

# **Zusammenhangsanalyse zwischen Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz bei NLA-Unihockeyspielern mit Berücksichtigung des Einflusses von Alter, Erfahrung und Führungsfunktion auf die Ausprägungen der beiden Konstrukte**

Abschlussarbeit zur Erlangung des  
Master of Science in Sportwissenschaften / Option Unterricht

eingereicht von  
**Mirco Castelletti**

an der  
Universität Freiburg, Schweiz  
Mathematisch-Naturwissenschaftliche und Medizinische Fakultät  
Abteilung Medizin  
Department für Neuro- und Bewegungswissenschaften

in Zusammenarbeit mit der  
Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen

Referent  
Prof. Jean-Pierre Bresciani

Betreuer  
Dr. Mattia Piffaretti

Winterthur, Januar 2020

# Inhaltsverzeichnis

<b>Zusammenfassung.....</b>	<b>3</b>
<b>1 Einleitung.....</b>	<b>4</b>
1.1 Psychische Anforderungen im Unihockey .....	4
1.2 Achtsamkeit .....	5
1.3 Emotionale Intelligenz.....	10
1.4 Ziel der Arbeit.....	16
<b>2 Methode .....</b>	<b>18</b>
2.1 Untersuchungsgruppe .....	18
2.2 Studiendesign.....	18
2.3 Untersuchungsinstrumente .....	18
2.4 Datenanalyse.....	19
<b>3 Resultate.....</b>	<b>21</b>
3.1 Allgemeiner Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und EI.....	21
3.2 Zusammenhänge zwischen den Teilbereichen der Achtsamkeit und jenen der EI .....	21
3.3 Einfluss des Alters auf die Achtsamkeit und die EI .....	24
3.4 Einfluss der NLA-Erfahrung auf die Achtsamkeit und die EI .....	25
3.5 Einfluss der Führungsfunktion auf den Zusammenhang von Achtsamkeit und EI .....	26
<b>4 Diskussion .....</b>	<b>29</b>
4.1 Besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und der EI? .....	29
4.2 Gibt es Teilbereiche der Achtsamkeit, die besonders stark mit jenen der EI in Zusammenhang stehen? .....	30
4.3 Wie verhält sich die Ausprägung der Achtsamkeit und der EI mit zunehmendem Alter bzw. zunehmender NLA-Erfahrung? .....	31
4.4 Wie verhält sich der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und EI bei Weglassung der Führungsspieler?.....	32
4.5 Stärken und Schwächen der Arbeit.....	33
4.6 Bedeutung für die Praxis .....	34
<b>5 Schlussfolgerung .....</b>	<b>36</b>
<b>Literatur.....</b>	<b>38</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>43</b>
<b>Dank .....</b>	<b>52</b>

## **Zusammenfassung**

### **Einleitung**

Der mentale Aspekt, worin die Emotionsregulation eine Hauptrolle spielt, wird besonders in Mannschafts- und Sportsportarten, wo nicht nur eigene Emotionen auftreten, je länger je wichtiger (Lazarus, 2000). Die aktuelle sportpsychologische Forschung macht sich hierzu vor allem die zwei Prinzipien Achtsamkeit und Emotionale Intelligenz (EI) zunutze. Aufgrund der konzeptuellen Ähnlichkeiten im Bereich der Wahrnehmung und Regulierung von Emotionen kann vermutet werden, dass beide Konstrukte näher miteinander in Verbindung stehen. Ziel dieser Arbeit war es deshalb herauszufinden, ob und inwiefern die Achtsamkeit mit der EI in Verbindung steht und welche Faktoren die Ausprägungen der beiden Konstrukte beeinflussen.

### **Methode**

An der in dieser Studie durchgeführten Online-Umfrage nahmen insgesamt 65 freiwillige Unihockeyspieler aus sieben verschiedenen Vereinen der höchsten Schweizer Liga (NLA) teil. Zur Erfassung der Achtsamkeit diente die aus drei Subskalen bestehende, verkürzte Form des Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Die Daten der EI wurden anhand des vier Subskalen beinhaltenden Emotional Intelligence Inventar (EI4) erhoben.

### **Resultate**

Die Ergebnisse der Korrelationsanalysen zeigten einen positiven signifikanten Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und EI ( $r = .31$ ;  $p = .03$ ). Bei näherer Betrachtung der Subskalen beider Konstrukte waren nur noch einzelne signifikante Zusammenhänge festzustellen. Die positiven Einflüsse von Alter, NLA-Erfahrung und Führungsfunktion auf die Achtsamkeit und die EI konnten wiederum aufgezeigt werden.

### **Diskussion und Schlussfolgerung**

Die vielversprechenden Resultate müssen trotz nachgewiesenem positiven Zusammenhang und den positiven Einflüssen der untersuchten Einflussfaktoren mit Vorsicht interpretiert werden. Es wurde eine sehr spezifische Untersuchungsgruppe durchleuchtet, was genauso wie die Probandenzahl konkrete Aussagen hinsichtlich der Grundgesamtheit verhindert. Weiterführende Studien mit Einbezug anderer Sportarten, beider Geschlechter oder eines grösseren Altersspektrums wären für zusätzliche Erkenntnisse hilfreich.

# **1 Einleitung**

Es ist allgemein bekannt, dass Emotionen im Sport eine wichtige Rolle einnehmen. Der Sport wäre ohne diese Emotionen, die dieser bei allen beteiligten Akteuren wie den Athletinnen und Athleten, den Trainerinnen und Trainern aber auch den Zuschauerinnen und Zuschauern auslösen kann, kaum so verbreitet wie er es heute ist. Die Psychologie beschäftigt sich seit geraumer Zeit mit den Fragen, inwiefern sich Emotionen auf unser Handeln auswirken und wie wir dies konkret zu unseren Gunsten beeinflussen können. Im Sportkontext wird jedoch noch nicht sehr lange in diese Themen investiert. Durch den wissenschaftlichen Aufschwung der letzten Jahrzehnte wurden vorwiegend in den restlichen sportlichen und messbaren Leistungsfaktoren wie beispielsweise der Physis oder Technik Erkenntnisse gewonnen (Weineck, 2004). Seit dem in diesen messbaren Faktoren keine fulminanten Fortschritte mehr erzielt werden, gewinnt die Rolle der Psyche im Sport, worin die Emotionsregulation gemäss Hardy, Graham und Gould (1996) die Hauptrolle spielt, zunehmend an Interesse. Gegenüber den anderen leistungsbestimmenden Faktoren kann die Psyche als leistungslimitierend betrachtet werden (Weineck, 2004). Darunter wird verstanden, dass die übrigen Faktoren zwar das Leistungspotenzial vorgeben, die Psyche jedoch bestimmt, wie viel von diesem Potenzial ausgeschöpft werden kann. Aufgrund der Wichtigkeit der Emotionen in der Sportpsychologie stehen in dieser Arbeit die Emotionsregulation und ihre Interventionsformen im Zentrum. Besonders in Mannschafts- und Sportsportarten, wo man oft mit eigenen und fremden Emotionen konfrontiert wird, ist ein kontrollierter und effektiver Umgang mit Emotionen von entscheidender Bedeutung (Lazarus, 2000). Die aktuelle sportpsychologische Forschung macht sich dabei vor allem folgende zwei Prinzipien zunutze: Das Prinzip der Achtsamkeit, in welchem die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart im Zentrum steht, und das Prinzip der Emotionalen Intelligenz, welches sich mit dem gewinnbringenden Umgang mit Emotionen beschäftigt. In der folgenden Arbeit werden die beiden Konstrukte unter Berücksichtigung der Sportsportart Unihockey in einer Zusammenhangsanalyse genauer untersucht.

## **1.1 Psychische Anforderungen im Unihockey**

Unihockey befindet sich in der Schweiz zurzeit mitten in der sportlichen und wirtschaftlichen Entwicklung und ist dabei, ihre Strukturen immer mehr zu professionalisieren. Nicht zuletzt deshalb steigen die Anforderungen an die Unihockeyspieler und -spielerinnen stetig. In den leichter zu messenden Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit ist es im Vergleich zur

Psyche um einiges einfacher, relevante Anforderungen und deren gezielte Förderung zu bestimmen (Weineck, 2004). Im Spiel- und Mannschaftssport wie Unihockey gibt es gemäss Frester (1999) unterschiedliche psychische Anforderungen, welche in die Bereiche Kognition und Emotion unterteilt werden können. Im Bereich der Kognition müssen die Sportlerinnen und -sportler mit der Variabilität an Spielsituationen möglichst gut zurechtkommen, was sich in ihrer Wahrnehmungs-, Entscheidungs- und Antizipationsfähigkeit äussert. Diese Aspekte der Kognition sind etwas leichter zu messen und zu trainieren als jene der Emotion. Die Emotionen und ihre Anforderungen für einen effektiven Umgang im Sport sind zwar schon mehrfach untersucht worden, doch die erschwerte Messbarkeit verhinderte oftmals gesicherte Schlussfolgerungen. Dementsprechend herrscht ein grosses Potenzial, was weitere sportpsychologische Untersuchungen betrifft. Nach Frester (1999) kann ein effektiver Umgang mit Emotionen vor allem in den Sportarten eine zentrale Rolle spielen, da es aufgrund der Mit- und Gegenspieler mehr potenzielle Auslöser für negative oder positive Emotionen gibt. Zudem muss man nicht nur mit den persönlichen, sondern auch mit mehreren fremden Emotionen umgehen können. Durch die vielen externen Einflüsse aller Beteiligten im Sport ist die Konzentrationsfähigkeit der Spielerinnen und Spieler auch im Unihockey stark gefordert (Frester, 1999). Um die Konzentration über ein ganzes Spiel aufrechterhalten zu können und sich weder von den eigenen noch von fremden Emotionen beeinflussen zu lassen, nimmt gemäss Gardner und Moore (2004) das Prinzip der Achtsamkeit eine wichtige Rolle ein.

## **1.2 Achtsamkeit**

Achtsamkeit ist ein modernes psychologisches Konstrukt, dessen Ursprung man in alten buddhistischen Traditionen wiederfindet. Der buddhistische Mönch und Lehrer Thich Nhat Hanh ist eine der Personen, die das Prinzip der Achtsamkeit in die westlichen Länder gebracht und dort gelehrt haben. Er beschreibt in seinem Buch die Achtsamkeit als die Fähigkeit, zu jedem Zeitpunkt komplett bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein, um zu registrieren, was um einem wirklich geschieht (Hanh, 1998). Ein zentraler Punkt dabei ist, dass man sich vollumfänglich von der Vergangenheit und der Zukunft lösen kann. Denn „nur im gegenwärtigen Augenblick können wir das Leben wirklich berühren“ (Hanh, 1998, S. 17). Hanh ist der Überzeugung, dass diese Fähigkeit in jedem Menschen steckt. Zur Aufrechterhaltung und Verbesserung sollte sie jedoch stets praktiziert werden, da sie sonst in sich zusammenfällt (Hanh, 1998). Zusätzlich zur Definition von Thich Nhat Hanh bringt Jon Kabat-Zinn, als einer der Hauptinitianten für Achtsamkeitspraktiken in der Psychotherapie,

den Aspekt des Nichtbewertens hinzu. Die mithilfe der bewussten Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart wahrgenommenen Dinge sollen nicht bewertet werden (Kabat-Zinn, 2013). Dieses Verhalten hilft einem dabei, „Ereignisse und Erlebnisse ohne innerliche oder äußerliche Ablehnung oder Vermeidung zuzulassen, so wie sie sind und als das, was sie sind“ (Heidenreich, Michalak & Eifert, 2007, S. 478). Dadurch wird für Wahrgenommenes eine gewisse Akzeptanz aufgebaut, was vor allem bei negativen Gedanken und Emotionen hilfreich sein kann. Aufgrund dieses Potenzials, mit Emotionen besser umgehen zu können, fand die Achtsamkeitspraxis ihre Anwendung in der Psychotherapie.

**1.2.1 Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Psychotherapie.** Die in der Psychotherapie erstmals angewendeten Achtsamkeitspraktiken, sogenannte achtsamkeitsbasierte Interventionen (AIs), wurden von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Medical School der Universität in Massachusetts durchgeführt. Das dort eingeführte Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) hatte zum Ziel, Menschen mit unheilbaren chronischen Krankheiten anhand einer Art Meditationstraining und bei der daraus resultierenden Stressreduktion zu unterstützen (Kabat-Zinn, 1982). Nach dem wissenschaftlichen Beleg der positiven Wirksamkeit auf eine Minimierung von chronischen Krankheitssymptomen und eine allgemeine Stressreduktion (Kabat-Zinn, 1982) sind weitere vergleichbare Interventionsprogramme entstanden, die sich auf spezifische Krankheitsbilder spezialisieren. Die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) von Teasdale, Segal und Williams (1995) konzentriert sich auf die frühzeitige Erkennung und Unterbindung von negativen Gedanken mit dem Ziel, eine Minimierung von Depressionsrückfällen zu erzielen. Zur Behandlung von Borderline-Persönlichkeitsstörungen haben Kehler und Linehan (2011) die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) ins Leben gerufen und gegen allgemeine psychische Probleme ist die Acceptance and Commitment Therapy (ACT) entstanden (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006). Durch die verschiedenen AIs wurden positive Effekte in den unterschiedlichsten Bereichen nachgewiesen (Johanson, 2006). Die hohe Wirksamkeit von Achtsamkeitstrainings erklären Davidson et al. (2003) mit den nachweisbar strukturellen Veränderungen im Gehirn. Durch diese wissenschaftlichen Befunde ist das Interesse an der Achtsamkeitspraxis auch in der Neuropsychologie stark gestiegen. Genauere Aussagen betreffend der Wirkfaktoren von Achtsamkeit können jedoch trotz feststellbarer Zusammenhänge einzelner Ansätze sowohl in der Kognitions- als auch in der Neuropsychologie noch nicht gemacht werden (Sauer, 2009).

**1.2.2 Achtsamkeit im Sport.** Fjorback, Arendt, Ornbol, Fink und Walach (2011) konnten neben den gängigen Resultaten in der Achtsamkeitsforschung wie Stressreduktion, Angst- oder Depressionsminderung auch eine verbesserte Effektivität im Umgang mit Emotionen nachweisen. Da der Faktor Psyche im Sport eine immer zentralere Rolle einnimmt und in der Sportpsychologie der Umgang mit Emotionen von grosser Bedeutung ist, liegt die Übertragung der AIs von der Psychotherapie auf die Sportpsychologie sehr nahe (Pineau, Glass & Kaufman, 2014). Denn gemäss Hardy et al. (1996) ist die Kontrolle des persönlichen emotionalen Zustands die Grundvoraussetzung für das Erreichen der maximalen sportlichen Leistungsfähigkeit. Gängige psychologische Fertigkeitensmethoden wie Selbstgespräche, Atemtechniken oder die allgemeine Regulierung des Erregungszustands weisen Ähnlichkeiten mit den achtsamkeitsbasierten Methoden auf, unterscheiden sich jedoch in einem relevanten Punkt: In den Methoden der Achtsamkeit geht es nicht mehr darum, den emotionalen Zustand zu beeinflussen, sondern diesem mit einer für die Achtsamkeit typischen Akzeptanz zu begegnen. Durch dieses nicht bewertende Bewusstsein können Athletinnen und Athleten ihren emotionalen Zustand besser kontrollieren und ihre Aufmerksamkeit leichter auf die Gegenwart gelenkt halten (Gardner & Moore, 2004). Die positive Wirksamkeit erstmals nachweisen konnten Kabat-Zinn, Beall und Rippe (1985) in ihrer Studie mit olympischen Medaillengewinnern im Rudern. Weitere wissenschaftliche Befunde im Sportbereich folgten jedoch erst, als das Interesse an Achtsamkeitsstudien in der Psychotherapie rasant anstieg. Dieser Boom leitete die Entstehung von zwei nun etablierten Achtsamkeitsprogrammen im Leistungssport ein. Der Mindfulness-Acceptance-Commitment-Approach (MAC) und das Mindful Sports Performance Enhancement (MSPE). Diese beiden AIs des Leistungssports werden im Anschluss etwas genauer beschrieben.

***Mindfulness-Acceptance-Commitment-Approach (MAC).*** Der MAC ist eine erst seit kurzem für die Praxis des Leistungssports entwickelte AI und wurde aus den Inhalten des MBCT des ACT abgeleitet. Wie bei allen achtsamkeitsbasierten Ansätzen verfolgt auch der MAC das Ziel, die sportliche Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden mit der Förderung eines nicht-wertenden, gegenwärtigen Bewusstseins sowie der Akzeptanz der eigenen Emotionen und Gedanken zu steigern.

Das MAC-Programm setzt sich aus sieben Modulen zusammen, welche man in fünf Phasen gliedern kann. In diesen Phasen zielt man im Wesentlichen darauf ab, eine achtsame Haltung zu entwickeln, Wertvorstellungen im Bezug auf das Verhalten zu erarbeiten und akzeptanzfördernde Techniken zu erlernen (Heinz, Heidenreich, Wenhold & Brand, 2011). Grundsätzlich wird in den wenigen Fallstudien, die das MAC-Programm auf seine

Wirksamkeit überprüfen, von einer positiven Wirkung auf die Aufmerksamkeit und die sportliche Leistung berichtet (Gardner & Moore, 2004). Für gesicherte und tiefgründige Aussagen reichen diese empirischen Befunde jedoch noch nicht aus.

***Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE).*** Das MSPE ist eine vierwöchige AI, die sich aus Elementen des MBSR sowie dem MBCT zusammensetzt. Ursprünglich hatte man das MSPE nur für Golfer und Bogenschützen entwickelt, welche an den ersten Studien dieses Ansatzes beteiligt waren. Später wurde man den Bedürfnissen des Leistungssports gerecht, indem sich das Programm nun auf alle Sportarten anpassen lässt. Grundsätzlich wird diese AI von Meditationspraktiken geprägt, mit dem Ziel, die Sinneswahrnehmung und das Bewusstsein für den Körper und Geist zu fördern (Pineau et al., 2014). Dabei versucht man, von einer sitzenden Meditation immer mehr zu einer aktiven, sportartspezifischen Meditation zu gelangen, um die erlernten Achtsamkeitstechniken in die entsprechende Sportart transferieren zu können. De Petrillo, Kaufman, Glass und Arnkoff (2009) konnten in ihrer Interventionsstudie eine signifikante Zunahme von Achtsamkeitsmerkmalen sowie eine signifikante Abnahme von sportbezogenen Ängsten feststellen.

**1.2.3 Wirkmechanismen von Achtsamkeit im Leistungssport.** Bei der Frage, was genau bei einem Achtsamkeitstraining zur Verbesserung sportlicher Leistungsfähigkeit führen könnte, beschreiben Jekauc und Kittler (2015) drei potenzielle Wirkmechanismen: Die Entstehung von Flow, eine verbesserte Konzentration und eine Steigerung der Emotionsregulation. In der Folge werden diese drei Wirkmechanismen etwas genauer erläutert.

***Achtsamkeit und Flow.*** Unter dem Flow verstehen McInman und Grove (1991) einen Zustand, in welchem man trotz hoher psychischer und physischer Beanspruchung in seinen Handlungen vollkommen aufgehen kann. Gemäss Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003) werden dabei die eigenen Tätigkeiten perfekt auf die wahrgenommene Herausforderung angepasst. Die persönlichen Fähigkeiten werden somit optimal und in der höchst möglichen Effizienz eingesetzt, sodass es sich anfühlt, als würde alles automatisch und ohne Mühe ablaufen. Gardner und Moore (2004) gehen davon aus, dass der Flow-Zustand vergleichbar mit einem Achtsamkeitszustand ist. Einige Korrelationsstudien betreffend Achtsamkeit und Flow unterstützen diese Annahme (Pineau et al., 2014). Ein Flow-Erleben kann jedoch nur dann eintreffen, wenn die Herausforderung und die eigenen Fähigkeiten hoch genug sind (Jansen, Seidl & Richter, 2018). Gemäss Stavrou, Psychountaki, Georgiadis, Karteroliotis und Zervas (2015) spielen zusätzlich zu den eigenen Fähigkeiten und der Herausforderung auch



eine klare Formulierung der Ziele, ein Kontrollverständnis und die Aufgabenorientierung eine wichtige Rolle. Denn je ziel- und aufgabenorientierter ein Athlet oder eine Athletin ist, desto eher wird die Situation als Herausforderung interpretiert, was letztlich die Entstehung eines Flow-Erlebens begünstigt (Stavrou et al., 2015). Die bisherigen Studien bezüglich der Wirksamkeit von Achtsamkeitsmethoden im Bezug auf das Flow-Erleben reichen jedoch noch nicht aus, um bedeutungsvolle Schlüsse zu ziehen.

***Achtsamkeit und Konzentration.*** Die Aufmerksamkeit gilt im Leistungssport grundsätzlich als eine sehr zentrale Voraussetzung, um Spitzenleistungen erbringen zu können (Jekauc & Kittler, 2015). Da Achtsamkeitspraktiken hauptsächlich darauf ausgelegt sind, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und diese über möglichst lange Zeit aufrecht zu erhalten, liegt die Vermutung nahe, dass sich dabei auch die Konzentration verbessert. Nach Memmert (2009) gibt es im Bezug auf den Sport vier Hauptfaktoren der Aufmerksamkeit, die bei optimaler Umsetzung zu einer idealen Leistungsentwicklung führen: Die selektive, anhaltende, orientierende und geteilte Aufmerksamkeit. Unter selektiver Aufmerksamkeit versteht man die Fähigkeit, die wichtigen von den unwichtigen Dingen zu unterscheiden, um sich entsprechend auf das Wichtige fokussieren zu können. Bei einer guten anhaltenden Aufmerksamkeit können Athletinnen und Athleten über die gesamte sportliche Tätigkeit hinweg konzentriert bleiben. Die orientierende Aufmerksamkeit handelt vom Verständnis der wahrgenommenen Umweltreize, wobei es bei der geteilten Aufmerksamkeit um die gezielte und flexible Lenkung des Aufmerksamkeitsfokus geht (Jekauc & Kittler, 2015). Auch wenn die Indizien für positive Effekte der Achtsamkeit auf die Konzentration im Sport sprechen, ist die empirische Evidenz auch in diesem Bereich noch kaum gewährleistet.

***Achtsamkeit und Emotionsregulation.*** Ein effektiver Umgang mit Emotionen und deren Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit ist schon seit längerer Zeit Ziel und Teil der sportpsychologischen Forschung. Gemäss Brandstätter, Schüler, Puca und Lozo (2013) kann man durch eine gute Emotionsregulation aktiv beeinflussen, welche Emotionen man zulässt und wie man sie zeigen will. Insbesondere negative Emotionen sind aufgrund ihres leistungslimitierenden Einflusses im Interesse der Sportwissenschaft. Die bisherigen Untersuchungen zeigten unter anderem, dass eine erhöhte Wettkampfangst zur Beeinträchtigung der Aufmerksamkeitskontrolle (Otten, 2009), erhöhter Erschöpfung sowie einem erhöhten Muskeltonus führt (Pijpers, Oudejans, Holsheimer & Bakker, 2003). Ziel der Emotionsregulation ist es deshalb, mittels persönlich entwickelter Strategien, negative Emotionen oder Gedanken zu minimieren oder gar zu verhindern. Damit wird die Wahrscheinlichkeit erhöht, möglichst nahe an die maximale sportliche Leistungsfähigkeit zu

gelangen (Hardy et al., 1996). Positive Emotionen wiederum korrelierten positiv mit der Aufmerksamkeitskontrolle (Carver, 2003) bzw. der Reaktionsfähigkeit (Woodman et al., 2009). Zudem konnte nachgewiesen werden, dass sich Achtsamkeitstrainings positiv auf die Wettkampfangst auswirken (De Petrillo et al., 2009). Die wissenschaftlichen Untersuchungen zur Emotionsregulation im Zusammenhang mit der Achtsamkeit unterstützen somit die Annahmen von Sportpsychologen.

Auch wenn die wissenschaftlichen Befunde bezüglich der drei Wirkungsmechanismen für genaue Aussagen noch nicht ausreichen, stimmen einen die bisherigen Studien aus der Psychotherapie und der Sportpsychologie positiv. Inwiefern sich die drei Wirkmechanismen in ihrer Effektstärke unterscheiden und welche achtsamkeitsbasierten Interventionsformen welchen Aspekt gezielter fördern, muss jedoch noch genauer geprüft werden.

### **1.3 Emotionale Intelligenz**

Es ist allgemein bekannt, dass Menschen in ihren Handlungen von Emotionen beeinflusst werden. Um die Hintergründe und Abläufe dieser Handlungen besser verstehen zu können, ist die Entwicklung eines Bewusstseins für Emotionen notwendig. Dabei lohnt es sich, das Konstrukt der Emotionalen Intelligenz (EI) etwas genauer zu betrachten. Emotionen und Intelligenz werden oftmals als widersprüchlich betrachtet, da die Emotionen scheinbar das rationale Denken negativ beeinflussen (Drews, 2011). Gemäss Mayer, Salovey und Caruso (2004) sind es jedoch die Emotionen, welche die Denkprozesse weiter vorantreiben, indem die Aufmerksamkeit auf die individuell wichtigen Dinge gerichtet wird. Unterstützt wird diese Ansicht von aktuellen Emotionstheorien, welche die Emotion als „komplexes Muster körperlicher und mentaler Veränderungen in Reaktion auf eine auslösende Situation, die als persönlich bedeutsam wahrgenommen wird“ (Laborde, Furley, Musculus & Ackermann, 2017, S. 8) beschreiben. Als emotional intelligent kann man dementsprechend dann angesehen werden, wenn man solche Emotionen situativ richtig beurteilen und mit ihnen umgehen kann. Nach Salovey und Mayer (1990) ist EI die Fähigkeit, eigene und fremde Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen.

Ihren Ursprung hat die EI hauptsächlich in der sozialen Intelligenz, bei welcher man sich schon in den 20er Jahren damit auseinandersetzte, sich gegenseitig nachvollziehen und interaktiv klug verhalten zu können (Thorndike, 1920). Das Prinzip der „vielfachen Intelligenz“ (*The Theory of Multiple Intelligences*) von Gardner (1999), welches zwischen inter- und intrapersonaler Intelligenz unterscheidet, gilt ebenfalls als Vorreiter der Emotionalen Intelligenz. Bekannt wurde die Idee der EI jedoch erst mit Daniel Golemans

Bestseller, in welchem vor allem die Wichtigkeit der EI bei Führungskräften thematisiert wird (Daniel Goleman, 1995). Letztendlich handeln alle Ansätze von kognitiven und verhaltensorientierten Elementen der Intelligenz, was für die Konzeptualisierung der EI viele Möglichkeiten bietet. Nicht zuletzt deshalb gibt es unterschiedliche Modelle bzw. Konzepte, welche versuchen, das Konstrukt EI treffend aufzugliedern.

**1.3.1 Konzeptualisierungen der Emotionalen Intelligenz.** Um sich nicht in der Thematik zu verlieren, wird in der Folge nur auf die beiden verbreitetsten Konzepte von Mayer und Salovey (1997) und Goleman (1995) näher eingegangen. Das „Four Branch Model of Emotional Intelligence“ von Mayer und Salovey (1997) beinhaltet vier verschiedene, übereinander liegende Zweige (Abbildung 1). Jeder Zweig steht für eine bestimmte, übergeordnete Kompetenz der EI, welche bei Zunahme des Entwicklungsstands der EI immer weiter unten positioniert ist. Im obersten Zweig geht es noch um weniger anspruchsvolle Kompetenzen wie die Wahrnehmung und das Ausdrücken von Emotionen. Beim zweiten Zweig befasst man sich schon mit dem Einfluss der Emotionen auf die Denkprozesse. Zusätzlich zur Wahrnehmung beschäftigt sich der dritte Zweig mit dem Verständnis und Analysieren der wahrgenommenen Emotionen, worauf diese zielgerichteter verwendet werden können. Bei Beherrschung der Kompetenzen im untersten Zweig gilt man gemäss Mayer und Salovey (1997) als am emotional intelligentesten. Hier spielt mehrheitlich das Bewusstsein und die reflexive Betrachtung der erfahrenen Emotionen die Hauptrolle. Diese können dadurch viel bewusster gesteuert werden und die EI kann sich stetig weiterentwickeln. Alle vier Zweige mit den übergeordneten Kompetenzen beinhalten ihre vier untergeordneten Fähigkeiten, die von links nach rechts wiederum nach der Ausgeprägtheit der EI angeordnet sind.

Im Unterschied zum Modell von Mayer und Salovey (1997) hat Daniel Goleman in seinem Konzept nicht nur Aspekte der Selbst-, sondern auch der Sozialkompetenz berücksichtigt. Goleman (1995) geht von fünf übergreifenden Kompetenzen der EI aus, welche er als ausschlaggebend für Erfolg in jeglichen sozialen Beziehungen betrachtet. Diese fünf Kompetenzen sind wie schon im vorherigen Konzept nach dem Entwicklungsstand der EI aufgereiht. Zu den ersten drei gehören die Selbstwahrnehmung, die Selbstregulierung und die Motivation, welche man der Selbstkompetenz zuordnen kann. Die letzten beiden Kompetenzen, Empathie und soziale Fähigkeiten, sind Teil der Sozialkompetenz.

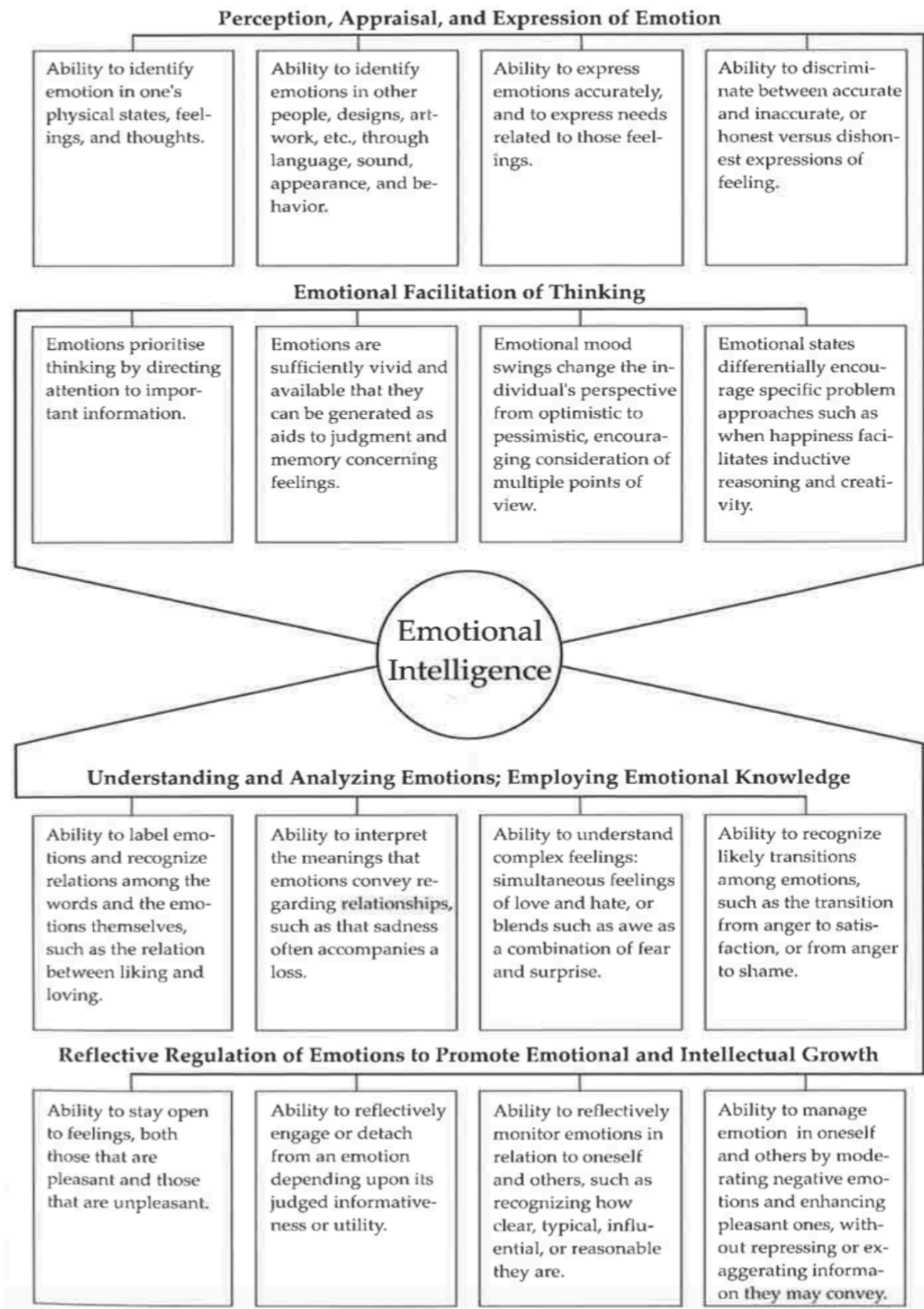


Abbildung 1. Das „Four Branch Model of Emotional Intelligence“ (Mayer & Salovey, 1997, S. 19)

**1.3.2 Emotionale Intelligenz in Organisationen.** Goleman (1995) versteht unter den sozialen Fähigkeiten den Umgang mit sozialen Beziehungen, worin die Teamfähigkeit eine wichtige Rolle einnimmt. Mehrere Studien auf diesem Gebiet konnten aufzeigen, dass in Organisationen wie beispielsweise einem Unternehmen, unabhängig von der akademischen Intelligenz, innerhalb einer Gruppe bessere Leistungen vollbracht werden als von Einzelpersonen (Goleman, Boyatzis & McKee, 2002). Es ist naheliegend, dass ein Team nur dann so effektiv und effizient wie möglich agieren kann, wenn eine gute und harmonische Atmosphäre vorhanden ist. Für das Erreichen einer solchen Stimmung müssen die Teammitglieder neben klaren, gemeinsamen Zielen auch viele Fähigkeiten der EI wie beispielsweise Empathie mitbringen (Stahl, 2007). Als Führungsperson ist es deshalb bedeutend, eine Gruppe so zu organisieren und zu leiten, dass die gewünschte Harmonie entsteht. Gemäss Goleman et al. (2002) gibt es einige positive Korrelationen zwischen der EI von Führungspersonen und der Leistung ihrer Gruppen. So hat die EI einer Führungskraft beispielsweise direkten Einfluss auf die Zufriedenheit und Motivation der Mitarbeiter sowie deren interne Kommunikation, was sich wiederum positiv auf die allgemeinen Teambildungsprozesse auswirkt. Es erstaunt deshalb nicht, dass es vermehrt im Interesse von Unternehmen oder Organisationen ist, nicht nur akademisch, sondern vor allem emotional intelligente Personen in Führungspositionen einzustellen. Diese Erkenntnis unterstreicht das Potenzial der EI und macht vor allem auch die Übertragung des Konstrukts auf den Sport nachvollziehbar.

**1.3.3 Emotionale Intelligenz im Sport.** In Anbetracht der wissenschaftlich bestätigten Wichtigkeit des Umgangs mit Emotionen im Sport und den bisherigen Erkenntnissen aus der Psychologie macht die Untersuchung der EI im Zusammenhang mit der sportlichen Leistungsfähigkeit durchaus Sinn. Die Wirksamkeit der EI im Sport konnte in einer wissenschaftlichen Untersuchung von zahlreichen Studien in den unterschiedlichsten Sportarten belegt werden (Laborde, Dosseville & Allen, 2016). Aufbauend auf den beiden Konzepten von Mayer und Salovey (1997) und Goleman (1995) entwickelten Laborde et al. (2017) ein vereinfachtes Konzept zur EI im Sport. Dieses beinhaltet die fünf aufeinander aufbauenden Kompetenzen Identifikation, Ausdruck, Verständnis, Regulation und Nutzen von eigenen sowie fremden Emotionen.

**Identifikation.** Damit wir uns im Sport emotional intelligent verhalten können, müssen die vorhandenen Emotionen zuerst wahrgenommen und richtig eingeschätzt werden (Brasseur, Grégoire, Bourdu & Mikolajczak, 2013). Gute Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen

und Trainer werden sich den bestehenden Emotionen vorerst bewusst und versuchen ihre darauffolgende Verhaltensentscheidung entsprechend anzupassen (Laborde et al., 2017). Die korrekte Einschätzung der eigenen Emotionen ist verständlicherweise leichter als die von anderen. Nach Laborde et al. (2017) ist es jedoch für Sportlerinnen und Sportler sowohl bei gegnerischen als auch bei persönlichen Akteuren von entscheidender Bedeutung, ob die existierenden Emotionen erkannt und in ein Erfolg bringendes Verhalten umgemünzt werden können.

**Ausdruck.** Die Sprache, der Tonfall, die Lautstärke, die Mimik und Gestik tragen alle zu unserer Kommunikation bei. Wenn Menschen miteinander kommunizieren, kommen nicht nur ihre Gedanken, sondern auch ihre Gefühle zum Ausdruck. Gemäss Schulz von Thun (2013) kommunizieren wir grösstenteils auf nonverbaler Ebene, was die Wichtigkeit des Ausdrucks von Emotionen unterstützt. Dazu kommt, dass je nach subjektiver Bewertung der wahrgenommenen Gegebenheiten der Körper nicht nur emotional, sondern auch physiologisch unterschiedlich reagiert. Im Sport zeigt sich dies unter anderem mit einem steigenden Puls in Stresssituationen wie beispielsweise bei einem wichtigen Elfmeter. Diese physiologische und emotionale Reaktion auf die subjektive Bewertung der Situation hilft den Sportlerinnen und Sportlern dabei, sich gegenseitig zu verstehen und die Gefühlslage richtig einzuschätzen. Je besser die Fähigkeit, die persönlichen Emotionen realitätsgetreu auszudrücken, umso einfacher wird die Interaktion untereinander (Laborde et al., 2017). Nach Ekman (1993) ist die Expression unserer Emotionen sowohl bewusst als auch unbewusst gesteuert. Studien zu dieser Thematik im Sportbereich konnten aufzeigen, dass bei zunehmender sportlicher Belastung der emotionale Ausdruck immer unbewusster gesteuert wird (Laborde et al., 2017). Diese Erkenntnis kann vor allem gegen Ende eines Spiels oder Wettkampfs von grosser Wichtigkeit sein.

**Verständnis.** Jemand der seine eigenen, aber auch die fremden Emotionen richtig einschätzt und versteht, hat im Sport einen entscheidenden Vorteil. Nicht zuletzt deshalb sind Provokationen im Sport keine Seltenheit. Dabei wird versucht, emotional labile Personen mittels verbaler, aber auch nonverbaler Kommunikation so zu beeinflussen, dass diese die Kontrolle über ihre Emotionen verlieren und beginnen unbewusst zu handeln (Laborde et al., 2017). Um solche Provokationen zu überstehen, muss man die Hintergründe und Zusammenhänge der Ereignisse, Emotionen und des Verhaltens verstehen. Vor allem in Mannschaftssportarten ist dieses durch Reflexion gewonnene Verständnis der eigenen und fremden Emotionen aufgrund von mehreren beteiligten Personen durchaus bedeutend: Ob jemand im entscheidenden Moment bemerkt, dass eine Teamkollegin oder ein Teamkollege

vor einem Ausraster bewahrt werden oder man als Trainer rechtzeitig einen Wechsel vollziehen muss, kann ausschlaggebend für Erfolg oder Misserfolg sein.

**Regulation.** Die Regulation der fremden und eigenen Gefühle und das darin enthaltene, situationsadäquate Handeln kann als wichtigste emotionale Kompetenz betrachtet werden (Laborde et al., 2017). Dabei werden die wahrgenommenen und durch Erfahrung oder Reflexion verstandenen Emotionen gesteuert und kontrolliert. Im Zusammenhang mit der Achtsamkeit wurden vor allem die Bedeutung des Umgangs mit negativen Emotionen und der oftmals damit verbundene Misserfolg betont. Gemäss Laborde et al. (2017) kann die Kompetenz Emotionsregulation nicht nur zur Bewahrung vor Misserfolg, sondern auch gezielt zur Förderung von Erfolg eingesetzt werden. Empathie spielt dabei eine zentrale Rolle. So lösen beispielsweise Trainerinnen und Trainer, welche Fehler zulassen und ihren Sportlerinnen und Sportlern positiv zusprechen, sofern die Absicht die richtige war, durch ihre Empathie eine steigende Motivation aus (Laborde et al., 2017). Als Grundvoraussetzung für die Entwicklung einer guten Emotionsregulation im Sport sehen Laborde et al. (2017) aber die Übernahme der Verantwortung bezüglich der eigenen Gedanken, Gefühle und vor allem des eigenen Verhaltens. D.h., wenn man sich zum Beispiel über etwas oder jemanden ärgert, muss man sich bewusst werden, dass dafür nicht etwas oder jemand anderes, sondern man selbst verantwortlich ist. Dies deshalb, weil die subjektive Bewertung der Gegebenheiten und nicht die Gegebenheiten an sich zur Verärgerung führen.

**Nutzen.** Negative und positive Emotionen werden vielfach getrennt betrachtet und es wird häufig davon ausgegangen, dass die positiven zu Erfolg und die negativen zu Misserfolg führen. Mittlerweile sollte jedoch klar sein, dass es nicht die Emotionen sind, die als positiv oder negativ angesehen werden können, sondern wiederum unsere subjektive Wahrnehmung, die sie zu einem der beiden macht. Gemäss Laborde et al. (2017) kann eine Person dann als vollumfänglich emotional intelligent angeschaut werden, wenn sie es neben dem Identifizieren, Ausdrücken, Verstehen und Regulieren von Emotionen schafft, diese zu ihren Gunsten zu nutzen. So kann es sein, dass dieselbe Ausgangssituation und die Entstehung gleicher Emotionen, rein durch einen unterschiedlichen Umgang damit, zu Erfolg bzw. Misserfolg führen kann. Die entsprechende Handlungsentscheidung und damit auch das Nutzen der Emotionen hängen demnach stark von der persönlichen Emotionsreflexion ab (Brasseur et al., 2013).

## 1.4 Ziel der Arbeit

Die theoretische Herleitung lässt vermuten, dass die beiden Konstrukte Achtsamkeit und EI miteinander in Verbindung stehen und besonderen Einfluss auf die sportliche Leistung in Teamsportarten haben könnten. Beide Prinzipien beinhalten ähnliche Aspekte der Wahrnehmung und der Emotionsregulation. Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, ob und inwiefern die Achtsamkeit mit der EI im Sport zusammenhängt und ob das Alter, die Erfahrung oder eine Führungsfunktion dabei eine Rolle spielen. Ein positiver Zusammenhang zwischen den beiden Konstrukten könnte ein wichtiges Indiz für das zukünftige sportpsychologische Training bedeuten, da man davon ausgehen könnte, dass eine achtsame Person auch emotional intelligenter handelt. Folgende Fragestellungen und Hypothesen wurden aufgrund des hervorgebrachten Forschungsstands formuliert:

- a) Besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und der EI?
- b) Gibt es Teilbereiche der Achtsamkeit, die besonders stark mit jenen der EI in Zusammenhang stehen?
- c) Wie verhält sich die Ausprägung der Achtsamkeit und der EI mit zunehmendem Alter bzw. zunehmender NLA-Erfahrung?
- d) Wie verhält sich der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und EI bei Weglassung der Führungsspieler?

Für die wissenschaftliche Überprüfung der aufgeführten Fragestellungen wurden die nachfolgenden Hypothesen aufgestellt:

Hypothese (H1<sub>1</sub>) aus der Fragestellung a.

Die Achtsamkeit steht in positivem Zusammenhang mit der EI.

Hypothese (H2<sub>1</sub>) aus der Fragestellung b.

Es besteht ein starker Zusammenhang zwischen Nicht-Reagieren auf eigene Erfahrungen sowie Nicht-Beurteilen von eigenen Erfahrungen und der emotionalen Selbstkontrolle von Athleten.

Hypothese (H3<sub>1</sub>) aus der Fragestellung b.

Es besteht ein starker Zusammenhang zwischen bewusstem Handeln und dem Einfühlungsvermögen, der Menschenkenntnis sowie der Überzeugungskraft von Athleten.

Hypothese (H4<sub>1</sub>) aus der Fragestellung c.

Die Ausprägung der Achtsamkeit und der EI verstärkt sich mit zunehmendem Alter und zunehmender NLA-Erfahrung.



Hypothese (H5<sub>1</sub>) aus der Fragestellung d.

Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und EI nimmt bei Weglassung der Führungsspieler ab.

## **2 Methode**

### **2.1 Untersuchungsgruppe**

In dieser Studie wurden die Daten von männlichen Unihockeyspielern ( $N = 65$ ) aus Vereinen der aktuellen Schweizerischen Nationalliga A (NLA) im Alter zwischen 19 und 31 Jahren erhoben ( $M = 23.67$ ;  $SD = 3.63$ ). Von diesen 65 Teilnehmern hatten 14 nicht die gesamte Befragung durchgeführt, weshalb nur die Daten von 51 Spielern verwendet werden konnten. Die Probanden stammten insgesamt aus sieben unterschiedlichen Vereinen der NLA. Neben der höchsten Spielstufe gab es keine weiteren Teilnahme Kriterien. Die Teilnahme war für alle möglichen Probanden freiwillig.

### **2.2 Studiendesign**

Als Untersuchungsdesign diente eine anonymisierte Online-Umfrage, in welche die Fragebögen der Achtsamkeit und der EI integriert wurden. Alle Teilnehmer erhielten zu Beginn der Untersuchung die notwendigen Informationen über die Ziele, Abläufe und Inhalte der Studie. Die Online-Umfrage bestand aus drei Teilen. Im ersten Teil mussten die Spieler persönliche Angaben zu ihrem Alter, ihrer Vereinszugehörigkeit, ihrer NLA-Erfahrung und ihrer Spielposition machen. Ebenfalls zum ersten Teil gehörte die Frage, ob sich die Spieler in einer Führungsfunktion sehen oder nicht. Erst bei kompletten Angaben konnte zum zweiten Teil übergegangen werden. Auf Seite 2 wurden die Spieler zu ihrer persönlichen Achtsamkeit befragt. Nach dem Beantworten der Fragen zur Achtsamkeit konnten die Spieler weiter zu den Fragen zur EI auf Seite 3. Sofern alle Fragen beantwortet wurden, konnte die Online-Umfrage abgeschlossen werden.

### **2.3 Untersuchungsinstrumente**

Für die Erfassung der Achtsamkeit und der EI wurde je ein bestehender, validierter Fragebogen in die Online-Umfrage integriert. Als Fragebogen der Achtsamkeit diente eine gekürzte Form des Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), welcher ursprünglich von Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer und Toney (2006) entwickelt wurde. Die EI wurde mithilfe des Emotional Intelligence Inventar (EI4) von Satow (2012) erhoben.

**2.3.1 FFMQ.** Da die ursprüngliche und ausführliche Form des FFMQ von Baer et al. (2006) aus fünf anderen Achtsamkeitsfragebögen entstand, um möglichst alle Facetten der Achtsamkeit zu berücksichtigen, machten Bohlmeijer, Ten Klooster, Fledderus, Veehof und

Baer (2011) daraus eine vereinfachte, kürzere Version. Bergman, Christopher und Bowen (2016) reduzierten diesen bereits gekürzten Fragebogen auf die drei aussagekräftigsten Subskalen der Achtsamkeit „*bewusstes Handeln*“ (bH), „*Nicht-Beurteilen von eigenen Erfahrungen*“ (NB) und „*Nicht-Reagieren auf eigene Erfahrungen*“ (NR). Dieser in der Untersuchung benutzte Fragebogen beinhaltete 15 Items, wovon immer fünf einer der entsprechenden Subskala angehörten. Jedes Item konnte in einem fünfstufigen Likert-Format von 1 = „Nie oder sehr selten zutreffend“ bis 5 = „Sehr oft oder immer zutreffend“ beantwortet werden.

**2.3.2 EI4.** Der verwendete Fragebogen EI4 von Satow (2012) setzte sich aus den vier Subskalen „*Einfühlungsvermögen*“ (Em), „*Menschenkenntnis*“ (Mk), „*Emotionale Selbstkontrolle*“ (eS) und „*Überzeugungskraft*“ (Ue) zusammen. Bisherigen Fragebogen zur Erfassung der Emotionalen Intelligenz fehlte es aufgrund blosser Selbstberichte vielfach an Objektivität. Ausserdem stellte bislang die Umsetzung eines Tests, in welchem wie bei der akademischen Intelligenz unterschiedliche Aufgaben gelöst werden mussten, aufgrund der fehlenden Validität eine zu grosse Herausforderung dar (Satow, 2012). Mit dem EI4 konnte eine Art Kompromiss gefunden werden, indem sich die Teilnehmer mit verhaltens- und kompetenzbezogenen Items selbst einschätzten. Jeder Proband beantwortete die Items auf einer Likert-Skala von 1 = „*trifft gar nicht zu*“ bis 4 = „*trifft genau zu*“. Die gerade Likert-Skala bot den Vorteil, dass sich die Untersuchungspersonen für eine Antworttendenz entscheiden mussten. Dadurch konnte eine neutrale Haltung der Probanden verhindert werden (Garland, 1991).

## **2.4 Datenanalyse**

Für die Datenanalyse mussten die Items der Subskalen bH und NB aufgrund der negativen Formulierung umgepolt werden. Dies galt ebenso für drei Items des EI4. Die gesammelten Daten aus der Online-Befragung wurden als erstes in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel (Microsoft Excel für Mac 2013, Microsoft Corporation, Redmond, USA) transferiert und für die anschliessende Auswertung im Statistikprogramm SPSS (IBM SPSS Statistics 22.0, IBM Corporation, Armonk, USA) vorbereitet. Alle Variablen wurden durch die deskriptive Statistik beschrieben ( $M$ ,  $SD$ ). Die Auswertung der Zusammenhänge zwischen der Achtsamkeit und der EI sowie deren Subskalen erfolgte mittels bivariater Korrelationen. Da sowohl die Achtsamkeit als auch die EI als ordinal skalierte Variablen angesehen werden mussten, wurden Rangkorrelationen nach Spearman (1910) durchgeführt. Dementsprechend

wurden für die Untersuchung der Einflüsse des Alters und der NLA-Erfahrung auf die jeweiligen Konstrukte ordinale Regressionen vollzogen. Um den Einfluss der Führungsfunktion auf den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und EI zu prüfen, diente die partielle Korrelation. Sämtliche Subskalen wurden anhand des mit der Reliabilitätsanalyse ermittelten Cronbach Alpha-Werts auf Zuverlässigkeit getestet. Die Korrelationen gingen alle vom festgelegten Signifikanzniveau  $p = .05$  aus.

### 3 Resultate

#### 3.1 Allgemeiner Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und EI

In H1 ging man davon aus, dass zwischen der Achtsamkeit und der EI ein positiver Zusammenhang besteht. In Tabelle 1 wurde das Resultat der Rangkorrelation zwischen den beiden Konstrukten mittels Kreuztabelle veranschaulicht.

Tabelle 1

*Rangkorrelation von Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz als Kreuztabelle*

		Achtsamkeit [LS 1-5]	EI [LS 1-4]
Achtsamkeit	<i>r</i>	1.00	.31
	<i>p</i>		.03*
	<i>n</i>	51	51
EI	<i>r</i>	.31	1.00
	<i>p</i>	.03*	
	<i>n</i>	51	51
		<i>M</i>	3.29
		<i>SD</i>	.28

*Anmerkungen.* EI = Emotionale Intelligenz; LS = Likert-Skala; *r* = Rangkorrelationskoeffizient (Spearman's Rho); *p* = Signifikanz; *n* = Anzahl Probanden; *M* = Mittelwert; *SD* = Standardabweichung; \* = Die Korrelation ist auf dem .05 Niveau signifikant (zweiseitig).

Die Ergebnisse zeigten einen Rangkorrelationskoeffizienten von  $r = .31$  mit einer Signifikanz von  $p = .03$ . Gemäss der Effektstärkenklassifizierung nach Cohen (1992) entsprach diese Korrelation einem moderaten Effekt. Da das Signifikanzniveau bei .05 festgelegt wurde, konnte die Korrelation als statistisch signifikant angesehen werden. Aufgrund des positiven mittleren Zusammenhangs konnte H1 angenommen werden.

#### 3.2 Zusammenhänge zwischen den Teilbereichen der Achtsamkeit und jenen der EI

In der Tabelle 2 wurden alle Rangkorrelationen nach Spearman (1910) zwischen den einzelnen Teilbereichen der Achtsamkeit und der EI aufgelistet. H2 vermutete starke Zusammenhänge zwischen NR und eS sowie NB und eS. Bei der Korrelation NR – eS ergab sich ein Korrelationskoeffizient von  $r = .489$  mit  $p < .001$ . Gemäss Cohen (1992) resultierte dabei ein hochsignifikanter, positiver Zusammenhang mit moderatem bis starkem Effekt. Durch die Korrelationsanalyse zwischen NB und eS ( $r = .170$ ;  $p = .234$ ) konnte zwar ein

positiver, statistisch jedoch nicht signifikanter Zusammenhang mit kleiner Effektstärke festgestellt werden. Die H2 konnte somit nur teilweise angenommen werden.

Die aufgrund der H3 untersuchten Korrelationen bH – Em ( $r = -.009$ ;  $p = .951$ ), bH – Mk ( $r = .042$ ;  $p = .771$ ) und bH – Ue ( $r = -.056$ ;  $p = .699$ ) ergaben allesamt keine Zusammenhänge. H3 musste deshalb verworfen werden.

Tabelle 2

*Rangkorrelationen zwischen den Subskalen von Achtsamkeit und jenen der Emotionalen Intelligenz*

		Achtsamkeit			EI				
		bH	NR	NB	Em	Mk	eS	Ue	
		[LS 1-5]	[LS 1-5]	[LS 1-5]	[LS 1-4]	[LS 1-4]	[LS 1-4]	[LS 1-4]	
Achtsamkeit	bH	<i>r</i>	1	-.311*	.026	-.009	.042	-.003	-.056
		<i>p</i>		.026	.858	.951	.771	.982	.699
		<i>n</i>	51	51	51	51	51	51	51
	NR	<i>r</i>	-.311*	1	.210	-.107	.157	.489**	.374**
		<i>p</i>	.026		.139	.455	.270	<.001	.007
		<i>n</i>	51	51	51	51	51	51	51
	NB	<i>r</i>	.026	.210	1	.039	.218	.170	.207
		<i>p</i>	.858	.139		.787	.124	.234	.145
		<i>n</i>	51	51	51	51	51	51	51
EI	Em	<i>r</i>	-.009	-.107	.039	1	.423**	.073	-.082
		<i>p</i>	.951	.455	.787		.002	.613	.568
		<i>n</i>	51	51	51	51	51	51	51
	Mk	<i>r</i>	.042	.157	.218	.423**	1	.163	.286*
		<i>p</i>	.771	.270	.124	.002		.254	.042
		<i>n</i>	51	51	51	51	51	51	51
	eS	<i>r</i>	-.003	.489**	.170	.073	.163	1	.393**
		<i>p</i>	.982	<.001	.234	.613	.254		.004
		<i>n</i>	51	51	51	51	51	51	51
	Ue	<i>r</i>	-.056	.374**	.207	-.082	.286*	.393**	1
		<i>p</i>	.699	.007	.145	.568	.042	.004	
		<i>n</i>	51	51	51	51	51	51	51
<i>M</i>		3.329	3.200	3.345	2.728	2.787	3.020	2.860	
<i>SD</i>		.507	.477	.617	.408	.430	.476	.389	
<i>α</i>		.544	.424	.667	.608	.811	.801	.742	

*Anmerkungen.* bH = bewusstes Handeln; NR = Nicht-Reagieren; NB = Nicht-Beurteilen; Em = Einfühlungsvermögen; Mk = Menschenkenntnis; eS = emotionale Selbstkontrolle; Ue = Überzeugungskraft; LS = Likert-Skala;  $r$  = Rangkorrelationskoeffizient (Spearman's Rho);  $p$  = Signifikanz;  $n$  = Anzahl Probanden;  $M$  = Mittelwert;  $SD$  = Standardabweichung;  $\alpha$  = Cronbach's Alpha; \* = Die Korrelation ist auf dem .05 Niveau signifikant (zweiseitig). \*\* = Die Korrelation ist auf dem .01 Niveau signifikant (zweiseitig).

Um die Zuverlässigkeit der Subskalen aufzuzeigen, wurden die von der Reliabilitätsanalyse gewonnenen Cronbach Alpha-Werte ( $\alpha$ ) in die Tabelle integriert. Die von Darren und Paul (2002) angewandte Faustregel zur Interpretation von  $\alpha$  führte zur Erkenntnis, dass die eher tiefe interne Konsistenz von NR ( $\alpha = .424$ ) als inakzeptabel und jene von bH ( $\alpha = .544$ ) als schlecht angesehen werden musste. Zur Überprüfung des Verhältnisses zwischen den Items und den beiden Skalen wurde je eine Item-Skala-Analyse durchgeführt (Tabelle 3 & 4).

Tabelle 3

*Item-Skala-Verhältnis von NR ( $\alpha = .424$ )*

	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	$\alpha$ , wenn Item weggelassen
Item 1	-.18	.67
Item 5	.35	.26
Item 7	.46	.22
Item 10	.26	.34
Item 12	.41	.22

*Anmerkungen.* NR = Nicht Reagieren;  $\alpha$  = Cronbach Alpha

Tabelle 4

*Item-Skala-Verhältnis von bH ( $\alpha = .544$ )*

	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	$\alpha$ , wenn Item weggelassen
Item 4	.11	.60
Item 6	.35	.46
Item 9	.23	.53
Item 13	.42	.42
Item 14	.45	.40

*Anmerkungen.* bH = bewusst Handeln;  $\alpha$  = Cronbach Alpha

Bei NR ergab die Item-Skala-Analyse, dass ein Weglassen von Item 1 mit einer tiefen Item-Skala-Korrelation von -.18 eine höhere Gesamtskalenreliabilität von  $\alpha = .67$  zur Folge hätte. Ebenso konnte bei der Item-Skala-Analyse von bH festgestellt werden, dass die tiefe Item-Skala-Korrelation von .11 bei Item 4 zur tendenziell tiefen Gesamtskalenreliabilität von  $\alpha = .544$  führte und sich dadurch bei Weglassung ein leicht höheres  $\alpha$  von .60 ergeben würde.

### 3.3 Einfluss des Alters auf die Achtsamkeit und die EI

In Tabelle 5 wurden die relevanten Resultate der ordinalen Regression für die Repräsentation des Einflusses des Alters auf die Achtsamkeit sowie die EI mit ihren Untergruppen aufgelistet.

Tabelle 5

*Wichtigste Werte des Ordinalregressionsmodells für die Achtsamkeit und ihre Untergruppen sowie die Emotionale Intelligenz und ihre Untergruppen mit der Einflussvariable „Alter“*

		Signifikanz Likelihood-Ratio- Test	Signifikanz Chi- Quadrat- Anpassungstest (Pearson)	Pseudo-R <sup>2</sup> (Nagelkerke)	geschätzte Signifikanz der Ordinalregression
Alter →	Achtsamkeit	.031*	.853	.087	.028*
	bH	.856	.828	.001	.859
	NR	.003**	.908	.162	.004**
	NB	.687	.884	.003	.679
Alter →	EI	.321	.037*	.019	.321
	Em	.638	.744	.004	.649
	Mk	.821	.008**	.001	.820
	eS	.143	.714	.041	.141
	Ue	.066	.014*	.065	.060

*Anmerkungen.* \* = Der Test ist auf dem .05 Niveau signifikant. \*\* = Der Test ist auf dem .01 Niveau signifikant. bH = bewusst Handeln; NR = Nicht-Reagieren; NB = Nicht-Beurteilen; EI = Emotionale Intelligenz; Em = Einfühlungsvermögen; Mk = Menschenkenntnis; eS = emotionale Selbstkontrolle; Ue = Überzeugungskraft.

Die Regression zeigte für das Alter bei Achtsamkeit einen geschätzten Signifikanzwert von  $p = .028$ . Das Alter konnte damit als positiver signifikanter Prädiktor für die Achtsamkeit festgelegt werden. Als Bestimmtheitsmass resultierte ein Pseudo-R<sup>2</sup> von .087, weshalb 8.7% der Varianz aus der Achtsamkeit durch das Alter erklärt werden konnten. Bei Betrachtung der Subskalen von Achtsamkeit konnte festgestellt werden, dass die Subskala NR hochsignifikante Werte aufzeigte. Das Alter war somit ein positiver, hochsignifikanter Prädiktor für das NR der Athleten. Ausserdem konnten 16.2% der Varianz aus NR durch das Alter erklärt werden. Sämtliche Signifikanzwerte des Chi-Quadrat-Anpassungstests bei der Achtsamkeit und seinen Subskalen fielen hoch aus. Das Modell war somit sehr gut an die Daten angepasst. Für die EI konnte keine signifikante Beeinflussung durch das Alter identifiziert werden. Es resultierte ein Signifikanzwert von  $p = .321$  mit einem R<sup>2</sup> von .019. Damit konnte nur ein kleiner Anteil von 1.9% der Varianz von EI durch den Einfluss des



Alters begründet werden. Der signifikante Wert von .037 beim Chi-Quadrat-Anpassungstest deutete darauf hin, dass die beobachtete Verteilung der Daten bei EI nicht gut mit der bei unabhängigen Variablen erwarteten Verteilung der Daten übereinstimmte. Bei den Subskalen der EI waren es die eS und die Ue, bei welchen das Alter mit den Signifikanzwerten  $p = .141$  (eS) und  $p = .060$  (Ue) als guter jedoch nicht signifikanter Prädiktor für eS und Ue eingestuft werden konnte. Der Chi-Quadrat-Anpassungstest zeigte zudem, dass die beobachtete Verteilung der Daten bei der eS mit einem p-Wert von  $p = .714$  gut mit der erwarteten Verteilung zusammenpasst. Das erhaltene Pseudo- $R^2$  von .041 bedeutete, dass 4.1% der Varianz von eS durch das Alter beschrieben werden konnten. Bei der Ue ergab der Chi-Quadrat-Anpassungstest einen signifikanten Wert von  $p = .014$ , was auf eine schlechte Übereinstimmung des Modells mit den Daten hinwies.

### 3.4 Einfluss der NLA-Erfahrung auf die Achtsamkeit und die EI

Die Durchführung der Ordinalregression von Achtsamkeit und EI mit der Einflussvariable „NLA-Erfahrung“ ergab die folgenden Ergebnisse (Tabelle 6):

Tabelle 6

*Wichtigste Werte des Ordinalregressionsmodells für die Achtsamkeit und ihre Untergruppen sowie die Emotionale Intelligenz und ihre Untergruppen mit der Einflussvariable „NLA-Erfahrung“*

		Signifikanz Likelihood- Ratio-Test	Signifikanz Chi- Quadrat- Anpassungstest (Pearson)	Pseudo- $R^2$ (Nagelkerke)	geschätzte Signifikanz der Ordinalregression
NLA-Erfahrung →	Achtsamkeit	.003**	.269	.161	.003**
	bH	.247	.650	.026	.265
	NR	.007**	.158	.133	.009**
	NB	.249	.647	.026	.259
NLA-Erfahrung →	EI	.275	.373	.023	.269
	Em	.987	.508	.000	.987
	Mk	.661	.004**	.004	.659
	eS	.230	.407	.028	.203
	Ue	.166	.277	.037	.154

*Anmerkungen.* \* = Der Test ist auf dem .05 Niveau signifikant. \*\* = Der Test ist auf dem .01 Niveau signifikant. bH = bewusst Handeln; NR = Nicht-Reagieren; NB = Nicht-Beurteilen; EI = Emotionale Intelligenz; Em = Einfühlungsvermögen; Mk = Menschenkenntnis; eS = emotionale Selbstkontrolle; Ue = Überzeugungskraft.

Für die Achtsamkeit wurde die NLA-Erfahrung mit einem Signifikanzwert von  $p = .003$  als positiver hochsignifikanter Prädiktor identifiziert. Zudem konnten 16.1% der Varianz aus den Achtsamkeitswerten durch die NLA-Erfahrung begründet werden. Mit einem nicht signifikanten  $p$ -Wert von .269 im Chi-Quadrat-Anpassungstest stimmte die beobachtete Verteilung der Daten bei der Achtsamkeit mit der erwarteten Datenverteilung überein. Bei den Subskalen der Achtsamkeit konnte wiederum nur bei NR ein signifikanter Wert festgestellt werden. Mit einem hochsignifikanten Wert von  $p = .009$  konnte die NLA-Erfahrung als sehr guter Prädiktor für das NR der Unihockeyspieler betrachtet werden. Es konnten zudem 13.3% der Varianz aus NR durch die NLA-Erfahrung erklärt werden. Die beiden Subskalen bH und NB wiesen keine signifikanten Werte auf. Die Regressionsanalyse zwischen der NLA-Erfahrung und der EI ergab einen Signifikanzwert von .269. Damit galt die NLA-Erfahrung als kein sehr guter Prädiktor für die EI. Der geringe Einfluss bestätigte sich mit einem Pseudo- $R^2$  von .023. Lediglich 2.3% der Varianz aus der EI verdeutlichten sich aus der NLA-Erfahrung. Unter den Subskalen der EI wurden bei der eS ( $p = .203$ ) und der Ue ( $p = .154$ ) die tiefsten Signifikanzwerte für die NLA-Erfahrung geschätzt. Als signifikant wurden dennoch keine eingestuft. Da nur beim Einfluss des Alters sowie der NLA-Erfahrung auf die Achtsamkeit und die Subskala NR signifikante Werte festgestellt wurden, konnte H4 nur teilweise angenommen werden.

### 3.5 Einfluss der Führungsfunktion auf den Zusammenhang von Achtsamkeit und EI

Tabelle 7

*Kreuztabelle der Rangkorrelation von Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz ohne Spieler mit Führungsfunktion*

		Achtsamkeit [LS 1-5]	EI [LS 1-4]
Achtsamkeit	<i>r</i>	1	.282
	<i>p</i>		.147
	<i>n</i>	28	28
EI	<i>r</i>	.282	1
	<i>p</i>	.147	
	<i>n</i>	28	28
<i>M</i>		3.191	2.801
<i>SD</i>		.268	.291

*Anmerkungen. EI = Emotionale Intelligenz; LS = Likert-Skala; r = Rangkorrelationskoeffizient (Spearman's Rho); p = Signifikanz; n = Anzahl Probanden; M = Mittelwert; SD = Standardabweichung.*

Die Ergebnisse der Rangkorrelation zwischen Achtsamkeit und EI ohne Berücksichtigung der Spieler mit Führungsfunktion wurden in Tabelle 7 dargestellt. Gemäss Cohen (1992) zeigte sich, dass die beiden Konstrukte schwach bis moderat positiv miteinander korrelierten ( $r = .282$ ). Im Vergleich zur Korrelation bei Berücksichtigung der Unihockeyspieler mit Führungsfunktion ( $r = .31$ ) erfolgte ein leicht geringerer Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und EI. Zudem konnte mit einem p-Wert von .147 kein signifikanter Zusammenhang festgestellt werden. Die allgemeine Einschätzung der Achtsamkeit von den Spielern ohne Führungsfunktion fiel mit einem Mittelwert von 3.191 etwas kleiner aus als bei Integrierung der Spieler mit Führungsfunktion ( $M = 3.29$ ). H5 ging davon aus, dass die Auspartialisierung der Führungsfunktion einen geringen Korrelationskoeffizienten bei der Achtsamkeit und der EI zur Folge hat. Die Hypothese konnte deshalb angenommen werden. Zur Überprüfung dieses Resultats wurde eine partielle Korrelation zwischen Achtsamkeit und EI mit der Kontrollvariable „Führungsfunktion“ durchgeführt (Tabelle 8).

Tabelle 8

*Korrelationen nach Bravais-Pearson zwischen Achtsamkeit, Emotionaler Intelligenz und der Führungsfunktion sowie der partiellen Korrelation zwischen Achtsamkeit und EI mit Auspartialisierung der Führungsfunktion*

			Achtsamkeit	EI	Führungsfunktion
Korrelationen nullter Ordnung	Achtsamkeit	$r$	1	.317*	.388**
		$p$		.024	.005
	EI	$r$	.317*	1	.192
		$p$	.024		.177
	Führungsfunktion	$r$	.388**	.192	1
		$p$	.005	.177	
partielle Korrelation zwischen Achtsamkeit und EI mit Kontrollvariable „Führungsfunktion“	Achtsamkeit	$r$	1	.268	
		$p$		.060	
	EI	$r$	.268	1	
		$p$	.060		

*Anmerkungen.* Für die partielle Korrelation und die Korrelationen nullter Ordnung wurden wiederum die Daten aller 51 Spieler miteinberechnet. EI = Emotionale Intelligenz;  $r$  = Korrelationskoeffizient (Pearson);  $p$  = Signifikanz; \* = Die Korrelation ist auf dem .05 Niveau signifikant (zweiseitig); \*\* = Die Korrelation ist auf dem .01 Niveau signifikant (zweiseitig).

Die Korrelationen nullter Ordnung zeigten einerseits, dass sich auch bei Durchführung einer Korrelation nach Bravais-Pearson vergleichbare Korrelationskoeffizienten wie bei der Rangkorrelation nach Spearman ergaben. Ausserdem korrelierte die Achtsamkeit stark positiv mit der Führungsfunktion ( $r = .388$ ) und konnte als hoch signifikant eingestuft werden ( $p =$

.005). Bei der Korrelation zwischen der EI und der Führungsfunktion äusserte sich ein nicht signifikanter Zusammenhang mit schwachem bis moderatem Effekt ( $r = .192$ ;  $p = .177$ ). Die durch die Variable „Führungsfunktion“ kontrollierte, partielle Korrelation zwischen Achtsamkeit und EI ergab einen Korrelationskoeffizienten von  $r = .268$  mit einem Signifikanzwert von  $p = .060$ . Damit fiel der Zusammenhang zwischen den beiden Konstrukten bei Auspartialisierung der Führungsfunktion geringer aus, weshalb H5 angenommen werden konnte. Gemäss Cohen (1992) konnte immer noch von einem Zusammenhang mit moderatem bis starkem Effekt gesprochen werden.

## **4 Diskussion**

In der nachfolgenden Diskussion wurden die in der Einleitung erwähnten Fragestellungen nochmals aufgegriffen und beantwortet. Ziel der Arbeit war es, mittels Online-Befragung die Zusammenhänge zwischen der Achtsamkeit und der EI aufzudecken sowie die Einflüsse von Alter, Erfahrung und Führungsfunktion auf die beiden Konstrukte zu prüfen. Hierfür wurden die Daten von 51 Unihockeyspielern der Nationalliga A ausgewertet.

### **4.1 Besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und der EI?**

Die Rangkorrelation zwischen Achtsamkeit und EI führte zur Erkenntnis, dass die Achtsamkeit und die EI positiv und signifikant miteinander in Verbindung stehen. Damit kann davon ausgegangen werden, dass positive Ausprägungen der Achtsamkeit mit positiven Ausprägungen der EI einhergehen. Trotz nachgewiesener Signifikanz muss beachtet werden, dass gemäss der Effektstärkenklassifizierung nach Cohen (1992) nur von einem moderaten Zusammenhang gesprochen werden kann. Bei Berücksichtigung der in der Einleitung beschriebenen Ähnlichkeiten beider Konstrukte ist dieses Ergebnis nicht überraschend. Der von Fjorback et al. (2011) belegte, effizientere Umgang mit Emotionen durch Achtsamkeitspraktiken wurde damit unterstützt. Dieses Ergebnis muss dennoch mit Vorsicht interpretiert werden, da hier lediglich der allgemeine Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und EI untersucht wurde und die Ausprägungen der beiden Konstrukte für genauere Aussagen tiefergründiger betrachtet werden müssen. Ausserdem können nur die von den Spielern ausgefüllten Daten interpretiert werden, weshalb gewissermassen auf eine möglichst gute Selbsteinschätzung der Teilnehmer vertraut werden muss. Diese Selbsteinschätzung in qualitativen, psychologischen Studien wurde von Zell und Krizan (2014) stark kritisiert: Ein Grossteil der Menschheit schaffe es nicht, sich entsprechend seiner tatsächlichen Fähigkeiten einzuschätzen, weshalb es regelmässig zu Über- oder Unterschätzung der persönlichen Fähigkeiten kommt. Zwar muss auch in dieser Studie die erschwerte Messbarkeit von psychologischen Konstrukten berücksichtigt werden, jedoch zeigt die wissenschaftliche Uneinigkeit bezüglich Selbsteinschätzung bei qualitativer Forschung, dass die Resultate immer mit Vorsicht zu interpretieren sind. Die genauere Betrachtung der Zusammenhänge von Achtsamkeit und EI mit ihren Untergruppen sowie die Überprüfung der Skalenreliabilität macht deshalb durchaus Sinn. Um dem Problem der Selbsteinschätzung ein wenig entgegenzuwirken, könnten zumindest bezüglich Achtsamkeit in Zukunft Interventionsstudien durchgeführt werden.

#### **4.2 Gibt es Teilbereiche der Achtsamkeit, die besonders stark mit jenen der EI in Zusammenhang stehen?**

Die Korrelationsanalyse unter den Subskalen von Achtsamkeit und EI zeigte, dass NR stark positiv mit eS und Ue in Zusammenhang steht. Daraus kann geschlossen werden, dass Personen, die nicht auf ihre eigenen Erfahrungen reagieren, eine signifikant höhere emotionale Selbstkontrolle und Überzeugungskraft aufweisen. Etwas überraschend ist der starke Zusammenhang zwischen NR und Ue, da die Literatur keine aufschlussreichen Hinweise für allfällige Zusammenhänge bietet. Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass die Spieler, welche sich beim NR gut einstufen, eher den Eindruck haben, dass sie durch ihre Selbstbeherrschung eine glaubwürdige Vorbildfunktion einnehmen und sich dies letztlich in einer hohen Überzeugungskraft äussern würde. Wissenschaftliche Indizien für diese Behauptung gibt es jedoch keine. Dass Spieler, welche nicht auf ihre eigenen Erfahrungen reagieren, ihre Emotionen besser kontrollieren können, leuchtet hingegen ein und wurde in der Hypothese auch vermutet. Vor allem auch die Effektstärke deutet darauf hin, dass dieser Zusammenhang kaum durch Zufall entstanden ist. Deshalb erstaunt es auch, dass die Zuverlässigkeit von NR bei der Reliabilitätsanalyse nach Darren und Paul (2002) als inakzeptabel eingestuft werden musste. Grund dafür könnte die geringe Anzahl Items sein. Bei nur fünf Items ist es schwieriger auf einen hohen  $\alpha$ -Wert zu kommen. Die Item-Skala-Analyse für NR unterstützt diese These, indem nachgewiesen werden konnte, dass sich der Cronbach Alpha-Wert bei Weglassung von Item 1 klar verbesserte. Aus diesem Grund sollten die Zusammenhänge mit NR dennoch als aussagekräftig betrachtet werden können. Für gesichertere Aussagen sollte bei einer weiteren Untersuchung dennoch der gesamte Achtsamkeitsfragebogen anstelle der Kurzversion angewandt werden. Ebenso gilt es auch hier zu berücksichtigen, dass die subjektiv eingeschätzte Achtsamkeit und EI möglicherweise durch externe Faktoren beeinflusst wurden. Positive Emotionen korrelierten gemäss Carver (2003) positiv mit der Aufmerksamkeitskontrolle, weshalb davon ausgegangen werden könnte, dass die erfolgreicheren Spieler durch ihre mehrheitlich positiven Erfahrungen im Team, auch eine höhere persönliche Achtsamkeit angegeben haben. Der Teamerfolg könnte somit einen entscheidenden Einfluss auf die subjektive Beurteilung der Achtsamkeitsausprägungen haben. In weiterführenden Studien wäre es deshalb interessant herauszufinden, wie gross der Einfluss des Teamerfolgs auf die persönliche Achtsamkeitseinschätzung in Wirklichkeit ist und ob diese Einschätzung der Realität entspricht oder nicht.

Die Analyse der Zusammenhänge bei den Subskalen von Achtsamkeit und EI konnten ausserdem aufzeigen, dass bH, nicht wie erwartet, stark mit Em, Mk und Ue in Verbindung steht. Ein Grund für die sehr niedrig ausgefallenen Korrelationskoeffizienten könnte erneut der tiefe Reliabilitätswert von bH sein. Es könnte spekuliert werden, dass die Zuverlässigkeit bei zusätzlichen Items zunehmen und sich dies positiv auf die Zusammenhänge mit bH auswirken würde. Dennoch ist davon auszugehen, dass sich rein durch Verbesserung der Reliabilität keine markanten Veränderungen in den Zusammenhängen äussern würden, da bei sämtlichen Korrelationen nicht einmal eine Tendenz für Zusammenhänge festgestellt werden konnte. Weiterführend könnten für die schwachen Korrelationen auch Verständnisprobleme im Achtsamkeitsfragebogen als Ursache ergründet werden. Denn schon in früheren Achtsamkeitsstudien konnten Probleme im Verständnis des Achtsamkeitsfragebogens ausgemacht werden (Heidenreich, Ströhle & Michalak, 2006). Hierfür hätten jedoch die Teilnehmer dieser Untersuchung dazu befragt werden müssen. Dennoch zeigte die Item-Skala-Analyse, dass selbst bei Ausschluss von Items die Zuverlässigkeit von bH nicht steigt. Dadurch wird die Vermutung der Verständnisprobleme als Auslöser für die niedrigen Reliabilitätswerte unterstützt. Für gesicherte Aussagen müsste dieser Aspekt jedoch in weiteren Befragungen integriert und ausgewertet werden.

#### **4.3 Wie verhält sich die Ausprägung der Achtsamkeit und der EI mit zunehmendem Alter bzw. zunehmender NLA-Erfahrung?**

Die Resultate der Regressionsanalyse bezüglich des Einflusses des Alters auf die Achtsamkeit und die EI zeigten, dass das Alter der Spieler einen signifikant positiven Einfluss auf ihre Achtsamkeitswerte hatte. Somit kann davon ausgegangen werden, dass sich die Achtsamkeit bei zunehmendem Alter verbessert. Hier sollte jedoch vorsichtig interpretiert werden, da in dieser Arbeit nur Spieler zwischen 19 und 31 Jahren befragt wurden. Die Übertragung dieser Erkenntnis macht deshalb nur für vergleichbare Altersgruppen Sinn. Dass die Achtsamkeit irgendwann auch durch die natürlichen Folgen des Alterns abnimmt, leuchtet ein und konnte in der Vergangenheit auch nachgewiesen werden (Pagnoni & Cekic, 2007). Bei näherer Betrachtung des Einflusses des Alters auf die Untergruppen der Achtsamkeit konnte festgestellt werden, dass nur die Ordinalregression zwischen dem Alter und dem NR der Spieler signifikant war. Wieso nur NR durch das Alter beeinflusst wurde, lässt Raum für Spekulationen. Eine Vermutung wäre, dass bH und NB zwei Fähigkeiten der Achtsamkeit sind, welche normalerweise früher beherrscht werden als NR. Damit würden jüngere Spieler in der NLA schon ein gut ausgebildetes bH und NB mitbringen, hätten jedoch im Ausmass

des NR gegenüber ihren älteren Mitspielern das Nachsehen. Bei Miteinbezug von Nachwuchsspielern in die Befragungen hätte vielleicht ein grösserer Einfluss des Alters auf das bH und NB der Spieler festgestellt werden können.

Die Regressionsanalyse zwischen dem Alter und EI gab zu erkennen, dass das Alter kein sehr guter Prädiktor für die EI ist. Bei genauerer Untersuchung des Einflusses des Alters auf die Subskalen von EI konnte jedoch aufgezeigt werden, dass die eS und die Ue der Spieler zwar nicht signifikant, aber dennoch erkennbar durch das Alter beeinflusst wurden. Auch hier könnte angenommen werden, dass Em und Mk zwei Fähigkeiten der EI sind, welche tendenziell früher entwickelt werden als jene der eS und der Ue. Dass sich ein junger NLA-Spieler gegenüber den Älteren nur bei der Ue und der eS schlechter einschätzt, wäre jedenfalls nachvollziehbar.

Die Untersuchung des Einflusses der NLA-Erfahrung auf die Achtsamkeit und EI zeigte sehr ähnliche Resultate wie schon bei der Einflussvariable „Alter“. Die NLA-Erfahrung konnte als hochsignifikanter Prädiktor für die Achtsamkeit wie auch für das NR, jedoch wiederum nicht für die EI und ihre Subskalen identifiziert werden. Dieses Ergebnis war zu erwarten, da die älteren Spieler im Vergleich zu den jüngeren in den meisten Fällen auch mehr NLA-Erfahrung mitbringen. Aufgrund der Ähnlichkeiten der Ergebnisse beider Einflussvariablen und zur Vermeidung von inhaltlichen Wiederholungen werden diese Resultate nicht noch einmal diskutiert.

#### **4.4 Wie verhält sich der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und EI bei Weglassung der Führungsspieler?**

Die Rangkorrelation zwischen Achtsamkeit und EI zeigte bei Weglassung der Führungsspieler einen leicht kleineren und vor allem nicht mehr signifikanten Korrelationskoeffizienten als noch bei Miteinbezug der Spieler mit Führungsfunktion. Auch die etwas kleiner ausfallenden Mittelwerte für die Achtsamkeit und die EI unterstützen die Annahme, dass die Spieler ohne Führungsfunktion tendenziell tiefere Werte für die Achtsamkeit und EI aufweisen. Trotzdem muss beachtet werden, dass bei dieser Korrelation nur 28 und nicht mehr 51 Spieler einberechnet wurden. Die geringe Veränderung des Korrelationskoeffizienten hätte deshalb auch durch Zufall entstehen können. Doch auch die Durchführung der partiellen Korrelation, worin wiederum alle 51 Spieler einkalkuliert wurden, führte zu einem tieferen und nicht mehr signifikanten Korrelationskoeffizienten. Auch wenn die Veränderungen der Korrelations- und Signifikanzwerte nicht sehr gross sind, lässt sich der Einfluss der Führungsfunktion auf die Achtsamkeit und die EI vor allem auch



durch den starken Zusammenhang zwischen der Führungsfunktion und der Achtsamkeit sowie dem schwachen bis moderaten Zusammenhang mit der EI darstellen. Diese Korrelationen nullter Ordnung nach Bravais-Pearson zeigen ausserdem beinahe identische Ergebnisse für den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und EI. Dies verstärkt die Aussagekraft der durch die Rangkorrelation gewonnenen Resultate. Für restlos zuverlässige Aussagen reichen diese Ergebnisse aufgrund der geringen Unterschiede im Zusammenhang nicht aus. Dennoch verläuft die Korrelation nach Auspartialisierung der Führungsfunktion in die erwartete Richtung, was die Tendenz eines positiven Einflusses der Führungsfunktion auf den Zusammenhang unterstreicht. Weiterführende Untersuchungen mit grösserer und heterogener Probandengruppe könnten dazu mehr Klarheit schaffen.

#### **4.5 Stärken und Schwächen der Arbeit**

**4.5.1 Untersuchungsgruppe und Studiendesign.** Als Untersuchungsgruppe sollten Spieler oder Spielerinnen einer möglichst professionellen Mannschaftssportart verwendet werden, welche sich bis vor der Untersuchung gar nicht oder kaum mit Achtsamkeit oder EI beschäftigten. Unihockey bot sich deshalb gut an, da die Sportart als Leistungssport betrachtet werden kann, jedoch das psychologische Training im Unihockey noch nicht sehr weit verbreitet ist. Dadurch konnte gewährleistet werden, dass die meisten Untersuchungspersonen auf einem ähnlichen Stand des psychologischen Trainings waren. Mit 65 Teilnehmern aus sieben verschiedenen Mannschaften der NLA nahm eine angemessene Probandenanzahl an der Befragung teil. Leider konnten aufgrund von fehlenden Antworten letztlich nur die Daten von 51 Teilnehmern verwendet werden. Für eine erste Analyse der Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und EI konnte auch diese Anzahl als ausreichend betrachtet werden. Die Untersuchungsgruppe wurde auf männliche Unihockeyspieler beschränkt, um die Heterogenität in Grenzen zu halten. Zwar können die Resultate dadurch weniger gut auf die Gesamtpopulation übertragen werden, jedoch ermöglicht es bei dieser Probandenzahl bessere Aussagen für die spezifische Probandengruppe.

Da für die Datenerhebung eine Online-Umfrage verwendet wurde, konnte nicht gewährleistet werden, dass alle Teilnehmer die zu Beginn der Umfrage aufgeschalteten Instruktionen vollumfänglich gelesen hatten. Infolgedessen bestand die Gefahr, dass nicht alle Probanden mit den gleichen Informationen die Online-Umfrage starteten. Dies könnte sich negativ auf die Aussagekraft des Resultats ausgewirkt haben. Vorteil der Online-Befragung war, dass die Probanden den Zeitpunkt der Beantwortung frei wählen konnten. Damit konnte nicht nur mit

grosser Wahrscheinlichkeit die Teilnahmemotivation positiv beeinflusst werden, sondern die Befragten lieferten aufgrund des fehlenden Zeitdrucks vermutlich auch überlegtere Antworten (Jacob, Heinz & Décieux, 2014). Dies hätte sich positiv auf die Antwortqualität ausgewirkt. Zusätzlich war der Befrager dieser Online-Umfrage bei der Erhebung nicht dabei, wodurch gemäss Jacob et al. (2014) die Gefahr von Antworten aus sozialer Erwünschtheit minimiert werden konnte.

**4.5.2 Untersuchungsinstrumente.** Die Validität des für die Erfassung der Achtsamkeit verwendeten Kurzfragebogens des FFMQ konnte in der Vergangenheit nachgewiesen werden. Dennoch zeigte die Reliabilitätsanalyse, dass die Zuverlässigkeit der Subskalen von Achtsamkeit nicht vollumfänglich gewährleistet werden konnte. Gründe für die mangelnde Reliabilität könnten die für die Analyse der Zuverlässigkeit eher kleine Probandenzahl, die geringe Anzahl Items pro Subskala oder Probleme mit dem Verständnis der Items im Achtsamkeitsfragebogen gewesen sein. Mit dem EI4 wurde ein Fragebogen zur Messung der EI verwendet, der konkrete verhaltensbezogene Items beinhaltet. Im Gegensatz zu den bisherigen Messverfahren der EI konnte damit eine Methode gefunden werden, die aufgrund des Kompromisses zwischen Selbstbeschreibung und Handlungsaufgaben sowohl die Objektivität als auch die Validität berücksichtigte (Satow, 2012). Die Zuverlässigkeit des Fragebogens konnte anhand der Reliabilitätsanalyse für die Subskalen von EI aufgezeigt werden. Da die Subskalen von EI aus je sieben Items bestanden, könnten die Unterschiede der Zuverlässigkeit beider Fragebogen auch aus der Anzahl Items pro Subskala entstanden sein. Zudem beinhaltet der Achtsamkeitsfragebogen eine Likert-Skala mit fünf und der EI4 eine solche mit vier Antwortmöglichkeiten. Im Gegensatz zur Erhebung der EI bestand bei der Erfassung der Achtsamkeit die Gefahr, dass unentschlossene Spieler eine neutrale Haltung einnahmen und deshalb vermehrt die mittlere Antwortmöglichkeit wählten (Garland, 1991). Folglich hätten optimalerweise beide Fragebogen die gleiche Anzahl an Antwortmöglichkeiten enthalten.

#### **4.6 Bedeutung für die Praxis**

Die in dieser Arbeit veranschaulichten Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und EI unterstreichen die aus der Literatur abgeleitete Vermutung, dass die beiden Konstrukte miteinander in Verbindung stehen. Auch die positiven Einflüsse von Alter, Erfahrung und Führungsfunktion auf die Ausprägungen von Achtsamkeit und EI konnten aufgezeigt werden. Bei näherer Betrachtung der Konstrukte stellte sich jedoch auch heraus, dass nur spezifische

Aspekte von Achtsamkeit und EI Zusammenhänge aufweisen. Es ist somit immer noch spekulativ zu sagen, dass achtsame Athleten auch eine höhere EI aufweisen. Ausserdem konnten die Einflüsse des Alters und der Erfahrung aufgrund der ordinalen Regressionen nur geschätzt werden, was präzise Ausführungen schwierig macht. Um klare Aussagen treffen können, müssen Folgestudien durchgeführt werden. Des Weiteren wurde in dieser Arbeit nur eine spezifische Untersuchungsgruppe durchleuchtet, die eine Übertragung auf die Grundgesamtheit verhindert.

Bei einer Weiterführung der Untersuchung wäre die Eingliederung von Nachwuchsspielern durchaus interessant. Damit könnte sowohl der Einfluss des Alters als auch die Annahme, dass gewisse Fähigkeiten der Achtsamkeit und der EI früher entwickelt werden, genauer unter die Lupe genommen werden. Um bedeutungsvollere Erkenntnisse für die Gesamtpopulation zu erhalten, müssten weitere Befragungen mit höherer Probandenzahl durchgeführt werden. Ausserdem wäre der Miteinbezug beider Geschlechter sowie anderer Mannschaftssportarten als Vergleich und zur Gewährleistung der Heterogenität sinnvoll.

## 5 Schlussfolgerung

Diese Arbeit hat die Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und EI bei männlichen Unihockeyspielern sowie die Einflüsse von Alter, NLA-Erfahrung und Führungsfunktion auf die beiden Konstrukte beleuchtet. Die Befragungen zur persönlichen Achtsamkeit und EI konnten aufzeigen, dass die beiden Konstrukte zumindest im Bezug zu dieser Probandengruppe in starkem und positivem Zusammenhang stehen. Die Annahme, dass das Alter, die NLA-Erfahrung und die Führungsfunktion die Achtsamkeit und die EI positiv beeinflussen, konnte anhand dieser Arbeit ebenso bestätigt werden. Trotz Bestätigung der meisten Hypothesen und der nachgewiesenen positiven Korrelationen müssen die Resultate mit Vorsicht interpretiert werden. Die Mehrheit der Subskalen von Achtsamkeit und EI wiesen keine oder nur eine geringe Tendenz von Zusammenhängen auf. Es muss somit festgehalten werden, dass nur bei gewissen Korrelationen moderate oder starke Zusammenhänge festgestellt werden konnten. Ausserdem war die Zuverlässigkeit des Achtsamkeitsfragebogens nur mässig, was die Aussagekraft der Ergebnisse weiter einschränkt. Die Verwendung der Vollversion des FFMQ wäre in Folgestudien deshalb sinnvoll. Zudem mussten die Spieler nicht zu allfälligen Schwierigkeiten beim Ausfüllen der Online-Befragung Stellung nehmen, sodass die von Heidenreich et al. (2006) festgestellten Probleme bei der Beantwortung des Achtsamkeitsfragebogens nicht ausgeschlossen werden können. Beim Einfluss des Alters oder der NLA-Erfahrung auf die Achtsamkeit und die EI der Unihockeyspieler muss beachtet werden, dass der maximale Altersunterschied der Untersuchungspersonen zwölf Jahre betrug. Entsprechend ähnlich waren auch die Unterschiede in der NLA-Erfahrung der Spieler. Für bessere Aussagen betreffend Einfluss des Alters und der Erfahrung auf die Achtsamkeit und die EI müsste in Zukunft ein grösseres Alters- und Erfahrungsspektrum abgedeckt werden. Eine Möglichkeit wäre es, Junioren in die Studie zu integrieren. Dies hätte den zusätzlichen Vorteil, dass die Vermutung untersucht werden könnte, ob gewisse Fähigkeiten der Achtsamkeit und der EI tatsächlich früher beherrscht werden als andere. Damit würde erklärt werden können, weshalb in dieser Studie nicht alle Subskalen von Achtsamkeit und EI durch das Alter oder die NLA-Erfahrung positiv beeinflusst wurden.

Aufgrund der nur spezifisch durchleuchteten Probandengruppe sowie der eher geringen Probandenzahl können keine Schlussfolgerungen für die Gesamtpopulation gemacht werden. Auch wenn die aus den Resultaten gewonnenen Erkenntnisse hier über alles gesehen sehr kritisch betrachtet werden, konnten die meisten Hypothesen dieser Arbeit angenommen

werden. Aus diesem insgesamt positiv einzuordnenden Ergebnis kann schlussgefolgert werden, dass sich weitere Untersuchungen bezüglich der Zusammenhänge von Achtsamkeit und EI durchaus lohnen. Bei weiterführenden Studien wäre vorerst zu klären, ob Aussagen bezüglich der Zusammenhänge der beiden Konstrukte auf die Grundgesamtheit gemacht oder ob präzisere Antworten auf die entsprechenden Fragen bei Unihockeyspielern oder ähnlichen Mannschaftsportarten gefunden werden wollen. In beiden Vorhaben wäre die Vergrößerung der Probandengruppe von Vorteil. Auch der Einbezug von anderen möglichen Einflussfaktoren auf die Achtsamkeit und die EI wie beispielsweise der Teamerfolg wäre für zukünftige Untersuchungen interessant. Falls die Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und EI sowie die positiven Einflüsse von Alter, Erfahrung und der Führungsfunktion bestätigt werden können, wären ähnliche Studien als Intervention durchgeführt eine gute Möglichkeit der von Zell und Krizan (2014) kritisierten Selbsteinschätzung in Fragebogenstudien aus dem Weg zu gehen. Künftig könnten dann vielleicht aussagekräftigere Schlüsse gezogen werden, sodass ein Achtsamkeitstraining dereinst eventuell zur gezielten Förderung der EI eingesetzt wird.

## Literatur

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *SAGE Publications*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bergman, A. L., Christopher, M. S. & Bowen, S. (2016). Changes in facets of mindfulness predict stress and anger outcomes for police officers. *Springer Science+Business Media*, 7(4), 851–858. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0522-z>
- Bohlmeijer, E., Ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M. & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in depressed adults and development of a short form. *SAGE Publications*, 18(3), 308–320.
- Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. M. & Lozo, L. (2013). *Allgemeine Psychologie für Bachelor: Motivation und Emotion*. Berlin: Springer Science+Business Media.
- Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R. & Mikolajczak, M. (2013). The Profile of Emotional Competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *PLOS ONE*, 8(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062635>
- Carver, C. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition and Emotion*, 17(2), 241–261. <https://doi.org/10.1080/026999303022294>
- Cohen, J. (1992). Quantitative methods in psychology. A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1038/141613a0>
- Darren, G. & Paul, M. (2002). *SPSS for Windows step by step: A Simple guide and reference*. Boston: Allyn & Bacon.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R. & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using mindful sport performance enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 357–376. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.357>

- Drews, R. (2011). *Emotionale Intelligenz/Kompetenz und das Prinzip der Achtsamkeit. Analoge oder unterschiedliche Konzepte* (Veröffentlichte Dissertation)? Universität Oldenburg, Deutschland.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384.
- Fjorback, L. O., Arendt, M., Ornbol, E., Fink, P. & Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy - a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124(2), 102–119. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x>
- Frester, R. (1999). *Mentale Fitness für junge Sportler: Leistungsvoraussetzungen und Entwicklungsförderung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707–723. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
- Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. New York City: Basic Books.
- Garland, R. (1991). The mid-point on a rating scale: Is it desirable? *Marketing Bulletin*, 2, 66–70. Zugriff auf [http://marketing-bulletin.massey.ac.nz/V2/MB\\_V2\\_N3\\_Garland.pdf](http://marketing-bulletin.massey.ac.nz/V2/MB_V2_N3_Garland.pdf)
- Goleman, D., Boyatzis, R. E. & McKee, A. (2002). *Emotionale Führung*. München: Econ.
- Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Hardy, L., Graham, J. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Hoboken: John Wiley & Sons Inc.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2005.06.006>
- Heidenreich, T., Michalak, J. & Eifert, G. (2007). Balance von Veränderung und achtsamer Akzeptanz: Die dritte Welle der Verhaltenstherapie. *Psychother Psych Med*, 57(12), 475–486. <https://doi.org/DOI: 10.1055/s-2007-986290>
- Heidenreich, T., Ströhle, G. & Michalak, J. (2006). Achtsamkeit: Konzeptuelle Aspekte und Ergebnisse zum Freiburger Achtsamkeitsfragebogen. *Verhaltenstherapie*, 16(1), 33–40. <https://doi.org/10.1159/000091521>
- Heinz, K., Heidenreich, T., Wenhold, F. & Brand, R. (2011). Achtsamkeit und Akzeptanz. *Zeitschrift Für Sportpsychologie*, 18(4), 145–154. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000056>

- Jacob, R., Heinz, A. & Décieux, J. P. (2014). *Umfrage: Einführung in die Methoden der Umfrageforschung*. München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag GmbH.
- Jansen, P., Seidl, F. & Richter, S. (2018). *Achtsamkeit im Sport: Theorie und Praxis zu achtsamkeitsbasierten Verfahren in Freizeit, Training, Wettkampf und Rehabilitation*. Regensburg: Springer Science+Business Media.
- Jekauc, D. & Kittler, C. (2015). Achtsamkeit im Leistungssport. *Leistungssport*, 45(6), 19–23.
- Johanson, G. J. (2006). The use of mindfulness in psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 9(2), 15–24. <https://doi.org/10.1080/19349630903081093>
- Kabat-Zinn, J., Beall, B. & Rippe, J. (1985). A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. In *Poster presented at the World Congress in Sport Psychology*. Kopenhagen.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. London: Hachette UK.
- Kabat-Zinn, Jon. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kehrer, C. A. & Linehan, M. M. (2011). Interpersonal and emotional problem solving skills and parasuicide among women with borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 10(2), 153–163. <https://doi.org/10.1521/pedi.1996.10.2.153>
- Laborde, S., Dosseville, F. & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Laborde, Sylvain, Furley, P., Musculus, L. & Ackermann, S. (2017). *Emotionale Intelligenz im Sport: Empathie entwickeln, Gefühle steuern, Erfolge erzielen*. Meyer & Meyer Verlag.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Hrsg.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York City: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, findings and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.



- McInman, A. D. & Grove, J. R. (1991). Peak moments in sport: A literature review. *Quest*, 43(3), 333–351. <https://doi.org/10.1080/00336297.1991.10484035>
- Memmert, D. (2009). Pay attention! A review of visual attentional expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 119–138. <https://doi.org/10.1080/17509840802641372>
- Nhat Hanh, T. (1998). *The heart of the Buddha's teaching*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Otten, M. (2009). Choking vs. clutch performance: a study of sport performance under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(5), 583–601. Zugriff auf <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20016110>
- Pagnoni, G. & Cekic, M. (2007). Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiology of Aging*, 28(10), 1623–1627. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2007.06.008>
- Pijpers, J. R., Oudejans, R. R. D., Holsheimer, F. & Bakker, F. C. (2003). Anxiety–performance relationships in climbing: a process-oriented approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(3), 283–304. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00010-9](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00010-9)
- Pineau, T. R., Glass, C. R. & Kaufman, K. A. (2014). Mindfulness in sports performance. In *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness* (Vol. 2). Hoboken: John Wiley & Sons Inc.
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R. & Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens. *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept. Tests und Trends*, Vol. 2, 261–279. <https://doi.org/10.1024/1010-0652.18.1.65>
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Baywood Publishing Co. Inc.*, 185–291.
- Satow, L. (2012). Emotional Intelligence Inventar (EI4). Test- und Skalendokumentation. Zugriff auf <http://www.drsatow.de>
- Sauer, S. (2009). *Wirkfaktoren von Achtsamkeit : Wirkt Achtsamkeit durch Verringerung der affektiven Reaktivität* (Veröffentlichte Dissertation)? Universität Koblenz-Landau, Deutschland.
- Schulz von Thun, F. (2013). *Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH.
- Spearman, C. (1910). Correlation calculated from faulty data. *British Journal of Psychology*, 3(3), 271–295. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1910.tb00206.x>
- Stahl, E. (2007). *Dynamik in Gruppen. Handbuch der Gruppenleitung*. Weinheim: Beltz PVU.

- Stavrou, N. A. M., Psychountaki, M., Georgiadis, E., Karteroliotis, K. & Zervas, Y. (2015). Flow theory - goal orientation theory: Positive experience is related to athlete's goal orientation. *Frontiers in Psychology*, 6(OCT), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01499>
- Teasdale, J. D., Segal, Z. & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25–39. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0011-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-7)
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227–235.
- Weineck, J. (2004). *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder-und Jugendtrainings*. Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co KG.
- Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I. & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: an exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(2), 169–188. Zugriff auf <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19454770>
- Zell, E. & Krizan, Z. (2014). Do people have insight into their abilities? A metasynthesis. *Perspectives on Psychological Science*, 9(2), 111–125. <https://doi.org/10.1177/1745691613518075>

# Anhang

Seite 1

+ Element hinzufügen

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

Liebe Unihockey-Freunde

Vielen Dank schon jetzt für das Beantworten der Fragen. Ihr seid das Kernstück meiner Arbeit und ich schätze es sehr, dass ihr euch kurz Zeit nehmt, die jeweiligen Fragen zu beantworten.

**\*Wichtig!\***

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten! Das wichtigste ist, dass ihr ehrlich zu euch seid und die Fragen oder Aussagen so wahrheitsgetreu wie möglich beantwortet. Es geht darum sich so zu beschreiben oder bewerten wie man wirklich ist und nicht wie man gerne sein würde. Nur dadurch kann gewährleistet werden, dass ein möglichst aussagekräftiges Resultat entsteht.

Alle Fragen und Aussagen bezüglich Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz stammen aus einem validierten Fragebogen. Einige davon sind sehr ähnlich, aber nie exakt genau gleich. Lasst euch nicht davon beirren, sondern beantwortet einfach jede Frage für sich.

Falls ihr Interesse am Resultat der Studie bekundet, gebt mir doch unter [mirco.c@hispeed.ch](mailto:mirco.c@hispeed.ch) Bescheid.

Nochmals vielen Dank für das Engagement und allen eine erfolgreiche Saison.

Sportliche Grüsse

Mirco Castelletti

## Persönliche Angaben \*



Alter

Verein

NLA-Erfahrung (Anzahl abgeschlossene Saisons als Spieler und/oder Trainer)

mehrheitliche Position (Trainer, Torhüter, Verteidiger, Center, Flügel)

+ Element hinzufügen

+ Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

**Hast du deiner Ansicht nach eine Führungsfunktion in deiner Mannschaft? (Trainer, Captain, Captainsclub, Leader, usw.) \***

☐ ja

☐ nein

Logische Abfolge bearbeiten

## Achtsamkeit

+ Element hinzufügen

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren. \*

☐ nie oder sehr selten  
zutreffend

☐ selten  
zutreffend

☐ manchmal  
zutreffend

☐ oft  
zutreffend

☐ sehr oft oder immer  
zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen

+ Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

Ich sage mir, dass ich nicht das fühlen sollte, was ich fühle. \*

☐ nie oder sehr selten  
zutreffend

☐ selten  
zutreffend

☐ manchmal  
zutreffend

☐ oft  
zutreffend

☐ sehr oft oder immer  
zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

Ich urteile darüber, ob meine Gedanken gut oder schlecht sind. \*

☐ nie oder sehr selten  
zutreffend

☐ selten  
zutreffend

☐ manchmal  
zutreffend

☐ oft  
zutreffend

☐ sehr oft oder immer  
zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen

+ Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert. \*

☐ nie oder sehr selten  
zutreffend

☐ selten  
zutreffend

☐ manchmal  
zutreffend

☐ oft  
zutreffend

☐ sehr oft oder immer  
zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich von diesen Abstand nehmen und bin mir der Gedanken oder Vorstellungen bewusst, ohne dass ich von ihnen überwältigt werde. \*

- ☐ nie oder sehr selten zutreffend    ☐ selten zutreffend    ☐ manchmal zutreffend    ☐ oft zutreffend    ☐ sehr oft oder immer zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen    + Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten    Element verschieben    Element kopieren    Element löschen    Anzeigebedingungen

Es sieht so aus, als würde ich „automatisch funktionieren“, ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue. \*

- ☐ nie oder sehr selten zutreffend    ☐ selten zutreffend    ☐ manchmal zutreffend    ☐ oft zutreffend    ☐ sehr oft oder immer zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, beruhige ich mich kurz danach wieder. \*

- ☐ nie oder sehr selten zutreffend    ☐ selten zutreffend    ☐ manchmal zutreffend    ☐ oft zutreffend    ☐ sehr oft oder immer zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen    + Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten    Element verschieben    Element kopieren    Element löschen    Anzeigebedingungen

Ich sage mir, dass ich nicht so denken sollte, wie ich denke. \*



- ☐ nie oder sehr selten zutreffend    ☐ selten zutreffend    ☐ manchmal zutreffend    ☐ oft zutreffend    ☐ sehr oft oder immer zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

Ich denke, dass manche meiner Gefühle schlecht oder unangebracht sind, und dass ich sie nicht haben sollte. \*

- ☐ nie oder sehr selten zutreffend    ☐ selten zutreffend    ☐ manchmal zutreffend    ☐ oft zutreffend    ☐ sehr oft oder immer zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen    + Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten    Element verschieben    Element kopieren    Element löschen    Anzeigebedingungen

Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, registriere ich sie nur und lasse sie wieder ziehen. \*

- ☐ nie oder sehr selten zutreffend    ☐ selten zutreffend    ☐ manchmal zutreffend    ☐ oft zutreffend    ☐ sehr oft oder immer zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

**Ich hetzte durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein. \***

- ☐ nie oder sehr selten zutreffend    ☐ selten zutreffend    ☐ manchmal zutreffend    ☐ oft zutreffend    ☐ sehr oft oder immer zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen

+ Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

**Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich sie einfach nur wahrnehmen, ohne auf sie zu reagieren ⚙**

- ☐ nie oder sehr selten zutreffend    ☐ selten zutreffend    ☐ manchmal zutreffend    ☐ oft zutreffend    ☐ sehr oft oder immer zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

**Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue. \***

- ☐ nie oder sehr selten zutreffend    ☐ selten zutreffend    ☐ manchmal zutreffend    ☐ oft zutreffend    ☐ sehr oft oder immer zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen

+ Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

**Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten. \***



- ☐ nie oder sehr selten zutreffend    ☐ selten zutreffend    ☐ manchmal zutreffend    ☐ oft zutreffend    ☐ sehr oft oder immer zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

**Ich missbillige (verurteile) mich, wenn ich unvernünftige Ideen habe. \***

- ☐ nie oder sehr selten zutreffend    ☐ selten zutreffend    ☐ manchmal zutreffend    ☐ oft zutreffend    ☐ sehr oft oder immer zutreffend

Logische Abfolge bearbeiten

## Emotionale Intelligenz

+ Element hinzufügen

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

Ich bin einfühlsam und sensibler als andere. \*



☐ trifft genau zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen

+ Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

Ich habe ein sehr feines Gespür für die wirklichen Motive anderer Menschen. \*

☐ trifft genau zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

Ich merke sofort, wenn sich meine Stimmung ändert. \*

☐ trifft genau zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen

+ Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

Ich merke es sofort, wenn mir andere nicht die Wahrheit erzählen. \*



☐ trifft genau zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

**Manchmal gehen meine Gefühle einfach mit mir durch. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen    + Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten    Element verschieben    Element kopieren    Element löschen    Anzeigebedingungen

**Oft gelange ich durch geschicktes Auftreten an mein Ziel. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

**Ich kann andere Menschen meist richtig einschätzen. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen    + Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten    Element verschieben    Element kopieren    Element löschen    Anzeigebedingungen

**Oft kommt es mir vor, als ob ich meinen Gefühlen hilflos ausgeliefert bin. \***



☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

**Es passiert mir immer wieder, dass ich mich nicht durchsetzen kann, obwohl ich die besseren Argumente habe. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen    + Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten    Element verschieben    Element kopieren    Element löschen    Anzeigebedingungen

**Ich verbringe viel Zeit damit, meine Gefühle zu erforschen. \***



☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten



**Ich kann in den Gesichtern anderer Menschen lesen wie in einem offenen Buch. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

[+ Element hinzufügen](#) [+ Seitenumbruch setzen](#)

[Element bearbeiten](#) [Element verschieben](#) [Element kopieren](#) [Element löschen](#) [Anzeigebedingungen](#)

**Auch wenn ich sehr aufgeregt bin (vor einem Spiel, einer Prüfung, etc.), gelingt es mir, mich zu beruhigen. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

**Mir gelingt es schnell, andere Menschen für mich zu gewinnen. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

[+ Element hinzufügen](#) [+ Seitenumbruch setzen](#)

[Element bearbeiten](#) [Element verschieben](#) [Element kopieren](#) [Element löschen](#) [Anzeigebedingungen](#)

**Ich reagiere sehr sensibel auf falsches Lob. \***



☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

**Wenn ich ein Paar sehe, wird mir oft sehr schnell klar, was für eine Beziehung sie führen. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

[+ Element hinzufügen](#) [+ Seitenumbruch setzen](#)

[Element bearbeiten](#) [Element verschieben](#) [Element kopieren](#) [Element löschen](#) [Anzeigebedingungen](#)

**Es interessiert mich sehr, was andere fühlen und denken. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

**Ich merke es sofort, wenn andere mich ausnutzen. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen    + Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten    Element verschieben    Element kopieren    Element löschen    Anzeigebedingungen

**Es fällt mir leicht, andere für meine Interessen einzusetzen. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen    + Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten    Element verschieben    Element kopieren    Element löschen    Anzeigebedingungen

**Auch wenn mich etwas sehr aufregt, kann ich die Ruhe bewahren. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

Element bearbeiten    Element verschieben    Element kopieren    Element löschen    Anzeigebedingungen

**Ich kann meine Stimmungen bewusst beeinflussen, z.B. um mich zu motivieren. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen    + Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten    Element verschieben    Element kopieren    Element löschen    Anzeigebedingungen

**Ich kann andere sehr schnell für neue Ziele begeistern. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

**In Büchern und Filmen interessiere ich mich am meisten für die Charaktere und Motive der dargestellten Personen. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen

+ Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

**Es fällt mir leicht, andere von meinen Ideen zu überzeugen. \***



☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

**Ich kann mich gut in andere hinein versetzen. \***



☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen

+ Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

**Andere beneiden mich oft um meine gute Menschenkenntnis. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

**Wenn ich will, kann ich sehr ruhig wirken, obwohl ich es innerlich nicht bin. \***

☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

+ Element hinzufügen

+ Seitenumbruch setzen

Element bearbeiten

Element verschieben

Element kopieren

Element löschen

Anzeigebedingungen

**Ich weiß genau, wie ich auf andere wirke. \***



☐ trifft genau zu    ☐ trifft eher zu    ☐ trifft eher nicht zu    ☐ trifft gar nicht zu

Logische Abfolge bearbeiten

## **Dank**

Ich bedanke mich an dieser Stelle ganz herzlich bei allen Personen, die mich bei der Umsetzung dieser Arbeit unterstützt haben.

Namentlich hervorheben möchte ich dabei meinen Betreuer Dr. Mattia Piffaretti, der mir bei Notwendigkeit jederzeit unkompliziert und engagiert zur Hilfe stand. Ebenfalls ein spezielles Dankeschön gebührt meinem Referenten Prof. Jean-Pierre Bresciani.

Ohne das Engagement der Probanden, wäre diese Arbeit nicht verwirklichtbar gewesen. Deshalb möchte ich mich hiermit nochmals ganz herzlich für die Offenheit der teilnehmenden Vereine und letztlich den Spielern bedanken, die sich Zeit für die Beantwortung der Online-Umfrage genommen haben.