



SKILANGLAUF UND PSYCHISCHE REGENERATION

Meaningful Sport Assessment - MSA 1.5

Online-Testverfahren für ein sinnvolles,
gesundheitsförderndes Skilanglauf-Training

- Klassisch
- Skating

Testauswertung:

Max Mustermann

TAN: AUAJMLPPX

logo consult

Beratung, die Sinn macht.

Inhaltsübersicht

| | Testdimension | Seite |
|--|---------------|-------|
| Der wissenschaftliche Hintergrund | | 3 |
| Überblick: Erkenntnisse für das Training | | 3 |
| Fünf Dimensionen, die Ihre Motivation erhöhen und die psychische Regeneration fördern | | 4 |
| Mein Sinnerleben beim Skilanglaufen | 1 | 6 |
| Meine gesundheitsfördernden Persönlichkeits-Ressourcen | 2 | 8 |
| Meine psychische Beanspruchung beim Skilanglaufen | 3.1 | 10 |
| Meine psychische Erholung beim Skilanglaufen | 3.2 | 12 |
| Mein Stress Marke „Eigenbau“ bei sportlichen Aktivitäten Realistische Trainingsziele - Limits erkennen und annehmen | 4 | 16 |
| Wie abhängig bin ich vom Skilanglauf-Training Die richtige Nähe und Distanz zum Training finden: Die Herausforderung lieben – aber davon nicht abhängig sein | 5 | 18 |
| Mein Test-Ergebnis auf einen Blick | | 20 |
| Meine Potenzial-Analyse | | 21 |
| Mein Gesamt-INDEX: Psychische Regenerationsfähigkeit | | 21 |
| Literaturquellen - Literaturempfehlung | | 22 |

Die Vermarktungsrechte des Testverfahrens liegen uneingeschränkt bei logo consult GmbH, Rosegg, Österreich.
Testautoren: Dr. Helmut Graf und Dr. Vincent Grote.

Der wissenschaftliche Hintergrund

Der Test Meaningful Sport Assessment, Version Skilanglauf - MSA 1.5 beruht auf Erkenntnissen der Sportpsychologie, der Psychotherapie und der modernen Gehirnforschung.

Dabei wurden die epochalen Erkenntnisse von Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, berücksichtigt. Der weltweit anerkannte Wissenschaftler hat sich mit der Sinnfrage u.a. auch im Sport auseinandergesetzt. Er war bis ins hohe Alter begeisterter Bergsteiger.

Ebenso berücksichtigt wurden die Erkenntnisse der modernen Stressforschung, der Gesundheitspsychologie und der Salutogenese nach Aaron Antonovsky. Die Salutogenese setzt sich mit der Frage auseinander, was den Menschen gesund erhält.

Dem validen Analyseverfahren liegt ein testtheoretisches Konzept zugrunde, das sportliche Aktivitäten multidimensional erfassen kann und von einem ganzheitlichen Menschenbild ausgeht: Körper, Psyche, Geist.

Überblick: Erkenntnisse für das Training

- ▶ Das Skilanglauf-Training im Einklang mit dem Lebensinhalt, dem sozialen Umfeld und den Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl.
- ▶ Ausprägung der allgemeinen und mentalen Widerstandsressourcen und Niveau möglicher Selbstblockaden.
- ▶ Psychische Beanspruchung durch das Skilanglauf-Training und emotionale Regenerationsfähigkeit.
- ▶ Stressfördernde Einstellungen und Denkweisen beim Skilanglauf-Training.
- ▶ Analyse eines möglichen Suchtverhaltens durch überzogene sportliche Aktivitäten (Hyperfokussierung), um persönlichen Problemstellungen und Herausforderungen im Alltag auszuweichen.

FÜNF Dimensionen, die Ihre Motivation erhöhen und die psychische Regeneration fördern

1

Dem Training den richtigen Stellenwert geben. Das Training muss Sinn machen!

Sinn erleben ist nicht nur die Basis für eine nachhaltige Motivation, sondern verhilft zur ausgewogenen Balance zwischen körperlicher Belastung und psychischer Beanspruchung. Sinn gibt dem Skilanglauf-Training den richtigen Stellenwert.

Sie erfahren durch den Test, wie stark Ihr Sinnerleben beim Skilanglauf-Training ausgeprägt ist und mit dem sonstigen Lebensinhalt harmonisch in Verbindung steht.

So beginnt Ihre psychische Regeneration.

2

Auf gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen fokussieren

Je besser es gelingt, den Kopf von demotivierenden Gedanken und negativen Emotionen beim Skilanglauf-Training frei zu bekommen, desto leichter wird ein Flow-Gefühl angepeilt, ein Gefühl, wo Freude und Einssein mit dem Skilanglauf-Training zum Sinnerleben beitragen können. Gesundheit und Erholung beginnen im Kopf.

Sie erfahren durch den Test, wie stark Ihre gesundheitsfördernden Persönlichkeits- und Widerstandsressourcen ausgeprägt sind und wie gut es gelingt, mögliche Selbstblockaden im Griff zu haben.

So stärken Sie Ihre mentalen Ressourcen.

3

Balance zwischen Beanspruchung und emotionaler Erholung

Es ist nicht schlimm, ausgepowert zu sein, solange man sich danach erholen kann. Eine wohldosierte Erholung ist aber mehr als nur ein biologischer Vorgang. Nicht nur die körperliche Regeneration, sondern auch die psychische und soziale Beanspruchung bedürfen einer sinnbezogenen, ganzheitlichen Erholung, die neue Kräfte für das (Arbeits-)Leben und für neue sportliche Aktivitäten gewinnen lässt.

Sie erfahren durch den Test, wie stark Ihre emotionale Erholungsfähigkeit ausgeprägt ist und wie gut es Ihnen gelingt abzuschalten.

So schaffen Sie die optimalen Voraussetzungen für Ihr körperliches Training.

4

Realistische Trainingsziele - Limits erkennen und annehmen

Stress Marke „Eigenbau“ - der Stress, den man sich also selber macht - ist der größte Motivationskiller beim Skilanglauf-Training. Der durch die Lebensgeschichte verursachte Stress betrifft nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern beeinflusst auch die Einstellungen und Handlungen beim Training und Wettkampf. Man genügt sich nur dann, wenn die unrealistischen Limits erfüllt werden und wenn die konstant in die Höhe geschraubten überzogenen (Trainings-)Ziele übertroffen werden. Dann hat man etwas geleistet und ist „ok“!

Sie erfahren durch den Test, wie stark unreflektiertes Perfektionsstreben, konstantes Überschreiten der körperlichen und psychischen Grenzen oder der Druck, keine Schwächen zeigen zu dürfen, ausgeprägt sind, weil sonst das Gefühl entsteht, versagt zu haben.

So vermeiden Sie den größten Fehler - den selbstgemachten Leistungsdruck.

5

Die richtige Nähe und Distanz zum Langlauf-Training finden: Die Herausforderung lieben - aber nicht abhängig davon sein!

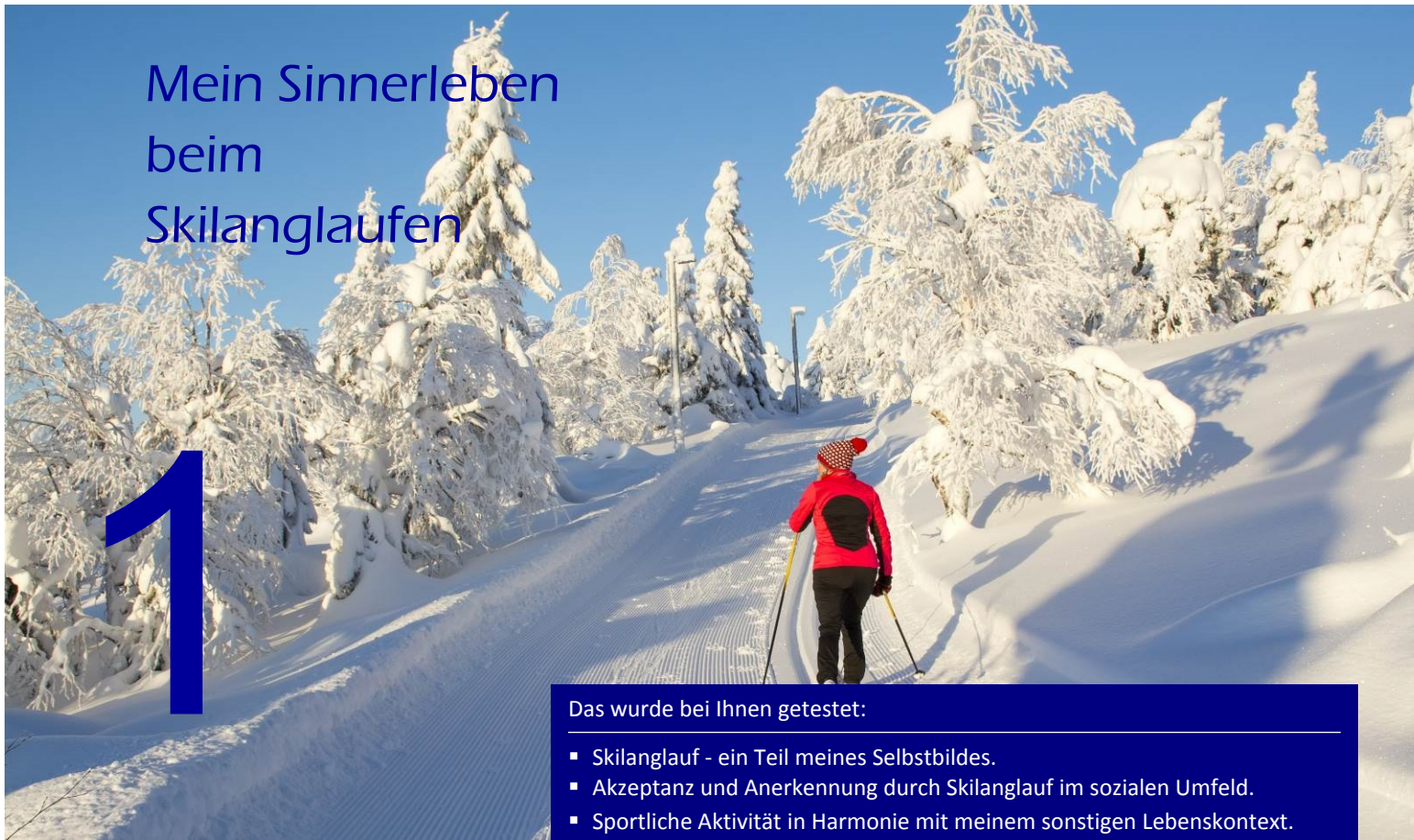
Es ist erwiesen: Skilanglauf-Training kann süchtig machen. Fachleute unterscheiden zwischen positiver, motivierender Ausdauerbindung und negativer, stressfördernder und abhängig machender Ausdauer sucht. Die Anfangsfreude am Training ist verschwunden. Normales genügt nicht mehr. Ein Training nach dem anderen wird heruntergespult, um sich selbst zu beweisen, dass man besser ist als andere. Die Grenzen zwischen tolerablen, sozial akzeptierten und krankhaften oder gar klinisch relevanten Auffälligkeiten beim Sport werden konstant überschritten. Suchtsymptome werden kaum selber wahrgenommen! Umso wichtiger ist es, ein objektives Feedback zu bekommen, damit die Selbstwahrnehmung geschärft wird.

Sie erfahren durch den Test, wie stark eine mögliche Zwanghaftigkeit zur Ausdauer sucht vorhanden ist, und sind in der Lage, rechtzeitig und wirksam gegenzusteuern.

So ist das Skilanglauf-Training für Sie eine gesunde Herausforderung mit Mehrwert.

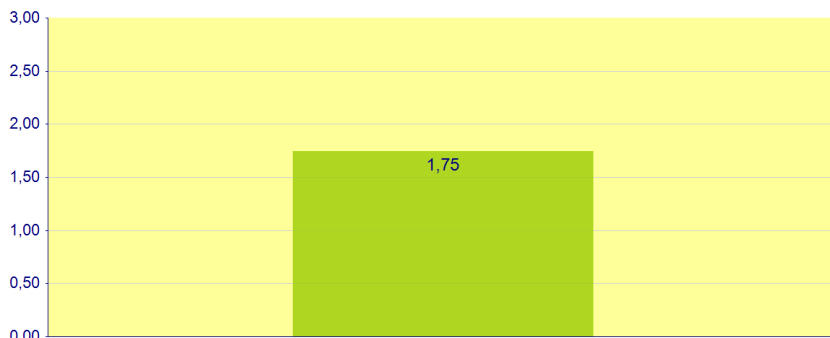
Mein Sinnerleben beim Skilanglaufen

1



- Das wurde bei Ihnen getestet:
- Skilanglauf - ein Teil meines Selbstbildes.
 - Akzeptanz und Anerkennung durch Skilanglauf im sozialen Umfeld.
 - Sportliche Aktivität in Harmonie mit meinem sonstigen Lebenskontext.
 - Training und meine sozialen Kontakte.
 - Die Bedeutung von sportlichen Aktivitäten in meinem Leben.

Mein Testergebnis
Min. 0,00 – Max. 3,00



Sinnerleben und Motivation

Faustregel

Je höher der
Mittelwert,
desto besser!



| Ausprägungsniveau: Sinnerleben und Motivation | | Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden |
|--|--|---|
| sehr stark | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ich erlebe das Training in meinem Lebenskontext harmonisch und innerlich stimmig. ▪ Das Training wirkt sich positiv auf mein Selbstwertgefühl aus. Ich werde von meinen Freunden so akzeptiert, wie ich bin. | sehr förderlich |
| stark | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Meine Grenzen im Skilanglauf kann ich erkennen und akzeptieren. ▪ Ich muss niemandem etwas beweisen und schon gar nicht zeigen, dass ich besser bin. ▪ Beim Skilanglauf-Sport mache ich Erfahrungen, die ich sonst nicht mache und auch nicht missen möchte. | förderlich |
| mittelmäßig | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sport ist zwar für mich wichtig, aber die Harmonie und innere Stimmigkeit kann ich nicht so erleben, wie ich es mir gerne vorstelle und wie es gesundheitsfördernd wäre. | weniger förderlich |
| gering | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Skilanglauf-Training ist Mittel zum Zweck. Den tiefen Sinninhalt kann ich nicht spüren. ▪ Mein Sinnerleben beschränkt sich auf das Funktionieren und die Erfüllung von Leistung beim Training. | nicht förderlich |

Skilanglauf, Sport generell und die Frage nach Sinn. ^{(3), (4)}

Was motiviert nachhaltig?

Motivation ist nicht gleich Motivation

Spitzen- und Gesundheitssport werden in der Fachliteratur differenziert betrachtet. Bei einer Frage gibt es aber viel Gemeinsames: Wer oder was motiviert die einen zu überdurchschnittlichen und tollen Leistungen, mit der radikalen Konsequenz, vom Körper und von der Psyche das Letzte zu verlangen, und: Wer oder was demotiviert die anderen, dann nicht mehr sportlich aktiv zu sein, wenn sie andere Freizeit-Angebote wählen?

In der Theorie gehen Motivationswissenschaftler⁽⁵⁾ davon aus, dass die Motivation umso höher ist, je mehr das Erreichen des Zieles mit den persönlichen Interessen und Werten einer Person im Einklang ist. Sie ist umso niedriger, je mehr die Zielerreichung nur aufgrund äußerer Zwänge oder gar einer Bestrafung verfolgt wird.

„Ich beginne mit dem Skilanglauf, weil ich einen Gutschein für ein Schnupperwochenende von meinem Unternehmen bekommen habe“, sagt der eine und wird nicht lange dort gesehen werden, weil seine Motivation keinen ausgeprägten Selbstbezug hat. Sie ist lediglich von außen gesteuert.

„Ich mache regelmäßiges Training, weil ich etwas für meine Gesundheit machen möchte“, klingt schon besser, aber wenn dann doch nicht trainiert wurde, bleiben Schuldgefühle übrig.

Erst wenn die Gründe für das Skilanglauf-Training nicht nur aufgrund der Nähe zum eigenen Wertesystem akzeptiert werden, sondern es zu einer völligen Übernahme der diesbezüglichen Werte und Ziele kommt - sie also gänzlich in das persönliche Wertesystem aufgenommen werden - spricht man von einer integrierten Motivation oder davon, dass jemand Sinn in der sportlichen Aktivität finden kann. Und dann hört man: „Ich betreibe Sport, weil Skilanglauf einfach zu meinem Leben gehört!“

Sinn: Die nachhaltigste Motivation!

Sinn ist etwas Einmaliges und Einzigartiges, etwas, was entdeckt werden muss – auch im Sport und besonders im Skilanglauf. Erst wenn Sinn gefunden worden ist, wird sportliche Aktivität als gehaltvoll, wesentlich und wichtig erlebt und niemand muss mir sagen, dass ich langlaufen gehen soll. Dort, wo ein Sinn ist, besteht auch der Wille, sportliche Ziele zu verfolgen. Also:

- Sinn ist das, was innerlich als gehaltvoll, wesentlich und wichtig erachtet wird, ohne dass dabei das Mainstream-Den-

ken ausschlaggebend ist.

- Sinn ist das, wofür es sich lohnt, auch körperlich an die Grenze zu gehen.
- Sinn ist einfach das, was als das Hauptsächlichste im Skilanglauf-Sport erlebt wird, solange jemand bei sich sein kann.

Nicht das Skilanglaufen an sich, sondern der Sinn dahinter wird angestrebt, denn sportliche Ziele ohne Sinnhorizont verkommen zu Mitteln zum Zweck.

Die Sinnfindung hat aber nichts mit egoistischen Selbstverwirklichungstrips zu tun. Gerade im Gesundheitssport geht es darum, das Gekonnte zu verwirklichen. Körper wie auch Psyche werden dabei gesund gefordert, aber nicht überfordert.

Sinn kann weder im Leben und schon gar nicht im Sport verordnet werden. Sinn geben wollen wäre moralisieren, schlechtes Gewissen erzeugen und Druck machen.

Das Phänomen, Skilanglauf lebensdienlich zu betreiben und darin auch noch Sinn zu entdecken, liegt also allein darin, in der Langlauf-Aktivität eine tolle, einzigartige Möglichkeit, aber nie eine absolute Notwendigkeit zu sehen.

Diese Erkenntnis motiviert - nachhaltig!

Ihr Testergebnis ist kritisch? **ExpertenTIPP**

Für die Psyche. Fragen zum Nachdenken:

- Wenn es nur nach mir ginge: Welche sportlichen Aktivitäten würde ich am liebsten machen?
- Was kann ich im Lebensalltag tun, damit sich die Rahmenbedingungen so verändern, dass ich beim Skilanglauf ganz bei mir sein kann?
- Wenn ich den Skilanglauf-Sport so betreibe, wie es für mich innerlich stimmig ist, was würde sich dann für mich als hilfreich erweisen?

Für den Körper.

- Ich betreibe nur jene Trainings-Übungen, bei denen ich mich wohl fühle.
- Beim Skilanglauf-Training achte ich auf meinen Körper. Ich spüre meinen Körper. Ich bin bei mir.
- Eine Zeitlang betreibe ich nur aerobes Training, Training im Sauerstoffüberschuss:
 - gleichmäßig, non-stop.
 - bei angenehmer Geschwindigkeit.
 - etwa 15 bis 20 Minuten lang.
 - über die Muskulatur der unteren Extremitäten.

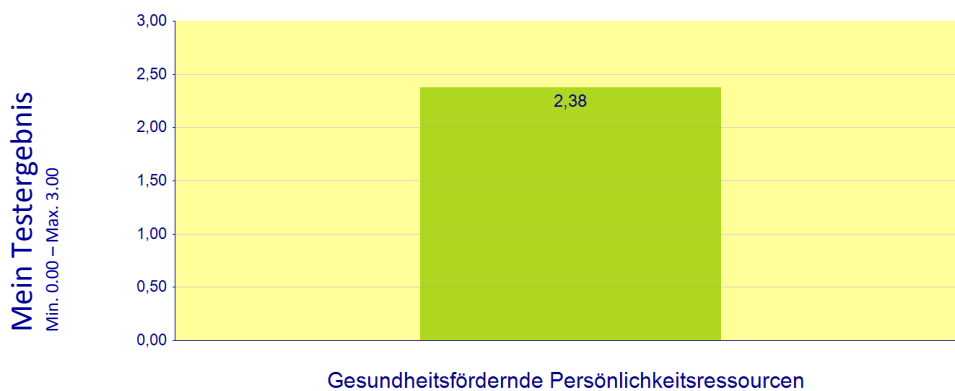
Meine gesundheitsfördernden Persönlichkeitsressourcen

2



Das wurde bei Ihnen getestet:

- Ausprägung der allgemeinen, gesundheitsförderlichen Widerstandsressourcen durch das Skilanglauf-Training.
- Achten auf Grenzen beim Langlauf-Training.
- Demotivation durch Selbstblockaden.



Faustregel

Je höher der Mittelwert, desto besser!



| Ausprägungsniveau: Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen | | Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden |
|--|---|---|
| sehr stark | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Durch den Skilanglauf-Sport kann ich (sehr) gut abschalten. ▪ Ich achte auf meine Grenzen. | sehr förderlich |
| stark | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Den Alltagsstress kann ich bei meinen Langlauf-Aktivitäten gut abbauen. ▪ In schwierigen Lebenssituationen bekomme ich durch Langlauf-Aktivitäten genügend Halt. | förderlich |
| mittelmäßig | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die gesundheitsfördernden Persönlichkeitsressourcen können durch meine Selbstblockade (Hang zum negativen Denken) nicht voll in Anspruch genommen werden. | weniger förderlich |
| gering | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die gesundheitsfördernden Persönlichkeitsressourcen können sich durch meine Selbstblockade (ausgeprägtes negatives Denken) kaum in Anspruch genommen werden. | nicht förderlich |

Gesundheit beginnt im Kopf.

Was die richtige Einstellung bewirken kann.

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

Die Gesundheit ist kein stabiler Gleichgewichtszustand, sondern sie muss in der Auseinandersetzung mit krankmachenden Einflüssen kontinuierlich aufgebaut werden. Gesundheit und Krankheit sind keine einander ausschließenden Zustände, sondern die Extrempole auf einem Kontinuum (Gesundheits-Krankheits-Kontinuum). Relative Gesundheit und relative Krankheit liegen dazwischen. So ist der menschliche Organismus ständig Einflüssen und Vorgängen ausgesetzt, die eine Störung der Gesundheit bewirken.

Abkehr vom Krankmachenden - Hinwendung zum Gesundmachenden

In den letzten Jahren konzentriert man sich in der Psychologie des Gesundheitsverhaltens (z.B. Resilienzforschung) immer mehr auf das, was gesund erhält. Dieses von A. Antonovsky entwickelte Konzept wird in der Fachsprache Salutogenese genannt. Die Sportwelt hat diese Erkenntnis dahingehend übernommen, dass sie versucht, die Ressourcen im Training immer mehr in den Mittelpunkt zu stellen und weniger die Defizite zu beseitigen.

Das Kohärenzgefühl

Die wichtigste Einflussgröße, die über den Ausgang der mentalen Bewertungs- und Bewältigungsreaktionen entscheidet, ist für Antonovsky das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence – SOC). Dieses ist „eine globale Orientierung“, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass

- (1) ...die Anforderungen aus der inneren oder äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind
- (2) ...die Ressourcen zur Verfügung stehen, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden
- (3) ...diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investitionen und Engagement verdienen.“⁽⁶⁾

Je stärker das Kohärenzgefühl ausgeprägt ist, desto besser gelingt es, sportliche Aktivitäten als Quelle der Gesundheit zu nutzen. Diese allgemeinen Widerstandskräfte, wie das Kohärenzgefühl auch noch bezeichnet werden kann, haben besonders dann eine enorme Bedeutung, wenn die

Frage nach der volitionalen (willentlichen) Komponenten im Gesundheitssport gestellt wird.

Was sind volitionale Komponenten?⁽⁷⁾

Darunter versteht man Persönlichkeitseigenschaften, wie z. B. Beharrlichkeit und die Fähigkeit zur Selbstregulation, die bei der Verfolgung von (Sport-)Zielen eine wesentliche und vor allem willentliche Rolle spielen.

Dabei müssen Sportler(innen) vor allem darauf achten, dass sie sich mental durch eine Selbstblockade nicht selbst besiegen, wenn ihnen ihr Kopf dauernd suggeriert: Mir gelingt nichts. Das werde ich nie schaffen. Die anderen sind besser.

Im Klartext: Je besser es gelingt, den Kopf von negativen Gedanken und Emotionen oder von stressfördernder Selbstabwertung frei zu bekommen, desto leichter wird bei der sportlichen Betätigung ein Flow-Gefühl angepeilt, ein Gefühl, wo Freude, Kreativität und vollständiges Einssein mit der sportlichen Aktivität zum Sinnerleben beitragen können. Denn:
Gesundheit beginnt im Kopf.

Ihr Testergebnis ist kritisch? **ExpertenTIPP**

Für die Psyche. Fragen zum Nachdenken:

- Wann gelingt es mir, beim Skilanglauf besser auf meine Grenzen zu achten?
- Was kann ich vor Beginn meines Langlauf-Trainings anders zu machen, damit ich mich mit negativen Gedanken nicht selber blockiere?
- Welchen Satz werde ich mir sagen, wenn Gedanken wie „Mir gelingt nichts“, „Das werde ich nicht schaffen“ oder „Die anderen sind eindeutig besser“ kommen?

Für den Körper.

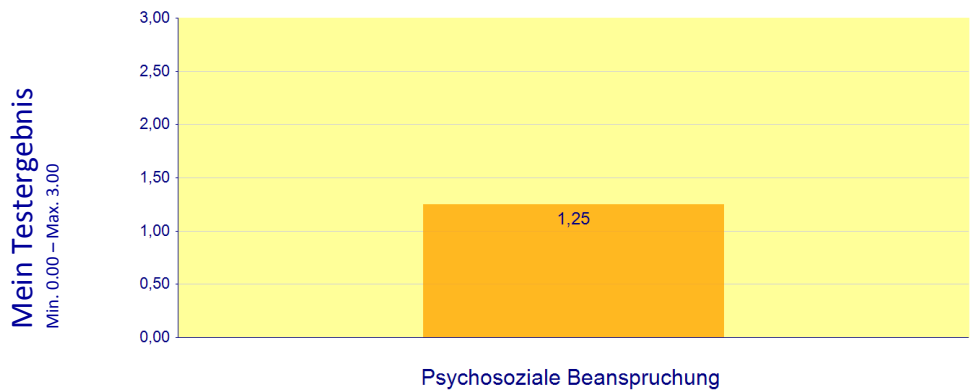
- (1) Ich setze mir realistische sportliche Ziele. Ich werde mich weder unterfordern noch überfordern.
- (2) Ich konzentriere mich beim Langlauf-Training auf die Handlung. Meinen Bewegungsablauf sehe ich ganzheitlich. Aus meiner Perspektive gehe ich die Bewegungsrhythmen Schritt für Schritt durch.
- (3) Ich konzentriere mich auf das Geschehen, denn Konzentration führt zur Vertiefung.
- (4) Ich will lernen, mich an der unmittelbaren Trainings-Erfahrung zu erfreuen.

Meine psychische Beanspruchung beim Skilanglaufen



Das wurde bei Ihnen getestet:

- **Psychische (soziale) Beanspruchung**
Eine Beanspruchung ist die Auswirkung einer Belastung von außen im Menschen, in Abhängigkeit von seinen persönlichen Voraussetzungen und Bewältigungsstrategien



Faustregel

Je niedriger der Mittelwert, desto besser!



| Ausprägungsniveau: Psychische (soziale) Beanspruchung | | Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden |
|--|---|---|
| sehr stark | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Beanspruchung ist im Moment so stark, dass das Langlauf-Training keine Freude mehr macht. ▪ Die Stimmung ist eher gedreht, weil die Trainings-Ziele nicht erreicht werden. | nicht förderlich |
| stark | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesamt fühle ich mich eher energielos und matt. ▪ Beim Langlauf-Training habe ich sogar öfters Schmerzen. | weniger förderlich |
| mittelmäßig | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die sportliche Beanspruchung drückt weder die Freude am Langlauf-Training noch die positive Stimmung. ▪ Die Beanspruchung ist normal, Energie für die sportlichen Langlauf-Tätigkeiten ist vorhanden. | förderlich |
| gering | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Beanspruchung durch die Langlauf-Aktivitäten können gut kompensiert werden. ▪ Die Grundstimmung ist positiv, die Langlauf-Ziele werden erreicht. ▪ Die Balance zwischen Beanspruchung und Erholung ist vorhanden. | sehr förderlich |

Ihr Testergebnis ist kritisch? **ExpertenTIPP**

Das Drei-Phasen-Modell⁽⁸⁾ zum Abbau der psychischen (sozialen) Beanspruchung.

Für die Psyche. Fragen zum Nachdenken:

Für den Körper.

(1) Distanzierungsphase: Die Ablösung von einer anspruchsvollen Skilanglauf-Aktivität.

- Woran würde ich merken und vor allem spüren, dass ich gedanklich besser abschalten kann? Was müsste ich dafür tun?
- Wenn ich mich dabei ertappe, konstant zu grübeln: Was könnte ich anstelle dessen tun? Welches Ritual könnte ich für mich einführen, um emotional belastende Situationen besser abschalten zu können?
- Wem muss ich sportlich etwas beweisen? Selbst wenn ich allen zeigen kann, zu welchen Langlauf-Leistungen ich fähig bin, was ändert sich dann in meinem Leben?
- Ich gönne meinem Körper bewusst eine Erholungsphase. Skilanglauf-Training ist wichtig, eine Pause ist jetzt wichtiger. Dabei achte ich auf mein Bauchgefühl.

Die Pause ist dann zu Ende, wenn ich innerlich spüre, dass ich körperlich erholt bin, ohne dass ich meinen inneren Zwängen nach noch mehr Leistung nachgeben muss.

(2) Regenerationsphase: Auswahl und Durchführung einer geeigneten Erholungsaktivität.

- Was wäre jetzt hilfreich, um ganz zur inneren Ruhe zu kommen?
- Was würde ich gerne tun, von dem ich überzeugt bin, etwas Sinnvolles getan zu haben?
- Ich konzentriere mich jetzt auf das Wesentliche: Mit wem werde ich ein klärendes Gespräch führen? Wo darf ich mir Grenzen setzen?
- Die entleerten Energiespeicher müssen jetzt wieder aufgefüllt werden: Wie kann ich es schaffen, was muss ich tun, damit dies ohne Überforderung gelingt?

(3) Orientierungsphase: Inneres Bewusstwerden und Nachfühlen der Erholungsaktivität

- Welche neuen Einstellungen und Erkenntnisse möchte ich jetzt einsetzen, die mir helfen, früher die Phase der Erholung zu erkennen?
- Was kann ich tun, um die Vorfreude auf die Wiederaufnahme der Skilanglauf-Aktivitäten zu erhöhen, ohne dass ich mich dabei überfordere?
- Wie muss mein mentaler Beschluss formuliert sein, damit ich früher und regelmäßiger Pausen bei meinen sportlichen Aktivitäten auch tatsächlich durchführe?
- Voraktivierung / „Aufwärmphase“
Mit leichtem, kontrolliertem Skilanglauf-Training kann wieder begonnen werden.
- Welche „körperlichen“ Maßnahmen werde ich ergreifen, damit ich früher und regelmäßiger Pausen bei meinen Langlauf-Aktivitäten tatsächlich durchführe?

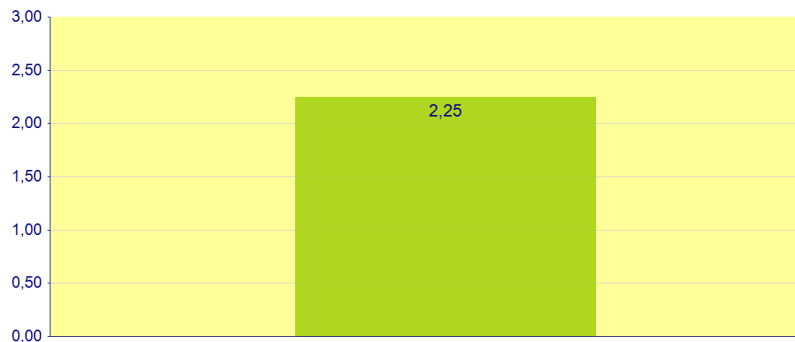
Meine psychische Erholung beim Skilanglaufen

3.2

Das wurde bei Ihnen getestet:

- Psychische (soziale) Erholung
- Erholungsfähigkeit

Mein Testergebnis
Min. 0,00 – Max. 3,00



Faustregel

Je höher der
Mittelwert,
desto besser!



Psychosoziale Erholung / Erholungsfähigkeit

| Ausprägungsniveau: Erholung / Erholungsfähigkeit | | Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden |
|---|---|---|
| sehr stark | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Durch die Langlauf-Aktivitäten können die (Arbeits-)Belastungen gut ausgeglichen werden. ▪ Das Langlauf-Training wird bewusst als Entspannung betrieben, übermäßige Beanspruchung wird vermieden, bzw. kann sehr gut kompensiert werden. | sehr förderlich |
| stark | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Erholungsfähigkeit ist (sehr) gut ausgeprägt. | förderlich |
| mittelmäßig | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Fähigkeit zur Erholung ist zwar vorhanden, doch nicht gut ausgeprägt. | weniger förderlich |
| gering | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Fähigkeit zur Erholung und das Gefühl, erholt zu sein, sind kaum vorhanden. | nicht förderlich |

Wie kann ich meine psychische (soziale) Erholung⁽⁹⁾ verbessern?

- Ich erkenne und gestehe mir ein, dass ich Erholung benötige, unabhängig davon, was mir meine Sportfreunde und Mochtgern-Weltmeister sagen.
Ich habe den Mut, offen über meine Grenzen zu sprechen.
Ich habe den Mut, darüber nachzudenken, dass ich in letzter Zeit die Bedeutung der Erholungsphasen unterschätzt oder heruntergespielt habe.
 - Mit wem möchte ich ein Gespräch führen?
 - Kann es sein, dass es meinen engsten Freunden ähnlich ergeht?
- Ich verdränge die Befürchtung, dass ich nach einer Erholungsphase außer Form komme und nicht an meine Leistungen anschließen kann.
 - Ich nehme mir vor, gerade dann Erholungspausen einzuschieben, wenn es gut läuft.
- Ich höre auf, mich mit dem Gedanken zu beschäftigen, dass ich nach Erholungsprozessen mehr beansprucht sein könnte als vorher.
 - Ich besinne mich wieder auf jene Zeit, in der es mir gelungen ist, Erholungsphasen als Erholung zu sehen.
 - Ich habe den Mut und nehme mir die Zeit, über mich nachzudenken, denn leise Nachdenklichkeit hat noch nie geschadet.
- Ich denke nicht nur über meine überzogenen Leistungsansprüche im Leben oder im Sport nach, sondern „empfinde“ sie nach:
 - Ich mache eine Erholungspause, auch wenn ich mein Trainingsziel noch nicht erreicht habe.
 - Ich mache eine Erholungspause, auch wenn ich mein Training noch nicht perfekt durchgezogen habe und andere tatsächlich besser sind.
 - Ich denke über meine Trainingspläne nach. Ich ändere sie, sollte ich erkennen, dass diese eine totale Überforderung für mich sind.
- Ich stelle mir zum Abschluss noch eine Frage:
Kann es sein, dass ich schon so unsensibel und eingeschränkt bin, dass ich trotz Erholungsbedürftigkeit nicht einmal mehr an Pausen denke, geschweige denn sie einplane?

Psychische (soziale) Beanspruchung und Erholung: Balance ist gefragt.

Erholung: Körper. Psyche. Geist.

Was in der Arbeitswelt einigermaßen verankert ist, muss in der Welt des Freizeit- und Gesundheitssports noch mehr sensibilisiert und vor allem praktiziert werden: Individuelle, wohldosierte Erholung, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Grundüberlegung dabei ist folgende: Es ist nicht dramatisch, beansprucht zu sein, solange dies in der Erholungsphase ausbalanciert wird.

In der wissenschaftlichen Literatur wurde lange Zeit die Diskussion über Erholung hauptsächlich aus der körperlichen Perspektive geführt. Das hat sich in den letzten Jahren geändert, weil immer deutlicher erkannt wird, dass sowohl die aktive als auch die passive Erholung wesentlich von psychischen und sozialen Faktoren abhängig ist.

Was ist richtige Erholung?

Erholung wird meistens als Gegenpart von Beanspruchung verstanden. Diese verkürzte Beschreibung ist nicht ausreichend.

Erholung kann nur dort stattfinden, wo ausreichend wohldosierte Zeit dafür investiert wird und gleichzeitig nicht nur die körperliche Regeneration im Mittelpunkt steht.

Vor allen müssen Gefühle wieder ins Lot kommen können.

Somit ist die Erholung ein zeitlich inter- und intraindividueller sowie multidimensionaler Prozess zur Wiedererreichung der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens.

Welche Konsequenz muss daraus abgeleitet werden? Verhaltens- und leistungsorientierte Aspekte müssen gemeinsam und ganzheitlich betrachtet werden, d.h. das soziale Umfeld, die Familie, der Freundeskreis und die Arbeitswelt spielen eine wesentliche Rolle.

Individuelle Erholungsbedürfnisse sind vorrangig

Erholung und das Erholungsbedürfnis sind extrem individuell ausgeprägt. Im Positiven („Ich benötige jetzt eine Ruhephase“), wie auch im Negativen („Nur wenn ich mein ultimatives Limit erreicht habe, habe ich mir meine Regenerationszeit verdient“)

spielt die subjektive Einschätzung dabei eine wesentliche Rolle. Die Gefahr bei einer über längere Zeit anhaltenden unzureichenden Erholung besteht darin, dass sie zur Überbeanspruchung und zum Übertraining führt.

Im Gesundheitssport ist das „Übertraining“ mit der Herausforderung zu vergleichen, im Beruf immer mehr geben zu müssen, ohne dass ein gesunder Abstand zu dieser permanenten Überforderung geschaffen wird.

Kurz zusammengefasst: Psycho-soziale Beanspruchung und Erholung sind wechselseitig aufeinander bezogene Beeinflussungsprozesse, die - individuell angepasst – ausbalanciert werden müssen.

Phasenmodell der psycho-sozialen Erholung⁽¹⁰⁾

Erholung soll prozessartig gedacht werden. In der Fachwelt wird (1) von einer Distanzierungsphase, (2) von einer Regenerationsphase und (3) von einer Orientierungsphase gesprochen.

(1) Distanzierungsphase

Die Distanzierungsphase muss ganzheitlich erfolgen. Körperlich, psychisch (kognitiv, emotional), verhaltens- und verhältnisorientiert. Körperliche Tätigkeit und Leistung werden reduziert. Dabei kommt es auf die Fähigkeit an, in den Körper „hineinzuhören“, das zu tun, was einfach guttut, und das zu lassen, was schon wieder den Körper herausfordert.

Psychische Distanzierung bedeutet, dass erholungsreduzierende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster nicht nur bei sportlichen Aktivitäten, sondern auch im Berufs- und Privatleben unterbrochen werden. Das ist deswegen so bedeutsam, weil diese einerseits im psychischen Bereich die Hauptquelle der Unfähigkeit zur Erholung sind und andererseits Persönlichkeitsmerkmale darstellen, die biographisch bedingt sind, also mit der Persönlichkeitsentwicklung zu tun haben.

So ist die emotionale Distanzierung die Ablösung von jenen negativen Gefühlen, die mich innerlich hemmen und binden: Ich kann meine Gefühle ruhen lassen, ich kann etwas so stehen lassen, wie es ist. Ich muss es zwar nicht gutheißen, aber ich fühle mich nicht mehr belastet.

(2) Regenerationsphase

Die Regenerationsphase ist gekennzeichnet von: Energie tanken, abschalten können, tun, was anregend ist. Nach Sinn wird gefragt, gesucht und gefunden. So etwas wie ein Flow-Gefühl kommt ins Leben, ein Zustand, der eintritt, wenn jemand ganz bei sich sein kann.

Körperliches Auftanken heißt nicht, körperlich nichts zu tun, sondern sich körperlich so zurückzunehmen, dass in der Bewegung, im Aktivsein ein Sicherheitsgefühl hochkommt, und zu wissen, regeneriert, also erholt zu sein.

Die gedankliche Regeneration bedeutet, sich auf das Wesentliche konzentrieren zu können, wobei auch die sportlichen Aktivitäten mitgedacht werden. Die Vorfreude und Konzentration liegen darin, sich wieder sportlich gesund herausfordern zu lassen.

(3) Orientierungsphase

War es in der Distanzierungsphase wichtig, sich kognitiv auf die Erholungstätigkeit einzustellen, geht es in der Orientierungsphase darum, sich auf die bevorstehende Beanspruchung wieder mental einzustellen. Diese emotionale Neuzuwendung zur Beanspruchung wird die Lust zum Weitermachen oder die Vorfreude auf das Bevorstehende verstärken.

Diese Erholungsphasen sind nicht so zu verstehen, dass sie immer im selben Zeitrhythmus durchgeführt werden müssen. Es können auch Verkürzungen vorkommen, wenn z.B. Teilkomponenten der Erholungsphase automatisiert werden oder jemand idealerweise gelernt hat, von einer Beanspruchungssituation mehr oder weniger unmittelbar Abstand zu gewinnen.

Erholung ausprobieren

Immer wenn der Umstellungsvorgang Probleme bereitet oder nicht optimal gelebt wird, fehlt dem individuellen Beanspruchungs-Erholungs-Rhythmus die notwendige Balance. Wer jetzt nicht fühlen kann, was guttut, sollte verschiedene Aktivitäten ausprobieren und dann schauen, was in den letzten drei bis vier Wochen besonders erholsam war, um in Balance zu kommen.



Bewegung - die beste Medizin!

Dr. med. Karl Schnabl, Olympiasieger 1976 (Großschanze),
Leiter des Instituts für Sportmedizin, Land Kärnten, und
Leitung der Sportmedizin und Leistungsdiagnostik am
Olympiazentrum Kärnten.

Dem Stress und dem Herzinfarkt davonlaufen.

In unserer Zeit haben sich zwar die Stressoren verändert, aber die Hormonausschüttung funktioniert immer noch gleich. Der einzige Unterschied ist, dass wir Stresshormone nicht mehr durch Bewegung verbrauchen.

Fazit: Die Plasmahalbwertszeit des Adrenalins ist stark verlängert. Dadurch kommt es zu einem Aufquellen der Intima, der Gefäßinnenhaut. Die Poren werden größer. Es entstehen Angriffspunkte für die gefährlichen Blutfette. Es bilden sich Plaques mit Kalkeinlagerungen. Die Gefäße verkalken. Bekannte Folgen: Arteriosklerose mit all ihren Folgeerscheinungen (Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfall).

Als Konsequenz daraus müsste man sich nach jedem Ärger oder Erschrecken körperlich abreagieren, was natürlich nicht in allen Lebenslagen bzw. im Alltag möglich ist. Wenigstens einmal täglich aber sollten wir die zirkulierenden Hormone verbrennen.

Durch Training im Sauerstoffüberschuss beginnt ein neues Leben.

- Langlauf-Training, Laufen oder Walken ist die Wunderpille, für die man ein Vermögen zahlen würde, wenn es sie in der Apotheke zu kaufen gäbe. Grund: Je größer die Muskelgruppe, die beansprucht wird, umso größer ist der Trainings- bzw. Gesundheitseffekt. Optimal in dieser Hinsicht (je nach Alter und Körpergewicht) ist daher die Aktivierung der Beinmuskulatur.
- Langlauf-Training, Laufen oder Walken öffnet das rechte, das kreative Hirn: Problemlösungen kommen spontan, als Aha-Erlebnis. Der Grund: Die erhöhte Durchblutung regt die Denkleistung an und setzt das „Kreativitäts-hormon“ ACTH frei.
- Langlauf-Training, Laufen oder Walken ist eine „Diät“, die immer funktioniert bzw. ihre Wirkung sogar verstärkt, je regelmäßiger und länger man sie praktiziert. Grund: Es ändert sich die Körperchemie. Sie werden zum Fett-Verbrenner und vom 2- zum 6-Zylinder. Wer erfolgreich abnehmen

will, verbrennt Fett und meidet es nicht nur.

- Jene, die Skilanglauf trainieren, beginnen automatisch gesünder zu essen: mehr langkettige Kohlenhydrate und Eiweiß, weniger Fett. Mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch. Es ist klüger, zu laufen, zu walken oder Langlauf zu trainieren, als Ernährungsbücher zu lesen.
- Laufen, Walken oder Skilanglauf-Training kräftigen das Herz und ersparen den Gefäßchirurgen. Es gibt kein Medikament und keine Diät auf der Welt, die den Cholesterinspiegel so dramatisch senken und die Blutfette so verbessern wie das Laufen. Triglyceride sinken, das „gute“ Cholesterin steigt an. Das Blut fließt besser, gerinnt nicht so leicht. Das Laufen senkt den Ruhepuls durch Ökonomisierung der Herzarbeit. Ganz nebenbei bildet der Körper neue Blutgefäße. Wenn Sie sich ausreichend bewegen, können Sie sich viermal mehr Blutgefäße in Ihrem Muskel züchten. Sind Gefäße bereits verkalkt, sprießen neue hinzu. So basteln Sie sich in Ihrem Herzen einen Bypass und laufen am Operationstisch vorbei.

- Langlauf-Training oder Laufen wecken den Killerinstinkt des Immunsystems. Schon nach dreißig Minuten finden Sie im Blut rund 30 % mehr Killerzellen mit gesteigerter Aktivität. Sie können dadurch Bakterien und Viren wirkungsvoller bekämpfen: auch Krebszellen.

Nur dem Glück können Sie nicht davonlaufen.

Wir Menschen warten immer, dass sich die Rahmenbedingungen ändern, damit sie glücklich werden. Auf's Glück wartet man nicht, Glück ist machbar. Langlauf-Training im Sauerstoffüberschuss setzt Endorphine frei, körpereigenes „Kokain“.

Auch den Glücksbotenstoff Serotonin, den Neurotransmitter, der im Gehirn für gute Laune sorgt, kann man jeden Tag stimulieren. Sämtliche modernen Antidepressiva wirken über die Anhebung des Serotonins. Man muss keine Pillen schlucken. Den gleichen Effekt kann man durch Langlauf-Training, Laufen oder Walken erzeugen.

Serotonin bewirkt ein gutes Gefühl, schafft Distanz zu den Problemen des Alltags.

Wer morgens joggt oder walkt, „läuft“ Problemen gegenüber den ganzen Tag innerlich drei Schritte auf Abstand.

Dr. med. Karl Schnabl



Olympische Winterspiele
Innsbruck - 1976
Gold: Großschanze
Bronze: Normalschanze

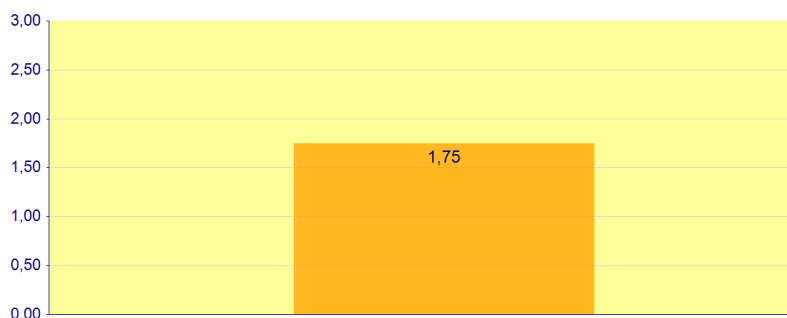


Mein Stress Marke „Eigenbau“ bei sportlichen Aktivitäten

Das wurde bei Ihnen getestet:

- Stressfördernde und kollektive Einstellungen und Denkweisen.
- Überzeichnetes, unreflektiertes Perfektionsstreben.
- Umgang mit körperlichen und psychischen Grenzen.
- Psychische Dynamik, keine Schwächen zeigen zu können.

Mein Testergebnis
Min. 0,00 – Max. 3,00



Faustregel

Je niedriger der
Mittelwert,
desto besser!



Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster
Stress Marke "Eigenbau"

| Ausprägungsniveau: Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster / Stress Marke „Eigenbau“ | | Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden |
|---|--|---|
| sehr stark | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Vorstellung, Langlauf-Training durch mentale Techniken oder durch eine Top-Ausrüstung optimieren zu können, ist teilweise überzeichnet. ▪ Perfektionsdenken ist (sehr) stark ausgeprägt, sodass die Lockerheit teilweise fehlt. ▪ Stress ist deswegen (sehr) stark ausgeprägt, weil das Denken dominant ist, nur durch Leistung und Stärkezeigen vorwärtszukommen. | nicht förderlich |
| stark | | weniger förderlich |
| mittelmäßig | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Stress Marke „Eigenbau“ hält sich in Grenzen, weil folgende Persönlichkeitseigenschaften (sehr) gut ausgeprägt sind: <ul style="list-style-type: none"> – Grenzen erkennen, diese auch zeigen dürfen, ist ein Zeichen der Stärke. – Das Erreichen von Langlauf-Zielen wird durch ein gesundes Leistungsverständnis erreicht. | förderlich |
| gering | | sehr förderlich |

Warum Stress Marke „Eigenbau“ psychische und körperliche Erholung behindert.⁽¹¹⁾

Stress Marke „Eigenbau“: Was ist das?

In der Transaktionsanalytischen Psychotherapie (TA)⁽¹²⁾ wird Stress Marke „Eigenbau“ durch sogenannte Antreiber (Stressverstärker, Stressmuster) recht gut erklärt. Deren Entstehungsgeschichte geht in die Kindheit zurück, ist also mit der eigenen Biographie untrennbar verbunden. Als Kinder haben wir durch den Sozialisierungsprozess gelernt, uns so zu verhalten, dass wir so viel wie möglich emotionale Zuwendung und positive Rückmeldungen empfangen, was für die seelische Entwicklung eine wichtige und völlig normale Haltung ist. Gleichzeitig haben wir elterliche Handlungsweisen quasi mit der „Muttermilch“ in unser emotionales Handlungsrepertoire und in unsere Interaktionen aufgenommen, was sich heute im Erwachsenenleben und beim Ausüben von sportlichen Aktivitäten auch stressfördernd auswirken kann und zwar dann, wenn ein Gefühl der Unsicherheit hochkommt, wenn unser Selbstwertgefühl angegriffen wird, ohne dass wir es nach außen zeigen wollen, oder wenn das Gefühl hochkommt, einer Situation oder einem Menschen gegenüber nicht zu genügen oder unterlegen zu sein.

Reflexartig „erinnert“ sich unser Gehirn an „bewährte Strategien“ (Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster) der elterlichen Gebote,

Verbote und Anordnungen, ohne zu merken, dass dadurch noch mehr Stress erzeugt wird.

Stress Marke Eigenbau: Die Dynamiken.

- Dynamik des Starksein-Müssens, keine Schwächen zeigen, stets durchhalten, sich ja nicht so geben, wie man sich gerade innerlich fühlt – all das wird zum unbewussten Antreiber.
- Perfekt sein und übergenu sein müssen, das Maß aller Dinge sein wollen – all das macht zum Sklaven der eigenen Vorstellungen dessen, was richtig, gut und in Ordnung ist.
- Gefällig sein müssen um jeden Preis, ja nicht auffallen und durch vorseilenden Gehorsam im „emotionalen Beziehungsmanagement“ gewinnen, gehören dazu. Das innerliche Wohlfühl hängt von konstanten Bestätigungen ab, die versichern, wie lieb, nett und einfühlsam man ist.
- Sich beeilen müssen, sich ständig unter Druck fühlen, viele Dinge auf einmal erledigen – und das immer und jederzeit: Nur wenn das geleistet werden kann, meint man etwas geleistet zu haben. Dann sei Eigenlob angebracht.
- Sich anstrengen müssen zählt dazu:

Ohne Fleiß kein Preis, auch dann, wenn es einmal leichter hätte gehen können. Anerkennung gibt es nur für Leistungen ab 130 Prozent Einsatz.

Diese Verhaltensmuster wirken sich deshalb negativ aus, weil sie als verbindliche Maximalforderung erlebt werden, obgleich sie nicht fortlaufend und ohnehin nicht in jeder Lebenslage erfüllt werden sollen. Ein Versagen führt zu einem Unbehagen, zu trotziger Auflehnung oder zu einem Rückfall in negative, sich selbst abwertende Botschaften. Ein Kennzeichen von solchen Verhaltensmustern ist, dass sie beinahe zwanghaften Charakter annehmen.

Dass Stress Marke „Eigenbau“ auch einen wesentlichen Einfluss auf das Langlauf-Training ausübt, liegt auf der Hand. Dieser durch die Lebensgeschichte verursachte Stress betrifft nicht nur das allgemeine Befinden, sondern beeinflusst auch die Entscheidungen, Einstellungen, Haltungen und Handlungen beim Langlauf-Training, weil Menschen mit einem hohen Anteil von Stress Marke „Eigenbau“ Gefahr laufen, sich abzuwerten, zu überfordern und einem überzogenem Ich-Ideal nachzujagen. Der Preis, der zu bezahlen ist, ist sehr hoch: Chronischer Stress, Demotivation und Unzufriedenheit mit sich und der Welt.

Ihr Testergebnis ist kritisch? **ExpertenTIPP**

Für die Psyche. Fragen zum Nachdenken:

- Was ist psychische, mentale Stärke? Könnte es sein, dass gerade das Erkennen und Eingestehen von Grenzen eigentlich Stärke ist?
- Laufe ich Gefahr, durch Sport vor Fragen und Problemen wegzulaufen, um mir oder anderen etwas beweisen zu wollen, was mir andernorts nicht gelingt?
- Das Selbstwertgefühl steigernde Einstellungen:
 - Ich darf Grenzen haben.
 - So wie ich bin, bin ich in Ordnung.
 - Meine Bedürfnisse sind mir wichtig.
 - Ich darf mir Zeit nehmen.

Für den Körper.

- Ich lasse mich von Fachleuten beraten, welche körperlichen Aktivitäten für mich geeignet sind und wie ich das Training, auf meine Konstitution bezogen, richtig durchführe.
- Ich achte auf meinen Körper: Wenn ich Schmerzen verspüre, beende ich mein Training oder reduziere es so, dass ich mich körperlich wohl fühle.
- Ich setze mir realistische Skilanglauf-Ziele. Ich werde mich nicht überfordern.

Wie abhängig bin ich vom Skilanglauf?

Die Herausforderung lieben – aber davon nicht abhängig sein!

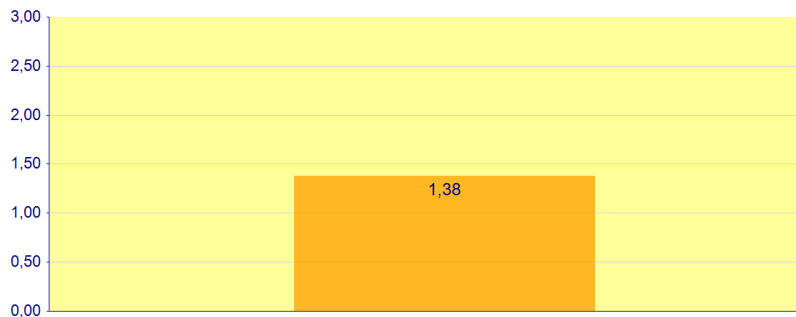


5

Das wurde bei Ihnen getestet:

- Unzureichende Einschätzung körperlicher und psychischer Ressourcen.
- Konfliktverhalten bei sportlichen Aktivitäten.
- Überbetonung: Langlauf-Training und sportliche Umwelt.
- Verschieben und Umdeuten von persönlichen Fragestellungen und Herausforderungen im Alltagsleben durch überzogene Langlauf-Aktivitäten.

Mein Testergebnis
Min. 0,00 – Max. 3,00



Faustregel

Je niedriger der Mittelwert, desto besser!



Abhängigkeit vom Sport:
Positive Ausdauerbindung oder negative Ausdauer sucht

| Ausgewogene Balance: Positive Ausdauerbindung vs. negative Ausdauer sucht | | Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden |
|--|---|---|
| sehr stark | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Skilanglauf hat eine zu dominante Rolle im (sozialen) Leben. ▪ Auch in Zeiten, wo kein Langlauf-Training betrieben wird, stehen Sportthemen im Mittelpunkt. ▪ Sport ist immer mehr die Ursache von Spannungen und Konflikten. | nicht förderlich |
| stark | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Regenerationsphasen werden zu kurz angesetzt. | weniger förderlich |
| mittelmäßig | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Skilanglauf ist mit den persönlichen Zielen und Vorstellungen (sehr) gut vereinbar. | förderlich |
| gering | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Regenerationsphasen werden beachtet und fördern die Freude am Sport. | sehr förderlich |

Ihr Testergebnis ist kritisch? **ExpertenTIPP**

Für die Psyche.

- Abklärung durch eine erweiterte (sport-)psychologische Diagnostik, inwieweit eine Sportabhängigkeit (Sportsucht, Ausdauersucht) vorhanden ist.
- Psychotherapeutische Behandlung bzw. Begleitung wird empfohlen.

Für den Körper.

- (Sport-)medizinische Behandlung bzw. Begleitung wird empfohlen.

Wissenschaftlicher
Hintergrund

Wenn man vom Langlauf-Training abhängig wird!

Wie man vor Lebensfragen und Problemen davonlaufen kann.

Langlauf-Training kann süchtig machen

Ist jemand, der 20 Stunden pro Woche mit Training verbringt, schon sport-süchtig? Im Profisport würde man die Frage sicherlich mit einem Nein beantworten.

Aber welche Antwort geben wir, wenn im Zuge der immer mehr um sich greifenden Individualisierung die körperliche Attraktivität, die Selbstdarstellung und die Suche nach Risiko und Grenzerlebnissen Menschen so stark begeistern, dass andere Dinge in den Hintergrund geraten oder vernachlässigt werden und selbst Familie, Existenz oder Verletzung fast kein Argument für ein wohltdosiertes Zurücknehmen der sportlichen Aktivitäten sind?

Dann muss ernsthaft über ein Verhalten nachgedacht werden, das Formen einer substanzungebundenen Sucht aufweist.

Unterscheidung: Ausdauerbindung vs. Ausdauersucht mit fließendem Übergang

Positive, sinnzentrierte Ausdauerbindung zur sportlichen Betätigung soll von negativer, stressfördernder und abhängig machender Ausdauersucht unterschieden werden. Kein leichtes Unterfangen, wenn man bedenkt, dass der Ausdauersport das ständige Suchen nach neuen Zielen geradezu herausfordert. Kaum ist das – zunächst für nicht möglich gehaltene – Ziel erreicht, werden höhere Ziele angepeilt. Das, was zuerst als erstrebenswertes Ziel gegolten hat, ist fast normal geworden, doch Normales genügt nicht mehr. So kann man vordergründig davon ausgehen, dass nicht nur der Extrem- und Erlebnissport zur Sucht werden kann, sondern auch körperliche Sportarten wie z. B. das Skilanglauf-Training. Tatsache ist: Die Grenzen zwischen tolerablem und sozial akzeptiertem und krankhaftem oder gar klinisch relevantem Sportverhalten sind fließend.

Intensiver Sport – kein Indiz für Sucht

Zeitlich intensive sportliche Aktivität allein ist kein fachliches Indiz für eine Ausdauersucht. Davon kann dann gesprochen werden, wenn Entzugsscheinungen auftreten, die in der psychotherapeutisch-psychiatrischen Fachwelt bei substanzunabhängigen Süchten, wie z. B. Arbeitssucht, Kaufsucht oder pathologischem Glückspielverhalten beobachtbar sind.

Diese Unterscheidung ist deswegen interessant und lohnenswert, weil regelmäßiges sportliches Skilanglauf-Training mit einer gewissen Ausdauer nicht nur wichtig ist, sondern auch noch mit überzeugenden gesundheitlichen (Prävention, Langlauf) und sozialen (Bekanntschafen, Freunde) Argumenten untermauert werden. Das Bedürfnis nach Leistungsstreben oder gar psychischen Motiven (Verbesserung des Selbstwertgefühls, Stressregulation) muss hier gar nicht extra angeführt werden.

Diese Gedanken spielen eine größere Rolle, wenn an das Flow-Phänomen⁽¹³⁾ gedacht wird, das der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi (sprich: Tschik Sent Mihaji) beschrieben hat und das sich an Viktor Frankls Sinnkonzept, zumindest teilweise, anlehnt.

Flow können Sportler(innen) erreichen, wenn sie regelmäßig bei ihren sportlichen Aktivitäten ein tiefes Glücksgefühl empfinden, ein Gefühl, ganz bei sich zu sein. Sie finden Freude daran, sich zu überwinden, sich anzustrengen, somit in einem Zustand der (Selbst)Kontrolle zu verweilen und das optimale Funktionieren ihres Körpers und ihrer Gedanken zu erfahren. Ein solcher Zustand, ein solches Gefühl kann als positive Ausdauerbindung beschrieben werden - mit folgenden Merkmalen:

- (1) Wiederholte Langlauf-Aktivitäten sind wichtige, aber nicht zentrale oder gar zwanghafte Motive im Leben.
- (2) Leistungsverbesserungen sind zwar legitime Ziele, doch die Wahrung der Gesundheit steht im Vordergrund.
- (3) Skilanglauf steht im Vordergrund - nicht andere Motive, um Defizite und dysfunktionale Lebensweisen und Lebenseinstellungen wettzumachen.

Wenn solche Ausdauersportler(innen) von „süchtig“ sprechen, muss doch davon ausgegangen werden, dass diese Aktiven das Bedürfnis und den Wunsch nach regelmäßigem Ausdauersport mit Sucht verwechseln.

Somit ist, wie bereits oben erwähnt, regelmäßige, auch längere sportliche Aktivität kein Indiz für eine Ausdauer-sucht. Von Ausdauer- bzw. Sportsucht sollte dann gesprochen werden, wenn Entzugssymptome wie Angst, Irritation, Ruhelosigkeit oder Unwohlsein auftreten und Sport nicht so betrieben werden kann, wie es die innewohnende Zwanghaftigkeit abverlangt. Gemäß der Fachliteratur sind folgende Merkmale als Indizien einer Ausdauer-sucht anzusehen:⁽¹⁴⁾

- (1) Das Motiv, Langlauf-Sport zu betreiben, hat Fixierungscharakter. Ohne Langlauf-Training gibt es kein Wohlgefühl.
- (2) Es treten negativ gefärbte Gefühle auf wie das Vermeiden von Entzugssymptomen mit gleichzeitigem Zwang, Langlauf-Training erledigen zu müssen.
- (3) Es werden laufend immer größere Mengen (Einheiten) benötigt und auch innerlich toleriert.

(4) Es treten körperliche und psychische Entzugerscheinungen auf, wenn das Ausdauertraining einmal nicht betrieben werden kann.

(5) Die Missachtung der körperlichen Signale der Überlastung führt in der Folge zu körperlicher Schädigung. Die Verletzungsgefahr steigt.

(6) Die Gefahr des sozialen Rückzugs mit Folgen für das Privatleben und der Abschiebung von Verantwortung ist gegeben.

Generelle Tendenz:

Das sportbezogene Verhalten steuert die Person und nicht umgekehrt.

Zusammengefasst:

Primär sind Entzugerscheinungen, ein Zeichen für süchtiges Sportverhalten, wenn das Skilanglauf-Training nicht durchgeführt werden kann.

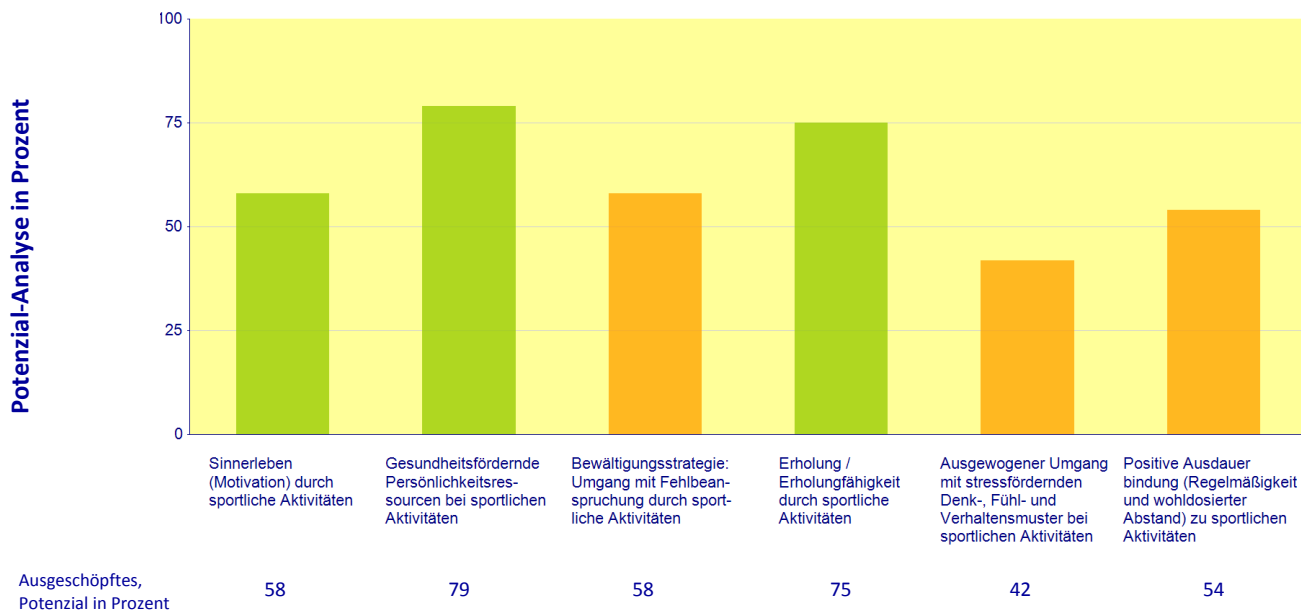
Erst sekundär muss die zeitliche Komponente mitgedacht werden.

Mein Test-Ergebnis auf einen Blick

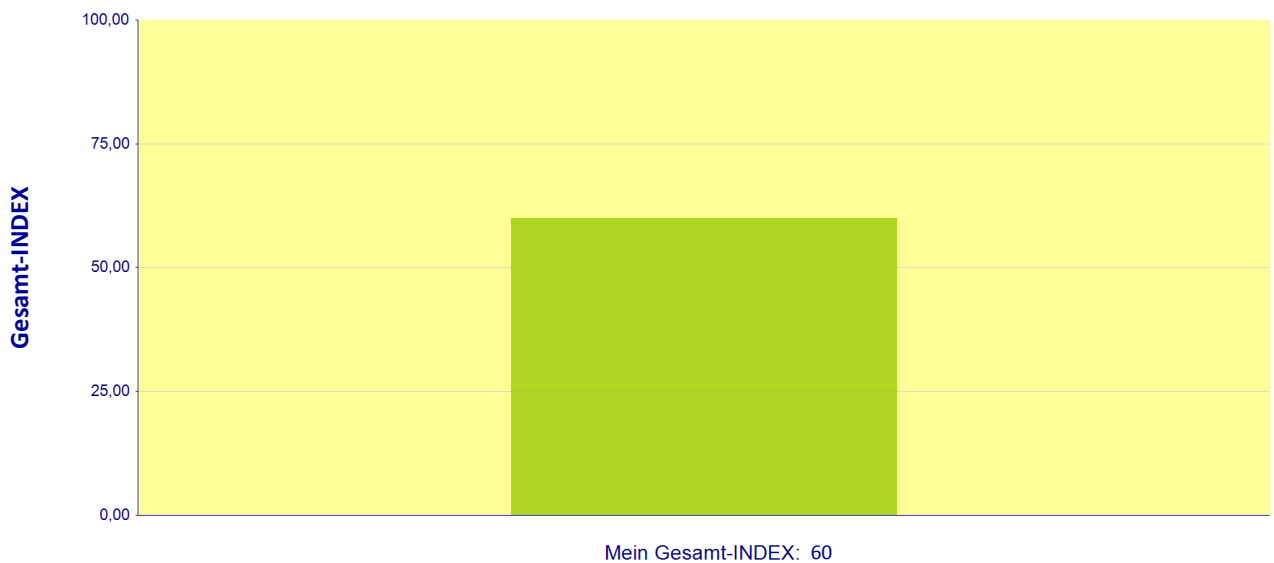
Bei welchen meiner Persönlichkeitseigenschaften wäre eine Veränderung nötig?

| Dimension | | Veränderung | | | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|-----------|----------------|
| | | nicht notwendig | eher nicht notwendig | notwendig | sehr notwendig |
| 1 | Sinnerleben Motivation | | | | |
| 2 | Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen | | | | |
| 3.1 | Beanspruchung durch sportliche Aktivitäten | | | | |
| 3.2 | Erholung / Erholungsfähigkeit durch sportliche Aktivitäten | | | | |
| 4 | Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltens- muster bei sportlichen Aktivitäten | | | | |
| 5 | Abhängigkeit vom Sport - Positive Ausdauerbindung oder negative Ausdauersucht | | | | |

Meine Potenzial-Analyse je Dimension (max. 100 Prozent)



Mein Gesamt-INDEX Psychische Regeneration (max. 100 Prozent)



| Gesamt-INDEX Prozent | Kategorie | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------------|------------|-----------------|
| | 0 bis 39 | 40 bis 59 | 60 bis 79 | 80 bis 100 |
| Sinnorientierte und stressreduzierende Erholung | unzureichend ausgeprägt | weniger ausgeprägt | ausgeprägt | gut ausgeprägt |
| Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psycho-soziale Wohlbefinden | nicht förderlich krisenhaft | weniger förderlich krisenanfällig | förderlich | sehr förderlich |

Literaturquellen - Literaturempfehlung

Seite 3:

- (1) Frankl, V. (2006) - Bergerlebnis und Sinnerfahrung, Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck.
(2) Vgl. dazu: Moosbrugger, H., Kelava, A., (2012) - Testtheorie und Fragebogenkonstruktion, Springer, Berlin.

Wissenschaftstheoretische Ansätze bzw. Modelle - MSA-Testkonstruktion:

- Logotherapie und Existenzanalyse (V. E. Frankl)
- Selbstdeterminationstheorie (E.L. Deci, R.M. Ryan)
- Selbstkongordanz-Modell (K.M. Sheldon, A.J. Elliot)
- Salutogenese-Modell (A. Antonovsky)
- Transaktionsanalyse
- Allgemeine Theorien: Substanzungebundenen Suchtverhalten
- Allgemeine psychologische Grundlagenforschung der Erholungs-Beanspruchungs-Diagnostik

Seite 7:

- (3) Frankl, V. (1991) - Im Anfang war der Sinn, Piper, Zürich.
(4) Frankl, V. (1991) - Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, Piper, Zürich.
Frankl, V. ((2006) – Bergerlebnis und Sinnerfahrung, Tyrolia Verlag, Wien.
(5) Siehe dazu: Seelig, H., Fuchs, R., (2006) - Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkongordanz. In: Zeitschrift für Sportpsychologie, 13 (4), 121 bis 139, Hogrefe Verlag, Göttingen (2006).

Seite 9:

- (6) Antonovsky, A. (1997) - Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. DGVT-Verlag, Tübingen.
(7) Siehe dazu: Wenhold, F., Elbe, A., Beckmann, J., (2009) - Testgütekriterien des Fragebogens VKS zur Erfassung volitionaler Komponenten im Sport. In: Zeitschrift für Sportpsychologie, 16 (3), 91 bis 103, Hogrefe, Göttingen (2009).

Seite 11:

- (8) Vgl. dazu: Allmer, H. (1996) - Erholung und Gesundheit, Gesundheitspsychologie, Band 7. Hogrefe, Göttingen.

Seite 13:

- (9) Siehe dazu: Kellmann, M. (2000) – Psychologische Methoden der Erholungs-Beanspruchungs-Diagnostik. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Jahrgang 51, Nr. 7 und 8 (2000), Seite 253 - 258, Hg. Verein zur Förderung der Sportmedizin, Hannover e.V., Hannover.

Seite 14:

- (10) Vgl. dazu: Allmer, H. (1996) - Erholung und Gesundheit, Gesundheitspsychologie, Band 7. Hogrefe, Göttingen.

Seite 17:

- (11) Graf, H. (2007) - Die kollektiven Neurosen im Management, Linde-Verlag, Wien.
Graf, H. (2005) - Mit Sinn und Werten führen. Was Viktor Frankl Managern zu sagen hat. LIT-Verlag, Wien.
(12) Schlegel, L. (1984) - Die Transaktionale Analyse, Francke, Tübingen.

Seite 20:

- (13) Csikszentmihayli M., (2004) - Flow im Beruf, Klett-Cotta, Stuttgart.
(14) Poppelreuter, S., Gross, W., (2000) - Nicht nur Drogen machen süchtig. Entstehung und Behandlung von stoffungebundenen Süchten. Beltz, Weinheim.

Beratung, die Sinn macht.

Der Name unseres Unternehmens leitet sich vom griechischen Wort „logos“ ab. Logos bedeutet Sinn.

Dementsprechend hat unsere Beratertätigkeit das Ziel, Menschen und Organisationen auf der Suche nach Sinn zu begleiten.

Wir entdecken mit Ihnen Werte - Werte, die zum Erfolg führen. Auch im Sport.

Sinn fördert Ihre Gesundheit.

Sinn motiviert.

Sinn fördert das seelische Wohlbefinden.

Sinn macht erfolgreich.

Sinn gibt ein Wozu.

logo consult GmbH

Gesellschaft für Gesundheits-, Arbeits-, Organisations- und Sportpsychologie,
Wirtschafts- und Arbeitspsychotherapie, Human Resource Management und Wirtschaftsmediation

9232 Rosegg | Rosenweg 8 | Österreich

T | +43 (0)42 74 - 51 487

E | office@logoconsult.at

H | www.logoconsult.at - www.msa-sporttest.at