

Raphael Kägi
Emil-Oprechtstrasse 3
8050 Zürich
Matrikelnummer: 06-711-980

MoVo-GYMI – Gesundheitsförderung auf gymnasialer Stufe

Wirkt sich die Anwendung eines in einer orthopädischen Rehabilitationsklinik erfolgreich evaluierten Gesundheitsförderungsprogramms, simpel adaptiert an den gymnasialen Sportunterricht, auch positiv auf die Sportmotivation und die Sportaktivität von Teenagern aus?

Masterarbeit

Vorgelegt am Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften
der Universität Freiburg i.Ü. zur Erlangung des Master-Zertifikats
im Rahmen des Studiengangs Bewegungs- und Sportwissenschaften

Referent : Prof. Dr. André Gogoll
Korreferent: Hansjörg Nef

Freiburg i.Ü., den 14.10.2013

Danksagung

Zunächst möchte ich mich an dieser Stelle bei all denjenigen bedanken, die mich während der Anfertigung dieser Masterarbeit unterstützt und motiviert haben.

Ein besonderer Dank gilt meinem Korreferenten Herrn Hansjörg Nef, der das zu erforschende Projekt initiiert und dessen Durchführung in der Praxis nach gemeinsamer Planung mit sehr viel Engagement, guten Ideen und unermüdlichem Einsatz übernommen hat.

Ebenfalls bedanken möchte ich mich bei meinem Referenten Prof. Dr. André Gogoll, der mir die Freiheit gelassen hat, ein neues Thema miteinzubringen und die Arbeit nach eigenen Vorstellungen zu entwickeln.

Auch muss ich mich bei all meinen Freunden bedanken, die viel Zeit in die Korrektur meiner Arbeit investiert haben. Zahlreiche Kommata, Satzstellungen und Rechtschreibfehler flogen dank ihrer Hilfe hinaus oder auch hinein. Sie wiesen auf Schwächen hin und konnten als Fachfremde immer wieder zeigen, wo noch Erklärungsbedarf bestand. Grosser Dank gebührt auch Jonas Schafer, der mir bei Fragen zur Statistik zur Seite stand. Den Wald hätte ich selber vor lauter Bäumen oft nicht gesehen.

Ein besonderer Dank gilt auch meiner Freundin, die mich über die ganze Phase hinweg, vor allem aber auch während des Endspurts mental unterstützt hat. Nicht zuletzt gebührt meinen Eltern Dank, da sie mir nicht nur während der Schulzeit sondern auch während des Studiums den Rücken gestärkt haben. Egal, welche Entscheidungen ich traf – sie standen immer hinter mir und waren vor allem allem emotional immer für mich da.

Im Oktober 2013, Raphael Kägi

Zusammenfassung

Der aktuelle Bericht 2 (2013) der Gesundheitsförderung Schweiz zeigt im vergleichenden Monitoring der Gewichtsdaten von Kindern und Jugendlichen deutlich: Übergewicht von Heranwachsenden bleibt hier im Lande als ernsthaftes Problem bestehen. Der fortschreitende Bewegungsmangel und falsche Ernährung gelten als wichtigste Auslöser für Übergewicht und Adipositas. Es hat also einen erstrebenswerten Nutzen, die Förderung eines körperlich-aktiven Lebensstils zu unterstützen. Dazu existieren bereits sehr viele Programme, welche den Fokus vermehrt auf motivationale Aspekte richten. Eine Anvisierung zusätzlicher volitionaler Faktoren scheint ein weiterer wichtiger Punkt zu sein, der bereits im medizinischen Setting (z.B. in der MoVo-LISA-Studie) wie auch generell an übergewichtigen und adipösen Personen erfolgreich untersucht wurde. Um auszuwerten, ob auch im Setting Schule durch eine Verstärkung volitionaler und motivationaler Fähigkeiten positive Veränderungen in der Sportmotivation und Sportaktivität von Heranwachsenden eintreten, wurden in der Untersuchung mit acht Gymnasialklassen ($N = 131$) die neu entwickelten, basierend auf den etablierten MoVo-Studien, MoVo-GYMI-Programme durchgeführt. Hierfür wurden über eine Dauer von 2 Monaten eine Interventions- ($n = 61$) und eine Kontrollgruppe ($n = 70$) zweimal befragt. Die Ergebnisse stellen weder bei der Sportaktivität, noch bei den kognitiven Steuerungsgrößen des Sportverhaltens signifikante Unterschiede auf dem 90 % Signifikanzniveau fest. Dadurch kann jede Veränderung zufällig gewesen und nicht programmbedingt zu interpretieren sein. Alles in allem zeigen die Resultate keine überzeugenden Belege für die Wirksamkeit der MoVo-GYMI-Programme im schulischen Setting. Obwohl die gegenwärtige Untersuchung keine signifikanten Veränderungen beobachten konnte, ist das Potential eines Gesundheitsförderungsprogramms wie z.B. der Kurzintervention MoVo-GYMI noch lange nicht abgenutzt. Es liegt aber nahe, für eine zukünftige Umsetzung eines Programms mit MoVo-Unterstützung gewissen Faktoren mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Dazu gehören Praxisimplikationen wie z.B. die stärkere extrinsische Motivation und Kontrolle durch die Sportlehrkraft oder die Verschiebung des Fokus „Gesundheit“ auf Ziele wie „Optimierung der persönlichen Leistungsfähigkeit“, „Aussehen“ oder „Gewichtsreduktion“. Dies sind Schwerpunkte, mit denen sich die Schüler in ihrer Lebenslage befassen und somit auch eher gewillt sind, aktiv und vor allem intrinsisch motiviert zum Erreichen solcher Ziele ihre persönlichen Lebens- und Bewegungsgewohnheiten anzupassen und zu optimieren.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	II
Zusammenfassung	III
1 Einleitung	1
1.1 Einführung in die Problemstellung	1
1.1.1 Schwierigkeiten bei der Realisierung von gesundheitsfördernden Programmen	3
1.1.2 Aufgabe der Schule oder private Angelegenheit der Eltern	4
1.2 Aufbau der Arbeit	5
2 Theoretische Grundlagen	7
2.1 Lebenslage von Jugendlichen	7
2.2 Gesundheitsförderung	9
2.2.1 Gesundheit	9
2.2.2 Konzepte zur Erklärung von Gesundheit und Krankheit	11
2.2.3 Gesundheitsförderung und deren Ansprüche	12
2.2.4 Sportliche Aktivierung als Bestandteil der Gesundheitsförderung	14
2.3 Von der allgemeinen zur schulischen Gesundheitsförderung	15
2.3.1 Allgemeine Gesundheitsförderung	15
2.3.2 Schulische Gesundheitsförderung	16
2.4 Zentrale Begriffe	17
2.4.1 Motivation	17
2.4.2 Volition	18
2.4.3 Intention	18
2.4.4 Intervention	18
2.5 Populäre Modelle und Theorien	18
2.6 Das MoVo-Modell	21
2.6.1 Das MoVo-Konzept	21
2.6.2 Die Struktur des MoVo-Konzepts	22
2.6.3 Motivation und Volition	23
2.6.4 Das MoVo-Prozessmodell	23
2.6.5 Erhebungen, die das Motivations-Volitions-Konzept beinhalten	27
2.7 MoVo-Intervention	28
2.7.1 MoVo-LISA	28
2.7.2 MoVo-LIFE	29
2.8 Anpassungen auf das schulische Setting	30
3 Methodik	33
3.1 Studiendesign	33
3.2 Studienziele und Hypothesen	34
3.2.1 Haupt- und Nebenziele	34
3.2.2 Hypothesen	35
3.3 Untersuchungsstichprobe	37
3.3.1 Unterstützung der Probanden	39
3.4 Beschreibung der angepassten Interventionsprogramme	41
3.4.1 Personenkreis und Einschränkungen	41

3.4.2 Präventionseffekt auf Gymnasialstufe.....	43
3.4.3 Allgemeiner organisatorischer Rahmen	44
3.5 MoVo-LISA-GYMI	44
3.5.1 Organisatorischer Rahmen	44
3.5.2 Voraussetzungen	45
3.5.3 Zielintention	46
3.5.4 Programm- und Themenstruktur: MoVo-LISA-Gymi	46
3.5.5 Curriculum: MoVo-LISA-Gymi	47
3.6 MoVo-LIFE-Gymi	50
3.6.1 Organisatorischer Rahmen	50
3.6.2 Voraussetzungen	51
3.6.3 Zielintention	51
3.6.4 Programm- und Themenstruktur: MoVo-LIFE-Gymi	52
3.6.5 Curriculum: MoVo-LIFE-Gymi	53
3.7 Datenerhebung	58
3.7.1 Fragebogen als Erhebungsinstrument	58
3.7.2 Fragebogen	59
3.7.3 Supplementäre Fragen	64
3.8 Datenauswertung	65
4 Resultate	67
4.1 Deskriptive Statistik und messwiederholte Varianzanalysen	67
4.1.1 Effekte auf die Sportaktivität	67
4.1.2 Effekte auf die kognitiven Steuerungsgrößen des Sportverhaltens.....	68
4.1.3 Einfluss auf die Motivation und allg. Zufriedenheit.....	76
4.2 Deskriptive Analyse der zusätzlichen Fragen	77
5 Diskussion	81
5.1 Hauptergebnisse	81
5.2 Ergebnisinterpretation	81
5.3 Methodenkritik.....	86
5.3.1 Stärken des Studiendesigns	86
5.3.2 Schwächen des Studiendesigns	87
5.4 Schlussfolgerungen und Praxisimplikationen.....	88
Abbildungsverzeichnis	VI
Tabellenverzeichnis	VII
Literaturverzeichnis	VIII
Persönliche Erklärung	XV
Urheberrechtserklärung	XV
Anhang	XVI
Arbeitsmappe MoVo-GYMI	XVII
Fragebogen zu T1	LIV
Fragebogen zu T2.....	LXX

1 Einleitung

1.1 Einführung in die Problemstellung

Der aktuelle Bericht 2 der Gesundheitsförderung Schweiz (Stamm, Lamprecht, Gebert & Wiegand, 2013) zeigt im vergleichenden Monitoring der Gewichtsdaten von Kindern und Jugendlichen deutlich: Übergewicht von Heranwachsenden bleibt hier im Lande als ernsthaftes Problem bestehen.

Gegen 17 % des Nachwuchses bringen zu viele Kilos auf die Waage. Fast 4 % der Schüler¹ sind sogar adipös. Das Resultat lässt sich auf allen Schulstufen in ländlichen und urbanen Gebieten beobachten. Zwar ist Übergewichtigkeit in den grösseren Städten und städtischen Kantonen etwas weiter verbreitet als in ländlichen Gegenden, doch auch dort sind beachtliche Anteile der Untersuchten übergewichtig. Im Vergleich mit dem ersten Bericht vor 3 Jahren treten nur wenige Abweichungen auf. Gemäss den Studienleitern hat sich ein Stillstand auf sehr hohem Niveau eingependelt. Ein Trendwandel sei noch nicht in Aussicht. „Die Stabilisierung des Anteils der übergewichtigen Kinder auf den verschiedenen Schulstufen kann aber zweifellos als positives Zeichen gewertet werden.“ Es sei aber ausgeschlossen, zu ermitteln, welchen Anteil die heutigen Präventionsprogramme an den Ergebnissen hätten. Insgesamt stellt sich diese „Epidemie des Übergewichts“ bei Jugendlichen so dar, dass sie sich aktuell nicht mehr weiter ausbreitet.

Wenn man den Blick im selben Monitoring (Stamm et al., 2013) auf die unterschiedlichen Schulstufen wagt, kommt hervor, dass ältere Kinder häufiger übergewichtig sind als jüngere. In fünf Kantonen und Städten lässt sich eine auffällige Zunahme des Anteils der Übergewichtigen zwischen der Basis- und Mittelstufe und eine weniger bedeutende Erhöhung zwischen der Mittel- und der Oberstufe feststellen. Insgesamt untersucht ist jeder achte Heranwachsende auf Primarstufe übergewichtig, das entspricht etwa 12 %. Auf Mittelstufe sind es mittlerweile 18 % und auf Oberstufe 21 %.

¹ Hinweis: Auf Grund der besseren Lesbarkeit wird in der Arbeit der Simplizität halber nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

Wenn man den Blick auf die ganze Welt erweitert und auch die Erwachsenen miteinbezieht sieht es ähnlich aus. 2008 zeigte die Übergewichtsquote mit 35 % übergewichtigen Volljährigen sowie 11 Prozent adipösen Personen beängstigende Werte. Selbst bei den unter 5-jährigen gibt es 2011 eine erschreckende Tatsache: Weltweit sind über 40 Millionen Kinder übergewichtig. Die Problematik von Übergewicht und Adipositas² ist keinesfalls nur ästhetischer Natur, sondern gilt als fünfthäufigste Todesursache (WHO, 2013). Steigendes Gewicht fördert Gesundheitsrisiken und unterstützt die Entstehung diverser Krankheiten wie Diabetes oder kardiovaskuläre Beschwerden (Rehn, Winett, Wisløff & Rognum, 2013). Es ist ein ernstzunehmendes Problem, dem es gilt Paroli zu bieten. Aber wo soll angesetzt werden?

Kombiniert man die aktuelle Schweizer Studie mit den weltweiten Entwicklungen kann ein Fokussieren auf das Setting „Schule“ nur unterstützt werden. Die Schule ist über eine lange Lebensphase jedes einzelnen Menschen ein sehr essentieller Bestandteil der Lebensgestaltung und kann demnach als ideales Experimentierfeld für Prävention und Gesundheitsförderung angesehen werden. Studien unter Heranwachsenden belegen, dass deren physischen, psychischen wie psychosozialen Gesundheitsressourcen je länger je mehr nicht bestmöglich entwickelt sind (Bös, Worth, Opper, Oberger & Woll, 2009). Diese Erkenntnisse sowie das Wissen, dass sich in jungen Jahren elementare gesundheitsrelevante Handlungsweisen entfalten, die für die Zukunft bedeutend sind, und dass unzählige Störungen in dieser Zeit Risiken für folgenschwere Krankheiten im späteren Leben bilden können, bestätigen die Notwendigkeit, genau diese Jugendlichen neben dem normalen Schulsport rechtzeitig mit dem Thema zu konfrontieren.

Vorschläge und Interventionen im Kontext der schulischen Gesundheitsförderung sind häufig noch unausgereift und gelangen nur schwer zu den Schülern,

² Die Definition von Übergewicht und Adipositas betrifft eine über den Normalfall übersteigenden Zuwachs des Körperfettanteils. Als die am weitesten gebräuchliche und simpelste Rechenbasis dient der Body Mass Index (BMI). Der BMI ist der Quotient aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat (kg/m^2). Wenn der BMI einen Wert über 25 kg/m^2 erlangt, dann redet man von Übergewicht, erreicht er einen Wert über 30 kg/m^2 , spricht man von Adipositas (Deutsche Adipositas Gesellschaft, 2012).

sodass sie sich meist als weniger gelungen als beabsichtigt erweisen. Speziell für die jungen Menschen im schulischen Setting erweisen sich solche Programme als äusserst aufwendig, da sich Heranwachsende in einem Lebensabschnitt befinden, in dem sich sehr viel ändert. Es ist eine Phase des Wandels und einer bald beginnenden Neuausrichtung. Sei es auf Sekundarstufe mit dem beginnenden Eintritt ins Berufsleben, mit der bevorstehenden Maturität oder sogar bereits im Gymnasium mit Gedanken über das zukünftige Studium. Der Lebenswandel und die Gestaltung der schulfreien Zeit verändern sich, es entwickeln sich neue Ansprüche ebenso wie unvertraute neue Belastungen. Zusätzlich wird auch der eigene Verantwortungsbereich grösser und es muss erlernt werden mit Druck und Stress umzugehen. Interventionsprogramme für die Förderung der körperlichen Aktivität und Sensibilisierung auf einen gesunden Lebensstil auf schulischem Niveau müssen die Schüler dabei unterstützen, diese neuen Lebensumstände in die Schule und den Alltag zu integrieren, um auch in Zukunft im Berufsleben oder an der Universität gezielt mit der eigenen Energie hantieren zu können.

Ziel dieser Arbeit ist es, auf Basis der gewonnenen Erkenntnisse Vorschläge zur Verbesserung und Entwicklung schulischer Gesundheitsförderungsprogramme machen zu können.

1.1.1 Schwierigkeiten bei der Realisierung von gesundheitsfördernden Programmen

Obschon zahlreiche Interventionsprogramme zur Unterstützung körperlicher Ertüchtigung vorliegen (Davies, Spence, Vandelanotte, Caperchione & Mummery, 2012), verursacht es noch immer bei vielen Menschen Stress, ihre Vorsätze in Hinblick auf sportliche Betätigung und Bewegung durchzuführen und diese Zielsetzungen nachhaltig zur Gewohnheit zu machen (Fuchs, 2003; Koring et al., 2012). Ein gutes Beispiel ist das Abonnement im Fitnessstudio. Wer kennt ihn nicht, den guten Vorsatz nach den Weihnachtsferien. Ihm wird zunächst planmässig nachgegangen, wonach bald erste Fortschritte und Erfolge ersichtlich sind. Bald darauf werden diese Ziele aber fortlaufend vernachlässigt

und immer weniger berücksichtigt. Der anfängliche Antrieb entgleitet des Öfteren. Die Beschönigungen replizieren sich und sammeln sich immer mehr an, solange bis sich die Vorwände durchsetzen und sich die Bewegungsintensität von Neuem auf der einstmaligen Normalstellung stabilisiert. Richtet man den Fokus auf erste Dropouts- und Bindungsanalysen, so sind Dropout Quoten von bis zu 80 Prozent in den ersten sechs Monaten bei Fitnessneuabonnenten nichts Unübliches (Brehm & Eberhard, 1995). Um diesem Anteil entgegenzuwirken, vielmehr die eingesessenen Angewohnheiten zu durchbrechen, ist mehr als nur die Erwägung eines künftigen Anpassens des eigenen Tun und Lassens erforderlich. Umfassende, ins Detail geplante Entwürfe seiner Absichten, sogenannte Implementierungsintentionen, sind zwingend, um diese Gewohnheiten zu durchbrechen und an deren Stelle mit frischen und consequenten Ausweichlösungen, also neuen kleinen „Schlachtplänen“ zu reagieren (Adriaanse, Gollwitzer, Ridder, Wit & Kroese, 2011). Darüber hinaus soll die volitionale Verhaltenskontrolle aktiv dazu beisteuern, diese Pläne in die Tat umzusetzen und sich auf denkbare Pleiten mental einzustellen (Koring et al., 2012). Klappt es, solche willensbestimmten Kompetenzen zu erwerben, so wird der Problematik auf Basisebene entgegengewirkt und die Aussicht einer langfristigen Anpassung der Lebensart kann sich im Unterschied zu einer rein klinischen Umgebung verbessern (Gerber, Fuchs & Phüse, 2010).

1.1.2 Aufgabe der Schule oder private Angelegenheit der Eltern

Nach Seeger & Zumstein (2002) ist klar, dass die Schule nicht der „Liberio der Nation“ ist, der die Verantwortung für die Flut an gesellschaftlichen Fehlentwicklungen tragen kann. Gleichwohl sind die Bildungsanstalten hierzulande unter anderem die wesentlichen Sozialisationsinstanzen für Kinder und Jugendliche. Nebst dem Bildungsauftrag haben die Institutionen einen Erziehungsauftrag, welchen sie auch aus Eigeninteresse wahrnehmen sollten. Schulen sind Spiegel gesellschaftlicher Veränderungen und müssen sich diesen zeitgleich ausliefern, wenn sie als Organisation den Effekt haben wollen, dass sich alle Akteure gut dabei fühlen und alles möglichst optimal erreichen können. Des Weiteren

kann man nicht erwarten, dass alle Erziehungsberechtigten hinreichendes Wissen aufweisen, um den Nachwuchs in seiner Entwicklung gesundheitsfördernd zu unterstützen. An diesem Punkt kommt die schulische Zuständigkeit ins Spiel. Schulische Gesundheitsförderung bedeutet, bei allen sich in einer schulischen Institution befindenden Individuen die Eigenkompetenzen zum Thema Gesundheit zu verstärken, sie in die Lage zu versetzen, gewollt gesund zu leben und folglich zu handeln. Fakt bleibt aber trotzdem, dass ohne den elterlichen Support wenig umgesetzt werden kann. Eine Gesundheitsförderung im Setting „Schule“ ist nachweislich eine optimale Lösung, doch ist eine Gemeinschaftsarbeit zwischen den Eltern, der Schule und den Schülern erforderlich (Seeger & Zumstein, 2002).

In vielen Schulen gibt es Probleme: zu grosse Klassen, fehlende Disziplin oder ein hoher Ausländeranteil. Eine totale Umstrukturierung der Schule mit dem Ziel einer gesamthaften Gesundheitsförderung, das heisst mit Fokus auf den Arbeitsplatz und Lebensraum „Schule“, kann oft zu aufwändig sein, oder aber das Interesse fehlt weitgehend. Diese Arbeit soll versuchen, mit einem eingegrenzten Fokus und ohne grösseren Aufwand die Schüler in den Mittelpunkt zu stellen und ein gesundheitsförderndes Programm im schulischen Bereich – genauer im Sportunterricht – einzubauen.

1.2 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Masterthesis ist grob in drei Segmente gegliedert:

- Theoretische Grundlagen
- Empirische Untersuchung
- Diskussion & Schlussfolgerungen

Theoretische Grundlagen

Die theoretischen Grundlagen der wissenschaftlichen Arbeit sollen ins Thema einführen. Begonnen wird mit einer kurzen Stellungnahme zur Lebenssituation von Jugendlichen, die als Probanden für die empirische Untersuchung dienen.

Anschliessend wird über die Gesundheitsförderung gesprochen. Die Fragen „Was ist Gesundheit“, „Was ist Krankheit“ werden beantwortet, bevor populäre Modelle und Theorien der Verhaltensänderung angesprochen werden. Nach den bereits bekannten MoVo-Interventionen „MoVo-LISA“ und „MoVo-LIFE“ werden die darauf basierend adaptierten neuen MoVo-LISA-GYMI- und MoVo-LIFE-GYMI-Interventionen – die gymnasialen Programme zur Verhaltensänderung – vorgestellt. Sie dienen als Grundlage für die empirische Untersuchung.

Empirische Untersuchung

Der zweite Bereich der Masterarbeit befasst sich mit der empirischen Auswertung. Unter anderem wird Bezug auf das Studiendesign genommen, dann werden Hypothesen formuliert. Es folgen Darstellungen zu den Untersuchungen, den Methoden für die Analyse sowie den MoVo-GYMI-Interventionen. Anschliessend werden die Resultate beschrieben, bevor eine kurze Zusammenfassung diesen zweiten Teil beendet.

Diskussion & Schlussfolgerungen

In Kapitel 4 kommt es zu einer Zusammenstellung der empirischen Resultate. In diesem Zusammenhang werden Vorschläge und neu formulierte Zielvorstellungen für die Planung und Realisierung zukünftiger Interventionsprogramme auf Gymnasialstufe abgeleitet (vgl. Abschnitt 5). Die Programme MoVo-LISA-Gymi und MoVo-LIFE-Gymi erfahren einige Anpassungen.

Der Schluss gilt dem Belegen der eingesetzten Quellen, dem Tabellen- und Abbildungsverzeichnis wie auch dem Anhang (vgl. Abschnitt VI ff.).

2 Theoretische Grundlagen

2.1 Lebenslage von Jugendlichen

In der modernen Jugendforschung betrachtet man den Lebensabschnitt Jugend mittlerweile als autonome Lebensphase, die zeitgerechten strukturellen Übergängen unterliegt. Die Jugendphase wird dabei nicht mehr nur als Statuspassage zwischen Kindheit und Erwachsenenwelt betrachtet, wie es im konventionellen Jugendkonzept der Fall war.

Die Darstellung der heutigen Lebenslage von Heranwachsenden kann gemäss Brettschneider (2003) in die folgenden drei essentiellen Gebiete zusammengefasst werden.

1. Umstände, die zu einer Strukturveränderung der Jugendphase geführt haben

Die Bedingungen der Strukturveränderung beinhalten neben der heutigen demographischen Entwicklung, in der die Jugend eine gesellschaftliche Minderzahl darstellt, die zwischenmenschlichen Abwandlungen innerhalb der familiären Strukturen. Eine eigene Rolle im Rahmen des Strukturwandels spielt auch die Bildung, die für junge Menschen immer unverzichtbarer wird, auch wenn sie infolge der aktuellen Arbeitsmarktsituation keine Garantie für einen angemessenen beruflichen Werdegang darstellen kann.

2. Aktivitäten, die in der modernen Lebensart der Jugendlichen einen besonderen Bedeutung haben

Nebst Musik, Freunden und der Nutzung verschiedenen Medien hat das Sporttreiben in den unterschiedlichsten Formen zwischen Verein und Szene einen bedeutsamen Stellenwert im Rahmen der präferierten Aktivitäten.

3. Wertorientierung, die die Entwicklung der Lebensentwürfe der Heranwachsenden prägen

Eine Betrachtung der Wertorientierung Adoleszenter erklärt die Überlegenheit von Einstellungen, die vorrangig Pragmatismus erkennen und sich weniger mit

dem Erfolg gesellschaftlicher Normen in Beziehung setzen lassen. Diese Sachbezogenheit vermittelt effizient zwischen Hedonismus im privaten Umfeld und Erfolgsorientierung im beruflichen Rahmen.

Die gehobenen Fähigkeitsanforderungen und die Lebensbedingungen der heutigen Heranwachsenden führen dazu, dass von ihnen auf ihrem Weg zur individuellen Persönlichkeitsentwicklung, die durch experimentelle Selbstinszenierung, Streben nach Unabhängigkeit und Identitätssuche gekennzeichnet ist, aussergewöhnliche Anpassungsleistungen gefordert werden (Brettschneider, 2003).

Lemke-Goliasch (2001) setzt fest, dass der Lebensabschnitt der Teenager meist durch emotionale und soziale Verunsicherungen, der Suche nach der eigenen Identität und Wertorientierung beeinflusst ist. Heranwachsende werden beim Übergang von der Schule in die Berufswelt mit veränderten gesellschaftlichen Forderungen konfrontiert, welchen sie wieder und wieder mit gesundheitsriskanten Verhaltensweisen begegnen. In diesem Zusammenhang lässt sich gesundheitsbeeinträchtigendes Verhalten der Adoleszenten als Handlungsstrategie deuten. Mit dieser versuchen sie, psychische, mentale und körperliche Lasten zu kompensieren und Auseinandersetzungen unter Inkaufnahme einer gewissen Gefahr zu lösen. Teenager erwecken den Eindruck, vor dem Hintergrund einiger als persönlich gewinnbringend empfundener gesundheitsriskanter Verhalten kein echtes Interesse am Thema Gesundheit zu haben. Für diese Generation ist die Gesundheit ein Wert, der gegeben ist. Es ist nicht nötig, mit zusätzlichen Bemühungen danach zu streben.

Hurrelmann, Klotz, & Haisch (2004) ihrerseits legen sich darauf fest, dass der Lebensabschnitt Jugend massgeblich geprägt ist von dem einerseits noch kindheitsgemässen Handeln und andererseits von bereits selbständigen erwachsenen Handlungsanforderungen. Aus diesem Spannungsfeld entsteht Stress, der wiederum gesundheitsgefährdende Kompensationshandlung auslösen kann.

2.2 Gesundheitsförderung

Was ist Gesundheit, was ist Krankheit? – Alle von uns haben vermutlich eine Idee zu diesen Begriffen. Mit den nachfolgenden Abschnitten wird zunächst versucht, die Bezeichnung Gesundheit generisch zu definieren um anschließend Lösungsansätze für die Gesundheitsförderung zu präsentieren.

2.2.1 Gesundheit

Der Gesundheitsbegriff ist sehr weitreichend und kann mannigfach ausgelegt werden. Er hat neben einer individuellen auch eine gesellschaftliche Dimension und liegt gesamtgesellschaftlichen Normen und Entwicklungsprozessen zu Grunde, was die Entstehung einer geschlossenen allgemeingültigen Definition von Gesundheit verhindert. Bouchard, Blair & Haskel (2007, S. 9) sprechen in- folgedessen auch von „defining health remains a major challenge [...]“. Die Un- zahl an Definitionen in der heutigen wissenschaftlichen Debatte um den Begriff Gesundheit ist kaum mehr überschaubar (Woll, 2002; Röthig & Prohl, 1992). Laut Meyer & Sauter (2000) wurde und wird Gesundheit abhängig von der Zeitepoche, der Kultur sowie auch innerhalb unterschiedlicher Gesellschaften verschieden verstanden bzw. zur Kenntnis genommen. In eine wissenschaftli- chen Beschreibung von Gesundheit (Opper, 1998) sind ebenso psychologische (Becker, 1992) und medizin-naturwissenschaftliche (Haug, 1991; Schaefer, 1978) sowie soziologische bzw. ökologische (Parsons, 1967; Wenzel 1986) Bedeutungen zu integrieren.

Es scheint zunächst, als fühlten sich fast alle Menschen gesund. Beobachtet man diese allerdings umfassender, lassen sich dennoch mehr oder minder indi- viduelle Beeinträchtigungen wie Allergien, Rückenprobleme oder Energielosig- keit ausmachen. Man empfindet sich eventuell nicht als völlig gesund, aber ist man deshalb krank? Oder sind wir vielleicht einmal mehr und einmal weniger gesund? Fakt ist, dass erst von einer Krankheit gesprochen wird, wenn das Ge- sundheitsempfinden bedeutend instabil ist. Folglich spielt die subjektive Wahr- nehmung eine Rolle für unsere Gesundheit. Aus medizinischem Blickwinkel ist im Vergleich zu diesem Standpunkt Gesundheit einzig „die Abwesenheit von

Krankheit“ (Röthig, 1983, zitiert nach Richterling, Droste, Reulecke & Murza 1997, S. 23), was im Endeffekt daraufhin zurückzuführen ist, dass sich die Gesundheitslehre auf die Heilung und Linderung gewisser Leiden beschränkt und die Option der Förderung und Bewahrung der Gesundheit, z.B. durch gesundheitsbewusste Ernährungsweise, geringe Aufmerksamkeit findet (Richterling et al., 1997). Man kann nicht sofort von Krankheit sprechen, wenn das Realisieren von Befindlichkeitsstörungen demonstriert, dass unsere Gesundheit nicht mehr einwandfrei ist. Die Reflexionen stellen klar, dass Gesundheit und Krankheit nicht als abstraktes Gegensatzpaar anzusehen sind. Aber was ist Gesundheit dann? Die Definition Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation WHO ist ein Versuch, die verschiedenen Meinungen miteinander zu kombinieren. „Wir sollten Gesundheit als einen Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens verstehen und nicht lediglich als das Freisein von Krankheit und Schwäche“ (WHO, 1946, zitiert nach Richterling et al., 1997, S. 23). Die Integration des subjektiven Wohls in das Gesundheitsverständnis gibt sich auch in heutigen Definitionen der Gesundheit wieder. Beispielhaft dafür kann die folgende Begriffserklärung zitiert werden:

„Gesundheit ist ein individueller Besitz, aber auch ein soziales Gut. Die Erhaltung der Gesundheit der Bevölkerung ist abhängig von gesundheitsgerechten Lebens- und Arbeitsbedingungen und der Stärkung der Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen für seine Gesundheit. Gesundheitsvorsorge muss infolgedessen sowohl die Beseitigung der Ursachen gesundheitsschädigender Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen als auch die Beeinflussung individueller Gesundheitsverhaltens zum Ziele haben“ (Neuhaus, 1989, S. 10).

Die Gesundheit scheint für den Menschen das bedeutsamste Gut und sein grösstes Kapital zu sein. Nur klar nachvollziehbar ist deshalb, dass die Gesundheit und deren Bewahrung wiederholt an erster Stelle in der individuellen Rangordnung der Werte und Ziele genannt wird.

Was die Gesundheit von Teenagern und jungen Erwachsenen betrifft, so gerät diese in der letzten Zeit vermehrt ins alltägliche Blickfeld. Vor dem Hintergrund einer Masse von Versuchen und repräsentativen Erhebungen muss das Bild von der „gesunden Jugend“ eingeschränkt werden (Lemke-Goliasch, 2001). Im

Besonderen gilt das für die Risikofaktoren Suchtverhalten, Fehlernährung sowie psychosoziale und psychophysische Behinderungen. (Kolip, 1994; Marstedt, Müller, Hebel & Müller, 2000; Hurrelmann, 1998). Im Bericht der Europäischen Kommission zur gesundheitlichen Lage von Jugendlichen wird festgestellt, dass ein Grossteil der Jugendlichen gesund ist. Gleichwohl weist manches darauf hin, dass gewisse gesundheitliche Fehlverhaltensweisen bereits fest im Verhaltensbestand dieser Zielgruppe bestehen. Dadurch steigt die Verbreitung verschiedenster chronischer Beschwerden (Europäische Kommission, 2000).

Hurrelmann (2001) bekräftigt, dass heutige Befunde einen Zuwachs chronischer Krankheiten, psychischer Auffälligkeiten sowie psychosomatische Beschwerden erkennen lassen. Besonders in den Schnittbereichen zwischen psychischen und physischen Anforderungen sowie sozialen und physischen Umweltbedingungen resultieren im Kindes- und Jugendalter Probleme, welche sich in physischen, psychischen und sozialen Befindlichkeitsstörungen manifestieren. Die tieferen Gründe dafür scheinen Störungen des Immunsystems, des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens und der Belastungsbewältigung zu sein (Hurrelmann, 1994).

2.2.2 Konzepte zur Erklärung von Gesundheit und Krankheit

Zur Beschreibung von Gesundheit und Krankheit gibt es verschiedene Ansätze. In den Texten wird hierbei ständig auf drei essentielle Modelle Bezug genommen:

1. Das Salutogenese- und Ressourcenmodell

Antonovsky (1979) entwarf seine Vorstellungen zur Erhaltung von Gesundheit auf der Grundlage, dass sich auffallend viele einstige KZ-Häftlinge ungeachtet der erlittenen Qualen sowohl subjektiv als auch objektiv in einem einigermaßen guten Gesundheitszustand befanden. Die von ihm konzipierte Theorie geht ganz im Unterschied zur traditionellen Gesundheitslehre davon aus, dass man nicht krank wird, stattdessen gesund bleibt. Die grundlegende Voraussetzung

für die Erhaltung der Gesundheit bilden demnach die Gesundheitsressourcen. Neben internen (psychischen und physischen) gilt es auch externe (z.B. sozialer Support durch die Familie) Ressourcen anzulegen, um den Bedürfnissen des Lebens die Stirn bieten und dabei die Bewahrung der Gesundheit sicherstellen zu können (Woll, 1996).

2. Das Bewältigungsmodell

Das zweite bedeutende Modell charakterisiert sich durch den Versuch, gesundheitliche Symptome problemzentriert in den Griff zu bekommen. Bei Rückenschmerzen versucht man beispielsweise sowohl einen rückengerechten Arbeitsplatz anzulegen als auch die entsprechende Muskulatur zu stärken (Lazarus & Folkmann, 1984).

3. Das Risikofaktorenmodell

Dieses Modell erfasst Parameter auf verschiedenen Ebenen (soziale, psychische und physiologische), die in einem statistischen Zusammenhang zu einem Leiden stehen. Man differenziert hier zwischen primären und sekundären Faktoren. Nach Woll (1996) werden unter primären Faktoren psychische (z.B. erlebter Stress) und physische Faktoren (z.B. Übergewicht) ebenso wie Verhaltensfaktoren (z.B. Rauchen) aufgefasst. Primäre Faktoren können so gesehen auch als „innere Faktoren“ benannt werden. Im Unterschied dazu werden unter sekundären oder „äusseren“ Faktoren die Lebenslage (z.B. schulische Beeinflussungen) und Umwelteinflüsse (Schadstoffgehalt der Luft) begriffen. Das Problem dieses Modells liegt in der sehr beschränkten Sichtweise, die sich nur mit krankmachenden Verhalten beschäftigt.

2.2.3 Gesundheitsförderung und deren Ansprüche

Oftmals redet man heute in der Medizin von Vorsorgemassnahmen, der Prävention, ohne sich der wirklichen Bedeutung dieses Begriffs im Klaren zu sein. Das aus dem lateinisch stammende Wort Prävention (von „praevenire“), auf deutsch „zuvorkommen“, birgt eigentlich einen negativen Zweck, nämlich: dem

Negativ-Umstand „Krankheit“ zuvor zu kommen (Krause, Eisele, Lauer & Schulz, 1989).

Weltweit sind sich die Experten inzwischen einig, dass sich ein Gesundheitssystem nicht in Korrekturleistungen der heilenden Medizin erschöpfen darf. Die Gesundheitslehre soll ebenso zukunftsorientiert, wie auch problemvermeidend sein. Das bedeutet, dass die Medizin neue Möglichkeiten braucht um Ziele und Massnahmen zu erschliessen. Dahingehend darf die Gesundheit nicht als temporärer Zweck fehlgedeutet werden, sondern muss Hauptbestandteil des gewohnten Daseins sein. Aus dieser Betrachtung wurde 1986 im Zusammenhang mit der Ottawa Charta das neue Begriffsverständnis von Gesundheit erfasst und der Begriff Gesundheitsförderung ins Leben gerufen (Kerkau, 1997; Lenhardt, 1999). Dieser entspricht dem englischen „Health Promotion“. Public Health Promotion umschreibt letztlich grundsätzlich die Unterstützung der Gesundheit der Menschen durch den Staat.

Die Idee dieser Förderung der Gesundheit benennt einen Vorgang, in dessen Ablauf Arbeits- und Lebensbeziehungen abgewandelt und alle Menschen in die Lage versetzt werden, aktiv das eigene Wohlergehen zu unterstützen. Die Absicht der Gesundheitsförderung im Allgemeinen ist die bestmögliche Steigerung des Wohlergehens und eine erweiterte Lebenserwartung (Demmer, 1995). Daraus lassen sich auch die Leitfragen dieses neuen Modelles ableiten: „Was hält Menschen gesund? Welche Voraussetzungen in der materiellen und sozialen Arbeits- und Lebensumwelt dienen hierbei als Ressourcen? Welche Lebenserfahrungen und Lernprozesse befähigen und motivieren Menschen, sich selbst aktiv gesund zu erhalten?“ (Demmer, 1995, S. 6).

Die Absicht der Gesundheitsförderung unter qualitativen Aspekten und in Anlehnung an die New Public Health Vorstellungen ist der Einfluss auf dreierlei Ebenen: die Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältnisebene (Bös & Brehm, 1998). Die qualitativen Ansprüche an die Gesundheitsförderung sind in der Verstärkung von physischen, psychischen und sozialen Ressourcen, Umgebung und Verringerung von Risikofaktoren, Bewältigung von Krankheitszeichen und Missbehagen ebenso wie eine Festigung und Verbesserung des allgemeinen Wohlergehens zu suchen. Auf der Verhaltensebene soll durch das Wahrnehmen der eigenen Gesundheit als Gut eine bewusste Kontrolle darüber ge-

wonnen werden. Eine Beziehungswirkung soll speziell durch eine strukturierte Aufwertung der Grundlagen für die Gesundheit erreicht werden.

2.2.4 Sportliche Aktivierung als Bestandteil der Gesundheitsförderung

Etliche Studien belegen, dass eine sportliche Betätigung positive Effekte auf den menschlichen Organismus, insbesondere hinsichtlich physiologischer Anpassungsprozesse, hat (Banzer, Knoll & Bös, 1998; Bouchard, Shepard, Stephens, Sutton, McPherson, 1990; Woll, 1996). Die Körpererziehung kann nicht nur präventiv auf Risikofaktoren einwirken, sondern erhöht auch die körperliche Leistungs- und Widerstandsfähigkeit und verlängert die Lebenserwartung. Menschen, die Sport betreiben, sind weniger krank, haben geringere Beschwerden (das heisst mehr Lebensqualität) und nehmen sich subjektiv gesünder wahr. Physisch inaktive Personen jedoch leiden meist mehr unter psychischen Schwierigkeiten (z.B. Depression) als aktive Sportler. Dies begründet sich auch dadurch, dass sportliche inaktive Menschen öfters an Fettleibigkeit leiden als Personen mit viel Bewegung. Untersuchungen weisen nach, dass das Manko an Bewegung schwerwiegende organische und funktionelle Leistungsschmälerungen des Organismus mit sich bringt (Banzer & Neumann, 1998). Im Laufe der letzten Jahre hat sich aus diesen Beweggründen die Bedeutung des Sports entscheidend neu gestaltet. Während die Leibeserziehung einst als „zweckfreies, lustbetontes Tun“ oder als „schönste Nebensache der Welt“ dargestellt wurde, ist vom Standpunkt der Medizin her diese Vorstellung heutzutage nicht mehr adäquat. Um den negativen gesundheitlichen Einflüssen eines technisierten Lebensstandards wie etwa muskuläre Dysbalancen, auch ausgelöst durch sitzende Tätigkeiten (Laser, 1999) entgegenzuhalten, sind die Menschen gegenwärtig forciert, ein gewisses Minimum an muskulärer Aktivierung in ihre tägliche Routine wieder einzubauen. „Wenn es den Sport nicht schon gäbe, müsste er aus medizinischen Gründen erfunden und eingeführt werden“ (Hollmann, 1991, S. 2). Gleichwohl kann man dem Sport keinen allgemeinen Gesundheitswert beimessen, da er sich „[...] derzeit auf eine kaum

überschaubare Vielzahl von Aktivitäten zersplittert, die mit unterschiedlichen Interessen und Intentionen verbunden sind [...]“ (Beckers, Schulz & Jansen, 1990, S. 23). Es dürfte einleuchtend sein, dass gerade Risikosportarten und Spitzensport nicht stets gesundheitsfördernd sind.

Vom Plan jedes Einzelnen hängt ab, in welchem Umfang die körperliche Er-
tüchtigung auch gesundheitsfördernd wirkt. Man redet von Gesundheitssport, wenn der Sport durch eine gesundheitsorientierte Planung und Steuerung des Trainings so angelegt wird, dass Gesundheitsabsichten im Fokus stehen. Sport, dem mit diesem Anreiz nachgegangen wird, bietet eine Anzahl von Chancen, die Gesundheit auf ihren unterschiedlichen Ebenen positiv zu beeinflussen. Der Sport stellt uns die Möglichkeit zur Verfügung Risikofaktoren zu beseitigen, unser Behagen zu erhöhen und unsere Leistungsfähigkeit in physischer, psychischer und sozialer Beziehung zu verbessern. Infolgedessen ist die Aktivierung der sportlichen Tätigkeit eine optimale Vorgehensweise zur Wahrung und Erneuerung der Gesundheit und wird richtigerweise als ein wichtiger Punkt der Gesundheitsförderung geschätzt.

2.3 Von der allgemeinen zur schulischen Gesundheitsförderung

2.3.1 Allgemeine Gesundheitsförderung

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1986) hat mit der Ottawa Charta eine etablierte Definition geliefert: „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen eine höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Gesundheit steht für eine positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten.“ Geschichtlich betrachtet lehnt sich diese Begriffserklärung an die von Antonovksy (1979) beeinflusste Idee der Salutogenese an. Komplementär zur Patogenese („Welche Risikofaktoren machen Menschen krank?“) hinterfragt er, was den Menschen ungeachtet der Belastungen gesund erhält. Dabei wird den personalen und zwischenmenschlichen Ressourcen, die Belastungen siegreich abwehren könnten, besondere Geltung zugeschrieben. Aus

dieser Begriffsbestimmung kristallisiert sich, dass allgemeine Gesundheitsförderung ein sehr komplexer und umfangreicher Begriff ist: ein ausreichender Grund, den Begriff „schulische Gesundheitsförderung“ gründlich einzugrenzen.

2.3.2 Schulische Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung in der schulischen Umgebung besagt, dass rechtliche Rahmenbedingungen so aufgebaut sind, dass ein gesunder Entwicklungsweg für Heranwachsende möglichst erreicht werden kann. Beispielsweise sollen genügend Zeitfenster geschaffen werden, damit junge Menschen ihre verschiedenen Fähigkeiten laufend steigern können oder um gemeinsame Gesundheitsprojekte realisieren zu können. Schulen sind infrastrukturell so zu entwerfen, dass Schüler und Lehrer ebenso wie andere in den Bildungsstätten Arbeitende ergonomische, den verschiedenen schulischen Betätigungen angepasste eingerichtete Arbeitsplätze vorfinden.

Die Vermittlung dieser gesundheitsfördernden Fähigkeiten geschieht oftmals ausdrücklich über den Unterricht, spielt sich allerdings im Schulalltag in den unterschiedlichen sozialen Beziehungen ab. Die Einbindung in Anliegen, welche die gesamte Institution beeinflussen (Schülerzeitung, Schulungen von Lehrern etc.) sind lediglich einige wenige Beispiele für Anregungen, die die Weiterentwicklung dieser Fähigkeiten erlauben.

Die Ziele der Gesundheitsförderung – allen Beteiligten die Fähigkeit zu vermitteln, ihren Lebensstil gesundheitsorientiert zu gestalten – können nur erreicht werden, wenn in die Erarbeitung und Umsetzung von Massnahmen alle miteinbezogen werden. So sollen beispielsweise Lehrkräfte untereinander, Schüler untereinander, Lehrkräfte mit Schülern vereint oder sogar die Erziehungsberechtigten ebenso im Austausch stehen, wie Bildungsstätten mit Experten. In schulischen Institutionen sind diverse Organisationsstrukturen bereits umgesetzt, die eine derartige Teamarbeit gewähren können (Meetings, Schulkommissionen, Klassenkomitees etc.). Ob und wie stark diese Elemente für die gesundheitsrelevanten Themen eingesetzt werden, ist dessen ungeachtet in der Verantwortung und dem unabhängigen Entschluss jedes Instituts selber.

„Eine gesundheitsfördernde Schule übernimmt die Verantwortung für die gesunde Entwicklung von SchülerInnen, PädagogInnen und nicht unterrichtendem Personal mit dem Ziele, deren Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Rahmen ihrer Möglichkeiten nachhaltig zu gewährleisten.“ (Hurrelmann & Settertobulte, 1997).

Die Bildungsanstalt als persönliches Umfeld, in dem sich das Leben von vielen jungen Menschen abspielt, ist ein gutes Beispiel für einen Bereich, in dem Gesundheit und Bildung vereinigt koalieren und in dem die Chancen und Grenzen der Gesundheitsförderung in Erscheinung treten.

Eine Ausformulierung der Idee einer gesunden Schule würde die Spannweite dieser Thesen jedoch sprengen.

2.4 Zentrale Begriffe

Um keine falschen Annahmen oder Ungenauigkeiten entstehen zu lassen, werden folgend einige wenige Begriffe erklärt, die für das Verständnis der Theorien und Modelle der nächsten Kapitel zentral sind.

2.4.1 Motivation

Motivation wird als Vorgang interpretiert, der für die Formulierung eines Ziels unumgänglich ist (Gollwitzer, 1999; Kuhl, 2001). Dieses Interesse ist der Grundstein und die Voraussetzung für ein bestimmtes Verhalten und kann als eine Art treibende Kraft angesehen werden. Schuler (2006) beschreibt kurz und prägnant, dass die Motivation die Richtung, Intensität und Ausdauer humanen Verhaltens erklärt.

2.4.2 Volition

Sniehotta, Winter, Dombrowski & Johnston (2007) stellen die volitionale Verhaltenskontrolle als Vorgänge der vorsätzlichen Kontrolle des eigenen Handelns dar. Volition beschäftigt sich mit Bezeichnungen wie Überwindung, Unlustgefühlen und Handlungsbarrieren, die bei der praktischen Umsetzung von Plänen in Taten erscheinen können (Gollwitzer, 1999, Kuhl, 2001). Auf eine Kurzform gebracht benennt Volition die nötigen Kompetenzen, Ziele zu erreichen, und kann als Umsetzungskompetenz begriffen werden.

2.4.3 Intention

Intention ist der Begriff einer bewussten Handlungs- und Verhaltensabsicht. Diese bildet sich, nachdem eine Entscheidung getroffen wird, etwas zu tun. Nach der Definition von Sheeran (2002) ist die Intention eine explizite Entscheidung, in einer bestimmten Art zu handeln.

2.4.4 Intervention

Unter einer Intervention wird eine Vorkehrung im weiten Sinn verstanden. Solche Eingriffe stellen in diesem Projekt Massnahmen im engen Sinn dar, Interventionen oder Programme, die eine deutliche Absicht verfolgen – häufig eine Anpassung des Lebensstils oder der Verhaltensweise.

2.5 Populäre Modelle und Theorien

Die Wissenschaft, die sich mit den gesundheitlichen Verhaltensweisen mittels sozialkognitiver Modelle und Theorien befasst, startete bereits in den 50er-Jahren (Wagner, 2000). Pionierarbeit wurde auf dem Gebiet der Untersuchungen zu Vorkehrungen der Früherkennung und dem Rauchentzug gemacht. Zwei Typen von Theorien haben sich dabei entwickelt und befinden sich ge-

genwärtig auf gleicher Ebene: Struktur- und Stadienmodelle bzw. eine Mischform von beiden.

In der Folge werden diese zwei bzw. drei Modelle und ihre gängigsten Vertreter vorgestellt, bevor das für diese Masterthesis bedeutsame MoVo-Konzept umfassender angeschaut wird.

Überblick gebräuchlicher Vertreter der beiden Modelle

(Kursiv geschriebene Modelle beruhen auf dem Sachverhalt, dass diese zu den meist angewendeten sportspezifischen theoretischen Erklärungsansätzen und -grundlagen zählen.)

Stadienmodelle

- *Transtheoretisches Modell (TTM)/ Prochaska und DiClemente (1992)*
- *Precaution Adoption Process Model (PAPM)/ Weinstein und Sandmann (1992)*
- *Berliner Stadienmodell (BSM)/ Fuchs (2001)*
- *Multi-Stage Model of Health Behavior Change/ Lippke und Ziegelmann (2006)*
- *Rubikon-Modell (RM)/ Heckhausen und Gollwitzer (1987)*

Strukturmodelle

- *Health-Belief-Model (HBM)/ Rosenstock (1966)*
- *Theory of Reasoned Action/ Ajzen und Fishbein (1980)*
- *Theorie des geplanten Verhaltens (TGV)/ Ajzen (1991)*
- *Sozial-kognitive Theorie (SKT)/ Bandura (1977; 1997)*

Mischformen

- *Health Action Process Approach (HAPA)/ Schwarzer (2004)*
- *MoVo-Konzept/ Fuchs (2006)*

Stadienmodelle

Stadienmodelle postulieren qualitativ unterscheidbare Phasen von Interesselosigkeit am Gegenstand bis zur Instandhaltung des Verhaltens. Die Transition

zwischen den Stadien wird durch verschiedene Variablen- bzw. Variablenkonstellationen veranlasst. Dies läuft darauf hinaus, dass sich Subjekte im identischen Stadium gleichen und solche in unterschiedlichen Stadien in Bezug auf ihre Vorstellungen und Emotionen divergieren. Die Zuweisung zu einem Stadium geschieht über einen Stadienalgorithmus. „Sportlich aktiv“ versus „Sportlich inaktiv“ charakterisiert nur das externe Auftreten, denn die Ausübung von Sport ist lediglich oberflächlich betrachtet ein Alles-oder-nichts-Prinzip. Motivationsniveaus sind allerdings bei Sportlern wie bei den Nichtsportlern komplett verschiedenartig: Es gibt „sportlich Inaktive“, die sich sehr wohl über die Initiati-on eines Trainings Gedanken machen – und bei den Sportlern finden sich solche, deren sportliches Verhalten ausser Frage steht und im Gegensatz dazu jene, die über den Abbruch des Sports grübeln. Für die Förderung des Sports ist es somit unterstützend, nicht nur zwischen „Sportlich aktiv“ versus „Sportlich inaktiv“ präzisieren zu können, sondern stattdessen auch durch die Basis und die dahinterstehenden Motivations- und Volitionsprozesse.

Strukturmodelle

Strukturmodelle mutmassen, dass die Transition vom Nicht-Handeln zum Gesundheitsverhalten über die Steigerung einer Variable, nicht selten der „Intention“ beschrieben wird. Je höher der Wert einer solchen, desto wahrscheinlicher ist die Handlungsaufnahme. Die Prädiktorvariablen bleiben in einer kausalen Relation zueinander. Die Explikationskraft der Theorien stoppt bei der Umsetzung des Tuns. Die Prognosestärke dieser Modelle für das Sportverhalten ist in Anlehnung an Fuchs (2003) bislang nicht zufriedenstellend. Es gibt nach wie vor kaum sporteigene Modelle, die sich auch direkt auf die Beschreibung der Sportteilnahme beziehen. Gemäss Fuchs (2003) sollen diese Modelle in absehbarer Zeit durch Stadienmodelle differenzierte Stadien des Sporttreibens beschreiben und nicht wie bisher die Zweiteilung „sportlich aktiv vs. sportlich Inaktiv“.

Mischformen

Die oben genannten Theorien HAPA und MoVo können nicht klar den anderen beiden Modelltypen zugewiesen werden. Das Motivation-Volitions-Modell wird

anschliessend (vgl. Abschnitt 2.6) genauer beschrieben. Das HAPA ist das erste Modell, das einerseits den Charakter eines Stadienmodells (zwei bzw. drei Stadien), andererseits auch lineare Vermutungen (Motivation und Volition) kombiniert. Es wird aus diesem Grund als Hybridmodell zur Kenntnis genommen (Renneberg und Hammelstein, 2006). Nach diesem Modell nehmen sozial-kognitive Parameter stadienspezifisch Einfluss auf die Bildung der Intention, auf Prozesse der Planung und auf die Ausführung des Verhaltens selber (Lippke & Kalusche, 2007).

Im weiteren Verlauf wird ein Modell zur Erläuterung des Sportverhaltens vorgestellt: das MoVo-Prozessmodell (Fuchs, 2005; 2006). Dies ist ein aktuelles Modell, das als Fortentwicklung vorgängiger Modelle angesehen werden kann.

2.6 Das MoVo-Modell

2.6.1 Das MoVo-Konzept

Das als Basis für die Masterthesis dienende MoVo-Konzept (Fuchs, 2006) beruht auf einem Erklärungsmuster des Gesundheitsverhaltens, das auf eine Verknüpfung der bedeutsamsten Elemente der sozial-kognitiven und der volitionalen Wissenschaft abzielt. Die Bevorzugung dieses Modells als Grundstein dieser Masterarbeit beruht auf zwei Motiven: Zum einen bieten das Motivations-Volitionsmodell und speziell die zwei MoVo-Interventionsprogramme (vgl. Abschnitt 2.7) eine Verhaltensflexibilität. Hiermit geht man davon aus, dass man diese Programme mit recht geringem Arbeitsaufwand in verschiedene Arbeitsbereiche und Personengruppen integrieren kann. Zum anderen erfüllt das Interventionsprogramm die Voraussetzungen eines qualitativ hochstehenden Programms für die Verhaltensänderung. Theoriegeleitetheit, Standardisierung und Evidenzbasierung liegen vor.

- Theoriegeleitetheit

Die Intervention basiert spezifisch auf einem theoretischen Modell, dem MoVo-Prozessmodell (vgl. Abschnitt 2.6.4)

- Standardisierung

Das Interventionsprogramm liegt in Form eines detaillierten Curriculums vor.

- Evidenzbasierung

Es sind Evaluationsstudien durchgeführt worden, um die Wirksamkeit der MoVo-Intervention zu prüfen.

2.6.2 Die Struktur des MoVo-Konzepts

Die MoVo-Konzeption besteht aus dem gleichnamigen Prozessmodell und der Intervention. Sie dient als mögliche Grundlage für Programme zur gesundheitlichen Verhaltensänderung. Im Prozessmodell wird die Basis in der Theorie präzisiert, die für den Aufbau und die Bewahrung einer gesundheitsunterstützenden Lebensart relevant ist. Parallel dazu gibt es die Impulse, aus denen sich die generellen Ziele, Inhaltsvorgaben und didaktischen Vorgehensweisen für die verwandte MoVo-Intervention herleiten. Die praktische MoVo-Intervention ist eine eingreifende Planung, die auf dem Prozessmodell beruht. Sie strebt eine Stützung von selbstkorrigierenden Fähigkeiten an, welche einer Person ermöglichen, aus einer grundlegenden Bereitschaft wirkliches Handeln hervorgehen zu lassen. So gesehen beschäftigt sich dieses Konzept nicht nur mit Beziehungen zur Motivation, sondern auch mit willensbestimmenden Umständen (Fuchs, Göhner & Seelig, 2007; Göhner & Fuchs, 2007).

Wie bereits erwähnt steht die Abkürzung „MoVo“ für Motivation und Volition. Die dazugehörige Idee ist weniger eine neue Theorie, als ein neues Design, in welchem die motivationalen und volitionalen Steuerungsgrößen des fortdauernden Sport- und Bewegungsverhaltens im Kontext ausgearbeitet werden (Fuchs, 2006). Des Weiteren werden die Motivation und die Volition im speziellen Kontext zum Modell kurz erörtert.

2.6.3 Motivation und Volition

Motivation stellt den Prozess der Bildung einer Verhaltensabsicht – der Intention – dar, während sich die Volition mit der folgenden Realisierung dieser Intentionen beschäftigt (Gollwitzer, 1999; Kuhl, 2001). Volition beschreibt also die knifflige Angelegenheit, mit voller Absicht das Verhalten zu kontrollieren (Sniehotta et al., 2007). Hinsichtlich der Beachtung der motivationalen und volitionalen Bestimmungsfaktoren auf die Verhaltensweise gewähren Interventionen, die auf der MoVo-Idee aufbauen, die Weiterentwicklung von Motivation und der entsprechenden erforderlichen Plänen, um hinterher – auch unter verschärften Umständen – konkretes Handeln möglich zu machen.

2.6.4 Das MoVo-Prozessmodell

Im Motivations-Volitionsprozess von Fuchs, Kilian & Seelig (2005) werden die motivationalen und volitionalen Regulationsgrößen des fortdauernden Sport- und Bewegungsverhaltens in ihrer Relation aufgezeigt. Die Abbildung 1 stellt den Motivations-Volitions-Prozess in einer Übersicht dar. Sie zeigt die schematische Illustration der einzelnen im MoVo-Prozessmodell relevanten Faktoren und deren Abhängigkeiten. Die fünf für das Prozessmodell einschlägigen psychologischen Faktoren Zielintention, Selbstkonkordanz, Implementierungsintention, Intensionsabschirmung und Konsequenzerfahrungen werden im Weiteren erörtert.

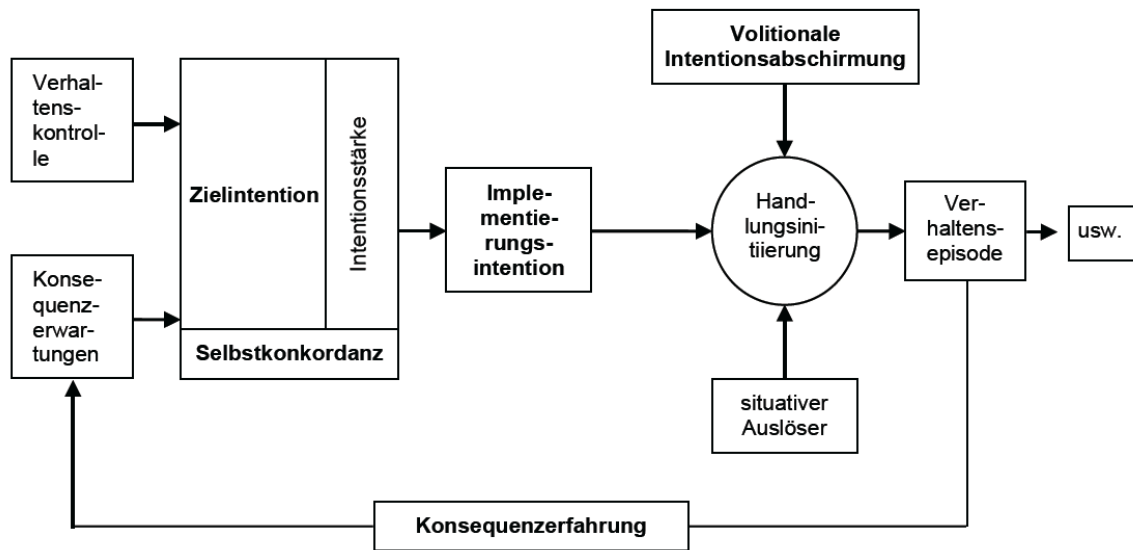


Abb. 1: MoVo-Prozessmodell (Fuchs, 2006)

Die Grundlage dieses Konzepts bildet das Interesse, überhaupt Sport zu betreiben, die Motivation, die in die Entstehung der *Zielintention* führt. Das Ausmass dieser Intention wird durch die vermuteten Vor- und Nachteile der Verhaltensweise, die sogenannte Konsequenzerwartung und durch die perzipierte Kontrolle des eigenen Verhaltens, die Selbstwirksamkeitserwartung, gelenkt.

„Menschen sind zum regelmässigen Sporttreiben motiviert, wenn sie sich davon mehr Nutzen als Kosten erwarten und wenn sie davon überzeugt sind, die dafür notwendigen Verhaltensweisen auch ausführen zu können“ (Fuchs et al., 2005, S. 273).

Abgesehen von dieser Festlegung einer ausgeprägten *Zielintention* ist es von grosser Bedeutung, dass eine möglichst hohe *Selbstkonkordanz* dieser Intention besteht. Hierbei interpretiert man unter der Bezeichnung der *Selbstkonkordanz*, in welchem Umfang sich die *Zielintention* mit den eigenen Bedürfnissen deckt (Deci & Ryan, 1985). Ein erhöhtes Engagement eine Anstrengung zu vollbringen wird hervorgerufen, wenn eine Zielsetzung mit einer hohen *Selbstkonkordanz* gekoppelt ist. In diesem Fall kommt es mit einer stärkeren Wahrscheinlichkeit zu einer Verwirklichung des gesetzten Zieles als bei Zielsetzun-

gen mit tiefer *Selbstkonkordanz*. Solche Ziele basieren auf der Zwanglosigkeit und Selbstbestimmung und lassen sich im Unterschied zu konkurrierenden Zielformulierungen verfeinert abschirmen (Fuchs et al., 2005).

Man unterteilt die *Selbstkonkordanz* von *Zielintentionen* in 4 Modi. Dabei wird zwischen dem externalen, dem introjizierten, dem identifizierten und intrinsischen Modus unterschieden, in dem sich eine Person befinden kann.

1. Externaler Modus: Der *Zielintention* wird nur nachgegangen, weil man in diesem Fall von Aussen animiert wird; die Selbstkonkordanz ist hierbei am tiefsten.
2. Introjizierter Modus: Die Auslöser, welche die Entstehung der *Zielintention* hervorgerufen haben, sind wohl internalisiert, passen jedoch nicht mit den eigenen Auffassung zusammen.
3. Identifizierter Modus: Die Ursachen der *Zielintention* stehen im Konsens mit der eigenen Gesinnung.
4. Intrinsischer Modus: Die Handlungsweise wird ohne besonderen Grund umgesetzt, es kommen nur solche Stimuli infrage, die im Vorgang selber liegen; die Selbstkonkordanz ist hier maximal (Fuchs, 2005, S. 273 f.).

Zahlreiche Resultate deuten mittlerweile darauf hin, dass ein inhärenter Antrieb die Möglichkeit einer nachhaltigen Verhaltensänderung hinwärts einer Integration sportlicher Aktivitäten in die Alltagsgewohnheit grundlegend steigert (Koestner, Lekes, Powers & Chicoine, 2002).

Auch wenn die von Aussen kommende Motivation grossen Einfluss darauf hat, ob jemand eine sportliche Betätigung startet, genügt die permanente Aufmerksamkeit auf die erhofften guten Effekte des Sporttreibens nicht, um die Entstehung des intrinsischen Antriebs voranzubringen. Es ist kaum möglich, dass Körpererächtigung so nachhaltig zum Usus wird (Renneberg & Hammelstein, 2006). Ein wesentliches Vorgehen, um von einem extrinsischen zu einem

intrinsicem Antrieb zu kommen, besteht darin, Sport eigenhändig anzuvollziehen und die Emotionen, die durch diese Beweglichkeit bedingt sind zu erfassen. Einzig und alleine wenn die Körperertüchtigung Freude macht und/oder kurzzeitig angenehme Effekte zur Kenntnis genommen werden, wird Sport auch permanent praktiziert.

Der Entwurf von angeblichen *Implementierungsintentionen* ermöglicht letztlich, dass aus einer *Zielintention* eine reale Tätigkeit werden kann. Sie haben die Eigenart von kleinen Masterplänen für die Umsetzung, da sie das Was, Wann, Wo und Wie der Ausführung beschreiben. Der geplante Ablauf wird in diesem Zusammenhang präzisiert und seine situationsabhängigen Voraussetzungen ausführlich angegeben. Dennoch können durch innere störende Umstände, der allgemein bekannte innere Schweinehund zum Beispiel, oder äussere Blockaden auch noch so genaue Implementierungsstrategien in ihrer Verwirklichung erschwert werden. Die *Intentionsabschirmung* bekommt eine bedeutende Aufgabe. Dabei geht es um Pläne, die beabsichtigte Aktionen vor kompetitiven Alternativen behüten.

Wird das Ausüben der sportlichen Tätigkeit zur Gewohnheit, können die erklärten Vorgänge der Intentionsabschirmung in den Hintergrund treten. In den gebräuchlichen Texten auch unter den Notationen „Bewältigungsplanung“ oder „Barrieremanagement“ verbreitet, müssen sie ständig dann herbeigeführt werden, wenn interne oder externe Blockaden erscheinen und das Ergehen alles andere als nach sportlicher Ertüchtigung lechzt (Fuchs et al., 2007).

Wird die beabsichtigte Verhaltensweise praktisch verrichtet, werden benannte Rückwirkungsvorgänge elementar, so dass die ausgeübten persönlichen Erlebnisse (*Konsequenzerfahrungen*) mit den anfangs gemachten Konsequenzerwartungen gegeneinander abgewogen werden. Bedingt durch das Resultat dieser Abwägungen entwirft der Mensch eine grundsätzliche Einstellung der Befriedigung und im Zuge dieser die Motivation, das neue Handeln fortzusetzen oder aber Frustration, womit der Abbruch des Sports vermutlich nur eine Frage der Zeit ist.

2.6.5 Erhebungen, die das Motivations-Volitions-Konzept beinhalten

Da das MoVo-Konzept ein eher neues Konzept ist, wurden neben jenen im Reha-Sektor und in der Fachgruppe von Prof. Fuchs an der Universität Freiburg im Breisgau bis dato kaum Versuche vorgenommen. Bislang wurde das MoVo-Modell in drei Tests appliziert, nämlich in der orthopädischen Rehabilitation im Sinne einer normierten Bewegungsförderung (MoVo-LISA) und in Programmen für übergewichtige und adipöse Personen (M.O.B.I.L.I.S und Basler MoVo-LISA-Studie).

Das normierte, nicht stationäre Programm M.O.B.I.L.I.S dauert 12 Monate und integriert 20 theoretische und 35 praktische Module zur Verhaltensänderung von Bewegung und Ernährungsweise. Nach dieser Zeit haben die Beteiligten im Schnitt 6,4 kg an Gewicht verloren. In dieser Studie liegt keine Kontrollgruppe vor. Die Verfasser stellen fest: „M.O.B.I.L.I.S constitutes an effective, economic and nonpharmacological therapy option for obese adults“ (Berg, Berg, Frei, König & Predel, 2008).

In der Basler MoVo-LISA-Studie (Gerber et al., 2010), die als Kurz-Bewegungsberatungsprogramm durchgeführt wurde, wurden ähnliche positive signifikante Veränderungen bei übergewichtigen und adipösen Personen festgestellt, wie sie zuvor auch bei der MoVo-Intervention im medizinischen Setting beobachtet wurden:

Mahler (2008) wertet in ihrer Doktorarbeit die Ergebnisse des MoVo-LISA Programms aus. Die Teilnehmer einer stationären orthopädischen Reha wirkten in der Interventionsgruppe im MoVo-LISA Programm mit. Dieses Programm setzte sich aus zwei Gesprächsrunden in der Gruppe und einer Einzelsitzung ebenso wie drei Nachsorgekontakten zusammen. Die Bewegungsintensität ein halbes Jahr nach der Therapie ist in der Interventionsgruppe signifikant höher. Sogar die psychologischen Parameter (Selbstwirksamkeit, pos. Konsequenzerwartungen, Zielintention & Implementierungsintentionen) sind in dieser Gruppe höher angesiedelt.

Details zum MoVo-LISA- und nahverwandten MoVo-LIFE-Programm, das als Grundlage für die Entstehung des MoVo-GYMI-Programms eingesetzt wurde, werden auf den nächsten Seiten erläutert.

2.7 MoVo-Intervention

2.7.1 MoVo-LISA

Bei dieser Intervention dreht es sich um den Aufbau und die Bewahrung einer körperlich-aktiven Art zu leben. LISA ist das Akronym für lebensstilintegrierte sportliche Aktivität, wurde eigens für Patienten im Rahmen der stationären Rehabilitation konzipiert und beinhaltet folgende 4 Module:

1. 3 Gespräche mit den Beteiligten (1. Gruppengespräch, Einzelgespräch, 2. Gruppengespräch)
2. 6-wöchige Introspektion in der Folge an den Rehabilitationsaufenthalt
3. Erinnerungsschreiben 3 Wochen nach der Rehaentlassung
4. Kurzgespräch via Telefon im Sinne einer Erinnerung nach der Entlassung

Der erste und der zweite Austausch im Plenum nehmen je zwischen 60 und 90 min. in Anspruch, indessen der dazwischenliegende Einzeldialog auf 10 min. begrenzt ist. Die empfohlene Gruppengrösse sollte 6 Personen nicht übersteigen und auch nicht bedeutsam kleiner sein, damit von der Gruppendynamik Gebrauch gemacht werden kann. Das Kernstück des MoVo-LISA-Programms mit den 3 Konversationen findet über eine vergleichsweise kurze Phase von ca. zehn Tagen statt.

Programm- und Themenstruktur von MoVo-LISA

*Tab. 1: Programm- und Themenstruktur von MoVo-LISA
(nach Göhner & Fuchs, 2007)*

Tag	Thema	Inhalte
1	MoVo-Einheit 1: Gruppengespräch 1	Gesundheitsziele, Bewegungsideen, Bewegungspläne, 1. Entwurf des Bewegungsplans
7/ 8	MoVo-Einheit 2: Einzelgespräch	Besprechung des 1. Entwurfs des Bewegungsplans
9/ 10	MoVo-Einheit 3: Gruppengespräch 2	Barrieren und Barrierenmanagement, vorläufige Endfassung des Bewegungsplans

2.7.2 MoVo-LIFE

Im Gegensatz zum LISA-Programm geht es beim MoVo-LIFE-Programm nicht nur um den Aufbau und die Bewahrung einer körperlich-aktiven Art zu leben, sondern zeitgleich auch um eine Anregung für eine gesunde Ernährung (Göhner & Fuchs, 2007). Der Begriff LIFE soll klären, dass es in dieser Intervention ein Stück weit um Veränderungen des Lebensstils geht. Die Teilnehmer dieses Programms sind Menschen, die aus unterschiedlichen Motiven ihre Art zu Leben mit einer gesunden Ernährungsweise und aktiver körperlichen Ertüchtigung angehen wollen. Speziell sind natürlich Menschen im Fokus, die bereits gesundheitliche Beschwerden haben (z.B. Übergewicht, Zucker, Herz-Kreislauf-Erkrankungen). MoVo-LIFE hebt sich in drei Einzelheiten vom MoVo-LISA ab:

1. Der Fokus liegt auf der Bewegung und der Ernährung, nicht nur auf ersterem.
2. Es können durchaus mehr Personen am Programm teilnehmen (bis 16 Beteiligte).

3. Das Programm ist so entwickelt, dass im Allgemeinen fünf Einheiten und zwei Hintergrundseminare über eine Zeitspanne von 8-10 Wochen stattfinden, damit zwischen den Zusammenkünften jeder ausreichend Zeit erhält, die alltäglichen neu gestalteten Verhaltensweisen antesten zu können (Göhner & Fuchs, 2007).

Programm- und Themenstruktur von MoVo-LIFE

*Tab. 2: Programm- und Themenstruktur von MoVo-LIFE
(nach Göhner & Fuchs, 2007)*

Woche	Thema	Inhalte
1	MoVo- Einheit 1	Auftakt und Gesundheitsziele
2	Hintergrundseminar A	Ernährungswissenschaftliche Fakten und Empfehlungen
3	Hintergrundseminar B	Sportmedizinische Fakten und Empfehlungen
4	MoVo- Einheit 2	Ernährungspläne (1. Entwurf)
5	MoVo- Einheit 3	Ernährungspläne (vorläufige Endfassung)
7/ 8	MoVo- Einheit 4	Bewegungspläne
9/ 10	MoVo- Einheit 5	Barrieren und Barrierenmanagement

2.8 Anpassungen auf das schulische Setting

Die in diesem Abschnitt aufgezeigten Anpassungen des MoVo-Konzepts auf das schulische Setting lehnen sich einzig an die beschriebenen MoVo-Interventionen an. Die psychischen Merkmale des Prozessmodells werden in diesem Fall nicht beeinflusst und dienen als theoretischer Grundstein auch für die MoVo-LISA-Gymi- und MoVo-LIFE-Gymi-Interventionen. Innerhalb der MoVo-Interventionsprogramme werden überwiegend Modifizierungen im Bereich der Zielgruppen, des Programmablaufs und der Themen ausgeführt.

Die Evaluationen der Programmwirksamkeit (Fuchs et al., 2010; Göhner, Fuchs & Seelig, 2009) haben ergeben, dass das MoVo-Konzept und die darauf aufgebaute Intervention, insbesondere das MoVo-LISA auf lange Frist den Aufbau

eines körperlich-aktiven Lebensstils zur Folge haben könnte. Dies begründet den Beschluss, Bedingungen und bereits ausersehene Themen von MoVo-LISA und MoVo-LIFE zu Elementen der gymnasialen Programme zur Verhaltensänderung, des MoVo-LISA-Gymis und des MoVo-LIFE-Gymis, zu machen. In diesem Zusammenhang müssen ein paar Reflexionen gemacht werden, die eine qualitativ und quantitativ zweckdienliche und ausgesuchte Realisierung der Eingriffsdetails zulassen; denn eigentlich wurden die Programme MoVo-LISA wie auch MoVo-LIFE nicht für die Verwendung im schulischen Bereich entworfen. Dies verlangt eine Diskussion der Frage, ob und wie diese Interventionen für den schulischen, gymnasialen Bereich übernommen werden können.

Die Verfasser der beiden Interventionen deuten darauf hin, die unveränderten angesprochenen Zielgruppen seien nichts als Vorschläge. Mit jeweilig „wenigen Programmadaptation“ (Göhner & Fuchs, 2007, S. 78) könnten sehr wohl auch sonstige Personenkreise für eine Realisierung einer Motivations-Volitions-Intervention zur Auswahl stehen. Diese hohe Flexibilität im Hinblick auf die Personenkreise ist ein Kennzeichen der gesamten Idee (Göhner & Fuchs, 2007).

Die Settings von MoVo-LISA und MoVo-LIFE wurden wie bereits beschrieben in erster Linie auf Menschen mit bereits vorhandenen gesundheitlichen Problemen (Rehabilitation nach orthopädischen Eingriffen, Adipositas und assoziierter Risikofaktoren) ausgerichtet. Diese Settings müssen für die Umsetzung des MoVo-Konzeptes auf GyMI-Stufe angepasst werden, da die Zielgruppe ganz andere Ausgangsmerkmale aufweist und sich auch das Umfeld der MoVo-Intervention wesentlich anders darstellt.

Im Weiteren beschäftigt sich diese Arbeit somit mit den Anpassungen, die vom Autor und v.a. der ausführenden Sportlehrperson Hansjörg Nef bezüglich des MoVo-GYMI-Projekts gemacht wurden, um die MoVo-Eingriffe mit relativ geringem Aufwand an die Zielgruppe der Schüler eines Gymnasiums anzupassen. Die für diese neue MoVo-GYMI Programme durchgeführten Veränderungen sollen als Vorschläge angenommen werden und sollen keinen Anspruch auf eine ausschliessliche Korrektheit erheben. Im Übrigen werden diese Anpassungen unter Anwendung der am Schluss des Programms gemachten Erfah-

rungen aus der praktischen Durchführung der zwei vorliegenden MoVo-GYMI-Programme bereits wieder neu angepasst (vgl. Abschnitt 5.4).

Die Absicht der gängigen 2 MoVo-Programme LISA und LIFE ist eine Veränderung der Lebensgewohnheiten hinsichtlich physischer Aktivität und gesunder Ernährung. Im Zuge der Programme soll speziell eine Reduzierung des Gewichts der Teilnehmer erzielt werden. In den MoVo-GYMI-Programmen ist die Gewichtreduktion im gleichen Sinne ein Zwischenschritt, im Gegensatz aber weniger stark im Zentrum als bei den zwei Vorgängern. Mehr geht es um Sport und eine gesunde Ernährung, die auf unterschiedliche Art imstande sind auf die Gesundheit der Schüler einzuwirken. Deshalb sind die MoVo-GYMI-Programme nicht nur für Personen mit Gewichtsproblemen, sondern für alle, die sich z.B. nicht genug bewegen und ungenügend Rücksicht auf ihre Ernährung nehmen. Schüler eines Gymnasiums werden in angepassten MoVo-GYMI-Programmen also nicht nur dann als gefährdet angesehen, wenn man ihnen z.B. Übergewicht ansieht. Es geht darum, dass sich der Schüler Gedanken über seine Lebensgewohnheiten bis dato macht und jeder für sich selber in den Bereichen Bewegung und/oder Ernährung Verbesserungsvorschläge formuliert und diese versucht umzusetzen. Optimierung ist immer möglich!

3 Methodik

3.1 Studiendesign

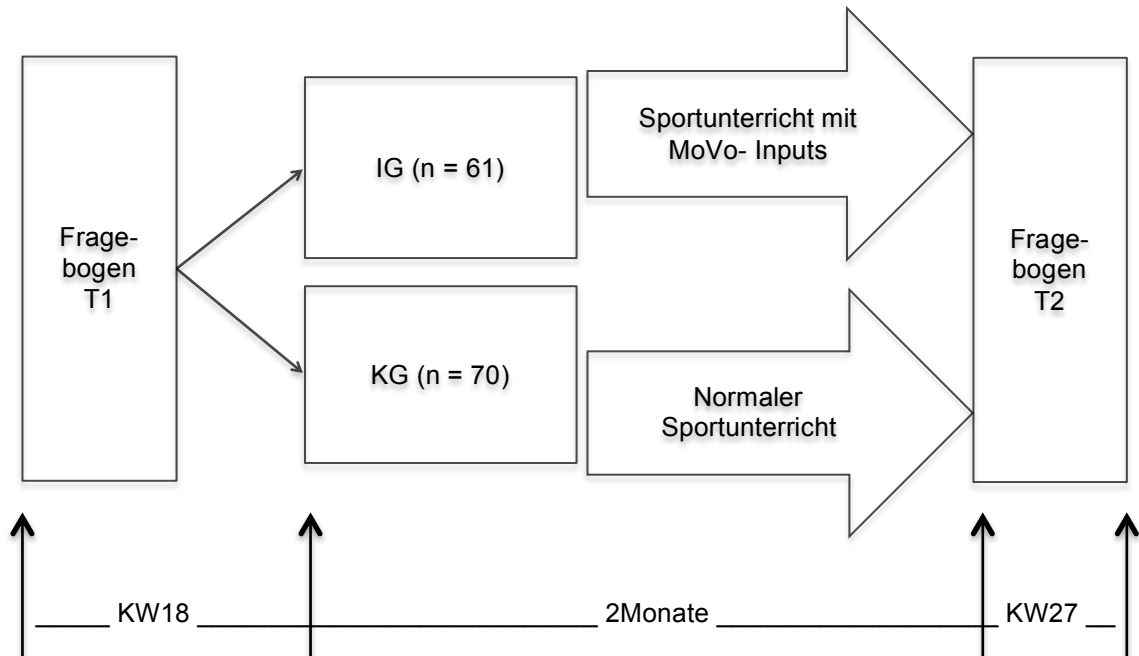


Abb. 2: Mess- und Studiendesign, MoVo-LISA-Gymi & MoVo-LIFE-Gymi

Der Fragebogen T1 wurde in der KW 18 von den vier Interventions- und vier Kontrollklassen direkt in den Sportlektionen ausgefüllt. Diese bestanden aus je 2 Mädchen- und 2 Knabenklassen aus der 1. und 3. Gymnasialstufe. Die Fragebogenretouren folgten umgehend nach dem Ausfüllen. Die Interventionsklassen wurden aus organisatorischen Gründen von der gleichen Sportlehrkraft betreut, welche die MoVo-GYMI-Inputs in den gängigen Sportunterricht einbaute. Die Kontrollklassen dagegen wurden von verschiedenen Lehrern beaufsichtigt und verfolgten den normalen Sportunterricht. Die Schüler der MoVo-GYMI-Projekte verfügten über einen Zeitraum von ca. 8 Wochen. Die Interventionsklassen mit einer Anzahl von 61 Schülern wurden dabei in die MoVo-GYMI-Planungen eingeführt und sollten ihre persönlich formulierten Gesundheitsziele unter Einsatz der spezifischen Inputs neben dem herkömmlichen Schulalltag und dem Sportunterricht verfolgen. Die Kontrollklassen mit insgesamt 70 Schülern gingen dem normalen Sportunterricht nach. Sie wurden nicht über die Mo-

Vo-GYMI-Programme der Interventionsklassen informiert. Wer bereits von sich aus Ernährungs- oder Trainingspläne hatte und schon Ziele in diese Richtung verfolgte, wurde weder aus der Studie ausgeschlossen noch über die Idee der vorliegenden Arbeit unterrichtet. Die Messung T2 fand in der KW 27 direkt vor den Sommerferien statt und diente der Überprüfung der aufgestellten Hypothesen. Beide Befragungen wurden mittels im Klassenverband ausgeteilter Fragebögen durchgeführt. Die Studie sollte den Teilnehmenden keinen zusätzlichen Mehraufwand ausserhalb der Schulzeit bringen. Ein Onlinefragebogen wäre sicherlich einfacher auszuwerten, doch bedingt dieser einerseits zusätzliche Zeit neben den Sportlektionen und andererseits auch die entsprechenden medialen Infrastrukturen bzw. dafür freigegebene Stunden. Wichtig war es, den Sportunterricht und die Bewegungszeit der Schüler nicht 2 Monate lang durch ein spezialisiertes Programm zu ersetzen. Eine Abweichung vom kantonalen Lehrplan war nicht möglich und überdies auch nicht Ziel der Studie. Die Umsetzung des Programms erfolgte viel mehr durch zusätzliche Inputs während der Unterrichtszeit ohne den herkömmlichen Inhalt des Sportunterrichts und die Bewegungszeit für die Schüler bedeutend zu verändern oder zu schmälern.

3.2 Studienziele und Hypothesen

3.2.1 Haupt- und Nebenziele

Das Hauptziel der vorliegenden Arbeit liegt darin zu ermitteln, ob es möglich ist, innerhalb von knapp 2 Monaten mit Hilfe von zwei nur leicht angepassten neuen Konzepten, dem MoVo-LISA-Gymi und dem MoVo-LIFE-Gymi, eine Sensibilisierung und Veränderung hinsichtlich der Sportaktivität und gesundheitsorientierten Verhaltensweisen von gesunden jungen Schülern zu erlangen und zu prüfen, ob die im MoVo-Prozessmodell (Fuchs, 2007) spezifizierten Steuerungsgrössen der Sportaktivität verändert werden können. Es gilt herauszufinden, ob es gelingt, auf den theoretischen Grundlagen des Modells ein Interventionsprogramm im Gymnasium durchzuführen, ob dies auch mit überschaubaren personellen und materiellen Aufwand angewendet werden kann und auch als wertvolle Massnahme von Schüler und Lehrperson angenommen wird.

Festzuhalten ist, dass die beiden MoVo-GYMI-Programme abgesehen vom Zeitraum inhaltlich fast identisch sind mit bereits getesteten und erfolgreichen Interventionsprogrammen wie dem MoVo-LISA (Freiburg und Basel) und dem MoVo-LIFE, inkl. Begleitung und Coaching auf Gymnasialstufe. Der Fokus der auszuwertenden Parameter liegt auf jenen, die dazu führen, Training vermehrt und in grösserem Umfang zu betreiben. Einerseits gehören hierzu die Stärke der Zielintention sowie der Implementierungsintentionen, der Umgang mit Rückfällen und die volitionale Intentionsabschirmung.

Was bei Patienten einer Rehabilitationsklinik oder bei adipösen und übergewichtigen Personen durchaus erfolgreich angewendet werden konnte, soll nun wie in den MoVo-Informationen beschrieben, auch in anderen Settings funktionieren. In diesem Falle im schulischen Bereich mit verstärktem Fokus auf die Prävention. Aus präventiver Sicht soll nichts unversucht bleiben, was als mögliches Werkzeug im Kampf gegen das Fortschreiten der weltweiten Inaktivität dienen kann. In der Hoffnung, durch die Nutzung eines solchen Mittels die Motivation von Schülern zur Bewegung und sportlichen Aktivität wie auch gesunder Ernährung positiv zu beeinflussen, wurde das vorliegende Studiendesign angewendet.

Als Nebenziel wird evaluiert, ob Variablen wie Alter, Geschlecht und Gymnasialstufe einen signifikanten Einfluss auf die genannten Teilgebiete haben.

Inwiefern sich die Interventionsgruppe auch nach Abschluss des Programmes (z.B. nach einem halben Jahr) ein kontinuierliches Bewegungsverhalten und ein gesundheitsorientiertes Denken vorstellen könnte und auch aktiv leben würde – wie es in der MoVo-LISA Studie erfasst wurde – wäre ein weiterer Forschungspunkt, welcher aber aus zeitlichen Gründen ausgelassen werden musste.

3.2.2 Hypothesen

Aufgrund des theoretischen Hintergrunds sowie der als Basis für die Arbeit verwendeten aktuellen Studien lässt sich vermuten, dass ein gewisser Zusammenhang zwischen der Verwendung des Programms im rehabilitativen Setting bzw. mit adipösen und übergewichtigen Personen und im schulischen Bereich

bezüglich der Veränderungen, einer erhöhten Bewegungsintensität und den erhobenen psychologischen Parameter bestehen kann. Dies erscheint im Erachten des Autors jedoch hinsichtlich der komplett unterschiedlichen Zielgruppe utopisch. Jugendliche fühlen sich gesund, sehen mehrheitlich noch keine gesundheitlichen Risiken und brauchen nach wie vor Druck von aussen – extrinsische Motivation – um solche Vorhaben zu realisieren. Die positive Grundhaltung gegenüber dem Sich-Wohl-in-seiner-Haut-fühlen besteht, müsste aber auf dieser Stufe anders angegangen werden. Das Manko der nicht durchgeführten Fragebogenserie einen gewissen Zeitraum nach der Intervention besteht natürlich, ist aber gemäss Autor nicht zu schwer zu gewichten, da mögliche signifikante Veränderungen direkt nach dem Programm wahrscheinlich nicht eintreten.

In der vorliegenden Arbeit hatte der Autor die Intention, mit der durchgeführten Untersuchung einen kleinen Beitrag in Richtung Gesundheitsförderung leisten zu können. Aus diesem Grund sind auch bei Vorliegen der Resultate der Studie die Ausgangshypothesen positiv formuliert:

Hypothese 1

Die Verwendung der selbst adaptierten MoVo-LISA- und MoVo-LIFE-Programme MoVo-LISA-Gymi und dem MoVo-LIFE-Gymi, die erstmals für eine Realisierung im gymnasialen Setting angepasst wurden, führt zu signifikanten Zunahmen der Zielintention und/oder Stärkung der Implementierungsintention.

Hypothese 2

Die Durchführung des MoVo-LISA-Gymis und des MoVo-LIFE-Gymis führt im Vergleich mit der Kontroll-Gruppe zu einer signifikanten Steigerung der wöchentlichen Trainingshäufigkeit und des wöchentlichen Trainingsumfangs.

Hypothese 3

Die Realisierung des MoVo-LISA-Gymis und des MoVo-LIFE-Gymis führt im Vergleich mit der Kontroll-Gruppe zu einer signifikanten Abnahme der wahrgenommenen Trainingsbarrieren und zu einer Verbesserung der volitionalen

Kompetenzen (verbesserte Intentionsabschirmung, besseres Rückfallmanagement).

3.3 Untersuchungsstichprobe

Als Kontrollgruppe eigneten sich Parallelklassen des gleichen Geschlechts und der gleichen Gymnasialstufe, die das normale Schulsportprogramm durchliefen. Die Gruppe der Intervention nahm darüber hinaus am MoVo-LISA-Gymi bzw. dem MoVo-LIFE-Gymi teil. Es wurde angenommen, dass die MoVo-GYMI-Schüler bezüglich der Sensibilisierung, des Aufbaus oder auch der Weiterführung eines körperlich aktiven und gesunden Lebensstils im Gegensatz zur ursprünglichen Reha-Studie nicht signifikante Unterschiede gegenüber der Kontrollklassen aufweisen würden unter der Voraussetzung, dass man vergleichbar vorgeht wie bei der ursprünglichen Idee. Die Interventionsklassen konnten nicht zufällig zugeordnet werden, da die Intervention nur durch einen Lehrer durchgeführt wurde und somit auf seine Klassen beschränkt war. Die Kontrollklassen wurden nach Absprache mit anderen Sportlehrkräften nach den Kriterien des Geschlechts und den Schulstufen gefunden. Da es aus zeitlichen Gründen nicht möglich war, ein sequentielles Kontrollgruppendesign durchführen zu können, wurde die Studie in beiden Gruppen parallel ausgeführt, wobei das Risiko der wechselseitigen Verfälschung zwar eingegangen wurde, aber nicht als Grund des Scheiterns berücksichtigt wurde.

Die Initial-Stichprobe beinhaltet die 131 Schüler, welche den Fragebogen zu T1 ausgefüllt haben. Diese Schüler waren zwischen 14 und 21 Jahre alt. Der Schnitt lag bei 16.38 Jahren (SD = 1.15). Das Mittel im BMI (Body-Mass-Index : kg/m^2) lag bei 21.1 kg/m^2 (SD = 3.02 kg/m^2 , Range 15.4 bis 36 kg/m^2). In der Tabelle 3 sind diese Merkmale der Initial-Stichprobe erfasst.

Tab. 3: Beschreibung der Initial-Stichprobe (N=131)

		n	Prozent- satz
Geschlecht	Weiblich	64	48.9 %
	Männlich	67	51.1 %
Stufe	1	64	48.9 %
	3	67	51.1 %
Schwerpunktfach	Sprachen	50	38.2 %
	Physik & Math.	21	16.0 %
	Biologie & Chemie	9	6.9 %
	W & R	37	28.2 %
	Bild. Gestalten	0	0 %
	Musik	14	10.7 %

Wird die Initial-Stichprobe in Kontrollgruppe (n = 70) und Interventionsgruppe (n = 61) aufgegliedert, sehen die Angaben wie folgt aus und verfügen über keinerlei statistisch wesentliche Unterschiede (vgl. Tabelle 4). Das Durchschnittsalter in der Kontrollgruppe liegt bei 16,27 Jahren (SD = 0.9), das der Interventionsgruppe bei 16.5 Jahren (SD = 1.34). Der Schnitt im Body Mass Index (BMI) lag in der Kontrollgruppe bei 21.1 kg/m² (SD = 2.95 kg/m², Range 15.4 bis 36 kg/m²) und bei der Interventionsgruppe bei 21 kg/m² (SD = 3.09, Range 16 bis 31.8 kg/m²).

Tab. 4: Beschreibung der Initial-Stichprobe, getrennt in Kontroll- und Interventionsgruppe (n Kontroll=70; n Intervention=61)

		Kontrollgruppe		Interventionsgruppe	
		n	Prozent-satz	n	Prozent-satz
Geschlecht	Weiblich	33	47.1 %	31	50.8 %
	Männlich	37	52.9 %	30	49.2 %
Stufe	1	35	50 %	29	47.5 %
	3	35	50 %	32	52.5 %
Schwerpunktfach	Sprachen	21	30 %	29	47.5 %
	Physik & Math.	0	0 %	21	34.4 %
	Biologie & Chemie	0	0 %	9	14.8 %
	W & R	35	50 %	2	3.3 %
	Bild. Gestalten	0	0 %	0	0 %
	Musik	14	20 %	0	0 %

3.3.1 Unterstützung der Probanden

Die Schüler der Interventionsklassen, je eine Mädchen- und eine Jungenklasse der ersten Stufe und dritten Stufe, bezogen zum Zeitpunkt der Erfassung zu T1 die Arbeitsmappe zum MoVo-GYMI-Projekt. Es handelt sich um eine erste Version einer möglichen MoVo-GYMI-Begleitbroschüre (vgl. Abschnitt XX), die von Herrn Hansjörg Nef, der ausführenden Sportlehrkraft, weiterentwickelt wurde und weiterhin ausgearbeitet wird. Basis und Aufbau dafür sind der Broschüre Trainingsbuch „Hoch motiviert!“ von Fuchs & Göhner (2009) entnommen worden. Begonnen mit einer Einleitung zum Thema werden folgende Kapitel (mit theoretischen Inputs, einleitenden Fragen zur Sensibilisierung zu den einzelnen Kapiteln wie auch „MoVo-GYMI-Test“-Blöcken für die schriftliche Erfassung wichtiger Zwischenschritte) in der besagten Arbeitsmappe behandelt:

- *Etappe 1/ Ziele und Wege*

Mit der Etappe 1 treffen die Schüler erste Vorbereitungen. Sie bestimmen die eigene Ausgangslage (IST-Zustand), klären ihre Ziele und prüfen die Möglichkeiten, wie sie diese erreichen können.

- *Etappe 2/ Ressourcen*

Die Etappe 2 dient dazu, die verfügbaren Ressourcen zu überprüfen und das gegenwärtige Aktivitätsniveau und den Gesundheitszustand festzustellen.

- *Etappe 3/ Motivation*

Mit der Etappe 3 bestimmen die Schüler ihre Nutzungserwartungen an das Sporttreiben, ihre Selbstwirksamkeit und ermitteln das persönliche Motivationsprofil.

- *Etappe 4/ Ideen, Vorsätze und Pläne*

Bei Etappe 4 sammeln die Schüler Ideen für die Umsetzung. Sie fassen sich Vorsätze und machen einen Plan für die Umsetzung. Sie werden herausfinden, welche Art von Sport und Bewegung für sie infrage kommt und wie gesunde Ernährung in ihrem Alltag umgesetzt werden kann.

- *Etappe 5/ Umsetzung*

Die Schüler verwirklichen ihre Pläne und erproben ihr neues Bewegungs- und Ernährungsverhalten in der Praxis. Die Erfahrungen, die sie dabei machen, werden von ihnen genau betrachtet und protokolliert und helfen ihnen weiter, ihre Pläne gegebenenfalls zu korrigieren und zu optimieren.

- *Etappe 6/ Flankenschutz*

Ihr neues Bewegungs- und Ernährungsverhalten braucht dringend „Flankenschutz“. Dieser sorgt dafür, dass die inneren und äusseren Barrieren ihre Pläne

nicht durchkreuzen kann. In dieser Etappe geht es also um den „inneren Schweinehund“, ihren Willen und um eine wirkungsvolle „Rückfallprophylaxe“.

Die aktive Unterstützung der Schüler wurde in diesem ersten Experiment MoVo-GYMI auf ein Minimum reduziert, damit erstens tatsächlich gesehen werden kann, ob sich die Schüler aus persönlichem Interesse in die Sache einbringen und zweitens in den statistischen Auswertungen natürlich auch analysiert werden kann, ob eventuelle Veränderungen direkt auf dieses erste MoVo-GYMI-Programm zurückzuführen sind. Somit konnten auch bereits erste Informationen darüber gesammelt werden, inwiefern man ein zweites Projekt, bezüglich der Unterstützung der Schüler verbessern könnte.

Über die gesamte Zeitspanne dieser Kurzintervention war es Hansjörg Nef, der die „normalen“ Sportlektionen unterrichtete und darin die MoVo-Inhalte einführte. Der Autor hat sich bewusst nicht in jede MoVo-Einheit eingeschaltet um von Aussen betrachtet einen Einblick in die Thematik zu erhalten.

3.4 Beschreibung der angepassten Interventionsprogramme

3.4.1 Personenkreis und Einschränkungen

Wegleitend für die Zusammenstellung und Realisierung der MoVo-GYMI-Programme war das Kriterium, das MoVo-Konzept und die dazugehörigen Interventionsprogramme mit nur leichten organisatorischen Adaptionen zu übernehmen. Dies vor allem, um es mit möglichst mit wenigen Veränderungen (z.B. mit dem ursprünglichen Fragebogen) im schulischen Bereich einsetzen zu können, und um dementsprechend genau Veränderungen feststellen zu können. Das Motivations-Volitions-Programm wurde eigentlich und primär für Personen einer orthopädischen Rehaklinik konzipiert, denen es infolge ihrer Beschwerden klar war, wie bedeutsam die Erhöhung eines körperlichen Aktivseins und eine gesunde Anpassung der Essgewohnheiten für den weiteren Lebensverlauf ist (Göhner & Fuchs, 2007). Die Schüler eines Gymnasiums geben der Idee einer schulischen Gesundheitsförderung unter Umständen nicht den Vorrang und

stehen aufgrund dessen mit geringerer positiver Haltung und mit weniger Grundmotivation dem Programm gegenüber als Personen mit entsprechendem Beschwerdeerleben in einem Klinikum. Diese Grundmotivation, auf die eine erfolgreiche Partizipation an der Intervention beruht (Göhner & Fuchs, 2007) ist folglich aller Voraussicht nach nicht gegeben. Man kann es als hinderlich und wenig hoffnungsvoll ansehen, wenn nun Schüler ohne diese Grundmotivation an einem Programm teilnehmen, in dem grundsätzlich eine Verhaltensänderung hervorgerufen werden soll. Nun kann man aber auch an genau diesem Punkt ansetzen und versuchen herauszufinden, ob eine Verhaltensänderung mit nur leicht angepassten MoVo-GYMI-Programmen (basierend auf dem MoVo-LISA und MoVo-LIFE) bei mehrheitlich gesunden Teenagern herbeigeführt werden kann. Vor allem mit Bezug auf die psychologischen Parameter (Selbstwirksamkeit, positive Konsequenzerwartungen, Intention & Implementierungsin-tentionen) sind Veränderungen oder eben, aufgrund des Alters und der fehlenden Grundmotivation, keine Veränderungen interessant zu analysieren. Die Bewegungsintensität ein halbes Jahr nach dem Programm zu untersuchen kann aufgrund des Zeitraumes für die Fertigstellung der Arbeit leider nicht berücksichtigt werden, wäre jedoch in einer weiterführenden Studie auszuwerten, sofern denn die ersten Resultate zumindest bereits Veränderungen hervorbringen würden.

Weiter findet vorausgehend keine Einschränkung des Personenkreises statt, da alle Schüler am Programm beteiligt sind und ein Spezialprogramm für einzelne ausgeschlossen ist. Allesamt werden im Rahmen der MoVo-GYMI-Programme auf die positiven Effekte einer gesteigerten körperlichen Aktivität und gesunder Ernährung auf die Lebensqualität sensibilisiert. Informationen um etwaige Wissenslücken zu füllen oder um auf bestehende Risikofaktoren hinzuweisen werden aktiv vermittelt und sollen zur Teilnahme am Projekt motivieren. In welchem Umfang es zu dieser Motivation kommt, gilt es herauszufinden.

Auf den Nenner gebracht kann gesagt werden: Die adaptierten MoVo-LISA-Gymi- und MoVo-LIFE-Gymi-Programme zeigen den Jugendlichen die positive Wirkung und Möglichkeit einer gesunden Verhaltensänderung im Jugendalter

auf. Das effektive Ausmass der Verhaltensveränderung soll mit normalen Gymnasiumsklassen, wie man sie überall vorfindet, in die Praxis umgesetzt werden.

3.4.2 Präventionseffekt auf Gymnasialstufe

Im Gebrauch der zwei gängigen MoVo-Programme wird erwartet, dass die Beteiligten einen Lebensstil leben, der verändert werden soll. Es soll somit eine Änderung erreicht werden, nachdem ein nicht erstrebenswertes Handeln bereits erfasst wurde. Somit ist der Eingriff therapeutischer Natur.

Die MoVo-GYMI-Programme sind dazu da, aktuell vorliegende suboptimale Handlungsweisen ins Positive zu beeinflussen. Darüber hinaus entsteht dadurch auch eine Art Präventionsprogramm. Bei den meisten Schülern wird es wohl so sein, dass man äusserlich keine Leiden oder Risiken wahrnimmt. Das sagt aber in keiner Weise etwas darüber aus, ob die betroffenen Schüler denn auch wirklich gesund und ohne Risiken leben. Diese Diskrepanz zwischen gefühlter Gesundheit und dem effektiven Gesundheitszustand bei Jugendlichen ist der Grund, warum gerade Heranwachsende im Fokus dieser Arbeit stehen. Es ist zu erwarten, dass diesem Programm bezüglich der Veränderung des jungen Lebensstils noch wenig Verständnis entgegengebracht wird. Dies trotz der Annahme, dass bei gewissen Jugendlichen bereits ein Handlungsbedarf, allerdings ohne gegenwärtige Beschwerden, besteht. Trotzdem kann man davon ausgehen, dass gewisse wichtige Wissensbrocken hängen bleiben. Da es sich um eine Intervention innerhalb des Sportunterrichts handelt sind alle Schüler daran beteiligt. Einem Zwang werden sie zwar trotz Teilnahme am Projekt nicht ausgesetzt, da lediglich das persönliche Interesse und die daraus resultierende Bereitschaft und Motivation untersucht werden soll. Den Schülern können jedoch ungeachtet aller negativen Vorzeichen bestimmte Verhaltensmuster und trickreiche Methoden zur Erhaltung ihrer Gesundheit veranschaulicht werden, die es ihnen erlauben, auch zukünftig gesund zu leben.

3.4.3 Allgemeiner organisatorischer Rahmen

Weitere Anpassungen der ursprünglichen MoVo-Konzepte auf das schulische Setting werden in der räumlichen und zeitlichen Nutzung vorgenommen. Die Chance muss gewährt werden, dass die Intervention während des normalen Sportunterrichts durchgeführt werden kann, da den geplanten Inhalten der kantonalen Lehrpläne Rechnung getragen werden sollte und die Schüler darüber hinaus dem normalen Schulalltag neben den regulären Sportlektionen keine weiteren Programme auferlegt werden sollen.

Die MoVo-GYMI-Programme werden auf der 1. und 3. Gymnasiums-Stufe im 2. Semester im Sportunterricht von Herrn Hansjörg Nef platziert; d.h. die Programme finden im Bereich vor den Sommerferien (Februar – Mai) statt. Diese Zeitdauer wurde gewählt, da sie den Beteiligten an dieser Arbeit für dieses erste Experiment gelegen schien und sie bezüglich Zeitfenster für die Verfassung der Masterarbeit und auch organisatorisch für die Sportlehrkraft praktisch war. Eine zu lange Intervention hätte eventuell demotivierend und zu kompliziert gewirkt. Im Weiteren wird näher auf die von Herrn Hansjörg Nef spezifisch auf seinen Unterricht angepassten MoVo-GYMI-Programme eingegangen.

3.5 MoVo-LISA-GYMI

3.5.1 Organisatorischer Rahmen

Die Schüler der 1. und 3. Gymnasial-Stufe besuchen wöchentlich 3 Lektionen Sportunterricht, aufgeteilt in eine Einzellektion à 35 Minuten und eine Doppelktion à 80 Minuten. Innerhalb dieser vorhandenen Zeitfenster lässt sich MoVo-GYMI optimal umsetzen.

Das MoVo-LISA-Gymi wird auf der 1. Gymnasiums-Stufe im 2. Semester platziert; d.h. es findet im Bereich Februar/ April statt.

Bei der Gruppengrösse müssen auf gymnasialer Stufe Anpassungen gemacht werden, da mit Gruppengrössen von nur maximal 6 Schülern und Einzelgesprächen der zur Verfügung stehende Zeitrahmen gesprengt würde. So soll das

MoVo-GYMI-Programm in Halbklassen (8-12 Schüler) durchgeführt werden. Die Einzelgespräche werden als Zweiergespräche geplant. Dies macht auch organisatorisch Sinn, da die Schüler im Sinn einer engeren Implementierungsintention die Umsetzung der Bewegungspläne in frei wählbaren 2er-Gruppen planen sollen.

Für die Theorieblöcke und die Gespräche stehen die notwendigen infrastrukturellen Voraussetzungen innerhalb der Sportanlagen zur Verfügung.

Beim adaptierten MoVo-GYMI sollen die einzelnen Theorieeinheiten und Gespräche mit praktischen Bewegungsaktivitäten in der Sporthalle aufgelockert werden.

3.5.2 Voraussetzungen

Die Schüler der 1. Gymnasiums-Stufe absolvieren im 1. Semester eine obligatorische Einführung im schuleigenen Kraft- und Ausdauer Raum. Dabei lernen sie die Grundsätze des Kraft- und Ausdauertrainings und die korrekte Handhabung der Trainingsgeräte. Damit verfügen sie über das erforderliche Grundwissen für die Umsetzung eines sportlich aktiven und gesundheitsrelevanten Lebensstils und kennen auch praktische Massnahmen dazu.

Die Schüler müssen also wissen, wie Krafttrainingsgeräte richtig benutzt werden, wie ein Krafttraining gestaltet wird, wie der Muskel auf Trainingsreize reagiert und wie sich der Muskel bei richtigem Krafttraining anpasst. Auch kennt jeder Schüler ein 10-minütiges Krafttrainingsprogramm, welches zu Hause ohne grosse Hilfsmittel durchgeführt werden kann.

Im Bereich der Ausdauer wissen die Schüler Bescheid über die Belastung des Herz-Kreislaufsystems beim Ausdauertraining; D.h. sie kennen den Zusammenhang zwischen Ausdauerleistung, Atmung und Puls. Auch müssen die Schüler die grundlegenden Vorgänge der Energiebereitstellung (ATP, aerobe und anaerobe Energiebereitstellung, Lactatbildung etc.) während einer Ausdauerleistung kennen.

Als Standortbestimmung ihrer persönlichen Ausdauerleistungsfähigkeit und -bereitschaft absolvieren die Schüler der 1. Gymnasiums-Stufe nach den Herbstferien einen 30-minütigen Ausdauer-Testlauf, auf den sie sich individuell vorbereiten können.

3.5.3 Zielintention

Beim MoVo-LISA-Gymi wird den Schülern durch die Sportlehrkraft ein klar definiertes Ziel vorgegeben und zwar das „erfolgreiche“ Absolvieren des 60-Minuten Ausdauerlaufes, der jeweils Mitte Mai stattfindet.

Die Schüler müssen nun diese vorgegebene Zielintention verfeinern und individuell auf sich selbst abstimmen (z.B. „Für mich heisst erfolgreich Absolvieren, dass ich die 60 Minuten joggen kann“, oder aber „Ich möchte in den 60 Minuten mindestens 10 Kilometer weit joggen“).

Dadurch soll die von aussen gegebene Zielintention den wichtigen Aspekt der Selbstkonkordanz erhalten. Durch das Einbringen von persönlichen Interessen und Möglichkeiten soll der Erfolg für eine Verhaltensveränderung deutlich erhöht werden.

3.5.4 Programm- und Themenstruktur: MoVo-LISA-Gymi

*Tab. 5: Programm- und Themenstruktur von MoVo-LISA-Gymi
(basierend auf Göhner & Fuchs, 2007)*

* Doppellektion von 80 Minuten

Lektion	Woche	Thema	Inhalt
1	vorgängig	Standortbestimmung	30-Minuten-Testlauf
2 und 3	1/ 2	MoVo-Einheit 1 Gruppengespräch 1 (in Halbklassen)	Was bedeutet MoVo-LISA Gesundheitsziele Bewegungsideen 1. Entwurf Bewegungsplan

4 und 5	3/ 4	MoVo-Einheit 2 2er-Gruppengespräche	Besprechung des 1. Entwurfes des Bewegungsplans
6 und 7	5/ 6	MoVo-Einheit 3 Gruppengespräch 2 (in Halbklassen)	Barrieren und Barrierenmanagement, vorläufige Endfassung des Bewegungsplans
	7/ 8/ 9	Umsetzung	Vorgaben des Bewegungsplans im schulischen Alltag möglichst optimal umsetzen Protokoll führen
8	10	Abschluss und Evidenzerhebung	Besprechung der Bewegungsbücher Abschlussfragebogen Aussicht auf MoVo-LIFE

3.5.5 Curriculum: MoVo-LISA-Gymi

*Tab. 6 Curriculum: MoVo-LISA-GYMI
(basierend auf Göhner & Fuchs, 2007)*

Einstimmungseinheit

(vorgängig zum eigentlichen MoVo-LISA-Gymi-Programm)

Schritt	Thema	Inhalt
1	Information	Information zur Idee eines Gesundheitsförderungsprojektes Warum Standortbestimmung?
2	Individuelle Standortbestimmung	30-Minuten-Lauf im Stadtpark

Erste Einheit ‚Halbklassengespräche‘

Schritt	Thema	Inhalt
1	Begrüßung / MoVo-LISA	Was bedeutet der Name MoVo-LISA? Warum MoVo-LISA
2	Inhalt des Pro- gramms	Grundstruktur des Programms Themen der einzelnen Einheiten Symbolisch ‚An-die-Hand-nehmen‘ der Schü- ler
3	Vorstellung	Bericht über Erfahrungen der Schüler
4	Gesundheitsziele	Hinführen zum Thema Gesundheitsziele Was sind Gesundheitsziele Beispiele für Gesundheitsziele Betonung der Bedeutung der Gesundheitszie- le
5	Bewegungsbuch	Austeilen der persönlichen Bewegungsbücher
6	Persönliche Ge- sundheitsziele	Formulieren von persönlichen Gesundheitszie- len
7	Bewegungsideen	Hinführen zum Thema Bewegungsidee Was sind Bewegungsideen? Beispiele für Bewegungsideen Formulieren von persönlichen Bewegungs- ideen
8	Bewegungspläne	Hinführen zum Thema Bewegungspläne Was sind Bewegungspläne? 3pw-Regel ³
9	Hausaufgabe / Verabschiedung	Bewegungsplan erstellen (1. Entwurf)

³ „3pw“ ist die Abkürzung für die vier Adjektive: passend, praktikabel, präzise und wirksam. Die Bewegungsidee soll einleitend auf seine Passung untersucht werden: Passt die Sportaktivität zu mir und meinen Interessen? Des Weiteren folgt die Kontrolle, ob das Vorhaben im Alltag praktikabel ist bevor zur Präzisierung genau formuliert wird was genau geplant ist und wann, wo und wem es durchgeführt wird. Diese gesamte Planung (3p) muss weiterführend parallel auf seine Wirksamkeit (w) in Bezug auf die individuellen Gesundheitsziele untersucht werden (Fuchs, 2008b).

zweite Einheit ‚2er-Gruppen-Gespräche‘

Schritt	Thema	Inhalt
1	Begrüßung	Stand des Programms
2	Besprechung des 1. Entwurfs der Bewegungspläne	Bericht über Hausaufgaben Überprüfen und Hinterfragen des Bewegungsplans anhand der 3pw-Regel
3	Ausblick	Vorschau auf die 3. Einheit

dritte Einheit ‚Halbklassengespräche‘

Schritt	Thema	Inhalt
1	Begrüßung	Kurze Wiederholung der Inhalte der beiden letzten Einheiten
2	Bericht über Hausaufgaben	Vortragen der Ergebnisse aus den 2er-Gruppen-Gesprächen
3	Barrieren	Hinführen zum Thema Barrieren Konzept der Barrieren erläutern Sammlung möglicher Barrieren Unterscheiden zwischen inneren und äusseren Barrieren Fokussieren auf die zwei Hauptbarrieren Identifizieren der persönlichen Barrieren
4	Barrierenmanagement	Hinführen zum Thema Barrierenmanagement Konzept des Barrierenmanagements Beispiele für Strategien zum Barrierenmanagement
5	Bewegungsbuch	Austeilen der persönlichen Bewegungsbücher
6	Persönliches Barrierenmanagement	Persönliches Barrierenmanagement
7	Bewegungsplan vorläufige Endfassung	Übertrag des 1. Entwurfs in die vorläufige Endfassung
8	Hausaufgabe / Verabschiedung	Umsetzen des Bewegungsplans Selbstbeobachtung

Abschluss-Einheit ‚Feedback und Aussicht‘

Schritt	Thema	Inhalt
1	Begrüssung / aktueller Stand	Wiederholung der Inhalte und Ziele von MoVo-LISA
2	Besprechung der Bewegungspläne	Einhaltung der Bewegungspläne Probleme bei der Umsetzung der Bewegungspläne Funktionieren des Barrierenmanagments
3	Feedback	Feedbackfragebogen ausfüllen
4	Aussicht/ MoVo-LIFE	Wie soll es im Bereich Bewegungspläne konkret weitergehen? Was ist MoVo-LIFE? Wann wird MoVo-LIFE statt finden?

3.6 MoVo-LIFE-Gymi

3.6.1 Organisatorischer Rahmen

Die Schüler der 3.Gymnasiums-Stufe besuchen wöchentlich 2 Lektionen Sportunterricht im Klassenverband in Form einer Doppellektion à 80 Minuten. Die dritte Sportlektion absolvieren sie in einem Wahlsportfach, das sie zu Beginn des Schuljahres aus einer vorgegebenen Palette auswählen können.

Innerhalb des Zeitfensters der Doppellektion im Turnklassenverband lässt sich MoVo-LIFE optimal umsetzen.

MoVo-LIFE-Gymi findet auf der 3. Gymnasiums-Stufe im 2. Semester statt und dauert von Anfang Februar bis Ende Mai.

Bei der Gruppengrösse müssen auf gymnasialer Stufe Anpassungen gemacht werden. So soll MoVo-LIFE-Gymi vor allem aus organisatorischen Gründen in der ganzen Sportklasse (18 bis maximal 22 Schüler) durchgeführt werden.

Für die Theorieblöcke und die Gespräche stehen die notwendigen infrastrukturellen Voraussetzungen innerhalb der Sportanlagen zur Verfügung.

Beim adaptierten MoVo-LIFE-Gymi sollen die einzelnen Theorieeinheiten und Gespräche mit praktischen Bewegungsaktivitäten in der Sporthalle aufgelockert werden.

3.6.2 Voraussetzungen

Für die Teilnahme am MoVo-LIFE-Gymi wird vorausgesetzt, dass die Schüler in den ersten beiden Jahren des Gymnasiums das Basiswissen im Bereich Kraft- und Ausdauertraining angeeignet und das MoVo-LISA-Gymi absolviert haben.

3.6.3 Zielintention

Beim MoVo-LIFE-Gymi legen sich die Schüler ihr eigenes Gesundheitsziel fest, wobei dieses mit ihrem aktuellen Gesundheitszustand und Leistungsvermögen korrespondieren soll. Die Schüler werden also dazu angehalten, Gesundheitsziele anzuvizieren, die sie nicht einfach so erreichen, sondern für die sie ihr aktuelles Gesundheitsverhalten ändern und anpassen müssen.

Als gemeinsamer Start zum MoVo-LIFE-Gymi absolviert die ganze Sportklasse einen speziellen Ausdauererevent (z.B. 1-tägige Schneeschuhtour). Dies soll den sozialen Rahmen des Programmes stärken und die Schüler auf das gemeinsame Ziel hin – eine positive Veränderung des eigenen Gesundheitsverhaltens – einschwören.

Als Abschluss des MoVO-LIFE-Gymi kann auf Wunsch der Klasse nochmals ein sportlicher Event durchgeführt werden, der aber dann erhöhte Anforderungen an die Leistungsfähigkeit der Schüler stellen soll und für die meisten Schüler vor dem Start zu MoVo-LIFE Gymi nicht denkbar gewesen wäre.

3.6.4 Programm- und Themenstruktur: MoVo-LIFE-Gymi

Tab. 7: Programm- und Themenstruktur von MoVo-LIFE-Gymi
(basierend auf Göhner & Fuchs, 2007)

* Doppellektion à 80 Minuten

Lektion*	Woche	Thema	Inhalt
	1	Einstimmung	eintägige Schneeschuhwanderung
2	3	MoVo-Einheit 1	Auftakt und Gesundheitsziele
3	4	Hintergrundseminar, Ernährungsgrundsätze	Ernährungswissenschaftliche Fakten und Empfehlungen
4	5	MoVo-Einheit 2	Ernährungspläne (1. Entwurf)
5	6	MoVo-Einheit 3	Ernährungspläne (vorläufige Endfassung)
8	7	MoVo-Einheit 4	Bewegungspläne
9	8	MoVo-Einheit 5	Barrieren und Barrierenmanagement
	9/10/11	Umsetzung	Praktische Anwendung der Bewegungs- und Ernährungspläne im schulischen Alltag Protokoll führen
10	12	Evidenzerhebung	Besprechung des Ernährungs- und Bewegungsbuches Feedbackfragebogen
		Abschluss	Spezieller Ausdauer- oder Bewegungsevent nach Wahl der Schüler (Bodensee-Triathlon, ‚Rund um d’Stadt‘, Kronberg-Trophy,)

3.6.5 Curriculum: MoVo-LIFE-Gymi

Tab. 8: Curriculum: MoVo-LIFE-Gymi
(basierend auf Göhner & Fuchs, 2007)

Einstimmungseinheit

(vorgängig zum eigentlichen MoVo-LIFE-Programm)

Schritt	Thema	Inhalt
1	Information	Information zur Idee eines Gesundheitsförderungsprojektes MoVo-LIFE - Miteinbezug von Bewegung und Ernährung
2	Gemeinsame Motivation	eintägige Schneeschuhwanderung

Erste Einheit ‚Gesundheitsziele‘ zu MoVo-LIFE-Gymi

Schritt	Thema	Inhalt
1	Begrüßung / MoVo-LIFE- Philosophie	Was bedeutet der Name MoVo-LIFE? Warum MoVo-LIFE? MoVo-LIFE Grundhaltung
2	Organisatorisches	Zeitplan Weitere organisatorische Punkte
3	Vorstellung	Formulieren von Erwartungen
4	Übergewicht	Ursachen von Übergewicht
5	Inhalt des Programms	Themen der Einheiten Grundstruktur des Programms Einführung in die Hausaufgaben Symbolisches ‚An-die-Hand-nehmen‘ der Schüler
6	Gesundheitsziele und Verhaltenspläne	Warum soll ich mir Ziele setzen? Gesundheitsziele und Verhaltenspläne Betonung der Bedeutung der Gesundheitsziele für die Teilnehmer

7	Persönliche Gesundheitsziele	Formulieren der persönlichen Gesundheitsziele
8	Hausaufgabe	Aktivitätsprotokoll

Hintergrundseminar ‚Ernährungsgrundsätze‘ zu MoVo-LIFE-Gymi

Schritt	Thema	Inhalt
1	Begrüßung / Hinführen zum Thema	Ernährungsgrundsätze für MoVo-LIFE-Programm
2	Ernährungstheorie	Vermitteln des Basiswissen zur Ernährungslehre Stellenwert der Ernährung Fallstricke der Ernährung Problematik von Diäten
3	Regeln für gesunde Ernährung	Die 10 wichtigsten Regeln für eine gesunde Ernährung Umsetzung einer gesunden Ernährung im Schulalltag
4	Hausaufgabe	Ess- und Trinkprotokoll über eine Woche führen
5	Abschluss	Zusammenfassung der Ernährungsgrundsätze

Zweite Einheit ‚Ernährungspläne 1.Entwurf‘ zu MoVo-LIFE-Gymi

Schritt	Thema	Inhalt
1	Begrüßung / Hinführen zum Thema	Aufarbeitung Warum MoVo-LIFE?
2	Verhaltenspläne	Wiederholung: Verhaltenspläne
3	Hausaufgaben aus Hintergrundseminar	Auswertung der Ess- und Trinkprotokolle
4	Persönliche Verhaltenspläne	3pw-Regel für persönliche Verhaltenspläne Wiederholung der allgemeinen Ernährungsempfehlungen aus dem Hintergrundseminar A

		Beispiele für persönliche Ernährungspläne Bemerkungen Formulieren eines 1. Entwurfs
5	Hausaufgabe	Ausprobieren der Ernährungspläne im Alltag Ausfüllen und Sichtbarmachen des Wochenprotokolls
6	Abschluss	Zusammenfassen der zweiten Einheit

Dritte Einheit ‚Ernährungspläne‘ zu MoVo-LIFE-Gymi

Schritt	Thema	Inhalt
1	Begrüßung / Hinführen zum Thema	Grundstruktur des Programms
2	Besprechung der Hausaufgaben	Ausprobieren der Ernährungspläne Ausfüllen und Sichtbarmachen der Wochenprotokolle
3	Beispielformulierung für vorläufige Endfassung	Beispiel einer vorläufigen Endfassung der persönlichen Ernährungspläne
4	Vorläufige Endfassung der Ernährungspläne	Formulieren der vorläufigen Endfassung der Ernährungspläne Betonung des verbindlichen und gleichzeitig flexiblen Charakters der Ernährungspläne
5	Hausaufgabe	Vervollständigen der persönlichen Ernährungspläne
6	Abschluss	Zusammenfassung der dritten Einheit

Vierte Einheit ‚Bewegungspläne‘ zu MoVo-LIFE-Gymi

Schritt	Thema	Inhalt
1	Begrüßung / Hinführen zum Thema	Grundstruktur des Programms
2	Besprechung der	Umsetzung der persönlichen Ernährungspläne

	Hausaufgaben	Ausfüllen und Sichtbarmachen des Wochenprotokolls
3	Bewegungspläne	Hinführen zum Thema Wiederholung 3pw-Regel Wiederholung der allgemeinen Bewegungsempfehlungen Beispiele für persönliche Bewegungspläne
4	Persönliche Bewegungspläne	Erstellen von Persönlichen Bewegungsplänen
5	Hausaufgabe	Vervollständigen der persönlichen Bewegungspläne Umsetzen der erarbeiteten persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne bis zur nächsten Einheit Ausfüllen und Sichtbarmachen der Wochenprotokolle
6	Abschluss	Zusammenfassung der vierten Einheit

Fünfte Einheit ‚Barrieren und Barrierenmanagement‘ zu MoVo-LIFE-Gymi

Schritt	Thema	Inhalt
1	Begrüßung / Hinführen zum Thema	Grundstruktur des Programms
2	Besprechung der Hausaufgaben	Umsetzung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne Ausfüllen und Sichtbarmachen des Wochenprotokolls
3	Barrieren	Barrieren bei der Umsetzung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne Konzept Barrieren Persönliche Barrieren
4	Barrierenmanagement	Konzept des Barrierenmanagements Strategien zum Barrierenmanagement Bemerkungen

5	Persönliches Barrierenmanagement	Erarbeiten eines persönlichen Barrierenmanagements
6	Hausaufgabe	Vervollständigen des persönlichen Barrierenmanagements Umsetzen der Bewegungs- und Ernährungspläne unter Anwendung der Strategien zum Barrierenmanagement Ausfüllen und Sichtbarmachen der Wochenprotokolle
7	Abschluss	Zusammenfassung der fünften Einheit

Abschluss-Einheit ‚Feedback und Aussicht‘

Schritt	Thema	Inhalt
1	Begrüßung / aktueller Stand	Wiederholung der Inhalte und Ziele von MoVo-LIFE
2	Besprechung des Bewegungs- und Ernährungsbuches	Einhaltung der Bewegungs- und Ernährungspläne in den letzten 4 Wochen Probleme bei der Umsetzung der Bewegungs- und Ernährungspläne Funktionieren des Barrierenmanagements
3	Feedback	Feedbackfragebogen ausfüllen
4	Aussicht	Was hat MoVo-LIFE bewirken können? Soll Bewegungs- und Ernährungsbuch weitergeführt werden? Vorstellen der Idee eines gemeinsamen Abschluss-Events
5	Hausaufgabe	Schüler machen sich Überlegungen zum Abschluss-Event

3.7 Datenerhebung

3.7.1 Fragebogen als Erhebungsinstrument

Für die Datenerhebung wurde festgelegt, einen Fragebogen einzusetzen. Die positiven Aspekte eines Fragebogens sind die simple Anwendungsmöglichkeit und die hohe Gebrauchstauglichkeit. Im Gegensatz dazu stehen die geringere Gültigkeit gegenüber objektiven Verfahren ebenso wie das Know-how über Bewegungstipps, was sich eventuell auf die subjektiven Aussagen auswirken könnte.

Der zeitliche Aufwand der Schüler für das Ausfüllen der Fragebogen zu T1 und T2 mit rund 20 Minuten pro Fragebogenkatalog war angemessen. Es gab leichte Unterschiede zwischen den verschiedenen Schulstufen bzw. den Mädchen und Knaben. Der Aufwand variierte aber auch je nach Tag, Tageszeit, Wettersituation oder den aktuellen Lektionsinhalten. Mögliche Verbesserungen für eine weitere Studie in Bezug auf die Datenerhebung mit Fragebogen auf gleichen Schulniveaus werden im Abschnitt 5.3.2 näher erläutert. Auf jeden Fall kann bereits gesagt werden, dass eine Anpassung der Länge des Fragebogenkatalogs wie auch, falls dies infrastrukturell möglich ist, ein Ausfüllen der Fragebögen mit einem Online-Fragebogentool in Bezug auf die Motivation förderlicher wäre. Einige gezielte Fragen zum Thema Gesundheit, Ernährung und Körperbewusstsein erweiterten den Fragenkatalog, wurden aber für die finale Auswertung nicht berücksichtigt, sondern nur für einen Situationsüberblick in den Fragebogen T1 eingefügt. Die beiden Fragenkataloge wurden bis auf einige kleine Modifizierungen aus den Fragen des MoVo-LISA-Programms und den zugehörigen Items zusammengestellt, da das Erstellen eines neuen Fragebogens für eine derartige Studie zu aufwendig gewesen wäre und der Autor für die Ausarbeitung der psychologischen Hintergründe zu einzelnen Frageblöcken über zu wenig Erfahrung verfügt. Letztendlich bezogen die Schüler den ersten Fragenkatalog mit 20 Frageblöcken (plus den zusätzlichen zum Thema „Gesundheit“) und den zweiten, gleichartigen Bogen mit 21 Blöcken, wobei bei den Kontrollgruppen noch 2 Seiten für Feedback eingebaut wurden. Bei den Kontrollklassen wurde der Begriff „MoVo-GYMI“ einfach durch „Sportunterricht“ und „Schulsport“ ersetzt. Die Fragen zu T2 bezogen sich hauptsächlich auch auf die Ver-

änderungen seit dem Ausfüllen des ersten Fragebogens und beinhalteten meist die Formulierung: „[...]seit (nach) dem Ausfüllen des ersten Fragebogens[...]“.

Die zweite Seite der Fragebogen zu T1 diente der Erhebung der persönlichen Daten. Das Ausfüllen der Fragen geschah anonymisiert. Ausser dem Klassenkürzel für die Organisation der Bearbeitung der Fragebogen und dem einmaligen Ausfüllen des Geschlechts, der Grösse, des Gewichts und des Schwerpunktfaches wurden keine weiteren persönlichen Infos gesammelt.

3.7.2 Fragebogen

Der Fragebogen wurde dem MoVo-LISA-Projekt entnommen, dem bereits in dieser Arbeit beschriebenen Interventionsprogramm (Fuchs R., 2008a). Obwohl die Schüler, die am MoVo-GYMI-Projekt mitwirkten, sowohl in der Interventionsgruppe als auch in den Kontrollgruppen kaum die Bedingung des Übergewichts oder jene von Adipositas erfüllten oder sich in medizinischer Behandlung befanden, wurden die gleichen Items verwendet. Der Schwerpunkt wurde ja auch stark auf die volitionalen Fertigkeiten gelegt um zu erforschen, ob Veränderungen in den MoVo-GYMI-Programmen in gleichem Sinne eintreffen wie bei dem mittlerweile als empirisch gut evaluierten MoVo-LISA-Programm. Somit konnten die Frageblöcke bis auf Fragen, die sich spezifisch auf den Klinikaufenthalt bezogen, änderungslos übernommen werden.

Die Beschreibung der erfassten Indizes wurde den Endberichten der MoVo-LISA-Studien entnommen und mit Beispielitems der Fragebögen ergänzt.

Sportaktivität: Zur Untersuchung der sportlichen Aktivitäten führten die Schüler auf, ob sie regelmässig eine oder mehrere (max. 3) sportlichen Aktivitäten betreiben. Ebenso beschrieben sie, um welche Sportaktivität/en es sich dabei für gewöhnlich handelt und wie oft sie diese pro Monat und pro Sporeinheit (in Min.) ausüben. Darauf basierend wurde der Index „Sportaktivität“ aufgebaut (Fuchs, 2008).

Konsequenzerwartungen: Der Index „Konsequenzerwartungen“ wurde unter Einsatz von acht positiven und sieben negativen Elementen erfasst. Die Schüler wurden dazu auf einer Skala von 1 (stimmt nicht) bis 4 (stimmt genau) nach Vor- und Nachteilen des Sporttreibens gefragt. Alle diese negativen und positiven Erwartungen wurden jedes Mal durch Aufaddieren zu Indizes gebündelt (Fuchs, 1997).

Positiv: „Wenn ich regelmässig sportlich aktiv bin, dann kann ich mein Gewicht reduzieren.“

Negativ: „Wenn ich regelmässig sportlich aktiv bin, dann gerate ich in Situationen, in denen ich mich blamiere.“

Konsequenzerfahrungen: Der Index „Konsequenzerfahrungen“ wurde unter Einsatz von acht positiven und sieben negativen Elementen erfasst. Die Schüler wurden dazu auf einer Skala von 1 (trifft nicht zu) bis 4 (trifft zu) nach Vor- und Nachteilen des Sporttreibens gefragt. Alle diese negativen und positiven Erfahrungen wurden durch Aufaddieren zu Indizes gebündelt (Fuchs, 2008). Ob der sportlichen Betätigung auch zukünftig nachgegangen wird, hängt letzten Endes davon ab, wie glücklich die Person mit den Konsequenzen der bisherigen sportlichen Aktivitäten ist. Sie bewertet, in welchem Umfang die im Vorfeld entwickelten positiven Konsequenzerwartungen an die Aktivität erfüllt wurden (Fuchs, 2009).

Positiv: „Wenn ich sportlich aktiv war, dann habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich mich anschliessend beweglicher gefühlt habe.“

Negativ: „Wenn ich sportlich aktiv war, dann habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich mich verletzt habe.“

Selbstwirksamkeitserwartung: Die Selbstwirksamkeit wurde mit drei Items erfasst, die sich auf den Neubeginn des Sporttreibens, die Aufrechterhaltung und einen denkbaren Wiederbeginn nach einem Rückfall beriefen. Die Spanne reichte von 0 (traue ich mir gar nicht zu) bis 5 (traue ich mir zu 100 % zu). Zur Bildung des Index wurde der Durchschnitt berechnet (Fuchs, 2008b).

„Ich traue mir zu, mit einer sportlichen Aktivität neu zu beginnen.“

Zielintention: Zur Ermittlung dieses Indexes wurden die Schüler nach der Absichtsstärke gefragt, inwiefern sie beabsichtigen, den nächsten Wochen und Monaten wiederholend sportlich aktiv zu sein (0 = Diese Absicht habe ich gar nicht, 5 = Diese Absicht habe ich sehr stark) (Fuchs, 2008b).

„Wie stark ist deine Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmäßig sportlich aktiv zu sein?“

Selbstkonkordanz: Zur Ermittlung der Selbstkonkordanz der Zielintention nahmen die Schüler Stellung zu Fragen auf einer 4-stufigen Skala (1 = trifft nicht zu, 4 = trifft zu) zur intrinsischen, zur extrinsischen, zur introjizierten und zur identifizierten Sportmotivation. Der Schnitt der Elemente wurde zu einer Skala zusammengefasst. Jeweils drei Gründe sind Teil einer Motivationskategorie, welche am Schluss zu einem Index aufsummiert werden. Unter Einsatz dieser 4 Indizes wurde der sport- und bewegungsbezogene Selbstkonkordanzindex durch folgende Rechnung gebildet: (Index der intrinsischen Motivation + Index der identifizierten Motivation) – (Index der introjizierten Motivation + Index der extrinsischen Motivation) (Seelig & Fuchs, 2006).

Intrinsisch: „Ich habe die Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmässig sportlich aktiv zu sein, weil es mir einfach Spass macht.“

Identifiziert: „Ich habe die Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmässig sportlich aktiv zu sein, weil es gut für mich ist.“

Introjiert: „Ich habe die Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmässig sportlich aktiv zu sein, weil ich sonst ein schlechtes Gewissen hätte.“

Extrinsisch: „Ich habe die Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmässig sportlich aktiv zu sein, weil Personen, die mir wichtig sind, mich dazu drängen.“

Implementierungsintention: Die Implementierungsintention wurde unter Einsatz von 5 Items zur Planungstiefe erfasst (Fuchs, 2008b). Die Schüler gaben an, ob sie über Kenntnisse verfügen, wann, wo, wie oft und mit wem sie nach den MoVo-GYMI-Interventionen bzw. nach dem erfassten Zeitraum des normalen Schulsports (Kontrollgruppen) eine festgelegte körperliche Aktivität realisieren werden (0 = nein, 1 = ja). Durch diese Fragestellung wird deutlich, wie genau die Schüler die Planung ihres Trainingsvorhabens studiert haben (Fuchs, 2008, S. 105). Man bekommt eine Rückmeldung über einen Bruchteil des volitionalen Verhaltens, ins Einzelne gehend auch bekannt als action planning (Koring et al., 2012) Die Elemente wurden zu einem Index addiert.

„Ich weiss schon, wo ich die Aktivität durchführen werde.“

Sportbarrieren: Die Ermittlung der bemerkbaren Sportblockaden und des entsprechenden Managements geschah mit den namensgleichen entwickelten und psychometrisch bestätigten Skalen (Krämer und Fuchs, 2010). Gesucht wurde nach 19 Hürden, die einem von der sportlichen Aktivität abhalten könnten. Dazu gehören u.a. Motive wie etwa schlechtes Wetter, kein passender bzw. fehlender

Sportpartner, zu hohe Teilnahmegebühren oder auch fehlende Lust, Müdigkeit oder schlechte Laune (Fuchs, 2008b). Das Ergebnis dieser Sportbarrieren hängt mit dem Durchschnittswert der Itemwerte zusammen.

„Es läuft etwas Gutes im Fernsehen.“

Intentionsabschirmung (Barrierenmanagement): Gefragt wurde, ob andere Auswahlmöglichkeiten vorhanden sind, wenn trotz des geplanten Trainings etwas dazwischen kommt, ferner welches riskante oder schwierige Gegebenheiten sind, die einen darin blockieren das sportliche Unterfangen zu verwirklichen oder mit welchen Rahmenbedingungen es einem einfacher fällt sich körperlich zu ertüchtigen. (0 = mache ich nicht, 1 = mache ich). Aus den Rückmeldungen wurde durch Summenbildung der Index „Intentionsabschirmung“ zusammengetragen. Die Antworten daraus dienen ebenfalls dazu, das volitionale Verhalten zu ergründen, allerdings geht es dabei hauptsächlich um die Komponente des coping plannings (Koring et al., 2012).

„Um die genannten Hindernisse zu überwinden, verabrede ich mich mit einer/m Bekannten zum regelmässigen Sporttreiben.“

Umgang mit Rückfällen: Einer der letzten Frageblöcke dient dazu, zu ermitteln, wie die Schüler antworten, wenn sie beim Bezwingen von Hindernissen versagen. Dazu gaben sie auf einer vier-stufigen Skala (1 = trifft nicht zu, 4 = trifft zu) an, wie sie mit etwaigen Niederlagen, gescheiterten Überwindungen von Sportbarrieren hantieren (Fuchs, 2008b). Aus den 3 Elementen wurde der Schnitt berechnet. Hohe Werte weisen auf eine aufbauende Handhabung von Misserfolgen hin (geringe Resignationsneigung).

„Wenn es trotz allem vorkommt, dass ich einen oder mehrere Sporttermine ausfallen lassen muss, dann betrachte ich den/die ausgefallene/n Termine als Ausnahme.“

Soziale Unterstützung: Der soziale Support durch Menschen aus dem näheren Umgebung wurde mit sieben Items erfasst (Fuchs, 1997). Die Einteilung war auf einer vier-stufigen Skala semantisch von 1 (fast nie) bis 4 (fast immer) abgestützt.

„Ich glaube, dass Personen aus meiner nächsten Umgebung Rücksicht auf meine sportlichen Aktivitäten nehmen.“

3.7.3 Supplementäre Fragen

Zum Messzeitpunkt T1 beantworteten Schüler darüber hinaus vom Autor kreierete Fragen zu den Themen „Ernährung“, „Körperempfinden“ und „Schlaf- und Lebensgewohnheiten“.

Zur Ernährungsweise wurden Fragen gestellt wie: Wie wichtig ist das Thema Ernährung, wie regelmässig wird gegessen, wie stellen sich die aktuellen Essgewohnheiten dar und stuft man seine Essgewohnheiten eher als gesund oder ungesund ein. Der Block „Körperempfinden“ soll einen Überblick schaffen, wie sich die Schüler zur Zeit in ihren Körper fühlen bzw. sie auch etwas daran ändern würden. In den letzten Fragen wurde der Fokus auf die Schlafzeit und -dauer gelegt, bevor man Informationen darüber erfasste über welche Kanäle die Schüler Informationen über eine gesunde Lebensweise bekommen und ob sie im Moment überhaupt Veränderungen in dieser haben wollen.

Diese abschliessenden Fragen sind nicht Bestandteil des MoVo-LISA-Fragenkatalogs und wurden zum zweiten Messzeitpunkt nicht mehr eingebaut. Die Ergebnisse werden im Abschnitt 4.2 erläutert.

Zum Messzeitpunkt T2 gab es zu Beginn zwei einleitende Fragen, wie man den Sportunterricht im Allgemeinen in der Kontrollgruppe ohne den MoVo-Input und in der Interventionsgruppe mit den MoVo-Inhalten empfunden hat. Weiter wurde die Frage gestellt, wie sehr der Sportunterricht ohne bzw. mit MoVo-Programm einen motiviert hat etwas an seiner Lebensweise zu verändern (vgl. Abschnitt 4.1.3).

3.8 Datenauswertung

Bevor die Daten eingegeben wurden, wurden die einzelnen Fragebögen auf Papier durchcodiert. Entsprechend den Angaben in den Fragebögen wurde eine Excel-Tabelle angelegt, in der in den Spalten die einzelnen Variablen aufgenommen wurden und für jeden Fragebogen (ein Schüler) eine Zeile vorgesehen war. Durch das Anlegen dieser Tabelle im Excel wurden erste beschreibende Ergebnisse sichtbar. Um die Hypothesen zu prüfen und auch die Signifikanztests durchführen zu können, wurde der Datensatz ins SPSS übertragen. Die Daten wurden mit Hilfe der 21. Version des Statistikprogramm SPSS Statistics ausgewertet. Die Auswertung des deskriptiven Bereichs geschah zu beiden Messzeitpunkten unter Einsatz von Häufigkeits- und Kreuztabellen sowie diversen deskriptiven Kennzahlen (Mittelwert, Standardabweichung, Min./Max.). Durch die Varianzanalyse (ANOVA) wurde getestet, ob es Unterschiede zwischen T1 und T2 gibt. Als kritisches Signifikanzniveau wurden 90 % gewählt, da die Stichproben relativ klein ausgefallen sind.

Da alles direkt von der bestehenden Studie MoVo-LISA (Fuchs, 2007) repliziert werden musste um die Vergleichbarkeit der Studie zu gewährleisten, mussten alle Faktoren übernommen werden. Eine explorative Faktorenanalyse und folglich die Überprüfung der Güte wie beispielsweise die Reliabilität erübrigte sich damit. Auf die Analyse von Zusammenhängen zwischen den einzelnen Skalen und deren Stärke wurde ebenfalls verzichtet, da diese Arbeit andere Zielsetzungen verfolgte.

Nach der Übertragung aller Daten ins SPSS wurden folgende Gruppen als Grundlage für alle weiteren Analysen gebildet:

<i>Gruppe 1:</i>	T1 vs. T2; jeweils Intervention- & Kontrollklasse; Interventionsgruppe (IG) T1: N=61 / T2: N=52 Kontrollgruppe (KG) T1: N=70 / T2: N=64
------------------	---

Dazu kam eine Kontrolle, ob Unterschiede in den folgenden Untergruppen feststellbar sind:

<i>Gruppe 1a:</i>	Geschlecht (m / w)
<i>Gruppe 1b:</i>	Gymnasialstufen (1. / 3.)

4 Resultate

4.1 Deskriptive Statistik und messwiederholte Varianzanalysen

Nachfolgend wird nur mit der gesamten Basis, also der Gruppe 1 aus der Datenauswertung (vgl. Abschnitt 3.8) gearbeitet, da keine Unterschiede bei den untersuchten Untergruppen festgestellt werden konnten. Es gab keine signifikanten Unterschiede auf dem 90 % Signifikanzniveau. Dadurch kann jede Veränderung zufällig gewesen und nicht programmbedingt zu interpretieren sein. Einzige Ausnahmen bildeten der Index zur „Intrinsische Motivation“ bei der Untergruppe 1a/ Mädchen der Interventionsklassen ($P < .0061$) und die Fragen zur allgemeinen Zufriedenheit und Motivation, aber wieder mit dem Fokus auf die gesamte Basis (vgl. 4.1.3).

4.1.1 Effekte auf die Sportaktivität

Tab. 9: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Sportaktivität“.

Interventionsgruppe (IG) T1: N=61 / T2: N=52	T1 Initialmessung		T2 Folgemessung		M (T2)
	M ⁴	SD ⁵	M	SD	M (T1)
Kontrollgruppe (KG) T1: N=70 / T2: N=64					-
Sportaktivität: IG (Min/ Woche)	176.00	184.30	155.77	157.38	-20.23
Sportaktivität: KG (Min/ Woche)	203.61	169.50	182.58	184.87	-21.03

Die Tabelle 9 zeigt, dass sich der Umfang der Sportaktivität (min/Woche) vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt in der Interventionsgruppe wie auch der Kontrollgruppe ohne die MoVo-Inhalte nicht erhöht hat. Er hat sogar abgenommen. Für eine signifikante Aussage sind die Werte aber nicht ausreichend. Es

⁴ M = Mittelwert

⁵ SD = Standardabweichung

wäre hier sicherlich spannend zu sehen, wie die Werte aussehen würden, wäre die Untersuchung über einen längeren Zeitraum gegangen oder wäre sie zeitlich beziehungsweise organisatorisch anders aufgebaut (vgl. Abschnitt 5.4) gewesen.

4.1.2 Effekte auf die kognitiven Steuerungsgrößen des Sportverhaltens

In diesem Kapitel wird zu den Veränderungen der kognitiven Steuerungsgrößen Bezug genommen.

Tab. 10: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variablen „Positive Konsequenzenerwartungen“ und „Negative Konsequenzenerwartungen“.

Interventionsgruppe (IG) T1: N=61 / T2: N=52	T1 Initialmessung		T2 Folgemessung		M (T2) - M (T1)
	M	SD	M	SD	
Kontrollgruppe (KG) T1: N=70 / T2: N=64					
Pos. Konsequenzenerwartungen: IG	23.32	4.80	23.24	4.71	-0.08
Pos. Konsequenzenerwartungen: KG	23.86	3.67	23.44	3.94	-0.42
Neg. Konsequenzenerwartungen: IG	13.16	2.88	13.56	2.23	0.39
Neg. Konsequenzenerwartungen: KG	13.59	3.41	13.39	2.90	-0.20

Bei der Befragung der Vor- und Nachteile des Sporttreibens konnte man bei der Interventionsgruppe bei beiden Indizes leichte, aber nicht signifikante negative Veränderungen feststellen (Pos. Erwartungen = -0.08 / Neg. Erwartungen = +0.39). Im Vergleich dazu sinkt die positive Konsequenzenerwartung der Kontrollgruppe ebenfalls um 0.42, wohingegen in diesen Klassen die negativen Erwart-

tungen ans Sportreiben eine gering verbesserter, jedoch ebenfalls nicht signifikanter Effekt vorweisen (-0.20).

Tab. 11: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variablen „Positive Konsequenzenerfahrungen“ und „Negative Konsequenzenerfahrungen“.

Interventionsgruppe (IG) T1: N=61 / T2: N=52	T1 Initialmessung		T2 Folgemessung		M (T2) - M (T1)
	M	SD	M	SD	
Kontrollgruppe (KG) T1: N=70 / T2: N=64					
Pos. Konsequenzenerfahrungen: IG	22.57	4.78	21.62	5.09	-0.95
Pos. Konsequenzenerfahrungen: KG	22.78	4.47	22.17	4.34	-0.61
Neg. Konsequenzenerfahrungen: IG	13.12	3.54	11.94	2.75	-1.18
Neg. Konsequenzenerfahrungen: KG	13.49	3.07	12.77	3.18	-0.72

Ein ähnliches Bild zeigt sich bei den gemachten positiven Erfahrungen beim Sportreiben: Die Interventions- wie auch den Kontrollklassen weisen beide eine geringe Verschlechterung vor (IG = -0.95 / KG = -0.61). Die negativen Sporterlebnisse zeigen minimale Verbesserungen des Mittelwerts um 1.18 bei den Klassen mit MoVo-Inputs und um 0.72 bei der Kontrollgruppe. Die Unterschiede sind bei den Erwartungen wie auch Erfahrungen aber so minimal, dass man nicht von einer relevanten Veränderung sprechen kann.

Tab. 12: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Selbstwirksamkeit“.

Interventionsgruppe (IG) T1: N=61 / T2: N=52	T1 Initialmessung		T2 Folgemessung		M (T2) - M (T1)
	M	SD	M	SD	
Kontrollgruppe (KG) T1: N=70 / T2: N=64					
Selbstwirksamkeit: IG	3.72	0.88	3.61	1.01	-0.11
Selbstwirksamkeit: KG	3.77	1.05	3.56	1.07	-0.21

In der Selbstwirksamkeit, die sich auf den Neubeginn des Sporttreibens, die Aufrechterhaltung und einen denkbaren Wiederbeginn bezieht, zeigen sich weder grosse negative noch positive Entwicklungen in beiden Gruppen. Die Effektgrössen in der Interventionsgruppe mit einem Unterschied des Mittelwerts von -0.11 und in der Kontrollgruppe von -0.21 sind weder signifikant noch sehr bedeutend.

Tab. 13: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Zielintention/ Absichtsstärke“.

Interventionsgruppe (IG) T1: N=61 / T2: N=52	T1 Initialmessung		T2 Folgemessung		M (T2) - M (T1)
	M	SD	M	SD	
Kontrollgruppe (KG) T1: N=70 / T2: N=64					
Zielintention/ Absichtsstärke: IG	3.92	1.09	3.92	0.97	0.00
Zielintention/ Absichtsstärke: KG	3.77	1.39	3.76	1.30	-0.01

In der Absichtsstärke, also der Zielintention, konnte man absolut keine Veränderung feststellen. Fakt ist: Weder bei der Interventionsgruppe (Differenz = 0!), noch bei der Kontrollgruppe (Differenz = 0.01) waren wirkliche Abwandlungen zu beweisen. Beide blieben auf einem konstanten Niveau bei M = 3.92 bei der

IG und M zu T1 = 3.77 bzw. M zu T2 = 3.76 bei der KG und wiesen somit die gleich starke Absicht, sportlich aktiv zu sein vor wie zum Zeitpunkt T1.

Tab. 14: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variablen „Intrinsische Motivation“, „Identifizierte Motivation“, „Introjierte Motivation“, „Extrinsische Motivation“ und „Selbstkonkordanzindex“.

Interventionsgruppe (IG) T1: N=61 / T2: N=52 / Total 113	T1 Initialmessung		T2 Folgemessung		M (T2) - M (T1)
	M	SD	M	SD	
Kontrollgruppe (KG) T1: N=70 / T2: N=64 / Total 134					
Intrinsische Motivation: IG	2.83	0.74	2.96	0.75	0.12
Intrinsische Motivation: KG	3.04	0.83	3.00	0.89	-0.04
Identifizierte Motivation: IG	3.61	0.50	3.51	0.66	-0.10
Identifizierte Motivation: KG	3.58	0.48	3.53	0.43	-0.05
Introjierte Motivation: IG	2.38	0.77	2.44	0.97	0.06
Introjierte Motivation: KG	2.25	0.83	2.29	0.89	0.04
Extrinsische Motivation: IG	1.45	0.64	1.47	0.70	0.02
Extrinsische Motivation: KG	1.39	0.56	1.44	0.59	0.05
Selbstkonkordanzindex: IG	2.61	1.31	2.56	1.61	-0.05
Selbstkonkordanzindex: KG	2.99	1.40	2.80	1.42	-0.18

Bei der intrinsischen Motivation scheint bei der Interventionsgruppe eine leichte, aber nicht signifikant positive Wirkung erzielt worden zu sein (M zu T1 = 2.83 / M zu T2 = 2.96). Diese ist aber mit einer hohen Wahrscheinlichkeit zufällig oder auf andere, nicht kontrollierte Faktoren zurückzuführen. Im Vergleich dazu sinkt jene der Kontrollgruppe um 0.04. Im Anfangsvergleich zeigt sich, dass die Kontrollgruppe zwar mit einem höheren Mittelwert einsteigt (+0.21), bis zum zweiten Messzeitpunkt aber von der Interventionsgruppe überholt wird.

Eine leicht negative Veränderung lässt sich in den Werten der identifizierten Motivation feststellen. So reduzieren sich die Mittelwerte der Interventionsgruppe sogar um 0.10 und jene der Kontrollgruppe 0.05.

Im 3. Modus, der introjizierten Motivation, deuten die Befunde auf eine geringe Erhöhung von 0.06 bei der Interventionsgruppe und um 0.04 bei der Kontrollgruppe hin. Die introjizierte Motivation, geprägt durch eine negative Selbstkonkordanz, zeigt aber eine Verbesserung durch eine Abnahme der Werte, wodurch in diesem Fall ebenfalls ein negativer Effekt zu verzeichnen ist.

Wie die introjizierte Motivation korreliert auch die extrinsische Motivation mit einer negativen Selbstkonkordanz. Es werden folglich abnehmende Werte für eine Verbesserung über die Zeit verlangt. Die Interventionsgruppe kann mit einer Erhöhung des Mittelwerts von 0.02 auf neu $M = 1.47$ eine geringe Verschlechterung vorweisen. Im Vergleich dazu wird in der Kontrollgruppe ebenfalls eine Zunahme, dementsprechend eine negative Veränderung, von 0.05 erreicht. Die Unterschiede sind aber auch hier derart gering, dass man nicht von einer Veränderung sprechen würde, sondern eher von Konstanz.

Zusammenfassend lässt sich über die 4 Motivationsformen sagen, dass sehr geringe Effekte und tendenziell eher eine Verschlechterungen der Werte in der Interventionsgruppe ersichtlich sind. Einzig die intrinsische Motivation verzeichnet ansatzweise eine minimale Verbesserung, welche aber wie bereits beschrieben mit hoher Wahrscheinlichkeit zufällig ist. Der Selbstkonkordanz-Index spricht dieselbe Sprache, indem er eine Abnahme im Mittel bei der Interventionsgruppe um 0.05 und bei der Kontrollgruppe um 0.18 berechnet und somit die negative Entwicklung der gesamten Motivation bestätigt.

Tab. 15: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Implementierungsintentionen/ action planning“.

Interventionsgruppe (IG) T1: N=61 / T2: N=52	T1 Initialmessung		T2 Folgemessung		M (T2) - M (T1)
	M	SD	M	SD	
Kontrollgruppe (KG) T1: N=70 / T2: N=64					
Implementierungsintentionen/ action planning: IG	6.29	2.72	6.54	2.52	0.25
Implementierungsintentionen/ action planning: KG	5.69	2.75	5.71	2.56	0.03

Die Auswertung der Implementierungsintention (action planning) ergibt in der Interventionsgruppe eine leichte Steigerung von M = 6.29 auf neu M = 6.54. Es ist keine signifikante Veränderung, doch ist der Unterschied zur Kontrollgruppe, die nur eine Steigerung von 0.03 aufweist, doch ersichtlich.

Tab. 16 Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Sportbarrieren“.

Interventionsgruppe (IG) T1: N=61 / T2: N=52 / Total 113	T1 Initialmessung		T2 Folgemessung		M (T2) - M (T1)
	M	SD	M	SD	
Kontrollgruppe (KG) T1: N=70 / T2: N=64 / Total 134					
Sportbarrieren: IG	1.79	0.37	1.79	0.38	0.00
Sportbarrieren: KG	1.75	0.32	1.73	0.37	-0.02

Der Index der Hindernisse zeigt auf den ersten Blick weder grosse negative noch positive Entwicklungen in der Interventionsgruppe wie auch in der Kontrollgruppe. Mit einer Veränderung von 0.00 bei der IG und -0.02 bei der KG wird dies bestätigt. Die Fragen erkundigen sich danach, ob man sich von diversen Hindernissen von einem Training abhalten lässt und die Antworten mit 1 =

nie und 4 = immer negativ skaliert sind, stellen niedrige Werte sowie eine Abnahme einen positiven Verlauf dar, doch ist dieser zweite Blick mit einer Veränderung von -0.02 zu vernachlässigen.

Tab. 17: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Volitionale Intentionsabschirmung/ coping planning“.

Interventionsgruppe (IG) T1: N=61 / T2: N=52	T1 Initialmessung		T2 Folgemessung		M (T2) - M (T1)
	M	SD	M	SD	
Kontrollgruppe (KG) T1: N=70 / T2: N=64					
Volitionale Intentionsabschirmung/ coping planning: IG	6.32	2.90	6.35	2.80	0.02
Volitionale Intentionsabschirmung/ coping planning: KG	6.83	2.79	7.00	3.13	0.17

Was die Intentionsabschirmung, das sogenannte coping planning, anbelangt, verzeichnet hingegen die Kontrollgruppe zwischen den beiden Messzeitpunkten einen Unterschied zur Interventionsgruppe von 0.15. Bei der Interventionsgruppe konnte hierbei nur eine minimale Differenz von 0.02 festgestellt werden. Die Stärke der Veränderung der Kontrollgruppe ist mit 0.17 weder signifikant noch sehr gewichtig.

Tab. 18: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Umgang mit Rückfällen“.

Interventionsgruppe (IG) T1: N=61 / T2: N=52 / Total 113	T1 Initialmessung		T2 Folgemessung		M (T2) - M (T1)
	M	SD	M	SD	
Kontrollgruppe (KG) T1: N=70 / T2: N=64 / Total 134					
Umgang mit Rückfällen: IG	2.67	0.45	2.61	0.48	-0.06
Umgang mit Rückfällen: KG	2.70	0.52	2.66	0.41	-0.04

Der Umgang mit Rückfällen hat sich in der Interventionsgruppe um 0.06 auf einen Mittelwert zu T2 von M = 2.61 sehr geringfügig verschlechtert. Die Kontrollgruppe zeigt ebenfalls eine leichte Abnahme.

Tab. 19: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Soziale Unterstützung“.

Interventionsgruppe (IG) T1: N=61 / T2: N=52 / Total 113	T1 Initialmessung		T2 Folgemessung		M (T2) - M (T1)
	M	SD	M	SD	
Kontrollgruppe (KG) T1: N=70 / T2: N=64 / Total 134					
Soziale Unterstützung: IG	2.51	0.60	2.49	0.76	-0.02
Soziale Unterstützung: KG	2.67	0.66	2.51	0.71	-0.16

Was den sozialen Support durch Menschen aus dem näheren Umfeld angeht, wurde durch die sieben Items ein praktisch unveränderter Wert in der Interventionsgruppe (-0.02) und ein minimaler Rückschritt um 0.16 auf einen Mittelwert von 2.51 beobachtet. Von einem signifikanten Unterschied kann aber nicht gesprochen werden.

4.1.3 Einfluss auf die Motivation und allg. Zufriedenheit

Tab. 20: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variablen „Allgemeine Zufriedenheit...“ und „Motivation an Änderung der Lebensweise...“.

Interventionsgruppe (IG) T1: N=61 / T2: N=52 / Total 113	T1 Initialmessung		T2 Folgemessung		M (T2) - M (T1)
	M	SD	M	SD	
Kontrollgruppe (KG) T1: N=70 / T2: N=64 / Total 134					
Allg. Zufriedenheit mit Sport inkl. MoVo-Inhalte: IG			3.02	0.98	
Allg. Zufriedenheit mit Sport ohne MoVo-Inhalte: KG			4.13	0.98	
Motivation an Änderung Lebensweise nach MoVo-Programm: IG			2.37	1.03	
Motivation an Änderung Lebensweise nach „normalem“ Sportunterricht : KG			1.52	1.40	

Was den ersten Frageblock zum Messzeitpunkt T2 anbelangt, sind klare signifikante Unterschiede zwischen der Interventions- und Kontrollgruppe festzustellen ($p < .001$):

Die Kontrollgruppe (ohne MoVo-Einheiten) war im Allgemeinen zufriedener mit dem Schulsport als die Klassen, die eingebettet in die normalen Sportlektionen zu Beginn oder am Ende des Unterrichts MoVo-Inputs erhielten. Wohingegen die Interventionsgruppe über den Zeitraum der Studie ganz klar eine signifikante Verbesserung aufweist ist in der Motivation etwas an der eigenen Lebensweise zu verändern. Auf Grund dieser Resultate lässt sich schon erahnen, dass das Thema, etwas verändern zu wollen unter Umständen an sich schon Interesse weckt, man sich aber vielleicht über die Umsetzung und Planung eines solchen Programmes und weitere Anpassungen der MoVo-Idee im gymnasialen Setting Gedanken machen muss (vgl. Abschnitt 5.4).

4.2 Deskriptive Analyse der zusätzlichen Fragen

Nebst der deskriptiven Analyse des Gesamttotals (N = 131) werden nur hochsignifikante Unterschiede ($p < 0.05$), zwischen den Stufen bzw. den Geschlechtern genannt.

Ernährung:

Das Thema „Ernährung“ ist dir...

Für 56.2 % aller Probanden ist das Thema Ernährung wichtig. Bei 24.6 % ist diese Sache eher nicht so bedeutend. Für 6 Schüler spielt Ernährung gar keine Rolle, wohingegen von den 131 Probanden 19 die Thematik sehr wichtig einstufen. Bei dieser Frage konnte ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern festgestellt werden ($P = .000$). Auf einer vierstufigen Antwortmöglichkeit (1 = sehr wichtig, 4 = gar nicht wichtig) hatten die Knaben ein Mittel von 2.42, wohingegen die Mädchen einen Wert von nur 1.95 vorwiesen.

Ich nehme an Schultagen regelmässig folgende Mahlzeiten zu mir...

Das Frühstück wird von 58.5 %, insgesamt 76 Schülern regelmässig eingenommen. Fast nie bis manchmal wird bei 43 Schülern am morgen gegessen. Des Öfteren gefrühstückt wird bei 8.5 %.

Der Znüni hat bei 52 Schülern einen hohen Stellenwert, wird aber bei 51.2 % nur manchmal bis oft in der Pause konsumiert. Nur 8.5 % nehmen ihn fast nie zu sich.

Das Mittagessen ist für 126 Schüler fix in den Alltag integriert. 3.1 % nehmen nur manchmal bis oft Lunch zu sich.

Zvieri steht bei 35 Schülern nicht wirklich an erster Stelle, wohingegen 36.7 % gelegentlich einen Happen am Nachmittag zu sich nehmen. Der Rest nimmt oft bis immer einen Nachmittagshappen zu sich.

Beim Abendessen sind es 115 Schüler, die fast immer etwas essen, der Rest konsumiert es manchmal bis oft.

Wie oft isst du mit der Familie zusammen?

Fast die Hälfte aller Schüler (44.2 %) isst sicher einmal täglich mit den Eltern am Esstisch. Bei 50 Schülern sogar mehrmals täglich. Bei weiteren 22 Probanden wird mind. 1-2 Mal pro Woche mit den Eltern gegessen. Bei 6.2 trifft dieser Fall selten bis nie zu.

Meine momentanen Essgewohnheiten stellen sich so dar:

Bei 67 Schülern steht Fastfood mehr als einmal pro Woche auf dem Programm, bei 55 kommt es eher seltener dazu. 3.8 % verzichten darauf, wohingegen 3 mehr als einmal täglich zu Fastfood greifen. Hier konnte zwischen den Geschlechtern ebenfalls ein signifikanter Unterschied festgestellt werden ($p=.000$). Bei den Mädchen ist Fastfood eher selten bis nie auf dem Menuplan, wohingegen die Jungen mehr als einmal/Woche zum Kebab greifen.

Gemüse und Salat wird von 103 Schülern mehr als einmal täglich bzw. sicher 1 Mal täglich konsumiert. Bei 15.4 % sicher mehr als einmal pro Woche. 6 sehen eher selten einen Gemüse- oder Salatbedarf und 1 Proband verzichtet gänzlich darauf. Auch hier bestätigt sich die Annahme, die Mädchen essen signifikant mehr Gemüse und Salat ($p=.004$).

Auch Obst steht bei den Schülern oft auf dem Speiseplan: Je 50 Schüler nehmen mehr als einmal täglich bzw. einmal täglich Früchte zu sich. Für 1.5 % sind Früchte überflüssig und bei 7 Probanden eher selten.

Süßigkeiten stehen bei 56 Probanden sicher einmal täglich auf dem Speiseplan. $\frac{1}{4}$ aller Schüler konsumiert mehr als einmal pro Woche davon. 21 Schüler sind die Süßigkeiten mehr als einmal täglich eine Sünde wert.

Die Ergebnisse der Süßigkeiten decken sich sehr stark mit dem Konsum von Süßgetränken. Die Knaben greifen signifikant mehr zur Cola als die Mädchen ($p=.006$). Auch bei den Stufen sind hier signifikante Unterschiede ersichtlich ($p=.019$). Die Schüler der ersten Stufe naschen deutlich mehr Süßigkeiten als die um 2 Jahre älteren Schüler.

Das Essen, das ich zu mir nehme. Ist meiner Meinung nach...

Was die Selbsteinschätzung des eigenen Essens betrifft, finden 99 Schüler, dass sie sich zwar gesund ernähren, jedoch auch Ausnahmen machen. Bei 11.5 % ist nur gesundes Essen auf dem Speiseplan. 12 Schüler schätzen sich eher als ungesunde Esser ein, wohingegen 4 nichts darüber sagen können. Die Mädchen schätzen ihre Ernährung signifikant gesünder ein als die Knaben ($p=.009$).

Körperempfinden:

Zur Zeit fühle ich mich...

Die Hälfte der Schüler fühlt sich im Moment gerade richtig. 41 Probanden fühlen sich eher zu dick, 6.9 % sogar zu dick. Im Gegenzug finden sich 16 Schüler eher dünn und 2 Probanden sehr dünn.

Auf einer fünfstufigen Antwortmöglichkeit (1 = zu dünn, 3 = gerade richtig, 5 = zu dick) hatten die Knaben ein Mittel von 3.04, wohingegen die Mädchen einen Wert von 3.56 vorwiesen und sich somit mit signifikantem Unterschied als etwas zu dick einstufen ($p=.000$).

Möchtest du daran etwas verändern?

Bei der Frage, ob sie etwas daran ändern möchten antworten 52 Schüler mit „Ja, ich möchte abnehmen“. Zunehmen wollen nur 15 Probanden. Der Rest sieht keinen Bedarf darin. Die Signifikanz bestätigt sich auch bei dieser Frage. Die Mädchen wollen nachweislich mehr an sich verändern als die Knaben ($p=.004$).

Schlaf- und Lebensgewohnheiten

Ich schlafe normalerweise:

106 Schüler schlafen immer 6-8h, 4.6 % mehr als 8 Stunden und 19 Probanden weniger als 6 Stunden pro Nacht.

Normalerweise gehe ich ins Bett...

85.5 % gehen zwischen 22:00 und Mitternacht ins Bett. Nach Mitternacht finden 9 Probanden in den Schlaf. 10 Schüler suchen schon vor 22:00 das Bett auf.

Deine Angewohnheiten:

Informationen über eine gesunde Lebensweise bekomme ich meistens von...

Wichtige Infos über einen gesunden Lebensstil erhält circa die Hälfte über die Medien, 89 Schüler über die Eltern. Ein offenes Ohr für Lehrer haben nur 21 Probanden, 7 mehr befolgen Ratschläge von Freunden. Die Mädchen beziehen Gesundheitstipps signifikant mehr als das männliche Pendant über die Medien ($p=.027$), wohingegen die Knaben einen signifikanten Unterschied zu den Mädchen im Gespräch mit Lehrern aufweisen ($p=.039$).

Ich denke, dass ich meine Lebensweise ändern sollte...

Von Änderungen will die Hälfte aller Probanden nichts wissen. 25 Schüler denken, dass eine Änderung sinnvoll wäre. Der Rest ist sich nicht sicher.

5 Diskussion

Im weiteren Verlauf der Arbeit kommt nach den Hauptfeststellungen die Auslegung der Resultate aus der vorliegenden Untersuchung. Zudem wird versucht die Hypothesen, wie auch Haupt- und Nebenziele, zu überprüfen und zu analysieren. Nach einer Auseinandersetzung mit der Methodik kommt es zum Ausblick sowie dem Fazit und Verbesserungen für die Praxis.

5.1 Hauptergebnisse

Ziel der Arbeit war es zu untersuchen, ob ein auf dem MoVo-LISA und MoVo-LIFE basierendes neu konzipiertes MoVo-GYMI-Programm positive Auswirkungen auf das Ausmass an körperlicher Aktivität sowie die kognitiven Steuerungsgrössen des Sportverhaltens haben kann. Keines der Ergebnisse liefert statistisch signifikante Unterschiede auf dem 90 % Signifikanzniveau. Obwohl dies heisst, dass jede Veränderung rein zufälliger Natur gewesen sein könnte und nicht programmbedingt wahrgenommen werden kann, können bei einzelnen Parametern trotzdem geringfügige Veränderungen nachgewiesen werden. Das action planning bzw. die Implementierungsintentionen, sowie die intrinsische Motivation verbessern sich im Vergleich zur Kontrollgruppe minimal.

5.2 Ergebnisinterpretation

Die erste These sagt aus, dass durch den mit MoVo-GYMI gespickten „normalen“ Sportunterricht eine Verbesserung in der Zielintention sowie den Implementierungsintentionen initiiert werden kann. Überprüfen wir in einer ersten Phase die Zielintention, also die Stärke der Absicht, in nächster Zeit regelmässig sportlich aktiv zu werden. In der deskriptiven Auswertung ist bereits ersichtlich, dass die Schüler grundsätzlich starke Absichten hegen. Die Mittelwerte mit $M = 3.92$ zu T1 und $M = 3.77$ T2 bei einer möglichen Bandbreite von 1-5 sprechen ebenfalls eine deutliche Sprache. Jedenfalls, wie in der Einführung thema-

tisiert, liegt die Erklärung darin, dass jedem, auch den Heranwachsenden, eigentlich schon klar ist, dass man sich mit gesundheitlichem Hintergrund an eine aktive Lebensart gewöhnen sollte und sich aus diesem Grund sehr viel um Gesundheit und Sport dreht, weshalb auch sehr viele Menschen immer wieder die Absicht hegen, sportlich aktiver zu werden. Daraus ergibt sich, wie Koring et al. (2012) schon zum Thema machten, dass das Ziel vor sich zu haben hierbei weniger die Schwierigkeit ist, sondern viel mehr die Durchführung an sich. Ob nun nur die Vorstellung oder das Verlangen Sport zu betreiben oder ob praktisch greifbare Strategien für eine Realisierung entwickelt wurden, kann durch die bivariate Korrelationsanalyse gezeigt werden. Mit der empirischen Untersuchung konnte nicht festgestellt werden, ob Personen mit viel wöchentlicher Sportaktivität eine stärkere Zielintention haben oder ob die Möglichkeit in Betracht gezogen werden muss, dass entschlossene Menschen mehr und wirkungsvoller dem Sport und somit mehr Training nachgehen. Im Bereich der Implementierungsintention liesse sich eine ähnliche Frage stellen: Stellt sich jemand mehr Pläne auf, wie er sich einen aktiven Lebensstil aneignen kann, wenn er eine höhere Absichtsstärke besitzt als jemand, der über eine schwache Zielintention verfügt? Es ist nicht weit hergeholt, dass Menschen die sich das Ziel setzen Sport oder mehr Sport zu betreiben, diese Planung auch in ihre Routine einbauen. Man stellt sich sogenannte Masterpläne zusammen wie zum Beispiel sich mit einem Kollegen zum Training treffen, das neue Fitnessabonnement testen oder einen Abend fix zum Badminton spielen einplanen. Aber auch in diesem Fall wäre es andersrum lösbar. Jemand der greifbar seine Aktionen formuliert hegt auf Grund der Tatsache dieser minutiösen Planung eine stärkere Zielintention. Nach Armitage und Arden (2010) sind diese Implementierungsintentionen unzweifelhaft die Auslöser für eine Verhaltensänderung. Nachdem auf die Struktur der Zielintention mit den anderen Parametern der vorliegenden Studie eingegangen wurde, setzt der Autor den Fokus nun auf die Veränderung, welche durch die Intervention tatsächlich hervorgerufen wurde. In der Praxis hat sich weder in der Interventions- noch in der Kontrollgruppe eine Verbesserung der Zielintention gezeigt. Diese Beobachtung kommt nicht den Ergebnissen der Basler MoVo-LISA-Studie gleich (Gerber et al., 2010), welche unter Beweis stellen konnte, dass Versuchsteilnehmer, in dem Moment, indem

sie Teil der Interventionsgruppe sind, eine Verstärkung der Absichtsstärke herausbilden. Im Unterschied zur vorliegenden Untersuchung mit dem MoVo-GYMI baute das MoVo-LISA-Programm ersichtlich intensivere Inputs in ihrem Design in Form von Einzel- und Gruppengesprächen mit ein, wobei der Unterschied wirklich nur in der Form der Umsetzung liegt. Das sehr gut betreute MoVo-GYMI-Projekt, aber trotzdem noch verbesserungswürdige Interventionsprogramm in der vorliegenden Studie könnte der Grund dafür sein, dass sich in der Absichtsstärke keine Veränderungen einstellten.

In einer zweiten Phase beschäftigen wir uns mit dem action planning, den sogenannten Implementierungsintentionen, welche sich nach Formulierung der ersten These in der MoVo-GYMI-Gruppe optimieren sollten. Die deskriptiven Daten verzeichnen in der Interventionsgruppe eine Zunahme von 0.25 auf $M = 6.54$, wohingegen sich die Kontrollgruppe nur um 0.03 verbesserte. Die Schüler assoziieren kritische Situationen also mittlerweile schon mit der gewünschten Zielabsicht. Noch nicht im signifikanten Mass, doch ist auch hier eine Tendenz im Vergleich zu den Kontrollklassen sichtbar. Beim action planning sind keine Verbindungen zu anderen Komponenten wie dem coping planning, der Zielintention, dem Umgang mit Rückfällen oder der identifizierten und intrinsischen Motivation sichtbar. Dies entgegen des Nachweises nach Cao, Schütz, Xie und Lippke (2013), die in ihrer Untersuchung die Verbindung der meisten Komponenten bekräftigen und die Bedeutung der Vernetzung dieser Implementierungsintentionen mit anderen Parametern hervorheben. Entsprechend Cao. et al. (2013) und Koring et al. (2012) liefern Eingriffe, die zusätzlich der Zielintention die Implementierungsintentionen miteinbeziehen merklich bessere Ergebnisse.

Die Messung der Arbeit hat zwar auch mit Fokus auf die Implementierungsintentionen keine signifikanten Ergebnisse erbracht, doch kann man bei den Interventionsklassen eine Verbesserung feststellen. Im Vergleich zum coping planning, bei dem wir nur bei der Kontrollgruppe eine Steigerung ermitteln können, sind sonst zwischen den Messzeitpunkten keine Parallelen ersichtlich. Die Schüler wurden aufgefordert, detailliert ihre neuen Ziele zu formulieren. Die alt-ingesessenen Gewohnheiten wurden somit natürlich nicht komplett über Bord

geworfen, doch hat ein leichter Effekt stattgefunden. Die neue Beurteilung zwischen dem IST- und dem SOLL-Zustand und die anschliessende Alternativplanung waren demzufolge wahrscheinlich doch ausschlaggebend für die erfassten Werte. Dies kann durch die Untersuchung von Adriaanse et al. (2011) bestätigt werden.

Die erste Hypothese kann somit nicht bestätigt werden. Einzig die leichte Verbesserung in den Implementierungsintentionen halten ein wenig dagegen.

Die zweite These stellt die Behauptung auf, dass die Trainingsfrequenz und das Ausmass der körperlichen Betätigung durch das MoVo-GYMI-Programm gesteigert werden. Leider zeigen auch hier die Werte eine andere Wahrheit. Was auffällt ist, dass obwohl die Kontrollklassen im Schnitt zum Messzeitpunkt T1 mehr Minuten an Sportaktivität verzeichnen konnten, beide Gruppen bis zum Messzeitpunkt T2 je eine Verminderung der Bewegungszeit von ca. 20 min/Woche verzeichneten. Viele Untersuchungen, die zum Thema gemacht wurden, stellten zu Beginn ein geringes Aktivitätsniveau fest. Der Grund dafür ist natürlich, dass es sich bei den ursprünglichen MoVo-LISA-Untersuchungen aus Freiburg und Basel um Personen aus dem Setting Rehabilitationsklinik, wie auch um adipöse und übergewichtige Menschen handelt, die für die Studie angeworben wurden. Die Probanden der vorliegenden Arbeit sind allesamt Schüler, welche freiwillig ein Gymnasium besuchen und im Rahmen dessen dem Sportunterricht folgen. Einige lieben Sport, andere weniger, doch sind alle gesund und besuchen nebst den Sportmöglichkeiten kantonschulintern (Ausdauer- und Kraftraum) auch in vielen Fällen Sportvereine als Ausgleich oder bereits schon im professionellen Rahmen. Dies könnten mögliche Gründe für das eher hohe Ausgangsniveau der sportlichen Aktivität im Vergleich mit diversen anderen Studien sein. Die mit vielen Prüfungen gespickte Zeit vor den Sommerferien war aber sicherlich schon ein Hauptmotiv für diesen Rückgang. Es wäre interessant hier personifizierte Aussagen machen zu können, dafür müssten aber die Daten der Schüler einzeln betrachtet werden.

Auch in der zweiten Hypothese ist keinerlei Verbindung mit anderen Parametern ersichtlich. Es überrascht aber wenig, dass Schüler, die zur Messung T1 schon intensiv sportlich aktiv waren und bereits sportinteressiert ihre fixen Trainings zum festen Bestandteil in der Wochenroutine haben, keinerlei Interesse zeigen, noch mehr Sport zu machen. Bei den Schülern den Switch zu erleichtern um den Fokus auch mal darauf zu richten, dass spezifisch nebst dem bereits etablierten Sporteinheiten auch gesundheitsfördernde Verbesserungen erzielt werden könnten, wurde nicht erreicht.

Auch hier kann die These nicht widerlegt werden: Durch das MoVo-GYMI-Programm wurden hinsichtlich der wöchentlichen Sportaktivität keine Verbesserung erzielt.

Zur dritten Hypothese: Hinsichtlich der Sportbarrieren und der volitionalen Fertigkeiten wie der Intentionssabschirmung (coping planning) und dem Rückfallmanagement sind auch in der dritten These keine signifikanten Verbesserungen feststellbar.

Was den Umgang mit Sportbarrieren betrifft sind in der Kontroll- wie auch in der Interventionsgruppe zu beiden Messzeitpunkten fast identische Werte feststellbar, sozusagen keine Veränderungen zu sehen. Obwohl in der Theorie auf mögliche Blockaden und den „inneren Schweinehund“ eingegangen wurden, kamen hier keine Verbesserungen zustande. Es lässt vermuten, dass der Zeitraum in der die Untersuchung stattfand zu kurz war, um diese Blockaden richtig analysieren zu können, und um Wege zu finden, diese zu umgehen zu können oder sogar dahingehend zu nutzen, eine höhere Motivation zu erreichen. Zu realisieren, dass bereits schon gewisse Alltagsroutinen Blockaden sind, ist schwierig, vor allem wenn man nebenbei noch mit Hausaufgaben und letzten Prüfungen vor den Sommerferien konfrontiert ist. Es ist nicht weit hergeholt wenn man sagt, dass wenn man sich nicht mit möglichen individuellen Barrieren beschäftigt, die einen von einem gesunden Lebensstil abhalten könnten und diese in keiner Weise zu vermindern versucht, auch die Intentionssabschirmung, das coping planning, keine zu grossen Unterschiede aufweist. Ohne die Auseinandersetzung mit den alltäglichen Barrieren und Möglichkeiten sich von

Zielen zu drücken, sind demnach auch keine Verbesserungen in der Formulierung von Alternativplänen zu sehen. Die Werte der volitionalen Intentionsabschirmung sind wie bei den Sportbarrieren fast identisch zu beiden Messzeitpunkten. Der letzte Punkt, den es in der 3. These zu analysieren gilt, ist der Umgang mit Rückfällen, der mit den zwei anderen bereits angesprochenen Komponenten zusammenspielt. Grundlegend ist auch hier, dass man sich willentlich mit dem eigenen inneren Schweinehund auseinandersetzt, das Hindernismanagement überdenkt und versucht, die Blockaden zu überwinden. Man sollte sich aber jederzeit selbst eingestehen, an einer Barriere angekommen zu sein. Man sollte sich ebenso des schlechten Gewissens bewusst sein, konnte man die Barriere nicht umgehen.

Eine Verbesserung der Werte wäre als aufbauende Handhabung von Misserfolgen zu deuten, doch kommt es nicht zu dieser Reduzierung der Resignationsneigung und somit zu keiner Widerlegung der dritten These.

5.3 Methodenkritik

5.3.1 Stärken des Studiendesigns

Das Design lässt zu, dass Anpassungen im Verhalten und die Haltung hinsichtlich sportlicher Aktivität über die Zeit von circa 2 Monaten aufgezeichnet werden können. Ungeachtet der Tatsache, dass es sich um eine Kurzintervention handelt, sind gewisse Veränderungen festzustellen. Durch die Selektion der Methode zur Erhebung, nämlich den Fragebogen T1 und T2 wird eine simple, begrenzte und mit kleinem Arbeitsaufwand zugehörige Datenerhebung möglich gemacht – würde dies über einen Online-Fragebogen geschehen. Für die vorliegende Arbeit wurden die Fragebogen ausgehändigt und von den Schülern ausgefüllt (mehr zu den Schwächen des Studiendesigns, vgl. Abschnitt 5.3.2). Durch das Ausfüllen der Fragebogen im Sportunterricht entfällt der umständliche, mühsame und gebührenpflichtige Postversand. Die Rücklaufquote der Fragenkataloge kann so massiv erhöht werden und deshalb zu gehaltvolleren Ergebnissen beisteuern. Das „miteinander an etwas arbeiten“, ob das Ziel vorgegeben oder selbst formuliert, wurde bis und mit den Sommerferien kann die

Schüler in ihrem Projekt zusammenschweissen und die Ferien als Ende halfen gleichsam dabei, der Interventionsdauer eine Richtung zu geben. Die Menge der Schüler blieb mit 8 verschiedenen Klassen, 4 in der Interventionsgruppe angemessen. Der persönliche Kontakt zw. MoVo-Leiter, der Sportlehrkraft, und den Schülern konnte weiterhin gehalten werden. Die Schüler der Kontrollklassen bezogen keine weiteren Informationen über das MoVo-GYMI-Projekt der Interventionsklassen und der Meinung des Autors nach wurden die MoVo-Inputs auch nicht so im Klassenverband oder in den gemeinsamen Pausen zum Gesprächsthema, so dass es zu Verzerrungen der Ergebnisse hätte kommen können.

5.3.2 Schwächen des Studiendesigns

Der Rahmen für die Zuweisung der Schüler in die Kontroll- bzw. Interventionsgruppen war klar gesetzt. Die Schüler unter der Sportlehrkraft Herrn Hansjörg Nef waren für die Experimentalgruppe bestimmt und die Kontrollklassen wurden je nach Möglichkeit einfach ausgewählt. Wichtig dabei war nur, dass es je eine Mädchen- und Knabenklasse der 1. und 3. Gymnasialstufen sind. Durch die doch relativ kleine Stichprobe und die zufällige Bestimmung der Klassen kann es doch zu Verzerrungen kommen. Beispiel: In einer Klasse waren allein 3 Knaben, die 3-5 mal Handballtraining pro Woche nachgehen. Keine Frage, dass es so bei der Sportaktivität natürlich schon zu sehr starken Bias kommen kann.

Ein anderer sehr wichtiger Punkt liegt im zeitlich-organisatorischen Rahmen. Die Intervention war sehr kurz gehalten, was auch aufgrund der Masterarbeitsplanung so einberechnet wurde, da eine längere Intervention den Zeitrahmen gesprengt hätte. Zudem wurde wohl eher ein falscher Zeitpunkt für die Durchführung gewählt. Vor den Sommerferien ist viel los, eine besondere Unterrichtswoche findet statt, die Schüler haben die letzten Examen und die Vorfreude auf die schulfreie Zeit lässt die Motivation für schulspezifische Dinge schrumpfen. Auch aus zeitlichen Gründen wurde auf eine dritte Befragung verzichtet. Ein dritter Fragebogen, eine gewisse Zeit nach dem MoVo-Projekt, um

zu sehen, ob es länger hätte dauern müssen um andere Ergebnisse zu erhalten wurde nicht durchgeführt.

Ein anderer Faktor bezieht sich auf den Fragebogen selber. Für das Ausfüllen während des Sportunterrichts, vor oder nach dem Abschlussspiel, war der Fragekatalog zu lang. Es gab sicherlich Schüler, die einfach nur im Turnunterricht spielen wollten und die Fragen so schnell wie möglich, unter Umständen aber nicht unbedingt korrekt ausgefüllt haben. Den Fragebogen zu kürzen bedarf aber längerer Bearbeitung, da die psychologischen Konstrukte hinter den einzelnen MoVo-Frageblöcken natürlich über eine lange Zeit erarbeitet wurden und nicht einfach so Fragen gelöscht werden konnten.

5.4 Schlussfolgerungen und Praxisimplikationen

Abschliessend kann gesagt werden, dass obwohl die gegenwärtige Untersuchung keine signifikanten Veränderungen beobachten konnte, das Potential eines Gesundheitsförderungsprogramms wie z.B. der Kurzintervention MoVo-GYMI, basierend auf den etablierten MoVo-Studien, noch lange nicht abgenutzt ist. Es liegt aber nahe, für eine zukünftige Umsetzung eines Programms mit MoVo-Unterstützung gewissen Faktoren mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Wir, Hansjörg Nef, leitender Sportlehrer und Raphael Kägi, Autor der Masterarbeit, fassen zusammen:

Die Schüler wurden detailliert auf das Thema „Gesundheit“ sensibilisiert, ihnen wurde veranschaulicht was die individuelle Gesundheit umfasst und wie man folglich aktiv dazu beitragen kann, diese zu halten oder zu verbessern. Mit der Arbeitsmappe erhielten sie zudem ein „Rezept“ dazu, wie sie ein gestecktes Ziel strukturiert ins Visier nehmen und umsetzen können. Was klar noch nicht durchgesetzt werden konnte war die Erreichung der Motivationserhöhung. Die Absicht, anschaulich und vor allem wiederholend, aus eigener Motivation heraus, die gesteckten Zielformulierungen und geplanten Aktivitäten zur Steigerung der Gesundheit in Angriff zu nehmen, wurde nicht durchgesetzt. Die An-

nahme, dass die Schüler in ihrem Alter das Thema „Gesundheit“ noch nicht priorisieren hat sich bestätigt; Der Begriff „Gesundheit“ blieb wage.

Man ist ganz klar mit optimistischer Vorstellung an das Projekt herangegangen, doch hat man die Bedürfnisse der Schüler falsch eingeschätzt. Daraus können nun einige Lehren gezogen werden.

Gründe für dieses Ergebnis sind unserer Meinung nach leicht zu finden. Die Thematik ist für den Grossteil der Teenager noch kein Anliegen. Warum den Fokus auf Prävention legen, wenn man ja noch „jung und knackig“ ist. Anschaulicher würde es wahrscheinlich für viele Schüler sein, wenn das Hauptaugenmerk unter den Aspekten Aussehen oder Leistungssteigerung im Bereich Wettkampfsport gerichtet würde.

Beim Thema „Coaching“ sollte man den Fokus vor allem auf den stärkeren Support legen. Die Schüler müssten beim Umsetzungsprozess der persönlich formulierten Ziele noch verstärkt „an der Hand genommen“ werden; d.h. neben zeitgemässen Hilfsmitteln (sogenannten „Apps“, Facebook etc.) auch von der Coachingperson im Schulbereich, meist der Sportlehrkraft, bei der Realisierung intensiver begleitet (z.B. mehr persönliche Gespräche), geführt, aber vor allem auch kontrolliert werden. Beispiele dazu wären, dass Begleitdossiers immer dabei sein müssen, konkrete Aufgaben abgegeben und/oder überwacht werden, Theorieblöcke mit kleinen Kurztests überprüft werden etc. Die Schüler wollen ja etwas an ihrer Lebensweise ändern, doch müsste der MoVo-Input anders vonstatten gehen. Sie wollen vermutlich geführt werden und müssten von der Lehrperson dahingehend überprüft werden, ob sie wirklich noch an ihrem individuellen Projekt dran sind. Nachhaken und Nachfragen ist wichtig, da die Schüler zuerst wirklich von Aussen motiviert werden müssen. Durch intensivere Einheiten des gegenseitigen Austauschs von Erfahrungen (Resultaten, Barrieren, etc.) könnte so eine erhöhte Motivation im Klassenverband erreicht werden, die dann vielleicht auch auf nicht so motivierte Schüler transferiert wird. Durch dieses intensivere und persönliche Coaching könnten die Ergebnisse signifikanter als in der vorliegenden Arbeit ausfallen. Würde der Grad des Sup-

ports erhöht werden, so sollte unbedingt auch darauf geachtet werden, dass die Implementierungsintentionen von jedem Schüler wirklich überprüft und ausformuliert werden. Konkret und schriftlich fest zu legen, wann, wo, wie, wie oft und mit wem trainiert wird, könnte allenfalls die Verbindlichkeit und somit den Bereich des Trainingsumfang deutlich steigern. Das Dossier als Arbeitsmappe und Werkzeug für die strukturierte Realisierung eines gesteckten Ziels ist eine tolle Idee, doch war diese 1. Version sehr ausführlich und nach Angaben der Schüler noch mit zu viel Text verbunden. Vor allem wenn man es mit dem knappen Zeitrahmen in Verbindung bringt, womit wir zum nächsten kommen.

Ein anderer Punkt ist der zeitliche-organisatorischer Aspekt: In diesem Falle haben uns in der Umsetzung entsprechende Erfahrungen gefehlt. Das ganze Projekt wurde in einer sehr kurzen Zeitdauer durchgeführt. Dies war auf die zeitliche Begrenzung für das Verfassen der Masterarbeit zurückzuführen, (z.B. die fixen Daten für das Ausfüllen der Fragebogen T1 & T2). Die Theorieblöcke waren meist kurz und intensiv gehalten um den Schülern die Bewegungszeit im Sportunterricht weiterhin zu gewährleisten. Nach Feedback der Schüler hätten diese Einheiten aber durchaus länger eingeplant werden dürfen. Ein Beispiel dafür: Hätte man mehr Zeit zur Verfügung, könnte man eine ganze Lektion für eine Theorieeinheit verwenden (ggf. ausserhalb der Halle in einem normalen Schulzimmer). Die Frage bleibt offen, ob es durch eine solche Veränderung dann auch zu anderen positiveren Ergebnissen kommen würde. Hier bedarf es auch diese neuen Erfahrungen zu sammeln und zu verbessern.

Kaum in der praktischen Umsetzung, starteten schon die langersehnten Sommerferien, was für viele Schüler ein zu grosser Bruch zum Schulalltag war. Vor den Sommerferien ist sehr viel los und auch eine besondere Unterrichtswoche (BUI) führte zu einem ähnlichen Unterbruch wie die Ferien an sich. Ferien im Ausland, längeres Schlafen, ein ganz anderer Lebensrhythmus oder der nicht mehr vorhandene Trainingspartner sind nur wenige Gründe, warum die Trainings- und Bewegungsziele nicht mehr konsequent verfolgt und umgesetzt wurden. Zum Teil fehlte auch plötzlich die dafür benötigte Infrastruktur (Ausdauer- und Krafträume der Schule). Dazu kam, dass vor der grossen Sommer-

hitze zum Zeitpunkt des Projektes sehr lang schlechtes Wetter vorherrschte und dieses Hindernis geplante Läufe in der Natur auch schnell zum Scheitern brachte.

Eine Möglichkeit wäre es ein solches MoVo-GYMI-Projekt vor den Weihnachtsferien zu lancieren und über ein Jahr, vielleicht sogar über die gesamte Gymnasialzeit, zu verfolgen. Man macht sich Gedanken über die Formulierung möglicher Gesundheitsziele über die Weihnachtsferien, korrigiert und fixiert diese Implementierungsintentionen mit dem Coach und startet das Projekt zusammen im Bereich der Sportwoche. Somit hat man mehr Zeit um seine Pläne zu verfolgen, mehr Zeit um kurze Theorieblöcke vielleicht auch mal in eine ganze Lektion zu packen, Gastreferenten einzuladen oder Korrekturen gemeinsam vorzunehmen zu können.

Um ein MoVo-GYMI für Mittelschüler schmackhaft zu machen, muss der Hauptfokus „Gesundheit“ auf Ziele wie „Optimierung der persönlichen Leistungsfähigkeit“, „Aussehen“ oder „Gewichtsreduktion“ gelenkt werden. Dies sind Schwerpunkte, mit denen sich die Schüler in ihrer Lebenslage befassen und somit auch eher gewillt sind, aktiv zum Erreichen solcher Ziele ihre persönlichen Lebens- und Bewegungsgewohnheiten anzupassen und zu optimieren.

Ich habe in meiner Arbeit einige Anregungen und Denkanstöße liefern können, die aber mit weiteren Untersuchungen noch optimiert werden müssten, um nachhaltig etwas verändern zu können.

Abbildungsverzeichnis

<i>Abb. 1:</i> MoVo-Prozessmodell (Fuchs, 2006).....	24
<i>Abb. 2:</i> Mess- und Studiendesign, MoVo-LISA-Gymi & MoVo-LIFE-Gymi	33

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Programm- und Themenstruktur von MoVo-LISA (nach Göhner & Fuchs, 2007).....	29
Tab. 2: Programm- und Themenstruktur von MoVo-LIFE (nach Göhner & Fuchs, 2007).....	30
Tab. 3: Beschreibung der Initial-Stichprobe (N=131).....	38
Tab. 4: Beschreibung der Initial-Stichprobe, getrennt in Kontroll- und Interventionsgruppe (n Kontroll=70; n Intervention=61).....	39
Tab. 5: Programm- und Themenstruktur von MoVo-LISA-Gymi (basierend auf Göhner & Fuchs, 2007).....	46
Tab. 6 Curriculum: MoVo-LISA-GYMI (basierend auf Göhner & Fuchs, 2007).....	47
Tab. 7: Programm- und Themenstruktur von MoVo-LIFE-Gymi (basierend auf Göhner & Fuchs, 2007).....	52
Tab. 8: Curriculum: MoVo-LIFE-Gymi (basierend auf Göhner & Fuchs, 2007).....	53
Tab. 9: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Sportaktivität“.....	67
Tab. 10: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variablen „Positive Konsequenzerwartungen“ und „Negative Konsequenzerwartungen“.....	68
Tab. 11: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variablen „Positive Konsequenzerfahrungen“ und „Negative Konsequenzerfahrungen“.....	69
Tab. 12: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Selbstwirksamkeit“.....	70
Tab. 13: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Zielintention/ Absichtsstärke“... ..	70
Tab. 14: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variablen „Intrinsische Motivation“, „Identifizierte Motivation“, „Introjierte Motivation“, „Extrinsische Motivation“ und „Selbstkonkordanzindex“.....	71
Tab. 15: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Implementierungsintentionen/ action planning“.....	73
Tab. 16 Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Sportbarrieren“.....	73
Tab. 17: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Volitionale Intentionsabschirmung/ coping planning“.....	74
Tab. 18: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Umgang mit Rückfällen“.....	75
Tab. 19: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variable „Soziale Unterstützung“.....	75
Tab. 20: Mittelwerte, Standardabweichungen und Gruppenunterschiede zu beiden Messzeitpunkten für die Variablen „Allgemeine Zufriedenheit...“ und „Motivation an Änderung der Lebensweise...“.....	76

Literaturverzeichnis

Adriaanse, M. A., Gollwitzer, P. M., Ridder, D. T. D. D., Wit, J. B. F. de, & Kroese, F. M. (2011). Breaking Habits With Implementation Intentions: A Test of Underlying Processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(4), 502-513.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behaviour. Special Issue: theories of cognitive self-regulation. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 50, 179-211.

Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*, (3. Aufl.). San Francisco: Jossey-Bass.

Armitage, C. J., & Arden, M. A. (2010). A volitional help sheet to increase physical activity in people with low socioeconomic status: A randomised exploratory trial. *Psychology & Health*, 25(10), 1129-1145.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
Banzer, W. & Neumann, G. (1998). Bewegungsapparat – allgemein. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Gesundheitssport – Ein Handbuch* (S. 256-265). Schorndorf: Hofmann.

Banzer, W., Knoll, M. & Bös, K. (1998). Sportliche Aktivität und physische Gesundheit. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Gesundheitssport – ein Handbuch* (S. 17-32). Schorndorf: Hofmann.

Becker, P. (1992). Seelische Gesundheit als protektive Persönlichkeitseigenschaft. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 21(1), 64-75.

Beckers, E., Schulz, H.-G. & Jansen, U. (1990). Bewegung und Ernährung: Pilotstudie. In E. Beckers & C. Kruse (Hrsg.), *Gesundheitsbildung durch Wahrnehmungsentwicklung und Bewegungserfahrung* (S. 2-24). Köln: Strauss.

Berg, A., Berg, A., Frey, I., König, D., Predel, H-G. (2008). Bewegungsorientierte Schulung für adipöse Erwachsene: Ergebnisse zum Interventionsprogramm M.O.B.I.L.I.S. Exercise Based Lifestyle Intervention in Obese Adults - Results of the Intervention Study M.O.B.I.L.I.S. *Dtsch Arztebl*, 105(11), 197-203.

Bös, K. & Brehm, W. (1998). Zur Konzeption des Handbuchs: Zugänge zum „Gesundheitssport“. In Bös, K. & Brehm, W. (Hrsg.), *Gesundheitssport – Ein Handbuch* (S. 7-14). Schorndorf: Hofmann.

Bös, K., Worth, A., Opper, E., Oberger, J. & Woll, A. (2009). *Motorik-Modul: Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. Baden-Baden: Nomos-Verlag.

Bouchard, C., Blair, S. & Haskell, W. (Hrsg.) (2007). *Physical Activity and Health*. Champaign: Human Kinetics.

Bouchard, C., Shepard, R.J., Stephens, T., Sutton, J.R. & McPherson, B.D. (1990). Exercise, fitness and health: the Consensus statement. In C. Bouchard, R.J. Shepard, T. Stephens, JR. Sutton & B.D. McPherson (Hrsg.), *Exercise, fitness, and health: A consensus of current knowledge* (S. 3-28). Champaign: Human Kinetics.

Brehm, W. & Eberhard, J. (1995). Dropout und Bindung im Fitness-Studio. *Sportwissenschaft*, 25(2), 174-186.

Brettschneider, W.-D. (2003). Jugend, Jugendliche und ihre Lebenssituation. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W.-D. Brettschneider (Hrsg.), *Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht* (S. 85-108). Schorndorf: Hofmann.

Cao, D. S., Schüz, N., Xie, G. R., & Lippke, S. (2013). Planning Skills Moderate the Intention–Planning Cognitions–Behaviour Relation: A Longitudinal Study on Physical Activity in Chinese Adolescents. *Research in Sports Medicine*, 21(1), 12-23.

Davies, C. A., Spence, J. C., Vandelanotte, C., Caperchione, C. M., & Mumery, W. K. (2012). Meta-analysis of internet-delivered interventions to increase physical activity levels. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 52.

Deci E. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Publishing Co.

Demmer, H. (1995). *Betriebliche Gesundheitsförderung – von der Idee zur Tat*. Unter Mitarbeit von Karin Kunkel und Barbara Orfeld. Essen: Bundesverband der Betriebskrankenkassen.

Deutsche Adipositas Gesellschaft (2012), Die Definition von Adipositas. Zugriff am 14. Oktober 2013, unter <http://www.adipositas-gesellschaft.de/index.php?id=39>

Europäische Kommission (2000). *Bericht über die gesundheitliche Situation der jungen Menschen in der Europäischen Union*. Arbeitspapier der Kommissionsstellen, DG 5, F3. Luxembourg: Europäische Kommission.

Fuchs, R. (1997). *Psychologie und körperliche Bewegung. Grundlagen für theoriegeleitete Interventionen*. Göttingen: Hogrefe.

Fuchs, R. (2003). *Sport, Gesundheit und Public Health*. Göttingen: Hogrefe.

Fuchs, R. (2005). Körperliche Aktivität. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie. Gesundheitspsychologie* (S. 447-465). Göttingen: Hogrefe.

Fuchs, R. (2006). Motivation und Volition im Freizeit- und Gesundheitssport. In M. Tietjens & B. Strauss (Hrsg.), *Handbuch Sportpsychologie* (S. 270-278). Schorndorf: Hofmann.

Fuchs, R. (2008a). *Anhang zum Endbericht für das Forschungsvorhaben „Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils im Kontext der medizinischen Rehabilitation: Ein motivational-volitionales Interventionskonzept“ (MoVo-LISA Projekt)*. Freiburg: Universität Freiburg.

Fuchs, R. (2008b). *Endbericht zum Forschungsvorhaben „Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils im Kontext der medizinischen Rehabilitation: Ein motivational- volitionales Interventionskonzept“ (MoVo-LISA Projekt)*. Freiburg: Universität Freiburg.

Fuchs, R. (2009). *Sportbezogene Konsequenzerfahrungen: Das Konstrukt und seine Messung*. Freiburg: Universität Freiburg.

Fuchs, R. & Göhner, W. (2009). *Hoch motiviert! Für mehr Sport und Bewegung. Das Trainingsbuch zur Broschüre*. Hamburg: Techniker Krankenkasse.

Fuchs, R., Göhner, W. & Seelig, H. (2007). *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils: Theorie, Empirie und Praxis*. Göttingen: Hogrefe.

Fuchs, R., Göhner, W., Seelig, H., Fleitz, A., Mahler, C. & Schittich, I. (2010). Lebensstil-integrierte sportliche Aktivität: Ergebnisse der MoVo-LISA Interventionsstudie. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 26, 270-276.

Fuchs, R., Kilian, D. & Seelig, H. (2005). Selbstkonkordanz und Sportteilnahme. Eine clusteranalytische Unterscheidung verschiedener Formen des Dabeiblebens und Abbrechens. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 13, 126-138.

Fuchs, R. (2003). *Sport, Gesundheit und Public Health*. Göttingen: Hogrefe

Gerber, M., Fuchs, R., & Pühse, U. (2010). Einfluss eines Kurz-Interventionsprogrammes auf das Bewegungsverhalten und seine psychologischen Voraussetzungen bei Übergewichtigen und Adipösen. Die Basler MoVo-LISA-Studie, *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 18(4), 159-169.

Göhner, W. & Fuchs, R. (2007). *Änderung des Gesundheitsverhaltens. MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung*. Göttingen: Hogrefe.

Göhner, W., Fuchs, R. & Seelig, H. (2009). Intervention Effects on Cognitive Antecedents of Physical Exercise: A 1-Year Follow-Up Study. *Applied Psychology: Health and well-being*, 1(2), 233-256.

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation Intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.

- Haug, C.V. (1991). *Gesundheitsbildung im Wandel. Die Tradition der europäischen Gesundheitsbildung und der „Health Promotion“ in den USA in ihrer Bedeutung für die gegenwärtige Gesundheitspädagogik*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Heckhausen, H. & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought Contents and Cognitive Functioning in Motivational versus Volitional States of Mind. *Motivation and Emotion*, 11(2), 101-120.
- Hollmann, W. (1991). Faul oder Fit? In W. Ritzdorf, *Bewegung: Freizeitsport, Wohlbefinden, Fitnessstraining, Entspannung*. Hamburg: Techniker Krankenkasse.
- Hurrelmann, K. (1994). *Sozialisation und Gesundheit. Somatische, psychische und soziale Risikofaktoren im Lebenslauf*. Weinheim: Juventa
- Hurrelmann, K. (1998). *Sozialisation und Gesundheit*. Weinheim: Juventa.
- Hurrelmann, K. (2001). Gesundheitssituation von Kindern und Jugendlichen: Konsequenzen für die Gesundheitsförderung. *Die BKK*, 9, 418-424.
- Hurrelmann, K. & Settertobulte, W., (1997). *Expertise zu Möglichkeiten der Zertifizierung gesundheitsfördernder Schulen im Rahmen des OPUS-Netzwerks*. Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswissenschaften.
- Hurrelmann, K., Klotz, T. & Haisch, J. (2004). *Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung*, (2., überarb. und erw. Aufl.). Bern: Huber Verlag
- Kerkau, K. (1997). *Betriebliche Gesundheitsförderung. Faktoren für die erfolgreiche Umsetzung des Gesundheitsförderungskonzepts in Unternehmen*. Gamburg: Conrad.
- Koestner, R., Lekes, N. Powers, T.A. & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self concordance plus implementation intentions equal success. *Journal for Personality & Social Psychology*, 83(1), 231-244.
- Kolip, P. (1994). *Lebenslust und Wohlbefinden. Beiträge zur geschlechtsspezifischen Jugendgesundheitsforschung*. Weinheim: Juventa.
- Koring, M., Richert, J., Parschau, L., Ernsting, A., Lippke, S., & Schwarzer, R. (2012). A combined planning and self-efficacy intervention to promote physical activity: a multiple mediation analysis. *Psychology, health & medicine*, 17(4), 488-498.
- Krämer, L. & Fuchs, R. (2010). Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme: Entwicklung zweier Messinstrumente. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 18, 170-182.

- Krause, R., Eisele, H., Lauer, R.J. & Schulz, K.- H. (1989). *Gesundheit verkaufen? – Praxis der Gesundheitskommunikation*. Sankt Augustin: Asgard.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit: Interaktion psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Laser, T. (1999). *Lumbale Bandscheibenleiden*, (4., überarb. und erw. Aufl.). München: Zuckschwerdt.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lemke-Goliasch, P. (2001). *Betriebliche Gesundheitsförderung mit Auszubildenden. Ein Handbuch für Gesundheitsförderer*. Bremerhaven: Wirtschaftsverlag NW.
- Lenhardt, U. (1999). *Betriebliche Gesundheitsförderung durch Krankenkassen*. Berlin: edition sigma.
- Lippke, S. & Kalusche, A. (2007). Stadienmodelle der körperlichen Aktivität. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich- aktiven Lebensstils: Theorie, Empirie und Praxis* (S. 170-191). Goettingen: Hogrefe.
- Mahler, C.I. (2008). *Förderung langfristiger Bewegungssadhärenz. Interventionsforschung im Rahmen der rehabilitativen Stationärtherapie*. Dissertation, Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaftliche Fakultät, Freiburg.
- Marstedt, G., Müller, R., Hebel, D. & Müller, H. (2000). Young is beautiful? Zukunftsperspektiven, Belastungen und Gesundheit im Jugendalter. GEK Edition. *Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse*, 13.
- Meyer, R. & Sauter, A. (2000). *Gesundheitsförderung statt Risikoprävention? Umweltbeeinflusste Erkrankungen als politische Herausforderung*. Berlin: Rainer Bohn Verlag.
- Nef, H. (2013). *MoVo-GYMI – Gesundheitsförderung auf gymnasialer Stufe. Die Arbeitsmappe zum Projekt (V.1)*. St. Gallen: Kantonsschule am Burggraben, KSBG.
- Neuhaus, G. (1989). *Gesundheit im Gespräch: Zum Weltgesundheitsthema 1989 „Gesund leben – und darüber reden“*. Bonn: Bundesvereinigung für Gesundheitserziehung.
- Opper, E. (1998). *Sport – Ein Instrument zur Gesundheitsförderung für alle?* Aachen: Meyer und Meyer.
- Parsons, T. (1967). Definition von Gesundheit und Krankheit im Lichte der Wertbegriffe und der sozialen Struktur Amerikas. In A. Mitscherlich, T. Brocher, O. von Mering & K. Horn (Hrsg.), *Der Kranke in der modernen Gesellschaft* (S.

57-87). Köln: Kiepenheuer & Witsch.

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47 (9), 1102-1114.

Rehn, T. A., Winett, R. A., Wisløff, U., & Rognmo, O. (2013). Increasing Physical Activity of High Intensity to Reduce the Prevalence of Chronic Diseases and Improve Public Health. *The Open Cardiovascular Medicine Journal*, 7, 1-8.

Renneberg B. & Hammelstein P. (2006). *Gesundheitspsychologie*. Heidelberg: Springer.

Richtering, G., Droste, I., Reulecke, W. & Murza, G. (1997). *Gesundheit – Arbeit – Sport. Materialien zur betrieblichen Gesundheitsförderung*. Düsseldorf: Ritterbach.

Rosenstock, I. M. (1966). Why people use health services. *Milbank Memorial Fund Quarterly*, 44, 94-127.

Röthig, P. & Prohl, R. (1992). Gesundheit als Bildungsproblem des Sports. *Sportwissenschaft*, 22(2), 172-185.

Schaefer, H. (1978). Theorie der Risiken. In H. Schaefer & M. Blohmke (Hrsg.), *Handbuch der Sozialmedizin* (Band 3, S. 176-243). Stuttgart: Thieme.

Schuler, H. (2006). *Lehrbuch der Personalpsychologie*. Wien: Hogrefe.

Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens*. Göttingen: Hogrefe.

Seeger, S. & Zumstein, B. (2002). *Gesundheitsförderung – eine Aufgabe der Schule? Warum sollen sich Schulen dafür vernetzen: 20 verflixte Fragen und ihre Er widerungen: Argumentarium*. Luzern: RADIX Gesundheitsförderung.

Seelig, H. & Fuchs, R. (2006). Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13, 121-139.

Sheeran, P. (2002). Intention-behavior relations: A conceptual and empirical review. *European Review of Social Psychology*, 12, 1-36.

Sniehotta, F. F., Winter, J., Dombrowski, S. & Johnston, M. (2007). Volitionale Verhaltenskontrolle. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils: Theorie, Empirie und Praxis* (S. 150-169). Göttingen: Hogrefe.

Stamm, H., Lamprecht, M., Gebert, A. & Wiegand, D. (2013). *Vergleichendes Monitoring der Gewichtsdaten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Analyse von Daten aus den Kantonen Basel-Stadt, Basel-Landschaft, Bern, Genf, Graubünden, Jura, Luzern, Obwalden und St. Gallen sowie den Städten Bern und Zürich*. Bericht 2, Gesundheitsförderung Schweiz, Bern und Lausan-

ne.

Wagner, P. (2000). *Aussteigen oder Dabeibleiben. Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität in gesundheitsorientierten Sportprogrammen*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Wenzel, E. (1986). *Die Ökologie des Körpers*. Frankfurt: Suhrkamp.

WHO, (1986), Weltgesundheitsorganisation, Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Zugriff am 14. Oktober 2013, unter http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf

WHO, (2013), Weltgesundheitsorganisation, Medienzentrum, Obesity and overweight, Datenblatt Nr. 311. Zugriff am 14. Oktober 2013, unter <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>

Woll, A. (1996). *Gesundheitsförderung in der Gemeinde. Eine empirische Untersuchung zum Zusammenhang von sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit bei Personen im mittleren und späten Erwachsenenalter*. Neu-Isenburg: LinguaMed.

Woll, A. (2002). *Sportliche Aktivität im Lebenslauf und deren Wirkungen auf die Entwicklung von Fitness und Gesundheit – eine internationale Längsschnittstudie*. Habilitationsschrift, Karlsruhe: Institut für Sport und Sportwissenschaft, Universität Karlsruhe.

Persönliche Erklärung

„Ich versichere, dass ich die Arbeit selbstständig, ohne unerlaubte fremde Hilfe angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Veröffentlichungen oder aus anderweitig fremden Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.“

Ort, Datum

Unterschrift

Urheberrechtserklärung

„Der Unterzeichnende anerkennt, dass die vorliegende Arbeit ein Bestandteil der Ausbildung, Einheit Bewegungs- und Sportwissenschaften der Universität Freiburg ist. Er überträgt deshalb sämtliche Urhebernutzungsrechte (dies beinhaltet insbesondere das Recht zur Veröffentlichung oder zu anderer kommerzieller oder unentgeltlicher Nutzung) an die Universität Freiburg.“

Die Universität darf dieses Recht nur im Einverständnis des Unterzeichnenden auf Dritte übertragen.

Finanzielle Ansprüche des Unterzeichnenden entstehen aus dieser Regelung keine.

Ort, Datum

Unterschrift

Anhang

Arbeitsmappe MoVo-GYMI

Fragebogen zu T1

Fragebogen zu T2

Arbeitsmappe MoVo-GYMI

MoVoGymi - mit Bewegung und richtiger Ernährung zu mehr Gesundheit

Wer hat nicht schon die Situation erlebt, dass man mit seinem Aussehen und seinem Körper nicht zufrieden ist und sich nicht fit fühlt? Man möchte dann sofort mit einem gezielten sportlichen Training beginnen, mit dem Ziel fit und zwiäg zu sein, die Muskeln zu stärken und das Körpergewicht positiv zu beeinflussen.

Ja, die Motivation ist vorhanden und meistens gelingen auch die ersten Schritte in die gewünschte Richtung. Allzu schnell wird man dann aber vom Alltag und seinen Strukturen eingeholt und für die geplanten Bewegungseinheiten und die bewusste Ernährung bleibt kaum mehr Zeit und der Wille zur Umsetzung.

Das MoVoGymi kann dir auf dem Weg zu einem bewussten, gesunden Lebensstil die notwendigen Umsetzungshilfen liefern und dich bei dem nicht ganz einfachen Prozess aktiv unterstützen und sinnbildlich *„an die Hand nehmen“*. Das MoVo-Konzept zeigt dir, wie die vorhandene Motivation zur Verhaltensänderung auch wirklich umgesetzt werden kann. Es hat sich gezeigt, dass eben nicht nur die Motivation ein entscheidender Faktor für eine Verhaltensänderung ist, sondern die volitionale Intervention; d.h. dass man mit richtigen Strategien die geplante Verhaltensänderung anpackt und auch klare Strategien gegen innere und äussere Hindernisse hat und sich dagegen durchsetzen kann.

Veränderung beginnt im Kopf

Du würdest am liebsten gleich loslegen mit dem Sport! Doch nach einem Schnellstart ist auch die Motivation schnell wieder verpufft.

Genau so, wie eine gründliche Vorbereitung zum Gelingen einer Reise beiträgt, ist eine mentale Vorbereitung auf dem Weg zu mehr Bewegung und gesunder, ausgewogener Ernährung ganz entscheidend. Je sorgfältiger und gezielter du dich vorbereitest, desto schwächer wird sich dein innerer Schweinehund bemerkbar machen und es wird dir leichter fallen, diesen mit klaren Strategien in den Griff zu bekommen.

Fest steht erst einmal, dass du dich mehr bewegen und gesünder ernähren möchtest und dadurch langfristig fiter, gesünder und schlanker sein möchtest. Du hast auch gehört, dass sich dadurch deine Laune verbessert und du Stress abbauen kannst. Auf der anderen Seite bist du stark in den schulischen Alltag eingebunden und es fällt dir schwer, zwei bis drei zusätzliche Termine in der Woche für den zusätzlichen Sport einzuplanen.

Hier greift nun das MoVoGymi ein und führt dich in sechs Etappen auf dem Weg zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung im Alltag.

Die sechs Etappen von MoVoGymi

Etappe 1 / Ziele und Wege

Mit Etappe 1 triffst du die ersten Vorbereitungen. Sie bestimmen deine Ausgangslage, klären deine Ziele und prüfen, die Möglichkeiten, wie du diese erreichen kannst.

Etappe 2 / Ressourcen

Etappe 2 dient dazu, die verfügbaren Ressourcen zu überprüfen und das gegenwärtige Aktivitätsniveau und den Gesundheitszustand festzustellen.

Etappe 3 / Motivation

Mit Etappe 3 bestimmst du deine Nutzererwartungen an das Sporttreiben, deine Selbstwirksamkeit und ermittelst dein persönliches Motivationsprofil.

Etappe 4 / Ideen, Vorsätze und Pläne

Bei Etappe 4 sammelst du Ideen für die Umsetzung. Du fasst dir Vorsätze und machst einen Plan für die Umsetzung. Du wirst herausfinden, welche Art von Sport und Bewegung für dich in Frage kommt und wie gesunde Ernährung in deinem Alltag umgesetzt werden kann.

Etappe 5 / Umsetzung

Du verwirklichst deine Pläne und erprobst dein neues Bewegungs- und Ernährungsverhalten in der Praxis. Die Erfahrungen, die du dabei machst, werden von dir genau beobachtet und protokolliert und helfen dir, deine Pläne ggf. zu korrigieren und zu optimieren.

Etappe 6 / Flankenschutz

Dein neues Bewegungs- und Ernährungsverhalten braucht dringend ‚Flankenschutz‘. Du sorgst dafür, dass die inneren und äusseren Barrieren deine Pläne nicht durchkreuzen können. In dieser Etappe geht es also um den ‚inneren Schweinehund‘, deinen Willen und um eine wirkungsvolle ‚Rückfallprophylaxe‘.

Ja, ich schaffe es!

Du weisst ja, was wir neu beginnen, macht erst einmal ein wenig Mühe. Wir müssen alte Gewohnheiten über Bord werfen und dabei manche Hindernisse überwinden - oft auch die eigene Bequemlichkeit.

Ganz wichtig ist dabei, dass du dir erst einmal die Zeit für das zusätzliche Bewegungsverhalten planst und organisierst. Je besser die Vorbereitungen deines neuen persönlichen Bewegungs- und Ernährungsverhaltens ist, desto dauerhafter wird deine Motivation und damit die Aussicht auf Erfolg sein.

Etappe 1 - Ziele und Wege

Die Ausgangslage

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Das gilt auch für deinen Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden, den du mit dem MoVo-LIFE Gymi einschlägst. In der ersten Etappe geht es darum, deinen Standort zu bestimmen. Denn wenn du weisst, wo du stehst, wirst du auch das für dich passende Ziel finden und schliesslich auch erreichen.

Wie ist es um deine Gesundheit bestellt?

MoVoGymi-Test 1

Gesundheitliche Beschwerden können sowohl einen körperlichen als auch einen seelischen Hintergrund haben. Deshalb sind in der untenstehende Liste neben klar definierbaren körperlichen Beschwerden auch solche mit eher psychosomatischer Natur aufgeführt.

Ich leide momentan unter den folgenden Beschwerden (nur zutreffendes ankreuzen)

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| Schlafstörungen | <input type="checkbox"/> |
| übermässiges Schlafbedürfnis | <input type="checkbox"/> |
| Kopfschmerzen | <input type="checkbox"/> |
| Kreuz- und Rückenschmerzen | <input type="checkbox"/> |
| Nacken- und Schulterschmerzen | <input type="checkbox"/> |
| Magen- und Bauchschmerzen | <input type="checkbox"/> |
| Übelkeit, Erbrechen | <input type="checkbox"/> |
| Herzklopfen, Herzrasen | <input type="checkbox"/> |
| Angstgefühle | <input type="checkbox"/> |
| rasche Erschöpfbarkeit | <input type="checkbox"/> |
| Niedergeschlagenheit | <input type="checkbox"/> |
| Anfälle von Atemnot | <input type="checkbox"/> |
| Mattigkeit, Schwächegefühl | <input type="checkbox"/> |
| Reizbarkeit | <input type="checkbox"/> |
| Schwindelgefühl | <input type="checkbox"/> |
| Appetitlosigkeit | <input type="checkbox"/> |

Ein ‚Selbstcheck‘ hilft dir, dein persönliches Gesundheitsziel zu finden. Nimm dir Zeit und versuche deine gesundheitliche Ausgangslage realistisch einzuschätzen. Beziehe bei der Beantwortung die körperliche und seelische Seite deiner Gesundheit mit ein.

MoVoGymi-Test 2

Wie ist es ganz allgemein um deinen Gesundheitszustand bestellt?

Wie beurteilst du deinen körperlichen Zustand?

sehr gut gut mittelmässig schlecht sehr schlecht

Wie beurteilst du dein seelisches Befinden?

sehr gut gut mittelmässig schlecht sehr schlecht

Wie würdest du allgemein deinen Gesundheitszustand beschreiben?

sehr gut gut mittelmässig schlecht sehr schlecht

MoVoGymi-Test 3

Erhebung der wichtigsten Gesundheitsparameter mit einfachen Tests

Rumpfmuskulatur

Zeit Liegestützstand

Anzahl Sit-ups

Ausdauerfähigkeit

Distanz 30-Min-Lauf

Beweglichkeit

Sit and Reach

Körperzusammensetzung

Grösse

Gewicht

In-Body-Test (Körperzusammensetzung)

Gesundheitsziele

Was möchte ich erreichen?

Gesundheitsziele ergeben sich aus deinem derzeitigen Gesundheitszustand. Was möchtest du in Zukunft erreichen? Wie willst du dich am Ende deines Weges fühlen? Durch richtig gesetzte Gesundheitsziele kannst du dich nachhaltig motivieren. Hier ein paar Beispiele für Gesundheitsziele:

Ich will erreichen, dass ich in sechs Monaten

- keine Rückenschmerzen mehr habe
- über eine bessere Kondition verfüge
- mein Körpergewicht um 5 Kilo reduziert habe
- attraktiver und muskulöser aussehe
- meine Muskulatur gestärkt und gestrafft habe
- mich insgesamt seelisch ausgeglichener fühle

Sobald wir uns zu grosse Ziele stecken, laufen wir Gefahr, uns zu überfordern. Dann lässt unsere Motivation plötzlich nach. Gerne geben wir dann dem ‚inneren Schweinehund‘ die Schuld.

Leichter wird es, wenn du die Ziele so formulierst, dass du sie auch umsetzen kannst.

MoVoGymi-Test 4

Formuliere deine Gesundheitsziele ‚behutsam‘, sodass sie dich nicht überfordern. Setze Ziele, die du dann auch tatsächlich auch erreichen kannst.

Welche Gesundheitsziele möchte ich in einem halben Jahr erreicht haben?

Schreibe bitte deine zwei wichtigsten Ziel auf.

Meine zwei wichtigsten Gesundheitsziele:

Etappe 2 - Ressourcen

Worauf kann ich bauen?

Du musst überzeugt sein, dass du die Herausforderungen bewältigen kannst. So fällt es dir leichter, dich immer wieder zu motivieren und den einmal gefassten Vorsatz auch umzusetzen.

Hilfreich ist es zu wissen, wo deine inneren Stärken liegen. Wirst du mit Schwierigkeiten leicht fertig? Bist du zielorientiert? Setzt du deine Pläne mit Durchhaltevermögen um? Zählst du dich eher zu jenen, die Schwierigkeiten aus dem Weg gehen?

Mach dir klar, wo deine inneren Kraftquellen liegen. Initiative, Zielorientierung und Durchhaltevermögen helfen dir, deine Vorsätze zu realisieren.

MoVoGymi-Test 5

Bitte beantworte die folgenden Fragen

(allgemein, nicht nur auf sportliche Aktivitäten bezogen)

	trifft nicht zu	trifft etwas zu	trifft ziemlich zu	trifft genau zu
1. Bei den meisten Aufgaben lege ich mit Schwunglos.	①	②	③	④
2. Ich verfolge meist sehr konkrete Ziele	①	②	③	④
3. Wenn ich mir etwas vornehme, dann erreiche ich es meistens auch.	①	②	③	④
4. Viele Dinge gelingen gut, weil ich sie kraftvoll anpacke.	①	②	③	④
5. Wenn es nötig ist, kann ich Entscheidungen sehr schnell fassen.	①	②	③	④
6. Wenn es darauf ankommt, kann ich eine enorme Hartnäckigkeit entwickeln.	①	②	③	④
7. Wenn es etwas zu erledigen gibt, beginne ich am liebsten sofort damit.	①	②	③	④
8. Wenn ich etwas erreichen möchte, überlege ich, wie ich am besten vorgehe	①	②	③	④
9. Von Hindernissen und Schwierigkeiten lass ich mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	①	②	③	④

Deine Ergebnisse:

Initiative

Wie leicht fällt es dir, energievoll mit neuen Sachen zu beginnen?

Addiere hierzu die Werte der Frage 1, 4 und 7 =

Zielorientierung

Wie stark neigst du dazu, dir konkrete Ziele zu setzen, dich zügig zu entscheiden und zu planen (anstatt die Dinge einfach auf dich zukommen zu lassen)?

Addiere hierzu die Werte der Frage 2, 5 und 8 =

Durchhaltevermögen

Wie standhaft verfolgst du deine Ziele auch dann weiter, wenn Schwierigkeiten auftreten?

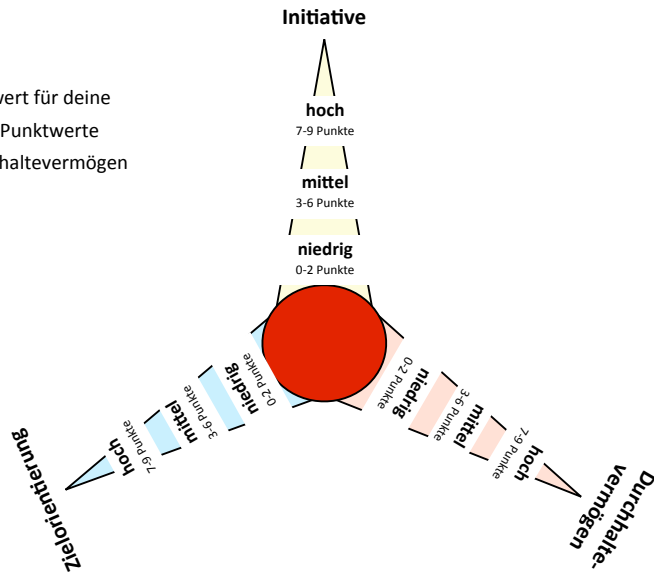
Addiere hierzu die Werte von Frage 3, 6 und 9 =

Bei allen drei Persönlichkeitseigenschaften (initiative, Zielorientierung und Durchhaltevermögen) gilt die folgende Einstufung: 0-2 Punkte: **niedrig** 3-6 Punkte: **mittel** 7-9 Punkte: **hoch**

Das Kräfterdiagramm

Berechne schliesslich noch den Gesamtwert für deine persönlichen Stärken, indem du die drei Punktwerte für Initiative, Zielorientierung und Durchhaltevermögen zusammenzählst.

Trage den Wert hier ein:



Gesamtwert:

Initiative Punkte + Zielorientierung Punkte + Durchhaltevermögen Punkte

Summiere deine Punkte und trage den Wert hier ein:

Gesamtwert für
meine persönliche Stärken Punkte

Beurteilung deiner persönlichen Stärken:

0-8 Punkte: Dein persönlicher Wert für die inneren Stärken Initiative, Zielorientierung und Durchhaltevermögen ist niedrig. Unterstützung durch äussere Kraftquellen wird dir guttun und helfen, deine Pläne umzusetzen.

9-18 Punkte: Deine inneren Stärken Initiative, Zielorientierung und Durchhaltevermögen sind mittelmässig ausgeprägt. Du bist stark genug, um dein Ziel zu erreichen. Gehe sorgsam mit deinen inneren Stärken um und schöpfe die äusseren Kraftquellen aus, z.B. die Unterstützung von Freunden und Familie.

19-27 Punkte: Die gehst mit viel PS (persönlicher Stärke) in dein persönliches Sportprojekt. Deine Chancen, dass du dein Ziel in absehbarer Zeit erreichst, sind gut. Teile deine Kräfte dennoch gut ein, damit du auch wirklich bis zum Ende durchhalten kannst.

Meine soziale Unterstützung

Menschen aus deiner Umgebung können Kraftquellen für dich sein. Sie können dich zum Beispiel ermutigen, dein Ziel konsequent zu verfolgen. Vielleicht gibt es ja auch Freunde oder Familienmitglieder, die bei deinem Vorhaben mitmachen wollen. Überlege dir, wen du dafür gewinnen könntest.

MoVoGymi-Test 6

Auf welche Unterstützung kannst du zählen, wenn es um deine Sportaktivität geht?

Personen aus meiner Umgebung ...	ja	nein
... treiben mit mir regelmässig oder gelegentlich Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... fordern mich auf, zum Sport zu gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... erinnern mich daran, Sport zu treiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ermutigen mich zum Sporttreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... trösten mich, wenn beim Sport mal etwas nicht so gut läuft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... geben mir praktische Hilfe, damit ich zum Sport gehen kann (z.B. bringen ich mit dem Auto zum Training, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... unterstützen mein Sporttreiben auf andere Weise und zwar so:		
<input type="text"/>		

Aktivitätsniveau

Wie aktiv bin ich zurzeit?

Mit dem MoVoGymi-Test 7 und 8 ermittelst du, wie viel Zeit du momentan für Sport und Bewegung aufwendest. Dadurch bekommst du einen Eindruck davon, ob du dich gesundheitlich gesehen im ‚grünen Bereich‘ befindest und wo du noch ein bisschen nachbessern könntest, denn wer viel auf den Beinen und auch sonst körperlich aktiv ist, verbrennt mehr Energie. Da aber die meisten Menschen nicht nur in der Schule oder am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause und in der Freizeit mehr Zeit im Sitzen verbringen, wird Sporttreiben immer wichtiger. Sportlich aktiv sein ist ein wahrer Jungbrunnen, mit dem du deine Leistungsfähigkeit selbst in der Hand hast.

Sportaktivität

Zum Sport zählen alle körperlichen Aktivitäten mit erhöhtem Energieverbrauch, die wir um ihrer selbst willen (Spass und Genuss), aus gesundheitlichen oder sozialen Gründen ausüben.

Dazu gehören zum Beispiel Nordic Walking, Jogging, Fitnessgymnastik, Krafttraining, aber auch klassische Mannschafts- und Wettkampfsportarten wie Fussball oder Leichtathletik, etc. Grundsätzlich wird empfohlen, wenigstens dreimal pro Woche für jeweils mindestens 20 Minuten mit ca. 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz (ca. 140-160 Puls) Sport zu treiben. Der wöchentliche Sportwert sollte also mindestens die Marke von 60 Minuten pro Woche erreichen.

MoVoGymi-Test 7

Meine Sportaktivität

Trage zunächst ein, welche Sportaktivitäten du seit mindesten einem halben Jahr regelmässig betreibst. Du hast die Möglichkeit, maximal drei Angaben zu machen. Wenn du mehr Sportaktivitäten ausübst, dann wähle bitte die drei wichtigsten. Gib zu jeder Aktivität an, wie lange du sie normalerweise pro Woche ausübst. Zähle nur die Minuten, in denen du wirklich aktiv bist.

Den Schulsport kannst du hier nicht als regelmässige Aktivität aufführen!

Sportaktivität A	Sportaktivität B	Sportaktivität C
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Betreib ich	Betreib ich	Betreib ich
ca. <input type="text"/>	ca. <input type="text"/>	ca. <input type="text"/>
Minuten pro Woche	Minuten pro Woche	Minuten pro Woche

Mein Sportwert

Ich treibe pro Woche Minuten Sport.

Bewegungsaktivität

Deine körperliche Aktivität ausserhalb des Sports wird im Bewegungswert zusammengefasst.

Viele Bewegungsaktivitäten, die du im Alltag ausübst, laufen so routiniert ab, dass es häufig schwerfällt, sich daran zu erinnern. Den Bewegungswert kannst du oft nur grob abschätzen. Für den Zweck der persönlichen Bestandesaufnahme reicht das aber völlig aus.

MoVoGymi-Test 8

Meine Bewegungsaktivität

Trage ein, wie oft und wie lange du die folgenden Aktivitäten in den letzten vier Wochen gewöhnlich ausgeführt hast. Minuten, die du wirklich aktiv warst.

	Wie oft pro Woche	Wie lange pro Mal	Produkt aus AxB
	Mal pro Woche	Minuten pro Mal	Gesamtminuten
zu Fuss zur Schule Gehen (hin und zurück)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
zu Fuss einkaufen / Shoppen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
zu Fuss sonstige Strecken gehen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
mit dem Velo zur Schule fahren (hin und zurück)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
mit dem Velo zum Einkaufen/Shoppen fahren	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
mit dem Velo sonstige Strecken fahren	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sonstige körperliche anstrengende Aktivität, und zwar: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Addiere die einzelnen Werte der rechten Spalte (Produkt aus A x B). Diese Zahl ergibt deinen ‚Bewegungswert‘.

Mein Bewegungswert

Ich bewege mich (bei erhöhtem Energieverbrauch) Minuten lang pro Woche.

Ernährung

MoVoGymi-Test 9

Meine Ernährung

Ernährungsprotokoll für eine Woche

Etappe 3 - Motivation

Bin ich für mein Gesundheitsförderungsprojekt bereit?

Motivation beginnt damit, dass du darüber nachdenkst, was dir die gesündere Lebensweise bringt und was sie ‚kostet‘. Kannst du dich davon überzeugen, dass der Nutzen für dich höher ist als die Kosten, hast du schon eine gute Startposition gefunden.

Wie sieht deine persönliche Kosten-Nutzen-Bilanz aus? In welchem Verhältnis stehen bei dir die Vorteile zu den Nachteilen?

MoVoGymi-Test 10

Die Nutzen-Aufwand-Analyse bezieht sich schwerpunktmässig auf deine Sportaktivität, da die Ergebnisse für die Bewegungsaktivität sehr ähnlich sein dürften.

Welche Vorteile und welche Nachteile siehst du für dich selbst, wenn du regelmässig Sport treibst/treiben würdest)?
Für wie gewichtig hältst du die folgenden Vorteile des regelmässigen Sporttreibens?

Wenn ich regelmässig Sport treibe, dann ...	Dieser Vorteil wiegt bei mir:				
	gar nicht				ganz stark
... fühle mich körperlich fiter	①	①	②	③	④
... kann ich mein Gewicht halten bzw. reduzieren	①	①	②	③	④
... kann ich nette Leute treffen	①	①	②	③	④
... fühle ich mich psychisch ausgeglichener	①	①	②	③	④
... kann ich mein Aussehen (Figur, Gewicht) halten, bzw. verbessern	①	①	②	③	④
.... kann ich meine gesundheitlichen Risiken verringern	①	①	②	③	④
... weitere Vorteile und zwar:	①	①	②	③	④

Addiere die Werte der einzelnen Antworten und trage die Summe hier ein:

Mein Vorteilswert:	<input style="width: 80px; height: 20px;" type="text"/>	Punkte
---------------------------	---	---------------

MoVo-Gymi-Test 11

Für wie gewichtig hältst du die folgenden Nachteile des regelmässigen Sporttreibens?

Wenn ich regelmässig Sport treibe, dann ...

Dieser Vorteil wiegt bei mir:
gar nicht ganz stark

... kann ich mich leicht verletzen	①	①	②	③	④
... gerate ich in Situationen, in denen ich mich blamieren könnte	①	①	②	③	④
... werden dadurch meine Beschwerden nur noch schlimmer	①	①	②	③	④
... ist mir das manchmal zu anstrengend	①	①	②	③	④
... gerate ich in Situationen, in denen ich Angst habe zu versagen	①	①	②	③	④
... habe ich für andere Sachen keine Zeit mehr	①	①	②	③	④
... weitere Nachteile und zwar:	①	①	②	③	④

Zähle wieder die Werte der einzelnen Antworten zusammen und trage die Summe hier ein:

Mein Nachteilswert:

Punkte

Ermittle deine persönliche Nutzerwartung

Ziehe nun die Bilanz und ermittle deine Nutzerwartung für das regelmässige Sporttreiben. Dafür musst du den Nachteilswert vom Vorteilswert abziehen:

Meine Nutzerwartung

-

=

Vorteilswert

Nachteilswert

Nutzerwartung

Je höher deine persönliche Nutzerwartung, umso grösser ist deine Motivation, mit dem Sporttreiben zu beginnen oder damit fortzufahren.

Etappe 4 - Ideen, Vorsätze und Pläne

Nach

Rom

Meine zwei wichtigsten Gesundheitsziele:

führen bekanntlich viele Wege. Und auch zu deinen persönlichen Gesundheitszielen kannst du über verschiedene Routen gelangen. Wichtig ist nur, dass du den für dich passenden Weg findest und ihn auch entschlossen und konsequent gehst. Dabei ist die sogenannte Doppelstrategie besonders wirksam - also die Kombination aus Sport und Alltagsbewegung.

Achte darauf, dass bei dir beides stimmt: die Bewegungsaktivität im Alltag (mit zumeist mittlerem Energieverbrauch) und die Sportaktivität zu speziellen Zeiten in der Woche mit zumeist hohem Energieverbrauch).

Mehr Alltagsbewegung und Sport

Wenn wir uns im Alltag mehr bewegen, ist das der erste Schritt, von dem unsere Gesundheit profitiert. Um aber nach den Anfangserfolgen einen grösseren gesundheitlichen Nutzen zu erzielen, sollten wir zusätzlich Sport treiben. Sport und Bewegung in der richtigen Dosis stärken deine Muskulatur, dein Herz-Kreislaufsystem und deinen Stoffwechsel.

Beispiele für Alltagsbewegungen

- Rad fahren zur Schule oder um etwas zu erledigen
- Zügig zu Fuss zur übernächsten Bushaltestelle gehen
- mit dem Hund spazieren gehen
- zu Fuss einkaufen gehen und schwere Taschen nach hause tragen
- konsequent die Treppe anstelle von Lift oder Rolltreppe benutzen
- etc.

Beispiele für Sport

- Walking, Nordic-Walking, Wandern
- Joggen
- Krafttraining
- Velo-/ Mountainbiketouren
- Schwimmen
- Aerobic, Pilates, Gymnastik, Tanzen
- Klettern
- div. Ball- und Sportsportarten
- etc.

Welcher Sport und welche Bewegung kommen für mich in Frage, um mein gestecktes Gesundheitsziel zu erreichen?

Um die richtige sportliche Aktivität für dich zu finden, brauchst du zunächst eine passende Idee. Je besser deine Bewegungs- und Sportidee zu dir „passt“, umso stärker wird deine Motivation sein. Passen muss die Idee aber auch zu deinen finanziellen und situativen (Zeit, Infrastruktur und Umfeld) Möglichkeiten.

Mache dir dabei zu folgenden Punkten Gedanken:

- Was kann ich gut? Welche Aktivität macht mir Spass?
- Welche Aktivität kann ich mit meinen Freunden, mit meiner Familie ausüben?
- Welche Sportangebote gibt es in meiner Nähe?
- Wann möchte und kann ich trainieren?
- Brauche ich eine qualifizierte Anleitung dazu? Wenn ja, wo bekomme ich diese?
- Habe ich die notwendige Ausrüstung dazu?

MoVoGymi-Test 12

Notiere deine Ideen für Alltagsbewegung, Sportaktivitäten und Veränderungen im Ernährungsbereich. Dabei geht es noch nicht darum, dass du dich endgültig festlegst, sondern um das sammeln von konkreten möglichen Ideen.

Welche Bewegungsaktivitäten kommen für mich infrage?

		3pw-Check			
		passend	praktikabel	präzise	wirksam
1.	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welche Sportaktivitäten kommen für mich infrage?

		3pw-Check			
		passend	praktikabel	präzise	wirksam
1.	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welche Ernährungsgrundsätze kommen für mich infrage?

		3pw-Check			
		passend	praktikabel	präzise	wirksam
1.	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mit dem 3pw-Check überprüfst du deine Ideen auf deren konkrete Umsetzung und Erfolgchancen

1. Passt die Idee zu dir?

Diese Aktivität passt zu mir. Ich kann mir vorstellen, dass ich diese Aktivität eine längere Zeit ausübe. Ich werde dabei viel Spass haben.

2. Ist die Idee praktikabel?

Meine Idee ist realistisch und kann auch umgesetzt werden.

z.B. Ich habe ein Hallenbad in meiner Nähe. Die Öffnungszeiten passen zu meiner Zeitplanung.

3. Ist die Idee präzise formuliert?

Ich lege fest, wann genau (Wochentag, Zeit) ich die geplante Aktivität, wo und allenfalls mit wem durchführen werde.

4. Ist die Idee wirksam?

Mit dieser Aktivität kann ich mein Gesundheitsziel auch wirklich erreichen.

Schau deine Bewegungs-, Sport- und Ernährungsideen aus dem MoVo-Gymi-Test 12 noch einmal an und führe den 3pw-Check durch. Beurteile für jede Idee, ob sie „passend“, „praktikabel“, „präzise“ und „wirksam“ ist. Wenn dies der Fall ist, bitte das entsprechende Kästchen ankreuzen.

Diejenigen Ideen, die beim 3pw-Check durchfallen, solltest du durch eine andere Aktivität ersetzen, die besser zu dir passt und tatsächlich auch praktikable, präzise und wirksam ist, um dein gestecktes Gesundheitsziel zu erreichen.

Vorsätze

Wandle jetzt deine Ideen in einen Bewegungs-, Sport und Ernährungsvorsatz um. Je stärker ein Vorsatz ist umso grösser ist auch die Chance, dass er tatsächlich verwirklicht wird.

Du hast bereits Bewegungs-, sport- und Ernährungsideen gesammelt und einer ersten Tauglichkeitsprüfung unterzogen (3pw-Check). Finde nun heraus, welche deiner Ideen für einen konkreten Vorsatz geeignet ist.

Weniger ist bekanntlich mehr. Mit einer Baustelle wird dir dein persönliches Veränderungsprojekt leichter fallen, als wenn du an mehreren Baustellen gleichzeitig arbeitest.

MoVoGymi-Initiative 1

Beantworte folgende Fragen für deine Bewegungsidee:

1. Welche der Bewegungsideen aus dem MoVoGymi-Test 12 ist mir am sympathischsten?
2. Welche Bewegungsidee schneidet beim 3pw-Check am besten ab?
3. Bei welcher Bewegungsidee kann ich mir vorstellen, dass sie zu einer festen Gewohnheit in meinem Alltag wird?

Entscheide dich jetzt für eine deiner Bewegungsideen und drücke sie als Vorsatz aus.

z.B. „Ich habe den Vorsatz, 2x pro Woche mit dem Velo zur Schule zu fahren.“

Ich habe den Vorsatz ...

Dieser Vorsatz ist bei mir ...

... noch ganz schwach ... schon ganz stark

MoVoGymi-Initiative 2

Beantworte folgende Fragen für deine Sportidee:

1. Welche der Sportideen aus dem MoVoGymi-Test 12 ist mir am sympathischsten?
2. Welche Sportidee schneidet beim 3pw-Check am besten ab?
3. Bei welcher Sportidee kann ich mir vorstellen, dass sie zu einer festen Gewohnheit in meinem Alltag wird?

Entscheide dich jetzt für eine deiner Sportideen und drücke sie als Vorsatz aus.

z.B. „Ich habe den Vorsatz, 2x pro Woche für 35 Minuten im Krafraum der KSBG zu trainieren.“

Ich habe den Vorsatz ...

Dieser Vorsatz ist bei mir ...

... noch ganz schwach ... schon ganz stark

MoVoGymi-Initiative 3

Beantworte folgende Fragen für deine Ernährungsidee:

1. Welche der Ernährungsideen aus dem MoVoGymi-Test 12 ist mir am sympathischsten?
2. Welche Ernährungsidee schneidet beim 3pw-Check am besten ab?
3. Bei welcher Ernährungsidee kann ich mir vorstellen, dass sie zu einer festen Gewohnheit in meinem Alltag wird?

Entscheide dich jetzt für eine deiner Ernährungsideen und drücke sie als Vorsatz aus.

z.B. „Ich habe den Vorsatz, unter der Woche nur noch Wasser zu trinken, mind. pro Tag 2 Liter.“

Ich habe den Vorsatz ...

Dieser Vorsatz ist bei mir ...

... noch ganz schwach



... schon ganz stark

Wenn du willst, kannst du hier noch weitere Bewegungs- Sport- und Ernährungsvorsätze formulieren:

Was tun, wenn mein Vorsatz schwach bleibt?

Solltest du das Kreuzchen auf der linken Seite gesetzt haben, ist noch kein starker Vorsatz entstanden. Vielleicht stehen bei dir wichtige Änderungen im privaten oder schulischen Bereich derzeit im Vordergrund und erfordern deine ganze Kraft.

Auch wenn zunächst andere Vorhaben deinen ganzen Energieeinsatz brauchen, kannst du deine Vorsätze schon formulieren. Versuche dir auch einen konkreten Startpunkt für die Umsetzung deiner Vorsätze zu fassen und trage diesen rot in deinem Kalender ein.

Du brauchst einen konkreten Plan

Nachdem du nun deine Vorsätze gefasst hast, geht es nun darum diese mittels konkreter Daten umzusetzen.
Wann, wo und allenfalls **mit wem** willst du deine Vorsätze umsetzen?

MoVoGymi-Initiative 4

Mache nun deinen persönlichen Bewegungs-, Sport- und Ernährungsplan.

1. Übertrage zu nächst deine Vorsätze aus der MoVoGymi-Initiative 1-3 in die dafür vorgesehenen Kästchen.
2. Lege dann verbindend fest, wann, wo und mit wem du deine Aktivität ausüben willst.

Mein Bewegungsplan

Mein Bewegungsvorsatz

Wann werde ich diese Aktivität ausüben?

Wo werde ich diese Aktivität ausüben?

Mit wem werde ich diese Aktivität ausüben?

Ich werde diese Aktivität am (Datum) beginnen.

Mein Sportplan

Mein Bewegungsvorsatz

Wann werde ich diese Aktivität ausüben?

Wo werde ich diese Aktivität ausüben?

Mit wem werde ich diese Aktivität ausüben?

Ich werde diese Aktivität am (Datum) beginnen.

MoVoGymi-Initiative 4

Mache nun deinen persönlichen Bewegungs-, Sport- und Ernährungsplan.

Mein Ernährungsplan

Mein Ernährungsvorsatz

Wann werde ich diese Aktivität ausüben?

Wo werde ich diese Aktivität ausüben?

Mit wem werde ich diese Aktivität ausüben?

Ich werde diese Aktivität am (Datum)

beginnen.

Falls du noch weitere Bewegungs-, Sport- und Ernährungsvorsätze in einen konkreten Plan umsetzen möchtest, so findest du im Anhang dieser Broschüre noch weitere Vorlagen, um deinen persönlichen Umsetzungsplan zu machen. Damit diese weiteren Vorsätze nicht vergessen gehen, notiere die Vorsätze hier kurz und verweise auf deren Umsetzungspläne im Anhang.

weitere Bewegungs-, Sport- und Ernährungsvorsätze die konkret umgesetzt werden:

Bewegungsvorsatz

siehe Bewegungsplan / Seite

Sportvorsatz

siehe Sportplan / Seite

Ernährungsvorsatz

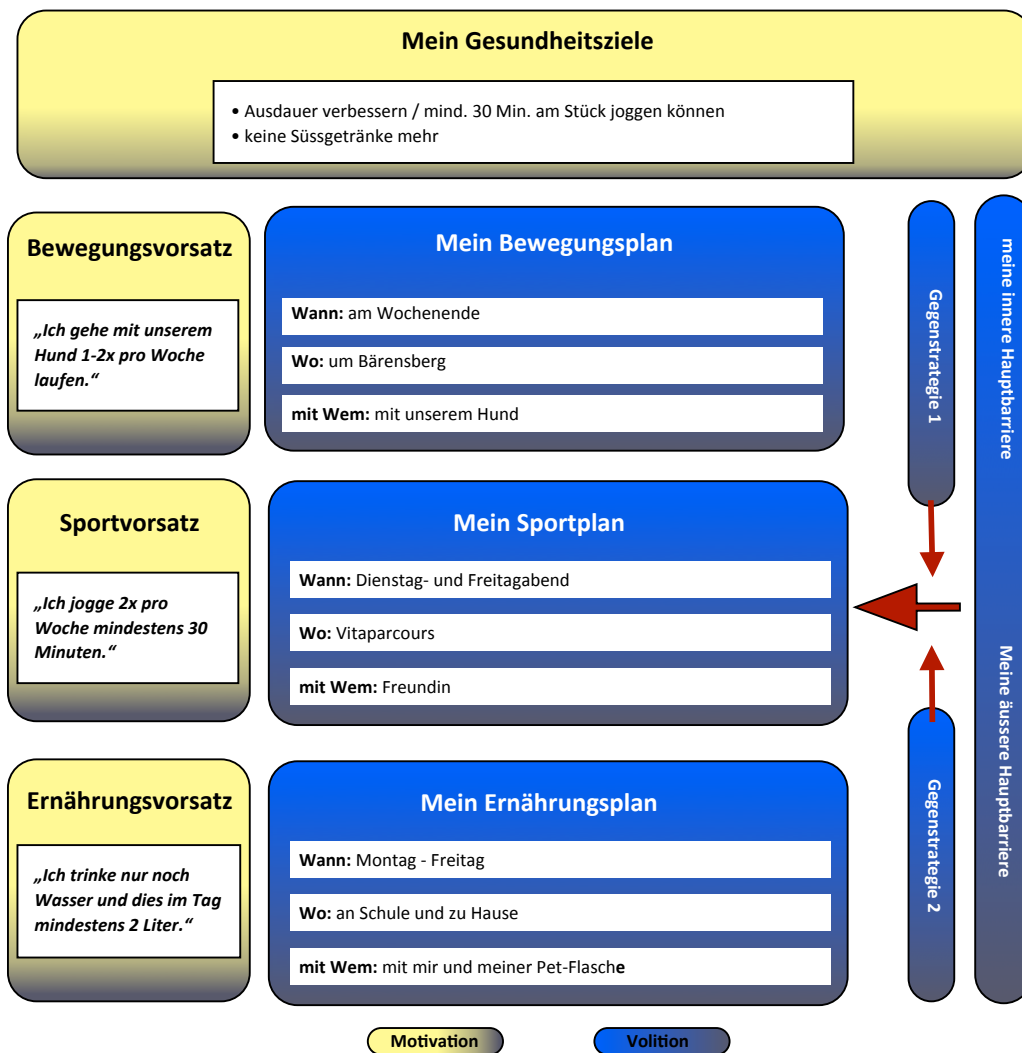
siehe Ernährungsplan / Seite

Etappe 5 - Umsetzung

Mein persönlicher MoVoGymi-Plan

Erstelle dir deinen persönlichen MoVoGymi-Plan (siehe untenstehendes Beispiel) mithilfe der Vorlage im Anhang zu dieser Broschüre.

Platziere dann deinen MoVoGymi-Plan gut sichtbar an einer Stelle, wo du jeden Tag sicher drauf schauen musst. (z.B. Spiegel im Schlafzimmer, über Pult, in laminiertes Form auf dem Fussboden vor dem Bett).



Selbstbeobachtung

Damit deine Pläne auch wirklich funktionieren, ist es wichtig, dass du dich bei deren Umsetzung kritisch selber beobachtest und deine Aktivitäten protokollierst.

Für deine Selbstbeobachtung sollen dir die nachfolgenden Selbstbeobachtungsprotokolle helfen. Fülle diese regelmässig, gewissenhaft und wahrheitsgetreu aus.

Anleitung zum Ausfüllen der Selbstbeobachtungsprotokolle:

Die Tage an denen du Sport- bzw. Bewegungs- und Ernährungsaktivitäten planst, markierst du farbig. Ein Kreuzchen in dieses Kästchen bedeutet, dass du deinen Plan, wie du ihn auf deinem MoVoGymi-Plan aufnotiert hast, an diesem Tag verwirklichen konntest.

Selbstbeobachtung Sport

Woche 1 vom **13. Mai** bis **19. Mai**

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Woche 2 vom **20. Mai** bis **27. Mai**

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Kommentar / Spezielles

Schönes Wetter, motivierte mich zu 45 Min. Jogging am Freitag

Kommentar / Spezielles

war vom Do - Sa krank

Selbstbeobachtung Bewegung

Mein Bewegungsplan: Welche Aktivitäten plane ich wann, wo und mit wem? (siehe MoVoGymi-Test 10)

Ich beginne mit der Selbstbeobachtung am (Datum)

Woche 1	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div>
Woche 2	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div>
Woche 3	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div>
Woche 4	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div>
Woche 5	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div>
Woche 6	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div>
Woche 7	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div>
Woche 8	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div>
Woche 9	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div>
Woche 10	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div>

Selbstbeobachtung Sport

Mein Sportplan: Welche Aktivitäten plane ich wann, wo und mit wem? (siehe MoVoGymi-Test 10)

Ich beginne mit der Selbstbeobachtung am (Datum)

Woche 1	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
Woche 2	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
Woche 3	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
Woche 4	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
Woche 5	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
Woche 6	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
Woche 7	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
Woche 8	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
Woche 9	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
Woche 10	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>

Selbstbeobachtung Ernährung

Mein Ernährungsplan: Welche Aktivitäten plane ich wann, wo und mit wem? (siehe MoVoGymi-Test 10)

Ich beginne mit der Selbstbeobachtung am (Datum)

Woche 1	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Woche 2	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Woche 3	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Woche 4	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Woche 5	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Woche 6	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Woche 7	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Woche 8	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Woche 9	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Woche 10	vom	bis	Kommentar / Spezielles
<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> Di	<input type="checkbox"/> Mi	<input type="checkbox"/> Do
<input type="checkbox"/> Fr	<input type="checkbox"/> Sa	<input type="checkbox"/> So	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>

Der Anfang ist geschafft

Erinnerst du dich an die Erfahrungen, die du in den letzten zwei, drei Wochen mit deinen neuen Bewegungs- und Sportaktivitäten gemacht hast?

- Lief alles wie geplant?
- Was war positiv, was war negativ?
- Was musst und kannst du noch optimieren?
- Haben die neuen Aktivitäten Spaß gemacht?
- Wo lagen deine grössten Erfolge?

In den meisten Fällen funktionieren die Pläne - vielleicht mit kleinen Anpassungen. Manchmal aber müssen Aktivitäten ‚über Bord‘ geworfen werden, weil sie so einfach nicht funktionieren.

„Meine Pläne funktionieren“

Du hast mit deinen Plänen den Nagel auf den Kopf getroffen. Den MoVoGymi-Test 13 und die MoVoGymi-Aufgabe 3 kannst du überspringen.

Fahre beim Punkt „Selbstbeobachtung“ fort.

„Meine Pläne funktionieren nicht“

Pläne funktionieren oft nicht auf Anhieb! Wenn du deinen Sport bzw. deine Bewegung nicht so durchführen konntest, wie du es dir vorgenommen hast, dann prüfe nochmals in Ruhe deine Pläne mit dem MoVoGymi-Test 13.

MoVoGymi-Test 13

Beurteile zunächst für deinen Bewegungsplan, ob er **passend**, **praktikabel**, **präzise** und **wirksam** ist. Notiere hierzu ein Kürzel für deinen Plan (z.B. „Treppe statt Aufzug“) und kreuze im 3pw-Check an, ob das jeweilige Kriterium erfüllt ist.

mein Bewegungsplan (Kürzel)

3pw-Check

passend	praktikabel	präzise	wirksam
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Führe jetzt den 3pw-Check auch für dein Sportplan durch. Trage ein Kürzel ein, das stellvertretend für den gesamten Plan steht (z.B. „Kraftraum Dienstag-Mittag“).

mein Sportplan (Kürzel)

3pw-Check

passend	praktikabel	präzise	wirksam
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Besser deine Pläne gegebenenfalls nach. Gehe zurück zu Schritt 12. Danach folgt erneut eine Erprobung deines Planes im Alltag mit MoVoGymi-Aufgabe 3.

MoVoGymi-Aufgabe 3

Setze deinen veränderten Plan in zwei weiteren „Schnupperwochen“ um. Achte besonders darauf, dass die Änderungen, die du eingetragen hast, funktionieren.

Nimm danach dein Trainingshandbuch wieder in die Hand. Lege dich auf ein Datum fest, wann das sein wird.

Selbstbeobachtung

Was hat sich bei mir verändert?

Du bist auf deinem Weg zu mehr Bewegung und Gesundheit schon ein gutes Stück vorangekommen!

Du hast deine besten Ideen gesammelt, daraus Vorsätze entwickelt und schliesslich Pläne gemacht. Nun bist du dabei, diese Pläne in die Tat umzusetzen. Dadurch kannst du deinen Lebensstil und Gewohnheiten dauerhaft verändern. Du fühlst dich Stück für Stück wohler, baust neues Selbstvertrauen auf und lebst gesünder. Umso wichtiger ist es jetzt, dass du deine ersten Erfahrungen genau beobachtest. Denn noch sind die neuen Sport- und Bewegungsaktivitäten nicht selbstverständlich für dich geworden. Deine Motivation ist da, aber sie ist vielleicht noch ein zartes Pflänzchen, das gehegt und gepflegt werden muss, damit es stark und dauerhaft wird.

Der innere Schweinehund wartet nur darauf, dass du einen Moment lang nicht wachsam bist. Dann nutzt er diese Schwäche aus und versucht, dich von deinen Vorsätzen und Plänen abzubringen. Deswegen solltest du von deinen Sport- und Bewegungsaktivitäten immer Protokoll führen. Eine solche Selbstbeobachtung hat zwei Effekte:

Effekte der Selbstbeobachtung

- Du wirst durch das Protokollführen immer wieder an deine Pläne erinnert, sodass diese nicht in Vergessenheit geraten.
- Du motivierst dich selbst zum Weitermachen. Denn indem du bewusst registrierst, was du Tag für Tag schaffst, spürst du deinen eigenen persönlichen Erfolg.

Führe das Protokoll während der MoVo-Trainingsphase täglich. Danach sind deine Pläne schon ein gutes Stück zur Gewohnheit geworden. Später reicht es vielleicht aus, wenn du einmal pro Woche in deinem Protokoll festhältst, ob du deine Pläne in den vergangenen sieben Tagen umsetzen konntest oder nicht.

Bleibe flexibel

Wenn dein Plan funktioniert hat, kann er dich über die nächste Zeit begleiten. Stelle dich dennoch innerlich darauf ein, dass deine Pläne nicht endgültig sind.

Beim flexiblen Planen passt du deine Vorsätze und Pläne ständig den sich verändernden Umständen an. Auch wenn dein Plan funktioniert hat, kann es sein, dass du gelegentlich nachbessern musst. Wichtig ist, dass du nie ohne Vorsatz und plan bist. Ein noch so kleines Vorsatz-Plan-Duo ist besser als keines. Aus dem Kleinen lässt sich leichter wieder etwas Grösseres machen als aus dem Nichts.

Also: Verändere deine Vorsätze und Pläne passe sie den aktuellen Begebenheiten an, aber streiche sie nicht ersatzlos.

Etappe 6 - Flankenschutz

Konsequent dabeibleiben

Barrieren erkennen

Die meisten äusseren Barrieren sind im Grunde innere Barrieren. Denn zumeist ist es ja nicht der äussere Sachverhalt selbst (z.B. der schulische Stress), sondern unsere subjektive Wahrnehmung und Bewertung, die einen Sachverhalt zum Hindernis macht. Die Unterscheidung zwischen inneren und äussere Barrieren dient vor allem als Hinweis darauf, bei der Suche nach den eigenen Hindernissen in beide Richtungen (nach innen und aussen) zu schauen. Äussere Barrieren betreffen alle Dinge, die ausserhalb unserer Person liegen. Innere Sportbarrieren sind Charaktereigenschaften, Stimmungen, Gefühle und Gedanken, die uns daran hindern, das umzusetzen, was wir uns vorgenommen haben. Bei den inneren Barrieren geht es also um Hindernisse, die in unserem Kopf sind und von dort aus dafür sorgen, dass unsere Sport- und Bewegungspläne durchkreuzt werden. Wir stehen uns dann selbst im Weg!

MoVoGymi-Test 14

Beurteile, ob die jeweilige Barriere bei dir eine Rolle spielt:

Äussere Sportbarrieren

	Spielt bei mir keine Rolle			Spielt bei mir eine starke Rolle		
Schulische Inanspruchnahme (keine Zeit für Sport)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familiäre Verpflichtungen (Mithilfe im Haushalt, Kinderbetreuung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freunde/Kollegen halten mich vom Sport ab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere Freizeitaktivitäten (Hobbys)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zu grosser Organisationsaufwand für meine Sportaktivität nötig (Sportsachen in zusätzlicher Tasche mitnehmen, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hohe finanzielle Kosten für den Sport, der mich interessiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehlende Sportstätten (z.B. Schwimmbad) in der Nähe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kein passender Sportpartner (z.B. für Tennis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MoVoGymi-Test 15

Beurteile, ob die jeweilige Barriere bei dir eine Rolle spielt:

Innere Sportbarrieren	Spielt bei mir keine Rolle			Spielt bei mir eine starke Rolle		
Bequemlichkeit und Trägheit („innerer Schweinehund“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Müdigkeit (nach anstrengendem Tag)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depressive Grundstimmung (Lebenskrise)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verletzungsangst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angst vor Blamage (z.B. Nicht-mithalten-Können beim Fitnesskurs)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehlendes Selbstvertrauen (denken: „Ich schaffe das nicht!“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bestimme jetzt deine zwei persönlichen Hauptbarrieren. Welches ist deine grösste innere Barriere und welches ist deine äussere Barriere, die die Verwirklichung deines Sportplans gefährden können?

Denke an Situationen in der Vergangenheit:

Warum habe ich damals schon nach kurzer Zeit das Handtuch geworfen und meine Sportaktivität wieder aufgegeben?

Und deine gegenwärtige Situation:

Was hält mich innerlich oder äusserlich davon ab, mit meiner sportlichen Aktivität zu beginnen und dann auch längerfristig dranzubleiben?

Notiere nun deine innere und äussere Hauptbarriere:

MoVoGymi-Test 16

Meine innere Hauptbarriere:

meine äussere Hauptbarriere

▲

Der „innere Schweinehund“ - ein alter Bekannter?

Gerade haben wir mit viel Ehrgeiz und Elan begonnen unsere Bewegungs- und Sportvorsätze umzusetzen und nach ein paar Trainingseinheiten meldet sich ein alter Bekannter. Der innere Schweinehund hält uns zurück und das Training wird abgebrochen.

Wie kannst du deinen inneren Schweinehund an die Leine legen?

Unser innerer Schweinehund - das sind wir selbst. Es ist unsere innere Stimme, die uns kurzfristig Bequemlichkeit und Genuss verspricht, aber langfristig schadet. Nehmen wir uns vor zu laufen, hält uns der innere Schweinehund davon ab und sagt: „ Bleib lieber hier auf dem Sofa, hier ist es so gemütlich“, und wir können nicht widerstehen. Dann ist uns der kurzfristige Genuss wichtiger als der langfristige Erfolg. Wenn wir unseren Blick aber auf die Zukunft richten, wird unser innerer Schweinehund ruhiger. Bei jeder sportlichen Aktivität sollten wir also auch an unsere Ziele denken: Es tut uns gut, es bringt uns weiter und unserem Gesundheitsziel näher.

Unser innerer Schweinehund wird umso lauter, je mehr wir von uns fordern. Je realistischer aber unsere Ziele und Pläne sind, desto weniger Chancen hat der innere Schweinehund, unsere Pläne zu durchkreuzen. Erwarten wir zu viel von uns, macht er sich bemerkbar.

Tipp:

Wenn du gerade wieder mit dem angefangen hast, solltest du nicht gleich täglich ins Fitnesscenter gehen. Ein solch ehrgeiziger Plan setzt dich nur unnötig unter Druck. Nach dem Sport brauchst du Zeit zum Regenerieren und deshalb reicht es am Anfang, z.B. dreimal in der Woche 20 Minuten aktiv zu sein, zu joggen, zu walken oder an einem Fitnesskurs teilzunehmen. Trainiere langsam und locker und lass deine Sportstunde nicht zur Schinderei ausarten. Suche dir die Sportart aus, die dir auch wirklich Spass macht und nicht umständlich und zeitraubend ist.

Suche dir einen Mitstreiter, denn zum Einzelkämpfer taugt nicht jeder.

Willenskraft

Die Kunst der Selbststeuerung

Mit unserer Willenskraft können wir dem inneren Schweinehund wirkungsvoll begegnen. Wille ist fast schon ein altmodischer Begriff. Meist ist nur davon die Rede, dass man Motivation braucht, in Wirklichkeit ist es aber unser Wille, der uns bei der Stange hält.

Willenskraft ist dann nötig, wenn du dir etwas vornehmen willst, wozu du spontan eigentlich überhaupt keine Lust hast. Am liebsten würdest du es dir gemütlich machen, aber dein Vorsatz verlangt von dir, jetzt zur Fitnessgymnastik zu gehen. Du nimmst alle deine Kräfte zusammen und konzentrierst dich auf dein Ziel.

Unsere Willenskraft beruht auf unserer Fähigkeit zur Selbststeuerung. Mit dieser Selbststeuerung gelingt es uns, das, was wir uns vorgenommen haben, gegenüber Widerständen, Schwierigkeiten, Unterbrechungen, Fehlschlägen und Verlockungen durchzusetzen.

Kurzfristige Selbstüberwindung

Wenn du vom Sofa aufstehst, deine Sportsachen packst und losgehst, obwohl im TV gerade eine interessante Reportage läuft, dann hast du dich kurzfristig selbst überwunden. Du hast dir einen Ruck gegeben und tust das, was sinnvoll und nötig ist, obwohl du zu ganz anderen Dingen mehr Lust hättest.

Längerfristige Handlungskontrolle

Ein einmaliger Ruck reicht nicht aus. Du wirst die Sporthandlung (z.B. regelmässiger Besuch der Rückengymnastik) immer wieder über Wochen und Monate gegenüber anderen Handlungsmöglichkeiten abschirmen müssen.

Längerfristige Handlungskontrolle

Viele kennen das: Erst erlebst du das Hochgefühl, etwas Neues zu machen - dann wird es plötzlich langweilig. Andere Wünsche treten in den Vordergrund. Du möchtest dich lieber ausruhen, statt zum Sport zu gehen. Die Schule fordert mehr Zeit. Du bist schlecht drauf und hast wenig Energie. Vielleicht steht auch dein/deine Kolleg(in) den neuen Aktivitäten kritisch gegenüber, statt dich zu unterstützen. Das macht es schwierig, die kritischen ersten Wochen zu überstehen, in denen du deine neue Gewohnheit aufbaust.

Folgende MoVo-Strategien helfen dir, bei der Stange zu bleiben und deine Ziele längerfristig zu verfolgen:

- Verabredung mit anderen treffen
- sich Starthilfen schaffen
- die Macht der Gewohnheit nutzen
- erfolge geniessen
- Vorbilder suchen
- Weniger ist mehr
- Gib deinem Vorhaben Zeit

Barrierenmanagement

Mit welcher Strategie kannst du deine innere und äussere Hauptbarriere bewältigen?

Wie sehen deine Gegenstrategien aus? Vielleicht nimmst du eine der zehn nachfolgenden Strategien und passt diese an deine persönliche Situation an.

Oder du hast eine ganz andere Idee! Entscheidend ist, dass du überhaupt eine Strategie verfolgst, um deinen beiden Hauptbarrieren etwas Wirkungsvolles entgegensetzen zu können - durchbreche die Mauer!

Beispiel:

Meine innere Hauptbarriere:

„innerer Schweinehund“

Meine Gegenstrategie:

1. Ich schliesse mich einer Laufgruppe an (soziale Einbindung)
2. Ich habe meine Sportsachen immer an einer Stelle im Schrank liegen, sodass das Packen der Sportsachen ganz schnell geht (organisatorische Starthilfe)
3. Wenn ich keine Lust zum Joggen habe, sage ich mir: „Du brauchst heute nicht die Lange Strecke zu laufen, es genügt, wenn du nur 10 Minuten losziehst, einfach um im Rhythmus zu bleiben. (mentale Starthilfe)

- 1. Nachmotivieren:**
Das Ziel visualisieren
- 2. Stimmungsregulation:**
Gefühle steuern
- 3. Gedankenstopp:**
Gefährliche Gedanken beenden
- 4. Selbstverpflichtung:**
den Sport sozial einbinden
- 5. Umweltkontrolle:**
sich Starthilfen schaffen
- 6. Rhythmisierung:**
Die Macht der Gewohnheit nutzen
- 7. Selbstverstärkung:**
Eigenlob stinkt nicht
- 8. Identifikation**
Von Vorbildern anreizen lassen.
- 9. Partnerhilfe**
Unterstützung organisieren
- 10. Zeitmanagement:**
Dem Sporttermin Gewicht geben

MoVoGymi-Test 17

Übertrage zunächst deine beiden Hauptbarrieren in die vorgesehenen Kästchen.

Schreibe anschliessend deine Gegenstrategien auf.

Meine innere Hauptbarriere:

meine äussere Hauptbarriere



MoVoGymi-Test 18

Mit welchen Gegenstrategien wirst du deine innere und äussere Hauptbarriere überwinden?

Meine innere Hauptbarriere:

meine äussere Hauptbarriere

Übertrage diese Notizen in dein „persönliches MoVo-Profil“

mein Strategieplan

meine Gesundheitsziele

Bewegungsvorsatz

Mein Bewegungsplan

Wann: _____

Wo: _____

mit Wem: _____

Sportvorsatz

Mein Sportplan

Wann: _____

Wo: _____

mit Wem: _____

Ernährungsvorsatz

Mein Ernährungsplan

Wann: _____

Wo: _____

mit Wem: _____

Gegenstrategie 1

meine innere Hauptbarriere

Gegenstrategie 2

Meine äussere Hauptbarriere

Motivation

Volition

Fragebogen zu T1

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler der Kantonschule am Burggraben!

Es würde mich sehr freuen, wenn ihr mich bei meiner Masterarbeit zum Thema „MoVo-GYMI“ unterstützen würdet!

Bitte nehmt euch einige Minuten Zeit und füllt den folgenden Fragebogen aus, mit welchem ich gerne etwas mehr über eure Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten erfahren möchte. Bitte denkt bei den Fragen nicht zu lange über die mögliche Antwort nach. Die erste Antwort, die euch einfällt, ist meistens auch die zutreffende. Der Fragebogen enthält keine Fragen, die richtig oder falsch beantwortet werden können. Ich bin an deiner persönlichen Antwort interessiert und die ist immer richtig. Je ehrlicher ihr antwortet, desto wertvoller ist eure Mitarbeit!

In etwa 8 Wochen soll die Befragung wiederholt werden, um gegebenenfalls eingetretene Veränderungen feststellen zu können. Der Fragebogen wird **streng vertraulich** behandelt: Deine Angaben werden **anonymisiert** weiterverarbeitet und die ausgefüllten Fragebögen nach Abschluss der Auswertungen vernichtet. Ausser mir, Raphael Kägi, Masterstudent Sport, und Herrn Hansjörg Nef, leitender Sportlehrer des Projekts an der Kantonschule am Burggraben, bekommt die Fragebögen niemand zu Gesicht. Die Fragebögen werden am Ende im Forschungsbericht so ausgewertet, dass nicht auf einzelne Personen zurück geschlossen werden kann.

Vielen Dank für eure Mithilfe!

Raphael Kägi



Bitte gebt den Fragebogen nach dem Ausfüllen mir (Raphael Kägi) oder eurem Sportlehrer zurück.

Um die Anonymisierung eurer Angaben zu gewährleisten, habe ich euch euren Klassen zugewiesen. Eure Angaben werden nicht mit eurem Namen versehen, sondern nur mit dem Klassenkürzel gekennzeichnet, um die Daten aus den verschiedenen Befragungen einander zuordnen zu können.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Klassenkürzel

1 Allgemeine Angaben		
Welches Geschlecht hast du?	<input type="checkbox"/> weiblich	<input type="checkbox"/> männlich
Wie alt bist du?	<input type="text"/> <input type="text"/> Jahre	
Wie gross und wie schwer bist du?	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> kg
Welches Schwerpunktfach hast du?	<input type="checkbox"/> Sprachen	<input type="checkbox"/> Physik & Math.
	<input type="checkbox"/> Biologie & Chemie	<input type="checkbox"/> W & R
	<input type="checkbox"/> Bildn. Gestalten	<input type="checkbox"/> Musik

2 Allgemeiner Gesundheitszustand					
	sehr schlecht	schlecht	zufriedenstellend	gut	sehr gut
Wie beurteilst du deinen körperlichen Zustand ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie beurteilst du dein seelisches Befinden ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 Aktuelle Befindlichkeit					
Meine körperliche und seelische Befindlichkeit stellt sich so dar:	nie	selten	manchmal	häufig	sehr häufig
Nackenschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schulderschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rückenschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kreislaufprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurzatmigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magen- oder Bauchbeschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Ohrgeräusche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gereiztheit, genervt sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Innere Unruhe, Nervosität (Schlafstörungen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konzentrationschwierigkeiten aufgrund privater Sorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niedergeschlagenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gefühle der Angst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gefühle der Isolation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anderes, und zwar					
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....					

Deine bisherigen Bewegungsgewohnheiten

4 Wie oft und wie lange übst du normalerweise die folgenden Aktivitäten aus?			
zu Fuss zur Schule gehen (auch längere Teilstrecken)	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>
Treppensteigen Zuhause	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>
Treppensteigen in der Schule	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>
Fahrradfahren zur Schule	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>
Fahrradfahren zu sonstigen Fortbewegungszwecken	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>
Spaziergehen	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>
körperlich anstrengende Arbeit	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>

5 Betreibst du normalerweise regelmässige sportliche Aktivität?	
<input type="checkbox"/> ja ⇒ weiter mit Frage 6	<input type="checkbox"/> nein ⇒ weiter mit Frage 7

6 Um welche sportliche(n) Aktivität(en) handelt es sich dabei?		
A (bitte hier eintragen)	B (bitte hier eintragen)	C (bitte hier eintragen)
Aktivität A betreibe ich normalerweise...	Aktivität B betreibe ich normalerweise...	Aktivität C betreibe ich normalerweise...
pro Monat ca. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mal	pro Monat ca. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mal	pro Monat ca. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mal
und zwar bei jedem einzelnen Mal für... <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Minuten.	und zwar bei jedem einzelnen Mal für... <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Minuten.	und zwar bei jedem einzelnen Mal für... <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Minuten.

... noch ein paar allgemeine Fragen zu deiner Person:

7	Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf dich zu?	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft etwas zu	trifft zu
	Ich lasse die Dinge lieber auf mich zukommen als konkret zu planen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bei den meisten Aufgaben lege ich mit Schwung los.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wenn ich etwas erreichen möchte, überlege ich, wie ich am besten vorgehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wenn etwas getan werden muss, beginne ich damit ohne zu zögern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich setze mir überwiegend Ziele, bei denen ich weiss, wie ich sie erreichen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wenn eine Aufgabe erledigt werden muss, packe ich sie am liebsten sofort an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wenn das Ziel feststeht, suche ich nach Wegen, es zu erreichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Viele Dinge gelingen gut, weil ich sie kraftvoll anpacke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich nehme mir nicht gern konkrete Ziele vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wenn etwas zu erledigen ist, beginne ich am liebsten sofort damit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine sportliche Aktivität in den nächsten Wochen und Monaten

8	Wie stark ist deine Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmässig sportlich aktiv zu sein?																
	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">diese Absicht habe ich gar nicht</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td style="width: 12.5%;">diese Absicht habe ich sehr stark</td> </tr> <tr> <td></td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td></td> </tr> </table>	diese Absicht habe ich gar nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	diese Absicht habe ich sehr stark		0	1	2	3	4	5	
diese Absicht habe ich gar nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	diese Absicht habe ich sehr stark										
	0	1	2	3	4	5											

Falls du hier die „0“ angekreuzt hast, bitte den nächsten Kasten überspringen und bei Kasten 10 auf der nächsten Seite weiter machen.

9	Ich habe die Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten <u>regelmässig</u> sportlich aktiv zu sein, ...	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft etwas zu	trifft zu
	... weil es mir einfach Spass macht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil es gut für mich ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil ich sonst ein schlechtes Gewissen hätte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil die positiven Folgen einfach die Mühe wert sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil Personen, die mir wichtig sind, mich dazu drängen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil ich dabei Erfahrungen mache, die ich nicht missen möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil ich denke, dass man sich manchmal auch zu etwas zwingen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil sportliche Aktivität einfach zu meinem Leben dazu gehört.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil ich mir sonst Vorwürfe machen müsste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil andere sagen, ich soll sportlich aktiv sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil ich gute Gründe dafür habe. Wenn ja, welche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil ich sonst mit anderen Personen Schwierigkeiten bekomme. Wenn ja, welche Gründe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10	Ich traue mir zu, mit einer sportlichen Aktivität <u>neu zu beginnen</u>.						
traue ich mir gar nicht zu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traue ich mir zu 100% zu
	0	1	2	3	4	5	

11	Ich traue mir zu, eine einmal begonnene sportliche Aktivität über ein paar Monate hinweg <u>weiterzuführen</u>.						
traue ich mir gar nicht zu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traue ich mir zu 100% zu
	0	1	2	3	4	5	

12	Ich traue mir zu, mit einer regelmässigen sportlichen Aktivität nach einer längeren <u>Pause wieder anzufangen</u>.						
traue ich mir gar nicht zu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traue ich mir zu 100% zu
	0	1	2	3	4	5	

Vor- und Nachteile des Sporttreibens

13	Wenn ich regelmässig sportlich aktiv bin (wäre), dann ...	stimmt nicht	stimmt überwiegend nicht	stimmt überwiegend	stimmt genau
	... werde ich beweglicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... kann ich mich verletzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... kann ich mein Gewicht reduzieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... gerate ich in Situationen, in denen ich mich blamiere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... werde ich selbstbewusster.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... werden dadurch meine Beschwerden schlimmer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... fühle ich mich körperlich wohler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... ist mir das manchmal zu anstrengend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... kann ich dadurch mein Aussehen verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... gerate ich in Situationen, in denen ich Angst habe zu versagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... fühle ich mich psychisch wohler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... habe ich für andere Sachen keine Zeit mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... kann ich dadurch meine Beschwerden verringern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... ist mir das Schwitzen unangenehm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... kann ich nette Leute kennen lernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Hindernisse,
die einen von sportlicher Aktivität abhalten können**

14	Wie oft halten dich die folgenden Hindernisse vom Sporttreiben ab?	(fast) nie	manchmal	oft	(fast) immer
	Das Wetter ist schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Freunde wollen etwas mit mir unternehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin krank.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich habe keine Lust.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Es ist noch viel Arbeit zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich vergesse den Sporttermin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich habe keine/n passende/n Sportpartner/in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich muss grossen organisatorischen Aufwand betreiben (z.B. Hausaufgaben machen, für Prüfungen lernen, Termine planen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich habe Schmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Zuhause ist es gemütlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Teilnahmegebühren sind hoch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich habe schlechte Laune.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin verletzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Es läuft etwas Gutes im Fernsehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Sportstätte (z.B. Turnhalle, Stadtpark) ist weit entfernt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Mein/e Freund/in möchte nicht, dass ich zum Sport gehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin im Stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gegenstrategien:
Was tust du, um die gerade genannten Hindernisse zu überwinden?

Bitte kreuze die Antwortmöglichkeit an, die für dich *am ehesten* zutrifft:

15	Um den Sporttermin trotzdem wahrzunehmen...	mache ich nicht	mache ich
	... verabrede ich mich mit einer/m Bekannten zum regelmässigen Sporttreiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... lege ich mir meine Sportsachen griffbereit zurecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... schreibe ich den Termin auf (z. B. in meinen Kalender).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... nehme ich mir vor, mir danach etwas Schönes zu gönnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... vermeide ich Situationen, die mich vom Sporttreiben abhalten könnten (z.B. Fernseher oder Playstation).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... betrachte ich den Sporttermin als genauso wichtig wie andere Termine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... nehme ich an den Sportangeboten eines Vereins/Fitnessstudios teil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... halte ich mir noch einmal die Vorteile des Sporttreibens vor Augen (z.B. Steigerung der Fitness).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... versuche ich, mich in eine Stimmung zu versetzen, in der ich Lust auf körperliche Aktivität habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... kaufe ich mir Sportkleidung, in der ich mich wohl fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... fange ich gar nicht erst an, darüber nachzudenken, was ich anstatt des Sports tun könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... teile ich Freunden/Bekanntem mein Sportvorhaben mit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... suche ich mir ein Sportangebot, das gut zu erreichen ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... denke ich an das schlechte Gewissen, das ich hätte, wenn ich nicht zum Sport ginge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... versuche ich unangenehme Situationen (z.B. Angst vor Blamage, schlechtes Wetter) als Herausforderung zu sehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nun kann es trotz allem manchmal vorkommen, dass du einen oder mehrere Sporttermine ausfallen lässt (oder ausfallen lassen musst).

16	Wie reagierst du?	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft etwas zu	trifft zu
	Ich betrachte den/die ausgefallene/n Termine als Ausnahme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich resigniere und gebe mein Sportvorhaben gänzlich auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich mache mir weiter keine Gedanken und gehe wie gewohnt zum nächsten Sporttermin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine Planung

17	Weisst du schon, <u>welche</u> sportliche(n) Aktivität(en) du in der Zeit nach dem MoVo-GYMI-Programm durchführen willst?	
	<input type="checkbox"/> ja ⇒ weiter mit Frage 18	<input type="checkbox"/> nein ⇒ weiter mit Frage 19

18	Welche Sportaktivität(en) beabsichtigst du nach dem MoVo-GYMI-Programm durchzuführen?			
	A (bitte hier eintragen)		B (bitte hier eintragen)	
	Für Aktivität A weiss ich schon, ...		Für Aktivität B weiss ich schon, ...	
		ja	nein	
	... wann ich sie durchführen werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... wann ich sie durchführen werde
	... wo ich sie durchführen werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... wo ich sie durchführen werde
	... wie ich dorthin kommen werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... wie ich dorthin kommen werde
	... wie oft ich sie durchführen werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... wie oft ich sie durchführen werde
	... mit wem ich sie durchführen werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... mit wem ich sie durchführen werde

Unterstützung aus dem sozialen Umfeld

19	Ich glaube, dass Personen aus meiner nächsten Umgebung...	(fast) nie	manchmal	oft	(fast) immer
...	mit mir zusammen sportlich aktiv sein werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	Rücksicht auf meine sportlichen Aktivitäten nehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	mich auffordern werden, mit Sportaktivität zu beginnen oder weiterzumachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	mir das Angebot machen, gemeinsam Sport zu betreiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	mich praktisch unterstützen werden (z.B. im Haushalt), damit ich meine Sportaktivitäten ausüben kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	mich dazu ermutigen werden, an meiner Sportaktivität festzuhalten und nicht aufzugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	mich daran erinnern, meine Sportaktivitäten regelmässig auszuüben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abschliessend möchte ich noch auf deine bisherigen Erfahrungen mit sportlicher Aktivität eingehen.

<input type="checkbox"/> Ich war früher bereits sportlich aktiv.	<input type="checkbox"/> Ich war noch nie sportlich aktiv.
--	--

Wenn du noch nie sportlich aktiv warst, bitte den nächsten Kasten überspringen und bei Kasten 21 (Ernährung) weiter machen.

↓

Wenn du noch nie sportlich aktiv warst, bitte den nächsten Kasten überspringen und bei Kasten 21 (Ernährung) weiter machen.

Die folgenden Fragen auf der nächsten Seite habe ich dir in ähnlicher Form bereits oben gestellt. Ich möchte dich bitten, sie an dieser Stelle trotzdem sorgfältig zu beantworten.

20	Wenn ich sportlich aktiv war, dann habe ich die Erfahrung gemacht, ...	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft etwas zu	trifft zu
...	dass ich mich anschliessend beweglicher gefühlt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich mich dabei verletzt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich mein Gewicht reduzieren konnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich mich dabei blamiert habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich dadurch selbstbewusster geworden bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass dadurch meine Beschwerden schlimmer wurden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich mich anschliessend körperlich wohler gefühlt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass mir das manchmal zu anstrengend war.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass sich dadurch mein Aussehen verbessert hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich in Situationen geraten bin, in denen ich Angst hatte zu versagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich mich danach psychisch wohler gefühlt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich für andere Sachen keine Zeit mehr hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich dadurch meine Beschwerden verringern konnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass mir das Schwitzen unangenehm war.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich nette Leute kennen lernen konnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine Ernährung

21	Das Thema „Ernährung“ ist dir...	sehr wichtig	wichtig	nicht so wichtig	gar nicht wichtig
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22	Ich nehme an Schultagen regelmässig folgende Mahlzeiten zu mir	(fast) nie	manchmal	oft	(fast) immer
Frühstück		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znüni		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittagessen		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zvieri		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abendessen		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23	Wie oft isst du mit der Familie zusammen?	mehrmals täglich	einmal täglich	mind. 1-2 Mal/Woche	selten bis nie
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24	Meine Ernährung					
Meine momentanen Essgewohnheiten stellen sich so dar:		> einmal täglich	einmal täglich	> einmal pro Woche	selten	nie
Fast Food (Hamburger, Pizza, Döner etc.) esse ich		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse und Salat esse ich		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Früchte esse ich		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süssigkeiten esse ich		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süssgetränke (Cola, Ice-Tea, etc.) trinke ich		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25	Das Essen, das ich esse, ist meiner Meinung nach	gesund	gesund, aber nicht immer	ungesund	weiss ich nicht
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Körperempfinden

26	Dein Körper				
Zur Zeit fühle ich mich	zu dünn	etwas dünn	gerade richtig	etwas zu dick	zu dick
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möchtest du daran etwas verändern?					
Ja, ich möchte abnehmen			<input type="checkbox"/>		
Ja, ich möchte zunehmen			<input type="checkbox"/>		
Nein			<input type="checkbox"/>		

Schlaf- und Lebensgewohnheiten

27	Dein Schlafverhalten		
Ich schlafe normalerweise	> 8 h	6-8 h	< 6h
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Normalerweise gehe ich ins Bett	nach Mitternacht	zw. 22:00 und 00:00	Vor 22:00
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

28	Deine Angewohnheiten			
Informationen über eine gesunde Lebensweise bekomme ich meistens von	Medien	Eltern	Lehrern	Freunden
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke, dass ich meine Lebensweise ändern sollte	Ja	Nein	Ich bin mir nicht sicher	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Bitte gib diesen Fragebogen sobald wie möglich mir (Raphael Kägi) oder deinem Sportlehrer oder deiner Sportlehrerin ab.

Ich bedanke mich sehr herzlich für deine Mithilfe und ermuntere dich gleichzeitig, in einigen Wochen den zweiten Fragebogen ebenso sorgfältig auszufüllen - nur dann kann ich deine Angaben auch verwerten!

Fragebogen zu T2

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler der Kantonsschule am Burggraben!

Wie ihr aus dem ersten Fragebogen bereits wisst, geht es in meiner Untersuchung um ein Projekt einer möglichen Gesundheitsförderung auf der Gymnasialstufe.

Es würde mich sehr freuen, wenn ihr mich bei meiner Masterarbeit zum Thema „MoVo-GYMI“ noch einmal unterstützen würdet!

Man hat diesen zweiten Fragebogen entwickelt, um gegebenenfalls eingetretene Veränderungen feststellen zu können. Zudem werden einige Dinge nach einer gewissen Zeit anders beurteilt, auch hierzu möchte ich deine Meinung erfahren. In diesem Fragebogen sind daher zum Teil ähnliche, zum Teil aber auch andere Fragen enthalten, zu denen ihr euch als Schüler/innen nun äussern könnt.

Der Fragebogen wird **streng vertraulich** behandelt: Deine Angaben werden **anonymisiert** weiterverarbeitet und die ausgefüllten Fragebögen nach Abschluss der Auswertungen vernichtet. Ausser mir, Raphael Kägi, Masterstudent Sport, und Herrn Hansjörg Nef, leitender Sportlehrer des Projekts an der Kantonsschule am Burggraben, bekommt die Fragebögen niemand zu Gesicht. Die Fragebögen werden am Ende im Forschungsbericht so ausgewertet, dass nicht auf einzelne Personen zurück geschlossen werden kann.

Vielen Dank für eure Mithilfe!

Raphael Kägi



Bitte gebt den Fragebogen nach dem Ausfüllen mir (Raphael Kägi) oder eurem Sportlehrer zurück.

Um die Anonymisierung eurer Angaben zu gewährleisten, habe ich euch euren Klassen zugewiesen. Eure Angaben werden nicht mit eurem Namen versehen, sondern nur mit dem Klassenkürzel gekennzeichnet, um die Daten aus den verschiedenen Befragungen einander zuordnen zu können.

--	--	--	--	--

Klassenkürzel

1	Wie zufrieden bist du – ganz allgemein – mit dem MoVo-GYMI-Programm?						
Ich bin ganz unzufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich bin sehr zufrieden
	0	1	2	3	4	5	

2	Wie sehr hat dich das MoVo-GYMI-Programm dazu motiviert, etwas an deiner Lebensweise zu verändern? (Training, Ernährung, Barrierenmanagement etc.)						
Dazu wurde ich gar nicht motiviert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dazu wurde ich sehr motiviert
	0	1	2	3	4	5	

3 Allgemeiner Gesundheitszustand					
	sehr schlecht	schlecht	zufriedenstellend	gut	sehr gut
Wie beurteilst du deinen körperlichen Zustand ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie beurteilst du dein seelisches Befinden ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 Aktuelle Befindlichkeit					
Meine körperliche und seelische Befindlichkeit stellt sich so dar:	nie	selten	manchmal	häufig	sehr häufig
Nackenschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schulderschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rückenschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kreislaufprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurzatmigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magen- oder Bauchbeschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Ohrgeräusche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gereiztheit, genervt sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Innere Unruhe, Nervosität (Schlafstörungen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konzentrationschwierigkeiten aufgrund privater Sorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niedergeschlagenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gefühle der Angst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gefühle der Isolation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anderes, und zwar					
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....					

Deine sportliche Aktivität

Du bist nun so gut wie am Ende des MoVo-GYMI-Programms und hast (vielleicht auch neue) Erfahrungen mit sportlicher Aktivität und Bewegung gemacht. Ich möchte dir jetzt noch ein paar Fragen zu diesem Thema stellen.

5	Wie oft und wie lange hast du in den letzten Wochen nach dem ersten Fragebogen die folgenden Aktivitäten ausgeübt?		
zu Fuss zur Schule gehen (auch längere Teilstrecken)	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>
Treppensteigen Zuhause	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>
Treppensteigen in der Schule	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>
Fahrradfahren zur Schule	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>
Fahrradfahren zu sonstigen Fortbewegungszwecken	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>
Spazierengehen	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>
körperlich anstrengende Arbeit	anTagen pro Woche	ca. Min. pro Tag	mache ich nicht <input type="checkbox"/>

6	Warst du in der Zeit nach dem ersten Fragebogen regelmässig sportlich aktiv?	
<input type="checkbox"/> ja	⇒ weiter mit Frage 7	<input type="checkbox"/> nein ⇒ weiter mit Frage 8

7	Um welche sportliche(n) Aktivität(en) handelt es sich dabei?		
A (bitte hier eintragen)	B (bitte hier eintragen)	C (bitte hier eintragen)	
Aktivität A betreibe ich normalerweise...	Aktivität B betreibe ich normalerweise...	Aktivität C betreibe ich normalerweise...	
pro Monat ca. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mal	pro Monat ca. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mal	pro Monat ca. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mal	
und zwar bei jedem einzelnen Mal für...	und zwar bei jedem einzelnen Mal für...	und zwar bei jedem einzelnen Mal für...	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Minuten.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Minuten.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Minuten.	

... noch ein paar allgemeine Fragen zu deiner Person:

8	Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf dich zu?	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft etwas zu	trifft zu
	Ich lasse die Dinge lieber auf mich zukommen als konkret zu planen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bei den meisten Aufgaben lege ich mit Schwung los.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wenn ich etwas erreichen möchte, überlege ich, wie ich am besten vorgehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wenn etwas getan werden muss, beginne ich damit ohne zu zögern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich setze mir überwiegend Ziele, bei denen ich weiss, wie ich sie erreichen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wenn eine Aufgabe erledigt werden muss, packe ich sie am liebsten sofort an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wenn das Ziel feststeht, suche ich nach Wegen, es zu erreichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Viele Dinge gelingen gut, weil ich sie kraftvoll anpacke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich nehme mir nicht gern konkrete Ziele vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wenn etwas zu erledigen ist, beginne ich am liebsten sofort damit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine sportliche Aktivität in den nächsten Wochen und Monaten

Du bist nun so gut wie am Ende des MoVo-GYMI-Programms und hast (vielleicht auch neue) Erfahrungen mit sportlicher Aktivität und Bewegung gemacht. Ich möchte dir jetzt noch ein paar Fragen zu diesem Thema stellen.

9	Wie stark ist deine Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmässig sportlich aktiv zu sein?
diese Absicht habe ich gar nicht	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 diese Absicht habe ich sehr stark

Falls du hier die „0“ angekreuzt hast, bitte den nächsten Kasten überspringen und bei Kasten 11 auf der nächsten Seite weiter machen.

10	Ich habe die Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten <u>regelmässig</u> sportlich aktiv zu sein, ...	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft etwas zu	trifft zu
	... weil es mir einfach Spass macht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil es gut für mich ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil ich sonst ein schlechtes Gewissen hätte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil die positiven Folgen einfach die Mühe wert sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil Personen, die mir wichtig sind, mich dazu drängen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil ich dabei Erfahrungen mache, die ich nicht missen möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil ich denke, dass man sich manchmal auch zu etwas zwingen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil sportliche Aktivität einfach zu meinem Leben dazu gehört.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil ich mir sonst Vorwürfe machen müsste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil andere sagen, ich soll sportlich aktiv sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil ich gute Gründe dafür habe. Wenn ja, welche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... weil ich sonst mit anderen Personen Schwierigkeiten bekomme. Wenn ja, welche Gründe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11	Ich traue mir zu, mit einer sportlichen Aktivität <u>neu zu beginnen</u>.						
traue ich mir gar nicht zu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traue ich mir zu 100% zu
	0	1	2	3	4	5	

12	Ich traue mir zu, eine einmal begonnene sportliche Aktivität über ein paar Monate hinweg <u>weiterzuführen</u>.						
traue ich mir gar nicht zu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traue ich mir zu 100% zu
	0	1	2	3	4	5	

13	Ich traue mir zu, mit einer regelmässigen sportlichen Aktivität nach einer längeren <u>Pause wieder anzufangen</u>.						
traue ich mir gar nicht zu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traue ich mir zu 100% zu
	0	1	2	3	4	5	

Vor- und Nachteile des Sporttreibens

14	Wenn ich regelmässig sportlich aktiv bin (wäre), dann ...	stimmt nicht	stimmt überwiegend nicht	stimmt überwiegend	stimmt genau
	... werde ich beweglicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... kann ich mich verletzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... kann ich mein Gewicht reduzieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... gerate ich in Situationen, in denen ich mich blamiere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... werde ich selbstbewusster.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... werden dadurch meine Beschwerden schlimmer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... fühle ich mich körperlich wohler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... ist mir das manchmal zu anstrengend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... kann ich dadurch mein Aussehen verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... gerate ich in Situationen, in denen ich Angst habe zu versagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... fühle ich mich psychisch wohler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... habe ich für andere Sachen keine Zeit mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... kann ich dadurch meine Beschwerden verringern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... ist mir das Schwitzen unangenehm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... kann ich nette Leute kennen lernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Hindernisse,
die einen von sportlicher Aktivität abhalten können**

15	Wie oft halten dich die folgenden Hindernisse vom Sporttreiben ab?	(fast) nie	manchmal	oft	(fast) immer
	Das Wetter ist schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Freunde wollen etwas mit mir unternehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin krank.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich habe keine Lust.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Es ist noch viel Arbeit zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich vergesse den Sporttermin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich habe keine/n passende/n Sportpartner/in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich muss grossen organisatorischen Aufwand betreiben (z.B. Hausaufgaben machen, für Prüfungen lernen, Termine planen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich habe Schmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Zuhause ist es gemütlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Teilnahmegebühren sind hoch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich habe schlechte Laune.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin verletzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Es läuft etwas Gutes im Fernsehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Sportstätte (z.B. Turnhalle, Stadtpark) ist weit entfernt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Mein/e Freund/in möchte nicht, dass ich zum Sport gehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin im Stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gegenstrategien:
Was tust du, um die gerade genannten Hindernisse zu überwinden?

Bitte kreuze die Antwortmöglichkeit an, die für dich *am ehesten* zutrifft:

16	Um den Sporttermin trotzdem wahrzunehmen...	mache ich nicht	mache ich
	... verabrede ich mich mit einer/m Bekannten zum regelmässigen Sporttreiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... lege ich mir meine Sportsachen griffbereit zurecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... schreibe ich den Termin auf (z. B. in meinen Kalender).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... nehme ich mir vor, mir danach etwas Schönes zu gönnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... vermeide ich Situationen, die mich vom Sporttreiben abhalten könnten (z.B. Fernseher oder Playstation).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... betrachte ich den Sporttermin als genauso wichtig wie andere Termine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... nehme ich an den Sportangeboten eines Vereins/Fitnessstudios teil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... halte ich mir noch einmal die Vorteile des Sporttreibens vor Augen (z.B. Steigerung der Fitness).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... versuche ich, mich in eine Stimmung zu versetzen, in der ich Lust auf körperliche Aktivität habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... kaufe ich mir Sportkleidung, in der ich mich wohl fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... fange ich gar nicht erst an, darüber nachzudenken, was ich anstatt des Sports tun könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... teile ich Freunden/Bekanntem mein Sportvorhaben mit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... suche ich mir ein Sportangebot, das gut zu erreichen ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... denke ich an das schlechte Gewissen, das ich hätte, wenn ich nicht zum Sport ginge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... versuche ich unangenehme Situationen (z.B. Angst vor Blamage, schlechtes Wetter) als Herausforderung zu sehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nun kann es trotz allem manchmal vorkommen, dass du einen oder mehrere Sporttermine ausfallen lässt (oder ausfallen lassen musst).

17	Wie reagierst du?	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft etwas zu	trifft zu
	Ich betrachte den/die ausgefallene/n Termine als Ausnahme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich resigniere und gebe mein Sportvorhaben gänzlich auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich mache mir weiter keine Gedanken und gehe wie gewohnt zum nächsten Sporttermin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine Planung

18	Weisst du schon, <u>welche</u> sportliche(n) Aktivität(en) du in der Zeit nach dem MoVo-GYMI-Programm durchführen willst?	
	<input type="checkbox"/> ja ⇒ weiter mit Frage 19	<input type="checkbox"/> nein ⇒ weiter mit Frage 20

19	Welche Sportaktivität(en) beabsichtigst du nach dem MoVo-GYMI-Programm durchzuführen?			
A (bitte hier eintragen)		B (bitte hier eintragen)		
Für Aktivität A weiss ich schon, ...		Für Aktivität B weiss ich schon, ...		
	ja	nein		
... wann ich sie durchführen werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... wann ich sie durchführen werde	
... wo ich sie durchführen werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... wo ich sie durchführen werde	
... wie ich dorthin kommen werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... wie ich dorthin kommen werde	
... wie oft ich sie durchführen werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... wie oft ich sie durchführen werde	
... mit wem ich sie durchführen werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... mit wem ich sie durchführen werde	

Sporttreiben und die Personen in deiner Umgebung

20	Personen aus meiner Umgebung...	(fast) nie	manchmal	oft	(fast) immer
...	betreiben mit mir zusammen sportliche Aktivität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	nehmen Rücksicht auf meine sportlichen Aktivitäten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	fordern mich auf, mit Sportaktivität zu beginnen oder weiterzumachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	machen mir das Angebot, gemeinsam Sport zu betreiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	unterstützen mich praktisch, damit ich meine Sportaktivitäten ausüben kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	ermutigen mich dazu, an einer Sportaktivität festzuhalten und nicht aufzugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	erinnern mich daran, meine Sportaktivitäten regelmässig auszuüben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abschliessend möchte ich noch auf deine bisherigen Erfahrungen mit sportlicher Aktivität während des MoVo-GYMI-Programms eingehen.

<input type="checkbox"/> Ich war während des Programms sportlich aktiv	<input type="checkbox"/> Ich war während des Programms nicht sportlich aktiv.
--	---

↓

Wenn du noch nie sportlich aktiv warst, bitte den nächsten Kasten überspringen und bei Kasten 22 (Feedback) weiter machen.

Die folgenden Fragen auf der nächsten Seite habe ich dir in ähnlicher Form bereits oben gestellt. Ich möchte dich bitten, sie an dieser Stelle trotzdem sorgfältig zu beantworten.

21	Wenn ich sportlich aktiv war, dann habe ich die Erfahrung gemacht, ...	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft etwas zu	trifft zu
...	dass ich mich anschliessend beweglicher gefühlt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich mich dabei verletzt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich mein Gewicht reduzieren konnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich mich dabei blamiert habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich dadurch selbstbewusster geworden bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass dadurch meine Beschwerden schlimmer wurden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich mich anschliessend körperlich wohler gefühlt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass mir das manchmal zu anstrengend war.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass sich dadurch mein Aussehen verbessert hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich in Situationen geraten bin, in denen ich Angst hatte zu versagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich mich danach psychisch wohler gefühlt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich für andere Sachen keine Zeit mehr hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich dadurch meine Beschwerden verringern konnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass mir das Schwitzen unangenehm war.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	dass ich nette Leute kennen lernen konnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Feedback MoVo-GYMI

Falls du für deine Antworten zu wenig Platz findest, kannst du deine Antworten & Inputs auch auf der Rückseite ausschreiben!!!

22	Wie hat dir die Abwechslung durch das MoVo-GYMI-Programm gefallen?													
	Hat mir überhaupt nicht gefallen	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	Hat mir sehr gefallen

23	Hat dir das MoVo-GYMI-Programm etwas gebracht?													
	Hat mir überhaupt nichts gebracht	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	Hat mir sehr viel gebracht

24	Was nimmst du mit für deine Zukunft? Was konntest du dazu lernen? Willst du etwas daraus umsetzen? In welchen Bereichen?
	Bitte die wichtigsten Punkte notieren!
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

25	Wie bewertest du die Begleitung des MoVo-GYMI-Coaches/ deines Sportlehrers?					
Sehr schlecht	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5 Sehr gut

26	<p>Wie stellst du dir die perfekte Begleitung durch das MoVo-GYMI-Programm vor? Was würdest du ändern?</p> <p>Mögliche Verbesserungsvorschläge: mehr persönliche Gespräche / „Hausaufgabenkontrollen“ / klar definierte Rahmenbedingungen / strengere Betreuung / offene Art ist genau richtig, weil... / etc.</p> <p>Deine ehrlichen Inputs helfen uns weiter!!!</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
-----------	--

Bitte gib diesen Fragebogen sobald wie möglich mir (Raphael Kägi) oder deinem Sportlehrer oder deiner Sportlehrerin ab.

Die Fragebogenstudie ist hiermit beendet und du wirst keine weiteren Bögen mehr erhalten. Ich bedanke mich sehr herzlich für deine Mithilfe in den vergangenen Wochen und wünsche dir für die Zukunft alles Gute.