



# **Das leistungsförderliche Zusammenspiel von „winning mindset“ und Handlungsritualen in der Wettkampfsituation**

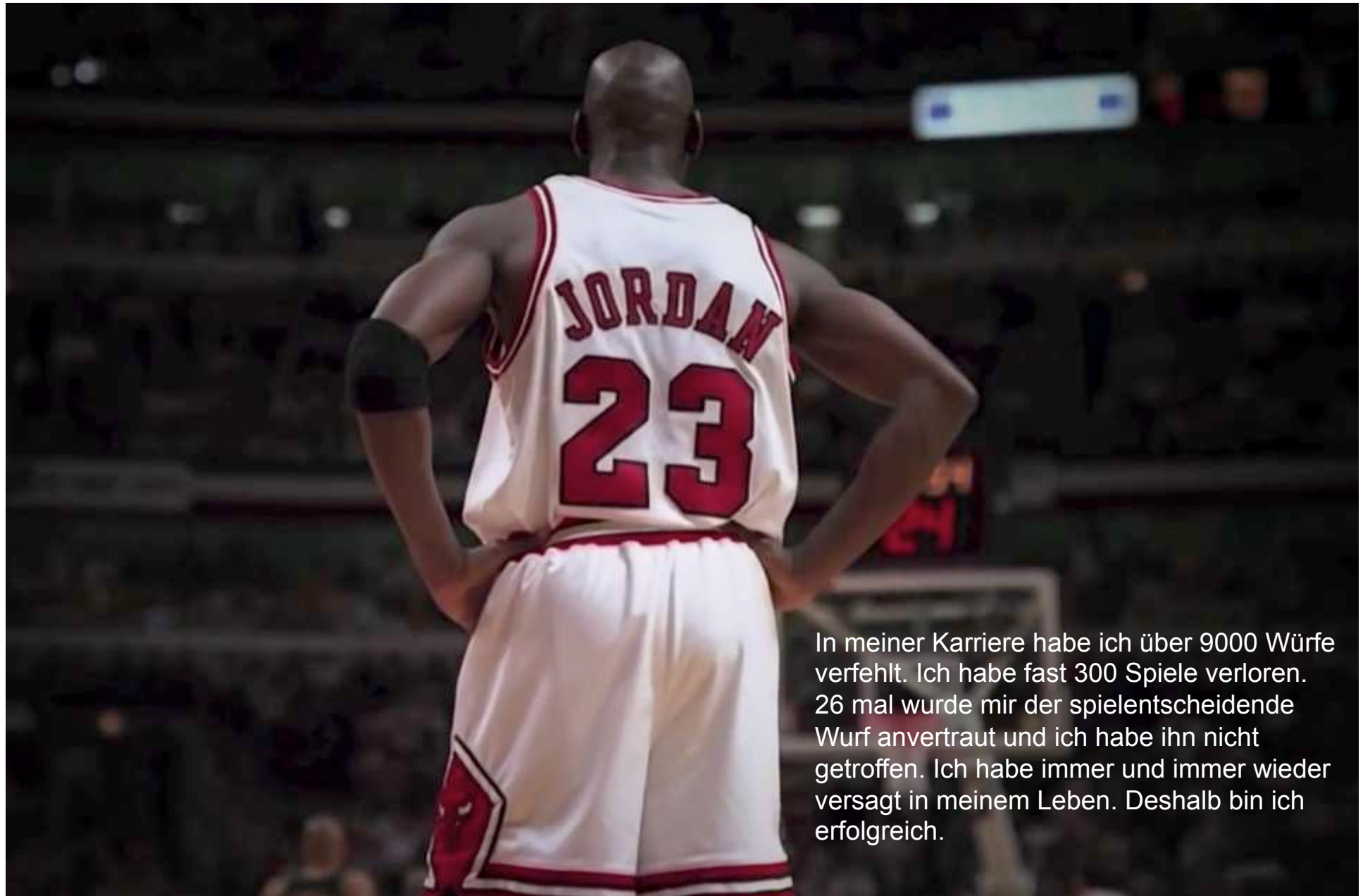
Eine Erfolgsformel im Leistungssport

Networking Sportstadt Luzern, 22. Oktober 2024, Dr. Hanspeter Gubelmann



**Hanspeter Gubelmann**, Dr.phil., Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP  
Dipl. Turn- und Sportlehrer II, Diplomtrainer Swiss Olympic,  
Leiter erziehungswissenschaftlicher Bereich LD Sport, ETH Zürich  
Präsidium Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)



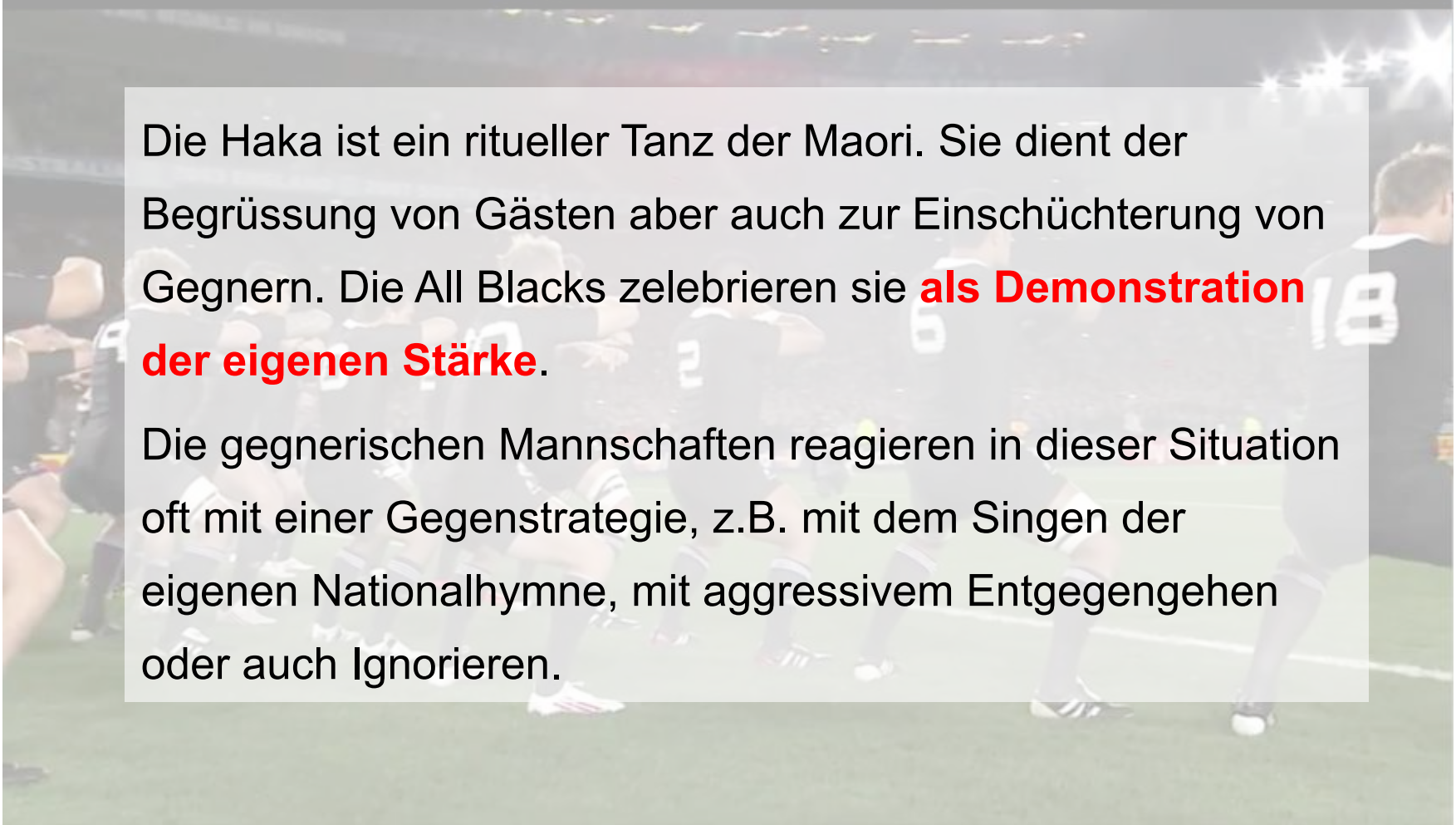


In meiner Karriere habe ich über 9000 Würfe verfehlt. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 mal wurde mir der spielentscheidende Wurf anvertraut und ich habe ihn nicht getroffen. Ich habe immer und immer wieder versagt in meinem Leben. Deshalb bin ich erfolgreich.

## Das Ur-Beispiel aller Rituale: Die Haka



## Das Ur-Beispiel aller Rituale: Die Haka



Die Haka ist ein ritueller Tanz der Maori. Sie dient der Begrüssung von Gästen aber auch zur Einschüchterung von Gegnern. Die All Blacks zelebrieren sie **als Demonstration der eigenen Stärke**.

Die gegnerischen Mannschaften reagieren in dieser Situation oft mit einer Gegenstrategie, z.B. mit dem Singen der eigenen Nationalhymne, mit aggressivem Entgegengehen oder auch Ignorieren.

## Inhalte, Erwartungen und Ziele

- Das Konstrukt „winning mindset“: eine Annäherung
- Rituale: zwei Beispiele aus dem Spitzensport
- Inhaltliche Einordnung aus Sicht der (Sport-)Psychologie
- Was sind leistungsunterstützende Routinen
- Leitideen zur Entwicklung eigener Handlungsrouinen
- Diskussion

## Prämisse...



SELF-ENHANCEMENT  
**Sport soll  
Lebensschule sein**  
Eine Balance zwischen optimaler Leistung  
und dem Wohlergehen der Sportlerinnen  
und Sportler finden

## Entwicklung im und durch Sport



Gubelmann & Baldassarre (2020)

Aus der Sicht der Angewandten Sportpsychologie:  
Wo und mit welchem Hintergrund (Haltung und Selbstverständnis)  
müsste angesetzt werden, damit der Leistungssport mit jungen  
Menschen tatsächlich eine „gute Lebensschule“ sein kann?

**Eine Balance zwischen optimaler Leistung  
und dem Wohlergehen der Sportlerinnen**

## Winning Mindset

«**Mindset**» steht als Sammelbegriff für Denkweise, Einstellungen, Überzeugungen, Orientierungen und Haltungen, die bestimmen, wie eine Person Situationen einschätzt und auf sie reagiert.

Im Zusammenhang mit dem «**Winning Mindset**» im Sport werden drei psychologische Aspekte immer wieder ins Spiel gebracht:

- Positives Selbstbild und Selbstbewusstsein
- Lernförderlicher Umgang mit Niederlagen
- Mentale Stärke (bereit sein wenn's zählt!)

und dem Wohlergehen der Sportlerinnen  
und Sportler finden

# Das Karriere-Entwicklungsmodell vgl. Wylleman & Lavallee (2004)



## **Selbstbestimmungs-Theorie** (Deci & Ryan, 2000)

### **Entwicklung und Selbstvertrauen fördern und stärken**

Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse

- nach Autonomieerleben
- nach Kompetenzerleben
- nach soz. Anerkennung

Diese Bedürfnisse sind der Motor für ständiges Streben nach persönlicher Entwicklung und Wohlbefinden.  
Daher ist eine finale Befriedigung solcher Bedürfnisse nicht möglich, da sie immer und in jeder Lebensphase auftreten.

**Intrinsische  
Motivation**

vs.

**Extrinsische  
Motivation**

# **Wissenschaftlicher Fokus: Erfolgsfaktor Selbstvertrauen**

## **Selbstvertrauen...**

- ...ist ein wichtiger Erfolgsfaktor
- ...ist ein Stresspuffer
- ...schützt vor psychischer Überforderung
- ...weckt positive Gefühle in Drucksituationen
- ...ermöglicht mehr Gelassenheit in Drucksituationen
- ...steigert Konzentration
- ...beeinflusst leistungsorientierte Zielsetzung
- ...steigert Einsatz/Commitment (kurz- und langfristig)

### Literatur:

Weinberg, Robert & Gould, Daniel (Eds.) 2003: Foundations of Sport & Exercise Psychology. Champaign IL: Human Kinetics.  
Vealy, R. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (3rd ed. Pp. 237-269). Mountain View, CA: Mayfield.

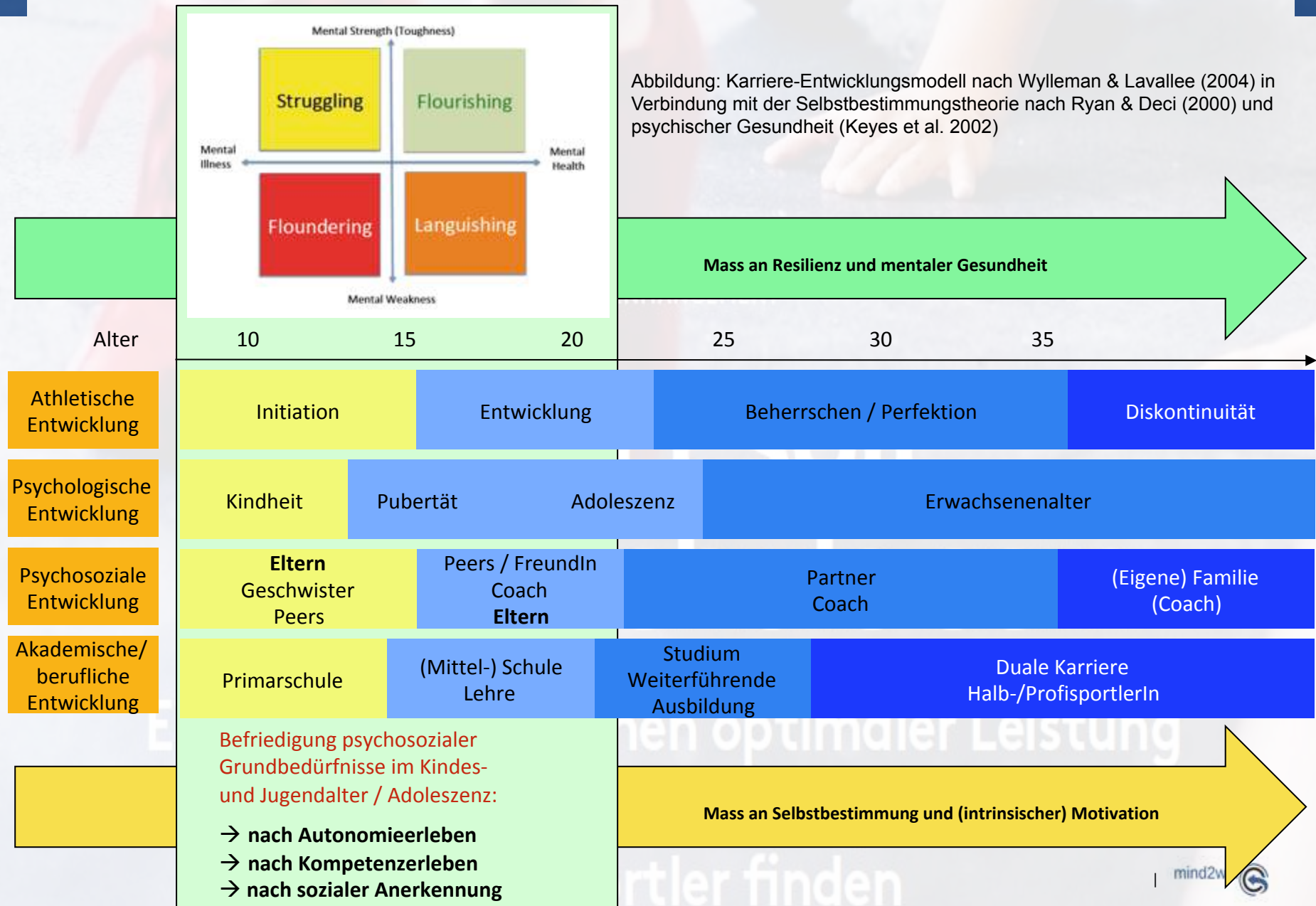
# Zusammenhang mentale Gesundheit & mentale Stärke



Quelle: Gubelmann, H.-P. (2023). Gewitter im Kopf.

<https://www.die-sportpsychologen.de/2023/04/dr-hanspeter-gubelmann-gewitter-im-kopf-oder-ohne-mentale-gesundheit-geht-es-nicht/> (in Anlehnung an KEYES, 2002)

Abbildung: Karriere-Entwicklungsmodell nach Wylleman & Lavallee (2004) in Verbindung mit der Selbstbestimmungstheorie nach Ryan & Deci (2000) und psychischer Gesundheit (Keyes et al. 2002)



## Wie Eltern in der Schweiz ihre Kinder erfolgreich auf dem Karriereweg nach Olympia begleiten

### Fünf sportartübergreifend bedeutsame Handlungsanweisungen für Sporteltern

1. Eltern ermöglichen einen Handlungs- und Entscheidungsspielraum;
2. Eltern bieten Freiraum und halten vermehrt Abstand;
3. Eltern fördern gesunde Beziehungen zu signifikanten Anderen;
4. Eltern spiegeln Fähigkeiten/Stärken und bestärken ihre Kinder in ihrem Handeln;
5. Eltern drücken ihre (bedingungslose, leistungsunabhängige) Wertschätzung und ihr Vertrauen aus.

## Wie Eltern in der Schweiz ihre Kinder erfolgreich auf dem Karriereweg nach Olympia begleiten

„Wir versuchten *im täglichen Leben als gutes Vorbild* für Roger voranzugehen. Uns war wichtig, ihm Werte wie Anstand, Respekt, Fairness und Ehrlichkeit – auch auf dem Tennisplatz – mitzugeben. In kritischen Situationen verhielten wir uns immer *positiv unterstützend*, halfen beim Verarbeiten von Enttäuschungen und Niederlagen – *einfach indem wir unsere Elternliebe spielen liessen*. Andererseits mussten wir nicht immer dabei sein, wichtige *Entscheide hat Roger schon in frühen Jahren auch selbst getroffen*. Wir freuen uns heute natürlich über seine Erfolge, seine Beliebtheit - vor allem aber schätzen wir seine Charakterstärke, etwa seine Fairness auf dem Spielfeld und seine Kameradschaft mit seinen sportlichen Rivalen.“

Lynette und Robbie Federer (2021)

## Ansatz im Coaching: Empowerment

Man stärkt die Mitspracherechte der Sportlerinnen und Sportler. Man arbeitet weniger mit Vergleichen, eher mit individuellen Aufgaben. Man versucht, die drei wesentlichen psychischen Grundbedürfnisse zu erfüllen: Autonomie, Kompetenz und das Gefühl der Zugehörigkeit. Dazu braucht es einen wertschätzenden Führungsstil.

Ein Klima der Angst ist sehr ungesund – das ist auch ökonomisch gesehen nicht sinnvoll, weil in so einer Hölle der Angst viele aufgeben und gehen. Nicht selten tragen sie langfristige psychische Schäden davon.

(Ohlert, 2022 im Interview mit dem Tagesanzeiger vom 3. Juni)

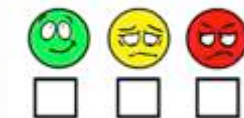
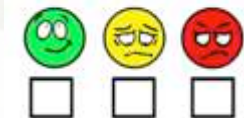
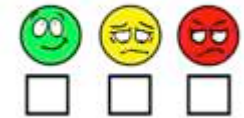
## 5 Regeln für Trainerverhalten im Nachwuchssport

- 
- Leistung nicht nach Gewinnen und Siegen definieren;
  - Schaffe eine positive Trainingsatmosphäre durch positive Verstärkung;
  - Betone positive Gruppenverhaltensweisen und Zusammenhalt;
  - Stelle klare Regeln und Verantwortlichkeiten auf;
  - Überprüfe dein eigenes Verhalten als Trainer.

(Alfermann & Stoll, S. 23f)

## To Do als Trainer:in im Nachwuchssport

- Während des Gesprächs mit AthletInnen versuche ich, mich in ihre Situation hineinzuversetzen;
- Ich gebe überwiegend positives, unterstützendes Feedback;
- Ich höre meinen AthletInnen konzentriert zu. In der Zeit, in der sie etwas sagen, denke ich nicht an etwas anderes;
- Ich vermeide, schon während den Aussagen meiner AthletInnen diese (Aussagen) zu bewerten oder zu beurteilen;
- Ich achte auf meine Körpersprache und vermeide abwertende Gesten (Hände werfen, etc.)



## Ansatz: Winning Mindset (Umgang mit Niederlagen)



Gubelmann, H.-P. (2020). The Winning Mindset – and the way it is set. *BodyPioneer: Forum-Verlag*, 4, S. 38-41.

# Winning Mindset



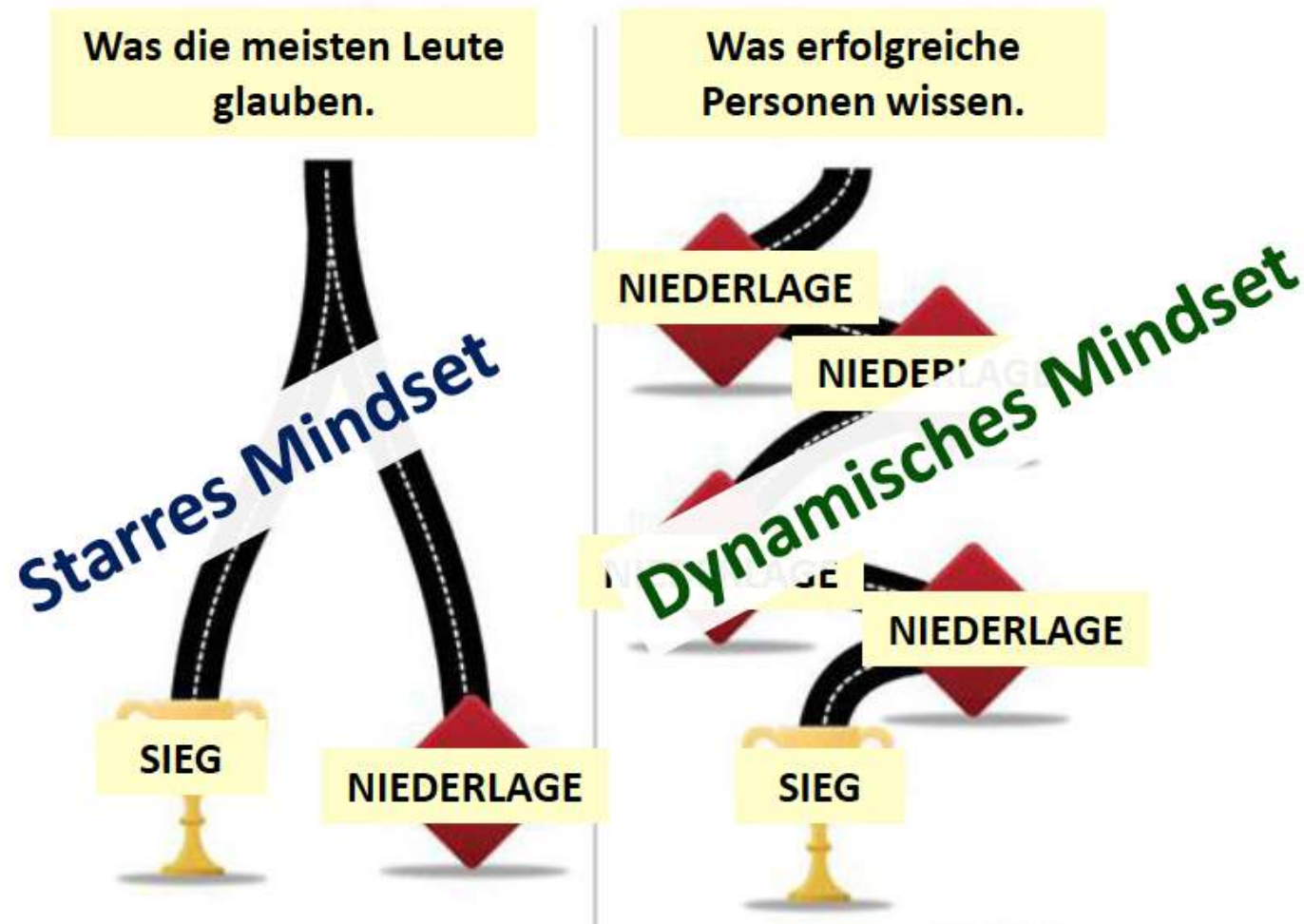
**Roger Federer**, 19yrs, a screaming racket throwing kid at the Australian-Open

playing Sébastien  
Grosjean

(January 11<sup>th</sup> 2001, Picture: Keystone)

hen optimaler Leistung  
und dem Wohlergehen der Sportlerinnen  
und Sportler finden

# Winning Mindset: Erfolgreicher Umgang mit Niederlagen



# Winning Mindset: Erfolgreicher Umgang mit Niederlagen

«Wirklich gelernt habe ich nur aus meinen Niederlagen. Die dunklen Momente lassen dich reifen» (Marco Büchel, 2010)



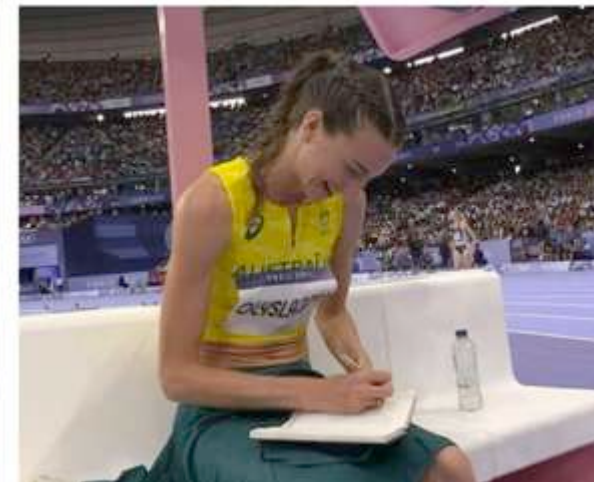
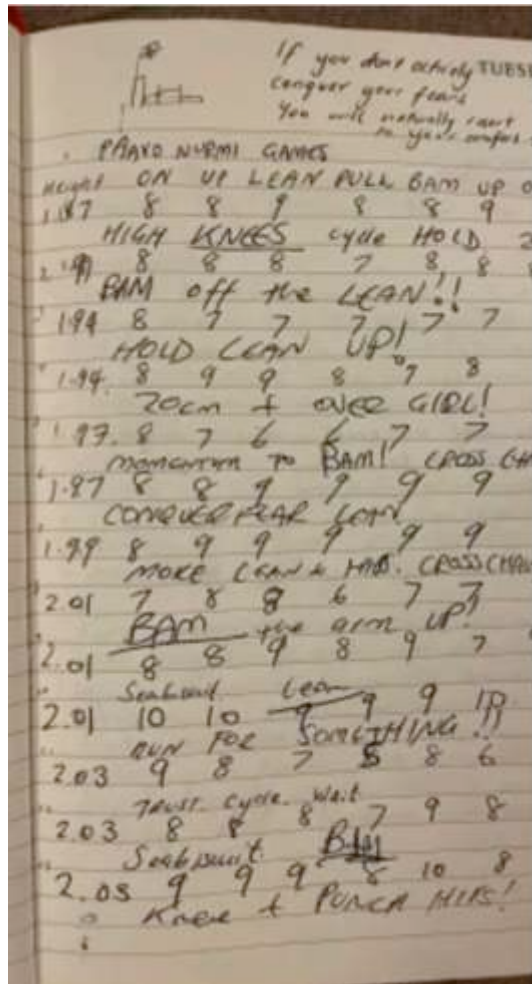
*Nach einem verpatzen Rennen schloss ich mich jeweils in meinem Hotelzimmer ein – und selbst meine Frau wusste dann, dass es besser ist, mich in Ruhe zu lassen.*

*Die Siege genießt Du einfach, die dunklen Momente hingegen lassen dich reifen!*

# Selbstbewusstheit als Schlüssel zum „winning mindset“



# Handlungsroutinen die dem Mindset entsprechen: LA: Nicola Olyslagers



## Rituale aus Sicht der Psychologie

Ritual kommt ursprünglich aus dem Lateinischen *ritualis* und beschreibt eine stereotype Sequenz von Handlungen, von bestimmten Wortformeln und festgelegten Gesten, die **übernatürliche Kräfte zur Unterstützung** der handelnden Person freisetzen soll.



Rituale sind heute nicht nur auf den religiösen Kontext beschränkt, sondern werden **auch im gesellschaftlichen, politischen und sportlichen Kontext** praktiziert. (Belliner & Krieger, 1998)

Wir kennen **die kleinen Rituale im Alltag**, die für Beständigkeit sorgen, Halt geben und den Ablauf der Dinge erleichtern, wie z.B. das Zähneputzen.

Rituale sind einerseits sehr persönlich und individuell, schaffen andererseits auch das **Gefühl der Verbundenheit mit Gleichgesinnten** und stellen das Individuum in einen kollektiven Kontext.

# Unterscheidung: Ritual vs. Handlungsroutine

Interview am Morgen: Aberglaube im Profisport

## "Rituale sind kein Hokusfokus, sondern eine Form der Selbstkontrolle"

9. Juli 2018, 6:52 Uhr | Lesedzeit: 3 Min.



Tennisprofi Nadal reibt sich die Nase, Ronaldo betritt immer mit dem rechten Fuß den Rasen. Sportpsychologe Hanspeter Gubbelmann erklärt den Sinn von Ritualen im Profisport.

Interview von Matthias Schmid

*„Eine Routine ist eine Handlungskette, die zum Beispiel ein Tennisspieler bei der Vorbereitung des Aufschlags vollzieht. Der gewohnte Bewegungsablauf hilft ihm, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und sich in einen Zustand zu bringen, in dem er voll leistungsfähig ist.“*

## Unterscheidung: Ritual vs. Handlungsroutine

### RITUALE IM SPORT

#### Wieso eine Biathletin rosa Unterwäsche trägt und ein Tennisstar ständig an der Hose zupft

Viele Spitzensportlerinnen und Sportler vertrauen auf das immer gleiche Ritual. In den seltensten Fällen hat es mit Aberglaube oder einem glücksbringenden Talisman zu tun

29.10.2021, 17.46 Uhr



Lena Häcki trägt an jedem Wettkampf rosa Unterhosen.

Gian Ehrenzeller / KEYSTONE

*In den Rennen setzt die Engländerin auf die Farbe Pink. Ein Rennen ohne sie hat Häcki während 6 Jahren im Weltcup noch nie absolviert: „Es gibt mir einfach ein gutes Gefühl und gehört für mich zum Aufbau vor dem Wettkampf.“*

## Was braucht es, um an Weltklasse Zürich erfolgreich zu sein?



## Athletenbefragung

**Eine Bestandesaufnahme  
«mentaler» Schwierig-  
keiten von Schweizer  
Athletinnen und Athleten  
an den Olympischen  
Spielen 2000 in Sydney**

- Hanspeter Gubelmann  
Swiss Olympic Association
- Jürg Schmid  
Psychologisches Institut der Universität  
Zürich, Abteilung Angewandte Psychologie



SWISS OLYMPIC REPORT



## Fragestellungen

- a) Mit welchen «mentalen» Schwierigkeiten hatten die Schweizer Athletinnen und Athleten in Sydney zu kämpfen?
- b) Wie gross war das Ausmass der Behinderung?

## Häufigkeiten, Mittelwerte und Standardabweichungen der erfassten Items (N=84)

| Aspekte                                                            | Ausmass der Verbreitung |    | Ausmass der Behinderung |     |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|----|-------------------------|-----|
|                                                                    | %                       | n  | M                       | SD  |
| 1. Im Wettkampf nicht das Optimum aus mir herausholen können ..... | 36.9                    | 31 | 2.32                    | .79 |
| 2. Angst zu versagen .....                                         | 41.6                    | 35 | 1.74                    | .70 |
| 3. Mangel an Selbstvertrauen .....                                 | 25.0                    | 21 | 1.86                    | .65 |
| 4. «Nervenflattern» im Wettkampf .....                             | 27.4                    | 23 | 1.43                    | .59 |
| 5. «Verkrampfung» im Wettkampf .....                               | 28.6                    | 24 | 2.13                    | .61 |
| 6. Nachlassende Konzentration im Wettkampf .....                   | 17.9                    | 15 | 2.20                    | .56 |
| 7. Verunsicherung durch Kleinigkeiten im Wettkampf .....           | 28.6                    | 24 | 2.12                    | .61 |
| 8. Leistungshemmende Gedanken und Gefühle im Wettkampf .....       | 28.6                    | 24 | 2.04                    | .55 |
| 9. Mangelnde Unterstützung durch das Team .....                    | 25.0                    | 21 | 1.81                    | .81 |
| 10. Fehlender Spass am Wettkampf .....                             | 7.1                     | 6  | 2.00                    | .63 |
| 11. Schwierigkeiten, sich selbst zu motivieren .....               | 8.3                     | 7  | 1.86                    | .69 |
| 12. Verletzung .....                                               | 25.0                    | 21 | 2.00                    | .77 |
| 13. Sonstige gesundheitliche Probleme .....                        | 20.2                    | 17 | 2.24                    | .75 |

## Ergebnisse (2)

- Relativ **weit verbreitet und** die Leistungsentfaltung relativ **stark hindernd** sind: «Verkrampfung» im Wettkampf, Verunsicherung durch Kleinigkeiten, leistungshemmende Gedanken und Gefühle und Konzentrationsschwierigkeiten
- Diese «mentalen» Schwierigkeiten sind ähnlich verbreitet und hinderlich wie jene mit der **somatischen Gesundheit**, einem anderen leistungsbestimmenden Faktor

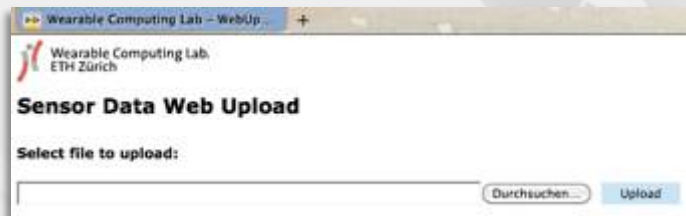
# **Sportpsychologie: Über die Aktivierungsregulation zum Erfolg im Skispringen**

**Hanspeter Gubelmann**  
Swiss Ski

Martin Kusserow , Gerhard Tröster  
Wearable Computing Lab, ETH Zurich



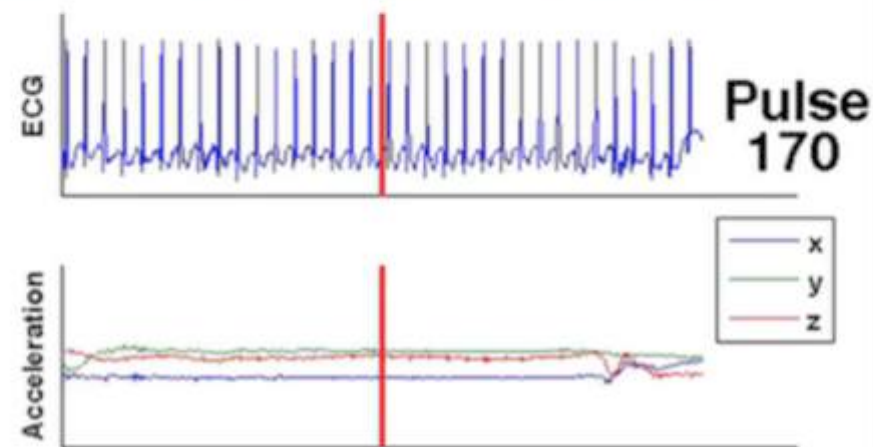
# Messmethodik und Datengewinnung



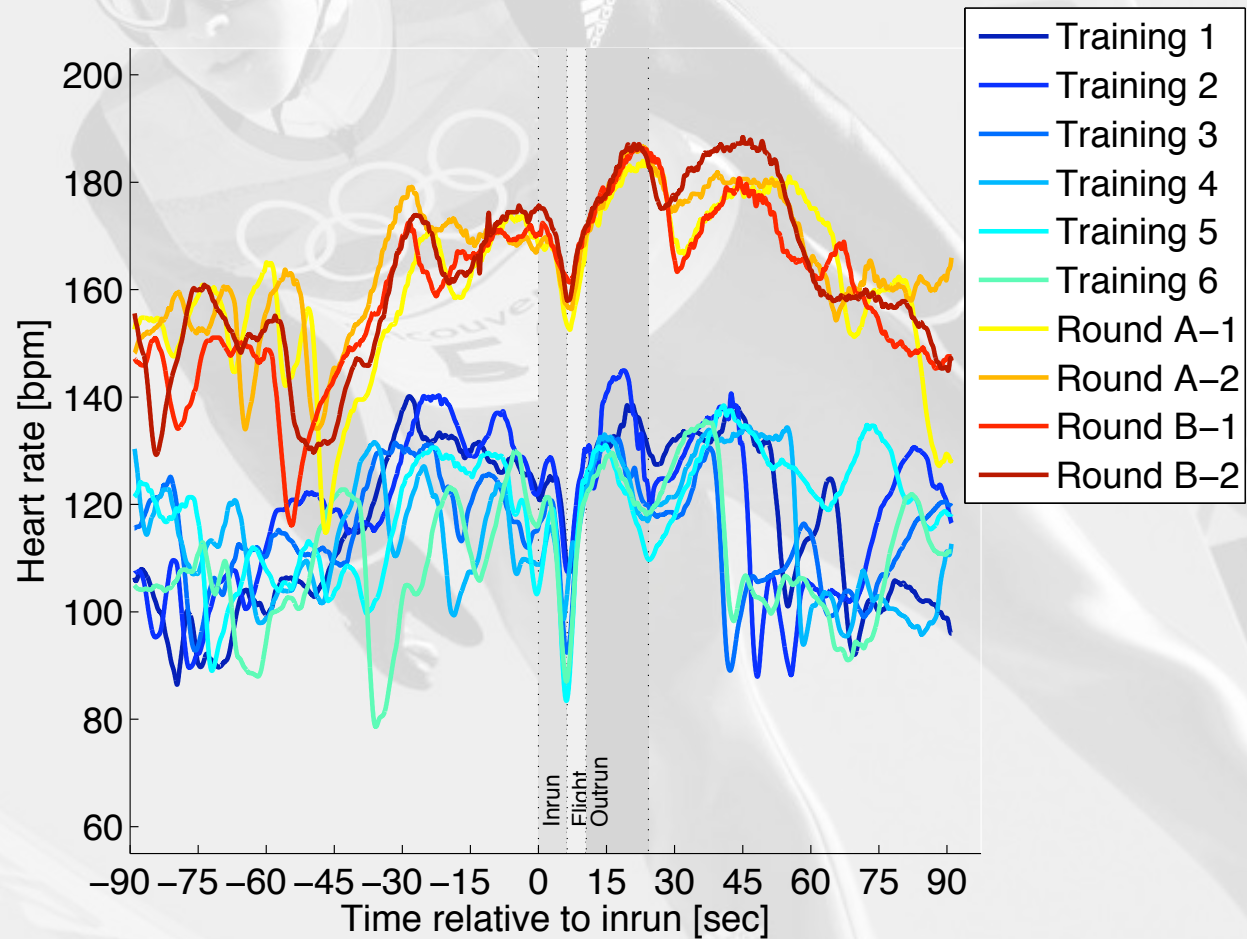
**ETH**



# „Da sein wenn's zählt“ – unter maximaler Belastung!



## Training vs. Wettkampf



(Kusserow, Gubelmann et. 2012)

## Was braucht es, um an Weltklasse Zürich erfolgreich zu sein? Ein Zwischenfazit:



*Die AthletInnen benötigen nebst physischen Qualitäten („Form“, körperliche Gesundheit u.a.) vor allem...*

- Selbstvertrauen / Mut
- Kontrollüberzeugung / Sicherheit
- Mentale Stärke, insbesondere Emotionsregulation

*Die psychologischen Konstrukte dazu lauten (vgl. Gubelmann, 2020):*  
**Selbstwirksamkeitsüberzeugung** und ein **„winning mindset“**

# Forschung Rituale im Sport und in der Leichtathletik

## Mujinga und Ditaji Kambundji präsentieren die Glücksbringer

Mujinga und Ditaji Kambundji sind ein Herz und eine Seele. Kein Wunder also, dass beide als Glücksbringer für die Spiele in Paris ein Schmuckstück präsentieren - von einer gemeinsamen Kollegin.

Agentur: sda 18.07.24 - 09:00 Uhr: Neue Sport

Marken



Ditaji Kambundji trägt in jedem Wettkampf das Kätzchen mit dem eingebundenen Diamanten.  
REUTERS/THOMAS HENRI

1/5

*Rituale im Sport helfen...*

*...Gefühle der Kontrollierbarkeit und Vorhersagbarkeit in stressigen Situationen zu schaffen (Schippers & Van Lange, 2006)*

*...emotionale Stabilität aufrechtzuerhalten (Bleak & Frederick, 1998)*

*...den idealen Leistungszustand (Garfield & Bennet, 1984) oder Flow zu erreichen (Csikszentmihalyi, 1990)*

*...positive affektive Reaktionen auslösen (Damisch et. al 2010)*

# Forschung Rituale im Sport und in der Leichtathletik

## Mujinga und Ditaji Kambundji präsentieren die Glücksbringer

Mujinga und Ditaji Kambundji sind ein Herz und eine Seele. Kein Wunder also, dass beide als Glücksbringer für die Spiele in Paris ein Schmuckstück präsentieren - von einer gemeinsamen Kollegin.

Agentur: sda 18.07.24 - 09:00 Uhr: Neue Sport

Marken



Ditaji Kambundji trägt in jedem Wettkampf das Kätzchen mit dem eingebundenen Diamanten.  
REUTERS/SHUTTERSTOCK

1/5

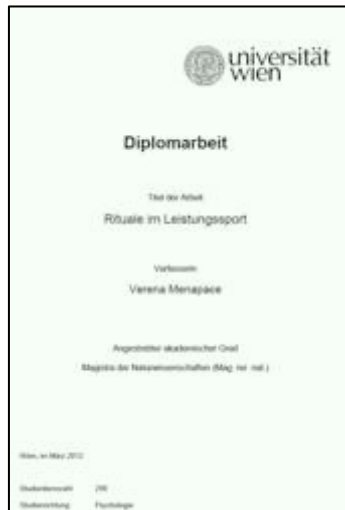
*Todd & Brown (2003) zeigten, dass Rituale bei LeichtathletInnen weit verbreitet sind und die getesteten SportlerInnen vor allemangaben Rituale in Bezug auf Kleidung und Aussehen (90% der AthletInnen), Rituale vor dem Wettkampf (90%) und während des Wettkampfs (84%) sowie Gebetsrituale (74%) zu praktizieren.*

# Rituale in der Leichtathletik: Unterschiedliche Kategorien



- *Aufwärmen*
- *Mentale Vorbereitung*
- *Musik*
- *Packen / Anziehen*
- *Teamrituale*
- *Ruhe*
- *Essen / Trinken*
- *Sportartspezifische Rituale*
- *Aktivierung*
- *Aussehen*
- *Gebete*
- *Glücksbringer*
- *Gegner*
- *Individual*

## Rituale in der Leichtathletik – eine Studie



*In der Leichtathletik wurden am häufigsten Rituale der Kategorien Individual, Aussehen, Aufwärmen und mentale Vorbereitung genannt. 83.7% gaben an mindestens ein Ritual durchzuführen. Von jenen LeichtathletInnen, die angaben Rituale zu haben, führte jede/r durchschnittlich 2.7 Rituale aus.*

*(Menapace, 2012)*

# Wie entstehen Rituale? Ein Blick hinter die Kulissen

## Countdown Vorstart



# Wie entstehen Rituale? Ein Blick hinter die Kulissen

**DIE SPORTPSYCHOLOGEN**  
Wissenstransfer. Transparenz. Vernetzung.

Home Sportarten Themen Fachwissen Experten finden Angebote finden Infos

## Catia Gubelmann: My sweet spot

Catia Gubelmann ist eine talentierte Mehrkämpferin und Sprinterin. Die junge Leichtathletin startet für den Leichtathletik-Club Unterstrass Zürich. Bei den U-18 Frauen gewann sie die Ostschweizer Meisterschaften über 200m und schaffte es an den Schweizer Meisterschaften in den B-Final. Nach überstandener Kreuzbandverletzung wird sie 2019 versuchen, ihre Bestleistungen über 100m (12.62sec) und 200m (25.65sec) zu verbessern. Im Rahmen des Englischunterrichtes an der Kantonsschule Zürich Oberland bekam sie die Aufgabe, über einen „Ort“ – der Ort ihrer Wahl – einen Essay zu schreiben. Die Tochter des Profilingehabers Dr. Hanspeter Gubelmann verfasste daraufhin diesen Text:



CATIA GUBELMANN (QUELLE: DEINSPORTMOMENT.CH)

Quelle: <https://www.die-sportpsychologen.de/2019/04/catia-gubelmann-my-sweet-spot/>

## Fragen?

hgubelmann@bluewin.ch  
catiagubelmann@gmail.com



# Literatur & Quellen:

Bellinger, A. & Krieger, D.J. (1998). *Ritualtheorien. Ein einführendes Handbuch*. Wiesbaden: Opladen.

Bleak, J.L. & Frederick, C.M. (1998). Superstitious Behavior in Sport: Level of Effectiveness and Determinants of Use in Three Collegiate Sports. *Journal of Sport Behavior*, 21, p.1-15.

Csikszentmihalyi, M. (1990), *Flow: The psychology of optimal performance*. New York: Harper and Row.

Damisch, L., Stoberock, B. & Mussweiler, T. (2010). Keep your fingers crossed! How superstition improves performance. *Psychological Sciences*, 21, p.014-1020.

Garfield, C.A. & Bennet, H.Z. (1984), *Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*. Los Angeles, CA: Tarcher.

Gubelmann, C. (2019). My sweet spot: <https://www.die-sportpsychologen.de/2019/04/catia-gubelmann-my-sweet-spot/>

Gubelmann, H.-P. (2001). Eine Bestandesaufnahme «mentaler» Schwierigkeiten von Schweizer Athletinnen und Athleten an den Olympischen Spielen 2000 in Sydney. In R. Seiler, D. Birrer, J. Schmid & S. Valkanover (Hrsg.), *Sportpsychologie: Anforderungen, Anwendungen, Auswirkungen*. Proceedings asp-Tagung 2001 Magglingen. Köln: bps, S. 90-92.

Gubelmann, H.-P. (2020). Psyche ist im Spitzensport matchentscheidend. *Die Volkswirtschaft* 7. S.8-9.

Gubelmann, H.-P., Ammann, S., Bächlin, M. & Kusserow, M. (2010). Der Einsatz eines psychophysiologischen Monitorings am Beispiel eines Weltklasse-Skispringers – ein Fallbeispiel. In: Amesberger, G., Finkenzeller, T. & Würth, S. (Hrsg). *Psychophysiologie im Sport – zwischen Experiment und Handlungsoptimierung*. dvs-Band 188, Hamburg: Cwalina, S. 60.

Menapace, V. (2012). *Rituale im Leistungssport*. Wien: unveröff. Magisterarbeit.

Schippers, M.C. & van Lange, P.A.M. (2006). The psychological benefits of superstition rituals in top sport: A study among top sportpersons. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, p.168-172.

Todd, M. & Brown, C. (2003). Characteristics with Superstitious Behavior in Track and Field Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 26, p.168-187.

<https://www.sueddeutsche.de/sport/interview-am-morgen-aberglaube-im-profisport-rituale-sind-kein-hokuspokus-sondern-eine-form-der-selbstkontrolle-1.4042650>