

3. DGV Jugendgolf-Symposium

Vom perfekten Schwung zum starken Spieler

Persönlichkeitsentwicklung im Jugendgolf

Teil 1: Wissenschaftliche Grundlagen

Prof. Dr. Jürgen Beckmann
Technische Universität München
The University of Queensland, Australia

Alle Bilder und Grafiken mit ChatGPT erstellt

Nicht jeder schlechte Schlag ist ein Technikproblem

Drei Perspektiven hinsichtlich Verhalten im Golf

- Technik: Was kann die Person?
- Situation: Was fordert der Moment?
- Person: Wie reguliert sie sich dabei?



Was ist Persönlichkeit?

Relativ überdauernde Muster und dynamische Prozesse



- Denken, Fühlen, Motivation und Verhalten
- Biologische Voraussetzungen , Erfahrungen, soziale Kontexte
- Entwicklung bleibt möglich – besonders in Kindheit und Jugend

Was kennzeichnet eine starke Persönlichkeit?

Durchhaltevermögen

Motivation

Resilienz

Klare Ziele

Durchsetzungsvermögen

Optimismus

Authentizität

Lernbereitschaft





Persönlichkeit ist nicht gleich Verhalten

Beobachten

Zuschreiben von Eigenschaften (traits) ist bereits Interpretation

- Traits: relativ stabile individuelle Tendenzen
- States: momentane Zustände wie Ärger, Müdigkeit oder Nervosität
- Veränderbarkeit über Selbstregulation: trainierbarer Umgang mit Anforderungen

„Big-Five“-Persönlichkeitseigenschaften

als grundlegende Dimensionen der menschlichen Persönlichkeit
Costa & McCrae (1985)



Big 5 und erfolgreiche Golfkarriere?
Graham 1999; Nam & Han 2020

Niedriger Neurotizismus (emotionale Stabilität): Turniersieger reagieren weniger intensiv auf Fehlleistungen

Autonomie & Selbstgenügsamkeit: Kombination hohe Gewissenhaftigkeit und niedrige Verträglichkeit bei Spitzengolfern

Sehr hohe Gewissenhaftigkeit (Perfektionismus) schadet aber

Persönlichkeit als individuelles Muster

Nicht Einzeldaten überinterpretieren, sondern Muster erkennen!

Beckmann & Elbe, 2024

Motivation	AMS-Sport	Hoffnung auf Erfolg	34	49
		Furcht vor Misserfolg	12	61
		Nettohoffnung	22	43
Volition	SOQ	Wettkampforientierung	53	46
		Zielorientierung	24	23
		Siegorientierung	25	66
	HOSP	Handlungsorientierung nach Misserfolg	11	96
		Handlungsorientierung b. d. Handlungsplanung	11	97
		Handlungsorientierung b. d. Tätigkeitsausführung	10	74
	VKS	Selbstoptimierung	54	20
		Selbstblockierung	5	10
		Aktivierungsmangel	5	38
		Fokusverlust	3	86

Sportspezifische Maße besser als allgemeine Persönlichkeitsmaße, wie Big Five

Sportartspezifische Maße haben Vorteile gegenüber sportspezifischen



Beckmann, 2015

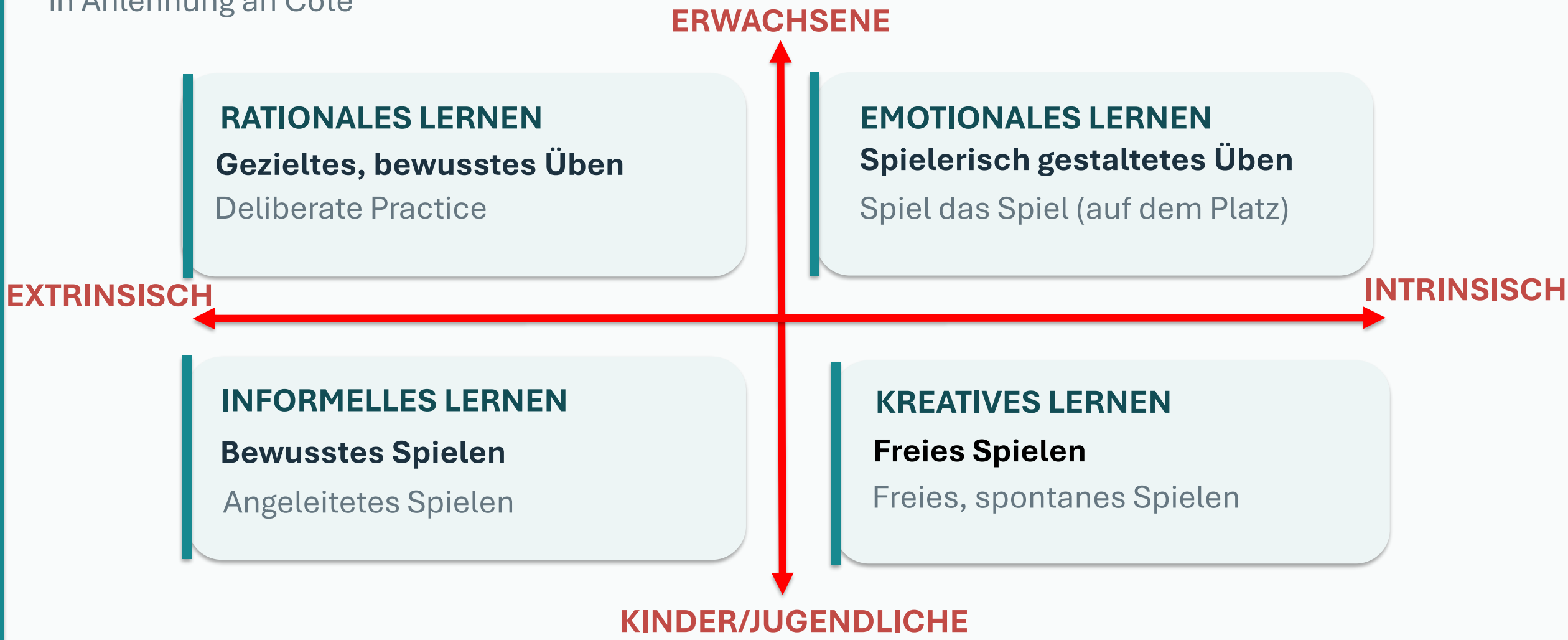


Beckmann, 2015


Das Spiel ist nicht dazu
gewonnen zu werden,
sondern gespielt zu werden.
BAGGER VANCE

Grundorientierungen

Wertorientiert und altersgerecht
in Anlehnung an Coté



Persönlichkeitsentwicklung: drei Richtungen

Von Selbstkenntnis zu Selbstbestimmung

- **Sich selbst kennenlernen**:
  Gefühle, Stärken, Bedürfnisse, Werte
- **Selbstbestimmt handeln:**
  entscheiden und Verantwortung übernehmen
- **Sich selbst steuern:**
  Fehler, Druck, widersprüchliche Ziele

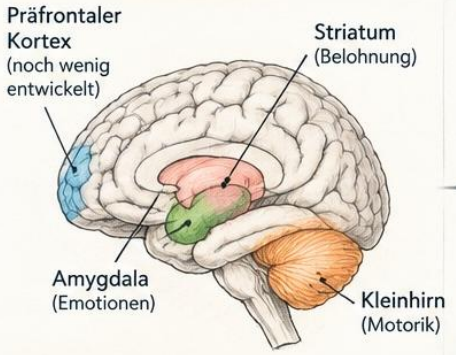


GEHIRNENTWICKLUNG: CHANCEN UND GRENZEN

Stärkeres limbisches System
(Emotionen, Belohnung, Impulsivität)

Reifung des präfrontalen Kortex
(Planung, Selbstregulation, langfristiges Denken)

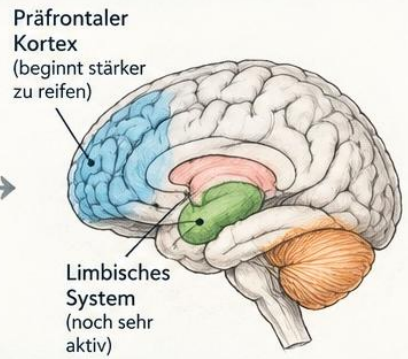
7 Jahre
Reizgesteuert



- starke Impulsivität
- Emotionen schnell und intensiv
- kurze Aufmerksamkeitsspanne
- Lernen über Erfahrung und Wiederholung
- starkes Bedürfnis nach Belohnung und positivem Feedback



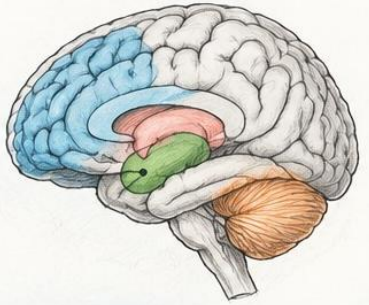
10 Jahre
Wachsendes Steuerungssystem



- bessere Impulskontrolle, aber noch labil
- hohe emotionale Reagibilität
- zunehmende kognitive Fähigkeiten
- wachsende soziale Orientierung
- Lernen durch Vorbilder und soziales Feedback



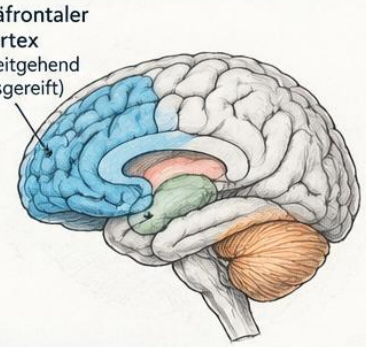
14 Jahre
Umbruch und erhöhte Risikobereitschaft



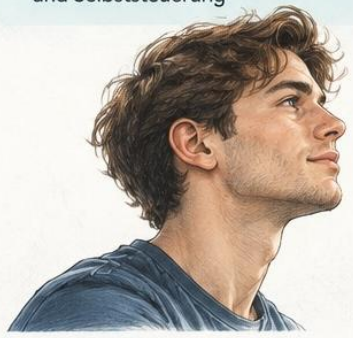
- starke emotionale Aktivität und Belohnungssensitivität
- erhöhte Risikobereitschaft
- Identitätssuche und starke soziale Orientierung
- Verbesserung der Planung, aber noch unreife Selbstregulation
- große Lern- und Entwicklungs-möglichkeiten



18 Jahre
Zunehmend selbstgesteuert



- deutlich bessere Impulskontrolle
- vorausschauendes Denken und Planungsfähigkeit
- differenzierte Emotionsregulation
- stabilere Identität und Werteorientierung
- reflektiertes Entscheidungsverhalten
- zunehmende Eigenverantwortung und Selbststeuerung



Perspektive für Betreuer:
von Co-Regulation zu Selbstregulation

8–10 Jahre

Begleitet

Gefühle benennen; klare Rituale und Unterstützung

11–13 Jahre

Mitgestaltet

Eigene Ziele formulieren; Handlungsalternativen erproben

14–16 Jahre

Reflektiert

Eigene Werte, soziale Einflüsse und Fehler einordnen

17–18 Jahre

Eigenständiger

Strategien wählen; Verantwortung und Selbstreflexion

Trainer aber insbesondere auch Eltern berücksichtigen häufig nicht, was jüngere GolferInnen können und brauchen

PSI-Theorie nach Julius Kuhl

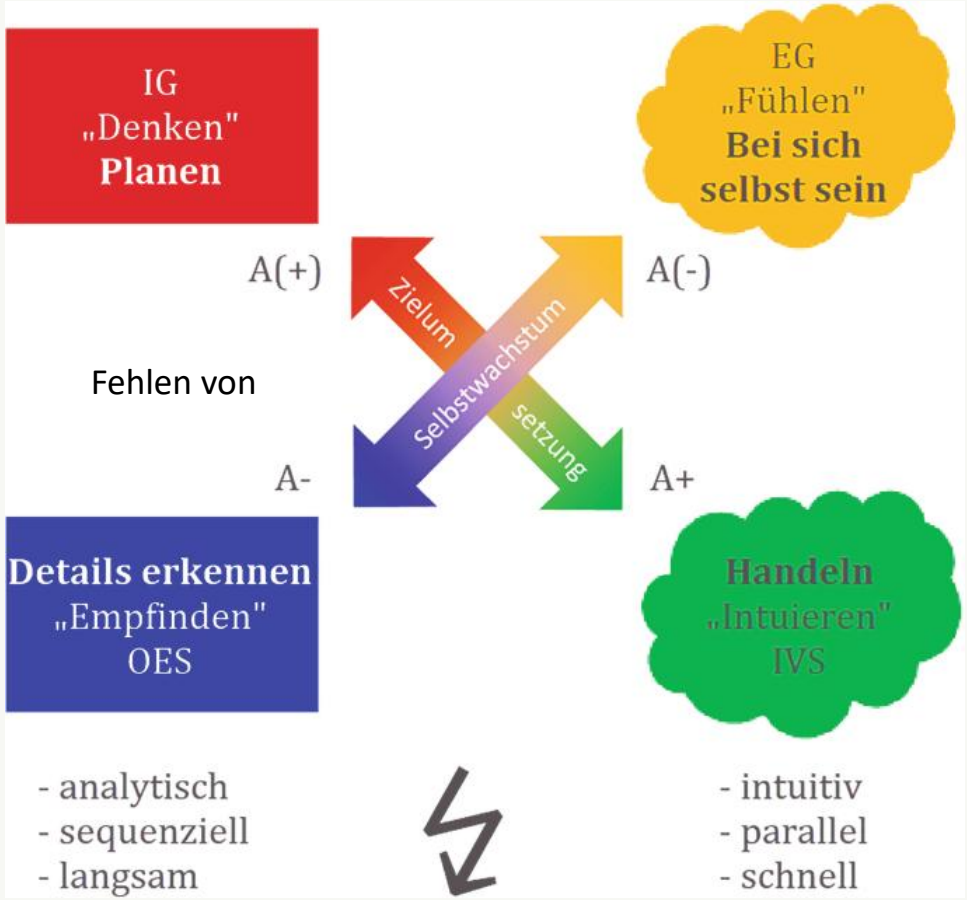
Persönlichkeit als Zusammenspiel psychischer Funktionssysteme

Wichtigste Botschaften:

Affekte beeinflussen
den Zugang zu Absichten und Selbstwissen

Unter Belastung können Grübeln und
Handlungsschwierigkeiten zunehmen

Affektregulation unterstützt flexible Selbststeuerung



FLEXIBLE EMOTIONALE REGULATION

Negativer Affekt

A-



Positiver Affekt

A+

A- runterregulieren

A+ raufregulieren

„Mich erkennen. Mich verstehen. Mich steuern.“



Aufregung muss nicht verschwinden, damit Handeln gelingt

– es kommt auf die Interpretation an

Lernziele:

- Gefühle wahrnehmen - statt bekämpfen
- Werte und Prozessziele als Orientierung
- Unsicherheit akzeptieren und entschlossen nächsten Schritt initiieren

Handlungs- und Lageorientierung

Was geschieht nach dem misslungenen Schlag?

Lageorientiert: Grübeln, Festhängen, Selbstbewertung

Handlungsorientiert: registrieren, entscheiden, neu beginnen

Trainer können Lageorientierten beim Übergang zurück ins Handeln helfen



Ressourcen schaffen und aktivieren:Identität und Selbstwert

Du bist mehr als deine heutige Runde

Eine starke Sportidentität kann motivieren

Wird Selbstwert ausschließlich an Scores gekoppelt, steigt Verletzlichkeit

Rollenvielfalt: Schule, Freunde, Familie, Interessen



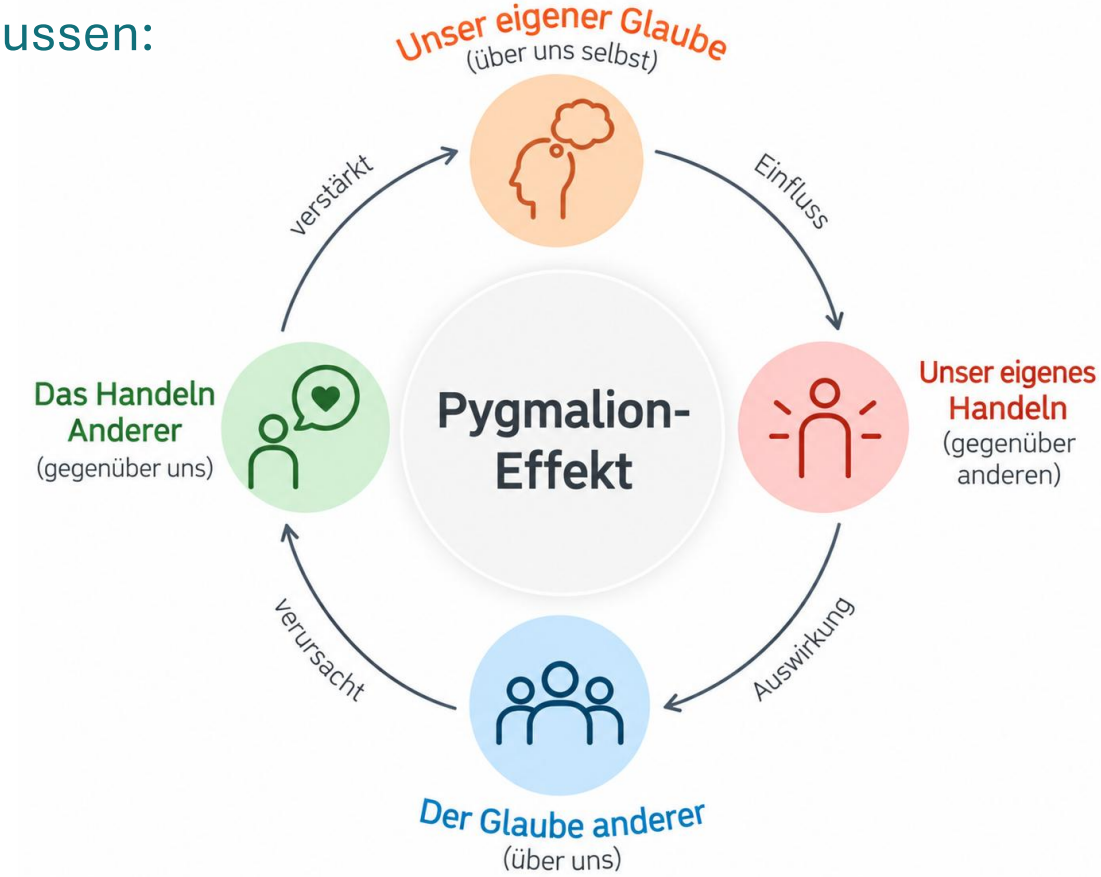
Erwartungshaltungen prägen: Pygmalion-Zirkel

Erwartungen können Verhalten und Entwicklung beeinflussen: negativ und positiv

Jussim & Harber, 2005

Erwartung
→ Aufmerksamkeit, Feedback, Herausforderung

Veränderte Lerngelegenheiten
→ mögliche Leistungsentwicklung





BELIEVE

Glaube an Entwicklung zeigt sich im Trainerhandeln

Psychologische Sicherheit schaffen:

Ein Klima, in dem Fehler Lerngelegenheiten sind

Was gehört dazu?

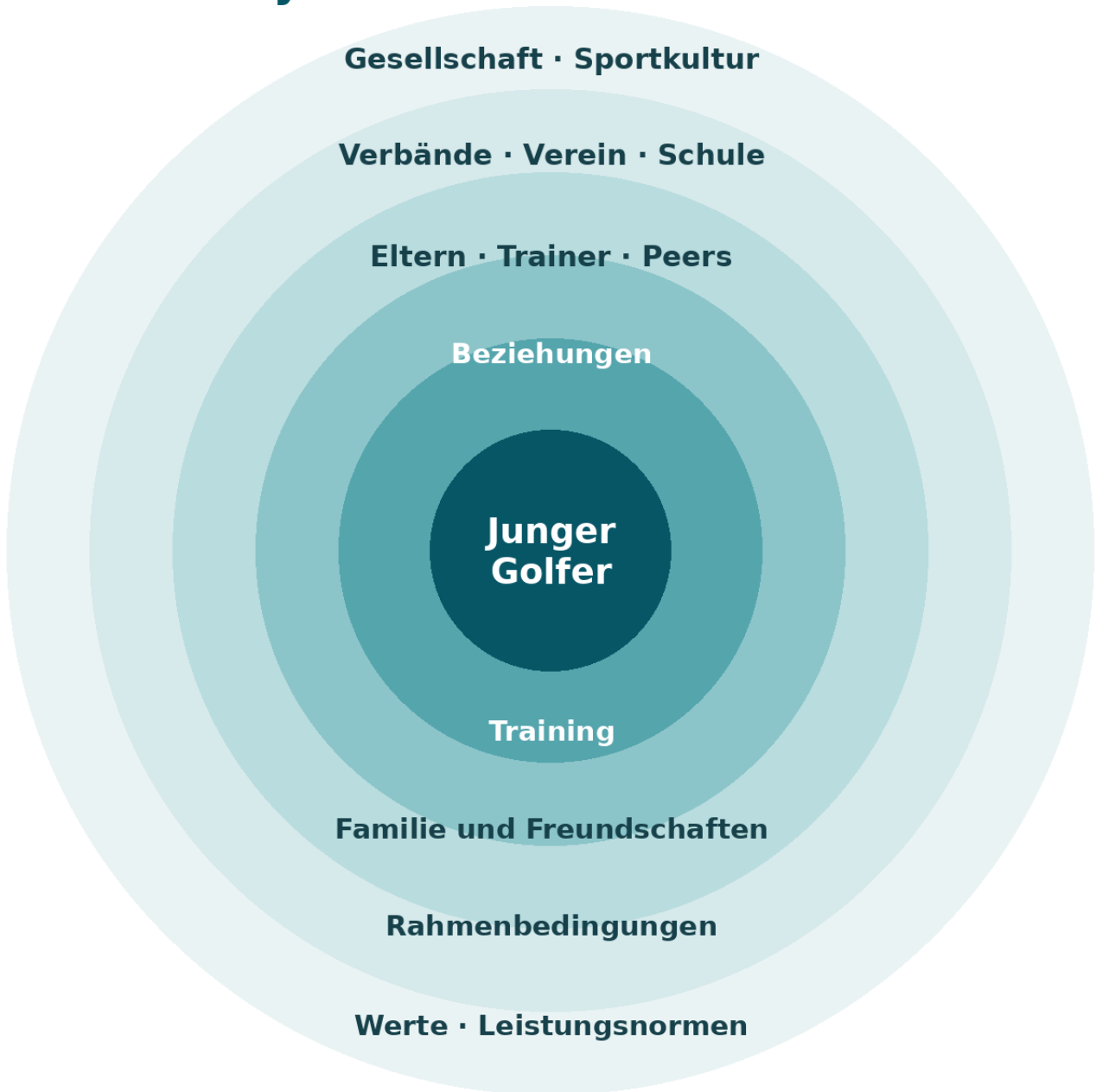
Respektvolle Rückmeldung und klare Erwartungen

Fragen stellen, um verstehen zu wollen und nicht um zu beschämen

Beteiligung, Zugehörigkeit und Autonomie ermöglichen

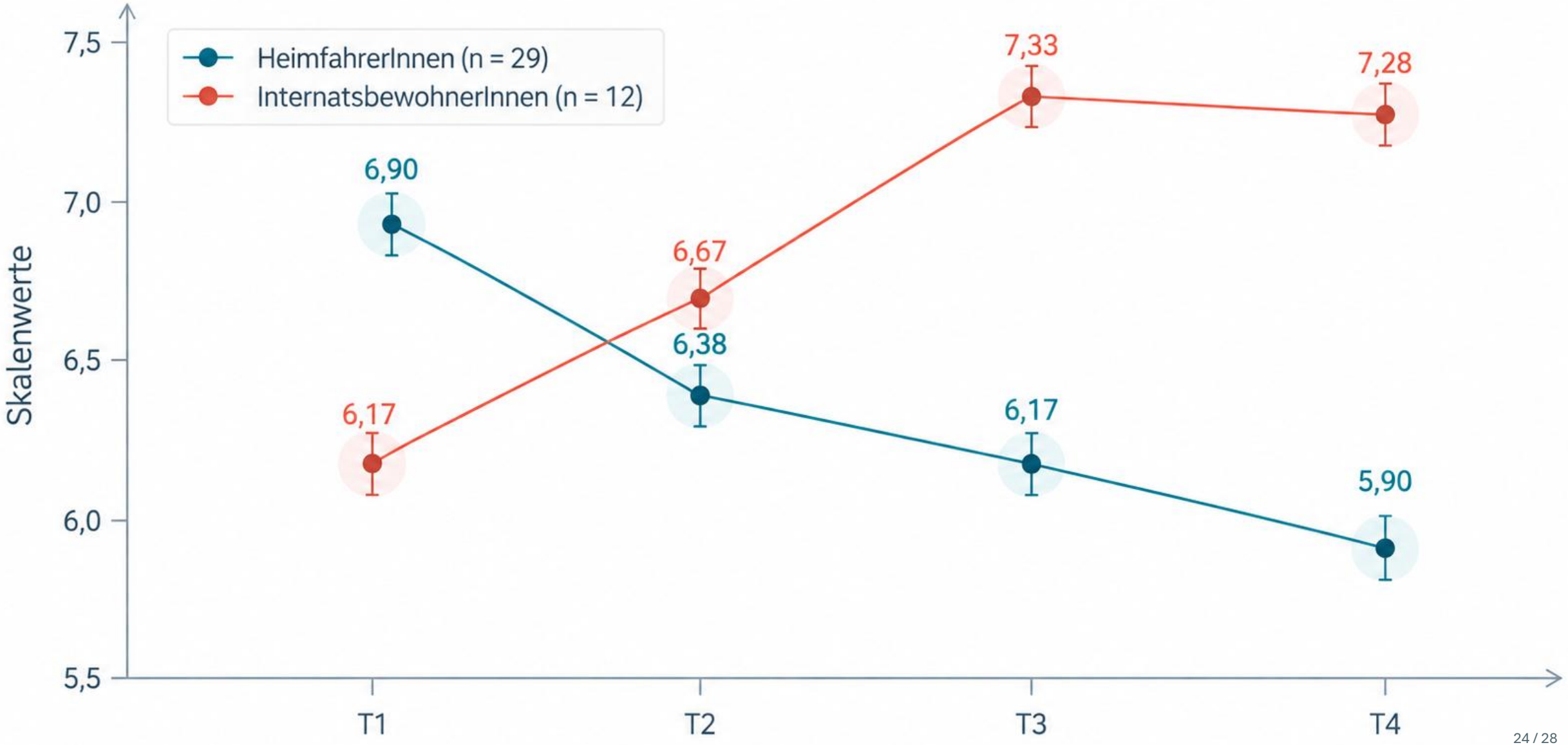


Unterstützende Systeme der Persönlichkeitsentwicklung



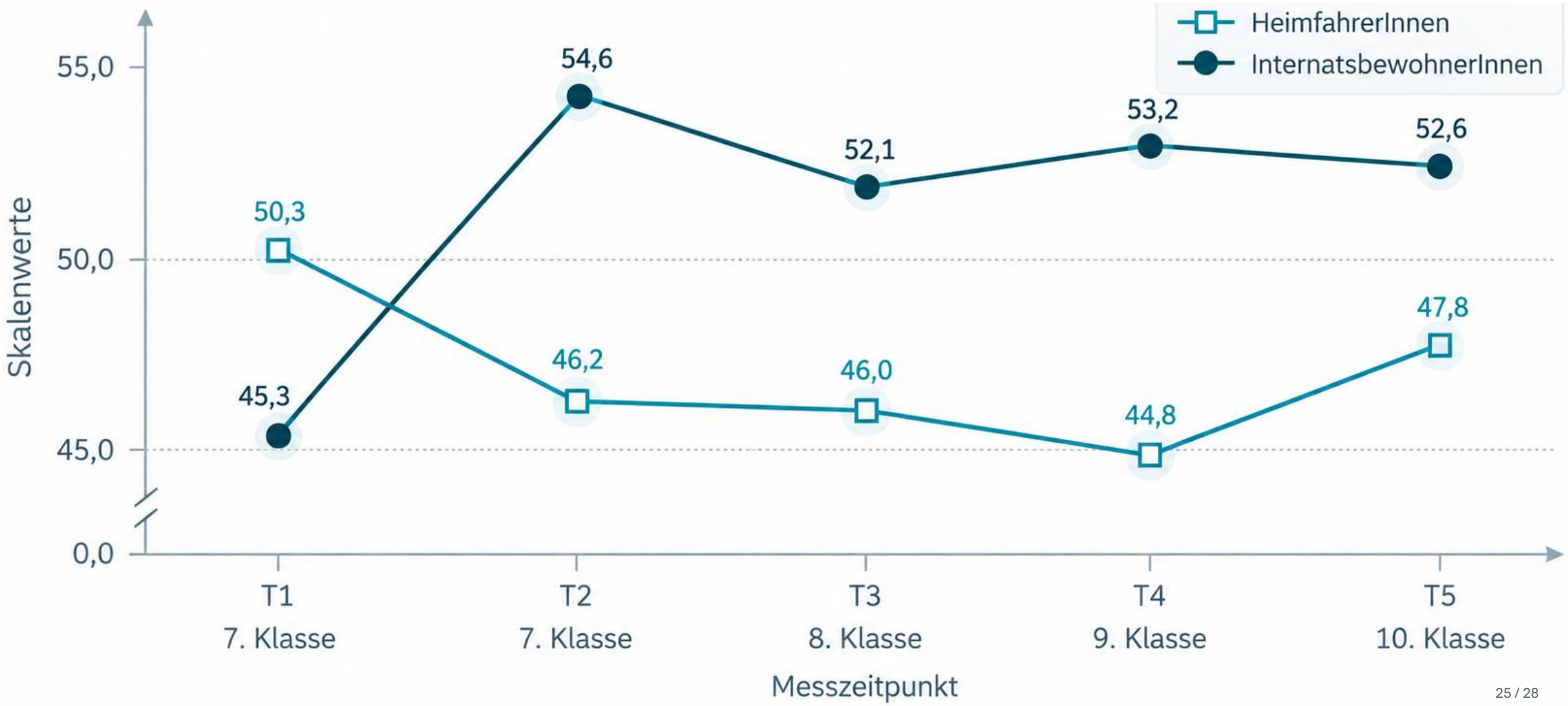
Entwicklung von Selbstbestimmung

Beckmann et al, 2006



Entwicklung von Selbstregulationsfähigkeit

Beckmann et al, 2006



Oft verlieren wir die größten Talente



Gerade diejenigen mit den besten Selbstregulationfähigkeiten werden oft zu Drop-Outs

Elbe, Beckmann & Szymanski, 2003

Entwicklungsthemen – eine Haltung

Persönlichkeitsentwicklung ist mehr als Leistungsoptimierung

Es geht um die Entwicklung der ganzen Person.

Persönlichkeit entwickelt sich
durch das Bewältigen von Herausforderungen
verlangt dabei aber nach der Möglichkeit,
sich selbst kennenzulernen,
eigene Lösungen zu finden
und Verantwortung zu übernehmen.



Die wichtigste begleitende Haltung ist
Wertschätzung und der **Glaube** an die anvertrauten GolferInnen

Literatur

Überblick in

Beckmann, J. & Elbe, A.M. (2024). Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport. Hogrefe (3. überarbeitete und erweiterte Auflage). insbes. Kapitel 2: Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung.

Beckmann, J. (2015). Mentales Training im Golf. Spitta.

Beckmann, J., Szymanski, B., Elbe, A. & Ehrlenspiel, F. (2006). Chancen und Risiken: Vom Leben im Verbundsystem von Schule und Leistungssport. Sportverlag Strauß.

Elbe, A.-M., Beckmann, J. & Szymanski, B. (2003). Das Dropout Phänomen an Eliteschulen des Sports – ein Problem der Selbstregulation? Leistungssport, 33, 46-49.

Graham, D. & Stabler, J. (1999). The 8 Traits of Champion Golfers Hardcover. Simon & Schuster.

Jussim, L., & Harber, K. D. (2005). Teacher Expectations and Self-Fulfilling Prophecies: Knowns and Unknowns, Resolved and Unresolved Controversies. *Personality and Social Psychology Review, 9*(2), 131–155. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0902_3

Martens, J.U., & Kuhl, J. (2023). Die Kunst der Selbstmotivierung
Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen. Kohlhammer, 7. Aufl.

Nam, J.J., & Han, D.H. (2020). The Comparison of Perfectionism and Commitment between Professional and Amateur Golfers and the Association between Perfectionism and Commitment in the Two Groups. Int. J. Environ. Res. Public Health, 17, 5657; doi:10.3390/ijerph17165657

