

Emotionale Prozesse und Techniken zur Emotionsregulation

1. Hauptziele der Lehreinheit

Das Modul trägt zur Erfüllung der Bildungsziele des Euromental-Projekts bei, indem es Wissen und Kompetenzen zu Emotionen, Affekt, emotionaler Intelligenz, Bewältigung und Emotionsregulierung einschließlich relevanter Theorien und Fragebögen für Sport und Sportleistung vermittelt.

Am Ende des Kurses werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

- 1) theoretische und methodische Grundlagen der Themen Emotionen, Affekt, emotionale Intelligenz, Bewältigung und Emotionsregulation zu verstehen;
- 2) die am häufigsten verwendeten Versuchsprotokolle, die am häufigsten verwendeten Fragebögen und Interventionsstrategien in Bezug auf emotionale Prozesse anzuwenden;

Darüber hinaus werden die Teilnehmenden folgende Fähigkeiten lernen:

- 3) Original-Forschungsergebnisse für Fachleute und Laien in klarer Form und mit Hilfe der Fachterminologie zu berichten, interpretieren und diskutieren;
- 4) Themen von Interesse kritisch und eigenständig zu analysieren.

2. Inhalte

Der Kurs befasst sich damit, wie verschiedene affektive und emotionale Zustände die sportliche Leistung und relevante Aspekte der sportlichen Leistung wie kognitive Prozesse beeinflussen. Bewältigungs- und Emotionsregulationsprozesse auf individueller und interindividueller Ebene werden theoretisch erforscht und durch den Fokus auf das Training emotionaler Intelligenz angewandt. Es werden Messverfahren für emotionale Zustände und Bewältigungsstrategien vorgestellt.

Theorien:

- Entstehung von Emotionen:
 - Unterscheidung zwischen Emotion, Affekt und Stimmung
 - Zirkumplexes Modell
 - James-Lange-Theorie
 - Kognitiv-Motivational-Relationale Theorie der Emotionen
- Emotionen und Kognition:
 - Erleichterungstheorie
 - Theorie der kognitiven Belastung
- Emotionen und Leistung:
 - Mehrdimensionale-vorwettbewerbliche Angsttheorie
 - Direktionale Interpretation der Angsttheorie

- Verarbeitungseffizienz-Theorie
- Umgekehrte U-Hypothese
- Katastrophenmodell
- Ablenkungs-Theorie
- Reinvestitionstheorie
- Broaden-and-Build-Theorie
- Emotionsregulation:
 - Prozessmodell der Emotionsregulation von Gross
- Emotionale Intelligenz:
 - Dreiteiliges Modell der emotionalen Intelligenz

Fragebögen und Instrumente:

- Wettbewerbszustand und Angst Inventar-2
- Richtungsabhängige Skala der Ängstlichkeit
- Fragebogen zu Sport-Emotionen
- Fragebogen zur kognitiven Emotionsregulation
- Inventar zur Bewältigung von Stresssituationen
- Fragebogen zu den Merkmalen der emotionalen Intelligenz
- Profil der emotionalen Kompetenz

Anwendung:

- Schulung der emotional Intelligenz
- Geplante Unterbrechungen

3. Empfohlene Bibliografie:

Die empfohlene Bibliografie befindet sich am Ende der Powerpoint-Präsentationen.

4. Lehrmethoden:

Die Kursinhalte werden anhand von Powerpointfolien (die den Studierenden zur Verfügung gestellt werden) präsentiert, sowie durch Buchtexte und Diskussion von wissenschaftlichen Artikeln und Videos vermittelt.

50 % der Kurse finden als Präsenz- und Praxiskurse statt, 50 % des Kurses werden als Online-Kurse abgehalten (80 % synchron und 20 % asynchron).