

Wie können Erfahrung und Wissen aus der Sportpsychologie Empfehlungen generieren, die Wirkungen in der Arbeitswelt haben? - Die Antwort: Lesen sie das Buch „Boost!“

In dem Buch „Boost!“ (2018) von Michael Bar-Eli wird der Versuch unternommen, Dekaden von Erfahrung und Wissen aus sportpsychologischer Tätigkeit im Sport auf andere Arbeitsbereiche zu übertragen. Kann das gelingen? Ja, es kann! Michael Bar-Eli ist es gelungen, durch persönliche Erfahrungen und praktischen Beispielen seiner eigenen sportpsychologischen Tätigkeit, wissenschaftliche Erkenntnisse sehr anschaulich in sein Buch einzubetten. Der Leser/die Leserin wird so auf eine Reise mitgenommen, die mehr ist, als nur ein Buch über Sportpsychologie. Dieses Buch ist für die Zielgruppe sportpsychologisch interessierter Leser und Leserinnen genauso relevant, wie für die im Untertitel anvisierte Zielgruppe in der Wirtschaft. Das Buch ist eine autobiographische Geschichte des Wissenschaftlers, Sportpsychologen und des Menschen, Michael Bar-Eli. Zudem zeigt sich in dieser Geschichte die enge Verbundenheit zu seiner sportpsychologischen Tätigkeiten in Deutschland. Darüber hinaus kann es als historisches Dokument sportpsychologischer Arbeit weltweit gelten. Die wohl m. E. wichtigste Geschichte ist, wie es dem Menschen Michael Bar-Eli gelingt, eine motivierende Mischung aus persönlichen lebensbedrohlichen Erfahrungen, persönlichen Erinnerungen, eigenen Studien und den Konsequenzen für die Arbeitswelt zu realisieren. Ganz konkret werden Handlungsempfehlungen für den Leser und die Leserin in verschiedenen Kontexten mit Leitungs- und Führungsaufgaben und für die eigene Selbst- und Leistungsentwicklung erarbeitet. Inhaltlich wird in vier Sektionen sportpsychologisches Handeln von (a) Aktivierung, beispielsweise hinsichtlich der Motivation oder der Zielsetzung, zu (b), der Kalibrierung, beispielsweise hinsichtlich des Selbstvertrauens oder kreativer Handlungen, zu (c), der Gruppenarbeit, beispielsweise zur

Kohäsion oder Führungswerten bis hin zu (d), der Leistungssteigerung, beispielsweise durch mentale Vorbereitung oder mentale Leistung beschrieben. In allen Sektionen gelingt etwas für die Sportpsychologie viel zu Seltenes, nämlich aus dem eigenen Handeln einen Weg über die Sportpsychologie hinaus zu entwerfen, anstatt den oft recht üblichen Weg der Anwendung psychologischen Wissens im Kontext Sport zu beschreiten. Es liegt in der Natur einer Buchbesprechung, dass kritische Aspekte die Leserichtung oder eine 2. Auflage verändern könnten, dazu gehören in diesem Fall m. E. eine spezifischere Umsetzung der Handlungsempfehlungen, die an einigen wenigen Stellen noch zu pauschal wirken. An anderen wenigen Stellen wäre die kritische Prüfung der eigenen wissenschaftlichen Sicherheit von Aussagen gegebenenfalls stärker an die Demut der eigenen sportpsychologischen Tätigkeit und der persönlichen Schicksale anpassbar gewesen. Vielleicht ist dies aber auch genau die Stärke des Buches und des Erzählers. Michael Bar-Eli überlässt es der Leserin und dem Leser, welche Empfehlungen für das eigene Handeln genutzt werden könnten. Keine Buchrezension ersetzt die eigene kritische Prüfung des Geschriebenen! Trotzdem glaube ich, dass die Gewinne für Leser und Leserinnen der Zeitschrift für Sportpsychologie über das Inhaltliche hinausgehen und das Lebenswerk von Michael Bar-Eli als Vorbild für das eigene Tun angesehen werden kann.

Ich empfehle: Lesen Sie das Buch „Boost!“. Es ist lehrreich und unterhaltsam zugleich.

Bar-Eli, M. (2018). Boost! How the psychology of sports can enhance your performance in management and work. New York, NY: Oxford University Press.

Markus Raab, Deutsche Sporthochschule Köln, London South Bank University London