



# Sport treiben macht glücklich!?

Wie man Menschen – richtig – dabei unterstützt, regelmäßig körperlich aktiv zu sein.

Prof. Dr. Ralf Brand

swissmilk

Symposium für Ernährungsfachleute in Bern

Dienstag, 10. September 2013



## Das Geheimnis eines langen Lebens...

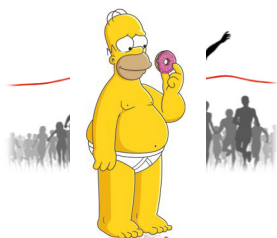
Heute

und

Früher

Eigene Kontrolle: **Hoch**  
Gesundheitsrolle: **Aktiv**

Eigene Kontrolle: **Gering**  
Gesundheitsrolle: **Passiv**



## Menschen sollten möglichst wöchentlich...



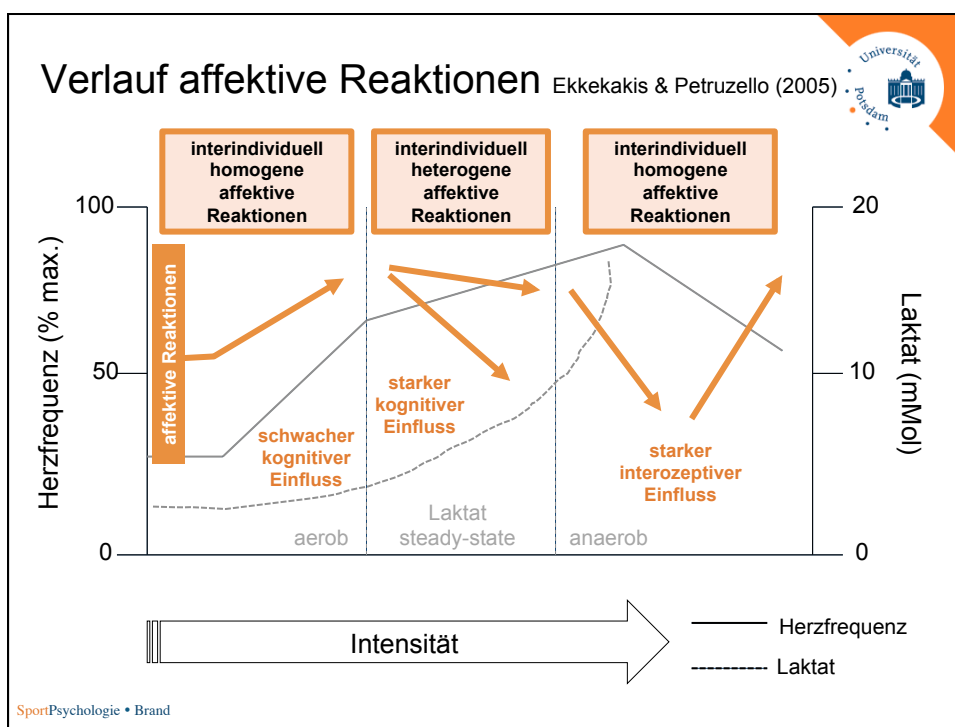
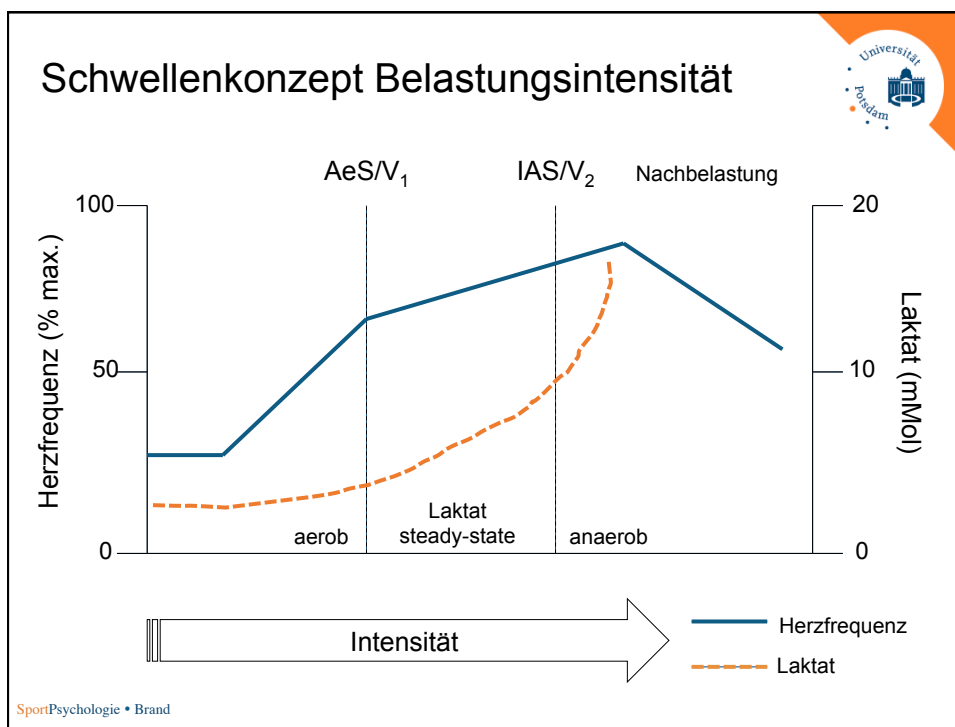
- **mindestens zwei Stunden moderat intensive körperliche Aktivität akkumulieren** (z.B. durch alltägliche Fahrradstrecken zur Arbeit, bei denen man so kräftig für jeweils 15 Minuten in die Pedale tritt, dass man dabei etwas außer Atem gerät und ins Schwitzen kommt),  
**und zusätzlich**
- **90 Minuten Sport treiben**, der zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination geeignet ist (z.B. in Form eines Cross-Training Kurses im Gesundheitszentrum).

## Was tun?

**Den Spaß am Sport vermitteln!**

Das Problem ist nur:  
**Sport macht**  
**KEINEN**  
**Spaß...**





## Schritte zur Verhaltensänderung



### (1) Warum behalten Menschen ihren (un)gesunden Lebensstil bei?

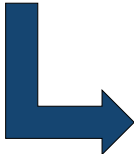
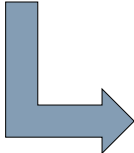
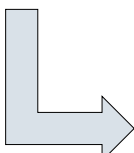
Identifizierung der für die Entwicklung und Aufrechterhaltung von Gesundheitsverhaltensweisen relevanten sozialen und kognitiven Determinanten.

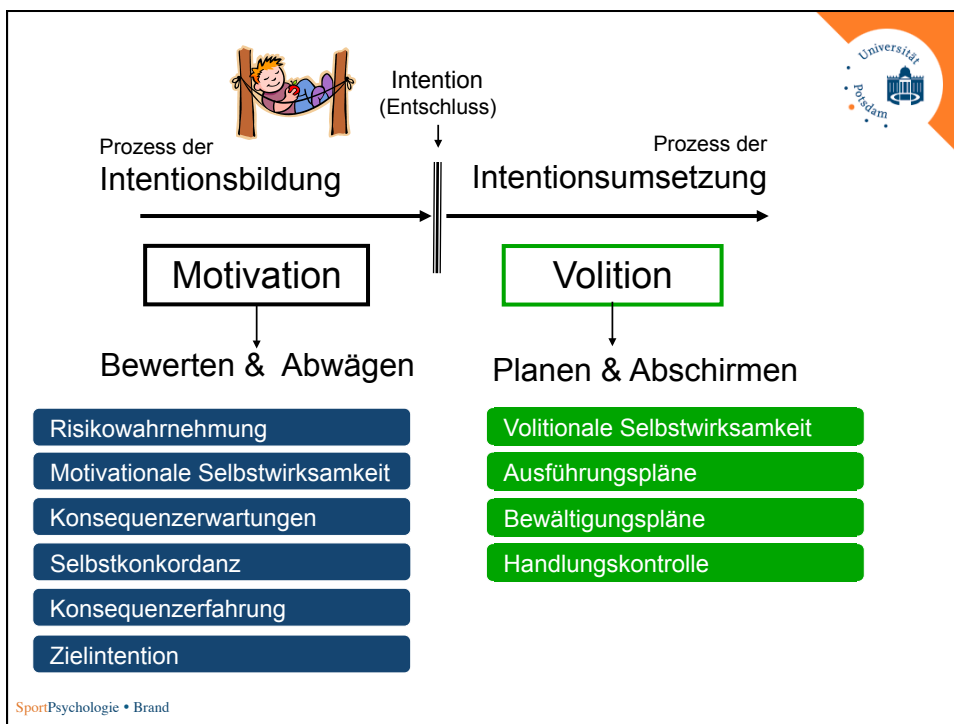
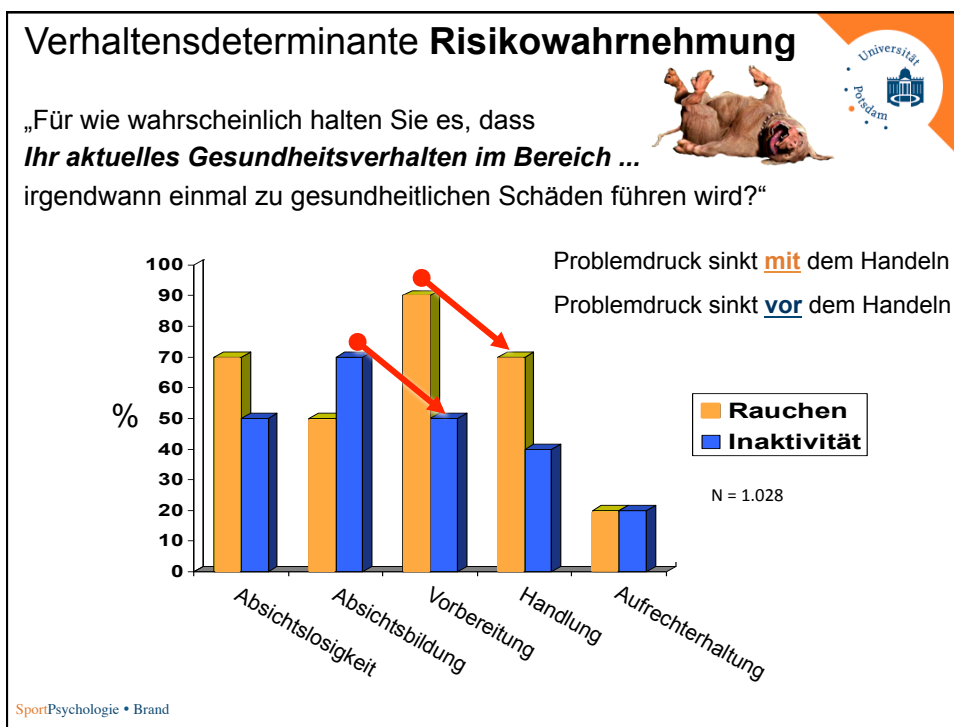
### (2) Wie können Interventionen zur Verhaltensänderung aussehen?

Theoriegeleitete Ausgestaltung der evidenzbasierten Techniken und Strategien, mit denen gezielt Faktoren verändert werden sollen.

## Nun, warum behalten Menschen denn ihren (un)gesunden Lebensstil bei?



- 1  Weil sie in bestimmter Art und Weise über Sport **denken**...
- 2  ...und motiviert sein nicht gleich **handeln** ist.
- 3  Weil sie es so **gewohnt** sind.



## Motivations-Hilfen



| Determinante                    | Erläuterung  |
|---------------------------------|--|
| Risikowahrnehmung               | Wissen über die Konsequenzen von körperlicher (In)Aktivität vermitteln.            |
| Motivationale Selbstwirksamkeit | Schwierigkeitsniveau der körperlichen Aktivitäten sorgfältig tarieren.             |
| Konsequenzerwartungen           | Realistische Einschätzung von körperlichen und emotionalen Konsequenzen fördern.   |
| Selbstkonkordanz                | Bekanntmachen und Erproben unterschiedlicher Formen von körperlicher Aktivität.    |
| Konsequenzerfahrungen           | Reflektieren von Erlebtem und von Empfindungen vor/während/nach der Aktivität.     |
| Zielintention                   | Absicht körperlich aktiv zu werden schriftlich und kommunizierend am Leben halten. |

SportPsychologie • Brand

## Volitions-Hilfen



| Determinante                  | Erläuterung  |
|-------------------------------|--|
| Volitionale Selbstwirksamkeit | Rückfallprophylaxe einsetzen und Selbstbelohnungssystem schaffen.                                  |
| Ausführungspläne              | Schriftliches (Selbst-)Commitment über das „Was, wann, wo und mit wem?“ schaffen.                  |
| Bewältigungspläne             | Barrieren identifizieren und festlegen, wie diese überwunden werden können (z.B. Alternativpläne). |
| Handlungskontrolle            | Selbstbeobachtung anleiten und einsetzen.  |

SportPsychologie • Brand


## Nun, warum behalten Menschen denn ihren (un)gesunden Lebensstil bei?



- 1 Weil sie in bestimmter Art und Weise über Sport **denken**...
- 2 ...und motiviert sein nicht gleich **handeln** ist.
- 3 Weil sie es so **gewohnt** sind.

SportPsychologie • Brand

## Was sind Gewohnheiten?



Ca. 45% unseres Alltagsverhaltens wird fast jeden Tag am selben Ort wiederholt – wir erleichtern unser Leben mit Gewohnheiten, um kognitive Kapazitäten zu be- bzw. erhalten.

**Die Disposition einer Person, ein gut beherrschtes Verhalten unter bestimmten situativen Umständen zu wiederholen, wobei bestimmte Aspekte dieser situativen Umstände zu einer automatischen Auslösung des Verhaltens führen.** (Fuchs, 2007, S. 4)

SportPsychologie • Brand

## Was sind Gewohnheiten?



SportPsychologie • Brand

(Betsch, 2005; Fuchs, 2007; Wood &amp; Quinn, 2005; Wood, Tam &amp; Guerrero Witt, 2005)

## „Änderungspotential“ bei Gewohnheiten



- Entkopplung von Situation – Verhalten
- Neukopplung von Situation – Verhalten

### Zwei Möglichkeiten:

- 1) Änderung der situativen Umstände, z.B. Umzug, Lebensereignisse, Umweltveränderungen (Radwege)
- 2) Bewusste Planung: Intentionale Spezifizierung des Wann, Wo, Wie einer beabsichtigten Handlung

**Implementierungspläne** (Gollwitzer, 1999) bzw.  
**Ausführungs- und Bewältigungspläne** (Snihotta et al., 2005)

SportPsychologie • Brand

(Fuchs, 2007; Verplanken, 2007; Wood, Tam &amp; Guerrero Witt, 2005)





**Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit**

ralf.brand@uni-potsdam.de