

Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)

Quelle: Kaufman, Glass & Pineau (2018)

Das Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) Training wurde von Kaufman, Glass & Pineau im Jahr 2005 entwickelt und 2018 noch einmal final überarbeitet. Es ist ein amerikanisches Achtsamkeitstraining für den Sport und leitet sich von den Wurzeln des klinischen *MBSR-Trainings* von Jon Kabat-Zinn und der *Mindfulness-Based Cognitive Commitment Therapy (MBCT)* von Segal, Williams und Teasdale ab. Das *MSPE-Training* besteht aus sechs Einheiten, die einmal wöchentlich für neunzig Minuten durchgeführt werden. Jede Einheit besteht aus Theorieimpulsen, Praxisphasen und einem Erfahrungsaustausch

Das Ziel des MSPE-Trainings ist es auch, unter Druck Spitzenleistungen abrufen zu können. Durch die Theorieimpulse und Praxisübungen werden die Fähigkeiten der achtsamen Aufmerksamkeit und der achtsamen Akzeptanz erlernt. Diese haben Einfluss auf die primären leistungsfördernden Faktoren von Konzentration, Loslassen (der Gedanken), Entspannung, Harmonie und Rhythmus sowie Bildung von Schlüsselassoziationen. Durch die leistungsfördernden Faktoren kann bewusster Einfluss auf die Selbstregulation der Aufmerksamkeit und der Emotionen genommen werden, wodurch sich die Wahrscheinlichkeit für ein Flow-Erleben erhöht. Durch den Flow ist das Abrufen von Spitzenleistungen auch in Drucksituationen möglich. Mitgefühl und Dankbarkeit sind sekundäre Faktoren, welche ebenfalls die Emotionsregulation positiv beeinflussen können (Abb. 1).

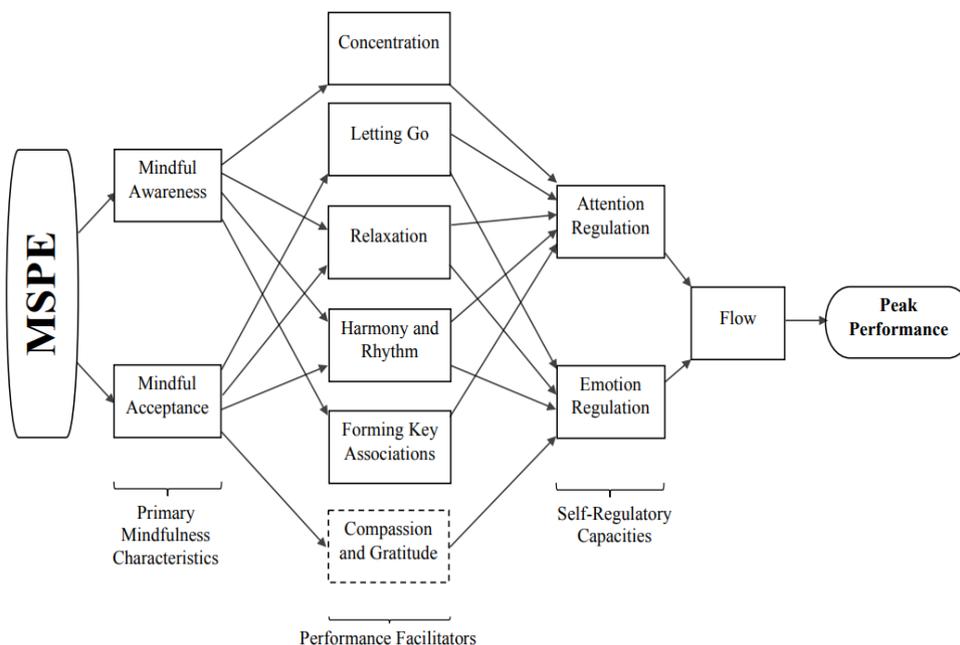


Abbildung 1: Leistungssteigerung durch das MSPE-Training (Kaufman et al., 2018, S. 146).