WIRTSCHAFTS-
PSYCHOLOGIE
aktuell

Was Führungskräfte unter Druck vom Spitzensport lernen können

(erschienen auf wirtschaftspsychologie-aktuell.de)

Autor:

Christian Heiss

Literatur:

Altfeld, S. (2022). *Das Einmaleins der Erholung: Effektiver Stressabbau für innere Ruhe und Gelassenheit.* Lemon Media.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.

Eberspächer, H. (2007). *Mentales Training: Das Handbuch für Trainer und Sportler* (7. Aufl.). Copress.

Hegarty, J., & Huelsmann, C. (2020). *ACT in sport: Improve performance through mindfulness, acceptance, and commitment.* Bennion Kearny.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

Hayes, S. C., & Smith, S. (2026). *In Abstand zur inneren Wortmaschine: Ein Selbsthilfe- und Therapiebegleitbuch auf der Grundlage der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)* (4. Aufl.). dgvt-Verlag.

Hermann, H.-D., & Mayer, J. (2011). *Mentales Training* (2. Aufl.). Springer.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist, 57*(9), 705–717.

Ludwig, L., & Huber, A. (2022). *Gold ist eine Glaubensfrage: Wie ich es im Beachvolleyball nach ganz oben schaffte – Die Autobiografie der Olympiasiegerin.* Edel Sports.

Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2019). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 12*(1), 139–175.

Wang, D., Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2020). Ironic effects of thought suppression: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 15*(3), 778–793.

Weisinger, H., & Pawliw-Fry, J. P. (2015). *Performing under pressure: The science of doing your best when it matters most.* Crown Business.