
Sportpsychologische Betreuung der A- und B-Kader-Athleten des Deutschen Schwimmverbands – Fachsparte Wasserspringen in Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in Peking

Oliver Stoll (Projektleiter)

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Im folgenden Beitrag wird die sportpsychologische Betreuung der Deutschen Nationalmannschaft im Wasserspringen auf die Olympischen Spiele 2008 in Peking beschrieben und diskutiert. Im ersten Teil des Beitrags werden organisatorische Rahmenbedingungen beschrieben. Chronologisch begann die Zusammenarbeit mit der Nationalmannschaft zunächst mit einer A-Kader-Athletin. Dieser Einzelfall wird näher dargestellt und die Intervention beschrieben. Es erfolgte dann die Ausweitung der Zusammenarbeit auf die gesamte Nationalmannschaft. Meine Arbeit vor Ort war im Wesentlichen durch Briefing, Debriefing und Rebriefing geprägt. Dabei kam in einem Fall auch eine spezifische Form des Debriefing, nämlich eine Critical Incident Stress Management Intervention zum Einsatz. Dieser Einsatz wird kurz umrissen und in Verbindung mit Debriefing-Maßnahmen allgemeiner diskutiert. Der Beitrag endet mit einer kurzen Zusammenfassung sowie mit einem Ausblick.

Wie „alles“ begann

Die sportpsychologische Betreuung der Nationalmannschaft im Wasserspringen begann ca. ein Jahr vor Beginn der Olympischen Spiele zunächst punktuell und wurde dann sechs Monate vor Beginn der Spiele stark intensiviert. Dieser Prozess ergab sich konsequenterweise aus der guten Zusammenarbeit zwischen dem Bundestrainer Wasserspringen Lutz Buschkow und der Abteilung Sportpsychologie der Martin-Luther-Universität unter meiner Leitung und die finanzielle Unterstützung dieser Zusammenarbeit in Form von bewilligten Betreuungsprojekten seitens des Bundesinstituts für Sportwissenschaft in den Jahren 2006 und 2007. Im Jahr 2007 begann eine erste systematische Betreuung durch mich zunächst mit einer einzigen Wasserspringerin aus Leipzig.

Das Problem dieser Wasserspringerin bestand in einem „Brettkontakt“ beim Zweieinhalb Auerbach-Salto beim Welt-Cup Springen in Fort Lauderdale (USA) im Juni 2007. Die Athletin entwickelte daraufhin Symptome eines Posttraumatischen Stress-Syndroms (Schlaflosigkeit, erhöhte Ängstlichkeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit, schlechte Erholungsfähigkeit). Dies führte zu massiven Problemen im Training. Die Athletin konnte sich speziell diesen Sprung nicht mehr vorstellen. Interessanterweise konnte die Athletin alle vorwärtsdrehenden Sprünge problemlos durchführen. Die rückwärtsdrehenden Sprünge waren durchweg schwieriger. Die Vorstellung eines Zweieinhalb Auerbach-Salto war allerdings unmöglich. Dieses Problem war konfundiert mit weiteren belastenden Ereignissen im Umfeld der Athletin. Zum Einen war

die Trainerin der Athletin gleichzeitig auch ihre Mutter. Ihr Lebensgefährte erholte sich gerade von einem sehr schweren Unfall. Gleichzeitig lag ein großer Erwartungsdruck seitens des Stützpunktes und des Vereins auf der Athletin. Bekanntlich sichern gute internationale Ergebnisse und/oder Olympische Medaillen eine weitere finanzielle Förderung von Athlet, Verein und Stützpunkt für einen gewissen Zeitraum. Somit war die Intervention auf verschiedenen Ebenen angesiedelt. Im ersten Schritt musste das Problem des Zweieinhalb Auerbach Salto gelöst werden. Gleichzeitig musste die Athletin lernen, mit dem Erwartungsdruck umzugehen und sich auf die zentralen Aufgaben im kommenden Jahr vorzubereiten und sich nicht von randständigen Diskussionen sowie Medienberichten ablenken zu lassen.

Die Intervention zur Überwindung der Blockade aufgrund des „Brettkontaktes“ bestand im Wesentlichen aus einem Kognitions-Relaxationstraining (vgl. Steffgen & DeBoer, 1995; Steffgen & Clement, 1995; Stoll, 1996). Teil dieses Trainings war der Einsatz eines Biofeedbackverfahrens. Die Vorstellung eines Zweieinhalb Auerbach-Salto führte bei der Athletin sofort zu einem Stresszustand, gefolgt von einer sehr hohen zentralnervösen Aktivierung. Erstes Ziel dieser Intervention war, dass sich die Athletin kurz vor diesem Sprung innerhalb kürzester Zeit zentralnervös herunter regulieren konnte. Dieses Herunterregulieren vor dem Sprung war notwendig, da die Athletin diesen Sprung im Rahmen einer deutlich niedrigeren Aktivierung im Training automatisiert hatte und eine optimale Bewegungsausführung in genau diesem Aktivierungsbereich Erfolg versprechend schien. Zunächst erlernte die Athletin ein schnell wirkendes Entspannungsverfahren. Im nächsten Schritt nutzte die Athletin dies – im speziellen Fall entschied man sich für eine Atem-Entspannung – zunächst bei Sprüngen in die Schaumstoffgrube unter erleichterten Bedingungen. Dabei trug die Athletin eine Pulsuhr, die ihren Aktivierungszustand zurückmeldete. Zu Beginn des Biofeedbacktrainings sollte sich die Athletin den Zweieinhalb Auerbach-Salto vorstellen. Dabei wurde die Herzfrequenz dokumentiert. Wie erwartet war diese deutlich höher als z. B. die Herzfrequenz bei der Visualisierung eines Zweieinhalb-Salto Vorwärts. Die Herzfrequenz des Zweieinhalb-Salto Vorwärts wurde nun als Zielherzfrequenz auch für den Zweieinhalb-Salto Auerbach festgelegt und mit einem akustischen Reiz gekoppelt. Die Aufgabe der Athletin war es dann, sich den Auerbach-Salto vorzustellen und so lange ihre Atementspannung durchzuführen, bis sie das Tonsignal hörte. Dann erst erfolgten Anlauf und Absprung. Die systematische Anwendung dieser Intervention im Rahmen von insgesamt 20 Trainingseinheiten, verteilt über einen Zeitraum von fünf Monaten führte dazu, dass die Wasserspringerin im Januar 2008 zum Grand Prix in Madrid diesen Sprung erstmals wieder erfolgreich in einem bedeutenden Wettkampf springen konnte und somit die nötige Punktzahl erreichte, die für eine Olympia-Nominierung die Grundlage bildete. Parallel zu dieser Intervention erfolgte eine psycho-soziale Beratung, da die Athletin mit den Olympischen Spielen ihre Karriere beenden wollte und unter den eingangs geschilderten Rahmenbedingungen litt. Da dieser Schritt seitens der Athletin als notwendig, jedoch aufgrund der nachfolgenden Unsicherheit als hochgradig belastend bewertet wurde, waren hiermit kurzfristige depressive Verstimmungen sowie psychosomatische Störungen verbunden. Diesbezüglich wurde dann bis kurz vor die Olympischen Spiele ein Stressimpfungstraining (Meichenbaum, 1977) sowie ein Selbstmanagementtraining (Kanfer & Schmelzer, 2001) umgesetzt.

Die Arbeit mit der Nationalmannschaft

Ab Januar 2008 wurde meine Arbeit auf Wunsch des Bundestrainers Lutz Buschkow auf die gesamte Nationalmannschaft ausgeweitet. Dies bedeutete die Umsetzung von Erstkontakten zu rund 20 Athleten, eine systematische Diagnostik von möglichen Optimierungsbereichen sowie die Planung und Koordinierung der individuellen Interventionen. Dies wurde nicht nur ausschließlich durch meine Person durchgeführt, sondern eben durch die Mitarbeit von Kollegen in Halle, Berlin, Rostock, Dresden und Aachen an den jeweiligen Stützpunkorten. Finanziell wurde dieses Vorgehen durch ein weiteres Betreuungsprojekt seitens des Bundesinstituts für Sportwissenschaft möglich. Erstkontakt sowie Diagnostik erfolgte in der Regel über zentrale Lehrgänge sowie während mehrwöchiger Wettkampfreisen (z. B. im Vorfeld und während der Europameisterschaften in Eindhoven, sowie der Welt-Cup-Springen in Peking (Februar 2008), Montreal (Mai, 2008) und Fort. Lauderdale (Juni 2008).

Nach den Deutschen Meisterschaften in Berlin, im Juni 2008 erfolgte die Nominierung des Olympia-Teams für Peking. Insgesamt gehörten unsererseits 14 Athleten, 6 Trainer sowie 1 Physiotherapeut, 1 Ärztin und 1 Sportpsychologe zur Mannschaft. Die Aufgabenaufteilung für eine Arbeit vor Ort wurde umgehend diskutiert und beschlossen. Bundestrainer Lutz Buschkow empfahl die Nutzung sportpsychologischer Methoden. Die Teilnahme an einer sportpsychologischen Betreuung war jedoch freiwillig.

Nach dem Erstkontakt zu den Athleten bleibt festzustellen, dass insgesamt 9 der 14 später nominierten Aktiven eine sportpsychologische Betreuung akzeptierten. Fünf Athleten verzichteten auf eine solche Betreuung. Im Vorfeld der Olympischen Spiele wurden in Einzelsitzungen sowie auch in Gruppenveranstaltungen die Themen „Umgang mit Druck“, Umgang mit Medien“ und die Nutzung von Selbstgesprächsregulationsverfahren sowie Team-Entwicklungsmaßnahmen umgesetzt.

Der Hauptgrund meiner Nominierung für die Olympischen Spiele lag in der Erwartung des Bundestrainers, dass ich direkte und akute Hilfe vor Ort leisten könnte. Psychologische Akuthilfe vor Ort in Form von „Critical Incident Stress Management“ sollte – so ist zumindest eine häufig geäußerte Erwartung von Trainern – vor allen Dingen als psychologische Akuthilfe vor Ort, also vor und nach dem Wettkampf, zur Verfügung stehen. Aus dieser Erwartungshaltung heraus könnte man annehmen, dass Training und Wettkampf grundsätzlich ein die eigenen Fähigkeiten übersteigendes Ereignis ist. Dies ist sicherlich nicht der Fall. Gleichwohl begeben sich Leistungssportler mitunter physisch und psychisch in Grenzsituationen, insbesondere bei Wettkämpfen auf internationalem Niveau (wie z. B. Olympische Spiele). In einigen Sportarten, insbesondere im technisch-kompositorischen Bereich, sind die Schwierigkeitsgrade, die einer Wettkampfleistung zugrunde liegen (z. B. im Gerätturnen oder im Wasserspringen) im internationalen Bereich mittlerweile so hoch, dass die Athletinnen und Athleten, gerade in der Phase der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung auch im Training an die Grenzen ihrer körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit gehen müssen. Trainer sind somit, zumindest in diesen Phasen, oftmals überfordert (siehe auch den eingangs geschilderten Fall der Wasserspringerin mit „Brettkontakt“).

Wir kennen ein solches Vorgehen aus der Notfallpsychologie. Diese entwickelte ein Konzept, das abgekürzt CISM bezeichnet wird. CISM steht im Englischen für Critical Incident Stress Management. Im deutschen Sprachgebrauch wird überwiegend der Begriff SbE (Stressmanagement nach belastenden Ereignissen – siehe im folgenden Abschnitt) benutzt. Mit einem Critical Incident bzw. einem belastenden Ereignis ist jede Situation gemeint, die so ungewöhnlich starke emotionale Reaktionen hervorruft, dass die Funktionsfähigkeit der mit ihr konfrontierten Person beeinträchtigt wird. Solche Situationen sind gekennzeichnet durch Gefühle der Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Schuld, eine Identifikation mit einem möglichen Opfer, massive persönliche Betroffenheit, hohe Ereignisintensität oder eine Bedrohung von eigenem Leib und Leben. Gemeint ist damit, dass diese Person unter Umständen nicht ohne weiteres „zurück zur Tagesordnung“ kehren kann, da sie ein psychisches Trauma erlitten hat. Dieses Trauma ist eine Reaktion auf eine emotionale Störung, welches die individuellen Bewältigungsstrategien der betroffenen Person deutlich überfordert hat. Man nennt diese emotionale Störung auch Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS oder im englischen Posttraumatic Stress Disorder, also PTSD). Als CISM werden dabei alle vorbeugenden und begleitenden Maßnahmen bezeichnet, die Menschen bei der Verarbeitung der Stresssymptome nach solchen besonders belastenden Ereignissen unterstützen. Es umfasst spezielle Schulungsmaßnahmen und sorgt für die Durchführung verschiedener, auf die Belastungsreaktion abgestimmte Maßnahmen, z. B. CIS-Debriefings (Critical-Incident-Stress-Nachbesprechungen) und stellt eine Nachsorge sicher. Bei mangelhafter Verarbeitung können jedoch chronische Beschwerden auftreten, die sich in einer starken Einschränkung der Lebensqualität, Abbrechen der sozialen Kontakte, in extremen Einzelfällen sogar in Form der schwer zu heilenden und in die Arbeitsunfähigkeit führenden Krankheit PTSD äußern. Alle CISM-Maßnahmen stellen keine Therapie dar, sondern dienen ausschließlich der Gesunderhaltung normal reagierender gesunder Menschen auf unnormale Ereignisse, also sog. „Critical Incidents“. CISM steht zur Psychotherapie in einer ähnlichen Relation wie „Erste Hilfe“ zu einem chirurgischen Eingriff. Betrachtet man die starke subjektive Bedeutsamkeit einiger Wettkämpfe, wie z. B. Olympische Finalwettkämpfe oder Weltmeisterschafts-Finals und die damit verbundenen Erwartungen nach einem jahrelang durchgeführten Training, das genau auf diesen einen besonderen Wettkampf hin ausgerichtet war, könnten diese Maßnahmen, zwar nicht häufig – jedoch gelegentlich, auch zu Interventionsmaßnahmen oder aber zumindest zu Handlungsrichtlinien gehören, die zum Repertoire von angewandt arbeitenden Sportpsychologen gehören.

Die Anwendung von Debriefing-Maßnahmen war der eigentliche Schwerpunkt meiner Arbeit in Peking, wobei in zwei Fällen aufgrund des Verfehlens der eigenen Ziele im Wettkampf trotz hoher Erwartung seitens der Mannschaft sowie der Fachöffentlichkeit die anschließende Debriefing Maßnahme eher eine CISM-Maßnahme war.

Erfolge, Enttäuschungen, Rückmeldungen zu meiner Arbeit

Die Zielstellung vor den Olympischen Spielen für die Nationalmannschaft Wasserspringen war eindeutig formuliert. Zwei Medaillen in Synchronwettkämpfen und mindestens eine Medaille in einem Einzelwettbewerb. Die beiden Medaillen im Synchronwettbewerb konnten gleich zu Beginn der Wettkämpfe erreicht werden. Heike Fischer und Ditte Kotzian gewannen Bronze im 3m-Synchron-Wettbewerb. Besonders erfreulich war dies für Heike Fischer, die wie eingangs beschrieben, noch knapp ein Jahr zuvor mit den Folgen des „Brettkontaktes“ zu kämpfen hatte. Einen Tag später gewannen Patrick Hausding und Sascha Klein Silber von 10 m. Der Erfolg in den Einzeldisziplinen blieb leider aus, wobei einschränkend angeführt werden muss, das der erst 19 Jahre alte Patrick Hausding aus Berlin neben der Silbermedaille im Synchronspringen vom Turm in allen sonstigen Finalwettkämpfen vertreten war und Platzierungen unter den ersten acht erzielte. Das Synchronpaar Sascha Klein und Pavel Rozenberg verpassten mit Platz vier nur knapp Bronze. Die größte Enttäuschung war sicherlich das vergleichsweise schlechte Abschneiden der Damen, die außer Bronze im 3-m-Synchron sowie einem guten vierten Platz im Synchronspringen vom Turm in keinen weiteren Finalwettkämpfen vertreten waren. Auch Sascha Klein konnte seinen Welt-Cup-Sieg in Peking, also am gleichen Ort, vier Monate vor Beginn der Olympischen Spiele, bei dem er die gesamte Weltelite, inklusive der starken chinesischen Springer, zu den Spielen nicht wiederholen. Wie eingangs beschrieben, nahmen insgesamt neun Athleten das Angebot einer Zusammenarbeit mit mir an. Heike Fischer arbeitete mit mir am eingangs beschriebenen „Brettkontakt“. Pavlo Rozenberg erarbeite in unserer Kooperation funktionale Selbstgespräche unmittelbar vor dem Wettkampf. Patrick Hausding nutzte eine Videoseלבtkonfrontationssitzung unmittelbar vor dem 3-m-Einzel-Finale. Hierbei ging es insbesondere die Selbstpräsentation sowie um die Erarbeitung spezifischer Selbstinstruktionen in Drucksituationen. Andreas Wels und Tobias Schellenberg nutzen meine Anwesenheit zur Hilfe bei der Verarbeitung von Misserfolg. Auch mit Sascha Klein konnte ich auf seinen Wunsch hin, bei der Verarbeitung des Ausscheidens aus dem Semifinale im Einzelwettbewerb vom Turm helfen. Alle Heimtrainer sowie der Bundestrainer hielten während der gesamten Zeit (insbesondere in den Wochen vor und während der Olympischen Spiele) engen Kontakt zu mir, um sich entweder mit mir über die Verfassung der Athleten auszutauschen oder um sich Rückmeldungen über ihr eigenes Verhalten einzuholen. In einer abschließenden Diskussionsrunde wurde meine Arbeit überwiegend positiv evaluiert. Athleten und Trainer forderten jedoch einen früheren Einstieg eines festen Sportpsychologen, der mit den Athleten systematisch und kontinuierlich arbeiten sollte und speziell eine solche Vertrauensperson nicht wechseln sollte. Besonders hilfreich empfanden alle Mitglieder des Teams, dass insbesondere die Mannschaftsteile der Unterstützer (also Ärztin, Physiotherapeut und Psychologe) sehr gut miteinander harmonierten und Probleme zielführend mit Trainern und Athleten erkannt und zunächst im kleinen Kreis diskutiert wurden, und bei Bedarf mit der gesamten Mannschaft angesprochen wurden. Ein Folgeergebnis der Zusammenarbeit des DSV, Fachsparte Wasserspringen war die Bitte des Bundestrainers Lutz Buschkow, der noch während der Olympischen Spiele die Funktion des Sportdirektors des Gesamtverbands angeboten wurde, die

er nach Ende der Spiele auch übernahm, eine sportpsychologische Expertise für den Gesamtverband in Hinblick auf die Olympischen Spiele in London 2012 zu erarbeiten. Mit finanzieller Unterstützung des Bundesinstituts für Sportwissenschaft läuft diese Entwicklung aktuell und wird gegen Ende 2009 abgeschlossen und dem Verband zur Verfügung gestellt.

Diskussion und Ausblick

Im Gegensatz zu den eingangs erwähnten Verfahren der Kognitiven Verhaltensmodifikation (Kognitions-Relaxationstraining) sowie Aktivierungsregulation in der Wettkampfvorbereitung, die – zumindest in klinischen Studien – positive und angestrebte Effekte aufweisen können (Senkung von Aktivierungszuständen, niedrige Ängstlichkeit, niedrige, akute Stressvulnerabilität bis zu gewünschten Bewusstseinsveränderungen) ist dies für die bekannten Briefing- und Debriefing-Interventionen nicht feststellbar. Gleichwohl verlangen offensichtlich Personen, die stark beanspruchende Situationen erlebt haben, sich auszutauschen, und mitunter auch Hilfe in der Verarbeitung dieser Erlebnisse in Anspruch zu nehmen. Dabei bleibt offen, wie intensiv diese Debriefing-Maßnahmen ausfallen sollten.

Aus meiner Erfahrung aus der Arbeit in Peking sind insbesondere das gezielte, nochmalige Erzeugen (etwa durch Visualisierung oder Präsentieren des Vorfalls auf Video) und insbesondere das nochmalige Erleben der damit verbundenen emotionalen Erfahrungen offensichtlich nicht unproblematisch und verschärfen die Situation mitunter. Athleten, die nach einem sehr bedeutsamen Wettkampf (wie etwa in einem olympischen Finale) einen Misserfolg erleben, ziehen sich zumeist von sich aus zunächst zurück und verweigern jeglichen direkten Kontakt zu ihrem Trainer und dem weiteren Betreuungspersonal. Sehr oft werden dann solche Kontakte erst Stunden nach dem erlebten Misserfolg wieder zugelassen.

Für eine sportpsychologische Betrachtung der hier diskutierten Debriefing-Verfahren ist aus meiner Sicht eine deutliche Abgrenzung der Begriffe zu entwickeln. In der Regel haben Situationen, in denen Notfallpsychologen zu Hilfe gebeten werden (also z. B. nach Naturkatastrophen oder nach schweren Unfällen mit vielen Toten und Verletzten) nur sehr wenig mit einem sportlichen Wettkampf zu tun, selbst wenn dieser Wettkampf eine subjektiv sehr hohe Bedeutung für die Athleten hat. Nimmt man das konzeptuelle Vorgehen von Hogg und Kellmann (2002) für ein Debriefing im sportlichen Kontext als Grundlage, so erscheint uns dies eher ein geeignetes Vorgehen im Sinne der Unterstützung der Entwicklung eines Selbstmanagementprozesses der Athleten in der Wettkampfanalyse. Unter dem Selbstmanagement-Training nach Kanfer und Schmelzer (2001) wird die Umsetzung eines systematischen Veränderungsprozesses verstanden, der an den Problemen und Erfahrungen der Klienten ansetzt, deren jeweilige Bedingungen analysiert, Handlungsziele zu klären sucht und sich im weiteren Verlauf an diesen orientiert und sich dabei anhand der jeweils eintretenden Ergebnisse selbst steuert, bis ein subjektives Optimum (Wohlbefinden) erreicht ist. Dabei besitzt der Sportler immer ein hohes Maß an Selbstverantwortung, Prozessorientierung, Ziel- und Motivationsklärung, bis er bzw. sie endlich auch durch die strukturierte Anleitung zur Selbststeuerung wieder ohne helfende Unterstützung leben kann. Darüber hinaus können die hier dargestellten

Verfahren zur Wettkampfvorbereitung und -nachbereitung immer, wenn nötig, im Trainingsprozess eingesetzt werden.

Es ist davon auszugehen, dass eine systematische Anwendung der hier dargestellten Verfahren den Erholungsprozess im Trainingsverlauf positiv unterstützen und generell zur Psychohygiene sowie zur akuten Motivationsregulation beitragen kann. Meine Debriefing-Aktivitäten zu den Olympischen Spielen in Peking können also eher als ein Verfahren im Sinne des Selbstmanagement-Trainings verstanden werden.

Zu den Olympischen Spielen in Peking wurden erstmals mehrere Sportpsychologen seitens der Verbände akkreditiert. Allein diese Tatsache ist bemerkenswert und aus meiner Sicht ein Schritt in die richtige Richtung. Gleichwohl gibt es diesbezüglich noch Optimierungsmöglichkeiten. Nicht alle Kollegen waren voll akkreditiert und hatten somit nur beschränkt Zugriff auf die Athleten. Einige Mannschaften waren so groß, dass die sportpsychologischen Betreuer einige Aktive im Vorfeld entweder gar nicht oder nur sehr oberflächlich kennen lernen konnten. Aufgrund des frühen Beginns meiner Tätigkeit mit der Nationalmannschaft, hatte ich diese Probleme nicht. Es gab im Olympischen Dorf leider auch keinen Ort, an dem Sportpsychologen regelmäßig angetroffen werden konnten bzw. Einzel- oder Gruppengespräche stattfinden konnten. Mitunter wurde hier entweder auf die Mensa, die Gartenanlagen im Olympischen Dorf oder wie in einem Einzelfall auch eine Tiefgarage genutzt. Zu den kommenden Olympischen Spielen 2012 in London sollte dies berücksichtigt werden.

Literatur

- Hogg, J.M. & Kellmann, M. (2002). Debriefing im Leistungssport. *Psychologie und sport*, 9, 90-96.
- Hogg, J.M. (2002). Debriefing: a means to increasing recovery and subsequent performance. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (pp. 181-198). Champaign IL: Human Kinetics.
- Hogg, J.M. (1998). The post performance debriefing process: getting your capable track and field athletes to the next level of performance. *New studies in athletics*, 3, 49-56.
- Kanfer, F.H. & Schmelzer, D. (2001). *Wegweiser Verhaltenstherapie*. Berlin: Springer.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Mitchell, J.T. & Dyregrow, A. (1983). Traumatic stress in disaster workers and emergency personnel: Prevention and intervention. In J.P. Wilson & B. Raphael (Eds.), *International Handbook of Traumatic Stress Syndromes* (pp. 905-914). New York: Plenum Press.
- Steffgen G. & deBoer, C. (1995). Stressimpfungstraining. *Psychologie und sport*, 2, 83-88.
- Steffgen, G. & Clement, U. (1995). Ärgerbewältigungstraining. *Psychologie und sport*, 2, 89-95.
- Stoll, O. (1996). Psychologisches Training in Ausdauersportarten am Beispiel einer Streßintervention. *Psychologie und sport*, 3, 139-147.