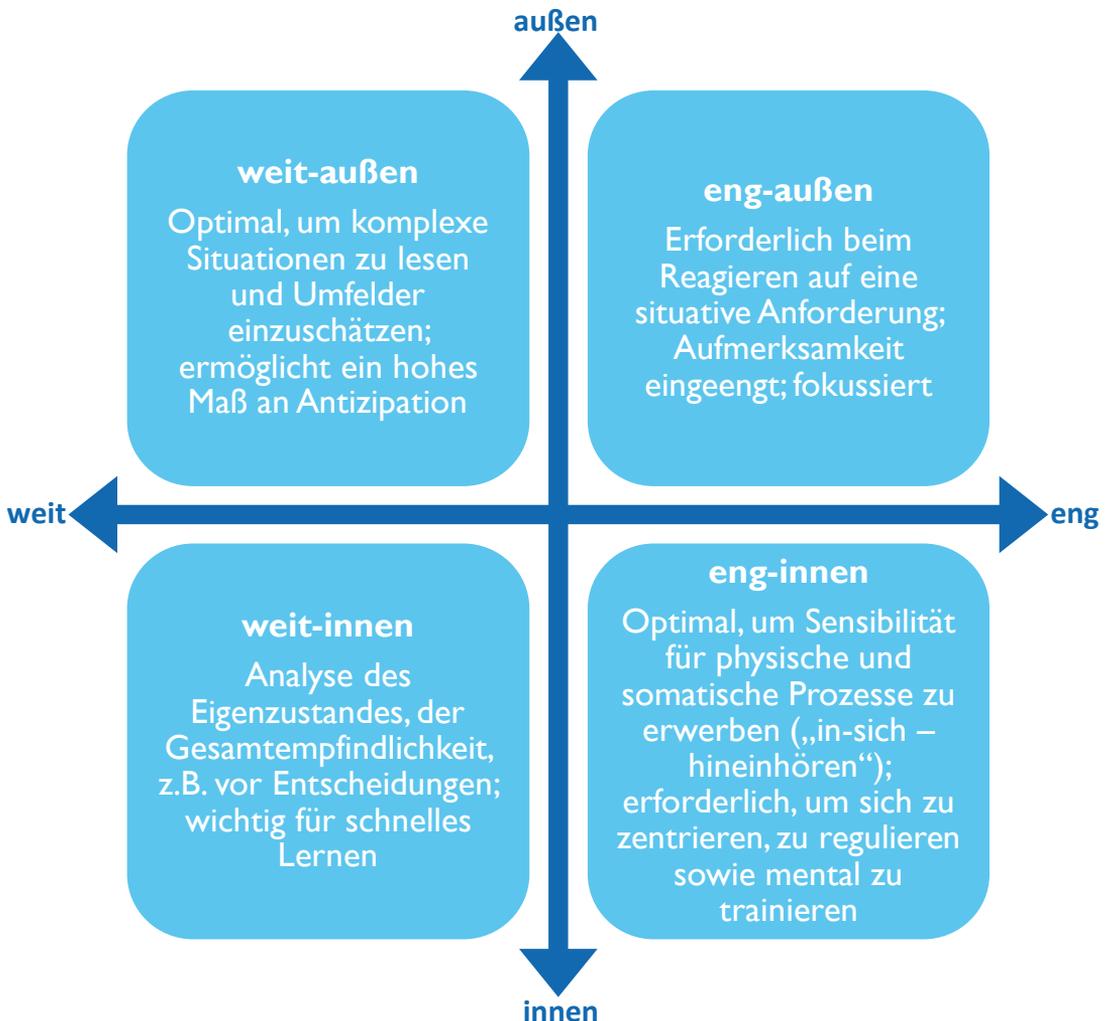
- + Falsch gewählter Aufmerksamkeitsfokus
- + Auseinandersetzung mit vergangenen oder zukünftigen Ereignissen
- + Beschäftigung mit den eigenen Körperzuständen
- + Übermäßige Analyse des gegnerischen Verhaltens
- + Negative Selbstgespräche
- + Visuelle oder auditorische Ablenkung

Diese Maßnahmen kannst du zur Verbesserung deiner Konzentration ergreifen:

- + Wissen über Aufmerksamkeitsfelder
- + Möglichkeit der bewussten Ausrichtung der Aufmerksamkeit
- + Nutzen von kleinen Trainings- und Wettkampfpausen (Trinkpause, Auszeit)
- + Konzentration auf die nächste Handlung
- + Anwendung von Konzentrationsroutinen
- + Blick- oder Augenkontrolle
- + Selbstinstruktionen/ Schlüsselwörter

FOKUS AUFS HIER UND JETZT

Aufmerksamkeitsdimensionen



FOKUS AUFS HIER UND JETZT

Hier findest du zwei Übungen, mit denen du lernst, deine volle Aufmerksamkeit bewusst auf deinen Wettkampf zu lenken - Um auf die Wettkampfsituation optimal vorbereitet zu sein, solltest du diese Übungen im Vorfeld, z.B. in einer intensiven Trainingseinheit, schon einmal geübt haben.

Aufmerksamkeitsdimensionen

Überlege dir zu jeder der vier Aufmerksamkeitsdimensionen (weit-außen, weit-innen, eng-innen, eng-außen) jeweils eine passende Beispielsituation aus deiner Sportart.

Gedankenreise „Spot an!“



Auf dieser Gedankenreise stellst du dir deine eigene Aufmerksamkeit als Lichtstrahl eines Scheinwerfers vor. Scanne dafür den QR-Code und tauche alles, auf das du dich fokussierst, in helles Licht!

EFFEKTIVE PAUSENGESTALTUNG UND REGENERATION IM WETTKAMPF

Auf mehrtägigen Wettkämpfen, aber auch auf Wettkämpfen, bei denen du mehrfach im Einsatz bist, ist die Regeneration ein wichtiger Bestandteil lang anhaltender Leistung. Hierzu bietet sich die folgende Formel an:

Rest – Regroup – Refocus - Recharge

Rest: Wähle eine Methode zur effektiven Erholung.

Regroup: Blende Negativ-Erfahrungen aus und fokussiere dich stattdessen auf die positiven Aspekte deiner sportlichen Leistung.

Refocus: Richte deine Konzentration neu aus - auf die bevorstehende Wettkampfsituation.

Recharge: Aktiviere den optimalen innerlichen Leistungszustand, z.B. durch ein positives Selbstgespräch oder Visualisierung.

Regenerationsprozesse im Wettkampf: Drei Phasen

Lösen – Erholen – Aktivieren

- + **Lösen:** Distanziere dich in dieser Phase von deinem Wettkampf
- + **Erholen:** Nutze die Regenerationsphase zum Abschalten und versuche, einen „freien Kopf“ zu bekommen
- + **Aktivieren:** Aktiviere dich gedanklich und körperlich wieder

ERHOLUNG

+ **Lege ausreichend Pausen ein**

Nur wenn du dir Zeit für Pausen nimmst, bleibst du auch langfristig leistungsfähig. Kürzt du Pausen oder lässt sie gar ganz weg, kannst du auf Dauer ausbrennen.

+ **Finde deine Erholungsstrategien**

Genau wie jede:r Sportler:in im Training unterschiedlich beansprucht wird, erholt sich auch jede:r auf unterschiedliche Art und Weise. Denn Erholung ist höchst individuell.

+ **Setze auf verschiedene Methoden**

Je nach Trainingsphase können unterschiedliche Methoden effektiv sein. Kreiere deshalb ein breites Repertoire an Erholungsstrategien, die zu dir passen.

+ **Nimm dir Zeit für dich selbst**

Gönn dir gelegentlich eine kurze Auszeit, um bewusst in dich hineinzuhören: Wie geht es dir? Wie fühlst du dich in diesem Moment?

+ **Plane feste Erholungszeiten**

Damit deine Erholung im Alltag nicht untergeht, solltest du dich daran erinnern lassen.

+ **Passe deine Erholungsstrategien an die Beanspruchung an**

Erholung kann nur dann wirklich erholsam sein, wenn sie zu Art, Umfang und Intensität deiner Beanspruchung passt.

+ **Schalte den Kopf aus**

Grübeln kostet dich zusätzlich Energie. Lasse deshalb negative Gedanken an dir vorbeiziehen. Wie Wolken, die langsam am Horizont verschwinden.

+ **Übe, übe, übe**

Genau wie im Training ist Kontinuität das A und O. Denke daher regelmäßig, auch (oder ganz besonders) in intensiven Zeiten, an dein Erholungsprogramm.

ERHOLUNG

Regeneration und Erholung sind also entscheidend für deine Leistungsfähigkeit. Aber was kannst du konkret tun?

Passive Erholung:

- + Nachtschlaf und Powernapping (Kurzschlaf zwischen 15-30 min)
- + Physiotherapie, Osteopathie, Massage
- + Lymphomat
- + Wärme, z.B. durch Sauna, Dampfbad und Rotlicht
- + Wechselbäder
- + Meditation

Einzelne Methoden solltest du nur in Absprache mit deinem Team an Trainer:innen und Physios ausprobieren, um die für dich wirksamsten Erholungsstrategien ausfindig zu machen.

Aktive Erholung:

- + Moderate körperliche Aktivität
- + Belastungswechsel (Be- und Entlastungsphasen, Tapering)
- + Entspannungsübungen (z.B. Atementspannung, PMR, Autogenes Training)

Proaktive Erholung:

- + Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- + Cool-down nach Training und Wettkampf
- + Stretching
- + Ausrollen mit der Faszienrolle

Bemühe dich, eine Balance zwischen Beanspruchung und Erholung herzustellen.

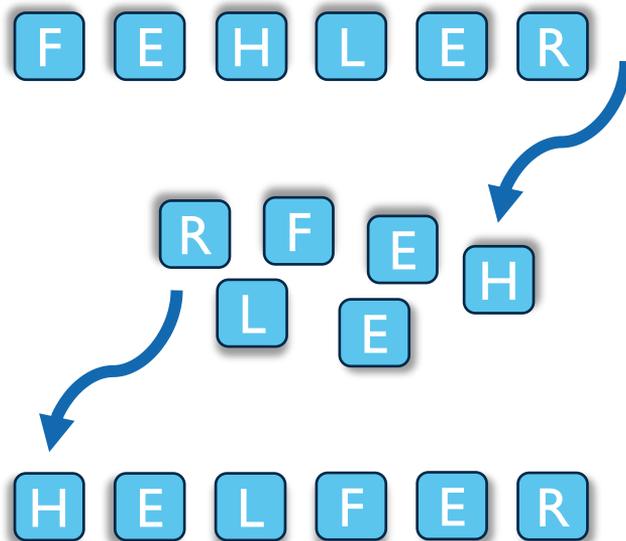
ERHOLUNG

Meine Erholungsstrategien:



Hier kannst du notieren, welche Erholungsstrategien du schon getestet und für gut befunden hast. Halte außerdem fest, welche Methoden du zukünftig noch für die optimale Erholung ausprobieren möchtest.

UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN



Haltung im Umgang mit Rückschlägen: Drei Phasen

Analysieren – Akzeptieren – Umschalten

- ✓ **Analysieren:** Reflektiere, wie es zu dem Rückschlag gekommen ist. Was kannst du daraus lernen? Was möchtest du in Zukunft verbessern?
- ✓ **Akzeptieren:** Setze einen Haken hinter den Rückschlag. Denn rückgängig machen kannst du ihn jetzt nicht mehr. Richte deinen Blick stattdessen lieber nach vorne.
- ✓ **Umschalten:** Halte dir deine Ziele vor Augen und greife wieder voll an. Jetzt erst recht! Andere haben dich abgeschrieben und glauben nicht an dein Comeback? Dann beweise ihnen, dass man immer mit dir rechnen muss.

UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN

Rückschläge gehören zu jeder Karriere dazu.

- + Denn kaum eine sportliche Entwicklung verläuft geradlinig: Neben Niederlagen können besonders in Sportarten mit hohen körperlichen Belastungen auch verschiedenste Verletzungen auftreten.
- + Aber jeder Rückschlag kann auch der Wendepunkt deiner Karriere sein. Viele erfolgreiche Sportler:innen sind bereits gestärkt aus Verletzungen hervorgegangen und konnten erst danach ihr volles Potenzial entfalten.
- + Also tausch dich mit Gleichgesinnten aus. Sicherlich hat jemand aus deiner Trainingsgruppe schon Ähnliches erlebt und steht dir deshalb gern zur Seite.
- + Und wenn dir nicht danach ist: Lenke dich (vorübergehend) ab. Auch wenn du dich stark mit dem Sport identifizierst, hat dein Leben noch so viel mehr zu bieten! Such dir ein neues Hobby, gib alles in der Schule, verbringe Zeit mit deinen Liebsten...
- + Optimistische Patient:innen erholen sich schneller von körperlichen Beschwerden. Also: Stay positive!

UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN

Phasen des Verletzungsmanagements

Verletzung

- + Emotionen wie Wut, Trauer, Frustration, Verzweiflung, Resignation u.v.m. sind in dieser Phase ganz normal und zeigen nur, wie wichtig dir dein Sport ist!
- + Du darfst und solltest um Hilfe aus deinem Umfeld bitten.

Krisen- intervention

- + Baue dir ein Team aus Expert:innen auf (Orthopädie, Chirurgie, Athletiktraining).
- + Erstelle dir einen Zielplan mit kleinen Teilzielen nach dem SMART-Prinzip.
- + Erstelle dir eine feste Tagesstruktur für deinen Alltag.

Return to activity

- + Sieh dein Rehatraining als Herausforderung an.
- + Arbeite Vorteile der Reha heraus, z.B. mehr Zeit, um an Schwächen zu arbeiten.
- + Sei nicht zu streng mit dir selbst.

Return to sports

- + Deine sportpsychologische Betreuung kann in dieser Phase eine sehr wichtige Rolle spielen (Visualisierung, Selbstgespräch, Zielsetzung).
- + Überprüfe deine eigenen Ansprüche beim Trainingseinstieg: Sind sie realistisch?

Return to play

- + Schau, wie weit du schon gekommen bist! Sei dankbar für jeden Fortschritt.
- + Steigere dein Trainingspensum langsam, aber stetig, und bleibe dabei geduldig.
- + Arbeite an deiner Stimmungslage und beziehe dein soziales Umfeld mit ein.

Return to competition

- + Herzlichen Glückwunsch! Der Tag deines Comebacks ist endlich gekommen.
- + Beziehe deine Trainer:innen eng in die erste Wettkampferfahrung mit ein.
- + Halte mit deinem:r Sportpsycholog:in Rücksprache zur Wettkampferfahrung.

SAISONRÜCKBLICK

Schöne Erlebnisse in dieser Saison:



Es ist hilfreich, auch während der Saison schon eine Zwischenbilanz zu ziehen, z.B. „Medaille gewonnen“, „Bestleistung aufgestellt“, „Saisonziel erreicht“, „Trainingslager“, „rund um die Welt gereist“, „schöne Zeit gehabt“ ...

SAISONRÜCKBLICK

Drei gute Gedanken:



1)

2)

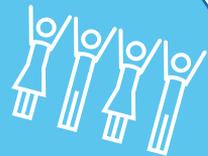
3)



z.B. „Ich freue mich auf das nächste Training“, „Ich kann mich auf meine Stärken verlassen“, „Ich hab ein tolles Team um mich herum“...

SAISONRÜCKBLICK

Personen, die mir gut tun:



z.B. Familie, Freund:innen, Trainer:innen...
Schreibe hier alle Personen aus deinem
Umfeld auf, die dir Halt geben und immer
bedingungslos an dich glauben.

SAISONRÜCKBLICK

Positive Rückmeldungen von meiner Heimtrainer:in an mich:



Positive Rückmeldungen von meiner Bundestrainer:in an mich:



z.B. „Diszipliniert trainiert“,
„Technik verbessert“,
„Tolle Einstellung“, „Weiter so“ ...

SAISONRÜCKBLICK

Schöne Rückmeldungen von meinem Team an mich:



z.B. „Macht Spaß mit dir“,
„Du bist mein Vorbild“,
„Gemeinsam können wir
alles schaffen“ ...

SAISONRÜCKBLICK

Das sagt mein Team über mich:



Gib dein Mental Kit an deine Familie,
Freund:innen, Trainer:innen... weiter.
Was wollten sie dir schon immer sagen?
Z.B. „Du wirst es noch ganz weit bringen“,
„Wir glauben an dich“, „Du machst uns stolz“ ...

MOTIVATIONSSPRÜCHE

- + „Handle als wäre Scheitern unmöglich.“
– Dorothea Brande

- + „Das Glück kommt zu denen, die lachen.“

- + „Die Kunst ist einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird.“
– Winston Churchill

- + „Wer kämpft kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“
– Bertolt Brecht

- + „We´re all works in progress.“

- + „Wenn du es erträumen kannst, kannst du es auch erreichen.“
– Walt Disney

- + „Dream big.“



**Viel Erfolg und Spaß
in der kommenden Saison!**

LITERATURVERZEICHNIS

- Altfeld, S. (2022). *Das Einmaleins der Erholung: Effektiver Stressabbau für innere Ruhe und Gelassenheit* (1. Auflage). BMU Media Verlag.
- Bußmann, G. & Heinze, L. M. (2020). *Mental Stark im Pferdesport: Zufrieden, konzentriert, selbstbewusst: das Arbeitsbuch*. FNverlag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH.
- Bußmann, G., Collatz, A., Petzold, S. & Stöckel, T. (2020). *Mental Kit*.
- Bußmann, G. & Koch, L.-M. (2022). *Gut erholt und leistungsbereit*.
- Doran, G. T. (1981). There's a SMART way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36.
- Dubois, B. & Esculier, J.-F. (2020). Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *British journal of sports medicine*, 54(2), 72–73. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101253>
- Engbert, K., Droste, A., Werts, T. & Zier, E. (2017). *Mentales Training im Leistungssport* (2. Auflage). Neuer Sportverlag.
- Engbert, K. & Kossak, T. (2021). *Mentales Training im Leistungssport - Teil 2: Ein Praxisbuch für SportlerInnen, TrainerInnen & Eltern* (1. Auflage). Neuer Sportverlag / Neuer Kunstverlag.
- Furman, B. (2021). *Ich schaffs! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden - das 15-Schritte-Programm für Eltern, Erzieher und Therapeuten* (K. Dierolf, Übers.) (9. Auflage). *Systemische Pädagogik*. Carl-Auer Verlag GmbH.
- Gabler, H. (1988). *Individuelle Voraussetzungen der sportlichen Leistung und Leistungsentwicklung. Studienbrief der Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes: Bd. 011*. Hofmann.
- Güllich, A. & Krüger, M. (Hrsg.). (2019). *Sport in Kultur und Gesellschaft*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-53385-7>
- Kellmann, M. (2002). Psychologische Erholungs- und Beanspruchungssteuerung im Ruder- und Radsport. *Leistungssport: Zeitschrift für die Fortbildung von Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern*, 32(5), 23–26.

LITERATURVERZEICHNIS

- Kleinert, J. (Hrsg.). (2003). *BLV Sportwissen. Erfolgreich aus der sportlichen Krise: Mentales Bewältigen von Formtiefs, Erfolgsdruck, Teamkonflikten und Verletzungen*. blv.
- Kleinert, J. (2019). Psychologische Aspekte der Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Sport in Kultur und Gesellschaft* (S. 1–12). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-53385-7_43-1
- Oettingen, G. (2015). *Die Psychologie des Gelingens* (U. Strerath-Bolz, Übers.). Pattloch.
- Podlog, L., Heil, J. & Schulte, S. (2014). Psychosocial factors in sports injury rehabilitation and return to play. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 25(4), 915–930. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2014.06.011>

Deutscher Ruderverband

