

Hannes Kratzer

# Psychologische Vorbereitung auf Wettkampfhöhepunkte

## Literatur

- Baumeister, R. F. & Tierney, J. (2012). *Die Macht der Disziplin*. Frankfurt, New York: Campus.
- Bohne, M. (2006). Einführung in die Arbeitsweise und Besonderheiten der Energetischen Psychologie. In M. Bohne, Ch. Eschenröder & C. Wilhelm-Göbling (Hrsg.), *Energetische Psychotherapie – integrativ* (S. 23-46). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Bohne, M. (2010). *Ein schneller Weg zur effizienten Stressreduktion bei gewünschten Spitzenleistungen. Wie PEP von High-Peak-Performern genutzt wird, um Stress und traumatische Wettkampf- und Auftrittserlebnisse zu neutralisieren und persönliche Bestleistungen verlässlich abzurufen*. Workshop: Kongress Mentales Stärken. Heidelberg: 20.-24.10.2010.
- Ciarrochi, J. V. & Bailey, A. (2010). *Akzeptanz- und Commitment-Therapie in der KVT*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Crust, L. (2008). Zielsetzung: Ein Schritt nach dem anderen. Wie Sie Ihre Leistung durch smartere Ziele verbessern können. In D. Koenig (Hrsg.), *Sportpsychologie* (S. 21-30). Bonn: Orgenda Sport Fachverlag.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Lebe gut!* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Eifert, G. H. (2010). *Akzeptanz- und Commitment-Therapie*. Göttingen: Hogrefe
- Eberspächer, H. (2007). *Mentales Training*. München: Copress Sport.
- Frester, R. & Wörz, Th. (1997). *Mentale Wettkampfvorbereitung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Gardner, F. & Moore, Z. (2007). *The Psychology of Enhancing Human Performance. The Mindfulness – Acceptance – Commitment (MAC) Approach*. New York: Springer.
- Gordin, R. (2008). *Mental Preparation of US Olympic Teams*. Congress for Excellence in Sport and Life. Beijing.
- Heidenreich, Th., Michalak, J. & Eifert, G. (2007). Balance von Veränderung und achtsamer Akzeptanz: Die dritte Welle der Verhaltenstherapie. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 57, 475-486.
- Heinz, K., Heidenreich, Th., Wenhold, F. & Brand, R. (2011). Achtsamkeit und Akzeptanz. Grundlagen eines neuartigen Ansatzes sportpsychologischen Trainings für den Leistungssport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18 (4), 145-154.
- Hoyer, J. & Kleinert, J. (2010). Leistungssport und psychische Störungen. *Psychotherapeutenjournal*, 9 (3), 252-260.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness. Using Mindfulness Meditation*. New York: Dell Publishing.
- Kratzer, H. (1991). Psychologische Trainingsverfahren zur Vervollkommnung der individuellen Handlungsfähigkeit. In P. Kunath & H. Schellenberger (Hrsg.), *Tätigkeitsorientierte Sportpsychologie* (S. 265-289). Frankfurt (Main): Harri Deutsch.
- Kratzer, H. (1994). *Psychologie für die Sportpraxis*. Magglingen: ESSM.
- Kratzer, H. (1997). Psychoregulative Verfahren in der stationären Rehabilitation – Das Komplexprogramm der Dr. Lauterbach-Klinik. In H. Ilg (Hrsg.), *Gesundheitsförderung – Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer Sicht* (S. 256-260). Köln: bps-Verlag.
- Kratzer, H. (1999a). *Die Zustandsbahnung als Bestandteil eines Vorbereitungsprogramms für Leistungssportler*. asptagung, Kiel-Oslo, 12.-14. Mai 1999.
- Kratzer, H. (1999b). Wettkampfvorbereitung und Wettkämpfe in den schießsportlichen Disziplinen. In G. Thieß & P. Tschiene (Hrsg.), *Handbuch zur Wettkampflehre* (S. 303-310). Aachen: Meyer & Meyer.
- Kratzer, H. (2000). Psychologische Inhalte der Unmittelbaren Wettkampfvorbereitung (UWV). *Leistungssport*, 30 (3), 4-10.
- Kratzer, H. (2011). Das Test- und Trainingsprogramm „Sensor-Control II“ in der sportpraktischen Anwendung. *Zeitschrift für Angewandte Trainingswissenschaft*, 18 (1), 22-37.
- Lehrhaupt, L. & Meibert, P. (2011). *Stress bewältigen mit Achtsamkeit*. Krugzell: Kösel.
- Neumann, G. (2005) (Hrsg.). *Sportpsychologische Betreuung des deutschen Olympiateams 2004*. Köln: Sportverlag Strauß.
- Neumann, G. (2009) (Hrsg.). *Sportpsychologische Betreuung des deutschen Olympiateams 2008*. Köln: Sportverlag Strauß.
- Shapiro, F. (1998). *EMDR – Grundlagen und Praxis*. Paderborn: Junfermann.
- Sittig, K.-J. (2010). *Angstbewältigung und Leistungssteigerung beim Skifahren und Tauchen mit Hypnotherapie, EMDR, ED x TM & VT*. Workshop, Kongress Mentales Stärken, Heidelberg, 20.-24.10.2010.
- Teubel, Th., Hoffmann, A., Bernert, S., Lau, A. et al. (2010). Zum Umgang mit psychischen Erkrankungen im Leistungs- und Spitzensport – eine kritische Betrachtung. *Leistungssport*, 40 (5), 25-28.
- Tschiene, P. (1999). Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV). In G. Thieß & P. Tschiene (Hrsg.), *Handbuch der Wettkampflehre*. Aachen: Meyer & Meyer.

\*

## Der Autor

Dr. rer. nat. Dr. paed. habil. Hannes KRATZER, Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie), Sportpsychologe  
 Anschrift: Egelstr. 2a, 04103 Leipzig  
 E-Mail: kratzer@arcor.de