

Zusammenfassung

Die Förderung von Selbstwirksamkeit stellt einen zentralen Ansatz zur Unterstützung langfristiger sportlicher Motivation und psychischer Widerstandsfähigkeit im Freizeitsport dar. Ziel der vorliegenden Arbeit ist, ein theoretisch fundiertes und praktisch anwendbares Interventionskonzept zu entwickeln, das auf die Stärkung von Selbstwirksamkeit im Teamsport ausgerichtet ist. Auf Basis theoretischer Grundlagen zur Selbstwirksamkeit nach Bandura (1977) sowie zu verwandten Ansätzen wie Motivation, Resilienz, Selbstvertrauen und Selbstwert wird ein Konzept erstellt, das wissenschaftlich fundierte Interventionen aus verschiedenen Anwendungsfeldern für den Freizeit- und Mannschaftssport adaptiert.

Die methodische Grundlage bildet die Projektmethode nach Frey (2012). Im Rahmen einer zwölfwöchigen Pilotphase wurden vier zentrale Interventionen umgesetzt: ein Erfolgstagebuch zur Förderung reflexiver Selbstbeobachtung, Übungen zur wachstumsorientierten Denkweise (Growth Mindset), Peer-Feedback zur sozialen Rückmeldung sowie ein individuelles Stärkenprofil zur Rollenklärung und individuellen Wertschätzung im Team. In der Konzeptarbeit erfolgte die Pilotierung mit einer Handball-Damenmannschaft.

Die Auswertung der Rückmeldungen basiert auf einem anonymisierten Fragebogen, den 16 der Teilnehmenden nach 4 Wochen ausgefüllt haben. Die Ergebnisse zeigen eine insgesamt positive Wirkung der Maßnahmen auf Motivation, Selbstwahrnehmung und Teamdynamik. Besonders hervorgehoben wurden die positiven Erfahrungen mit dem Erfolgstagebuch sowie die emotionale Wirkung des individuellen Feedbacks. Herausforderungen bestanden in der Erinnerung an die regelmäßige Durchführung der Übungen sowie in der praktischen Dokumentation. Die Erkenntnisse unterstreichen die Relevanz einer kontinuierlichen Begleitung und der Integration digitaler Tools.

Das entwickelte Konzept erweist sich als anschlussfähig an bestehende sportpsychologische Forschung und lässt sich flexibel in den Trainingsalltag integrieren. Es bietet sowohl individuelle als auch gruppenbezogene Ansatzpunkte zur Förderung von Selbstwirksamkeit, Motivation und Resilienz. Im Rahmen der Pilotierung wurde deutlich, dass eine Erweiterung des Growth-Mindset-Ansatzes sowie eine Schulung zum konstruktiven Peer-Feedback das Konzept weiter stärken können. Langfristig bietet das Konzept Potenzial für eine breitere Anwendung in anderen sportlichen Kontexten und liefert Impulse für zukünftige Forschungs- und Praxisprojekte zur Selbstwirksamkeit im Freizeitsport.