

Psychologie für Lehrende

Begriff	Erklärung
Amotivation	ohne Absicht, ohne Ziel
Angst	somatisch: hoher Puls, Schwitzen, Aktivierung; kognitiv: Grübel, Besorgnis
Anstrengung	höher, wenn erwartet wird, dass es zur Zieleerreichung wichtig sei, wenn der eigene Anteil wichtig ist und es einen Wert hat
Aufmerksamkeit/ inattentionel Blindness	Aufmerksamkeit ist klein + gebündelt o. groß + diffus (Ausnahme: Cocktailparty-Effekt: eigener Name ist unter diffusen Stimmen trotzdem hörbar; Gorilla-Video)
Belastungsintensität & Affekt	zwischen leicht und schwer ist ein starker kognitiver Einfluss-hohe Korrelation Wohlbefinden mit Fitness während der Phase, keine nach Korrelation Belastung
Bewegung	Beiprodukt des Alltags
Binnendifferenzierung	Nach Interesse, Leistung, Leistungsmotivation, Entwicklung, Vorwissen o. Lernstrategie
collective effort	sportler sind bei staffeln schneller als einzeln
constrained action hypothesis	Konzentriert man sich auf 1 Muskel, verkrampfen die anderen
Coping	Bewältigung von Angst
Denkprozesse	Informationsaufnahme, -Verarbeitung - Speicherung
Einstellung	Bewertung
Emotion	plötzlich, Ursache bekannt, zeitlich determiniert, situativ
Erleben	Von inneren Zuständen bestimmt
Fachwissensch. Kompetenz	Biomechanik
Framing	Methode einen Rahmen „Frame zu schaffen“ aus der Hypnotherapie, statt „wie geht's dir“ etwas Vorgeben „von 0-10 wie gut geht's dir - eher 6 oder 8?“
Gefühle	Emotion, Affekt, grundlegende Stimmung
Grund-Emotionen	Angst, Ekel, Überraschung, Freude, Wut, Trauer,
Informationsaufnahme	Wahrnehmung
Innere Vorgänge	Gefühle, Fühlen, Kognition, Motivation
Kognition	Denkprozesse
Motivation 1 external	weil es andere wollen; um Belohnung zu bekommen oder Bstrafung zu vermeiden
Motivation 2 introjiziert	weil es toll wäre; um Scham und Schuld abzubauen
Motivation 3 identifiziert	weil es mir wichtig ist; um sich mit was zu identifizieren
Motivation 4 integriert	weil es mein persönliches Ziel ist; um eigene Werte mit Handlung in Einklang zu bringen
Motivation 5 intrinsisch	weil es mir Spaß macht oder weil ich es interessant finde; um autonom zu handeln
Optimales Feedback	Auf Aufgabe, Prozess und Selbstregulation; Wohin? Wie? Was ist der nächste Schritt?
Optimale Gruppenart	homogen (Binnendifferenzierung)
Optimale Gruppengröße	3-8, ideal 5 (Gujons 1993). 3 (Fiederle 1995) (Je mehr, desto geringer Einzelleistungen)
Optimale Schwierigkeit	Mittelschwer: herausfordern, aber realistisch
Psychologie	Verhalten + Erleben (situativ und individuell)
Reaktanz	„Trotzreaktion“ -sobald jemand merkt, dass ich ihn zu etwas bringen will
realative age effekt	Ältere d. (Alters-)Klasse sind besser (Stichtag Einschulung/Auswahlmannschaft) Bessere werden besser, Schlechtere schlechter
Schlüsselkompetenz	Sozialkompetenz
Schulabgangssportrate	Aus 10/10 (100%-Sportunterricht als Pflicht) nur 3/10 (30%)
Selbstdeterminationstheorie	Aktivität gibt soz. Anschluss, Kompetenzempfinden + selbstbestimmtes Handeln
Selbstkonkordanz	Das Ziel stimmt mit den eigenen Werten überein
Selbstwirksamkeit	wie wahrgenommene Verhaltenskontrolle
Sport	Bewegung nach Regeln (meist mit Leistungsgedanken u./o.Wettkampfcharakter)
Sportbezogene Kompetenz	Sportart
Sportpsychologie	Erklären von Verhalten bzw. inneren Vorgängen in Bezug auf Sport
State	aktueller Zustand
Taktik	führt zu weniger Kreativität
Theorie d. geplanten Verhaltens	Einstellung, Normen + wahrgenommene Verhaltenskontrolle passen zur Aktivität
Theorie der Zielorientierung	Den besten ist es egal, wie schnell sie sind, sie wollen „den perfekten Lauf“ -intrinsische Motivation höher (Aufgabenorientierung) als bei Wettkampforientiert.
Trait	stabile Persönlichkeitseigenschaft
Übergreifende Kompetenz	Beratung
Verhalten	Endprodukt vom Erleben