



# Tree of Excellence

Der Baum der Spitzenleistung



# Der Baum der Spitzenleistung (Altfeld, 2021)\*

Das nachfolgende heuristische Modell des Baumes beschreibt die psychologischen Eigenschaften und Fertigkeiten, die dazu beitragen, die **Wahrscheinlichkeit für konstante, bestmögliche Leistungen** zu erhöhen. Einzelne Spitzenleistungen wie ein sehr gutes Spiel oder eine Bestmarke werden meist durch unterschiedliche Kombinationen dieser Eigenschaften und Fertigkeiten erzielt. So kann die hohe Ausprägung einer Fertigkeit das Fehlen einer anderen kompensieren. Das Modell geht allerdings von der Vorstellung aus, dass zur Entwicklung von langfristig konstanten, bestmöglichen Leistungen, die Entwicklung aller Eigenschaften bzw. Fertigkeiten hilfreich ist. Ein\*e Sportler\*in kommt dabei jedoch beispielsweise nicht mit Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen auf die Welt. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, eine Aufgabe lösen zu können, entsteht durch gemachte Erfahrungen, die im Laufe des alltäglichen und sportlichen Lebens erlebt werden. Demnach wäre es erstrebenswert, gezielte Lernerfahrungen zu machen, um eine für den\*die Sportler\*in günstige Ausprägung der psychologischen Eigenschaften und Fertigkeiten zu entwickeln.

Die Auswahl der genannten Eigenschaften und Fertigkeiten beruht zum einen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wissenschaftliche Studien zeigten deutlich den Zusammenhang nachgenannter Eigenschaften und Fertigkeiten hinsichtlich der Erbringung von Spitzenleistung. Literaturangaben finden sich jeweils in den Beschreibungen. Zum anderen beruht die Auswahl einiger Faktoren auf der Erfahrung aus der praktischen Arbeit mit Spitzensportlern und Menschen in Hochleistungssituationen.

Die Liste hat nicht den Anspruch komplett zu sein. Zudem können sich einige Konstrukte überlappen. Dies liegt an der inhaltlichen Nähe diverser psychologischer Konstrukte.

\*Altfeld (2021). Ein psychologisches Arbeitsmodell zur Erklärung von Spitzenleistungen. *Leistungssport*, 51(2), 11-15.



*„Tolle Dinge entstehen nicht ausschließlich durch Zufall.  
Sie entstehen durch Vorbereitung und Planung. Sei also  
der Architekt für deine tollen Dinge!“*

Das Modell des Baums unterteilt sich in drei Bausteine. Die **Wurzeln**, den **Baumstamm** und das **Wasser**.

## Baustein 1: die Wurzeln

---

Die umfassten Eigenschaften und Fertigkeiten geben einer Person die nötige Stabilität, um mit Hindernissen umzugehen und somit langfristig konstante Leistungen zu erbringen. Dabei werden die einzelnen Komponenten zu thematischen Gruppen (z. B. Motivation und Wille) zusammengefasst.

## Baustein 2: der Baumstamm

---

Der Baumstamm steht für außergewöhnliche Leistungen, die bei einem Wettkampf gezeigt werden. Demnach steht der Baumstamm für das sichtbare Resultat jahrelanger Arbeit und Wachstum. Folglich umfasst dieser Baustein Eigenschaften und Fertigkeiten, die notwendig sind, um eine Person in die Lage zu versetzen, in einem Wettkampf eine außerordentliche Leistung abzurufen.

## Baustein 3: das Wasser

---

Ein Baum kann nur mit dem Wasser und den Nährstoffen wachsen, die er erhält. So ist es auch mit konstanten Spitzenleistungen. Ohne Faktoren von außen und hilfreichen Rahmenbedingungen können Wurzeln nicht sprießen und ein Baum nicht wachsen. Hier werden folglich die Faktoren benannt, die nötig sind, um Leistungen zu fördern.



# Tree of Excellence

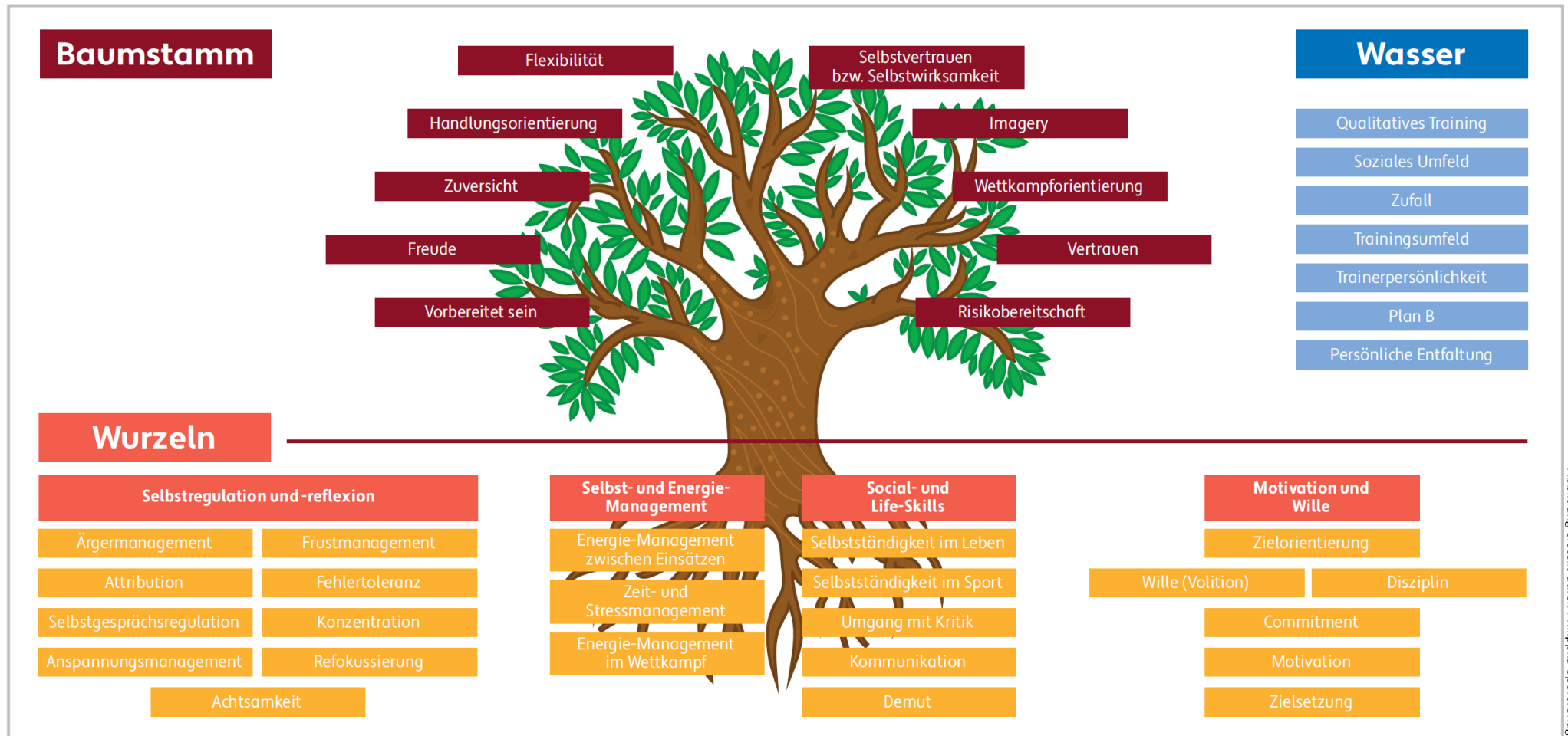


Abbildung erstellt durch Philippka-Sportverlag

Selbstregulation und -reflektion

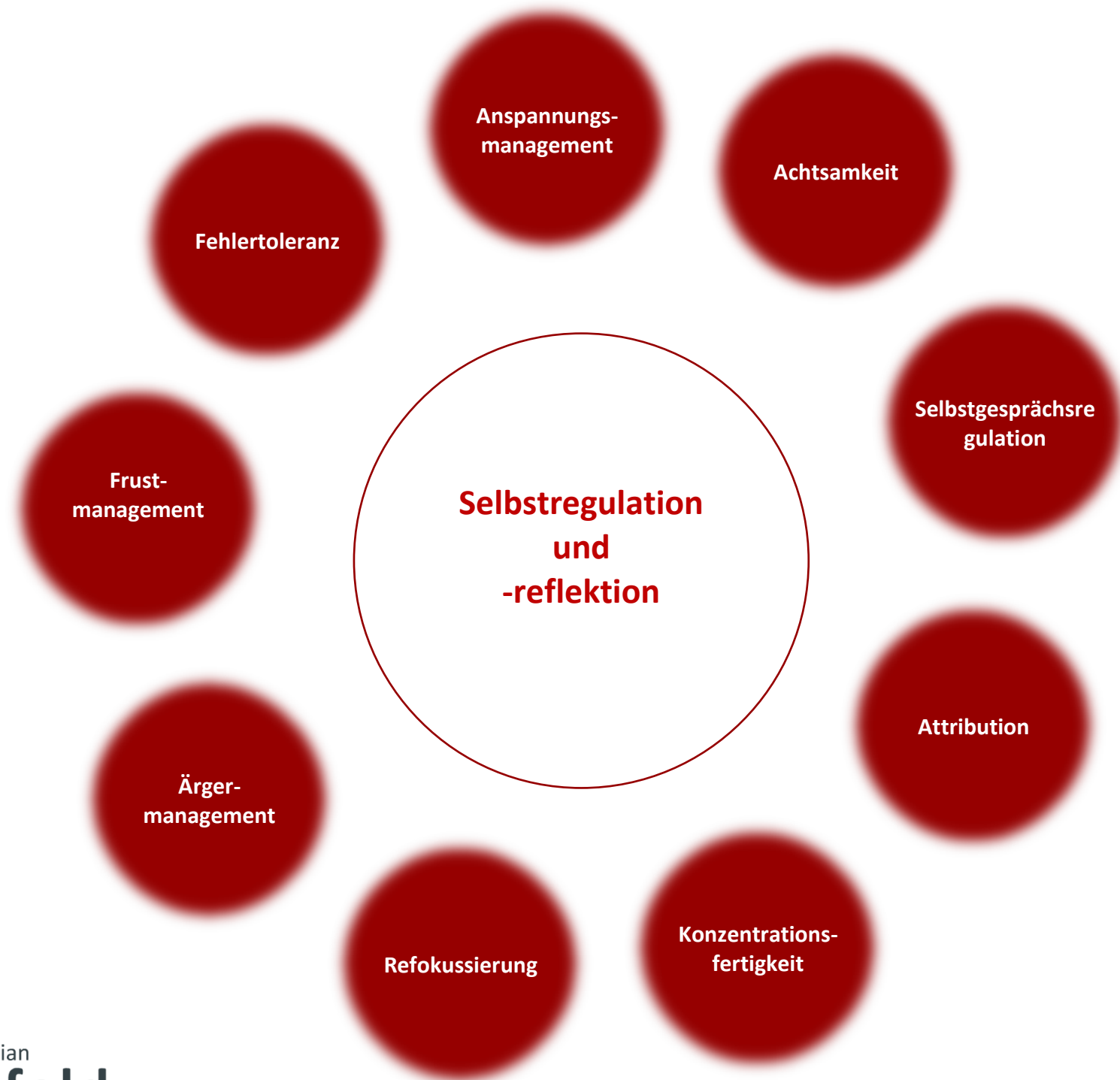
Selbst- und Energie-Management

Motivation und Wille

Social- und Life-Skills



# Wurzeln



## Anspannungsmanagement <sup>1, 2, 3</sup>

Umgang mit Nervosität und Anspannung. In Besitz sein von bewussten bzw. unbewussten Werkzeugen zum Regulieren des persönlichen Anspannungszustandes



**Ein\*e Sportler\*in weiß vor einem Wettkampf, wie er\*sie sich beruhigt, wenn er\*sie zu nervös ist bzw. wie er\*sie sich pusht, wenn er\*sie zu locker ist**

## Achtsamkeit <sup>28, 30</sup>

Die Fertigkeit sich selbst in einer Situation wahrzunehmen und benennen zu können, was physisch und psychisch in der Situation abläuft. Achtsamkeit stellt die Voraussetzung für Verhaltensänderungen sowie die Umsetzung von Feedback und Instruktionen dar



**Wahrzunehmen, dass vor einem Wettkampf eine Unsicherheit durch fehlgeschlagene Versuche im Warmup ausgelöst wurde, um an dieser Unsicherheit zu arbeiten; Wahrnehmen, dass eine Bewegung unrund ausgeführt wurde und die Ursachen benannt werden können**

## Selbstgesprächsregulation <sup>31, 32</sup>

Die Fertigkeit, über aufkommende Gedanken und Sorgen zu reflektieren und zielführend zu verändern



**Gedanken wie „Letztes Mal hab ich schon verloren, also wird das dieses Mal sowieso nichts“ analysieren können, um eine realistischere Sichtweise der Realität zu erhalten**



## Attribution <sup>33, 34</sup>

Die Fertigkeit ein Ergebnis oder eine Handlung hinsichtlich der einfließenden kontrollierbaren (z. B. mein Einsatz, meine Einstellung) und unkontrollierbaren (z. B. Gegner, Zufall) Einflussfaktoren analysieren und bewerten zu können

**Ein\*e Sportler\*in ist in der Lage, ein verlorenes Rennen zu analysieren und festzustellen, dass der fünfte Platz ein sehr gutes Ergebnis war, da die Gegner viel stärker als erwartet waren und der\*die Sportler\*in selbst eine sehr gute Zeit gelaufen ist**



## Konzentrationsfertigkeit <sup>4, 5</sup>

Die Fertigkeit seine Konzentration über einen notwendigen Zeitraum auf die gewünschten Objekte oder Reize auszurichten, trotz des Einflusses von Störfaktoren

**Auf den Startschuss konzentrieren und schnell aus dem Block zu kommen, trotz lauter Zuschauer; Ein\*e Spieler\*in kann seinem\*ihrer Trainer\*in in der Auszeit zuhören trotz Lichtershow in der Halle**



## Refokussierung <sup>6, 7</sup>

Die Fertigkeit, die Konzentration auf eine Situation neu ausrichten zu können, nachdem der Fokus verloren gegangen war



**Der Kampf oder das Spiel wird längere Zeit unterbrochen wegen einer Verletzung und dann fortgesetzt; Der\*die Spieler\*in kann während des Training aufkommende Gedanken über nebensächliche Dinge (z. B. Schule, Eisessen nach Training) erfolgreich unterbrechen und die Aufmerksamkeit auf die notwendigen Reize (z. B. Trainer sagt etwas, Blick auf Gegenspieler\*in) fokussieren**

## Ärgermanagement <sup>8, 9, 10</sup>

Umgang mit Ärger - Im Besitz sein von bewussten bzw. unbewussten Werkzeugen zum Regulieren von aufkommendem Ärger

Ärger ist eine spannende Emotion, da sie uns viel Energie geben kann und manchmal auch die Leistung fördert. Eine mögliche Erklärung ist, dass der Ärger mich dazu bringt nur im hier und jetzt zu sein („ich will es dem jetzt zeigen. Ich gebe jetzt alles“) und nicht mehr über mögliche Konsequenzen nachdenke („das Ergebnis entscheidet über die Qualifikation“). Genau hier ist aber auch oftmals der leistungshinderliche Aspekt. Durch Ärger ist wohlmöglich die Entscheidung schlechter oder die damit verbundenen Gedanken lenken mich von meiner eigentlichen Aufgabe ab. Konsequenz: schlechtere Leistungen



**Nach einer Fehlentscheidung durch den\*die Schiedsrichter\*in ist der\*die Spieler\*in in der Lage, den aufkommenden Ärger durch kognitive oder körperorientierte Interventionen zu regulieren und auf das Spiel neu auszurichten**

## Frustmanagement <sup>13, 14</sup>

Im Besitz sein von bewussten bzw. unbewussten Werkzeugen zum Regulieren des aufkommenden Frusts über sich oder Andere

**Ein\*e Spieler\*in kann mit der aufkommenden Enttäuschung über einen verworfenen Wurf oder Ballverlust umgehen und läuft schnellstmöglich zurück, anstelle stehen zu bleiben**



## Fehlertoleranz <sup>13, 14</sup>

Person ist in Besitz einer realistischen und hilfreichen Sichtweise und Erwartungshaltung hinsichtlich Fehlern bzw. Misserfolgen

Auch wenn der Wunsch nach perfekten Leistungen motivierend sein kann, bietet eine Erwartungshaltung keine Fehlversuche/keine Niederlage/Gegenpunkte zu haben die Grundlage für Frust und kann leistungshemmend sein

**Ein\*e Tennisspieler\*in hat das Bewusstsein, dass er\*sie pro Match (3 Gewinnsätze) durchschnittlich zwanzig unforced errors (eigene Fehler) macht. Somit kommt er\*sie beim zehnten Fehler nicht in den Frustzustand im Vergleich zu Sportlern, die eine perfekte Leistung erwarten**



**Energie-  
management im  
Wettkampf**

**Selbst- und  
Energie-  
management**

**Zeit-  
und Stress-  
management**

**Energie-  
management  
zwischen  
Einsätzen**

## Energie-Management im Wettkampf <sup>15, 16</sup>

Die Fertigkeit, dass eine Person die eingesetzte Energie auf die Anforderungen in dem Wettkampf anpassen kann



Es kann wichtig sein, in einem Vorlauf Energie zu sparen, um anschließend im Endlauf maximale Energie zu erbringen, wobei die Leistung dennoch ausreichend ist im Vorlauf



## Energie-Management zwischen Einsätzen <sup>17, 18, 19</sup>

Die Fertigkeit, die Zeit zwischen zwei Einsätzen (z. B. Kampfrunden, Läufen, Durchgängen) sowie über längere Sicht zwischen Trainingseinheiten oder Wettkämpfen optimal zur Wiederherstellung der maximal möglichen Leistungsfähigkeit zu nutzen. Dies beinhaltet neben der Fähigkeit zum Erholen auch das Wissen über hilfreiche Erholungsmaßnahmen

## Zeit- und Stressmanagement <sup>20, 21</sup>

Die Fertigkeit, den Alltag im Verhältnis zwischen Belastungs- (z. B. Schule, Arbeit, Studium, etc.) und Erholungszeiten so zu gestalten, dass Energiereserven für Training und Wettkampf ausreichend zur Verfügung stehen können. Voraussetzung: Die Erholungszeiten werden effektiv genutzt (siehe dazu Energie-Management zwischen Einsätzen)





## Zielsetzung <sup>22</sup>

Die Fertigkeit, sich klare und zugleich hilfreiche Ziele und Vorhaben zu setzen, um so die eingesetzte Energie zielführend auszurichten



**Was ist mein Ziel für die kommende Saison? Was nehme ich mir für ein Spiel vor? Was nehme ich mir für ein Training vor?**

## Motivation <sup>22, 23</sup>

Wissen, wie ich Motivation, sprich die Energie, die eine Person vor und bei der Umsetzung von Zielen oder Vorhaben benötigt, für vorgenommene Handlungen und gesetzte Ziele aufbaue



**Wie nutze ich Zielsetzung zum Aufbau langfristiger Motivation? Wie belohne ich mich selbst? Wie setze ich ein attraktives Ziel?**

## Commitment <sup>24, 25, 51</sup>

Die bewusste Entscheidung für das festgelegte Ziel mit allen damit einhergehenden Vor- und Nachteilen



**Beim Ziel Deutscher Meister zu werden, sich für das Ziel zu entscheiden trotz möglicher und bewusst reflektierter Nachteile wie Verzicht auf Freizeit und hohem Trainingsaufwand**

## Wille (Volition) <sup>26, 27</sup>

Die Fertigkeit, die aufgekommene Motivation bei der Umsetzung eines Ziels oder Vorhaben trotz Widerständen (z. B. Müdigkeit, zeitliche Dauer, verzögerte Belohnung für Aufwand, hoher Aufwand, unpassende Rahmenbedingungen) aufrechtzuerhalten bzw. den „Schweinehund“ besiegen können

**Eine Übung ist hart und es kommt der Gedanke auf, die Übung abzukürzen. Das jetzt einsetzende Selbstgespräch „Du schaffst das“ oder „Denk an dein Ziel“ verhindert dieses Verhalten jedoch und schützt die ursprüngliche Motivation**



## Disziplin <sup>26, 27</sup>

Disziplin ist ein anderer Begriff für die Selbstkontrolle, auch bei wenig Motivation eine Tätigkeit oder Vorgaben durchführen zu können

**Ein\*e Athlet\*in steht morgens zum Laufen auf, obwohl das Liegenbleiben in diesem Moment attraktiver wäre**

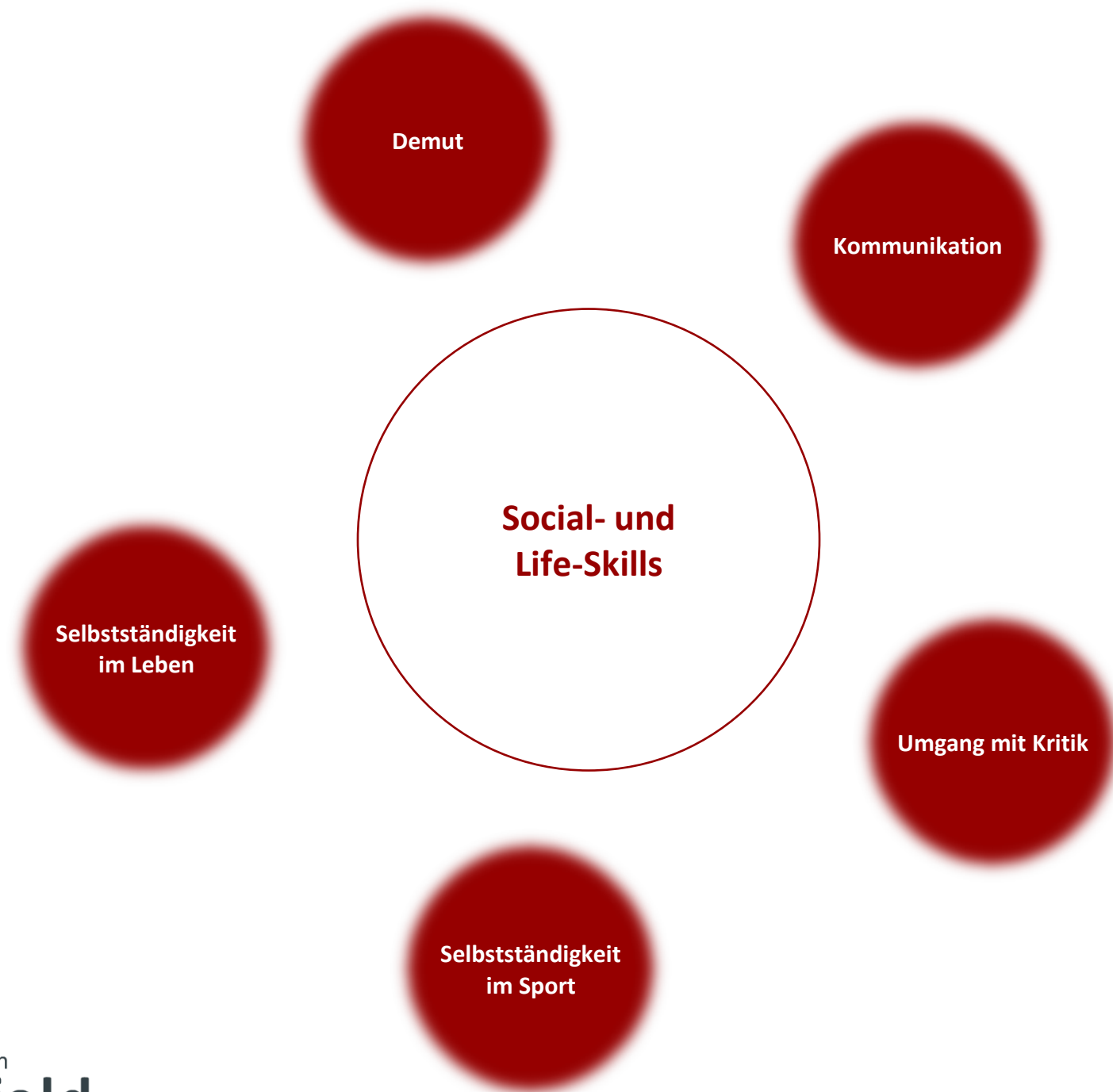


## Zielorientierung <sup>35, 36, 51</sup>

Bestreben danach eigene Leistungen und Fähigkeiten zu verbessern unabhängig vom Ergebnis (z. B. Sieg, Niederlage) oder von Belohnungen

**Ein\*e Sportler\*in strengt sich in einem Training oder Wettkampf an, um seine persönliche Bestmarke zu erreichen, unabhängig davon, wie er im Vergleich zum restlichen Feld steht**





## Demut <sup>40, 41</sup>

Die Fertigkeit, Rahmenbedingungen und Gegebenheiten als wertvoll zu schätzen und nicht als Selbstverständlich zu sehen kann, viel Druck nehmen und so bremsende Faktoren für die Leistungserbringung reduzieren



**Ein\*e Profisportler\*in sieht seine\*ihre Teilnahme an einem Wettkampf als Privileg an und macht sich keine Gedanken über Erwartungen von Außenstehenden**

## Kommunikation <sup>38, 39</sup>

Die Fertigkeit, Wünsche und Bedürfnisse zielführend zu äußern



**Ein\*e Spieler\*in fühlt sich vor einem Training stark unwohl und ist in der Lage mit seinem\*r\*ihrer\*m Trainer\*in darüber zu sprechen und so seinen\*ihren Wunsch zu formulieren, das Training ausfallen zu lassen**

## Umgang mit Kritik <sup>37, 38</sup>

Die Fertigkeit, Kritik und Feedback reflektiert aufnehmen und verwenden zu können



**Ein\*e Trainer\*in äußert seinen\*ihren Unmut über ein Fehlverhalten eines\*r Sportler\*in. Der\*die Athlet\*in nimmt diese Äußerung jedoch nicht persönlich, sondern ist in der Lage die Absicht und den Appell aus der Äußerung des\*r Trainer\*in zu verstehen**

## Selbstständigkeit im Sport <sup>28</sup>

Umfasst das selbstständige Treffen von Entscheidungen im Wettkampf

**Der\*die Sportler\*in kann selbstständig entscheiden, wie auf Veränderungen im Rennen reagiert werden muss und muss dafür nicht erst externe Personen fragen bzw. auf Anweisungen warten**



## Selbstständigkeit im Leben <sup>29</sup>

Umfasst das selbstständige Treffen von Entscheidungen im Alltag, sowie die Fertigkeit für sich selbst zu sorgen

**Ein\*e Sportler\*in ist in der Lage, seinen\*ihren Tag zu organisieren und festzulegen, wann er\*sie aufstehen muss und sich auf den Weg zum Training macht**





# Baumstamm

## Zuversicht <sup>42,43</sup>

Glaube daran, positive Ergebnisse zu erleben bzw. dass sich Dinge positiv fügen werden



**Der\*die Sportler\*in glaubt trotz nicht-optimaler Vorbereitung wegen einer Verletzung an einen positiven Ausgang des Wettkampfes**

## Selbstvertrauen bzw. Selbstwirksamkeit <sup>44, 45, 49</sup>

Überzeugung, mit den eigenen Ressourcen, Fertigkeiten und Stärken die bevorstehende Situation meistern zu können

## Freude <sup>46, 47</sup>

Die aktuelle Tätigkeit oder Situation mit einem positiven Gemütszustand genießen können

## Flexibilität <sup>48</sup>

Die Fertigkeit, sich schnell auf wechselnde Rahmenbedingungen sowie Störfaktoren anzupassen



**In der Lage sein, sich mental darauf einlassen zu können und über neue Herangehensweisen nachzudenken, auch wenn der\*die Gegner\*in sich anders verhält als erwartet**

## Risikobereitschaft

Die Fertigkeit, Risiken einzugehen und einhergehende Unsicherheit auszuhalten

## Vertrauen <sup>49, 50</sup>

Die Fertigkeit, dem ausgearbeiteten Plan, der Vorbereitung und ggf. dem\*der Trainer\*in zu vertrauen

## Wettkampforientierung <sup>51</sup>

Spaß daran, sich mit anderen zu messen und Wettkampfsituationen zu genießen

## Imagery <sup>52, 53, 54, 55</sup>

Die Fertigkeit, sich bevorstehende Bewegungen oder Situationen bildlich vorzustellen, um so die nötigen Gehirnareale zu aktivieren

## Handlungsorientierung <sup>56, 57</sup>

Die Fertigkeit der Person, sich im Wettkampf auf den Prozess zu konzentrieren anstelle über das Ergebnis oder die Konsequenzen nachzudenken

## Vorbereitet sein <sup>75, 76</sup>

Das Antizipieren und Vorbereiten von Störfaktoren, die im Wettkampf auftreten können

**Im Finale findet vor dem Wettkampf zunächst eine unübliche Vorstellungszereemonie statt. Dies beinhaltet 15 Minuten Wartezeit. Diese Situation wurde aber bereits im Training simuliert und die Sportler werden dadurch nicht abgelenkt oder überrascht**





# Wasser

## Qualitatives Training <sup>58, 59</sup>

---

Selbst in Lage sein, sowie die Möglichkeit erhalten (durch z. B. Fachperson wie Trainer), regelmäßig und ausreichend hochwertige Trainingseinheiten zu absolvieren

## Soziales Umfeld <sup>58, 60, 61</sup>

---

Familiärer bzw. sozialer Support bei der Organisation und Durchführung des Sport- und Lebensalltags

## Zufall <sup>62, 63, 64</sup>

---

Das zufällige Eintreten von Situationen bzw. Gegebenheiten, in denen ein Athlet in die Lage versetzt wird, vorhandene Eigenschaften und Fertigkeiten für außergewöhnliche Leistungen zu nutzen

## Trainingsumfeld <sup>65, 66, 58</sup>

---

Es besteht ein hilfreiches motivationales und soziales Klima in der Trainingsgruppe

## Trainerpersönlichkeit <sup>67, 68, 69, 58</sup>

---

Inwieweit passt der Coaching- bzw. Führungsstil bzw. die Trainer-Philosophie zur aktuellen Situation und Bedürfnislage des\*der Sportler\*in und wie gut kann der\*die Trainer\*in sich an gegebene Situationen anpassen

## Plan B <sup>70, 71, 72</sup>

---

Pläne und Alternativen (z. B. Ausbildung, Studium) hinsichtlich beruflicher Entwicklung nach dem Sport. Je höher hier die Sicherheit, desto mehr kann der Fokus auf den Prozess für die Leistung gelegt werden

## Persönliche Entfaltung <sup>73, 74</sup>

---

Die Ausübung und Entwicklung von Hobbies, Partnerschaften und Netzwerken außerhalb des Sports für die Stabilisierung der Persönlichkeit und zur Schaffung von Räumen zur Erholung

**Referenzen unter [www.sebastian-coaching.de/tree-of-excellence/](http://www.sebastian-coaching.de/tree-of-excellence/)**

Besuchen Sie auch gerne meine Internetseite und Social Media Accounts für weitere Informationen zu meinen Angeboten und weiterführenden Inhalten

 [www.sebastian-altfeld.de](http://www.sebastian-altfeld.de)  [mail@sebastian-altfeld.de](mailto:mail@sebastian-altfeld.de)    