

„Kinder stark machen!“ – Oder: Was können Sportlehrer/innen und Übungsleiter/innen dazu beitragen, das Selbstvertrauen von Kindern und Jugendlichen zu fördern?

Andreas Bund, Anja Biemann & Artur Sudermann

1 Warum brauchen Kinder Selbstvertrauen?

„Kinder stark machen!“ – das ist der Slogan einer Kampagne, die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung seit einigen Jahren zur Suchtvorbeugung geführt wird. Grundgedanke und Ziel dieser Kampagne ist es, das Selbstvertrauen der Kinder und Jugendlichen zu fördern und sie dadurch stark genug zu machen, dass sie auch in schwierigen Lebensphasen *von sich aus* „nein“ zu Drogen sagen. Da man erkannt hat, dass auch der Sport – personifiziert durch seine unzähligen Übungsleiter/innen und Sportlehrer/innen – dazu einen wichtigen Beitrag leisten kann, arbeitet die Bundeszentrale im Rahmen dieser Kampagne mit mehreren großen Fachverbänden (z.B. Deutscher Fußball-Bund, Deutscher Leichtathletik-Verband) sowie dem Deutschen Sportbund zusammen. Es ist wohl auch kein Zufall, dass das Projekt „Kinder stark machen!“ von einem ehemaligen Leistungssportler, nämlich dem mehrfachen Europameister über 400 Meter Hürden, Dr. Harald Schmid, geleitet wird.

Die Kampagne stellt insofern einen neuartigen Ansatz dar, als dass erstmals akzeptiert wird, dass auch das Verhalten von Kindern und Jugendlichen nur sehr begrenzt von „außen“, also durch Eltern oder Lehrer, gesteuert werden kann. Die Erfahrung zeigt, dass Belehrungen, Belohnungen oder Bestrafungen, wenn überhaupt, nur kurzzeitig wirksam sind. Wichtiger für die Ausrichtung langfristiger Verhaltensweisen, wie eben die Ablehnung von Drogen oder auch regelmäßige Sportaktivitäten, sind vielmehr bestimmte Überzeugungen, die sich bei Kindern und Jugendlichen im Laufe ihrer (individuell höchst unterschiedlichen) Entwicklung herausbilden. Eine Schlüsselrolle scheint dabei tatsächlich das Selbstvertrauen zu spielen, das ja auch Ausdruck einer persönlichen Überzeugung ist: Selbstvertrauen ist die Überzeugung einer Person, bestimmte Anforderungen bewältigen oder schwierige Handlungen ausführen zu können. Man könnte auch sagen, Selbstvertrauen ist die Überzeugung, dass das eigene Handeln „wirksam“ ist, und zwar wirksam im Sinne des Erreichens selbstgesteckter Ziele. In der Psychologie wird deshalb in Anlehnung an ein bekanntes Konzept von Albert Bandura, einem amerikanischen Psychologen, auch von der „Selbstwirksamkeitsüberzeugung“ (Bandura, 1997) gesprochen. Wir werden aber in diesem Beitrag überwiegend den gebräuchlicheren Begriff „Selbstvertrauen“ verwenden.

Natürlich ist Selbstvertrauen für Kinder und Jugendliche nicht nur im Rahmen der Suchtvermeidung wichtig. Man weiß heute durch zahlreiche Untersuchungen, dass Selbstvertrauen in den verschiedensten Lebensbereichen eine wichtige Rolle spielt, zumindest in solchen, in de-

nen Leistungen erbracht oder bestimmte Anforderungen bewältigt werden müssen. Es beeinflusst maßgeblich den schulischen und beruflichen Erfolg, bestimmt mit, welche und wieviele soziale Kontakte ein Mensch eingeht und ist im übrigen, dies soll hier aber nur eine untergeordnete Rolle spielen, auch für die sportliche Leistungsfähigkeit von Bedeutung.

Der Aufbau bzw. die Förderung des Selbstvertrauens von Kindern und Jugendlichen stellt damit eine der zentralen pädagogischen Aufgaben dar. Die weiteren Ausführungen beschäftigen sich nun mit der Frage, welchen Beitrag der Vereins- und Schulsport dazu leisten kann und in welcher Weise dies geschehen kann. Bedenkt man, dass Übungsleiter/innen und Sportlehrer/innen die Jugendlichen nicht selten über einen längeren Zeitraum (und demzufolge auch in kritischen Phasen) ihrer Entwicklung begleiten, scheint uns dies ein wichtiger Aspekt zu sein. Der vorliegende Beitrag ist zweigeteilt: Zunächst stellen wir uns die Frage, was wir überhaupt zum Thema Förderung des Selbstvertrauens durch Sport bzw. Sportunterricht wissen und stellen in diesem Zusammenhang einen neuen Untersuchungsansatz der Universität Bayreuth vor. Danach geben wir, zum Teil aus diesen Untersuchungen, vor allem aber aus relevanten Theorien abgeleitet, konkrete Anregungen, wie Lehr-/Lernprozesse im Sport gestaltet werden sollten, damit das Erziehungsziel „auf sich selbst vertrauender“ Kinder und Jugendlicher unterstützt wird. Auf eine Darstellung dieser Theorien verzichten wir bewusst, der interessierte Leser sei auf die bereits erwähnte Selbstwirksamkeitstheorie (Bandura, 1997), zu der auch zahlreiche deutschsprachige Publikationen vorliegen (z.B. Bund, 2001; Schwarzer, 1994), sowie die Ansätze von Harter (1981) und Vealey (1986) verwiesen. Die Theorie von Harter bezieht sich speziell auf Kinder.

2 Was wissen wir über die Förderung des Selbstvertrauens von Kindern und Jugendlichen durch Sport(unterricht)?

Wir wissen, um es vorwegzunehmen, recht wenig. Zwar liegen zahlreiche Studien zur Beziehung von Selbstvertrauen und Sport vor, doch in den wenigsten Untersuchungen wurden Kinder oder Jugendliche berücksichtigt. Als relativ gesichert kann jedoch gelten, dass...

- ...ein positiver Zusammenhang zwischen Sport und Selbstvertrauen besteht. Je umfangreicher und intensiver Sport von Kindern oder Jugendlichen betrieben wird, desto stärker ist ihr Selbstvertrauen ausgeprägt. Dies zeigen entsprechende Befragungen.
- ... bestimmte Lehr-/Lernformen (z.B. Beteiligung der Kinder und Jugendlichen an Unterrichtsentscheidungen, Vereinfachung bzw. Individualisierung der Anforderungen, positiv formulierte Rückmeldungen, kooperatives Lernen) das Selbstvertrauen besser fördern als andere.

Es muss aber festgestellt werden, dass die Komplexität von Lehr-/Lernsituationen, wie sie uns im Schul- und Vereinssport begegnen, in diesen Untersuchungen nicht nachvollzogen werden kann. Eine unreflektierte Übertragung der Erkenntnisse in die Praxis ist deshalb immer problematisch. Um so interessanter ist ein neuer Untersuchungsansatz, der derzeit von der Universität Bayreuth verfolgt wird. Hier wird versucht, die Beziehung von Selbstvertrauen und Sportunterricht im praktischen Kontext, nämlich dem der Schule, aufzuklären. So führten mehrere bayrische Schulen in Zusammenarbeit mit der Universität pädagogisch neu konzeptionierte Skikurse durch, die sich insbesondere durch eine Individualisierung und Schülerorientierung des Unterrichts auszeichneten. In einer sich anschließenden Befragung stellte sich heraus, dass die 11-14 Jahre alten Schülerinnen und Schüler ein positiveres Selbstwertgefühl aufwiesen als vor dem Skikurs und sich den schulischen Anforderungen besser gewachsen fühlten. Außerdem bewerteten sie ihre körperliche Erscheinung und ihre Beliebtheit bei den anderen Schülerinnen und Schülern positiver (vgl. Brehm, Kuhn & Ströhla, 2000).

In einem derzeit laufenden Pilotprojekt zur „Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung im und durch den Sportunterricht der Grundschule“ (Projekttitel), soll geprüft werden, ob und wenn ja in welcher Weise sich die Selbstwirksamkeitsüberzeugung von Kindern der 3. und 4. Jahrgangsstufe im Laufe eines Schuljahres verändert. Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung der Kinder wird mit Hilfe eines neu entwickelten Fragebogens erfasst. In dem Fragebogen werden (potentiell belastende) Situationen des Sportunterrichts sowie bestimmte Aufgaben genannt und danach gefragt, wie sicher man sich ist, diese Anforderungen bewältigen zu können. Um der Frage nachgehen zu können, inwiefern Veränderungen dieser sportbezogenen Selbstwirksamkeitsüberzeugung auf den Alltag übertragen werden, beantworten die Kinder zusätzlich Fragen zu ihrer allgemeinen Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Die Befragungen erfolgen dreimal in einem Schuljahr, zu Beginn, zur Mitte und zum Ende des Schuljahres. An der Studie nehmen zwei Schulen mit insgesamt elf Schulklassen und ihren Sportlehrer/innen teil.

Ob der Sportunterricht die Selbstwirksamkeitsüberzeugung bzw. das Selbstvertrauen der Kinder stärkt, hängt vermutlich in hohem Maße von den im Sportunterricht verwendeten Lehrmethoden ab. Bestimmte Strategien des Lehrerverhaltens stärken die Selbstwirksamkeit, andere sind in dieser Hinsicht kontraproduktiv. Um die am Projekt teilnehmenden Sportlehrer/innen für diese Problematik zu sensibilisieren, wurden in einem vorab stattfindenden Workshop gemeinsam Strategien und Methoden erarbeitet, von denen angenommen werden kann, dass sie zu einer Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung beitragen. Einsatz bzw. Einsatzhäufigkeit dieser Lehrmethoden sowie ihre Wirksamkeit werden durch Unterrichtsbeobachtungen geprüft. Auf diese Weise kann festgestellt werden, welche Methoden praktikabel und effektiv

im Hinblick auf eine Stärkung der Selbstwirksamkeit sind. Unabhängig von den konkreten Ergebnissen dieses Projekts sollten dieser Untersuchungsansatz weiterentwickelt und weitere Studien dieser Art durchgeführt werden.

3 Wie kann das Selbstvertrauen von Kindern und Jugendlichen durch Sport (unterricht) gefördert werden?

Im folgenden geben wir nun einige methodische Hinweise, wie insbesondere Lehr-/Lernsituationen im Sport gestaltet werden sollten, damit das Selbstvertrauen von Kindern und Jugendlichen optimal gefördert wird. Abschließend werden diese Hinweise nochmals in Merksätzen zusammengefasst.

Methodischer Hinweis 1:

Sport muss von Kindern und Jugendlichen als ein Handlungsfeld erlebt werden, in dem sie – wenn sie sich anstrengen – erfolgreich sind!

Erfolgs Erfahrungen sind das direkteste und wirksamste Mittel, um das Selbstvertrauen zu fördern. Umgekehrt vermindern Misserfolge das Selbstvertrauen und – langfristig – auch die Bereitschaft, sich weiter sportlich zu betätigen. Daraus darf nun aber nicht der Schluss gezogen werden, dass die Anforderungen im Sport(unterricht) so niedrig anzusetzen sind, dass allen stets Erfolge garantiert sind. Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass wir aus der Bewältigung sehr einfacher Aufgaben kein neues Selbstvertrauen schöpfen. Ideal ist es, wenn die Übungen gerade so schwierig sind, dass sie von den Kindern und Jugendlichen – wenn sie sich anstrengen – bewältigt werden können. Da aber das konditionelle und koordinative Leistungsvermögen in der Gruppe sehr unterschiedlich sein kann, ergibt sich hieraus die (zugegebenermaßen nicht neue) Forderung nach einer Individualisierung der Anforderungen – soweit sie unter den jeweiligen organisatorischen Rahmenbedingungen möglich ist. Eine mögliche Vorgehensweise besteht darin, ein und dieselbe Übung in unterschiedlichen Schwierigkeitsabstufungen anzubieten und die Kinder oder Jugendlichen selbst wählen zu lassen, mit welcher Variante sie beginnen. Wenn sie diese Aufgabe einige Male erfolgreich ausgeführt haben, werden sie von selbst zu der nächstschwierigeren Übung wechseln.

Methodischer Hinweis 2:

Erfolgs Erfahrungen im Sport müssen von Kindern und Jugendlichen als *persönliche* Erfolge wahrgenommen werden!

Erfolge wirken nur dann selbstvertrauenerhöhend, wenn sie als persönlich verursacht wahrgenommen werden. Tatsächlich ist aber häufig zu beobachten, dass Kinder und Jugendliche mit wenig Selbstvertrauen positive Erlebnisse im Sport nicht auf sich selbst, sondern auf Glück, Zufall, eine zu leichte Aufgabe oder die Hilfe anderer zurückführen. In der Psychologie bezeichnet man das als eine „externale Ursachenzuschreibung“. Sportlehrer/innen und ÜbungsleiterInnen können dem entgegenwirken, indem sie den Kindern durch ihre Leistungsrückmeldungen eine Zuschreibung auf die eigenen Fähigkeiten nahelegen, also eine internale Ursache, die zudem als relativ stabil wahrgenommen wird. Dies kann durch ganz einfache Bemerkungen geschehen, zum Beispiel: „Prima, du bist ein toller Fänger!“, wenn jemand bei Fangspielen bzw. -übungen eine gute Leistung gezeigt hat, oder allgemeiner: „Das liegt dir einfach!“. Bei misslungenen Aktionen sollten die Leistungsrückmeldungen dagegen Zuschreibungen auf variable, veränderbare Ursachen wie eine zu geringe Anstrengung oder mangelnde Aufmerksamkeit ermöglichen, zum Beispiel: „Gib dir noch ein wenig mehr Mühe und konzentrier dich, dann fängst du den Ball das nächste Mal bestimmt!“.

Methodischer Hinweis 3:

Mit Kindern und Jugendlichen positiv kommunizieren!

Überhaupt kann die Form der (verbalen) Kommunikation zwischen Sportlehrer/innen bzw. Übungsleiter/innen einerseits und den Kindern und Jugendlichen andererseits wesentlich zum Aufbau von Selbstvertrauen beitragen. Gehen wir zunächst noch einmal auf die Leistungsrückmeldungen ein. Wenn mit ihnen einseitig die Fehler oder Defizite hervorgehoben werden, schadet das auf Dauer dem Selbstvertrauen. Stattdessen sollten Leistungsrückmeldungen neben den sachlichen Fehlerinformationen mindestens gleichgewichtig positive Aspekte der Leistung enthalten, zum Beispiel wenn sich jemand verbessert hat oder ein Fehler nicht mehr auftritt. Das bedeutet auch, dass sich Leistungsrückmeldungen möglichst an individuellen Bezügen orientieren und nicht soziale Vergleiche provozieren sollten („Sehr gut! Jetzt musst du den Speer nur noch etwas steiler abwerfen, dann ist es perfekt!“ anstelle von „Nein, zu flach abgeworfen! Bei Claudia hat es doch schon nach ein paar Würfeln geklappt.“). Bei allem sollten die Leistungsrückmeldungen aber realistisch und für die Kinder und Jugendlichen glaubwürdig sein. Dabei spielt es natürlich eine Rolle, von wem die Leistungsrückmeldungen kommen (vgl. methodischer Hinweis 6). Auch mit den Bewegungsanweisungen kann das Selbstvertrauen beeinflusst werden. Mit ihnen können nicht nur Informationen zu der Bewegung

vermittelt werden, sondern auch bereits das Gelingen der Übung vorweggenommen werden („Stellt euch mal vor, wie es ist, ganz oben auf dem Kasten zu landen!“).

Methodischer Hinweis 4:

Kinder und Jugendliche den Sport mitgestalten lassen!

Kinder und Jugendliche sollten Sport, auch den Schulsport!, als sinnvoll und als „ihren Sport“ erleben können, vor allem dann können sie über ihn neues Selbstvertrauen gewinnen. Sie sollten deshalb zum einen über den Zweck oder die Zielsetzung der Übungen informiert werden, zum anderen ist es sinnvoll, sie an Entscheidungen bezüglich des „Was“ und „Wie“ des Übens zu beteiligen. Ihnen wird damit – häufig im Gegensatz zu anderen Handlungsfeldern – signalisiert, dass sie als kompetente Partner für „ihren Sport“ angesehen werden, in dem sie selbstgesteckte Ziele erreichen können. Übungsleiter/innen und Sportlehrer/innen müssen allerdings berücksichtigen, dass Kinder und Jugendliche ihre Fähigkeiten nicht immer richtig einschätzen. Der Selbstwahl von Übung und/oder Übungsschwierigkeit können deshalb Sicherheitsbedenken entgegenstehen und sie schützt auch nicht vor Über- oder Unterforderung (vgl. methodischer Hinweis 1).

Methodischer Hinweis 5:

Sport als Gruppenerlebnis inszenieren!

Selbstvertrauen kann nicht nur individuell, sondern auch in der Gruppe erworben werden (tatsächlich spricht z.B. Bandura [1997] von einer „kollektiven Selbstwirksamkeit“). Sport eignet sich ideal hierfür. Gemeinsam erzielte Erfolge stärken das Selbstvertrauen jedes Einzelnen und der Gruppe als Ganzes. Die Kinder und Jugendlichen lernen dabei, dass ihre (Einzel-)Leistung zwar wichtig und für die Gruppe hilfreich ist, Erfolge aber letztlich nur durch die Kooperation auch mit den weniger Leistungsstarken zustandekommen. Übungsleiter/innen und Sportlehrer/innen sollten dies hervorheben und jedem Einzelnen seinen Wert für die Mannschaft verdeutlichen.

Methodischer Hinweis 6:

Kindern und Jugendlichen geeignete Vorbilder (Modelle) geben!

Kinder und Jugendliche orientieren sich stärker als Erwachsene mit ihren Verhaltensweisen an

Vorbildern. Als solche dienen nicht nur (aus dem Fernsehen) bekannte SportlerInnen, sondern auch die Übungsleiterin/der Sportlehrer und sogar die Sportkameraden oder Mitschüler/innen. In der Psychologie spricht man in diesem Zusammenhang nicht von Vorbildern, sondern von „Modellen“. Kinder und Jugendliche können nun an Selbstvertrauen gewinnen, wenn sie beobachten, wie jemand anders (eben ein „Modell“) eine schwierige Aufgabe bewältigt. Sie sind dann zuversichtlich(er), dass sie ebenfalls diese Aufgabe lösen können, insbesondere wenn sie das Modell als der eigenen Person ähnlich wahrnehmen. Im Sport(unterricht) sollten deshalb gelegentlich leistungsstarke Kinder aus der Gruppe eine Bewegung oder Übung demonstrieren dürfen. Haben auch diese Kinder zunächst noch Schwierigkeiten bei der Bewegungsausführung ist das nicht negativ zu sehen. Im Gegenteil: Das Selbstvertrauen der beobachtenden Kinder steigt insbesondere dann, wenn sie bemerken, dass auch ihre Mitschüler/innen anfangs noch Probleme haben, diese aber im Verlauf des Übens schließlich überwinden.

Ideal für den Aufbau von Selbstvertrauen sind desweiteren kooperative Lernformen, bei denen die Kinder oder Jugendlichen eine Aufgabe gemeinsam zu lösen versuchen und sich dabei gegenseitig unterstützen. Kinder können sich in Kleingruppen beim Üben der Rolle rückwärts in den (flüchtigen) Handstand beobachten und herauszufinden versuchen, wovon das Gelingen abhängt. Die Leistungsrückmeldungen, die sie dabei untereinander austauschen, sind aus zwei Gründen besonders wirksam: Zum einen werden sie als besonders glaubwürdig akzeptiert (vgl. methodischer Hinweis 3), zum anderen schließen sie oft das emotionale Erleben mit ein, also die Aufregung vor der Übung und die Freude und Erleichterung, wenn man erfolgreich war (vgl. methodischer Hinweis 7).

Methodischer Hinweis 7:

Kinder und Jugendliche beim Sport den eigenen Körper und Emotionen spüren lassen!

Selbstvertrauen gründet schließlich auch darauf, dass die Veränderung körperlicher und emotionaler Zustände wahrgenommen und interpretiert wird. Sport ist in dieser Hinsicht natürlich in besonderer Weise geeignet, um Selbstvertrauen zu entwickeln. Dazu sollten SportlehrerInnen und Übungsleiter/innen die Aufmerksamkeit der Kinder oder Jugendlichen gezielt auf die Veränderung dieser Zustände lenken. Das kann entweder durch entsprechende (verbale) Hinweise geschehen („Merkst du, dass du viel weniger außer Atem kommst als noch vor vier Wochen?“) oder indem zum Beispiel über einen längeren Zeitraum nach jeweils vergleichbaren Belastungen gemeinsam der Puls gefühlt wird, um festzustellen, wie er sich im Laufe der Zeit immer schneller wieder beruhigt. Das Bewußtmachen solcher Prozesse stärkt das Selbstver-

trauen der Kinder oder Jugendlichen in den eigenen Körper und dessen Leistungsfähigkeit. In gleicher Weise kann auf das veränderte Auftreten von Emotionen aufmerksam gemacht werden („Weißt du noch, wie ängstlich du vor drei Wochen warst? Und jetzt springst du über den Kasten, als wenn es nichts wär!“). Positive Gefühle wie Freude, Stolz, Zufriedenheit fördern das Selbstvertrauen, auch die Verminderung negativer Gefühle wie Angst oder Enttäuschung. Insgesamt ist festzustellen, dass zwischen Emotionen und verschiedensten Kognitionen wie Erinnerungen, Erwartungen, Attributionen, Interessen usw. komplexe Wechselwirkungen bestehen. Sport sollte deshalb auch aus diesem Grund immer in einer möglichst freudvollen und entspannten Atmosphäre stattfinden. Das Einstreuen von kurzen Entspannungsübungen ist vor diesem Hintergrund auf jeden Fall sinnvoll.

7 Merksätze zur Förderung des Selbstvertrauens von Kindern und Jugendlichen durch Sport

1. Ermöglichen sie in jeder Übungsstunde möglichst allen Kindern oder Jugendlichen (kleine) Erfolgserlebnisse! Gestalten sie die Anforderungen individuell!
2. Achten sie darauf, dass gute Leistungen von den Kindern oder Jugendlichen als persönliche, selbsterzeugte Leistungen wahrgenommen werden!
3. Geben sie den Kindern und Jugendlichen positive und optimistische Leistungsrückmeldungen, in denen Lösungsmöglichkeiten für Probleme aufgezeigt werden!
4. Beziehen sie Kinder und Jugendliche in Entscheidungen zu „ihrem Sport“ mit ein! Betrachten sie sie als kompetente Partner!
5. Ermöglichen sie positive Gruppenerlebnisse! Verdeutlichen sie den Kindern und Jugendlichen ihren Wert für das Team!
6. Setzen sie kooperative Lernformen ein, bei denen sich die Kinder oder Jugendlichen gegenseitig helfen!
7. Machen sie die Kinder oder Jugendlichen auf ihre durch das Sporttreiben veränderten körperlichen und emotionalen Zustände aufmerksam!

4 Fazit

Ziel des vorliegenden Beitrags war es, Sportlehrer/innen und Übungsleiter/innen Anregungen zu geben, wie das Selbstvertrauen von Kindern und Jugendlichen im Sport gefördert werden kann. Dazu wurde zum einen aktuelle Forschungsprojekte dargestellt, zum anderen wurden mögliche methodische Vorgehensweisen beschrieben und anhand von Beispielen verdeutlicht.

Die Forschungslage kann nicht zufriedenstellen. Untersuchungen wurden und werden zumeist mit Erwachsenen und unter Bedingungen durchgeführt, die eine Übertragung der Ergebnisse auf die Schul- und Vereinssportpraxis problematisch erscheinen lassen.

Die methodischen Empfehlungen, die wir hier gegeben haben, können insofern für den Sportbereich nicht als empirisch abgesichert angesehen werden. Sie lassen sich zum Teil aus den vorliegenden Theorien und Modellen ableiten, zum Teil finden sich in der psychologischen Lernforschung sowie in Studien mit erwachsenen Personen entsprechende Hinweise. Es wäre aber natürlich wünschenswert, dass die Wirksamkeit der hier empfohlenen Methoden anhand altersadäquater Stichproben geprüft wird. Das in diesem Beitrag kurz vorgestellte Projekt der Universität Bayreuth stellt hierzu einen ersten Schritt dar.

Literatur

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Brehm, W., Kuhn, P. & Ströhla, C. (2000). Schulschikurse machen Schüler stark. *Dvs-informationen* 15, (4), 26.

Bund, A. (2001). *Selbstvertrauen und Bewegungslernen*. Schorndorf: Hofmann.

Harter, S. (1981). A model of mastery motivation in children: Individual differences and development change. In A. Collins (Ed.), *Minnesota symposia on child psychology* (Vol. 14, pp. 115-155). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

Schwarzer, R. (1994). *Gesundheitspsychologie*. Göttingen: Hogrefe

Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

Autoren:

Dr. Andreas Bund

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaft der TU Darmstadt

Anja Biemann

Doktorandin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth

Artur Sudermann

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaft der TU Darmstadt