



## **Institut für Sportwissenschaft – Sportpsychologie**

### **Positive Emotionen zur Leistungssteigerung in Training und Wettkampf: Psychophysiologische Validierung und Evaluation einer Intervention zur Undoing-Hypothese im Leistungssport**

#### **Kurzprojektbeschreibung:**

Das Ziel dieses Projektes ist es evidenzbasierte positive Emotionsinduktionen für den Gebrauch im und insbesondere nach und zwischen Wettkampf und Training zu erarbeiten und evaluierte Handlungsempfehlungen abzuleiten. Dabei wird angestrebt, die Undoing-Hypothese zu überprüfen, sowie sportpsychologische Interventionen zur Induktion positiver Emotionen für den Nachwuchsleistungsbereich (weiter) zu entwickeln und zu validieren. Somit stellt dieses Projekt in Abgrenzung zu bisherigen Regenerationsmanagementprojekten eine Eingrenzung auf ausschließlich Emotionen dar, um darüber Veränderungen auf psychophysiologischen Ebenen und Leistung zu erzeugen. Der Mehrwert für die sportpsychologische Forschung besteht darin, Wirkmechanismen von positiven Emotionen auf sportliche Leistungsfähigkeit expliziter zu ergründen. Mit einem verbesserten Verständnis der Wirkmechanismen könnten Handlungsempfehlungen abgeleitet und damit ein unmittelbarer Mehrwert für die sportpsychologische Praxis generiert werden.

**Finanzierung:** **Bundesinstitut für Sportwissenschaft**

**Laufzeit:** 09/2023 bis 03/2025

**Projektleitung:** Jun.-Prof. Dr. Franziska Lautenbach (Humboldt-Universität zu Berlin)

**Projektdurchführung:** Pia Zajonz (Humboldt-Universität zu Berlin)

**Kooperationspartner\*innen:** Prof. Dr. Kirsten Legerlotz (Humboldt-Universität zu Berlin)  
Prof. Dr. Bernd Wolfarth (Humboldt-Universität zu Berlin)  
Dr. Dr. habil. Sylvain Laborde (Deutsche Sporthochschule Köln)