

Sebastian Altfeld/Paul Schaffran/Marion Sulprizio/Jens Kleinert/Michael Kellmann

DEM AUSBRENNEN VORBEUGEN

Welche Faktoren Trainer bedrohen und wie sie sich schützen können¹

Literatur

- Altfeld, S. & Kellmann, M. (2013a). Burnout bei Trainern: Ein Review. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 20, 47-58.
- Altfeld, S. & Kellmann, M. (2013b). Burnout of Coaches. In B. Doolittle (Ed.), *Psychology of Burnout: New Research* (pp. 193-210). Hauppauge (NY): Nova Science Publishers.
- Altfeld, S. & Kellmann, M. (2014). Analyse der Beanspruchungs- und Erholungsbilanz deutscher Trainer. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 21, 137-148.
- Altfeld, S. & Kellmann, M. (2015). Are German coaches highly exhausted? A study of differences in personal and environmental factors in relation to emotional exhaustion. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10, 637-654.
- Altfeld, S., Mallett, C. J. & Kellmann, M. (2015). Coaches' burnout, stress, and recovery over a season: A longitudinal study. *International Sport Coaching Journal*, 2, 137-151.
- Anonymous (2016, 04. März). *Burnout: Union-Trainer Lewandowski kehrt nicht zurück*. *Süddeutsche Zeitung*. Zugriff am 07. April 2016 unter <http://www.sueddeutsche.de/news/sport/fussball-burnout-union-trainer-lewandowski-kehrt-nicht-zurueck-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-160304-99-91501>.
- Auer, A. (2014). *Die Besetzung und Fluktuation in der Clubführung der deutschen Fußball-Bundesliga. Eine empirische Analyse am Beispiel des Trainerteams*. Hamburg: Diplomica-Verlag.
- Bartens, W., Kielbassa, M. & Kneer, C. (2011, 24. September). Ein Klügerer gibt nach. *Süddeutsche Zeitung*, (221), 3.
- Baur, J. & Burrmann, U. (2003). Konflikte in Sportvereinen. In J. Baur & S. Braun (Hrsg.), *Integrationsleistungen von Sportvereinen als Freiwilligenorganisationen* (S. 331-370). Aachen: Meyer und Meyer.
- Berger, M., Linden, M., Schramm, E., Hillert, A., Voderholzer, U. & Maier, W. (2012). *Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) zum Thema Burnout*. Zugriff am 17. Mai 2016 unter https://www.dgppn.de/fileadmin/user_upload/_medien/download/pdf/stellungnahmen/2012/stn-2012-03-07-burnout.pdf.
- Berger, M., Schneller, C. & Maier, W. (2012). Arbeit, psychische Erkrankungen und Burnout. *Der Nervenarzt*, 83, 1364-1372.
- Burisch, M. (2010). *Das Burnout-Syndrom*. Heidelberg: Springer Verlag.
- Burke, K. (2006). Using sport psychology to improve basketball performance. In J. Dosit (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport-specific Performance Enhancement* (pp. 121-137). Chichester: John Wiley & Sons.
- Chan, J. T. & Mallett, C. J. (2011). The value of emotional intelligence for high performance coaching. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 6, 315-328.
- Fletcher, D. & Fletcher, J. (2005). A meta-model of stress, emotions and performance. Conceptual foundations, theoretical frameworks, and research directions. *Journal of Sport Sciences*, 23, 157-158.
- Frey, M. (2007). College coaches' experiences with stress: "Problem solvers" have problems too. *The Sport Psychologist*, 21, 302-316.
- Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D. & Chung, Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, 26, 229-250.
- Grehl, L. & Lange, J. (2011). Informationen für den Leistungssport: Die Perspektive der Trainer. In M. Brach & L. Vollbrecht (Hrsg.), *Sport ist Spitze. Talentsuche und Talentförderung in Nordrhein-Westfalen* (S. 33-46). Aachen: Meyer & Meyer.
- Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14, 206-221.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, Culture, and Community. The Psychology and Philosophy of Stress*. New York: Plenum Press.
- Hoffmann, K., Sallen, J., Albert, K. & Richartz, A. (2010). Zeitaufwendungen von Spitzensportlern und Leistungssport- und Bildungs-/Berufskarriere: Eine empirische Studie zum Zusammenhang mit chronischem Belastungsleben. *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, 51 (2), 76-94.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin: Springer.
- Kaluza, G. (2014). *Gelassen und sicher im Stress*. Berlin: Springer.
- Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy Work. Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*. New York: Basic Books.
- Kelley, B., Eklund, R. & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 113-130.
- Kellmann, M. (2002). Psychological Assessment of Underrecovery: Preventing Underperformance in Athletes. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing Recovery. Preventing Underperformance in Athletes* (p. 37-55). Champaign (IL): Human Kinetics.
- Kellmann, M. (2008). Erholung und Untererholung im Sport. In J. Beckmann & M. Kellmann (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Anwendungen der Sportpsychologie* (S. 393-423). Göttingen: Hogrefe.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 95-102.
- Kellmann, M., Altfeld, S. & Mallett, C. J. (im Druck). Recovery-stress imbalance in Australian football league coaches: A pilot longitudinal study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* [epub ahead of print], doi: 10.1080/1612197X.2015.1020662.
- Kellmann, M. & Beckmann, J. (2014). Sport und Bewegung. In F. Petermann & D. Vaitel (Hrsg.), *Entspannungsverfahren – Das Praxishandbuch* (5. Aufl., S. 335-344). Weinheim: Beltz.
- Kellmann, M., Kallus, K. W. & Altfeld, S. (2016). The Recovery-Stress Questionnaire for Coaches. In K. W. Kallus & M. Kellmann (Eds.), *The Recovery-Stress Questionnaires: User Manual* (pp. 132-157). Frankfurt: Pearson Assessment & Information GmbH.
- Kleinert, J. & Schubert, N. (2010). „Was hab' ich denn davon?“ Zufriedenheit in Trainerteams. *Leistungssport*, 40 (4), 15-19.
- Kleinert, J. & Sulprizio, M. (2014). Da-Sein für den Sport: Der Trainerberuf zwischen Burnout und Glückseligkeit. *Leistungssport*, 44 (1), 5-10.
- Koch, S., Lehr, D. & Hillert, A. (2015). *Burnout und chronischer beruflicher Stress*. Göttingen: Hogrefe.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion. A New Synthesis*. New York City (NY): Springer.
- Liebermann, R. P. (1986). Coping and competence as protective factors in the vulnerability-stress model of schizophrenia. In M. J. Goldstein, I. Hand & K. Hahlweg (Eds.), *Treatment of Schizophrenia* (pp. 201-215). Berlin: Springer.
- Loisl-Mink, T. (2015, 18. Dezember). Trainerlegende Ottmar Hitzfeld bei der DHBW. *Südkurier*. Zugriff am 29. Dezember 2015 unter <http://www.suedkurier.de/region/hochrhein/loerrach/Trainerlegende-Ottmar-Hitzfeld-bei-der-DHBW;art372612,8391471>.
- Lundkvist, E., Gustafsson, H., Hjälm, S. & Hassmén, P. (2012). An interpretative phenomenological analysis of burnout and recovery in elite soccer coaches. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 4, 400-419.
- Mallett, C. (2010). Becoming a High-performance Coach: Pathways and Communities. In J. Lyle & C. Cushion (Eds.), *Sports Coaching: Professionalism and Practice* (pp. 119-134). Edinburgh: Churchill Livingstone.
- McNeill, K., Durand-Bush, N. & Lemyre, P.-N. (im Druck). Understanding coach burnout and underlying emotions: A narrative approach. *Sports Coaching Review* [epub ahead of print], doi: 10.1080/21640629.2016.1163008.
- Miller, G. E., Chen, E. & Zhou, E. S. (2007). If it goes up, must it come down? Chronic stress and the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis in humans. *Psychological Bulletin*, 133, 25-45.
- Muckenhaupt, M., Grehl, L., Lange, J. & Kneer, C. (2012). *Wissenskommunikation und Wissensmanagement im Leistungssport. Empirische Befunde und Entwicklungsperspektiven*. Schorndorf: Hofmann.
- Nordmann, L. (2010). Spitzenleistungen erfordern Top-Trainer: Facetten erfolgreicher Trainertätigkeit aus nationaler und internationaler Sicht. *Leistungssport*, 40 (4), 8-12.
- Oberhofer, H., Scherrer, W. & Winner, H. (2012). Kehren neue Besen wirklich besser? Der Einfluss von Führungswechseln im Management auf den Unternehmenserfolg am Beispiel von Fußballvereinen. In K. A. Kaltenbrunner & S. Urnik (Hrsg.), *Unternehmensführung. State of the art und Entwicklungsperspektiven* (S. 383-404). München: Oldenbourg.
- Olusoga, P., Butt, J., Hays, K. & Maynard, I. (2009). Stress in elite sports coaching: Identifying stressors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 442-459.
- Pertsch, F. (2015, 14. Januar). Terminhitz durch ganz Europa. *Sport 1*. Zugriff am 29. April 2016 unter http://www.sport1.de/de/basketball/basketball_europaliga/artikel_1006083.html.

Piotrowski, C. (2012). From workplace bullying to cyberbullying: The enigma of e-harassment in modern organizations. *Organization Development Journal*, 30 (4), 44-53.

Price, M. & Weiss, M. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *The Sport Psychologist*, 14, 391-409.

Raedeke, T. (2004). Coach commitment and burnout. A one-year-follow-up. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 333-349.

Raedeke, T., Granzkyk, T. & Warren, A. (2000). Why coaches experience burnout. A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 85-105.

Sanne, B., Mykletun, A., Dahl, A., Moen, B. & Tell, G. (2005). Testing the Job-Demand-Control-Support model with anxiety and depression as outcomes: The Hordaland Health Study. *Occupational Medicine*, 55, 463-473.

Schaffran, P., Altfeld, S. & Kellmann, M. (2016). Burnout in sport coaches: A review of correlates, measurement, and intervention. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 67 (5), 29-33.

Schaufeli, W. & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis*. London: Taylor & Francis.

Schliermann, R. (2005). *Entwicklung eines Selbstlernprogramms zur Burnoutprävention bei Fußballtrainern*. Hamburg: Czwalina.

Schneider, S. K., O'Donnell, L., Stueve, A. & Coulter, R. W. (2012). Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students. *American Journal of Public Health*, 102, 171-177.

Siegrist, J. (2002). Effort-reward Imbalance at Work and Health. In P. Perrewe & D. C. Ganster (Eds.), *Historical and Current Perspectives on Stress and Health* (pp. 261-291). New York (NY): JAI Elsevier.

Siegrist, J. & Dragano, N. (2008). Psychosoziale Belastungen und Erkrankungsrisiken im Erwerbsleben. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 51, 305-312.

Spitzer, N. (2016). *Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Berlin: Springer.

Sulprizio, M. & Kleinert, J. (2014). *Kein Stress mit dem Stress: Tipps und Lösungen für mentale Stärke und psychische Gesundheit im wettkampforientierten Leistungssport*. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

Tashman, L., Tenenbaum, G. & Eklund, R. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress & Coping*, 23, 195-212.

Teismann, T. (2014). *Grübeln. Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst*. Köln: BALANCE Buch + Medien Verlag.

Thiel, A., Digel, H., Schreiner, R. & Waigel, S. (2010). Berufsfeld Trainer. In Bundesinstitut für Sportwissenschaften (Hrsg.), *BISp-Jahrbuch 2008/2009* (S. 263-268). Bonn: BISp.

Thiel, A. & Messmer, H. (2003). Konflikte in Sportspielmannschaften des Spitzensports. *Sportwissenschaft*, 33, 93-96.

van den Broeck, A., Vansteenkiste, M. & de Witte, H. (2008). Self-Determination Theory: A Theoretical and Empirical Overview in Occupational Health Psychology. In J. Houdmont & S. Leka (Eds.), *Occupational Health Psychology. European Perspectives on Research, Education and Practice* (pp. 63-88). Nottingham (UK): Nottingham University Press.

Winkler, J. (2013). Organisationsstrukturen und Verbandshandeln: Zur Frage struktureller und funktionaler Besonderheiten in freiwilligen Organisationen am Beispiel des Deutschen Ruderverbandes. In J. M. Steinacker (Hrsg.), *Rudern. Sportmedizinische*

und sportwissenschaftliche Aspekte (S. 24-30). Berlin: Springer Verlag.

Korrespondenzadresse

Sebastian Altfeld, M. Sc., Ruhr-Universität Bochum, Fakultät für Sportwissenschaft, Gesundheitscampus Nord 10, 44801 Bochum

E-Mail: sebastian.altfeld@rub.de