

Kölner Forscher enthüllen Geheimnis: Leistung unter Druck meistern!

Die Deutsche Sporthochschule Köln erforscht, wie psychologischer Druck die Leistung beeinträchtigt und entwickelt neue Interventionen.

Deutsche Sporthochschule Köln, 50933 Köln,

Deutschland - Die Abteilung Leistungspsychologie der Deutschen Sporthochschule Köln hat kürzlich eine wichtige Förderung von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) erhalten. Dieses Projekt zielt darauf ab, die Mechanismen zu untersuchen, die hinter Leistungsversagen in Drucksituationen stehen, und ist besonders relevant in Bereichen wie Polizei, Notfallmedizin und Sport, wo schnelle Entscheidungen lebenswichtig sind. Die Projektleiterin Dr. Laura Voigt betont, dass Fehler unter Druck ernsthafte Folgen für Patienten oder Sportler haben können. Mit dem Start des Projekts am 1. Oktober 2025 und einer Laufzeit von drei Jahren, verfolgt die Forschung eine empirische Überprüfung der „Theory of Simplified Information Processing in Action“ durch acht Experimente, die den Einfluss von motorischen Heuristiken und Bewegungsanalogien auf die Leistung untersuchen.

Ein zentrales Anliegen des Projektes ist die Analyse der Informationsverarbeitung in angespannten Situationen. Vorangegangene Studien haben gezeigt, dass psychischer Druck einen signifikanten Einfluss auf die kognitive Kontrolle und die motorische Aufführung hat. **Academia** stellt fest, dass der Aufmerksamkeitsfokus eines Athleten in Druckmomenten häufig auf den Ausführungsprozess gelenkt wird, was automatisierte Fähigkeiten stören kann. Anhand von Beispielen aus der

Forschung wird deutlich, dass ein interner Fokus auf die Ausführung tatsächlich zu Leistungseinbußen führen kann, während ein externer Fokus, der die Umwelt berücksichtigt, als günstiger eingestuft wird.

Druck im Leistungssport

Der Druck, der im Hochleistungssport herrscht, ist ein weit verbreitetes Phänomen. Athleten sehen sich nicht nur den Erwartungen ihrer Trainer, Familie und Sponsoren ausgesetzt, sondern auch dem Druck der Medien und dem sozialen Vergleich mit anderen. **Mental Austria** hebt hervor, dass dieser psychische Druck in Stress, Angstzuständen und sogar Depressionen resultieren kann, was sich erheblich auf die sportliche Leistung auswirkt. Das Phänomen des „Choking under Pressure“ führt häufig zu einer Verschlechterung der Leistung in Wettkampfsituationen.

Die Forschungsarbeiten zeigen, dass das Verständnis der verschiedenen Stressoren und deren Auswirkungen entscheidend ist, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Sportler zu fördern. Während frühere Annahmen über psychische Probleme im Sport nur wenig Beachtung fanden, wächst das Bewusstsein für die Notwendigkeit von Diagnosemethoden zur Wettkampfangst sowie spezifischen Interventionsansätzen. Physische Symptome wie Schlafstörungen und Erschöpfung sowie eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit sind häufige Begleiterscheinungen psychischen Drucks.

Strategien zur Bewältigung von Druck

Um den Herausforderungen im Leistungssport zu begegnen, entwickeln Athleten effektive Strategien, die ihnen helfen, mit Druck umzugehen. Dazu gehört mentales Training, Mentalcoaching und Methoden wie Visualisierung und Achtsamkeit. Die Festlegung realistischer Ziele und eine starke soziale Unterstützung aus Familie und Team sind weitere

Schlüsselfaktoren, die die psychische Belastung mindern können. Professionelle Hilfe durch Mentalcoaches erweist sich in vielen Fällen als wertvoll, um individuelle Strategien zur Bewältigung des Drucks zu entwickeln. Durch die Kombination aus Theorie und Praxis zielt das Projekt der Deutschen Sporthochschule Köln darauf ab, sowohl die wissenschaftlichen Grundlagen für diese Interventionen zu legen als auch deren praktische Umsetzung zu unterstützen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Deutsche Sporthochschule Köln, 50933 Köln, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.dshs-koeln.de• www.academia.edu• www.mental-austria.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de