

Aus dem Psychologischen Institut
der Deutschen Sporthochschule Köln
Geschäftsführender Leiter: Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert

**Realisierung von Bewegungs- und Sportvorsätzen –
Explorative Studien zur Vorsatzrealisierung
bei Erwachsenen unter Berücksichtigung der Befindlichkeit**

Von der Deutschen Sporthochschule Köln
zur Erlangung des akademischen Grades Doktor der Sportwissenschaften
genehmigte Dissertation

vorgelegt von
Marion Eva Golenia

Köln, 2009

Erster Referent: Prof. Dr. Henning Allmer

Zweiter Referent: Prof. Dr. Ralf Brand

Vorsitzende des
Promotionsausschusses: Prof. `in Dr. Ilse Hartmann-Tews

Tag der mündlichen Prüfung: 27.07.2009

Hierdurch versichere ich an Eides Statt: Ich habe diese Dissertationsarbeit selbständig und nur unter Benutzung der angegebenen Quellen angefertigt; sie hat noch keiner anderen Stelle zur Prüfung vorgelegen. Wörtlich übernommene Textstellen, auch Einzelsätze oder Teile davon, sind als Zitate kenntlich gemacht worden.

Köln, 01.04.2009

Marion Golenia

Vorwort

Herr Prof. Dr. Henning Allmer hat diese Arbeit betreut. Ihm gilt mein besonderer Dank für die gemeinsamen Gespräche und seine wertvollen Anregungen, die die Entwicklung dieser Dissertation befruchtet haben.

Weiterhin danke ich allen Kolleginnen und Kollegen des Psychologischen Instituts der Deutschen Sporthochschule Köln, des Arbeitsbereiches Sportpsychologie der Ruhr-Universität Bochum sowie des Arbeitsbereiches Sportdidaktik der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster, die mein Vorhaben in unterschiedlichen Phasen mit Rat und Tat unterstützt haben. Besonders erwähnen möchte ich Prof. Dr. Jens Kleinert, Prof. Dr. Michael Kellmann, Prof. Dr. Nils Neuber, Dr. Heiner Langenkamp, Dr. Babett Lobinger, Dipl.-Psych. Marion Sulprizio und Dipl.-Sportw. Anja Steinbacher.

Bei den Stadtwerken Köln, insbesondere bei Herrn Helmut Gillesen und Herrn Dr. Rudolf Schwarz, bedanke ich mich für die Unterstützung bei der Durchführung der Interviewstudie.

Ein herzliches Dankeschön geht zudem an alle Personen, die sich zur Teilnahme an den beiden Untersuchungen bereit erklärt und damit maßgeblich an dieser Arbeit mitgewirkt haben.

Meiner ganzen Familie und meinem Partner Jens Nieth danke ich für ihren Zuspruch und Rückhalt, beides war ungeheuer wichtig.

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	6
2	THEORETISCHE KONZEPTE DER VORSATZBILDUNG UND –REALISIERUNG	12
2.1	VOLITIONSPSYCHOLOGISCHE ANSÄTZE.....	13
2.1.1	Rubikonmodell der Handlungsphasen.....	14
2.1.2	Konzept motivationaler und volitionaler Steuerungslagen	26
2.1.3	Handlungskontrolltheorie	30
2.1.4	Sozial-kognitives Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens	37
2.1.5	Motivations-Volitions-Prozessmodell.....	41
2.1.6	Phasenmodell der Intentionsbildung und Intentionsrealisierung.....	43
2.1.7	Zusammenfassende Reflexion	51
2.2	BEDEUTUNG DER AKTUELLEN BEFINDLICHKEIT FÜR DIE VORSATZREALISIERUNG	62
2.2.1	Theoretische Ansätze	63
2.2.2	Zusammenfassende Reflexion	70
3	REALISIERUNG BEWEGUNGS- BZW. SPORTBEZOGENER VORSÄTZE	79
3.1	DISKREPANZEN ZWISCHEN VORSATZ UND VORSATZREALISIERUNG BEI ERWACHSENEN.....	79
3.2	DETERMINANTEN DER VORSATZREALISIERUNG	88
3.2.1	Personale Determinanten	89
3.2.2	Lebenslagebezogene Determinanten.....	109
3.2.3	Soziale Determinanten	111
3.2.4	Aktivitätsbezogene Determinanten	115
3.2.5	Umweltbezogene Determinanten	116
3.2.6	Kritische Würdigung der Determinantenforschung.....	119
4	ZIELSETZUNG DER EXPLORATIVEN STUDIEN	122
5	EXPLORATIVE INTERVIEWSTUDIE	125
5.1	FRAGESTELLUNG.....	125
5.2	UNTERSUCHUNGSVERFAHREN	126
5.2.1	Problemzentriertes Interview	126
5.2.2	Interviewleitfaden	127
5.2.3	Kurzfragebogen	129
5.3	UNTERSUCHUNGSGRUPPE	132
5.3.1	Vorüberlegungen	132
5.3.2	Gewinnung der Stichprobe	133
5.3.3	Stichprobenbeschreibung	134
5.4	DURCHFÜHRUNG DER BEFRAGUNG	136
5.5	AUSWERTUNG	138
5.5.1	Datenaufbereitung	138
5.5.2	Qualitative Inhaltsanalyse.....	138
6	ERGEBNISSE DER INTERVIEWSTUDIE	142
6.1	CHARAKTERISIERUNG DER INTERVIEWPARTNER UND -PARTNERINNEN	143
6.2	BEDINGUNGEN DES UNTERLASSENS.....	149
6.2.1	Physikalische Bedingungen.....	150
6.2.2	Strukturelle und materiale Rahmenbedingungen	156
6.2.3	Organisatorische Bedingungen	159
6.2.4	Bedingungen des Lebenskontextes	164
6.2.5	Soziale Bedingungen.....	170
6.2.6	Aufgabenbezogene Bedingungen	178
6.2.7	Personbezogene Bedingungen	183
6.2.8	Zusammenfassung	196

6.3	SITUATIONSANALYSE	197
6.3.1	Klassifizierungen von Intentionen des Unterlassens und Tuns.....	209
6.3.1.1	Ziele und Zwecke des Unterlassens	210
6.3.1.2	Ziele und Zwecke des Tuns	218
6.3.2	Zusammenfassung	226
6.4	UMGANG MIT BARRIEREN UND KONSEQUENZEN	227
6.4.1	Kennzeichnung des „Inneren Schweinehundes“	228
6.4.2	Barrieremanagement	232
6.4.3	Konsequenzen des Unterlassens	239
6.4.4	Zusammenfassung	246
7	DISKUSSION DER ERGEBNISSE DER INTERVIEWSTUDIE	247
8	EXPLORATIVE LÄNGSSCHNITTSTUDIE	257
8.1	ANLIEGEN UND FRAGESTELLUNGEN DER STUDIE	257
8.2	UNTERSUCHUNGSPLAN	259
8.3	UNTERSUCHUNGSVERFAHREN	262
8.3.1	Voruntersuchung	263
8.3.2	Hauptuntersuchung	267
8.3.2.1	Telefoninterview	267
8.3.2.2	Tagebuchmethode	272
8.3.3	Nachuntersuchung.....	275
8.4	UNTERSUCHUNGSGRUPPE	276
8.4.1	Vorüberlegungen und Gewinnung der Stichprobe	276
8.4.2	Stichprobenbeschreibung	277
8.5	DURCHFÜHRUNG DER UNTERSUCHUNG	282
8.6	AUSWERTUNG	284
9	ERGEBNISSE DER LÄNGSSCHNITTSTUDIE	285
9.1	CHARAKTERISIERUNG DER UNTERSUCHUNGSTEILNEHMER	285
9.2	ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN BEFINDLICHKEIT UND DEN REALISIERUNGSBEZOGENEN EINSCHÄTZUNGEN	292
9.2.1	Wochenverlauf	292
9.2.2	Tag des festen Sporttermins.....	303
9.3	ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN BEFINDLICHKEIT UND VORSATZREALISIERUNG	308
9.4	ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN DEN REALISIERUNGSBEZOGENEN EINSCHÄTZUNGEN UND DER VORSATZREALISIERUNG.....	308
9.5	INTENTIONEN DES UNTERLASSENS UND TUNS	310
9.5.1	Ziele bzw. Zwecke des Unterlassens	310
9.5.2	Ziele bzw. Zwecke des Tuns	313
9.6	STABILITÄT DER REALISIERUNGSBEZOGENEN EINSCHÄTZUNGEN IM WOCHEN VERLAUF	317
9.6.1	Zusammenfassung der Befunde zu den Merkmalsverläufen	317
9.6.2	Merkmalsverläufe der „Unterlasser“	334
10	DISKUSSION DER ERGEBNISSE DER LÄNGSSCHNITTSTUDIE	339
11	RESÜMEE UND AUSBLICK.....	351
	LITERATURVERZEICHNIS	354
	ANHANG	372

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1	Rubikonmodell der Handlungsphasen (nach Heckhausen, 2003, S. 212)	15
Abb. 2	Zentrale Aussagen des Rubikonmodells zu den Kriterien der Intentionsbildung und Handlungsinitiierung (* Heckhausen, 1987c; ** Gollwitzer, 1991)	23
Abb. 3	Affektmodulierte Willensbahnung bzw. -hemmung (nach Kuhl, 2001)	35
Abb. 4	Sozial-kognitives Prozessmodell (nach Schwarzer, 2004, 2008a)	38
Abb. 5	Mo-Vo-Prozessmodell (nach Fuchs, 2007b).....	41
Abb. 6	Phasenmodell der Intentionsbildung und Intentionsrealisierung (nach Allmer, 2001).....	44
Abb. 7	Vorsatzrealisierung (nach Allmer, 2000a).....	48
Abb. 8	Modell zur Realisierung von Bewegungs- bzw. Sportvorsätzen.....	58
Abb. 9	Direktive Stimmungseinflüsse auf das Verhalten (nach Gendolla, 2000, S. 387)	66
Abb. 10	Bedeutsamkeitseinschätzung von Sport für die Gesundheit differenziert nach Aktivitätsstatus (Institut für Demoskopie Allensbach, 2003)	79
Abb. 11	Ebenen der sportbezogenen sozialen Unterstützung (nach Fuchs, 1996).....	112
Abb. 12	Kategoriensystem zu den Bedingungen der Realisierung von Bewegungs- und Sportvorsätzen	149
Abb. 13	Auswirkungen des sozialen Umfeldes auf die Vorsatzrealisierung	178
Abb. 14	Situationsdiagramm „Situation 1“	201
Abb. 15	Situationsdiagramm „Situation 11“	203
Abb. 16	Situationsdiagramm „Situation 25“	205
Abb. 17	Klassifikation der Ziele und Zwecke des Tuns bzw. Unterlassens	210
Abb. 18	Intentionen des Unterlassens.....	217
Abb. 19	Intentionen des Tuns.....	223
Abb. 20	Untersuchungsplan der Längsschnittstudie	260
Abb. 21	Versuchsplan der Längsschnittstudie	262
Abb. 22	Ziele bzw. Zwecke des Unterlassens für sechs unterlassene Aktivitäten; Zustimmung (trifft voll zu, trifft eher zu) und Ablehnung (trifft eher nicht zu, trifft gar nicht zu)	312
Abb. 23	Ziele bzw. Zwecke des Tuns für 26 realisierte Aktivitäten; Zustimmung (trifft voll zu, trifft eher zu) und Ablehnung (trifft eher nicht zu, trifft gar nicht zu).....	315
Abb. 24	Übersicht zu den zwölf theoretisch denkbaren Verlaufsformen.....	320
Abb. 25	Ausdifferenzierung der theoretisch denkbaren Verlaufsformen.....	320

Tabellenverzeichnis

Tab. 1	Basal- und Metaprozesse (nach Heckhausen, 1984)	21
Tab. 2	Bestimmende Faktoren für motivationale und volitionale Steuerungslagen (nach Schmalt & Sokolowski, 2006)	28
Tab. 3	Übersicht zu den Bedingungen bzw. Konstrukten der Vorsatzrealisierung	56
Tab. 4	Formen der Realisierung von Bewegungs- bzw. Sportvorsätzen	61
Tab. 5	Sportintention bei Kanadiern differenziert nach dem täglichen Aktivitätsgrad in Prozent (vgl. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 2004)	81
Tab. 6	Anteil der sportlich aktiven (mehr als 1 h/Woche) vs. inaktiven (weniger als 1h/Woche) Berufstätigen nach Altersgruppen (Quelle: Schneider & Becker, 2005)	82
Tab. 7	Anteil der sportlich aktiven (mehr als 1 h/Woche) vs. inaktiven (weniger als 1h/Woche) Berufstätigen nach Berufsgruppen (Quelle: Schneider & Becker, 2005)	83
Tab. 8	Verhaltenskategorien nach früherem Sportverhalten, Intention sowie folgendem Sportverhalten (Rhodes & Plotnikoff, 2006)	84
Tab. 9	Stadienwechsel von Personen, die über einen Zeitraum von 6 Monaten aktiv bzw. inaktiv werden (vgl. Marcus et al., 1996)	87
Tab. 10	Übersicht zu Barrieren für die Aufrechterhaltung von sportlichen Aktivitäten	98
Tab. 11	Effekte von Implementierungsintentionen auf verschiedene Selbstregulationsaufgaben bei der Zielverfolgung (Gollwitzer & Sheeran, 2006, S. 96)	103
Tab. 12	Einordnung der Einschätzung von Intensionsstärke und Handlungswahrscheinlichkeit....	130
Tab. 13	Einordnung von Handlungs- versus Lageorientierung (nach Kuhl, 1994b)	131
Tab. 14	Soziodemografische Merkmale der Befragten (N = 20)	134
Tab. 15	Intensionsstärke und Handlungswahrscheinlichkeit in der Stichprobe (N = 20)	135
Tab. 16	Handlungs- versus Lageorientierung in der Stichprobe (N = 20)	136
Tab. 17	Kurzcharakteristiken der 20 Interviewpartner	144
Tab. 18	Wahrgenommenes physisches Befinden und Handeln	187
Tab. 19	Wahrgenommenes psychisches Befinden und Handeln	194
Tab. 20	Einordnung des Handelns in den Situationsbeschreibungen	207
Tab. 21	Ziele und Zwecke des Unterlassens	214
Tab. 22	Ziele und Zwecke des Tuns	221
Tab. 23	Intentionen des Unterlassens und Tuns in den Situationsbeschreibungen	225
Tab. 24	Strategien zur Überwindung von Barrieren	233
Tab. 25	Selbstwirksamkeit zu sportlicher Aktivität	267
Tab. 26	Items der verwendeten Kurzformen von WKV und EZ-Skala	270
Tab. 27	Items zur Erfassung der Ziele bzw. Zwecke der Vorsatzrealisierung	275
Tab. 28	Soziodemografische Merkmale der Probanden (N = 11)	277
Tab. 29	Sportengagement der Gesamtgruppe (Häufigkeiten)	278
Tab. 30	Realisierungsproblemen, -voraussetzungen und -barrieren (Häufigkeiten)	279
Tab. 31	Reaktionen auf Realisierungsprobleme und das Unterlassen von Sportvorsätzen	280
Tab. 32	Intensionsstärke und Handlungswahrscheinlichkeit in der Stichprobe (N = 11)	281
Tab. 33	Selbstwirksamkeit zu sportlicher Aktivität in der Stichprobe (N = 11)	281

Tab. 34	Handlungs- versus Lageorientierung in der Stichprobe (N = 11)	282
Tab. 35	Kurzcharakteristiken der elf Probanden.....	286
Tab. 36	Sportvorsätze in der Untersuchungswoche	290
Tab. 37	Ergebnisse der Nachuntersuchung (N = 10)	291
Tab. 38	Korrelationen zwischen der physischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen für den festen Sporttermin im Wochenverlauf.....	292
Tab. 39	Korrelationen zwischen der psychischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen für den festen Sporttermin im Wochenverlauf.....	294
Tab. 40	Übersichtstabelle zu den Korrelationen zwischen der physischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen (Wochenverlauf).....	296
Tab. 41	Übersichtstabelle zu den Korrelationen zwischen der psychischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen für den festen Sporttermin im Wochenverlauf ..	298
Tab. 42	Zusammenhänge zwischen der Befindlichkeit und den Einschätzungen am Tag der geplanten Sportaktivität differenziert nach Messzeitpunkten (MZP).....	303
Tab. 43	Zusammenhänge zwischen der psychischen Befindlichkeit und den Einschätzungen am Tag der geplanten Sportaktivität differenziert nach Messzeitpunkten (MZP)	304
Tab. 44	Übersicht zu den Zusammenhängen zwischen der physischen und psychischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen am Tag des Sporttermins differenziert nach Tageszeit.....	305
Tab. 45	Unterschiede bei der Einschätzung der Sportaktivität am Nachmittag des siebten Befragungstages zwischen „Umsetzern“ und „Unterlassern“ (Mann-Whitney-U-Test)	309
Tab. 46	Auflistung der mit dem Unterlassen einer Sportaktivität verfolgten Ziele bzw. Zwecke	311
Tab. 47	Auflistung der mit der Initiierung einer Sportaktivität verfolgten Ziele bzw. Zwecke.....	314
Tab. 48	Kriterien für die Analyse und Beschreibung der Merkmalsverläufe.....	319
Tab. 49	Verlaufsformen der Merkmalsverläufe zur Handlungswichtigkeit.....	321
Tab. 50	Häufigkeitsangaben zu den Einschätzungen der WI, DR, WA und GG	322
Tab. 51	Verlaufsformen der Merkmalsverläufe zur Handlungsdringlichkeit.....	324
Tab. 52	Verlaufsformen der Merkmalsverläufe zur Handlungswahrscheinlichkeit	326
Tab. 53	Verlaufsformen der Merkmalsverläufe zur Günstigkeit der Gelegenheit	328
Tab. 54	Einordnung und Häufigkeit der vorliegenden Verlaufsformen	331
Tab. 55	Verlaufsformen der „Unterlasser“	334

1 Einleitung

In den westlichen Industrienationen sind Inaktivität bzw. das Unterschreiten eines aus medizinischer Sicht sinnvollen Mindestmaßes an körperlich-sportlicher Aktivität weit verbreitet. Damit verbunden sind gesundheitliche Gefährdungen mit weitreichenden negativen Folgen für das Individuum selbst wie auch die Gesellschaft. Die Erklärung, Vorhersage und Förderung eines bewegungsaktiven Lebensstils ist daher von wissenschaftlicher wie gesellschaftlicher Relevanz.

In den vergangenen drei Jahrzehnten stand in der psychologisch orientierten Forschung zur Sportteilnahme vor allem die Motivation im Mittelpunkt des Interesses. Die zentrale Frage lautete, von welchen internen (körperlichen, emotionalen oder kognitiven) und externen (sozialen, strukturellen) Determinanten die Bildung einer Bewegungs- bzw. Sportintention abhängt, um die Aufnahme und Aufrechterhaltung von Bewegungs- bzw. Sportaktivitäten gezielt zu fördern. Motivationspsychologische Erklärungsmodelle des Gesundheits- und Sportverhaltens gehen davon aus, dass Intentionen das Verhalten linear determinieren (vgl. Sniehotta, Winter, Dombroski & Johnston, 2007). Demnach sollten Personen, die eine Bewegungs- oder Sportintention (Vorsatz) gebildet haben, d.h. zum Sporttreiben motiviert sind, entsprechende Aktivitäten auch tatsächlich umsetzen.

Kuhl (1998) betont jedoch, dass Menschen das, was sie als erreichbar und nützlich erkannt haben, oft nicht ausführen. Dass dies auch die Realisierung von gefassten Bewegungs- oder Sportvorsätzen einschließt, zeigen Selbstaussagen von Erwachsenen, die im Alltag Schwierigkeiten haben, die eigenen Vorsätze wie geplant in die Tat umzusetzen. Typische Sätze sind:

- „Ich plane es, kann mich dann aber nicht zum Loslegen überwinden.“
- „Ich will es, aber irgend etwas kommt dann immer dazwischen.“
- „Ich nehme es mir immer wieder fest vor und dennoch kann ich mich im entscheidenden Moment nicht aufraffen.“
- „Obwohl ich den Vorsatz habe, ist der innere Schweinehund stärker.“

Die hohen Fluktuationsraten und Drop-out-Quoten im Freizeit- und Gesundheitssport sowie das allenfalls unregelmäßige Sportengagement der Mehrheit der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland verweisen ebenfalls darauf, dass die regelmäßige Realisierung von Bewegungs- und Sportaktivitäten für viele Personen ein Problem darstellt (vgl. Lippke & Vögele, 2006). Obwohl Befunde von Orbell und Sheeran

(1998) sowie Sheeran (2002) zeigen, dass es ungefähr der Hälfte der Personen mit einer Intention (z.B. zum Sporttreiben) nicht gelingt, entsprechend der eigenen Vorsätze zu handeln – sie bezeichnen diese Gruppe als „Inclined abstainers“ –, ist einem Großteil der Personen, die bei der Umsetzung von Bewegungs- bzw. Sportaktivitäten scheitern, nicht per se die Motivation (die Intention bzw. der Vorsatz) für Bewegungs- und Sportaktivitäten abzusprechen. Es stellt sich somit die Frage, warum es vielen Erwachsenen nicht gelingt, ihren Bewegungs- oder Sportvorsatz in die Tat umzusetzen. Warum scheitern Personen an der Realisierung einer bereits ins Auge gefassten Bewegungs- oder Sportaktivität? Um diese Frage ergründen zu können, ist es notwendig, bei der Erforschung den Blick auf Prozesse der volitionalen Verhaltenskontrolle zu erweitern.

Deutsche Motivationspsychologen, hervorzuheben sind insbesondere Heinz Heckhausen und Julius Kuhl, betonten bereits Anfang der 1980er-Jahre, dass für das Handeln nicht nur Motivations-, sondern auch Volitionsprozesse verantwortlich seien, wobei mit Blick auf die Realisierung von Intentionen drei zentrale Volitionsprobleme zu nennen sind: 1) Das Andauern einer Handlungstendenz bis zur Zielerreichung (Persistenz), 2) die Handlungsinitiierung und 3) das Überwinden von Handlungshindernissen (vgl. Goschke, 2002; Heckhausen, 2003; Kuhl, 1983, 2001; Sokolowski, 1993, 1996). Übertragen auf die regelmäßige Realisierung eines Bewegungs- bzw. Sportvorsatzes heißt das, dass 1) die entsprechende Intention über lange Zeit, optimalerweise dauerhaft, aufrechterhalten werden muss, 2) vorgenommene Bewegungs- bzw. Sportaktivitäten wiederholt erfolgreich initiiert werden müssen und 3) hierzu Mechanismen zur Bewältigung von Handlungshindernissen nötig sind. Heckhausen (2003, S. 212) bezeichnet die „Handlungsinitiierung, die Auswahl jener Intention, die den Handlungsstrom fortsetzt, [als] das Hauptproblem, das volitionale Prozesse lösen müssen“. Aufgrund der Häufigkeit des Vorkommens hält er die Handlungsinitiierung und nicht die Intentionsbildung für einen der zentralen Gegenstände „einer am Alltagsleben orientierten Motivationsforschung“ (Heckhausen, 1987c, S. 137). Kuhl (1983, 1987, 2001) sieht die zentrale Funktion von Prozessen der volitionalen Handlungskontrolle in der Überwindung von Widerständen bzw. Hindernissen. Die Vorsatzrealisierung und die damit zusammenhängenden Probleme, d.h. die misslingende bzw. gelingende Überwindung von Widerständen bei der Realisierung einer vorgenommenen Bewegungs- oder Sportaktivität, sind jedoch, insbesondere aus der Sicht der Handelnden, noch nicht intensiv erforscht worden. Die bisherige For-

schung zur Erklärung und Vorhersage des Bewegungs- und Sportverhaltens, die Sportdeterminantenforschung sowie die theoriebasierte Forschung mittels komplexer Struktur- wie Stadienmodellen, liefert umfangreiche und wichtige Erkenntnisse zu den Einflussfaktoren der generellen Aufnahme und Aufrechterhaltung von Bewegungs- und Sportaktivitäten. Die Umsetzung einer vorgenommenen, konkreten Bewegungs- und Sportaktivität und die hierbei auftretenden Probleme wurden bisher aber wenig in den Blick genommen. So fehlen Erkenntnisse,

- a) welche Bedingungen von Handelnden als förderlich bzw. hinderlich wahrgenommen werden,
- b) wozu Akteure vorgenommene Aktivitäten im Alltag realisieren bzw. unterlassen,
- c) wie mit inneren Widerständen (Barrieren) und/oder äußeren Hindernissen in der entsprechenden Situation umgegangen wird.

Fuchs (1996) betont dementsprechend: „Wir wissen heute schon relativ viel über die Faktoren, die zur Herausbildung einer Verhaltensintention beitragen; über die personalen, sozialen und situativen Einflussgrößen, die darüber entscheiden, ob es auch zur Verwirklichung dieser Intention kommt, ist noch vergleichsweise wenig bekannt“ (S. 193). Nach Allmer (1996a, S. 35) ist es eine „Grundfrage“, wovon es abhängt, ob und unter welchen Bedingungen einer Person die Initiierung einer intendierten Handlung gelingt.

Das Fehlen entsprechender Befunde ist unverständlich, da zahlreiche Ratgeberplattformen im Internet sowie die Ratgeberliteratur zum „Umgang mit dem inneren Schweinehund“ oder gegen das „Aufschieben“ (vgl. z.B. Frädrich, 2004; Rückert, 2006; von Münchhausen, 2002), in denen neben karrierebezogenen Aspekten insbesondere Vorsätze zu einer gesunden Lebensführung (Bewegung, Ernährung, Rauchen) thematisiert werden, auf den Klärungsbedarf verweisen. Die aktuelle Initiative des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ benennt das Problem in Form eines Slogans, um Menschen zu mehr Bewegungs- bzw. Sportaktivität zu motivieren. Eine auf das einzelne Individuum ausgerichtete Förderung der Vorsatzrealisierung von Bewegungs- und Sportaktivitäten setzt jedoch voraus, mehr über die Abläufe, die Einschätzungen und das Erleben der Handelnden in konkreten Situationen zu wissen. Daher wird in dieser Arbeit explizit eine **handlungstheoretische Perspektive** eingenommen. Das der Arbeit zugrunde liegende Sportverständnis ist weit und schließt auch Alltagsaktivitäten wie Spaziergänge und Radfahren mit ein. Dieses weitreichende Verständnis von „Sport“

beinhaltet somit auch den allgemeinen Aspekt der „Bewegung“, mit „Sport“ bzw. „Sportvorsatz“ sind demzufolge im Weiteren „Bewegung und Sport“ bzw. „Bewegungs- und Sportvorsatz“ gemeint.

Die ausbleibende Realisierung von Vorsätzen, die Metapher des „inneren Schweinehundes“ deutet dies an, wird meist mit Bequemlichkeit oder fehlender Willenskraft in Verbindung gebracht und ist in unserer Leistungsgesellschaft eher negativ konnotiert. Gerade vor dem Hintergrund, dass Sportaktivitäten von der Mehrzahl der Erwachsenen mit dem Motiv der Gesunderhaltung betrieben werden, ist zu hinterfragen, ob Kampagnen zur Förderung von Sportaktivitäten bisher zu einseitig „leistungsorientiert“ ausgerichtet sind. Die formulierte Frage nach dem „Wozu“ des Handelns, d.h. des Unterlassens oder Umsetzens von vorgenommenen Sportaktivitäten, trägt auch dieser Überlegung Rechnung.

Die zentralen Modelle zur Erklärung und Vorhersage von Sportverhalten sowie Verhaltensveränderungen bauen in erster Linie auf kognitive Konstrukte, was schon in den 1990er-Jahren kritisch angemerkt wurde (vgl. Allmer, 1997; Sokolowski, 1993; von Troschke, 1993). So ist zu hinterfragen, ob mit der Vernachlässigung von aktuellen Emotionen, Stimmungen und psycho-physischen Befindlichkeiten bei der Erforschung des Sportverhaltens bisher bedeutsame verhaltensbestimmende, situative Einflussgrößen ausgeklammert worden sind. Aktuelle emotions- und sportpsychologische Forschungsbefunde deuten darauf hin (vgl. Carels, Coit, Young & Berger, 2007). Ob und inwiefern Befindlichkeiten die Realisierung von Sportvorsätzen direkt oder indirekt – in positiver wie negativer Hinsicht – beeinflussen, ist bisher wenig erforscht.

Wie zu Beginn bereits dargelegt, setzt das Erreichen von Zielen, wie z.B. dem des regelmäßigen Sporttreibens, voraus, dass Intentionen dauerhaft aufrechterhalten werden (Persistenzproblem). Neue Forschungsergebnisse liefern Hinweise, dass nicht nur stabile Intentionen (vgl. Sheeran & Abraham, 2003), sondern auch Stabilität bei volitionalen Variablen wie der Handlungsplanung und Bewältigungsplanung positiv mit dem Verhalten (Lauftraining) korrelieren (vgl. Scholz, Nagy, Schütz & Ziegelmann, 2008). Erkenntnisse, wie ein konkretisierter Sportvorsatz (Initiierungsvorsatz) über einen Zeitraum von mehreren Tagen von Personen – hinsichtlich zentraler Einschätzungsdimensionen wie z.B. der Handlungsdringlichkeit oder der

Handlungsgünstigkeit – bewertet wird, fehlen bisher. Befunde hierzu könnten jedoch Einblicke liefern, ob und wie sich ein Initiierungsvorsatz bei „Motivierten“ im Alltag „entwickelt“. Des Weiteren wäre zu prüfen, ob und wie früh Anzeichen für ein „drohendes Unterlassen“ offenbar werden. Dies bietet die Grundlage für die Entwicklung von Interventionen zur Absicherung der Vorsatzrealisierung durch möglichst frühzeitige und passgenaue Hilfestellungen im Alltag.

Die vorliegende Arbeit zielt darauf ab, die zuvor aufgezeigten Wissenslücken zu bearbeiten. Präsentiert werden zwei Studien, die jeweils spezifische Ziele verfolgen. Gemeinsam ist beiden Studien, dass sie den Problembereich „Realisierung eines Sportvorsatzes“ bei **motivierten berufstätigen Erwachsenen** in den Blick nehmen. Während die explorative Interviewstudie (Studie 1) konkrete Handlungssituationen erforscht, um zu Erkenntnissen über relevante Handlungsbedingungen und die Handlungslogik der Agierenden zu gelangen, wird der Fokus mit einer explorativen Längsschnittstudie (Studie 2) erweitert. Über das Handeln zu einer definierten Gelegenheit hinaus werden hier konkretisierte Sportvorsätze und ihre Entwicklung über den Zeitraum von einer Woche hinsichtlich zentraler, realisierungsbezogener Einschätzungen untersucht. Ausgehend von der Annahme, dass aktuelle Befindlichkeiten die Realisierung von Sportvorsätzen beeinflussen können, wird sowohl der physischen als auch der psychischen Befindlichkeit in diesem Zusammenhang besonderes Augenmerk geschenkt.

Das Erkenntnisinteresse der Interviewstudie erfordert eine qualitative Forschungsmethodik. Anders als in dem Forschungsfeld üblich, erkennbar ist eine starke Tradition quantitativer Datenerhebung mittels Fragebogen, wird ein methodischer Zugang gewählt, der das Individuum und seine Erfahrungswirklichkeit in den Mittelpunkt stellt (vgl. Bortz & Döring, 2002). Dies ist darin begründet, dass das Handeln – die Realisierung bzw. Nicht-Realisierung eines Sportvorsatzes – nicht unabhängig vom subjektiven Bedeutungsgehalt in konkreten Situationen zu verstehen ist (vgl. Lamnek, 2005). Insofern wird erwartet, dass die Ergebnisse das bisherige Verständnis von „Handlungslöchern“ bei der Realisierung von Sportvorsätzen erweitern. In der Längsschnittstudie wird mit Blick auf die verfolgte Zielsetzung ein quantitativer Zugang gewählt. Allerdings handelt es sich um keine Effektstudie, sondern um eine explorative Analyse (vgl. Bortz & Döring, 2002), die überwiegend am Einzelfall orientiert ist und auf der Grundlage von Längsschnittdaten zu großen Teilen deskriptiv

erfolgt. Die Analyse dient zum einen dazu, Zusammenhänge zwischen der aktuellen Befindlichkeit, realisierungsbezogenen Einschätzungen und tatsächlichem Handeln aufzudecken. Zum anderen soll die Entwicklung eines gefassten Sportvorsatzes bei verschiedenen Personen über den Zeitraum von einer Woche betrachtet werden. Hierbei handelt es sich um bisher vernachlässigte Phänomene. Es wird davon ausgegangen, dass die explorative, prozessuale Längsschnittstudie wichtige Einblicke im Bereich der Vorsatzrealisierung liefert, die über querschnittliche Momentaufnahmen hinausgehen.

Aufbau der Arbeit

Die Auseinandersetzung mit den Annahmen, die die Diskussion zentraler Modelle zur Erklärung und Vorhersage von Gesundheits- bzw. Sportverhalten (vgl. Kap. 2.1) sowie zur Realisierung von Vorsätzen beinhaltet, bildet die Grundlage für die Entwicklung eines Modells zur Realisierung von Bewegungs- und Sportvorsätzen (vgl. Kap. 2.1.7). Dieses Modell liefert die theoretische Fundierung der Arbeit und zeichnet sich dadurch aus, dass es die Bedeutung der aktuellen Befindlichkeit für die Vorsatzrealisierung betont, was in Kapitel 2.2 hergeleitet und begründet wird.

Der aktuelle Forschungsstand zur Realisierung von Sportvorsätzen wird in Kapitel 3 zusammenfassend dargestellt. Herausgearbeitet wird einerseits, dass bei Erwachsenen Diskrepanzen zwischen der Bildung und der Realisierung eines Sportvorsatzes bestehen (Kap. 3.1). Andererseits gilt es, auf der Grundlage empirischer Befunde bedeutsame Determinanten der Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten zu benennen (Kap. 3.2). Die theoretische Fundierung und die kritische Betrachtung der vorliegenden Forschungsbefunde führen zu den Zielsetzungen der beiden Untersuchungen, die in Kapitel 4 vorgestellt werden. Sie bestimmen zudem die Wahl der Untersuchungsmethodik und die Entwicklung der Untersuchungsinstrumentarien.

Neben der Modellentwicklung stehen die explorative Interviewstudie (Kap. 5, 6 und 7) und die explorative Längsschnittstudie (Kap. 8, 9 und 10) im Zentrum der Arbeit. Fragestellung, Methodik und Ergebnisse werden nacheinander dargestellt und getrennt voneinander diskutiert. Im Ausblick werden die gewonnenen Erkenntnisse resümierend zusammengefasst und Folgerungen für die Praxis aufgezeigt.

2 Theoretische Konzepte der Vorsatzbildung und –realisierung

Das Hauptaugenmerk der Motivationsforschung war nach der kognitiven Wende bis in die 1980er-Jahre auf die Erklärung von (präintentionalen) Abwäge- und Wahlprozessen gerichtet, die zur Herausbildung einer Handlungstendenz¹ bzw. zur Bildung einer Intention² führen (vgl. Goschke, 2002, 2006; Heckhausen, 1987a, 2003; Puca & Langens, 2002; Schmalt & Sokolowski, 2006). Der (postintentionale) Übergang von der Intention zum tatsächlichen Handeln wurde hingegen vernachlässigt, da die Motivationstheorien lange Zeit davon ausgegangen sind, „dass die Initiierung der Handlung nicht auf sich warten lässt, sobald es zu einer resultierenden Motivationstendenz gekommen ist“ (Heckhausen, 2003, S. 193). Sich darauf berufend, dass es in Wirklichkeit immer auch nicht ausgeführte, unterbrochene und unerledigte Motivationstendenzen bzw. Intentionen gibt, konstatierte Heckhausen im Jahr 1980 auf dem 32. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Zürich das „Handlungsloch“ der Motivationsforschung (vgl. Heckhausen, 1987c, 2003).

In der Folge betonten in Deutschland insbesondere Forschergruppen um Heinz Heckhausen und Julius Kuhl, unter Berufung auf die Vorstellungen klassischer Vorläufer wie Wundt (1905), Ach (1910, 1911) und Lewin (1926), eine Zweiteilung des Handlungsprozesses und widmeten sich verstärkt der theoretischen Konzipierung und Erforschung der Intentionsbildung und der Handlungsausführung (vgl. Heckhausen, 1987b). So differenziert Kuhl (1983) zwischen „Selektionsmotivation“ (dient der Genese von Handlungstendenzen bzw. Intentionen) und „Realisationsmotivation“ (dient der Anregung von Vermittlungsprozessen zur Verwirklichung einer aktuellen Intention). In seiner Theorie der Handlungskontrolle nennt er verschiedene volitionale Vermittlungsprozesse, die die Realisierung einer Handlungsabsicht gegen konkurrierende Handlungstendenzen absichern (siehe Kapitel 2.1.3). Heckhausen unterscheidet auf dem Weg vom Wünschen zum Handeln ebenfalls zwei entscheidende Übergänge: die Intentionsbildung und die Handlungsinitiierung (vgl. Heckhausen, 2003; Heckhausen & Kuhl, 1985). Die beiden Übergänge markieren im Verständnis Heckhausens gleichfalls zwei große Bereiche der Motivationsforschung.

1 Unter „resultierender Handlungstendenz“ versteht Heckhausen (2003, S. 11) den Abschluss eines handlungsvorbereitenden Motivationsprozesses im Sinne der Abwägung von Wert- und Anreizaspekten.

2 Eine resultierende Handlungstendenz wird nach Heckhausen (2003) nach der Elaboration von Aspekten der Wünschbarkeit und Realisierbarkeit nicht automatisch zur Intention (Zielintention). Vielmehr ist hierfür „ein Akt innerer Zustimmung erforderlich“ (S. 12). Intentionen werden als „Ziele im Sinne angestrebter Endzustände, die man durch eigenes Handeln realisieren will“ verstanden (Heckhausen, 1987d, S. 146).

Einerseits das Abwägen von antizipierten, anreizgeladenen Folgen des Tuns oder Nichttuns als **Motivation im engeren Sinne**. Andererseits die konkrete Ausführung von intendierten Handlungen als **Volition** (vgl. Heckhausen, 2003). Die Handlungsinitiierung einer unter häufig mehreren, miteinander konkurrierenden Zielintentionen wird im Rubikonmodell der Handlungsphasen als „normales Geschäft“ der präaktionalen Volitionsphase begriffen (Heckhausen, 2003, S. 214) und mit dem Konzept der Flattendenz wird ein Modellansatz für die Handlungsinitiierung vorgestellt.

Die Unterscheidung von Motivation und Volition in der Motivationspsychologie hat auch Auswirkungen auf die Gesundheits- und Sportpsychologie. So greifen Modelle zur Erklärung, Vorhersage und Veränderung von Gesundheitsverhaltensweisen sowie zur Erklärung, Vorhersage und Veränderung der Sportteilnahme die Differenzierung von Motivation und Volition auf. Hervorzuheben sind das Sozialkognitive Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens von Schwarzer (1994, 1996, 2001, 2004, 2008a), das Motivations-Volitions-Prozessmodell von Fuchs (2007b) und das Phasenmodell der Intentionsbildung und Intentionsrealisierung von Allmer (2001, 2002). Sie berücksichtigen die Verzahnung von motivationalen und volitionalen Phänomenen und konzipieren neben den Mechanismen der Intentionsbildung auch volitionale Mechanismen, die für die Intentionsrealisierung von Bedeutung sind.

In dieser Arbeit wird dem in der deutschsprachigen Motivationspsychologie bestehenden Forschungstrend gefolgt und der Volition ein zentraler Stellenwert für das tatsächliche Handeln zugeschrieben. Mit Blick auf das hier verfolgte Problem der Realisierung von Sportvorsätzen werden im Folgenden die zentralen Annahmen zur Vorsatzrealisierung der oben genannten Modelle bzw. Theorien, die als volitionspsychologische Ansätze bezeichnet werden, beleuchtet. Primäres Ziel ist, die den Modellen bzw. Theorien immanenten Erklärungsansätze für eine gelingende bzw. misslingende Vorsatzrealisierung herauszuarbeiten.

2.1 Volitionspsychologische Ansätze

Die Beschäftigung mit dem Konstrukt Volition zeigt, dass hinsichtlich der begrifflichen Fassung von Volition und der näheren Bestimmung der Bezüge zur Motivation divergierende Konzeptionalisierungen auszumachen sind (vgl. Kehr, 2004; Sokolowski, 1993, 1997). **Phasendeskriptive oder sequenzielle Ansätze** begreifen Volition – vereinfacht dargestellt – als eigene Handlungsphase (vgl. Gollwitzer, 1991; Heck-

hausen, 1987c, 2003), der die Funktion zukommt, „bei entsprechender Gelegenheit zielgerichtetes Handeln in Gang zu bringen und auf Zielkurs zu halten“ (Sokolowski, 1996, S. 499). Das Rubikonmodell der Handlungsphasen von Heckhausen (1987c, 2003) und Gollwitzer (1991, 1996a) ist der bekannteste phasendeskriptive (oder sequenzielle) Ansatz. Das Sozial-kognitive Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens von Schwarzer (1994, 1996, 2001, 2004, 2008a) ist ebenfalls den phasendeskriptiven oder sequenziellen Ansätzen zuzurechnen. **Funktionsanalytische oder imperative Ansätze** verstehen unter Volition hingegen Mechanismen und Strategien zur Überwindung von Widerständen, des Abschirmens und Durchsetzens von Zielen (vgl. Kuhl, 1983, 1996, 2001; Goschke, 1997; Sokolowski, 1996, 1997).³ Das Konzept motivationaler und volitionaler Steuerungslagen von Sokolowski (1993, 1995b, 1996, 1997) sowie die Handlungskontrolltheorie von Kuhl (1983, 1987, 1996) sind diesen Ansätzen zuzuordnen. **Integrierende Ansätze** betonen einerseits den Prozesscharakter des Handelns und heben andererseits die Bedeutung motivationaler wie volitionaler Prozesse bzw. Strategien hervor. Die bereits oben genannten Ansätze von Fuchs (2007b) und Allmer (2001, 2002) können – wenn auch auf unterschiedliche Weise – als integrierende Ansätze verstanden werden.

2.1.1 Rubikonmodell der Handlungsphasen

Das **Rubikonmodell der Handlungsphasen** von Heckhausen (1987c, 2003) und Gollwitzer (1991, 1996a) stellt den prozessualen Charakter eines Handlungsablaufes unter einer zeitlich-horizontalen Perspektive heraus und weist einzelnen Handlungsphasen eigene Funktionscharakteristika zu (Heckhausen, 2003, S. 203). Kennzeichnend sind folgende Grundgedanken:

- 1) Das Handlungsgeschehen vom Wünschen bis zur abschließenden Bewertung von Handlungsergebnissen wird in vier eigenständige Handlungsphasen unterteilt, wobei drei **klare Trennlinien** ausgewiesen werden: die Intentionsbildung, die Intentionsinitiierung (oder Handlungsinitiierung) und die Intentionsdesaktivierung (vgl. Abb. 1).
- 2) Im Verlauf des Handlungsprozesses sind in **vier eigenständigen Handlungsphasen** die folgenden **spezifischen Aufgaben** zu erfüllen: Abwägen von Wünschen und Zielen (prädezieionale Phase), Planen der Handlungsinitiierung (präaktionale Phase), Handeln im Dienst der Intentionsrealisierung (aktionale

³ Die Zusammenführung phasendeskriptiver und funktionsanalytischer Vorstellungen leistet Kehr (1999, 2001, 2004) theoretisch im Funktionsanalytischen Prozessmodell von Motivation und Volition.

- Phase) und Bewertung des Handelns und der Ergebnisse (postaktionale Phase).
- 3) Die Handlungsphasen sind durch **Bewusstseinslagen (kognitive Orientierungen)** gekennzeichnet, die für die Erfüllung der spezifischen Aufgaben als funktional angesehen werden. Heckhausen (2003) geht in der prädeziSIONalen und postaktionalen Phase von einer motivationalen, abwägenden Bewusstseinslage und in der präaktionalen und aktionalen Phase von einer volitionalen, planenden Bewusstseinslage aus. Die motivationale Bewusstseinslage wird als „realitätsorientiert“ (bevorzugte und ausgewogene Analyse von Informationen über die Wünschbarkeit und Realisierbarkeit bei geringer Selektivität hinsichtlich der Enkodierung dieser Informationen) und die volitionale als „realisierungsorientiert“ (parteiliche und optimistische Analyse von Informationen über die Wünschbarkeit und Realisierbarkeit eines gewählten Ziels bei hoher Selektivität hinsichtlich der Enkodierung verfügbarer Informationen) charakterisiert (vgl. Gollwitzer, 1991, 1996a; Heckhausen, 1987a, 1987c, 2003).⁴

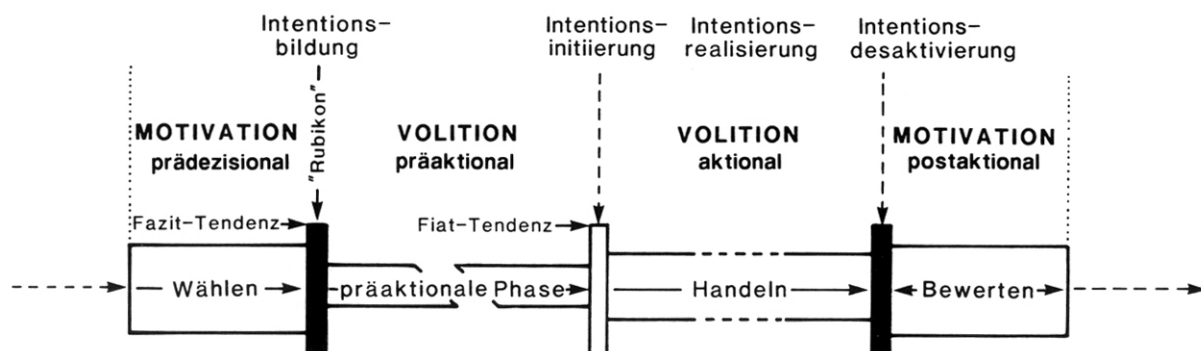


Abb. 1 Rubikonmodell der Handlungsphasen (nach Heckhausen, 2003, S. 212)

Intensiver eingegangen wird im Folgenden insbesondere auf die ersten zwei Handlungsphasen. Diese sind mit Blick auf das Anliegen dieser Arbeit von zentraler Bedeutung.

⁴ Gollwitzer (1991, 1996) differenziert diese Vorstellungen weiter aus und unterscheidet Bewusstseinslagen des Abwägens, Planens, Handelns und Bewertens. Gerjets (1993) merkt hierzu an, dass die Ausführungen Gollwitzers zur handelnden und bewertenden Bewusstseinslage wenig elaboriert seien und nicht auf empirischen Untersuchungen basierten. Empirisch belegt seien hingegen Charakteristika der abwägenden (motivationalen) und planenden (volitionalen) Bewusstseinslage bezüglich der Weite der Informationsaufnahme, der Inhalte der Informationsverarbeitung sowie der Realitätsadäquatheit der Informationsverarbeitung (vgl. Gerjets, 1993; Gollwitzer, 1996; Heckhausen, 2003; Höner & Willimczik, 1998a, 1998b)

Prädezesionale Phase und Intentionsbildung

Aufgrund begrenzter Ressourcen können Menschen nicht alle aufkommenden Wünsche realisieren (dies wäre bei genauerer Betrachtung wohl oft auch nicht erstrebenswert). Daher ist das Treffen einer Auswahl – Gollwitzer (1991, S. 40) spricht auch vom Erstellen einer „Präferenzordnung“ – mit der Entscheidung für bzw. der Festlegung auf ein Handlungsziel (Intentionsbildung, Bildung einer Zielintention) notwendig. Das hierfür erforderliche vergleichende Abwägen von potenziellen Handlungszielen erfolgt in der prädezesionalen Handlungsphase. In Entsprechung zu Erwartungs-Wert-Modellen wird in der Rubikontheorie davon ausgegangen, dass potenzielle Handlungsziele in Abhängigkeit ihrer **Wünschbarkeit** (Wertaspekte möglicher Handlungsfolgen) und **Realisierbarkeit** (Erwartungen zur Zielerreichung im Sinne des erweiterten Motivationsmodells; vgl. Heckhausen, 2003, S. 468) gewichtet und mit einer resultierenden **Motivationsstärke** versehen werden⁵ (vgl. Gollwitzer 1991, 1996a; Heckhausen, 2003). Mit Blick auf eine zeitliche Begrenzung des Abwägens setzt die Rubikontheorie zudem einen metakognitiven Kontrollprozess in Form der sogenannten **Fazittendenz** voraus. Diese sorgt dafür, dass mit dem Erreichen eines bestimmten Schwellenwertes die Elaboration abgebrochen und eine (Ziel-)Intention (auch als Absicht bezeichnet) gebildet wird (vgl. im Detail Gollwitzer, 1991, 1993; Heckhausen, 2003). Gollwitzer (1991) konkretisiert im Unterschied zu Heckhausen (2003), dass sich bei überschwelliger Fazittendenz unter den potenziellen Handlungszielen jenes mit der höchsten Motivationsstärke durchsetze und zur Zielintention werde (vgl. Heise, 1998). Die Bildung einer Zielintention entspricht laut Gollwitzer (1996a) phänomenologisch einer Entscheidung bzw. einem Entschluss, der mit einem „Gefühl der Entschiedenheit“ (S. 535) einhergehe. Gollwitzer und Malzacher (1996) sprechen daher bei einer Zielintention von einem „bindenden Ziel“ und von empfundener „Selbstverpflichtung gegenüber einem gewählten Ziel“ (S. 436). Heckhausen (2003, S. 12) betont, dass es sich um einen „Akt innerer Zustimmung“ der Form „Ich will wirklich!“ handle (vgl. hierzu die Ausführungen Achs, 1910, 1911, zum „aktuellen Moment“). Zur Verdeutlichung benutzt Heckhausen (1987a, 1987c) für die Intentionsbildung die Metapher von der Überquerung des Rubikon⁶. Die Stär-

⁵ Heckhausen und Kuhl (1985) sind der Auffassung, dass die Umwandlung eines Wunsches in eine Intention von einem „OTIUM future check“ (S. 137) abhängig sei. Das Akronym OTIUM steht für die Kriterien opportunity, time, importance, urgency und means, wobei die Kriterien Wichtigkeit und Dringlichkeit für die Prüfung der Wünschbarkeit und die Kriterien Gelegenheit, Zeit und Mittel für die Prüfung der Realisierbarkeit stehen.

⁶ Im Jahr 49 v.Ch. eröffnete Gaius Julius Cäsar nach Überlieferungen mit der Überquerung des Flusses Rubikon und den Worten „Alea jacta est“ einen Bürgerkrieg. Kennzeichnend ist laut Heckhausen (1987a) das Wissen, „dass er nun nicht mehr zurück konnte (...) und nun willens war“ (S. 6f.).

ke der empfundenen Verpflichtung gegenüber der Zielintention bezeichnet Gollwitzer (1991, 1996a) als **Volitionsstärke**⁷. Das heißt, jede Zielintention besitzt neben der Motivationsstärke auch eine Volitionsstärke (vgl. Heise, 1998). Die Bedeutung der Volitionsstärke für das spätere Handeln hebt Heckhausen (2003) folgendermaßen hervor:

Insgesamt spricht vieles für die Annahme, dass nicht die resultierende Motivationstendenz als eine fixierte Größe, sondern eine variable ‚Volitionsstärke‘ Intensität und Ausdauer des Handelns bestimmt (...). Allerdings scheint die resultierende Motivationstendenz einen oberen Grenzwert der Anstrengung und Ausdauer zu markieren, jenseits dessen eine schwierigkeitsproportionale Aufwandssteigerung nicht mehr erfolgt oder Handeln zum Erliegen kommt oder abgebrochen wird. (S. 14; Hervorhebung im Original)

Präaktionale Phase und Handlungsinitiierung

Die Rubikontheorie besagt, dass mit der Bildung einer (Ziel-)Intention das Abwägen beendet sei und die präaktionale, planende Handlungsphase beginne. In dieser Phase gehe es darum, die Initiierung und Durchführung zielrealisierender Handlungen durch Konkretisierungen zum „*Wann* und *Wo* des Handlungsbeginns“ sowie „*Wie* und *Wie lange* des Handlungsablaufs“ (Gollwitzer, 1996a, S. 535f.; Hervorhebung im Original) voranzutreiben. Entsprechende Festlegungen, die während oder nach der Intentionsbildung getroffen werden, werden als **Vorsätze**⁸ oder **Vornahmen** bezeichnet, wobei Initiierungsvorsätze oder Initiierungsvornahmen (engl. implementation intentions), Ausführungsvorsätze und Beendigungsvorsätze⁹ unterschieden werden. Initiierungs- und Ausführungsvorsätze, die laut Theorie ein Verhalten mit einer zukünftigen Situation verknüpfen¹⁰, stellen insbesondere bei antizipierten Schwierigkeiten (vgl. Heckhausen, 2003), das Ergreifen günstiger Gelegenheiten bzw. das Handeln zum richtigen Zeitpunkt sowie in der vorgenommenen Art und Weise sicher. Sie stehen im Dienste einer Zielintention (vgl. Gollwitzer &

7 Heckhausen (2003) bezeichnet die Volitionsstärke auch als Anstrengungsbereitschaft. Laut Gollwitzer (1991, 1996) hängt die Volitionsstärke einer Zielintention (in der präaktionalen Phase) von der Motivationsstärke (positive Funktion der Wünschbarkeit und Realisierbarkeit des Ziels), der Anzahl verpasster Gelegenheiten (= Reduktion der Volitionsstärke bei Verstreichen lassen von günstigen Gelegenheiten) und der Anzahl bereits gescheiterter Realisierungsversuche (= Zunahme der Volitionsstärke beim Scheitern von Realisierungsversuchen) ab.

8 In unterschiedlichen Veröffentlichungen verwendet Gollwitzer für Vorsätze synonym die Begriffe Handlungsvorsätze, Durchführungsvorsätze oder Realisierungsvorsätze (vgl. Gollwitzer, 1991, 1996; Gollwitzer, Bayer & Lengfelder, 1999).

9 Gollwitzer (1991, S. 43) benutzt auch die Begriffe „Gelegenheitsvorsätze, Durchführungsvorsätze und Desaktivierungsvorsätze“.

10 Entsprechende Vorstellungen finden sich bereits bei Narziß Ach, der die Handlungsinitiierung eines primären Willensaktes neben der Zielvorstellung an die Bezugsvorstellung (das Auftreten äußerer Umstände) knüpft (Gegenständliches Moment). Im Gesetz der speziellen Determination spezifiziert Ach (1935), dass die Handlungsinitiierung umso sicherer erreicht werde, je genauer die äußeren Umstände und die Art der Ausführung bestimmt würden.

Malzacher, 1996) und werden von Heckhausen daher als „Hilfs-Sheriffs“ (Heckhausen, 1987c, S. 131) oder „Metavolutionen“ (Heckhausen, 2003, S. 204) bezeichnet.¹¹ Das Fassen von Vorsätzen wird aus mehreren Gründen für notwendig erachtet. Erstens geht die Rubikontheorie davon aus, dass gebildete Zielintentionen häufig nicht sofort realisiert werden können, da a) der richtige Zeitpunkt bzw. eine günstige Gelegenheit erst hergestellt oder abgewartet werden müsse oder b) zuvor andere Aktivitäten zu erledigen seien. Zweitens wird betont, dass eine Vielzahl von Intentionen Zielzustände spezifiziere, „die nicht in einem einzigen Schritt erreicht werden können“ (Gollwitzer, 1996a, S. 535), sodass gezwungenermaßen Pausen einzulegen seien, nach denen zielrealisierendes Handeln erneut aufzunehmen sei. Heckhausen spricht von „übergeordneten und überdauernden Zielintentionen“ (Heckhausen, 1987c, S. 136). Hierbei besteht sowohl die Gefahr einer verfrühten Handlungsinitiierung als auch des Verpassens von geeigneten Gelegenheiten. Angenommen wird, dass Vorsätze dem entgegenwirken. Drittens wird es als Normalfall angesehen, dass in der präaktionalen Phase stets mehrere Intentionen nebeneinander wirksam sind, die in einem „Wartezustand“ um den Zugang zum Handeln konkurrieren (Heckhausen, 2003, S. 212). Da sich zu einem anvisierten Zeitpunkt immer nur eine Intention realisieren lässt, zu diesem Zeitpunkt aber andere dominant sein können (Heckhausen, 2003, S. 193), drohen Konflikte zwischen Zielintentionen. Nach Gollwitzer und Malzacher (1996) dienen Vorsätze durch Prioritätensetzungen **im Vorfeld** der schnellen Lösung solcher Konflikte. Zurückgeführt wird das darauf, dass durch das Fassen von Vorsätzen „die Kontrolle der Handlung vom Selbst der Person weg, auf antizipierte Umweltereignisse verlagert wird“ (Gollwitzer, Bayer & Lengfelder, 1999, S. 331). Vor dem Hintergrund einer „Passungsprüfung“ (Heckhausen, 1987c, S. 137), die durchaus unbewusst ablaufen kann, wird die Handlung quasi automatisch ausgelöst (vgl. Gollwitzer, 1999). Eine neue, „vollentfaltete Motivationsphase“ wird nach Heckhausen (1987c, S. 137) nur bei Unerwartetem, angesichts fraglicher Günstigkeit oder bei neu auftauchenden Problemen eingeleitet. Initiierungsvorsätzen wird mit Blick auf die Realisierung zielführender Handlungen angesichts der folgenden Bedingungen besonderer Nutzen zugesprochen (vgl. Gollwitzer, 1996a; Gollwitzer & Malzacher, 1996; Heckhausen, 1987d):

11 Im Volitionalen Modell zielgerichteten Handelns weist Bagozzi (1992) der Planung (Festlegung von Zeit, Ort und Art der Maßnahmenumsetzung) für die Absicherung der tatsächlichen Intentionsrealisierung ebenfalls zentrale Bedeutung zu. Neben der Planung werden die Überwachung sowie Steuerung und Kontrolle als bedeutsame „instrumentelle Akte“ bezeichnet. Die genannten volitionalen Modellkomponenten sind bisher jedoch wenig elaboriert und Operationalisierungsfragen bleiben offen.

- Die Realisierung einer Intention setzt hoch spezifische Gelegenheiten voraus, die erst noch geschaffen bzw. gestaltet werden müssen.
- Die Initiierung muss gegen Feldkräfte der Situation durchgesetzt werden (und daher vorweg an spezifische Auslösebedingungen geknüpft werden).
- Viele konkurrierende oder einige wichtigere Zielintentionen blockieren den Zugang zum Handeln.
- Potenziell günstige Gelegenheiten kommen nur selten vor, sind schwer zu erkennen, ergeben sich nur kurzzeitig (sodass schnell reagiert werden muss) oder sind leicht zu übersehen (z.B. wegen fehlender Aufmerksamkeit aufgrund der Konzentration auf andere Aktivitäten, von Grübeleien, emotionaler Blockierung oder Müdigkeit). Baumeister, Hetherton und Tice (1994) zeigen, dass gute Gelegenheiten mit wachsender kognitiver Belastung eher verpasst werden.
- Nichts erinnert an die Zielintention, sodass im entscheidenden Moment die Gefahr des Vergessens besteht. In der Tat ermitteln Milne, Orbell und Sheeran (2002) „Vergessen“ als Hauptgrund dafür, dass Personen trotz Intention nicht an einem Sportprogramm teilnehmen.
- Gelegenheiten werden gewohnheitsmäßig zur Ausführung anderer Handlungen genutzt.
- Ein und dieselbe Situation bzw. Gelegenheit eignet sich für die Umsetzung verschiedener Zielintentionen.
- Es gibt verschiedene Handlungsmöglichkeiten (Gelegenheiten und Mittel) zur Zielerreichung.

Für die handlungsförderliche Wirkung von Vorsätzen (Implementation Intentions, II) gibt es inzwischen zahlreiche empirische Belege (vgl. Brandstätter, 1992; Brandstätter, Lengfelder & Gollwitzer, 2001; Gollwitzer & Bargh, 1996; Gollwitzer & Brandstätter, 1997; Gollwitzer & Malzacher, 1996; Gollwitzer & Oettingen, 1998, 2000; Gollwitzer, 1996b, 1999; Malzacher, 1992; Orbell, Hodgkins & Sheeran, 1997; Orbell & Sheeran, 2000; Sheeran & Orbell, 1999; Steller, 1992). Sie beruht auf den folgenden Mechanismen (vgl. Gollwitzer & Sheeran, 2006; Sheeran, 2002):

1. II erhöhen die Wahrscheinlichkeit, ein Verhalten auszuführen, da im Vorsatz spezifizierte Situationen leichter erinnert und erkannt werden und ihnen Aufmerksamkeit zugewandt wird.

2. II erhöhen die Geschwindigkeit der Handlungsinitiierung, da das mit der Situation verknüpfte Verhalten ohne zusätzliche Anstrengung, quasi automatisch ausgeführt wird.
3. II scheinen den Einfluss bisherigen Verhaltens auf zukünftiges, neues Verhalten zu reduzieren.

Auf eine umfassende Darstellung der Wirkungsweisen von Vorsätzen wird aus Kapazitätsgründen verzichtet. Verwiesen sei in diesem Zusammenhang auf die zuvor genannten Arbeiten. Befunde aus sportbezogenen Untersuchungen werden in Kapitel 3.2.1 ausführlich dargelegt.

Über die Darstellung des Konzepts der Vorsätze hinaus besagt die Rubikontheorie, dass die **volitionale Bewusstseinslage** (auch als planende kognitive Orientierung¹² bezeichnet) in der präaktionalen Phase dafür Sorge, dass eine gebildete Zielintention nicht infrage gestellt werde und somit die Realisierung absichere. Metavolutionen, die die Bearbeitung des Informationsstroms im Dienste der Realisierung der Zielintention partiell machen, würden realisierungsaufschiebende oder störende Gedanken beiseite drängen oder die Gründe für die geplante Zielintention aufwerten. Im Rahmen der Rubikontheorie wird auf derartige Kontrollprozesse nicht näher eingegangen. Heckhausen (1984) spezifiziert allerdings Metaprozesse für alle Handlungsphasen, wobei neben den Basalprozessen¹³ primäre, sekundäre, tertiäre und phasenverkehrte Metaprozesse¹⁴ unterschieden werden (vgl. Tab. 1).

12 Die planende kognitive Orientierung charakterisiert Gollwitzer (1996, S. 545) folgendermaßen: a) Bevorzugte Aufnahme von Aspekten des Wann, Wo und Wie zielrealisierender Aktivitäten, b) reduzierte Bereitschaft zur Aufnahme von verfügbaren Informationen und c) partielle und optimistische Informationsanalyse über die Wünschbarkeit und Realisierbarkeit des Ziels.

13 Mit Basalprozessen meint Heckhausen (1984) die für eine Handlungsphase charakteristischen Prozesse.

14 Metaprozesse (differenziert werden Metamotivationen und Metavolutionen) beziehen sich nach Heckhausen (1984, S. 3) auf Basalprozesse „und zwar in der Regel im Sinne einer Steuerung, einer Kontrolle oder einer Krisenbewältigung; (...). Primäre Metaprozesse sind die üblichen Direktiven für den regelrechten Funktionsablauf der Basalprozesse. (...) Sekundäre und tertiäre Metaprozesse sind Direktiven höherer Ordnung“. Unter anderem dienen sie der Überwindung von Schwierigkeiten beim Erreichen phasenadäquater Endzustände. Mit phasenverkehrten Metaprozessen bezeichnet Heckhausen (1984) dysfunktionale Prozesse.

Tab. 1 Basal- und Metaprozesse (nach Heckhausen, 1984)

	Präaktionale Phase	Aktionale Phase
Basalprozesse	Abschirmen konkurrierender Intentionen oder irrelevanter Kognitionen	Abschirmen gegen alternative Intentionenmöglichkeiten
	Handlungssteuerung nach Planungs- und Zielvorgaben	Imaginieren der einleitenden Handlungsausführung
	Überprüfen des Handlungsstandards auf Zielerreichungsgrad	Vervollständigen defekter Intentionen durch Ausfüllen der noch fehlenden Intensionsanteile
	Einsatz des jeweils erforderlich erscheinenden Grades an Anstrengung und Ausdauer	Differenziertere Planung der Handlungsausführung, falls dies zur glatten Abwicklung nötig erscheint
		Mentales Vorweg-Erproben der intendierten Ausführungshandlung
Primäre Metaprozesse	Terminierungsmanagement verschiedener Intentionen aufgrund ihrer Dringlichkeit	Konzentration der Aufmerksamkeit auf das Handlungsfeld
	Herbeiführen der antizipierten Gelegenheit	Bildung von Standards für die Ausführung und deren Ergebnisse
		Reorganisation der Planungs- und Zielvorgaben nach neu auftretenden Erfordernissen oder Einsichten
		Suchen nach oder planmäßiges Einholen von Rückmelde-Informationen
		Ökonomisierung des Aufwandes an Anstrengung, Ausdauer und anderer Kosten
Sekundäre Metaprozesse		Wiederaufnahme der unterbrochenen Handlung
	Reorganisation der geplanten Abfolge oder Terminierung der zu realisierenden Intentionen	Alternatives Planen im Angesicht von Schwierigkeiten oder neuer Möglichkeiten
	Reorganisation handlungsauslösender Gelegenheitsintentionen	Ändern der für erforderlich gehaltenen Ergebnisstandards angesichts von Schwierigkeiten und neuen Möglichkeiten
	Reorganisation der Ausführungsintention (differenziertere Handlungsplanung)	Abschirmen gegen defekte oder degenerierte Intentionen
Tertiäre Metaprozesse	Kognitive Dissonanzreduktion von erst nach der Intentionsbildung erkennbar gewordenen widrigen Begleiterscheinungen	
	Suspendierung eines oder mehrerer Intensionsanteile zur späteren Entscheidungsrevision	Erhöhen der Volitionsstärke durch Antizipation positiver Handlungsfolgen
Phasenverkehrte Metaprozesse	Vermeiden intentionsauslösender Gelegenheiten	
	Erneute präintentionale Elaboration von Wert- und Erwartungsaspekten	Vorwegnahme der Selbstbewertungsphase
	Antizipation der postaktionalen Bewertungsphase	Rückfall in präintentionale Motivationsphase
		Revision (oder gar Auflösung) der gebildeten Intention

Die Ausprägung der volitionalen Bewusstseinslage ist nach Heckhausen (2003) zum einen von antizipierten Initiierungs- bzw. Realisierungsschwierigkeiten und zum anderen von der Volitionsstärke (Stärke der Zielintention) abhängig:

Je mehr die zu realisierende Zielintention der Vorausplanung und der Vornahmehildung bedarf, umso ausgeprägter wird die volitionale Bewusstseinslage sein. Außerdem wird auch die Stärke der Zielintention die Ausprägung der volitionalen Bewusstseinslage bestimmen. (Heckhausen, 2003, S. 204)

Zur Erklärung, welche Zielintention in der präaktionalen Handlungsphase realisiert wird, führt die Rubikontheorie den metavolitiven Kontrollprozess der **Fiattendenz** ein. Die Fiattendenz wird als variable Größe jeder Zielintention angesehen, die angeregt wird, sobald eine Gelegenheit zur Realisierung dieser Intention wahrgenommen oder antizipiert wird. Heckhausen (1987c) geht davon aus, dass die Fiattendenz eine bestimmte Stärke erreichen muss, um die intentionsrealisierende Handlung zu initiieren. Dabei muss die einzelne Fiattendenz mit einer Quer- und einer Längskonkurrenz fertig werden. Die Querkonkurrenz betrifft andere, gleichzeitig auftretende Fiattendenzen konkurrierender Zielintentionen, von denen sich jene mit der stärksten Fiattendenz durchsetzt, sofern keine Initiierungsvorsätze gebildet wurden.¹⁵ Die Längskonkurrenz tritt auf, „wenn eine künftige Gelegenheit günstiger als die jetzige erscheint und die jetzige Fiat-Tendenz entsprechend schwindet“ (Heckhausen, 1987c, S. 138).

Die für das Handeln entscheidende **Stärke der Fiattendenz** ist nach Heckhausen (1987c) und Gollwitzer (1991) einerseits abhängig von der wahrgenommenen Günstigkeit der Gelegenheit, sie nimmt wiederum zu, wenn die Realisierung der Zielintention dringlich erscheint. Andererseits ist sie abhängig von der momentanen Volitionsstärke, die ihrerseits eine (linear) positive Funktion der Motivationsstärke ist und zudem von der Anzahl verpasster Gelegenheiten und der Anzahl missglückter Realisierungsversuche bestimmt wird.¹⁶ Während Heckhausen (1987c) angibt, dass sich die Anzahl und Zeitdauer verpasster Gelegenheiten und die Anzahl misslungener Realisierungsversuche negativ auf die Volitionsstärke auswirken, vertritt Gollwitzer (1991, S. 46) bezüglich des zweitgenannten Aspektes eine gegenteilige Auffassung: „Die Volitionsstärke kann allerdings auch sprunghaft zunehmen, (...) wenn erfolgte Realisierungsversuche scheitern.“ Die im Rubikonmodell für die Intentionsbildung und

¹⁵ Gollwitzer (1996, S. 537) betont, dass Zielintentionen, die mit Initiierungsvorsätzen ausgestattet wurden, „stets Vorrang vor konkurrierenden Zielintentionen haben, wenn die im Vorsatz spezifizierte Gelegenheit vorliegt“.

¹⁶ Durch die Differenzierung von Volitionsstärke und Fiattendenz lässt die Rubikontheorie theoretisch die Beschreibung von Fällen zu, in denen eine Intention realisiert wird, für die die Gelegenheit sehr günstig ist, obwohl eine konkurrierende Intention eine höhere Volitionsstärke aufweist (vgl. Heise, 1998).

Handlungsinitiierung für bedeutsam erachteten Kriterien (ohne das Konzept der Vorsätze) werden in Abbildung 2 schematisch dargestellt.

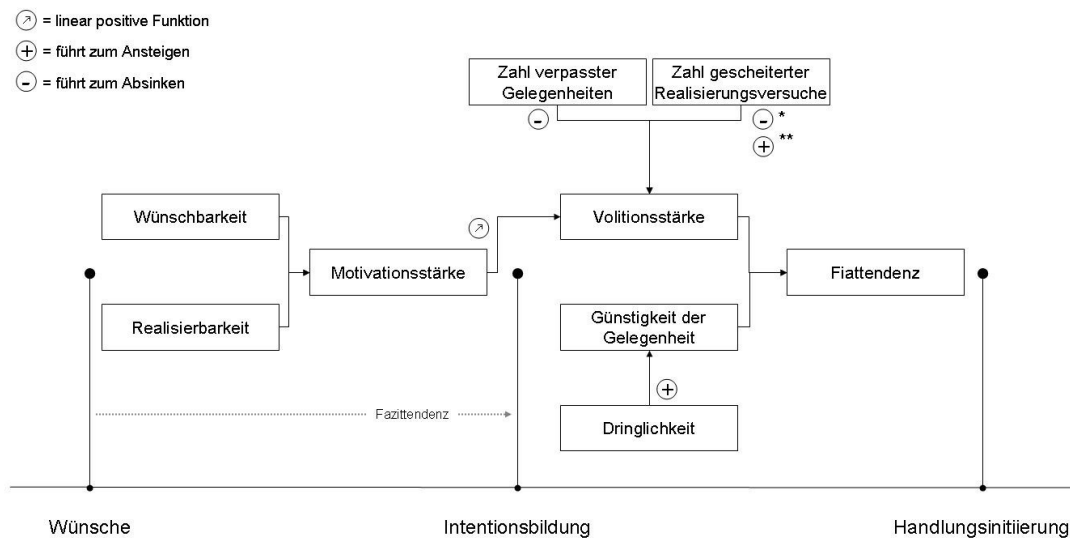


Abb. 2 Zentrale Aussagen des Rubikonmodells zu den Kriterien der Intensionsbildung und Handlungsinitiierung (* Heckhausen, 1987c; ** Gollwitzer, 1991)

In einer früheren Veröffentlichung führen Heckhausen und Kuhl (1985, S. 137) die Aktivierung einer intendierten Handlung auf den sogenannten „action-launching-impulse“ (ALI) zurück, der ausgelöst wird, wenn in einer konkreten Situation 1) ein „OTIUM-now-check“ und 2) ein Selbstkontroll-Check positiv ausfallen. Mit dem ersten „check“ wird geprüft, ob für das Handeln wichtige Kriterien (Möglichkeit, Zeit, Mittel, Wichtigkeit und Dringlichkeit) erfüllt sind. Der zweite dient der Feststellung, ob ein Handlungsprogramm komplett und angesichts des Drucks durch andere Handlungstendenzen durchzuhalten ist.

Unklar ist, ob mit dem „ALI“ und der „Fiattendenz“ zunächst Identisches gemeint ist, das in der Weiterentwicklung allerdings anders konzipiert wird. Ein Hinweis, der dafür spricht, ist folgendes Zitat: „ALI is an activation process that has been identified by early motivation theorists. Ach (1910) spoke of it as the ‚aktuelle Moment‘ and William James (1890) called it the ‚Fiat‘“ (Heckhausen & Kuhl, 1985, S. 154).

Aktionale und postaktionale Phase

Mit der Handlungsinitiierung beginnt die aktionale Volitionsphase, für die das eigentliche Handeln bezeichnend ist. In dieser Phase gilt es, das frühzeitige Abbrechen der Handlung nach Möglichkeit zu vermeiden. Hierfür werden Zielrepräsentationen auf unterschiedlichen Abstraktionsebenen als zentral angesehen (vgl. im Detail Gerjets, 1993; Heckhausen, 2003). Bedeutsam ist die Aussage, dass bei unbehindertem

Handungsverlauf höhere Zielebenen handlungsleitend seien, während bei auftretenden Schwierigkeiten niedrige Zielebenen, d.h. konkrete, handlungsnahe Aktivitätsziele, fokussiert würden. Wie intensiv ein Ziel in der aktionalen Phase verfolgt wird, wird von der Volitionsstärke determiniert. Diese wiederum ist, ähnlich wie in der präaktionalen Phase, von der Motivationsstärke und zu überwindenden Schwierigkeiten abhängig.¹⁷ Nach Heckhausen (1987d) dauert die aktionale Phase an, bis die in entsprechenden Desaktivierungsvorsätzen spezifizierten Mindeststandards erfüllt sind. In der sich anschließenden postaktionalen Motivationsphase werden die Handlungsergebnisse und -folgen bewertet und zu den anfänglichen Erwartungen in Relation gesetzt. Ist das anvisierte Ziel erreicht, wird die Zielintention deaktiviert. Ist dies nicht der Fall, muss vor dem Hintergrund der Erfahrungen und Prozesse der Kausalattribution darüber entschieden werden, ob die Zielintention weiter verfolgt, verändert oder aufgegeben wird.

Fazit

Das Rubikonmodell liefert einen theoretischen Rahmen zur Analyse des Prozesses von der Intentionsbildung bis zur Realisierung von Zielintentionen. Nach einer durch Motivation gesteuerten Wahlphase, die mit der Intentionsbildung endet, dient die Volitionsphase der Handlungsplanung und -ausführung. Eine Verschränkung der beiden Problembereiche Motivation und Volition wird dennoch berücksichtigt. So wird die für das Handeln bedeutsame **Volitionsstärke** als positiv lineare Funktion der Motivationsstärke konzipiert, d.h. die Selbstverpflichtung und aktuelle Anstrengungsbereitschaft wird u.a. auf die ursprüngliche Abwägung der Wünschbarkeit und Realisierbarkeit zurückgeführt (vgl. Abbildung 2). Neben der Volitionsstärke hängt es in der präaktionalen Phase von der **subjektiven Günstigkeit der Gelegenheit** ab, wie stark die (Fiat-)Tendenz ist, mit der Realisierung der Intention zu beginnen. Auf welchen Kriterien die Günstigkeitseinschätzung basiert, spezifiziert das Modell allerdings nicht.

Für eine erfolgreiche Handlungsinitiierung werden in der präaktionalen Phase insbesondere zwei Dinge als bedeutsam hervorgehoben. Erstens die **Bildung von Initiierungsvorsätzen**, die die Realisierung im Vorhinein absichern, wenn Schwierigkeiten antizipiert werden. Zweitens eine ausgeprägte **volitionale**

¹⁷ Damit folgt das Rubikonmodell dem Ach-Hillgruber'schen Schwierigkeitsgesetz der Motivation. Dieses besagt, dass die Anstrengung zur Zielverfolgung automatisch an situative Erfordernisse (Forderungen der Aufgabe) angepasst werde (Ach, 1935; Heckhausen, 2003).

Bewusstseinslage, die mit Eintritt in die präaktionale (und aktionale) Phase entsteht und metavolitionale Kontrollprozesse (Intentionsabschirmung, Unterdrücken einer Neubewertung des angestrebten Ziels, Aufwertung der Zielintention) nach sich zieht.

Empirische Befunde belegen die positiven Effekte von Initiierungsvorsätzen, und das Bilden von Vorsätzen (Planung) hat als volitionale Strategie Eingang in die Modellbildung im Bereich der Gesundheits- und Sportpsychologie (vgl. Kapitel 2.1.4 und 2.1.5) sowie in die Interventionspraxis (vgl. im Überblick Fuchs, Göhner & Seelig, 2007; Sniehotta & Schwarzer, 2003; Sudeck, 2006) gefunden. Hervorzuheben ist allerdings, dass das Rubikonmodell Vorsätzen beim Eintritt von Unerwartetem, auftauchenden Problemen oder bei fraglicher Günstigkeit der Gelegenheit nur bedingt Wirksamkeit bzw. Nutzen zuschreibt. In diesen Fällen wird nach Heckhausen (1987c, S. 137) eine neue, „vollentfachte Motivationsphase“ herausgefordert (vgl. Rheinberg, 2002). Betrachtet man den Alltag berufstätiger Erwachsener, ist Heckhausen (1987c, S. 137) nicht uneingeschränkt zuzustimmen, dass es sich hierbei um „seltene Ereignisse“ handle. Anzunehmen ist vielmehr, dass Unerwartetes oder Probleme recht häufig auftreten und vor dem Hintergrund der aktuellen Bedingungen erneut zu eruieren ist, ob wichtige Handlungskriterien (noch) erfüllt sind, die Gelegenheit günstig ist und das Handeln subjektiv kontrolliert werden kann. Dies entspricht den ursprünglichen Vorstellungen von Heckhausen und Kuhl (1985) zu den Voraussetzungen zur Auslösung des ALLs. Dass Vorsätze (bewusste Vornahmen) keinesfalls immer wirksam sind, betont auch Sokolowski (1997) und er hält eine Spezifizierung dahingehend für notwendig, wann (und warum) Zielsetzungen nützlich sind und wann nicht (S. 353). Achtziger und Gollwitzer (2006) verweisen auf drei bedeutsame Moderatoren der Vorsatzwirkung: 1) die Schwierigkeit der Zielhandlung, 2) das Commitment gegenüber der Zielintention sowie dem Vorsatz und 3) die Aktivierung der Zielintention.

Die Postulierung von motivationalen und volitionalen Phasen wird in der Literatur von unterschiedlichen Forschern kritisch bewertet. Da volitionale Mechanismen in allen Handlungsphasen auftreten können, halten sie die Kennzeichnung der Handlungsphasen (mit einer spezifischen Art und Weise der Informationsverarbeitung) als motivational oder volitional für wenig hilfreich, um das Phänomen Volition – im Sinne von willentlichem Handeln – zu konkretisieren (vgl. Allmer, 1999a, 2000a; von Cra-

nach, 1997; Goschke, 1997; Kornadt, 1988; Kuhl, 1983, 1987; Sokolowski, 1997). Angemerkt wird in diesem Zusammenhang, dass Prozesse der Handlungskontrolle bzw. Selbstregulation im Rubikonmodell zwar erwähnt, aber nicht näher analysiert würden (vgl. Kehr, 2004). Heise (1998) führt dies darauf zurück, dass beim Rubikonmodell nicht die Abschirmung einer Intention, sondern die Intentionskonkurrenz im Mittelpunkt der Analyse stehe. Dementsprechend würde die Theorie keine abschirmbezogenen Phänomene fokussieren, sondern Parameter benennen, „von denen es abhängt, welche der jeweils konkurrierenden Intentionen sich durchsetzt“ (S. 181). Sokolowski (1997) merkt genereller an, dass die im konkreten Handlungsfall auftretenden Konflikte in phasendescriptiven (sequenziellen) Ansätzen bisher eher vernachlässigt worden seien.

2.1.2 Konzept motivationaler und volitionaler Steuerungslagen

Im Unterschied zu rationalen Handlungsmodellen wie dem Rubikonmodell präferiert Sokolowski (1999, S. 27) einen „pragmatischen eher biologisch orientierten Zugang zur Handlungserklärung“. Motivation und Volition werden nicht als Handlungsphasen mit spezifischen Funktionen, sondern als komplementäre Steuerungslagen zur Erfüllung der prinzipiell gleichen Aufgaben wie Zielfindung, Handlungsplanung und Handlungssteuerung begriffen (vgl. Goschke, 1996, 1997; Kuhl, 1983, 1996, 1999, 2001; Sokolowski, 1993, 1995b, 1996, 1997). Dem liegt die Vorstellung von zwei voneinander weitgehend unabhängigen, parallel arbeitenden Systemen zugrunde, die miteinander in Konflikt geraten können.

Motivationale Steuerungslagen zeichnen sich dadurch aus, dass die Handlungsausführung durch die gegenwärtig angeregte Motivations- und Emotionslage gestützt wird. Nach Sokolowski (1993) ist das der Fall, wenn Vorsätze (und die zur Erreichung notwendigen Tätigkeiten) mit der individuellen Motivstruktur einer Person in Einklang stehen.¹⁸ Kennzeichnend sind für diese Steuerungslage nach Sokolowski (1997) die folgenden Merkmale:

(...) die Aufmerksamkeit [ist] unwillkürlich gesteuert und kaum ablenkbar. Handlungsenenergetisierung und -ausrichtung erfolgen unwillkürlich. Die auftretenden begleitenden Emotionen sind eher lustvoll getönt, förderlich und handlungszentriert – gleiches gilt für die unwillkürlich ins Bewusstsein tretenden Gedanken. Die erlebte Anstrengung ist niedrig – trotz möglicherweise objektiv und retrospektiv

¹⁸ Rheinberg (2002, S. 206) bezeichnet die Fähigkeit, „aktuelle und künftige Situationen so mit den eigenen Tätigkeitsvorlieben in Einklang zu bringen, dass effizientes Handeln auch ohne ständige Willensanstrengungen möglich wird“, als „motivationale Kompetenz“.

hoher physischer oder mentaler Belastung. Bei äußeren Widerständen (Hindernissen) kommt es zur unwillkürlichen Anstrengungssteigerung. Die Zeit verstreicht subjektiv während der Tätigkeit schnell. (S. 357)

Hinsichtlich der genannten Aspekte wird die Nähe zu den phänomenalen Merkmalen des Flow-Erlebens (vgl. Csikszentmihalyi, 1975, 1990; Rheinberg, 2002, 2004) deutlich. Entsprechend spricht Sokolowski (1997, S. 357) diesbezüglich auch von einem „motivationalen Idealzustand“.

Volitionale Steuerungslagen, Sokolowski (1993) spricht von „Willen“¹⁹, werden als notwendig erachtet, wenn Handlungen mit Blick auf übergeordnete Ziele ohne augenblickliche motivationale Unterstützung bzw. gegen momentan angeregte Emotionen (vgl. Sokolowski, 1993, 1995a, 1997) ausgeführt werden müssen, da der gebildete Vorsatz oder die zur Erreichung eines gewählten Ziels notwendigen Handlungen nicht von der Motivstruktur einer Person getragen werden. Die Funktion volitionaler Steuerung wird entsprechend in der Überwindung von inneren Widerständen (Hemmungen)²⁰ gesehen, die aus Problemen mit der eigenen Motivation und ihrer Kontrolle resultieren (vgl. Sokolowski, 1993, 1996, 1997, 1999). Nach Sokolowski (1993) ist die Realisierung eines gefassten, augenblicklich aber nicht motivational gestützten Vorsatzes bei passender Gelegenheit ein alltägliches Beispiel für die Notwendigkeit volitionaler Steuerung. In diesem Fall sei das Ausbleiben eines handlungsförderlichen, unwillkürlichen Emotionslagenwechsels volitional auszugleichen. Das heißt, für die anstehende Tätigkeitsausführung ungünstige Emotionslagen und die damit verbundenen motivationalen Handlungstendenzen müssen willkürlich kompensiert werden.

Umgangssprachlich ausgedrückt muß man sich in diesem Fall ‚selbst motivieren‘, wir sprechen dann von einer volitionalen Handlungssteuerung, die deshalb vonnöten ist, weil die aktuelle Motivationslage – im Bett zu bleiben und zu träumen – und die zur Ausführung der Vorsatzhandlung erforderliche – aufzustehen und zu joggen – nicht übereinstimmen. (Sokolowski, 1993, S. 127)

19 Mit Bezug zum Alltagsverständnis von Willen differenziert Weinert (1987) vier unterschiedliche Willensverständnisse: 1) Wille als Kraft, 2) Wille als formales Prinzip, 3) Wille als Kontrollinstanz und 4) Wille als Zäsur. Diese heben nach Sokolowski (1996, S. 505) zwei unterschiedliche Aspekte von Willen hervor: „die energetisierenden – den Willen als eigenständige Energiequelle zu fassen – und die regulierenden resp. kontrollierenden Funktionen“. Der Wille als Zäsur bzw. Übertritt wird hingegen als „Sonderfall“ bezeichnet.

20 Sokolowski (1993, 1996, 1997, 1999) konkretisiert im Unterschied zu anderen Autoren (vgl. Ach, 1910; Beckmann, 1997; Kuhl, 1996, 2001; Schmalz & Sokolowski, 2006), dass nur bei inneren Widerständen (Hemmungen) willentliche Steuerung notwendig sei. Bei äußeren Widerständen (Hindernissen) müssten Probleme auf dem Weg zum Ziel gelöst werden, was im Rahmen von Problemlösevorgängen zwar Bewusstheit, aber keine volitionale Steuerung erfordere, da „die Motivation als konstant gegeben vorausgesetzt wird. Es handelt sich dabei um ein Problem, das die Fähigkeiten, nicht aber die Motivation betrifft“ (Sokolowski, 1997, S. 355). Bei Widerständen innerer Art bestehe „hingegen ein Konflikt zwischen bewussten Zielen oder Vornahmen und der dafür ungünstigen aktuellen Motivation“ (Sokolowski, 1997, S. 367).

Volitionale Steuerung setzt nach Sokolowski (1997, 1999) Bewusstheit voraus und verlangt sowohl eine willkürliche Aufmerksamkeitslenkung als auch eine willkürliche Handlungsenergetisierung und -ausrichtung. Hervorgehoben wird in diesem Zusammenhang die Bedeutung einer bewussten Kognitionskontrolle, aber auch von Emotionskontrolle, Motivationskontrolle, Handlungskontrolle und Aufmerksamkeitskontrolle (vgl. Sokolowski, 1993). Ob und wie gut volitionale Steuerung gelingt, d.h. wie wirkungsvoll unwillkürlich auftretende, störende Kognitionen und Handlungstendenzen abgeschirmt und ersetzt werden können, hängt einerseits vom „Selbst-Kontroll-Vermögen“ (Sokolowski, 1993, S. 131) einer Person, andererseits von der Intensität einer angeregten Emotion bzw. Motivation (vgl. Sokolowski, 1999) ab. Zugrunde gelegt wird eine Abnahme der willentlichen Kontrollierbarkeit des Handelns mit zunehmender Intensität der aktuellen Emotion bzw. Motivation. Daher verweist Sokolowski (1993) ausdrücklich darauf, dass Versuche, einer aktuellen Motivations- und Emotionslage zuwiderzuhandeln, gelingen oder misslingen können. Der Realisierung eines Vorsatzes kann demnach, bei äußerlich gleichem Verhalten, eine motivationale oder (gelingende) volitionale Handlungssteuerung zugrunde liegen. Das Ausbleiben einer Vorsatzrealisierung (Auftreten von Handlungslöchern) schreibt Sokolowski (1993, S. 133) hingegen Problemen der bewussten „Selbst-Kontrolle“ in volitionalen Steuerungslagen zu. Die Unterschiede der motivationalen und volitionalen Steuerungslage werden abschließend in Tabelle 2 gegenübergestellt.

Tab. 2 Bestimmende Faktoren für motivationale und volitionale Steuerungslagen (nach Schmalt & Sokolowski, 2006)

	Motivationale Steuerungslage	Volitionale Steuerungslage
Zielgenerierung	durch Motive und Anreize	durch Ziel-, Gelegenheits- und Tätigkeitsvorstellungen
Steuerung (Aufmerksam- keitslenkung)	unwillkürlich, kaum ablenkbar	kontrolliert, ablenkbar
Energetisierung	unwillkürlich	kontrolliert
Emotion	förderlich, automatisch, hand- lungszentriert	störend, kontrolliert, ergebnis- zentriert
Kognition	förderlich, automatisch, hand- lungszentriert	störend, kontrolliert, ergebnis- zentriert
Anstrengungserleben	niedrig	hoch
Bei Hindernissen oder Ablenkungen	unwillkürliche Anstrengungsad- justierung	zusätzliche Kontrollvorgänge
Zeiterleben	schnell („wie im Fluge“)	langsam („kriecht“)

Da sich, von außen beobachtet, eine (gelingende) volitionale kaum von einer motivationalen Steuerung unterscheiden muss, betont Sokolowski (1993, 1996, 1997) die Unterschiede im subjektiven Erleben. Kennzeichnend für volitionale Steuerung („Willensprozesse“) sei ein charakteristisches **Anstrengungserleben** (vgl. Ach, 1910, 1911), das auf die willkürlichen Kontrollvorgänge zurückgeführt werden könne. Daher könnten auch ansonsten leicht auszuführende Tätigkeiten als sehr anstrengend wahrgenommen werden (vgl. Sokolowski, 1999). Ebenso wird auf Unterschiede im Zeiterleben und im Erleben von Spaß verwiesen. Bei volitional gesteuerten Handlungen wird weniger Spaß an der Tätigkeit empfunden. Lindworsky (1923) spricht beim Willen bezeichnenderweise von einer „Entscheidung zur Unlust“.

Fazit

Volitionale Steuerung ist im Verständnis von Sokolowski immer dann notwendig, wenn ein selbst auferlegter oder fremdbestimmter Handlungsvorsatz (Ziel) nicht der Motivstruktur einer Person entspricht. Beim Eintreten von vorgenommenen Gelegenheiten bleibt ein handlungsförderlicher, unwillkürlicher Emotionslagenwechsel aus, sodass volitionale Handlungssteuerung vonnöten ist, um den Konflikt zwischen aktueller Motivationslage und der Ausführung einer Vorsatzhandlung zu lösen. Die Konzeption wird daher den „funktionsanalytischen Ansätzen“ (auch als imperative oder konfliktorientierte Ansätze bezeichnet, vgl. Kehr, 2004; Schmalt & Sokolowski, 2006; Sokolowski, 1997) zugeordnet. Das Bilden von motivkongruenten Zielen bzw. Vorsätzen ist in der Logik der von Sokolowski vertretenen Position ein entscheidender Schlüssel für eine motivational gesteuerte Vorsatzrealisierung. Diese Vorstellung entspricht Ansätzen, die die Bedeutung von selbstkonkordanten Zielen, d.h. von Zielen hoher Ich-Nähe für das Handeln, betonen (vgl. Deci & Ryan, 2000; Fuchs, 2007b; Seelig & Fuchs, 2006; Sheldon & Elliot, 1999; Sheldon & Houser-Marco, 2001).

Für eine gelingende volitionale Steuerung, die die Realisierung von unattraktiven oder aversiven Tätigkeiten sowie ein Handeln gegen aktuelle Bedürfnisse oder Gewohnheiten ermöglicht, ist nach Sokolowski (1993) das Selbstkontrollvermögen einer Person entscheidend, wobei betont wird, dass der Aufwand der willkürlichen Gegensteuerung bzw. Selbstbeherrschung von aktuell angeregten Motiven und deren Stärke abhängig sei. Stark angeregte Motive rufen intensive Emotionen und Kognitionen, sogenannte „hot-cognitions“ (Sokolowski, 1993, S. 177) hervor, welche als willkürlich nur schwer beeinflussbar angesehen werden. Vor diesem Hintergrund

ist die Bedeutung verständlich, die Sokolowski (1993) der Emotionskontrolle für volitionales Handeln beimisst.

So wie angeregte Emotionen als eine Voraussetzung für motivationales Handeln angesehen werden können, kann die Emotions-Kontrolle als eine Voraussetzung volitionalen Handelns angenommen werden. (Sokolowski, 1993, S. 122)

2.1.3 Handlungskontrolltheorie

Wie Sokolowski (1993, 1996, 1997, 1999) fasst Kuhl (1983, 1996, 1999, 2001) Motivation und Volition als komplementäre Steuerungslagen auf. Volition – Kuhl (2001) benutzt synonym die Begriffe Wille i.e.S. oder Selbststeuerung – wird nur als notwendig erachtet, wenn Realisierungsschwierigkeiten zu überwinden sind:

Mit dem enger gefassten Willensbegriff wird eine Anzahl von zentralen Koordinationsfunktionen zusammengefasst, die darauf ausgerichtet sind, im Falle auftretender Realisierungsschwierigkeiten die Prozesse auf sämtlichen Funktionsebenen der Persönlichkeit so aufeinander abzustimmen, dass das Beibehalten und Erreichen eines aktuellen Ziels optimiert wird (Zielverwirklichung). Die erweiterte Bestimmung des Willensbegriffs schließt die Prozesse der Bildung und Anwendung hochintegrierter, implizierter Selbstrepräsentationen einschließlich nicht bewusstseinspflichtiger allgemeiner Zielrepräsentationen mit ein (Selbstwahrnehmung und Selbstbestimmung). (S. 133)

In der Handlungskontrolltheorie²¹ konkretisiert Kuhl (1983, 1987, 1996) volitionale Abschirm- und Kontrollprozesse, von denen die Vorsatzrealisierung (Zielverwirklichung) bei auftretenden Realisierungsschwierigkeiten abhängt. Ähnlich wie in der Rubikontheorie geht Kuhl (1983) davon aus, dass eine Handlungstendenz²², die zu einer Intention geworden ist – Kuhl verwendet hierfür den Begriff „Absicht“ – eine „besondere Verbindlichkeitsqualität“ (S. 305) erhält. Daraus resultieren, für den Fall, dass anvisierte Ausführungsbedingungen erfüllt sind²³, die nachfolgend aufgeführten **sieben Handlungskontrollprozesse**²⁴, die der Absichtsabschirmung gegen konkurrierende Motivationstendenzen dienen und die Realisierung einer Absicht kontrollieren:

21 Handlungskontrolle (oder auch Selbstkontrolle) ist nach Kuhl (1996, 2001, 2006) eine „bewusste“ Form der volitionalen Selbststeuerung. Die Zielerreichung wird hier durch die Unterdrückung aller Prozesse, die die momentane Absicht nicht stützen (inkl. eigener Bedürfnisse) erreicht und daher metaphorisch als „innere Diktatur“ bezeichnet. Dieser „Selbststeuerungsmodus“ ist adaptiv, wenn Ziele angestrebt werden, die noch nicht im Selbst integriert sind (vgl. Fuhrmann & Kuhl, 1998). Hier zeigt sich die Verwandtschaft zu den Vorstellungen von Sokolowski (vgl. Kapitel 2.1.2).

22 Kuhl (1983, S. 310) benutzt synonym den Begriff „Motivationstendenz“.

23 Kuhl (1983, S. 315) geht davon aus, dass eine Absicht als „Vorsatz“ ins Langzeitgedächtnis transferiert wird, wenn Ausführungsbedingungen nicht erfüllt sind. Hier zeigt sich, dass der Begriff Vorsatz anders verwendet wird als in der Rubikontheorie (vgl. Kapitel 2.1.1).

24 Die Anzahl und Definitionen der von Kuhl (1983, 1987, 1996) benannten Handlungskontrollprozesse differieren in den Veröffentlichungen. Hier werden insgesamt sieben der in den verschiedenen Quellen genannten Strategien aufgeführt.

- Aufmerksamkeitskontrolle = bewusst gesteuertes oder durch automatische Aufmerksamkeitsfilter vermitteltes Ausblenden von absichtswidrigen Informationen bzw. Fokussierung auf absichtsstützende Informationen;
- Motivationskontrolle = gezielte Steigerung der eigenen Motivation zur Absichtsausführung durch Fokussierung positiver Anreize;
- Emotionskontrolle = gezielte Beeinflussung der eigenen Gefühlslage (Modifizierung bzw. Nachregulierung) zur Steigerung der Handlungskontrolleffizienz;
- Enkodierkontrolle = nicht bewusstseinsfähige Abstimmung von elementaren Wahrnehmungsfunktionen auf zielrelevante, absichtsstützende Informationen;
- Handlungsorientierte Misserfolgsbewältigung = Ausschöpfung des eigenen Handlungsrepertoires nach Misserfolg (Vermehren der Anstrengung), Nutzen der emotionalen Folgen von Misserfolgen zur Aktivierung neuer Aktivitäten, aber auch Abstandnehmen von unerreichbaren Zielen;
- Sparsamkeit der Informationsaufnahme (Entscheidungskontrolle) = bewusstes Vermeiden eines übermäßig langen Abwägens von Handlungsalternativen;
- Umweltkontrolle = gezielte Veränderung der eigenen Umgebung in der Weise, dass das Einhalten der Absicht gefördert wird.

Angeregt werden die Kontrollprozesse, wenn die sogenannte **Realisationsmotivation**, die Kuhl (1987) auch als metastatische (handlungsfördernde) Tendenz bezeichnet²⁵, stark ausgeprägt ist. Die Stärke der Realisationsmotivation hängt direkt von der Stärke der Selektionsmotivation²⁶ ab, wird nach Kuhl (1983, S. 318) aber ebenfalls vom „Anstrengungsbedarf“ und vom „Abschirmbedarf“ beeinflusst. Der **Anstrengungsbedarf** ergibt sich aus dem Vergleich zwischen der aktuellen Intensität der Absicht und dem vermuteten Intensitätsbedarf (Anstrengungsbedarf). Besteht zwischen Ist und Soll eine Diskrepanz, kommt es – vorausgesetzt, die Realisation wird grundsätzlich als erreichbar befunden – zu einer Erhöhung der Realisationsmotivation. Der **Abschirmbedarf** wird durch einen Vergleich der Intensität der Absicht mit der Intensität konkurrierender Motivationstendenzen ermittelt. Kuhl (1983, S. 317) geht davon aus, dass die Realisationsmotivation umso stärker erhöht wird, je bedroh-

25 Neben der metastatischen Tendenz postuliert Kuhl (1987) eine katastatische (handlungshemmende) Tendenz, die dazu diene, voreiliges Handeln zu verhindern. Diese nehme hohe Werte an, wenn „eine starke Angst vor negativen Folgen einer Fehlentscheidung“ (S. 106) oder starke Lageorientierung vorlägen.

26 Die Selektionsmotivation führt nach Kuhl (1983) über die Einschätzung der Anreize von Handlungsfolgen zur Generierung von Handlungstendenzen. Welche Handlungstendenz den Status der aktuellen Absicht erhält, wird durch quantitative wie qualitative Zulassungsregeln bestimmt. Die Selektionsmotivation ist somit vergleichbar mit der Motivationsstärke des Rubikonmodells, wobei die Handlungskontrolltheorie eine differenziertere Beschreibung der Absichtsbildung liefert (vgl. Heise, 1998).

licher die „motivationale Konkurrenz“ erscheint. Dass die Abschirmung der Absicht gegenüber konkurrierenden Motivationstendenzen für kontrollierbar gehalten wird, ist Voraussetzung für die Erhöhung der Realisationsmotivation.

Für die postulierten Handlungskontrollprozesse liefert Kuhl bislang insbesondere im Kontext von differenzialpsychologischen Untersuchungen empirische Belege. Eine zentrale Grundannahme Kuhls (1987, S. 107) besteht darin, dass die Effizienz der Handlungskontrolle von „konträren Kontrollzuständen“, der **Handlungs- versus Lageorientierung** (HO/LO), abhängt. Handlungs- und Lageorientierung versteht Kuhl (1994a) vorrangig als individuelle Disposition einer Person (trait), aber auch als akuten Zustand (state) bei der Ausführung von spezifischen Handlungen, der durch situative Bedingungen hervorgerufen werden kann.²⁷ Während Lageorientierung eine „ungewollte Fixierung auf eine eingetretene oder vorgestellte Lage“ (Kuhl & Kazen, 2003, S. 205) bezeichnet, also übermäßiges Grübeln über Vergangenes, Gegenwärtiges oder Zukünftiges und eine damit einhergehende Beeinträchtigung der Konzentration auf anstehende Aufgaben, ist Handlungsorientierung durch eine Fokussierung von Handlungsmöglichkeiten zur Umsetzung von Intendiertem gekennzeichnet. Studien (vgl. Dibbelt & Kuhl, 1994; Kuhl, 1982, 1983, 1987; Kuhl & Beckmann, 1994; Sokolowski, 1994; Stiensmeier-Pelster & Schürmann, 1994; Walschburger, 1994) zeigen, dass sich handlungsorientierte Personen durch den Einsatz von Aufmerksamkeits-, Motivations- und Emotionskontrolle, eine handlungsorientierte Bewältigung von Misserfolgserlebnissen und sparsame Informationsverarbeitung auszeichnen und Absichten eher realisieren. Im Kontrollzustand der Lageorientierung ist die Effizienz volitionaler Kontrollmechanismen hingegen beeinträchtigt. Da Kuhl (2006) die Ursache lageorientierten Grübelns auf affektregulatorische Defizite zurückführt (vgl. Kuhl & Baumann, 2000), bezeichnet er Lageorientierung auch als

(...) ungewolltes **Perseverieren** von Affekten, d.h. das Verharren in einer unerwünschten affektiven **Lage**, das sich z.B. als ungewolltes Grübeln über ein nicht mehr zu änderndes aversives Erlebnis (Lageorientierung nach Misserfolg: LOM) oder als Verharren in umsetzungshemmenden Auswirkungen von Unentschiedenheit, Zögern oder Energielosigkeit (prospektive Lageorientierung: LOP) äußern kann. (S. 315; Hervorhebungen im Original)

27 Zu den proximalen situativen Determinanten von Lageorientierung zählen nach Kuhl (1992) u.a. unrealistische Intentionen, Kontrollverlust, Angst vor Misserfolg, Langeweile, Monotonie, Zeitdruck, häufige Unterbrechungen oder schlechte Stimmung. Dispositionale Lageorientierung entsteht, wenn im Säuglingsalter keine angemessene Beruhigung von außen erfolgt, sodass Grundmechanismen der Selbstberuhigung nicht hinreichend gelernt werden (vgl. Kuhl & Kazen, 2003). Im Laufe der Sozialisation wird sie zudem durch überhöhte Leistungserwartungen der Eltern, Erziehung zum Gehorsam oder traumatische Erlebnisse begünstigt (vgl. Kuhl, 1992).

Hier zeigt sich, dass zwei Formen²⁸ der Handlungs- vs. Lageorientierung differenziert werden: misserfolgsbezogene Handlungs- vs. Lageorientierung (HOM/LOM, Preoccupation) und prospektive Handlungs- vs. Lageorientierung (HOP/LOP, Hesitation). Im Kontext der **Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktion (PSI-Theorie)** von Kuhl (1998, 2001, 2006), einer funktionsanalytischen Persönlichkeitstheorie, die im Kern willentliches Handeln über das Zusammenspiel von vier kognitiven Makrosystemen (explizites Intentionsgedächtnis, IG; intuitives Verhaltenssteuerungssystem, IVS; implizites Extensionsgedächtnis, EG; Objekterkennungssystem, OES) und deren Modulation durch positiven und negativen Affekt²⁹ erklärt (Theorie der willentlichen Handlungssteuerung), werden die Auswirkungen von Handlungs- vs. Lageorientierung auf die Umsetzung von Handlungszielen und die Erledigung von Absichten konkretisiert.

Für **misserfolgsbezogene Lageorientierung** ist nach Fröhlich und Kuhl (2003) ein Verlust der Selbstregulation³⁰ in bedrohlichen Situationen (Selbsthemmung) typisch. Dies äußert sich folgendermaßen: 1) Grübeln und negative Emotionalität über Misserfolg oder Unangenehmes lässt sich nicht stoppen, 2) Handlungsblockaden und fehlende Handlungsenergie durch antizipierten bzw. tatsächlichen Misserfolg können (vorübergehend) aufgrund der Unfähigkeit zur Selbstmotivierung nicht aufgehoben bzw. kompensiert werden, 3) Neigung zur (oft unbewussten) Übernahme fremder Ziele, 4) zwanghafte Perseveration³¹, 5) perzipierte Rigidität, d.h. Probleme, Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten, und 6) fehlender Zugang zu den eige-

28 Eine dritte Form ist die Handlungs- vs. Lageorientierung bei der Tätigkeitsausführung (HOT/LOT, Volatility). Da diese für die vorliegende Arbeit jedoch nicht von Bedeutung ist, wird auf sie nicht näher eingegangen (vgl. Kuhl, o.J., 1994a, 1994b).

29 Kuhl (2006) definiert Emotionen als implizite Repräsentationen, die a) affektive und b) kognitive Inhalte einschließen und typischerweise im Extensionsgedächtnis verarbeitet werden. Affekte versteht er in Anlehnung an LeDoux als subkognitive Komponente von Emotionen, die „auf einer subkortikalen Ebene generiert und mit kognitiven Elaborationen verknüpft werden können, aber nicht müssen“ (S. 322). Affekte entstehen nach Kuhl (2001) auf der Grundlage von Bedürfnissen. „Wenn die Diskrepanz zwischen einem bedürfnisrelevanten Sollwert und dem entsprechenden Istwert zunimmt, erhöht sich der negative Affekt, während bei Verringerung dieser Diskrepanz positiver Affekt erhöht wird“ (S. 190). Sinkt positiver Affekt bei einer hohen Ausgangslage ab, heißt dies nicht zwangsläufig, dass negativer Affekt auftritt. Affektive Konsequenzen können nach Kuhl (2001) auch aus Diskrepanzen bezüglich der Annäherung an Ziele bzw. der Entfernung von Zielen entstehen.

30 Mit Selbstregulation (oder auch Handlungsregulation) bezeichnet Kuhl (1996, 2001, 2006) im Unterschied zur Selbst-/Handlungskontrolle eine zweite, „unbewusste“ volitionale Form der Selbststeuerung, die bei der Zielverfolgung die für eigene Bedürfnisse relevanten Erfahrungsnetzwerke berücksichtigt. Metaphorisch wird von einer „inneren Demokratie“ gesprochen. Da die willentlich verfolgten Ziele emotional unterstützt werden, wird davon ausgegangen, dass Handlungen in diesem „Modus“ mit geringerem zeitlichen wie energetischen Aufwand ausgeführt werden.

31 Perseveration kennzeichnet Kuhl (1983) als Festhalten an degenerierten Handlungsabsichten, was die Ausführung einer neuen, adäquaten Handlungsabsicht massiv stört (Beeinträchtigung der Handlungskontrolle), da die Aufmerksamkeit durch die degenerierte Absicht gebunden wird, obwohl sie nicht ausführbar ist. Eine degenerierte Absicht liegt nach Kuhl (1983, S. 253) vor, wenn die folgenden vier Elemente nicht gleichermaßen spezifiziert und aktiviert sind: 1) der angestrebte Zustand, 2) der gegenwärtige, zu verändernde Zustand, 3) die zu überwindende Diskrepanz zwischen Ist und Soll und 4) die beabsichtigte Handlung zur Reduktion dieser Diskrepanz. Befunde zeigen, dass das Festhalten an degenerierten und unerreichbaren Absichten bei Lageorientierung sowie klinischer Depression vermehrt auftritt (vgl. Heise, 1998; Kuhl & Beckmann, 1994).

nen Präferenzen (Entfremdung).³² **Prospektive Lageorientierung** ist hingegen durch den Verlust zielorientierter Selbstkontrolle unter Belastung (Willens- bzw. Ausführungshemmung) gekennzeichnet. Zentrale Komponenten sind nach Fröhlich und Kuhl (2003): 1) Energiemangel und Lustlosigkeit, 2) geringe Initiative zum Anfangen von zu erledigenden Aufgaben (Zögern), 3) Aufschieben der eigenen Absichten (Prokrastination, engl. procrastination)³³, 4) Konzentrationsschwäche (Abschweifen der Gedanken), 5) reduzierte Impulskontrolle und 6) Fremdbestimmtheit³⁴, d.h. Dinge werden (nur) ausgeführt, wenn andere dazu auffordern. Auf die in der PSI-Theorie beschriebene affektmodulierte Interaktion der vier postulierten Makrosysteme – ausgegangen wird von je zwei antagonistischen Gegenspielern – und deren Auswirkungen auf das Erleben und Verhalten kann in dieser Abhandlung nicht eingegangen werden (vgl. hierzu Kuhl, 1998, 2001, 2006). Von Bedeutung sind jedoch die formulierten Annahmen zur Vorsatzrealisierung (Zielumsetzung). Sie wird in der PSI-Theorie auf den Antagonismus zwischen Intentionsgedächtnis (IG) und intuitivem Verhaltenssteuerungssystem (IVS) zurückgeführt. Das IG, welches eng mit Subsystemen zum analytischen Denken (Planen) und zur analytischen Selbstreflexion sowie mit Gedächtnisstrukturen zur Speicherung von sozialen Erwartungen und Regeln verknüpft ist, speichert nach Kuhl (2001, 2006) handlungsbezogene Informationen und dient der Repräsentation und Aufrechterhaltung von Absichten. Das IVS ist hingegen für die Ausführung automatisierter, hinreichend gelernter Handlungen verantwortlich (Intentionsausführung).

Die Verbindung zwischen IG und IVS wird von Kuhl (2001, 2006) als **grundsätzlich gehemmt** angesehen, d.h. die Aufrechterhaltung und Bearbeitung von Absichten im IG ist zu Ungunsten der Absichtsausführung gebahnt (Willens- bzw. Ausführungshemmung für Selbstgewolltes). Die erste Modulationsannahme der PSI-Theorie besagt, dass die Hemmung zwischen IG und IVS durch fremd- oder selbstgenerierten „positiven“ Affekt (z.B. Erfolgserlebnisse) aufgehoben und somit der Zugang zum IVS gebahnt wird. Hierdurch können explizit gewollte Handlungen als solche identifiziert werden und gelangen zur Umsetzung (Willensbahnung). Angenommen wird aber auch, dass die Willens- und Ausführungshemmung durch die Herabregulierung von positivem Affekt (z.B. durch Kummer oder Unlust) verstärkt wird. Das heißt, ge-

32 Kuhl und Beckmann (1994) zeigen in Untersuchungen zur Wiederholungsreliabilität von Präferenzmessungen, dass LOM mit Entfremdungsphänomenen (latente Alienation) assoziiert ist.

33 Beswick und Mann (1994) finden in drei Studien mit Studierenden signifikante Korrelationen zwischen Lageorientierung und Prokrastination (decisional procrastination).

34 Die Fremdbestimmtheit von LOP wird durch Befunde von Kuhl und Beckmann (1994) gestützt, die zeigen, dass zwischen LOP und einer reduzierten Ausführung von präferiertem Verhalten (manifeste Alienation) ein Zusammenhang besteht.

hemmter positiver Affekt erschwert die Umsetzung expliziter Absichten (vgl. Kuhl & Kazen, 2003). Dies ist adaptiv, wenn auf diese Weise eine vorzeitige Ausführung von noch nicht genügend durchdachten Absichten verhindert wird (Ausführungshemmung). Als nicht mehr adaptiv gilt, wenn das intensive Nachdenken über die eigenen Absichten zu einer hohen Aktivierung des IG (mitsamt seiner Hemmungskomponenten) führt und – aufgrund der fehlenden Verbindung zum IVS – eine Handlungs lähmung resultiert.

Die Ausführungen verdeutlichen, dass Kuhl (2001, 2006) den Emotionen (den Affekten bzw. einem Affektwechsel) für die Realisierung von Vorsätzen eine zentrale Rolle zuschreibt. Ihnen wird die Funktion zugesprochen, den Übergang von der Intention zum Handeln (durch Hemmung positiven Affekts) zu blockieren (Willens- und Ausführungshemmung) beziehungsweise (bei positivem Affekt) zu aktivieren (Willensbahnung). Schematisch dargestellt ist dies abschließend in Abbildung 3.

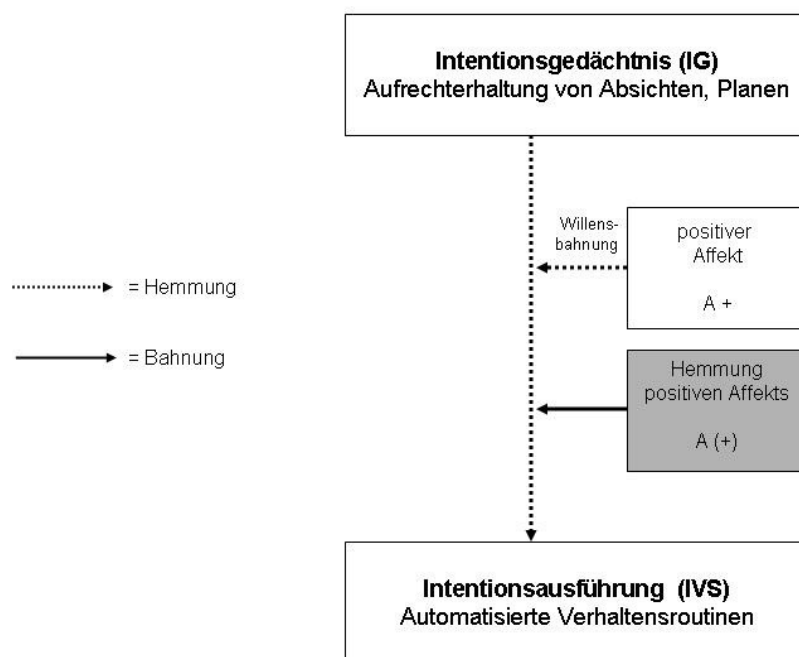


Abb. 3 Affektmodulierte Willensbahnung bzw. -hemmung (nach Kuhl, 2001)

Fazit

Wie Sokolowski vertritt Kuhl die Auffassung, dass Volition notwendig sei, wenn beim Handeln (der Vorsatzrealisierung) Widerstände bzw. Hindernisse zu überwinden seien (funktionsanalytischer bzw. imperativer Ansatz). Mechanismen der volitionalen

Steuerung konkretisiert Kuhl (1983, 1987, 1996) in der Handlungskontrolltheorie und er hat sich insofern um die Aufschlüsselung des Volitionskonstruktes in seine Facetten verdient gemacht (vgl. Kehr, 2004, S. 71). Betrachtet man die publizierten Handlungskontrollprozesse, sind mit Blick auf die Vorsatzrealisierung insbesondere drei bewusstseinsfähige volitionale Kontrollstrategien als zentral zu bezeichnen: 1) Motivationskontrolle (willkürliche Anregung spezifischer Motive), 2) Aufmerksamkeitskontrolle (selektive Lenkung der Aufmerksamkeit auf ausführungsrelevante Aspekte) und 3) Emotionskontrolle (Herstellung einer förderlichen Emotionslage) (vgl. Beckmann, 1999b, 1999c; Kehr, 2004; Sokolowski, 1993). Die sogenannte Umweltkontrolle ist nach Kehr (2004) nur „indirekt“ als volitionale Strategie zu bezeichnen, da sie a) nach außen und nicht nach innen gerichtet ist und b) über die Beeinflussung der Umwelt dem Zweck dient, die individuelle Bedürfnisbefriedigung zu sichern, weshalb sie konzeptionell motiviertem Verhalten zuzuordnen ist. In dieser Arbeit wird die Umweltkontrolle dennoch als volitionale Strategie aufgefasst, die im Unterschied zur Motivations-, Emotions- und Aufmerksamkeitskontrolle nicht erst bei der Konfrontation mit Widerständen von Bedeutung ist (in situ), sondern durch entsprechende Maßnahmen im Vorfeld (z.B. Bereitstellen der gepackten Sporttasche, Aufhängen eines Erinnerungszettels) der Absicherung der Vorsatzrealisierung dient (ex situ). Die Maßnahmen haben zum einen die Funktion, an den Vorsatz zu erinnern. Zum anderen sollen sie im entscheidenden Moment das willentliche Handeln unterstützen, z.B. durch die Mobilisierung nötiger Ressourcen.

Personen, die die genannten volitionalen Kontrollstrategien in kritischen Situationen anwenden können, sind nach Kuhl (1983, 2001) besser in der Lage, ihre Absichten in die Tat umzusetzen. Verwiesen wird diesbezüglich auf die Kompetenz zur Selbststeuerung (Selbstkontrolle und Selbstregulation). Sokolowski (1993, S. 122) betont, dass „die Wechsel in volitional zu steuernde Handlungsphasen Personen mit hohem emotionalen Differenzierungs- und Selbstbeherrschungs-Vermögen leichter fallen als solchen mit niedrigem“. Kuhl (1983, 1987, 2001) misst bezüglich der Fähigkeit zur Selbstkontrolle und Selbstregulation und damit zur Absichtsrealisierung der Disposition bzw. dem Zustand der Handlungs- vs. Lageorientierung besondere Relevanz zu. Empirische Befunde bestätigen die Bedeutung der HO vs. LO für die Umsetzung einer Absicht jedoch nicht konsistent (vgl. Bagozzi, Baumgartner & Yi, 1992; Kendzierski, 1990; Kuhl, 1982; Norman, Sheeran & Orbell, 2003).

Abschließend ist hervorzuheben, dass Kuhl (2001, 2006) den **Emotionen** (Affekten bzw. dem Affektwechsel) einen zentralen Stellenwert für die Vorsatzrealisierung (Willensbahnung) beimisst. Dies ist deshalb bedeutsam, da Emotionen bzw. Affekte in der motivationspsychologischen Modellbildung und in Theorien der Handlungsregulation nach der kognitiven Wende in den 1960er-Jahren über lange Zeit kaum berücksichtigt wurden (vgl. Lantermann, 2000; Sokolowski, 1993).

2.1.4 Sozial-kognitives Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens

Das Sozial-kognitive Prozessmodell (Health Action Process Approach, HAPA) von Schwarzer (1994, 1996, 2001, 2004, 2008a) integriert motivations- und volitionstheoretische Vorstellungen zur Beschreibung und Vorhersage von gesundheitsschädlichen wie gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen (wie z.B. dem Bewegungs- bzw. Sportverhalten). Das Prozessmodell beschreibt zum einen die Intentionsbildung, welche als präintentionaler Motivationsprozess begriffen wird. Bezug genommen wird hierbei auf kontinuierliche Prädiktionsmodelle wie das Health Belief-Modell, die Theorie der Schutzmotivation, die Theorie des geplanten Verhaltens und die sozial-kognitive Theorie. Zum anderen konkretisiert es die für eine dauerhafte Verhaltensänderung als zentral angesehene Volitionsphase (vgl. Abb. 4). Ausgegangen wird von einer „logischen Sequenz postintentionaler Prozesse“ (Schwarzer, 2004, S. 93). Hierbei handelt es sich 1) in der präaktionalen Phase insbesondere um die Planung, 2) in der aktionalen Phase um metakognitive Kontrollprozesse zur Sicherung der Handlungsausführung (initiative) und Aufrechterhaltung (maintenance) und 3) in der postaktionalen Phase um die Bekräftigung (Wiederherstellung, recovery) des Ziels oder die Entbindung vom Ziel (disengagement).³⁵

Die grundsätzliche Unterscheidung von einer Motivations- und einer Volitionsphase³⁶ sowie die postintentionalen Phasenbezeichnungen weisen eine deutliche konzeptionelle Nähe zum Rubikonmodell der Handlungsphasen (vgl. Kapitel 2.1.1) auf. Die Ähnlichkeit betrifft auch das Volitionsverständnis. Schwarzer (1996, S. 89) begreift Volition „als Sammelbegriff für alle handlungsbezogenen Kognitionen direkt vor, während und nach einer Handlung“.

³⁵ Wiederherstellung versus Disengagement ist nach Schwarzer (2004) abhängig von der Wahrnehmung und Bewertung (Ursachenzuschreibung) von Erfolgen und Misserfolgen bei der Handlungsausführung.

³⁶ In aktuellen Publikationen zum HAPA wird die Volitionsphase (auch volitionales Stadium) dahingehend unterschieden, ob jemand trotz Intention a) weiterhin inaktiv ist (volitional-inaktiv = intentionales Stadium) oder b) das Zielverhalten ausübt (volitional-aktiv = aktionales Stadium). Mit der Motivationsphase (nicht-intentionales Stadium) werden somit drei und nicht zwei Hauptphasen (Stadien) differenziert (vgl. Lippke & Kalusche, 2007; Schwarzer, 2008).

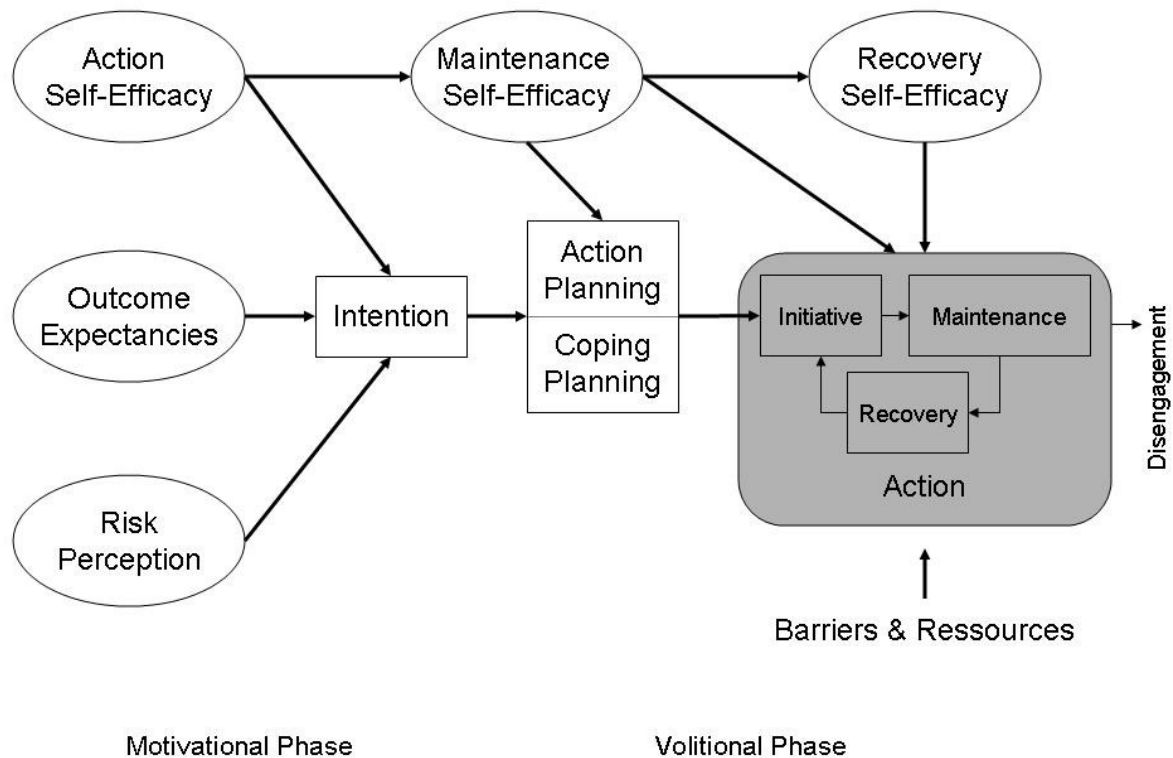


Abb. 4 Sozial-kognitives Prozessmodell (nach Schwarzer, 2004, 2008a)

Für Gesundheitsveränderungen sieht das HAPA-Modell **Intentionen** als zentral an, wobei davon ausgegangen wird, dass die Wahrscheinlichkeit der Verhaltensänderung mit steigender Intensionsstärke zunimmt (vgl. Schwarzer, 2004). Die Intentionsbildung beruht nach Schwarzer (2001, 2004, 2008a) auf den folgenden drei Selbst-Überzeugungen: 1) Risikowahrnehmung (risk perception), 2) Handlungsergebniserwartung (outcome expectancies) und 3) Selbstwirksamkeitserwartung (action self-efficacy³⁷). Während den beiden erstgenannten Überzeugungen nur für den Aufbau von Motivation – also die Intentionsbildung – Bedeutsamkeit zugesprochen wird, hält Schwarzer (2004, 2008a, 2008b) das Konstrukt der Selbstwirksamkeit auch für die weiteren (postintentionalen) Prozesse der Planung, Aufnahme- und Aufrechterhaltung des Verhaltens für zentral. Ausgegangen wird von phasenspezifischen Einflüssen der Selbstwirksamkeit auf die Anstrengung und Ausdauer der Zielverfolgung sowie den Umgang mit Rückschlägen, die auf qualitativ unterschiedlichen Überzeugungen beruhen. Unterstrichen wird diese Auffassung durch die Begriffe „maintenance self-efficacy“ (auch „coping self-efficacy“) und „recovery self-efficacy“ (Schwarzer, 2008, S. 8; Schwarzer & Renner, 2000). Maintenance self-efficacy steht

37 Action self-efficacy meint nach Schwarzer (2008) die generelle Überzeugung einer Person, zur Ausführung eines Gesundheitsverhaltens (z.B. körperlicher Aktivität) fähig zu sein.

für die Überzeugung einer Person, zur Bewältigung von Schwierigkeiten, die mit der Aufrechterhaltung eines Verhaltens verbunden sind, in der Lage zu sein. Recovery self-efficacy meint hingegen die Überzeugung einer Person, nach einem Rückfall (z.B. Auslassen einer Trainingseinheit) erneut aktiv werden zu können. Aufgrund der Bedeutung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen für alle Phasen der Verhaltensänderung werden sie von Schwarzer (2008a, S. 7) als „volitionale Faktoren“ bezeichnet. Nach der Intentionsbildung hält Schwarzer (2004) Volitionsprozesse für notwendig, die die angesteuerte Verhaltensänderung – die Initiierung und dauerhafte Beibehaltung – vorbereiten bzw. unterstützen. Wie Gollwitzer (1996a, 1996b, 1999) betont Schwarzer (2004) in diesem Zusammenhang die Bedeutung einer handlungskonkretisierenden, ausführungsnahen **Planung**. Neben der **Handlungsplanung** (Bildung von Ausführungsintentionen, action planning), die das Wann, Wo und Wie des Handelns festlegt, wird eine zweite Form der Planung für die Erhöhung der Realisierungswahrscheinlichkeit als zentral angesehen. Hierbei handelt es sich um die **Bewältigungsplanung** (coping planning). „Bewältigungspläne spezifizieren antizipierte Hindernisse und Handlungsbarrieren sowie Verhaltensweisen oder kognitive Strategien, diese zu überwinden“ (Sniehotta et al., 2007, S. 160; vgl. Schwarzer, 2008a).³⁸ Das HAPA-Modell geht davon aus, dass Handlungen „nicht direkt durch Ziele induziert, sondern durch spezifische Pläne vermittelt [werden], die situationale Faktoren berücksichtigen“ (Schwarzer, 2004, S. 94).

Mit der Aufnahme eines Gesundheitsverhaltens beginnt laut HAPA-Modell die aktionale Phase. Zur Abschirmung der Handlung sowie der Intention gegen Distraktoren hält Schwarzer (2004, S. 94) eine „ständige Handlungsausführungskontrolle“ für notwendig (und zwar so lange, bis das jeweilige Verhalten vollständig zur Gewohnheit³⁹ geworden ist). Hiermit sind, explizit auf Kuhl bezugnehmend, **metakognitive Abschirm- und Durchhaltetendenzen** gemeint, wie z.B. die Aufmerksamkeits- und Emotionskontrolle. Genannt werden in diesem Zusammenhang zudem der Einsatz von „Durchhalteparolen“ (Schwarzer, 1996, S. 90), die Fähigkeit zum Belohnungs-

38 Diese Vorstellungen weisen Ähnlichkeit auf mit den von Kanfer (1987) im Rahmen des Selbstregulationsmodells postulierten vorgreifenden oder antizipatorischen, selbstregulatorischen Zyklen. Hierbei handelt es sich um Selbstregulationszyklen, in denen sich Personen eine Handlung und ihre Konsequenzen gedanklich (d.h. auf verbal-symbolischer Ebene) vorstellen und auf der Grundlage früherer Situationen Problemlösungen eruieren. Ausgegangen wird davon, dass diese Art der Selbstregulation die Verhaltenswirksamkeit steigern kann, auch wenn auf die Gefahr von Verzerrungen und Beurteilungsfehlern verwiesen wird, da das Individuum die einzige Informationsquelle ist, d.h. eigene Vorstellungen, Erwartungen und Befürchtungen bilden die ausschließliche Grundlage für die Beurteilung des eigenen (vorgegenommenen) Verhaltens (vgl. auch Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 2006).

39 Gewohnheiten sind nach Fuchs (2007, S. 9) „personale Dispositionen, die dazu führen, dass in raum-zeitlich-sozial definierten Situationen ein bestimmtes Verhalten durch spezifische Signalreize mehr oder weniger automatisch ausgelöst wird. Vollständig automatisch ausgelöst wird eine Handlung dann, wenn in der betreffenden Situation keinerlei gedankliche Prozesse darauf gerichtet sind, ob die Handlung ausgeführt werden sollte oder nicht“.

aufschub sowie die Fähigkeit zur Hierarchisierung von Fernzielen in erreichbare Nahziele (vgl. Schwarzer, 2004). Es wird davon ausgegangen, dass die genannten metakognitiven Strategien dafür sorgen, „dass man nicht vom Ziel abkommt, die Handlung nicht unterbricht oder seine Aufmerksamkeit nicht ständig anderen Dingen zuwendet“ (Lippke & Kalusche, 2007, S. 178).

Schließlich wird im HAPA-Modell ausdrücklich darauf verwiesen, dass das gesundheitsbezogene Handeln nicht allein von Kognitionen bestimmt wird. Objektiven Fertigkeiten und Ressourcen der handelnden Person (z.B. Kompetenzen, Geld, Zeit, sozialer Rückhalt) sowie situativen Gegebenheiten wird ein eigenständiger Effekt auf das Handeln eingeräumt.

Fazit

Neben einer starken Intention betont das HAPA-Modell die Bedeutung postintentionaler Prozesse für die Realisierung (Handlungsausführung und Aufrechterhaltung) eines intendierten gesundheitsförderlichen Verhaltens. Hervorgehoben werden in diesem Zusammenhang die Handlungs- und Bewältigungsplanung sowie die ständige Handlungsausführungskontrolle mittels metakognitiver Abschirm- und Kontrollstrategien. Zum letztgenannten Aspekt sind die Ausführungen bisher allerdings noch wenig elaboriert. Ein zentraler Stellenwert wird im Modell den phasenspezifischen Selbstwirksamkeitsüberzeugungen zugewiesen. Das folgende Zitat unterstreicht dies:

Zusammengefasst ist für die volitionale Phase wichtig, dass es gelingt, konstruktiv zu planen, sich erreichbare Unterziele zu setzen, sich Belohnungen zu schaffen und verschiedene Bewältigungsoptionen zur Verfügung zu haben. Handlungskontrollprozesse in dieser Phase schließen ein, die eigene Aufmerksamkeit auf die anstehende Aufgabe zu fokussieren, während man Ablenkungen ignoriert, Versuchungen widersteht und unangenehme Emotionen reguliert. Wahrgenommene Selbstwirksamkeit ist während der Handlungsversuche unter anderem dazu erforderlich, Hindernisse zu überwinden und sich immer wieder, auch bei Rückschlägen, zu erneuten Versuchen zu motivieren. Funktional unterschiedliche Selbstwirksamkeitserwartungen lassen sich auf die Planung, Initiierung, Aufrechterhaltung und Wiederherstellung von Verhalten zuschneiden. Für eine dauerhafte Umstellung des Gesundheitsverhaltens sollte man demnach ebenso optimistische Selbstüberzeugungen hegen, eine schwierige Aufgabe in Angriff nehmen zu können, als auch auf die eigenen Kompetenzen vertrauen, Verhalten dauerhaft aufrechtzuerhalten und erfolgreich mit Rückschlägen umgehen zu können. (Schwarzer, 2004, S. 96)

Hinsichtlich der Betonung der Bedeutsamkeit von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und ihrer Einstufung als „volitionale variable“ (Schwarzer, 2008b, S. 88), die die

Transformation vom „intender“ zum „actor“ entscheidend beeinflusst, unterscheidet sich das HAPA-Modell von den bisherigen Ansätzen.

2.1.5 Motivations-Volitions-Prozessmodell

Das Motivations-Volitions-Prozessmodell (MoVo-Prozessmodell) zur Erklärung des Gesundheitsverhaltens von Fuchs (2007b) wurde vor dem Hintergrund der Erkenntnis entwickelt, dass es selbst hochmotivierten Menschen oft nicht gelingt, vorgenommene Handlungen in die Tat umzusetzen. Neben dem Motivationsaufbau berücksichtigt das Modell daher Prozesse der Selbstregulation bzw. Selbstkontrolle (Volition), die für die Vorsatzrealisierung, insbesondere beim Auftreten von äußeren oder inneren Hindernissen, als zentral angesehen werden. Hier zeigt sich ein funktionsanalytisches Verständnis von Volition, wobei die Prozesse der Selbstregulation bzw. Selbstkontrolle im Gesamtprozess klar verortet sind. Insofern kann es als integrierendes Modell bezeichnet werden. Fuchs (2007b) selbst betont, dass das Modell zentrale Elemente der angloamerikanischen Social-Cognition-Forschung sowie der deutschen Volitionsforschung integriert.

Der Aufbau und die Aufrechterhaltung eines gesundheitsschützenden Verhaltens (z.B. regelmäßiges Sporttreiben) werden im MoVo-Prozessmodell im Wesentlichen auf fünf psychologische Faktoren zurückgeführt (vgl. Abb. 5).

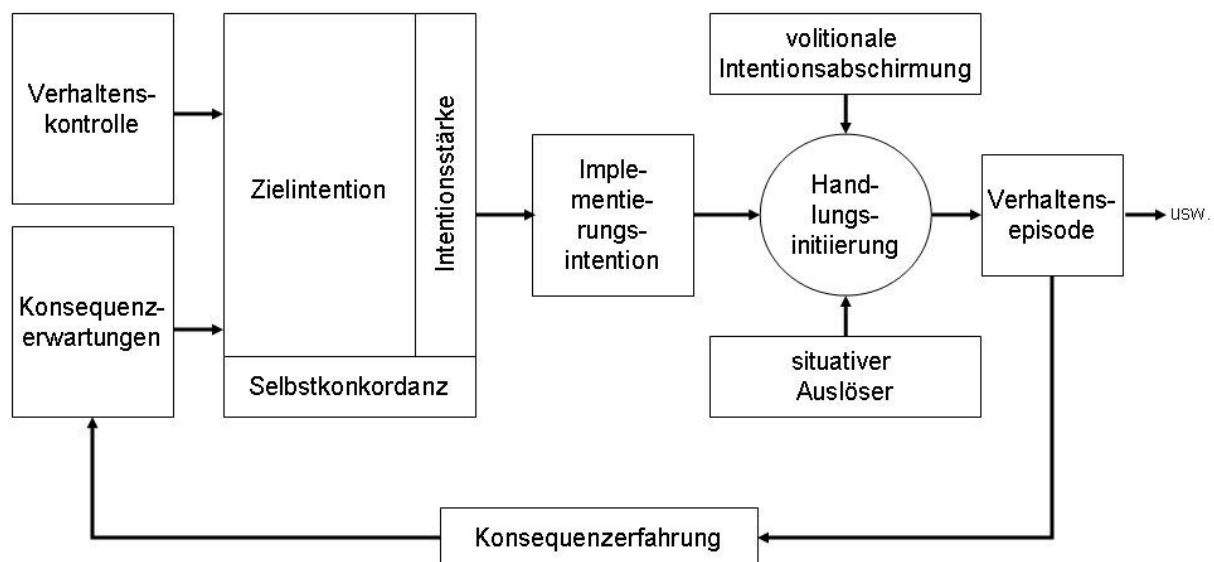


Abb. 5 Mo-Vo-Prozessmodell (nach Fuchs, 2007b)

1) Vorliegen einer **starken Zielintention** (Intensionsstärke). Starke Zielintentionen werden unter Bezugnahme auf die Befunde der Exercise Adherence-Forschung (vgl.

Biddle & Nigg, 2000; Buckworth, 2000; Buckworth & Dishman, 2002; Dishman, 1982, 1988, 1990, 1991, 1994; Dishman & Burckworth, 1996; Dishman & Sallis, 1994; Fuchs, 1996; Sallis, 2001; Sallis & Owen, 1999; Wagner, 2000) vor allem auf a) erwartete Vor- und Nachteile des Verhaltens (Konsequenzerwartungen) sowie b) die wahrgenommene Verhaltenskontrolle (Selbstwirksamkeit) zurückgeführt.

2) Hohe **Selbstkonkordanz**⁴⁰ der Zielintention. Neben der Stärke der Zielintention werden für den Prozess der Initiierung und Verfestigung regelmäßigen Verhaltens in Anlehnung an Sheldon und Elliot (1999) sowie Sheldon und Houser-Marko (2001) selbstkonkordante Zielintentionen als zentral eingeschätzt. Postuliert wird, dass diese erfolgreicher realisiert werden, da Personen eine „größere Anstrengungsbereitschaft aufbringen“ (Fuchs, 2007b, S. 319) und die Abschirmung gegenüber konkurrierenden Zielen leichter fällt.

3) Vorliegen realistischer **Implementierungsintentionen**. Unter Verweis auf die Arbeiten von Gollwitzer (1999) wird im Modell die Bedeutung von Implementierungsintentionen (Plänen) betont, deren Zweck darin gesehen wird, „durch Explementierung der in der Zielintention beabsichtigten Handlung und durch Spezifizierung ihrer situativen Ausführungsbedingungen die Initiierung dieser Handlung zu unterstützen“ (Fuchs, 2007b, S. 320).

4) Wirksame **Strategien der Handlungskontrolle** und **Intentionsabschirmung**. Fuchs (2007b) hält eine selbstkonkordante Zielintention und geeignete Implementierungsintentionen für notwendige, aber nicht hinreichende Bedingungen für die Vorsatzrealisierung. Da unvorhergesehene Barrieren oder Widerstände dem tatsächlichen Handeln – trotz guter Pläne – situativ entgegenstehen können, werden im MoVo-Modell wirksame Handlungskontrollstrategien zur Abschirmung des Vorsatzes als notwendig angesehen. In Anlehnung an die Arbeiten von Kuhl werden folgende Strategien (auch „Hilfsprozesse“; vgl. Fuchs, 2007b, S. 321) benannt: Aufmerksamkeitskontrolle, Stimmungsmanagement, kognitive Umstrukturierung und Nachmotivierung.

5) Positive **Konsequenzerfahrungen**. Nach der Realisierung einer Handlung verweist das Modell, mit Blick auf den Prozess der weiteren Habitualisierung, explizit auf die Relevanz von „Rückwirkungsprozessen“ (Fuchs, 2007b, S. 321). Ob eine Handlung erneut gezeigt wird, hängt nach Fuchs (2007b), unter Verweis auf Rothmann (2000, zitiert nach Fuchs, 2007b), von der Zufriedenheit der Personen mit

40 Selbstkonkordanz (engl. self-concordance) bezeichnet das Ausmaß der Übereinstimmung von Zielintentionen mit den persönlichen Interessen und Werten einer Person (vgl. Fuchs, 2007b).

den erlebten Konsequenzen ab. Diese würden mehr oder weniger bewusst bewertet und mit den eigenen positiven wie negativen Erwartungen verglichen.

In dem Maße, wie die tatsächlichen Erfahrungen den zuvor entwickelten Erwartungen entsprechen oder diese womöglich übersteigen, entwickelt die Person eine Grundhaltung der Zufriedenheit mit dem neuen Verhalten und die Motivation, es fortzuführen. Auf der anderen Seite können sich akkumulierte negative Konsequenzerfahrungen zu dem Gesamturteil verdichten, dass ‚mir das alles hier nichts bringt‘. In einem solchen Fall ist der Programmabbruch wohl nur eine Frage der Zeit. (Fuchs, 2007b, S. 322)

Fazit

Das MoVo-Prozessmodell hält mit Blick auf die Vorsatzrealisierung nicht nur starke, sondern auch selbstkonkordante Zielintentionen für notwendig. Hierin unterscheidet sich das Modell von den bereits beschriebenen Ansätzen, auch wenn Sokolowski (1993, 1996, 1999) wie Kuhl (1996, 1998, 2001) grundsätzlich die Bedeutung motivkongruenter bzw. hochintegrierter Ziele hervorheben. Starke, selbstkonkordante Zielintentionen werden jedoch nicht als hinreichend angesehen. Vorausgesetzt wird, dass erst Implementierungsintentionen die Realisierungswahrscheinlichkeit erhöhen. Da selbst bei guter Planung stets unvorhergesehene Widerstände bzw. Hindernisse auftreten können, werden zudem wirksame Handlungskontrollstrategien für unverzichtbar befunden. Bezüglich der beiden Aspekte gibt es Übereinstimmungen mit dem Rubikonmodell (vgl. Kapitel 2.1.1) und dem Sozial-kognitiven Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens (vgl. Kapitel 2.1.4). Im Unterschied zu anderen Ansätzen betont das MoVo-Modell die Bedeutung von Konsequenzerfahrungen für das wiederholte Handeln bzw. die dauerhafte Aufrechterhaltung eines gesundheitsförderlichen Verhaltens. Hier zeigt sich eine Nähe zu den Auffassungen von Leventhal und Hirschmann (1982), die davon ausgehen, dass positive wie negative emotionale und körperliche Handlungsfolgen (Empfindungen als Konsequenz ausgeführten oder nicht ausgeführten gesundheitsförderlichen Verhaltens) die gesundheitsbezogenen Zielsetzungen einer Person beeinflussen.

2.1.6 Phasenmodell der Intentionsbildung und Intentionsrealisierung

Das Phasenmodell der Intentionsbildung und Intentionsrealisierung von Allmer (2000a, 2001, 2002) beschreibt aus handlungstheoretischer Perspektive den Prozess von der Bildung bis zur Verwirklichung einer Bewegungs- bzw. Sportintention. Dies erfolgt auf der Grundlage der Mitte der 1980er-Jahre verfassten Arbeiten von Heckhausen, Kuhl und Nitsch (vgl. Allmer, 2000a). Integriert werden zudem Ansätze

von Bagozzi (1992), Sokolowski (1999), Gollwitzer (1993), Dörner (1982; Dörner et al. 1983) sowie der Pioniere der deutschen Willensforschung Ach (1910) und Lewin (1926). Der Gesamtprozess der Intentionsbildung und -realisierung wird als aktive Auseinandersetzung einer Person mit der Umwelt und als **volitiv reguliert** verstanden. Dem liegt die Vorstellung zugrunde, dass 1) Volition nicht isoliert von anderen psychischen Funktionen, sondern im wechselseitigen Bezug zu diesen zu betrachten und 2) die funktionale Bedeutung von Volition⁴¹ nur aus ihrer Beziehung zur psychischen Handlungsregulation zu bestimmen sei (vgl. Allmer, 1999a). Im Unterschied zum Rubikonmodell, in dem die Phasenstruktur impliziert, dass motivationale und volitionale Prozesse als nachgeordnet und unabhängig voneinander zu begreifen sind, trennt Allmer (2000a, 2001, 2002) Motivation und Volition im Handlungs-geschehen nicht voneinander, d.h. in jeder Phase werden motivationale und volitionale Prozesse als bedeutsam bzw. notwendig angesehen (vgl. Kehr, 1999, 2001, 2004). Im Modell werden die vier Phasen **Intentionsbildung**, **Intentionsinitiierung**, **Intentionsbeibehaltung** und **Intentionsbeendigung** unterschieden (vgl. Abb. 6). Im Folgenden wird nicht das Phasenmodell insgesamt dargestellt, sondern herausgearbeitet werden die spezifizierten Vorstellungen zur Vorsatzrealisierung und zum Entstehen von sogenannten Handlungslöchern.

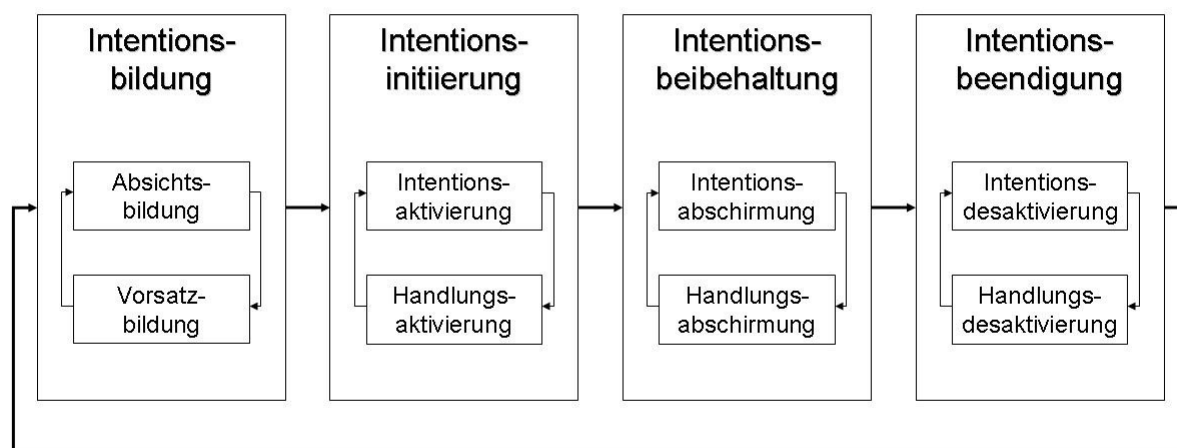


Abb. 6 Phasenmodell der Intentionsbildung und Intentionsrealisierung (nach Allmer, 2001)

41 Allmer (1999a) weist der Volition vier handlungsregulatorische Funktionen (= volitive Handlungsregulation) zu: 1) Orientierungsfunktion (meint das Überwachen, Unterstützen und ggf. Abschließen von Kalkulationsprozessen während der Absichts- und Vorsatzbildung sowie das Aufrechterhalten von gebildeten Vorsätzen bis zum Eintreten von (antizipierten) günstigen Gelegenheiten), 2) Aktivierungsfunktion (meint die Aktivierung der Handlungsausführung bei passender Gelegenheit und die Förderung der zur Realisierung drängenden Intention), 3) Kontrollfunktion (meint das Überwachen und ggf. Korrigieren des Handlungsvollzuges, insbesondere bei antizipierten oder auftretenden Handlungerschwernissen) und 4) Desaktivierungsfunktion (meint einerseits die Unterstützung einer Ablösung von einer vorangegangenen Handlung durch Blockierung von Bewertungsprozessen bzw. das Umschalten und Orientieren auf nachfolgende Handlungen, andererseits die Entbindung von unrealistischen Intentionen).

Für Allmer (2000a) sind Intentionen notwendige, aber keinesfalls hinreichende Bedingungen dafür, dass im Alltag tatsächlich gehandelt wird (vgl. Fuchs, 2007b). Die **Bildung von Intentionen** beruht auf zwei grundlegenden Prozessen (vgl. Allmer, 2000a, 2001, 2002): der Absichtsbildung und der Vorsatzbildung. Während die Absichtsbildung („Ich möchte“) im Sinne der Erwartungs-mal-Wert-Theorien die Kalkulation und die Entscheidung für eine Absicht umfasst, handelt es sich bei der Vorsatzbildung („Ich will“) um Planungsprozesse (Auswahl und Festlegung von Handlungsalternativen, Handlungsgelegenheiten und Zeitpunkten), die zum Entschluss für eine intentionsrelevante Handlung führen. Allmer (2000a) vertritt die Auffassung, dass eine Absicht erst durch den Prozess der Vorsatzbildung zu einer Intention⁴² werde, die einen höheren Grad an Selbstverpflichtung aufweise. In Anlehnung an Miller, Galanter und Pribram (1973, zitiert nach Allmer, 1996a) werden Vorsätze als entwickelte Pläne definiert, die ausführungsrelevante Informationen (Vornahmen) enthalten und insofern die „instrumentelle Komponente“ der Intentionsbildung darstellen.

Der Prozess der **Absichtsbildung** beruht auf den zwei grundlegenden Bewertungen von Bedeutsamkeit⁴³ (vgl. Wünschbarkeit bei Heckhausen, 2003) und Kontrollierbarkeit (vgl. Kompetenzerwartung bzw. Selbstwirksamkeit bei Bandura, 1977, 1992, 1995, 2000; Fuchs, 1994, 2007b; Schwarzer, 1996, 2004, 2008). Der Prozess der **Vorsatzbildung** basiert auf der Aufwandkalkulation (Abschätzung des psychophysischen, zeitlichen, finanziellen und organisatorischen Aufwandes von Handlungsalternativen) und der Effektkalkulation (Bewertung der mit Handlungsalternativen verbundenen positiven und negativen Konsequenzen und die Abschätzung ihrer Eintretenswahrscheinlichkeit). Beide Kalkulationsprozesse werden nicht unabhängig voneinander gesehen. Die „zur Auswahl stehenden Handlungsalternativen werden intentionsbezogen hinsichtlich Ökonomie und Nützlichkeit bewertet“ (Allmer, 2000a, S. 98). Das heißt, es wird eine Aufwand-Effekt-Relation bestimmt. Ausgewählt wird jene Alternative, für die sich eine individuell günstige Aufwand-Effekt-Relation ergibt, d.h. für die der Effekt den Aufwand subjektiv rechtfertigt. Hervorgehoben wird, dass die Wahl der Alternative nicht alleine auf rationalen

42 Intentionen sind nach Allmer (2000, S. 99) „Absichten, die durch gebildete Vorsätze selbstverpflichtender geworden sind“. Sie sind sowohl Handlungsorientierungen, da sie antizipierte/angestrebte Endzustände (Ziel, Zweck und Sinn) festlegen, als auch unmittelbare Bezugspunkte für die Handlungsausführung.

43 Allmer (2000, S. 97) verweist darauf, dass die Entscheidung für eine Absicht auch ohne eigene Bedeutsamkeitszuschreibung erfolgen kann, beispielsweise „wenn die Wunschvorstellungen einer Person mit sozialen Normen unverträglich sind und die Person sich mehr oder weniger gezwungen fühlt, fremdgesetzte Handlungsorientierungen – im Sinne von Muss-Absichten (vgl. Kuhl, 1983) – zu übernehmen“.

Erwägungen, sondern auch auf „gefühlsmäßigen Stellungnahmen“ (Allmer, 2000a, S. 99) beruht.

Mit Blick auf die Vorsatzrealisierung (Intentionsinitiierung, Intentionsverwirklichung), ist es zudem erforderlich (vgl. Allmer, 2000a), dass gefasste Vorsätze um **Initiierungsvorsätze** (sowie Ausführungs- und Desaktivierungsvorsätze) ergänzt werden (vgl. Gollwitzer, 1996a, 1999; Gollwitzer & Sherran, 2006), die Gelegenheiten und Zeitpunkte konkretisieren, kritische Momente der Handlungsinitiierung gedanklich vorwegnehmen und mögliche Vorkehrungen und Handlungsschritte vorausdenken (vgl. coping-plans; Schwarzer, 2008a; Sniehotta et al., 2007). Insofern handelt es sich hierbei um metavolitionale Strategien, die die Vorsatzrealisierung im Vorfeld absichern sollen. Notwendig und hilfreich sind sie, wenn 1) die Realisierung an spezifische Gelegenheiten geknüpft ist und diese geschaffen oder gestaltet werden müssen, 2) die Initiierung gegen Feldkräfte der Situation durchgesetzt werden muss und deshalb an Auslösebedingungen geknüpft wird, 3) viele konkurrierende oder einige wichtigere Intentionen vorliegen, 4) die antizipierten Gelegenheiten nur selten vorkommen oder die Nutzung dringlich ist und 5) im entscheidenden Moment ein Vergessen der Zielintention droht (vgl. Allmer, 2000a; Heckhausen, 1987c).

Allmer (2000a) verweist darauf, dass die Phase der Intentionsbildung keinesfalls immer durchlaufen werden muss, um Vorsätze zu realisieren (Phase der Intentionsinitiierung). Insbesondere wenn „übergeordnete Intentionen“ bestehen, wie dies bei Bewegungs- und Sportintentionen der Fall ist, oder bei einer unterbrochenen Intentionsverwirklichung ist keine neuerliche Intentionsbildung erforderlich. Es wird davon ausgegangen, dass Personen in diesen Fällen auf die vorhandene Intention zurückgreifen können, sodass sich bei entsprechender Gelegenheit die Kalkulations- und Planungsprozesse auf die Prüfung reduzieren, ob die Gelegenheit zur Realisierung günstig ist. Die für die Phase der Intentionsbildung typischen Bewertungs- und Kalkulationsprozesse setzen nur dann ein, wenn unerwartete Probleme auftreten oder in einer Situation die Günstigkeit in Frage steht. Wie Heckhausen (1987c) vertritt Allmer (2000a) somit die Auffassung, dass die Intentionsbildung der Intentionsinitiierung im „Regelfall“ (S. 102) nicht vorausgeht.

Die **tatsächliche Vorsatzrealisierung** (Allmer benutzt synonym die Begriffe Intentionsinitiierung, Intentionsverwirklichung und Intentionsrealisierung) setzt nach Allmer (2000a) voraus, dass zum einen die gebildete Intention (z.B. etwas für die Gesund-

heit tun wollen) und zum anderen die intentionsrelevanten Handlungen (z.B. regelmäßiges Sporttreiben) initiiert und ausgeführt werden. Ob und welche Intention und intentionsrelevante Handlung in einer Situation aktiviert werden, hängt nach Allmer (2000a) von den Prozessen der Intentionsaktivierung und Handlungsaktivierung ab. Die **Intentionsaktivierung** beruht einerseits auf einer Gelegenheitsprüfung und andererseits auf einer Dringlichkeitsprüfung. Eine vorgenommene Intention wird aktiviert, wenn 1) die Situationsbedingungen der Gelegenheit mit den (im Initiierungsvorsatz) festgelegten Bedingungen übereinstimmen und die Realisierung daher günstig erscheint (bzw. günstiger als zur Verwirklichung anderer Intentionen) und 2) der Intention im Vergleich zu anderen zur Realisierung drängenden Intentionen ausreichend Dringlichkeit beigemessen wird. In diesem Fall wird ein „*Intentionsentschluss*“ gefasst, mit dem eine vorgenommene Intention den Impuls zur Intentionsrealisierung erhält“ (Allmer, 2000a, S. 103). Bezugnehmend auf Dörner gibt Allmer (2000a) an, dass sich in einer Situation diejenige Intention durchsetzt, für die, in Abhängigkeit von Wichtigkeit und Dringlichkeit, aber auch angesichts des Zeitaufwandes und der Erfolgswahrscheinlichkeit, ein maximaler Auswahldruck besteht. Bei Entscheidungsunsicherheit bezüglich der Gelegenheits- und Dringlichkeitsprüfung besteht hingegen die Gefahr, dass kein Intentionsentschluss gefasst wird. In diesem Fall fehlt es an Entschlossenheit, mit der Realisierung tatsächlich zu beginnen (Hinauszögern des Intentionsentschlusses), sodass die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass „andere, zunächst zurückgedrängte Intentionen zum Zuge kommen und umgesetzt werden“ (Allmer, 2000a, S. 103).

Neben der Intentionsaktivierung ist die Vorsatzrealisierung von der **Handlungsaktivierung** abhängig. Auch diese erfolgt auf der Grundlage einer Gelegenheits- und Dringlichkeitsprüfung. Mit der Gelegenheitsprüfung wird ermittelt, ob ein Situationskontext, vor dem Hintergrund der im Initiierungsvorsatz definierten Zeitpunkte und Gelegenheiten, zum Handeln günstig ist. Ist dies der Fall, erfolgt laut Allmer (2000a) die Handlungsaktivierung. Ist dies nicht oder noch nicht der Fall, bleibt sie hingegen aus und der Handlungsvorsatz muss solange „vorstellungsmäßig ‚aufgehoben‘ werden und auf Abruf warten, bis die definierten günstigen Ausführungsbedingungen“ (Allmer, 2000a, S. 103) eintreten. Neben der Gelegenheitsprüfung beeinflusst die Dringlichkeitsprüfung die Handlungsaktivierung. „Danach wird jene Handlung aktiviert, für die aufgrund der gegebenen Situationsbedingungen der Realisierungsdruck am größten ist“ (Allmer, 2000a, S. 103). Zum **Handeln** kommt es, wenn die Gele-

genheits- und Dringlichkeitsprüfung in einem „*Handlungsentschluss* [endet], durch den die Intention die ‚Handlungsschwelle‘ (...) überschreitet und der Impuls zur Handlungsausführung gegeben wird“ (Allmer, 2000a, S. 104; Hervorhebung im Original).⁴⁴ Schematisch dargestellt ist dies in Abbildung 7.

Die Vorsatzrealisierung kann nach Allmer (2000a) ohne Probleme erfolgen, d.h. das Handeln erfolgt auf der Grundlage einer schnellen Passungsprüfung im Sinne eines „blitzartigen Anspringens auf eine günstige Gelegenheit“ (Allmer, 2000a, S. 105). Dies wird als „glatter Fall“ (Allmer, 2000a, S. 105) bezeichnet. Treten jedoch situationsbedingte Erschwernisse oder aktuelle Verlockungen auf, sind volitive Regulationsprozesse nötig. Diese müssen die Intentions- und Handlungsaktivierung unterstützen und für den Handlungsimpuls sorgen, d.h. Entschlossenheit zum tatsächlichen Handeln muss – wie das Ingangsetzen des Handlungsvollzuges – willentlich erzeugt werden.⁴⁵ Zur Art der volitiven Handlungsregulation werden im Phasenmodell keine näheren Angaben gemacht.

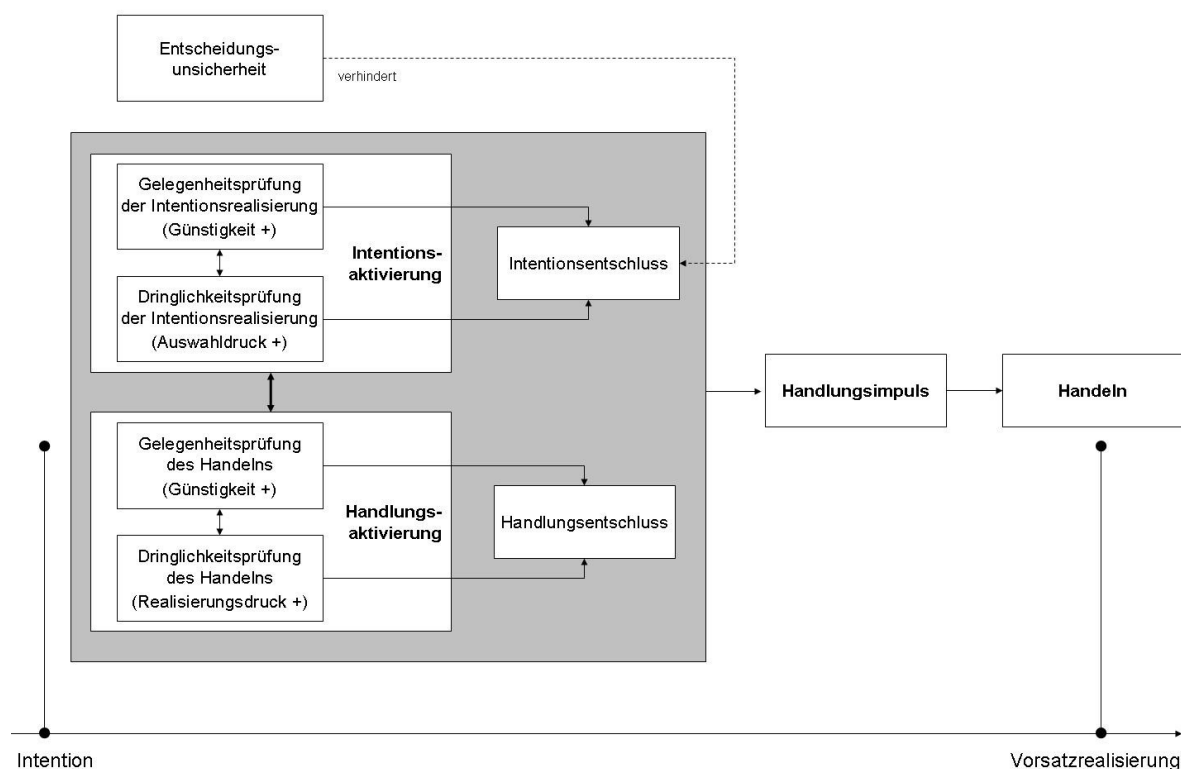


Abb. 7 Vorsatzrealisierung (nach Allmer, 2000a)

44 Allmer (2000) geht davon aus, dass der Handlungsimpuls auf jeden Fall zur Ausführung einer Handlung führt: „Wenn der Handlungsimpuls gegeben ist, gibt es kein Zurück mehr“ (S. 104).

45 Neben der Aktivierung der Handlungsausführung bei passender Gelegenheit spricht Allmer (2000) der volitiven Handlungsregulation in der Phase der Intentionsinitiierung auch die folgenden Funktionen („Aktivierungsfunktion“) zu: 1) Bewahren von Intentionen (gebildeten Vorsätzen) vor dem Vergessen, 2) Abwarten von günstigen Gelegenheiten für die Intentionsinitiierung und 3) Abschirmung der Intention und Handlungsausführung gegenüber konkurrierenden Intentionen und deren intentionsrelevanten Handlungen.

Allmer (2000a) führt zudem aus, dass Probleme bei der Vorsatzrealisierung in der Handlungsaktivierung begründet sein können. Beispielsweise weil eine Person 1) günstige Gelegenheiten nicht abwarten kann, sondern vorschnell die erstbeste Gelegenheit nutzen möchte oder 2) mögliche Gelegenheiten ungenutzt verstreichen lässt, was zur Folge haben kann, dass die Vorsatzrealisierung an Bedeutsamkeit und Dringlichkeit verliert.

Mit Blick auf eine dauerhafte Realisierung von Sportaktivitäten in der Phase der Intentionsbeibehaltung hält Allmer (2002) Abschirmprozesse für notwendig, wobei die Intentions- und die Handlungsabschirmung unterschieden werden. Unter **Intentionsabschirmung** wird mit Verweis auf die Handlungskontrolltheorie (vgl. Kuhl, 1983, 1996) die Ausblendung intentionsgefährdender Situationsreize sowie das Zurückdrängen aufkommender Zweifel verstanden. Mit **Handlungsabschirmung** sind Kontrollprozesse, metakognitive Abschirm- und Durchhaltetendenzen gemeint, „die der Beeinträchtigung der vorgenommenen Handlungsrealisierung entgegenwirken und eine begonnene Handlungsrealisierung vor dem Abbruch schützen“ (Allmer, 2002, S. 116). Hier werden als Beispiel Durchhalteparolen genannt.

Fazit

Das Phasenmodell von Allmer (2000a, 2001, 2002) konkretisiert neben Prozessen der Intentionsbildung auch jene, von denen die Vorsatzrealisierung (Intentionsinitiierung) in einer konkreten Situation abhängt. Aus diesem Grund ist es für die vorliegende Arbeit von grundlegender Bedeutung. Das Phasenmodell verdeutlicht, dass die Vorsatzrealisierung von Sportaktivitäten die Bildung einer Bewegungs- bzw. Sportintention voraussetzt. Vor dem Hintergrund der im Modell beschriebenen Prozesse der Absichts- und Vorsatzbildung nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass eine vorgenommene Sportaktivität nicht realisiert wird, wenn:

- Sportaktivitäten und/oder spezifischen Konsequenzen dieser Aktivitäten (Effekte) nur geringe Bedeutsamkeit beigemessen wird (Ziel, Zweck, Sinn).
- Muss-Absichten vorliegen, die keine oder nur geringe subjektive Bedeutsamkeit besitzen und (somit) nur einen geringen Grad an Selbstbestimmung aufweisen.
- Bewegungs- bzw. Sportabsichten (Wünsche) nicht um Vorsätze ergänzt werden und daher nur einen geringen Grad an Selbstverpflichtung aufweisen.
- Der Aufwand von gewählten Handlungsalternativen unterschätzt wird.

- Keine metavolitionalen Vorkehrungen getroffen werden (Initiierungsvorsätze), die im Fall von Schwierigkeiten die Handlungsinitiierung absichern können.
- Gebildete Initiierungsvorsätze hinsichtlich der anvisierten Gelegenheiten sowie Zeitpunkte und Häufigkeiten unrealistisch sind.
- Individuelle Kontrollmöglichkeiten überschätzt werden oder sich im Zeitverlauf (von der Intentionsbildung bis zur Intentionsinitiierung) verändern.

Ausdrücklich verweist Allmer (2000a) darauf, dass Intentionen notwendig, aber nicht hinreichend für tatsächliches Handeln sind. Die Vorsatzrealisierung (Intentionsinitiierung) von Sportaktivitäten setzt vielmehr voraus, dass die Intention und die intentionsrelevanten Handlungen aktiviert werden. Angesichts der im Phasenmodell konkretisierten Prozesse der Intentions- und Handlungsaktivierung lassen sich die folgenden Schlussfolgerungen ableiten. Die Vorsatzrealisierung bleibt mit hoher Wahrscheinlichkeit aus, wenn

- die Bedingungen zur Realisierung der Bewegungs- bzw. Sportintention (Ziel-, Zweck- und Sinnebene) 1) weder besonders günstig noch dringlich, 2) sehr ungünstig oder 3) nicht dringlich erscheinen.
- die Bedingungen zur Realisierung der vorgenommenen Sportaktivität 1) weder besonders günstig noch dringlich, 2) sehr ungünstig oder 3) nicht dringlich eingeschätzt werden.
- keine volitionalen Strategien (Ressource) zur Verfügung stehen, um im Falle geringer Günstigkeits- und/oder Dringlichkeitseinschätzungen die Intentions- und Handlungsaktivierung bzw. den Handlungsimpuls willentlich herzustellen und damit das Handeln in Gang zu bringen.
- ungünstige Voraussetzungen für die Realisierung einer vorgenommenen Sportaktivität bestehen. Das ist nach Allmer (2000a) der Fall, wenn Personen nicht in der Lage sind, 1) günstige Gelegenheiten abzuwarten bzw. aufzusuchen oder 2) sich bietende Gelegenheiten ohne Zögern auszunutzen.

Besonders hohe Dringlichkeitseinschätzungen und damit ein problemloses Initiieren von Intention und Handlung sind nach Allmer (2000a, 2001) hingegen zu erwarten, wenn eine „unverhoffte“ oder „unwiederbringbare“ (einmalige) Gelegenheit zur Verwirklichung der Bewegungs- und Sportintention besteht (Allmer 2000a, S. 104).

2.1.7 Zusammenfassende Reflexion

Die in den vorangegangenen Kapiteln vorgestellten volitionspsychologischen Ansätze weisen hinsichtlich des grundlegenden Erklärungsanspruches Unterschiede und Gemeinsamkeiten auf. Das *Rubikonmodell* und das *Phasenmodell der Intentionsbildung und Intentionsrealisierung* (im Folgenden Phasenmodell) liefern eine Ausdifferenzierung des Gesamtprozesses von der Intentionsbildung bis zur Intentionsrealisierung. Aus handlungspsychologischer Sicht werden die relevanten Prozesse in den einzelnen Handlungsphasen beschrieben. Das *HAPA-Modell* und das *MoVo-Prozessmodell* haben hingegen den Anspruch, den Aufbau und die Aufrechterhaltung von Gesundheitsverhalten zu erklären und vorherzusagen. Konkretisiert werden einerseits die hierfür bedeutsamen Konstrukte, andererseits wird der Prozesscharakter der Veränderung des Gesundheitsverhaltens betont. Die *Handlungskontrolltheorie* expliziert im Unterschied zu den vier genannten Modellen einen spezifischen Ausschnitt der Zielverfolgung: die Abschirmung von Handlungstendenzen gegen konkurrierende Handlungstendenzen. Ausdifferenziert werden die hierfür notwendigen volitionalen Kontrollprozesse bzw. -strategien. Das *Konzept motivationaler und volitionaler Steuerungslagen* entwirft ein Erklärungsmodell des Handelns, das insbesondere die Handlungsteuerung beleuchtet. Unterschieden und erläutert werden die Funktionen und Merkmale der als komplementär begriffenen motivationalen und volitionalen Steuerungslage. Die Erklärungsansprüche sowie die dargelegten Volitionsverständnisse und Akzentsetzungen der Modelle implizieren einen jeweils spezifischen Blick auf die in dieser Arbeit fokussierte Schnittstelle zwischen Intentionsbildung und tatsächlichem Handeln. Die Frage, wovon es bei bereits gebildetem Bewegungs- bzw. Sportvorsatz abhängt, ob es zur Vorsatzrealisierung, d.h. zur tatsächlichen Umsetzung einer fest vorgenommenen Sportaktivität kommt, wird dementsprechend unterschiedlich beantwortet. Es zeigen sich jedoch auch Übereinstimmungen. Im Sinne eines Gesamtfazits wird im Folgenden herausgearbeitet, welche Voraussetzungen bzw. Bedingungen der Vorsatzrealisierung in den Modellen herausgestellt werden.

Weitgehende Einigkeit besteht darin, dass eine gebildete **Handlungsintention** (ein gebildeter Vorsatz) eine notwendige Voraussetzung für die Vorsatzrealisierung ist. Der Prozess der Vorsatzbildung (Intentionsbildung) wird in den Modellen verschie-

denartig konzipiert. Relevanz wird diesbezüglich den folgenden Erwägungen (Kognitionen) beigemessen:

- Erwartungen zu den Handlungsfolgen, den Vor- und Nachteilen eines Verhaltens. Bezeichnet wird dies in den Modellen als Wünschbarkeit (Rubikonmodell), Anreiz von Handlungsfolgen (Handlungskontrolltheorie), Handlungsergebniserwartung (HAPA-Modell), Konsequenzerwartung (MoVo-Prozessmodell) und Bedeutsamkeit (Phasenmodell).
- Erwartungen zu individuellen Kontrollmöglichkeiten, den Kompetenzen zur Realisierung eines Verhaltens (z.T. aber auch zur allgemeinen Kontrollierbarkeit des angestrebten Ziels; vgl. Allmer, 2000a). Bezeichnet wird dieser Gesichtspunkt in den Modellen als Realisierbarkeit (Rubikonmodell), Selbstwirksamkeit (HAPA-Modell), Verhaltenskontrolle (MoVo-Prozessmodell) und Kontrollierbarkeit (Phasenmodell).
- Wahrnehmung der eigenen Gefährdung oder Verwundbarkeit (Risikowahrnehmung, HAPA-Modell).
- Aufwand- und Effektkalkulationen konkreter Alternativen (Vorsatzbildung, Phasenmodell).

Über das Vorhandensein einer Intention hinaus wird die Bedeutsamkeit der „**Stärke**“ **der Intention** betont (HAPA-Modell; MoVo-Prozessmodell), da sie – im Sinne einer motivationalen Basis – das Engagement bei der Zielverfolgung beeinflusst. Im Rubikonmodell wird dies in vergleichbarer Weise durch das Konstrukt Volitionsstärke und in der Handlungskontrolltheorie durch die Realisationsmotivation ausgedrückt. Zudem ist festzustellen, dass mehrere Autoren der „**Qualität**“ **der Intention** Relevanz zusprechen (vgl. Oettingen & Gollwitzer, 2000). So unterstreichen Sokolowski (1993, 1999) und Kuhl (2001) mit Blick auf reibungsloses (motivationales) Handeln die Bedeutung motivkongruenter Vorsätze (Ziele) und Fuchs (2007b) weist in seinem MoVo-Prozessmodell **selbstkonkordanten Zielintentionen** einen zentralen Stellenwert für tatsächliches Handeln zu.

Da eine gebildete Handlungsintention in den vorgestellten Modellen als notwendige, keinesfalls jedoch hinreichende Bedingung für tatsächliches Handeln angesehen wird, werden mit Blick auf die Vorsatzrealisierung postintentionale Strategien bzw. Prozesse konzeptionell in den Modellen verankert. Das Rubikonmodell, das HAPA-Modell, das MoVo-Prozessmodell und das Phasenmodell stimmen darin überein,

dass tatsächliches Handeln eine **detaillierte Planung** voraussetzt. **Initiierungsvorsätze** (Implementierungsintentionen, Ausführungsintentionen, Ausführungspläne, Handlungsplanung), die festlegen, welche Sportaktivität wann, wo und wie ausgeführt werden soll, werden als hilfreich angesehen, da durch sie Situations-Verhaltens-Kontingenzen hergestellt werden, „die dafür sorgen, dass bei Auftreten eines im Ausführungsplan spezifizierten Situationsreizes („cue“) die geplante Handlung ohne große Anstengung initiiert wird“ (Scholz & Sniehotta, 2006, S. 74). Das heißt, die Kontrolle des Handelns wird zumindest teilweise vom Selbst an die Umwelt delegiert und die Handlungsinitiierung wird automatisiert (vgl. Brandstätter, Lengfelder & Gollwitzer, 2001; Gollwitzer, 1999; Gollwitzer & Sheeran, 2006). Schwarzer et al. (2003) spezifizieren im HAPA-Modell, dass neben Initiierungsvorsätzen insbesondere **Bewältigungspläne** (coping planning) die Vorsatzrealisierung unterstützen, da Handlungsalternativen für typische Risikosituationen bzw. Handlungsmöglichkeiten bei Barrieren vorab expliziert werden. Diese ermöglichen handelnden Personen in situ, „auf die richtigen Verhaltensalternativen zurückzugreifen“ (Sniehotta et al., 2007, S. 161). Vergleichbare Auffassungen finden sich sowohl in der Rubikontheorie als auch im Phasenmodell (vgl. auch Kanfer, 1987; Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 2006). Eine weitere Strategie, die ähnlich wie die Planung dazu dient, die Vorsatzrealisierung bereits im Vorfeld (ex situ) abzusichern, benennt die Handlungskontrolltheorie mit der **Umweltkontrolle** (vgl. Kap. 2.1.3).

In den Modellen wird davon ausgegangen, dass die im Vorfeld anzuwendenden Strategien der Planung und Umweltkontrolle – Sniehotta et al. (2007, S. 162) sprechen von „prospektiven Volitionsprozessen“ – die Wahrscheinlichkeit der Vorsatzrealisierung erhöhen. Es wird jedoch nicht angenommen, dass sie in allen Situationen Erfolg garantieren, da beim Eintreten einer vorgenommenen Gelegenheit unvorhergesehene Hindernisse oder Barrieren die Realisierung behindern können. Alle Modelle erachten in diesen Fällen **volitionale Abschirm- und Kontrollstrategien** (in situ) für notwendig, um die Ausführung von Sportaktivitäten dennoch zu ermöglichen. Wie in Kapitel 2.1.3 dargelegt, konkretisiert die Handlungskontrolltheorie die relevanten Handlungskontrollprozesse. Das Konzept motivationaler und volitionaler Steuerungs-lagen (vgl. Kap. 2.1.2) liefert einen differenzierten Erklärungsansatz dafür, wann volitionale Steuerung notwendig ist und verweist auf spezifische Erlebensmerkmale von volitionaler Steuerung, insbesondere das kennzeichnende Empfinden von hoher Anstrengung. Das HAPA-Modell stellt die Selbstwirksamkeit als zentrale volitionale

Variable heraus, der nicht nur ein Einfluss auf die Intentionsbildung zugesprochen wird, sondern auch auf Planungsaktivitäten (Handlungs- und Bewältigungsplanung) sowie die Initiierung und Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten.

Mit dem Einsatz von volitionalen Abschirm- und Kontrollstrategien, die die Realisierung einer vorgenommenen Sportaktivität „durchsetzen“, ist die Vorsatzrealisierung trotz Hindernissen oder Barrieren zu erwarten. Denkbar ist aber auch, dass der Einsatz von Abschirm- und Kontrollstrategien angesichts von Hindernissen oder Barrieren a) ausbleibt oder b) scheitert, sodass die vorgenommene Aktivität nicht in die Tat umgesetzt wird. Das heißt, trotz Intention und Planung im Vorfeld ist ein „Handlungsloch“ vorstellbar.

In der Handlungskontrolltheorie wird die Fähigkeit zur Handlungskontrolle, und damit auch eine gelingende bzw. misslingende Vorsatzrealisierung, insbesondere auf die Disposition zur Handlungs- vs. Lageorientierung zurückgeführt. Zwar verweisen auch Heckhausen (2003), Sokolowski (1993) und Schwarzer (2004) bezüglich des Selbstkontrollvermögens auf die Bedeutung personaler Verhaltenstendenzen und Fähigkeiten. Diesen wird für das tatsächliche Handeln aber kein so außerordentlicher Stellenwert beigemessen. Vielmehr wird im Rubikonmodell, HAPA-Modell, MoVo-Prozessmodell und Phasenmodell in diesem Zusammenhang stärker auf die Einflüsse der Situation verwiesen. Im Rubikonmodell wird das intentionsrealisierende Handeln auf die Stärke der Fiattendenz zurückgeführt. Diese wiederum ist abhängig von der momentanen Volitionsstärke der Zielintention, aber auch von der wahrgenommenen Günstigkeit der Gelegenheit und indirekt – über die Wahrnehmung der Günstigkeit der Gelegenheit – von der Dringlichkeit zur Realisierung der Zielintention. Im Phasenmodell beruht das tatsächliche Handeln (die Vorsatzrealisierung) auf situativen Einschätzungen (Kognitionen) zur augenblicklichen Günstigkeit der Gelegenheit und Dringlichkeit der Zielverfolgung sowie des vorgenommenen Handelns.

Die in den dargelegten Ansätzen genannten Konstrukte und Bedingungen, die für die Vorsatzrealisierung von Relevanz sind, werden in der Übersichtstabelle 3 zusammenfassend aufgeführt. Auffällig ist, dass emotionale Komponenten, wie z.B. angeregte Emotionen oder die aktuelle Befindlichkeit, als verhaltensbestimmende Elemente weitgehend vernachlässigt werden. Ausnahmen stellen diesbezüglich die Arbeiten von Sokolowski (1993) und Kuhl (2001) dar. Sokolowski (1993) schreibt

(...) emotionsanregenden Prozessen eine Unabhängigkeit vom bewussten Erleben und von der willkürlichen Steuerung zu (...), die sich in Veränderungen der peripheren und zentralen physiologischen Prozesse und – was daraus folgert – auf die unwillkürliche Verhaltensbereitschaft und Verhaltensausführung auswirkt. (S. 60)

Kuhl (2001) weist positiven Emotionen (Affekten bzw. einem Affektwechsel) im Rahmen der PSI-Theorie explizit eine willensbahnende Funktion zu (vgl. Kapitel 2.1.3).⁴⁶ In den anderen Ansätzen dominieren jedoch kognitive Determinanten, obwohl die unzureichende Berücksichtigung emotionaler Vorgänge bei der Erklärung von Gesundheitsverhalten bereits in den 1990er-Jahren kritisch angemerkt wurde (vgl. Allmer, 1997; von Troschke, 1993) und Sokolowski einen „Emotionsverlust“ (1993, S. 22) in den Modellen der Motivationspsychologie beklagt.

⁴⁶ Allmer (2000) betont ausdrücklich, dass die subjektive Bedeutsamkeitsbewertung während der Absichtsbildung nicht nur auf kognitiven, sondern auch auf der „emotionalen Einschätzung einer gegebenen und antizipierten Handlungssituation, die emotionale Zustände und Befindlichkeiten wie Wohlbefinden, Missbefinden, Widerwillen auslösen kann“ (S. 94), basiert. Im Kontext der Intensionsinitiierung (Vorsatzrealisierung) wird die Bedeutung von Emotionen oder emotionalen Einschätzungen hingegen nicht thematisiert.

Tab. 3 Übersicht zu den Bedingungen bzw. Konstrukten der Vorsatzrealisierung

Relevante Bedingungen / Konstrukte der Vorsatzrealisierung	Rubikon-Modell	Steuerungs-lagen	Handlungs-kontrolltheorie	HAPA-Modell	MoVo-Prozess-modell	Phasen-Modell
Intention						
Gebildete Intention	✗	(✗)	✗	✗	✗	✗
Stärke der Intention (Volitionsstärke ¹ , Realisationsmotivation ²)	✗ ¹		✗ ²	✗	✗	
Qualität der Intention (Selbstkonkordanz ¹ , Muss-Intention ²)		✗	✗		✗ ¹	✗ ²
Planung (ex situ)						
Initiierungsvorsätze	✗			✗	✗	✗
Bewältigungsplanung	✗			✗		✗
Umweltkontrolle			✗			
Selbst- / Handlungskontrolle (in situ)						
Metavolitive Abschirm- und Kontrollstrategien	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Disposition zur Handlungs-vs. Lageorientierung			✗			
Selbstwirksamkeit				✗		
Kognitionen, denen für die Vorsatzrealisierung unmittelbar oder mittelbar Bedeutung beige-messen wird						
Günstigkeit der Gelegenheit	✗					✗
Dringlichkeit	✗					✗
Vorauslaufende Bedingungen, denen für die Vorsatzrealisierung unmittelbar oder mittelbar Bedeutung beige-messen wird						
(Geringe) Zahl verpasster Gelegenheiten	✗					
(Hohe bzw. geringe) Zahl gescheiterter Realisierungsversuche	✗					
Positive Konsequenz-erfahrungen					✗	✗

Auf die Notwendigkeit der Berücksichtigung emotionaler Zustände und Prozesse bei der Erklärung von körperlicher Aktivität und Sport weisen – auf der Grundlage internationaler Befunde der Emotionsforschung – aktuell Brand und Schlicht (2007) hin. Da auch Alltagsbeobachtungen nahelegen, dass die Realisierung von Sportvorsätzen nicht unwesentlich von aktuellen Emotionen, Stimmungen bzw. der aktuellen psycho-physischen Befindlichkeit abhängt, werden in einem gesonderten Kapitel (vgl. Kap. 2.2) konzeptuelle Vorstellungen entwickelt. Die in Kapitel 2.2.2 gezogenen Schlussfolgerungen fließen – vorwegnehmend – in das **Modell zur Realisierung von Bewegungs- und Sportvorsätzen** ein. Das Modell bezieht sich insbesondere auf das Phasenmodell von Allmer (2000a, 2001, 2002), integriert darüber hinaus jedoch Vorstellungen der dargestellten volitionstheoretischen Modelle. Es zielt darauf ab, den Ausschnitt der Vorsatzrealisierung zu spezifizieren und liefert insofern die

theoretische Fundierung für die vorliegende Arbeit. In dem Modell, das in Abbildung 8 schematisch visualisiert ist, wird eine **gebildete Bewegungs- bzw. Sportintention** für die Vorsatzrealisierung als notwendige Voraussetzung angesehen. Allmer (2000a, 2001, 2002) folgend wird die Bildung einer Bewegungs- und Sportintention als zweistufiger Prozess der Absichts- und Vorsatzbildung aufgefasst. Während der Absichtsbildung umfangreiche Bedeutsamkeits- und Kontrollierbarkeitserwägungen zugrunde liegen, erfolgt die Vorsatzbildung auf der Basis von Aufwand- und Effektkalkulationen möglicher Handlungsalternativen. Erst durch die Festlegung auf eine Handlungsalternative wird eine subjektiv bedeutsame und kontrollierbare Absicht zur selbstverpflichtenden Intention, die einerseits Handlungsorientierungen und andererseits Bezugspunkte für die Handlungsausführung bietet.

Nach der Intentionsbildung ist mit Blick auf die tatsächliche Realisierung des Vorsatzes eine **konkretisierende Planung** erforderlich. Das heißt, dass für eine beabsichtigte Sportaktivität vor dem Hintergrund der üblichen Aufgaben und Abläufe im Alltag realistische Ausführungsgelegenheiten und Ausführungskontexte zu bestimmen sind. Die **Initiierungsvorsätze** sollen das Was, Wann, Wo und Wie des Bewegungs- bzw. Sporthandelns definieren und dadurch ein Verpassen der Vorsatzrealisierung verhindern. Darüber hinaus wird eine **Bewältigungsplanung** als notwendig erachtet. Gemeint ist damit, dass mögliche *Problemlösungen* (z.B. „Wenn Stau ist, fahre ich mit dem Fahrrad zur Sportstätte“), *Handlungsalternativen* (z.B. „Wenn es regnet, gehe ich nicht joggen, sondern fahre ins Fitnessstudio“ oder „Wenn ich unverhofft eingeladen werde, kürze ich meine Joggingeinheit ab“) sowie *Ab-schirm- und Kontrollstrategien* (z.B. „Wenn ich merke, dass ich keine Lust habe, motiviere ich mich selbst, indem ich mir vorstelle, wie gut es mir hinterher geht“) für individuell realisierungsgefährdende Hindernisse und Barrieren vorab überlegt und vorgenommen werden. Dadurch soll dem Unterlassen oder Aufschieben von geplanten Sportaktivitäten entgegengewirkt werden. Tritt die im Vorsatz konkretisierte Gelegenheit ein, wird angenommen, dass die handelnde Person diese wahrnehmen (erkennen) muss.

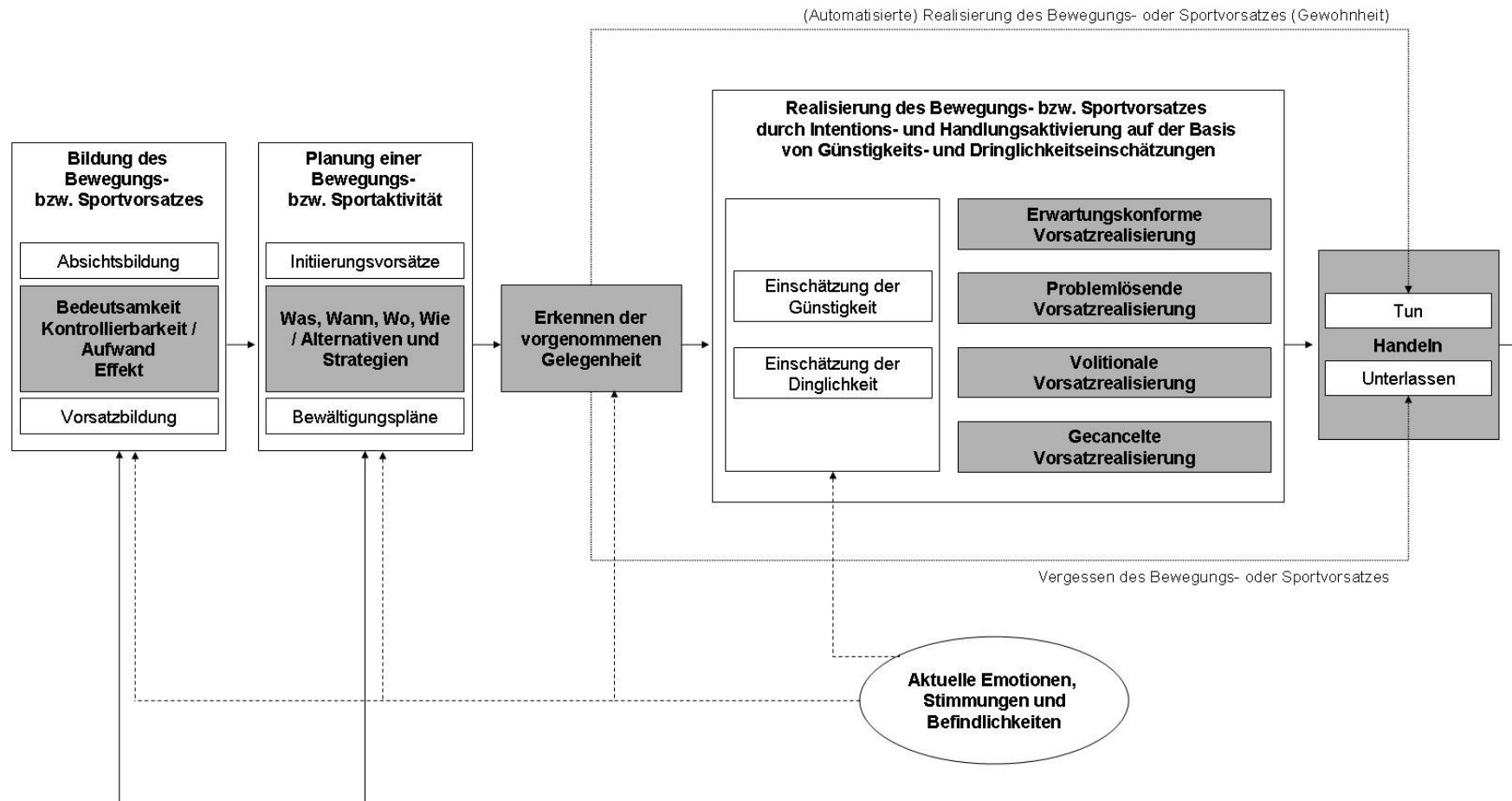


Abb. 8 Modell zur Realisierung von Bewegungs- bzw. Sportvorsätzen

In einem zweiten Schritt ist a) angesichts der tatsächlichen (situativen) Bedingungen und b) vor dem Hintergrund der eigenen Aufwand- und Effektantizipationen einzuschätzen, ob die Vorsatzrealisierung augenblicklich günstig und/oder dringlich ist (Intentionsaktivierung) und ob die Ausführung der vorgenommenen Sportaktivität momentan günstig und/oder dringlich erscheint (Handlungsaktivierung).⁴⁷ Bei vorliegender Günstigkeit und Dringlichkeit, wird davon ausgegangen, dass der Aktivität mit einer positiven Grundstimmung entgegengesehen und das Handeln problemlos ausgelöst wird (erwartungskonformes Tun). Diese Form der Vorsatzrealisierung wird als **„Erwartungskonforme Vorsatzrealisierung“** bezeichnet. Im Sinne Sokolowskis (1993, 1997, 1999) handelt es sich um motivational gesteuertes Verhalten.

Wird eine Person, die der vorgenommenen Aktivität mit einer positiven Grundstimmung entgegensieht, mit einem unerwarteten (äußeren) Hindernis konfrontiert (z.B. das Auto springt nicht an), hängt das tatsächliche Handeln von den Möglichkeiten sowie der Bereitschaft zur Problemlösung ab (vgl. Sokolowski, 1997). Besteht die Möglichkeit und Bereitschaft zur Problemlösung (z.B. Inkaufnahme einer Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln), kann die gefährdete Sportaktivität realisiert werden (problembewältigendes Tun). Die Form der Vorsatzrealisierung wird **„Problemlösender Vorsatzrealisierung“** genannt. Besteht hingegen keine Möglichkeit und/oder Bereitschaft zur Problemlösung, ist mit dem Unterlassen (problembedingtes Unterlassen) der vorgenommenen Aktivität zu rechnen.

Von der problemlösenden Vorsatzrealisierung wird die **„Volitionale Vorsatzrealisierung“** unterschieden. Hier schreibt eine Person der Realisierung des Vorsatzes und der damit verbundenen Ausübung einer Sportaktivität beim Eintreten der vorgenommenen Gelegenheit nur bedingt Günstigkeit und/oder Dringlichkeit zu, sodass der Aktivität eher mit einer negativen Grundstimmung (z.B. Lustlosigkeit) entgegengesehen wird. Die tatsächliche Realisierung der vorgenommenen Sportaktivität, d.h. das Festhalten am Vorsatz, setzt den Einsatz von volitionalen Abschirm- bzw. Handlungskontrollstrategien, wie z.B. der Aufmerksamkeitskontrolle, Motivationskontrolle oder Emotionskontrolle, voraus. Erfolgt und gelingt die volitionale Handlungskontrolle, werden der Handlungsimpuls und damit die Sportaktivität willentlich ausgelöst (volitionales Tun). Das heißt, die Person „motiviert sich selbst“ und „überwindet sich zum Handeln“ bzw. „gibt sich selbst einen Ruck“.

47 Heckhausen (1987) folgend wird angenommen, dass diese Einschätzungen nicht zwingend bewusst ablaufen müssen, sondern sich in Form einer „blitzschnellen ‚Passungsprüfung‘“ (S. 136) auch unbewusst vollziehen können.

Da der Einsatz von volitionalen Abschirm- oder Kontrollstrategien schwierig ist und daher unterbleiben oder misslingen kann, ist denkbar, dass die Realisierung der Sportaktivität ausbleibt (volitionsbedingtes Unterlassen). Die Möglichkeit, dass die volitionale Handlungskontrolle das Ziel der Abschirmung eines Vorsatzes und die Realisierung einer Handlung verfehlt, kann Sniehotta et al. (2007) folgend dreifach begründet sein. Erstens erfordert Volition die Koordination einer Vielzahl von kognitiven Prozessen, wie z.B. selektive Aufmerksamkeitslenkung, Hemmung von Gedanken und Verhaltensimpulsen, Planung, kognitive Flexibilität und Multitasking. Die Fähigkeit hierzu kann grundsätzlich oder situativ reduziert sein. Zweitens ist volitionale Handlungskontrolle ressourcenintensiv und volitionale Akte verbrauchen bzw. erschöpfen volitionale Ressourcen, sodass nachfolgende Tätigkeiten von vorangegangenen volitionalen Akten beeinträchtigt sein können (vgl. Kehr, 2004; Neubach, 2004; Sniehotta et al., 2007). Baumeister, Bratslavsky, Muraven und Tice (1998) sprechen in diesem Zusammenhang von „Ich-Erschöpfung“ (engl. Ego-depletion). Entsprechend ist denkbar, dass volitionale Ressourcen beispielsweise nach einem Arbeitstag reduziert sind, sodass bei der Realisierung einer vorgenommenen Sportaktivität volitionale Handlungskontrolle fehlt. Drittens ist volitionale Handlungskontrolle mit dem unmittelbaren Erleben von Anstrengung, Unlust und negativen Emotionen verbunden (vgl. Kuhl, 2001; Sokolowski, 1993), wodurch das Starten einer vorgenommenen Sportaktivität zusätzlich erschwert werden dürfte. Als Ursachen für das Erleben von Anstrengung, Unlust und negativen Emotionen kommen nach Kehr (2004, S. 100) „sowohl die zugrunde liegenden intrapsychischen Handlungskonflikte selbst als auch der psychische Vorgang des Einsatzes volitionaler Strategien in Frage“.⁴⁸ Auch wenn volitionale Handlungskontrolle mit Kosten verbunden ist, wird sie bei negativen Günstigkeits- und Dringlichkeitseinschätzungen als entscheidender Schlüssel der Vorsatzrealisierung angesehen.

Eine weitere Form der Vorsatzrealisierung besteht darin, dass eine Person beim Eintreten der vorgenommenen Gelegenheit von der Umsetzung der vorgenommenen Sportaktivität bewusst absieht, da der Vorsatzrealisierung bzw. der Umsetzung der vorgenommenen Sportaktivität erwartungsinkonform weniger Günstigkeit und Dring-

⁴⁸ Neben dem unmittelbaren negativ gefärbten Erleben werden mit volitionaler Handlungssteuerung auch unerwünschte längerfristige mentale und psychische Nebenwirkungen in Verbindung gebracht, wie z.B. neurotische Unzufriedenheit, Beeinträchtigungen des emotionalen Wohlbefindens, erhöhte Emotionalität, spontane Kummergefühle, unerwünschte Intrusionen sowie Verhaltensexzesse. Empirische Befunde belegen zudem, dass eine Erschöpfung volitionaler Reserven zu Depression, Stress und Gefühlen der Entfremdung führen kann und die Gefahr von Rigidität bei der Handlungsausführung besteht (vgl. im Überblick Kehr, 2004, S. 99-102).

lichkeit zugesprochen wird als dem Unterlassen der geplanten Aktivität⁴⁹ (intentionsbedingtes Unterlassen). Das heißt, dem Unterlassen liegt eine Intention zugrunde (z.B. Reduzierung von Belastungen nach einem anstrengenden Arbeitstag; vgl. hierzu die Ausführungen in Kap. 3.2.1; Wahrgenommene Beanspruchung). Bezeichnet wird die Form der Vorsatzrealisierung als „**Gecancelte Vorsatzrealisierung**“. Das Canceln der Vorsatzrealisierung kann sowohl augenblicklich erfolgen, wenn die Gelegenheit sehr ungünstig erscheint, als auch das Ergebnis eines längeren Abwägungsprozesses sein.

Den vorangegangenen Ausführungen zufolge wird postuliert, dass ein realisierter Sportvorsatz das Ergebnis einer a) erwartungskonform, „glatt“ laufenden Handlungsrealisierung, b) motivational gestützten Problembewältigung oder c) volitional regulierten Handlungsrealisierung sein kann. Die Nichtumsetzung einer vorgenommenen Sportaktivität kann die Folge einer a) nicht angegangenen bzw. gelungenen Problembewältigung, b) ausbleibenden bzw. misslungenen volitionalen Selbst- bzw. Handlungskontrolle oder eines c) intentionalen Entschlusses zum Unterlassen sein. Zur näheren Charakterisierung des Tuns bzw. Unterlassens werden die folgenden Formen der Vorsatzrealisierung unterschieden.

Tab. 4 Formen der Realisierung von Bewegungs- bzw. Sportvorsätzen

	Tun	Unterlassen
Erwartungskonforme Vorsatzrealisierung	„erwartungskonformes Tun“	-
Problemlösende Vorsatzrealisierung	„problembewältigendes Tun“	„problembedingtes Unterlassen“
Volitionale Vorsatzrealisierung	„volitionales Tun“	„volitionsbedingtes Unterlassen“
Gecancelte Vorsatzrealisierung	-	„intentionsbedingtes Unterlassen“

Abbildung 8 verdeutlicht zudem, dass eine Gelegenheit nicht erkannt wird, weil der Sportvorsatz „vergessen“ wurde. Auch in diesem Fall entsteht ein Handlungsloch, d.h. die eigentlich geplante Sportaktivität wird nicht umgesetzt. Angenommen wird, dass das Vergessen des ursprünglichen Vorsatzes einer Person erst im Nachhinein bewusst wird. Die Wahrscheinlichkeit des Vergessens dürfte höher sein, wenn im Vorfeld keine dezidierte Planung (Fassen von konkretisierenden Initiierungsvorsät-

⁴⁹ Aus handlungstheoretischer Sicht kann sich Handeln als absichtliches Tun oder Unterlassen darstellen (vgl. Nitsch, 2000).

zen) stattgefunden hat. Aber auch wenn Initiierungsvorsätze gefasst wurden, ist davon auszugehen, dass die Gefahr des Vergessens besteht, beispielsweise weil eine Person gerade in eine andere Aufgabe vertieft ist. Darüber hinaus wird die Möglichkeit visualisiert, dass Sportaktivitäten zur Gewohnheit werden, sodass sie beim Eintreten einer bestimmten Gelegenheit vollkommen automatisch ausgelöst werden. Das heißt, eine Sportaktivität wird angesichts spezifischer Signalreize ohne „weiteres Darüber-Nachdenken“ (Fuchs, 2007a, S. 9) in die Tat umgesetzt. Es wird allerdings angenommen, dass auch ausgeprägte Gewohnheitshandlungen durch ungewöhnliche Vorkommnisse „gestört“ werden können. In solchen Fällen dürften bei Routiniers die oben beschriebenen Einschätzungen von Relevanz sein. Fuchs (2007b) folgend wird davon ausgegangen, dass Erfahrungen mit dem Handeln und den damit verbundenen Konsequenzen auf den Sportvorsatz und seine Intensität rückwirken. Das Gleiche dürfte für die weitere Planung gelten.

Der vermutete Einfluss, den aktuelle Emotionen, Stimmungen und Befindlichkeiten auf die Vorsatzrealisierung haben, ist hier zunächst vereinfacht dargestellt und wird im folgenden Kapitel konkretisiert.

2.2 Bedeutung der aktuellen Befindlichkeit für die Vorsatzrealisierung

Angesichts der oben aufgezeigten Vernachlässigung von emotionalen Komponenten in den volitionstheoretischen Modellen werden im Folgenden Vorstellungen skizziert, wie aktuelle Emotionen⁵⁰, Stimmungen⁵¹ bzw. Befindlichkeiten⁵² (im Folgenden bezeichnet als „aktuelle Befindlichkeiten“) die Vorsatzrealisierung beeinflussen können.

50 In dieser Arbeit werden Emotionen (engl. emotion), der „Arbeitsdefinition“ von Reisenzein und Hostmann (2006) folgend, als vorübergehende, meist bewusste psychische Zustände bzw. Zustandsänderungen von Personen verstanden, wie beispielsweise Freude, Traurigkeit, Ärger, Scham oder Stolz. Es wird davon ausgegangen, dass Emotionen durch ein spezifisches Erleben (Gefühl), physiologische Veränderungen, Ausdrucksreaktionen und Handlungstendenzen bzw. –bereitschaften gekennzeichnet sind, wobei nicht zwingend alle Aspekte auftreten müssen (vgl. Fröhlich, 2000; Reisenzein & Hostmann, 2006; Sokolowski, 2002; Vallerand & Blanchard, 2000). Emotionen, die typischerweise auf ein Objekt gerichtet sind, können eine unterschiedliche Intensität aufweisen (vgl. Reisenzein & Hostmann, 2006). Fröhlich (2000) folgend wird angenommen, dass Emotionen „durch äußere Reize (Sinnesempfindungen), innere Reize (Körperempfindungen) und/oder kognitive Prozesse (Bewertungen, Vorstellungen, Erwartungen) im Situationsbezug“ (S. 148) ausgelöst werden können (vgl. hierzu ausführlicher Schmidt-Atzert, 1996).

51 Stimmungen (engl. moods) werden zur Kennzeichnung alltäglicher „Low-level-Emotionen“ (Otto, Euler & Mandl, 2000, S. 12, vgl. auch Hackfort & Schlattmann, 1995) benutzt. Im Unterschied zu Emotionen zeichnen sie sich durch eine längere Dauer, geringere Intensität und eine fehlende Objektgerichtetheit aus (vgl. Otto, Euler & Mandl, 2000; Sokolowski, 2002). Gendolla (2000) folgend wird die Ansicht vertreten, dass Stimmungen Kognitionen und Verhalten auf verschiedene Weise beeinflussen können.

52 Die Begriffe Befinden bzw. Befindlichkeit werden in dieser Arbeit synonym verwendet. Bezeichnet werden mit ihnen in Anlehnung an Hackfort und Schlattmann (1995) aktuelle physische, psychische und soziale, also biopsychosoziale Zuständlichkeiten einer Person. Wie bei Stimmungen wird davon ausgegangen, dass Befindlichkeiten in einem engen Bezug zum Handeln zu sehen sind (vgl. auch Nitsch, 1976). Wohlbefinden kennzeichnet eine aktuell positive Befindlichkeit, Missbefinden hingegen eine aktuell negative Befindlichkeit. Ist ausschließlich das aktuelle physische (also körperliche) Befinden gemeint, wird auch von (wahrgenommener) körperlicher Verfassung gesprochen (vgl. Kleinert, 2006).

Dies erfolgt vor dem Hintergrund unterschiedlicher theoretischer Ansätze und vorliegender Forschungsbefunde.

2.2.1 Theoretische Ansätze

Das Verhältnis der Konstrukte Handlung und Emotion wird je nach theoretischer Verortung unterschiedlich gesehen. Eine Reihe von Emotionstheoretikern, insbesondere Vertreter von evolutionstheoretischen Ansätzen, sehen eine enge Bindung zwischen Emotion und Handeln. Emotionen werden als adaptive Reaktion auf wichtige Stimuli begriffen, die wiederum eng an spezifische Verhaltensprogramme gekoppelt sind. Angenommen werden demnach **direkte** Einflüsse von Emotionen auf das Handeln (vgl. Frijda, 1986, 1994; Lantermann, 2000; Reisenzein & Hostmann, 2006). Lantermann (2000, S. 383) überschreibt diese Ansätze daher mit dem Begriff „**Automatizitäts-Konzeptionen**“. Plutchik (1984) versteht Basis-Emotionen beispielsweise als Träger spezifischer, überlebenswichtiger Verhaltensprogramme. Die bio-informationale Theorie (Lang, 1984, zitiert nach Lantermann, 2000) konzipiert Emotionen als Respose-Dispositionen, die durch sogenannte „emotionale Images“ (Lantermann, 2000, S. 384) repräsentiert werden. Diese emotionalen Images enthalten sowohl Informationen über Reize und den Reizkontext als auch über Verhalten in diesem Kontext und die subjektive Bedeutung der Stimulus- und Response-Daten. Bei einer Aktivierung von emotionalen Images durch passende aktuelle Stimuli sieht die Theorie auch eine Aktivierung der enthaltenen emotionalen Response-Programme (Aktivierung efferenter Systeme) als gegeben. Frijda (1986, 1994, 1996) definiert eine Emotion als eine Reaktion auf ein emotional bedeutsames Ereignis und damit einhergehend als eine Veränderung sowie Bewusstwerdung aktueller Handlungsbereitschaften.

Freude ist in hohem Maße das Erleben einer erhöhten Weltoffenheit und einer Suche nach Umgang mit der Welt. Ärger ist im hohen Maße das Erleben einer Regung, sich einer Person oder Sache mit Kraft entgegenzustellen. Furcht ist im hohen Maße die Neigung zu Flucht oder Vermeidung oder gegebenenfalls die Paralyse jeder Handlung. (Frijda, 1996, S. 207f.)

Anders als Lang oder Plutchik meint Frijda (1996), dass die aktivierte Handlungsbereitschaft bzw. resultierende Handlungstendenz durch unterschiedliche Handlungen verwirklicht werden könne.

Hedonismus-Theoretiker gehen hingegen davon aus, dass Emotionen das Handeln nicht direkt, sondern dadurch beeinflussen, „dass sie zum *Ziel* von Handlungen [werden]“ (vgl. Reisenzein & Hostmann, 2006, S. 464; Hervorhebung im Original). Diese

Annahme beruht auf der Vorstellung, dass das bzw. ein Grundmotiv des Menschen darin besteht, positive Emotionen (Gefühle) zu erleben und negative Emotionen (Gefühle) zu vermeiden. Entsprechend wird angenommen, dass das Erleben von positiven bzw. negativen Gefühlen den Wunsch (das Motiv) erzeugt, ein aktiviertes Gefühl weiter aufrechtzuerhalten bzw. abzuschwächen (Hedonismus der Gegenwart), was zu der Suche nach geeigneten Mitteln bzw. Handlungen führt. Dabei wird die Auffassung vertreten, dass dieser motivationale Prozess durch „wiederholte Durchführung automatisiert werden [kann]“ (Reisenzein & Hostmann, 2006, S. 466; vgl. auch Wegener & Petty, 1994). Auch Abele-Brehm und Gendolla (2000) verweisen darauf, dass Menschen zur Wiederholung von Verhalten neigen, das in der Vergangenheit der Lustmaximierung gedient hat (Hedonismus der Vergangenheit). Angenommen wird zudem, dass Menschen nicht nur bestrebt sind, ihre gegenwärtigen, sondern auch ihre zukünftigen Emotionen (Gefühle) zu optimieren, d.h. es wird versucht, antizipierte positive Emotionen (Gefühle) zu sichern und negative Emotionen (Gefühle) zu vermeiden (Hedonismus der Zukunft). Empirische Befunde stützen sowohl die Annahmen des gegenwartsbezogenen als auch des zukunftsbezogenen Hedonismus (vgl. Gendolla, 2000; Reisenzein & Hostmann, 2006). Bezüglich des letztgenannten Ansatzes sei auf die Untersuchungen zur Theorie der antizipierten Enttäuschung (vgl. Bell, 1985), der Theorie der antizipierten Reue (vgl. Bell, 1982; Loomes & Sugden 1987) sowie der Theorie der antizipierten Enttäuschung und Reue (vgl. Mellers, 2000; Zeelenberg, van Dijk, Manstead & van der Pligt, 2000) verwiesen (vgl. auch Jungermann, Pfister & Fischer, 1998).

Auf die hedonistische Orientierung des Menschen wird nicht nur die motivationale Funktion von Emotionen, sondern auch von **Stimmungen** zurückgeführt, was als **direktive Funktion von Stimmungen** bezeichnet wird (vgl. Abele-Brehm & Gendolla, 2000; Gendolla, 2000; Richter, 2004; Schwarz & Clore, 1983, 2007). Ähnlich wie bei Emotionen wird davon ausgegangen, dass aktuelle, positive oder negative Stimmungen ein Bedürfnis nach Stimmungserhalt bzw. Stimmungsverbesserung hervorrufen (vgl. Bless & Ruder, 2000) und durch das Präferieren entsprechender Aktivitäten die Handlungswahl beeinflussen. Insbesondere bei schlechter Stimmung werden nach Abele-Brehm und Gendolla (2000, S. 300) „solche Aktivitäten präferiert (...), die eine Stimmungsverbesserung versprechen“. Neuere Ansätze betonen in diesem Zusammenhang jedoch die Bedeutung a) des aktuellen situativen Kontextes sowie b) von spezifischen Bedingungen (vgl. Erber & Erber, 2001; Gendolla, 2000).

(...) the strength of the directive mood impact on behavior depends on two critical factors. The first factor is the momentary strength of a person's hedonic motive, and the second factor is possible acts' instrumentality for satisfying this motive. (...) The strength of the hedonic motive and the magnitude of acts' instrumentality for motive satisfaction are, in turn, determined by further variables. (Gendolla, 2000, S. 384)

Zur Bedeutung des aktuellen situativen Kontextes führt Gendolla (2000) aus, dass dieser über das Signalisieren der Angemessenheit und Funktionalität einer Stimmung die **Stärke des hedonistischen Motives** mit determiniert und auf diese Weise das Handeln beeinflusst. „In situations in which positive affect is inappropriate (e.g., as a result of social norms), the hedonic motive should be weaker than in situations in which positive affect is appropriate or ‚allowed‘” (Gendolla, 2000, S. 385f.). Gendolla und Brinkmann (2005) führen aus, dass das Streben nach Stimmungsverbesserung angesichts negativer Stimmung abnimmt, wenn ein positiver Affekt nicht angebracht erscheint, wie zum Beispiel bei einer Beerdigung (vgl. Parrott, 1993, zitiert nach Gendolla & Brinkmann, 2005). Ist dies nicht der Fall und das hedonistische Motiv ausreichend stark, präferieren Personen jedoch ein Verhalten, das der Stimmungsregulation dient, d.h. die Wiederherstellung bzw. den Erhalt positiver Stimmungslagen verspricht (Assoziation positiver Aspekte des Verhaltens bzw. positiver Verhaltensfolgen). Auch Erber und Erber (2001) betonen, dass Stimmungsregulationsprozesse voraussetzen, dass im aktuellen situativen Kontext keine hinderlichen (sozialen) Zwänge bestehen.

Die Bedeutung, die der **Instrumentalität des Verhaltens** zukommt, bestätigen laut Abele-Brehm und Gendolla (2000) Studien zum Hilfeverhalten, die zwar prinzipiell eine erhöhte Hilfsbereitschaft von Personen in positiver Stimmung und eine geringere Hilfsbereitschaft von Personen in negativer Stimmung konstatieren, aber auch zeigen, dass a) bei positiver Stimmung keine Hilfe geleistet wird, wenn die Hilfeleistung die eigene Befindlichkeit verschlechtern könnte und b) eine geringere Hilfsbereitschaft bei negativer Stimmung nicht besteht, wenn die Hilfeleistung die eigene Befindlichkeit verbessern könnte. Die dargelegten Variablen, die die direkte Funktion von Stimmungen auf das Verhalten mitbestimmen, werden in Abbildung 9 visualisiert.

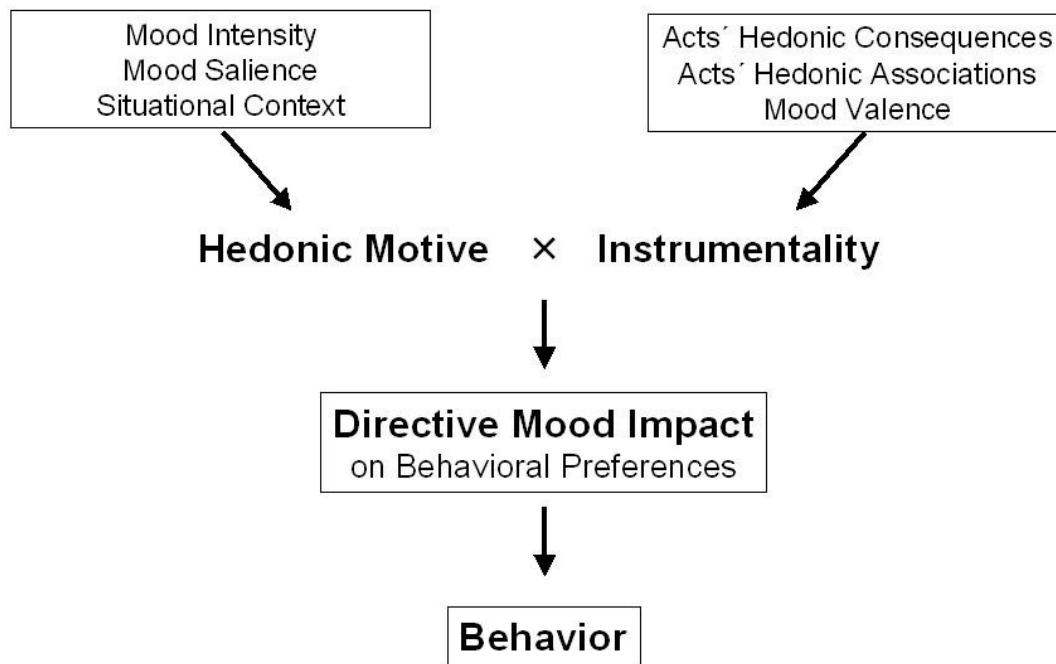


Abb. 9 Direktive Stimmungseinflüsse auf das Verhalten (nach Gendolla, 2000, S. 387)

Die getroffenen Annahmen werden durch Erkenntnisse zum Einfluss von positiver bzw. negativer Stimmung auf die Aufgabenwahl und auf das Interesse der Aufgabenbearbeitung gestützt. Spies (1990) kann in zwei Untersuchungen zum Einfluss von Emotionen auf die Ziel- und Handlungswahl zeigen, dass Personen nach einer negativen Stimmungsinduktion im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, zulasten aufgabenbezogener Tätigkeiten, mehr emotionsbezogene Tätigkeiten (z.B. Problembewältigung, Ablenkung, Ersatzbefriedigung) wählen und diese häufiger sowie länger ausführen.

Die Begründungen der Pbn weisen darauf hin, dass dieser Veränderung in der Präferenz von Tätigkeiten eine Veränderung in der Zielstruktur zugrunde liegt. Die Pbn der Neutralgruppe bemühen sich stärker als die negativ gestimmten Pbn um die Erreichung des aufgabenbezogenen Ziels, was darin zum Ausdruck kommt, dass sie ihre Wahl aufgabenbezogener Tätigkeiten häufiger mit der Wichtigkeit und Dringlichkeit begründen, die diesen Handlungen für die Erledigung der gestellten Aufgabe zukommt. Betrachtet man die Begründungen, die die Pbn der Negativgruppe für die von ihnen bevorzugten emotionsbezogenen Tätigkeiten abgeben, so wird deutlich, dass hier (...) das Ziel der Emotionsbewältigung stärker im Vordergrund steht. (...) die Wahl emotionsbezogener Tätigkeiten [wird] damit begründet, dass sie helfen, eigene Schwierigkeiten und Probleme zu bewältigen. (Spies, 1990, S. 147f.)

Eine Studie von Abele (1999) zu Alltagsvorstellungen über Stimmungsauswirkungen auf die aufgabenbezogene Motivation belegt, dass eine positive Stimmung mit höherem Aufgabeninteresse, höherer Schwierigkeitswahl und stärker aufgabenbezogener

Motivation einhergeht als negative Stimmung. Auf die Bedeutung der Instrumentalität des Verhaltens deuten laut Abele-Brehm und Gendolla (2000) auch Befunde von Ellis und Ashbrook aus dem Jahr 1988 hin, die eine häufig zu beobachtende Leistungseinbuße in negativer Stimmung nicht ermitteln, wenn die auszuführende Aufgabe dazu dient, die aktuelle Stimmung zu verbessern (vgl. auch Abele, 1999).

Über die genannten Vorstellungen hinaus vertreten Forscher die Auffassung, dass Emotionen bzw. Stimmungen einen **Einfluss auf kognitive Prozesse** haben und, vermittelt durch diese, das Handeln beeinflussen (vgl. Abele-Brehm & Gendolla, 2000; Forgas, 2001; Isen, 1984, 2000; Reisenzein, 2006; Schwarz, 1990; Sokolowski, 1993). Im Allgemeinen wird von einem **informativen bzw. informationalen Stimmungseinfluss** gesprochen (vgl. Abele-Brehm & Gendolla, 2000; Gendolla, 2000; Schwarz & Clore, 1983). Nachgewiesen sind u.a. Einflüsse von Emotionen und Stimmungen auf *Gedächtnisprozesse* (vgl. Bless & Ruder 2000; Bless & Fiedler, 1999; Bower, 1981, 1991; Eich & Macaulay, 2001; Klinger, 1996; Parrott & Spackman, 2004; Schmidt-Atzert, 1996; Sokolowski, 2002), *Urteils- und Entscheidungsprozesse* (vgl. Abele, 1993; Abele & Hermer, 1993; Abele & Gendolla, 1999; Bless & Ruder, 2000; Bless & Fiedler, 1999; Forgas, 1995, 2001, 2003; Isen, 2004a, 2004b; Kavanagh & Bower, 1995; Klinger, 1996; Richter, 2004; Schmidt-Atzert, 1996; Salovey, Rothmann, Detweiler & Steward, 2000; Schwarz & Clore, 2007; Vallerand & Blanchard, 2000), *Wahrnehmung und Aufmerksamkeit* (Abele, 1991; Abele, Silvia & Zöller-Utz, 2005; Klinger, 1996; Salovey & Birnbaum, 1989; Salovey, Rothmann, Detweiler & Steward, 2000; Schmidt-Atzert, 1996; Sokolowski, 1993; Sedikides, 1992; Wadlinger & Isaacowitz, 2006; Vallerand & Blanchard, 2000) sowie den *Stil der Informationsverarbeitung* (vgl. Bless & Fiedler, 1999; Bless & Ruder, 2000; Forgas, 1995, 2001; Klinger, 1996; Schwarz & Clore, 2007).

Die theoretischen Ansätze zur Erklärung informativer Stimmungseinflüsse eint die Vorstellung, dass Emotionen bzw. Stimmungen verhaltensrelevante, bewertende Urteile beeinflussen und so vielfältigen Einfluss auf das Handeln nehmen können. Unterschiede bestehen hinsichtlich der Auffassung, ob Stimmungen Informationen für evaluative Urteile und Einschätzungen direkt oder indirekt zur Verfügung stellen. Von **indirekten Einflüssen** der Stimmung auf Urteile und Bewertungen geht die Gefühls-Priming-Theorie (vgl. Bower, 1991) aus. **Direkte Einflüsse** von aktuellen Stimmungen auf evaluative Urteile und damit das Handeln werden hingegen in der

Gefühl-als-Information-Theorie (vgl. Schwarz & Clore, 1983, 2003), der Gefühl-und-Information-Integrationstheorie (vgl. Abele & Petzhold, 1994) sowie der Gefühl-als-Input-Theorie (vgl. Martin, Abend, Sedikides & Green, 1997) vorausgesetzt. Das **Gefühl-Verhaltens-Modell** (vgl. Gendolla, 2000) stellt ein theoretisches Rahmenmodell dar, das direktive und informationale Stimmungseinflüsse integriert und konkrete Aussagen zu den Auswirkungen von Stimmung auf motivationale Verhaltenskomponenten trifft. Während direktive Stimmungseinflüsse vor allem die Initiation und Direktion von Verhalten bestimmen sollen, soll der informationale Stimmungseinfluss die Persistenz und Intensität des Verhaltens beeinflussen. Wie in den zuvor genannten Ansätzen geht Gendolla (2000) davon aus, dass Stimmungen verhaltensbezogene Einschätzungen und Urteile im Sinne von Stimmungskongruenzeffekten verändern und so (die Persistenz und Intensität von) Verhalten beeinflussen. Ähnlich wie in der Gefühl-als-Input-Theorie nimmt Gendolla (2000) an, dass die Auswirkungen des informationalen Stimmungseinflusses auf das Verhalten davon abhängen, „welche Information die aktuelle Stimmung im momentanen Kontext darstellt“ (Richter, 2004, S. 31). Mohiyeddini und Kohlmann (2001) betonen im Unterschied dazu das sogenannte Phänomen des „mood repair“. Ausgangspunkt ist die Überlegung, dass im Zustand negativer Emotionalität sogenannte „mood inhibition“ Tendenzen einsetzen, d.h. es werden zur augenblicklichen Stimmung inkongruente, positive Gedankeninhalte aktiviert oder produziert, um einen aversiven Zustand zu verändern. Befunde der Arbeitsgruppe liefern Anhaltspunkte, dass „Mood reappear“ bzw. eine Regulation im Sinne einer Stimmungskongruenz mit zentralen Persönlichkeitsdimensionen assoziiert und daher als Dispositionen zu begreifen sind.

Von der Annahme ausgehend, dass der Einfluss von Emotionen (affective states) auf Kognitionen und Handeln sehr komplex ist, diskutieren Schwarz und Bohner (1996) theoretisch und unter Berücksichtigung vorliegender Befunde den Einfluss der Stimmung (mood states) in verschiedenen Handlungsphasen, wobei auf das Rubikonmodell Bezug genommen wird (vgl. Gollwitzer, 1996a; Heckhausen, 2003). Da Emotionen kognitive Prozesse im Sinne der Gefühl-als-Information-Theorie beeinflussen, wird für die **Prädezisionale Phase** postuliert: 1) Wünschenswerte Zielzustände erscheinen angesichts guter Stimmung attraktiver und angesichts schlechter Stimmung unattraktiver. 2) Unerwünschte Zielzustände werden in schlechter Stimmung im Vergleich zu guter Stimmung als noch abstoßender bewer-

tet. 3) Aufgaben und der Prozess der Zielverfolgung werden von frohen Personen positiver eingeschätzt als von traurigen Personen. 4) Sowohl die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen als auch Aspekte der Situation werden in negativer Stimmung pessimistischer bewertet als in guter Stimmung. 5) In trauriger Stimmung werden höhere persönliche Standards gesetzt, zur gleichen Zeit wird jedoch die Wahrscheinlichkeit gering eingeschätzt, dem Standard gerecht werden zu können. Insofern erwarten die Autoren

(...) a reduced likelihood of forming any goal intentions for people in a sad (as compared to a happy) mood, because among the goals that they could potentially pursue, fewer of these meet the criteria of being both sufficiently attractive and still feasible. The considerations above suggest that individuals' mood states may have a pronounced impact on goal adoption. (Schwarz & Bohner, 1996, S. 133)

Für die **Präaktionale Phase**, in der die Handlungsinitiierung laut Gollwitzer (1993, 1996a) von der Volitionsstärke, der wahrgenommenen Günstigkeit der Gelegenheit und der wahrgenommenen Passung zwischen der aktuellen und der in der Realisierungsintention intendierten Situation abhängt, werden folgende Thesen formuliert:

1) Die wahrgenommene Günstigkeit einer Gelegenheit wird von der Stimmung mitbeeinflusst, wodurch sich angesichts positiver Stimmung potenziell die Wahrscheinlichkeit einer Handlungsinitiierung erhöht. 2) Befunde zum Einfluss der Stimmung auf kognitive Verarbeitungsstrategien (Kategorisierungsprozesse) sprechen dafür, dass die Feststellung einer Passung zwischen der aktuellen und einer intendierten Situation in froher Stimmung wahrscheinlicher ist als in negativer, trauriger Stimmung. Insofern bekräftigen Schwarz und Bohner (1996, S. 136): „(...) we would again expect a higher likelihood of action initiation during an elated than during a depressed mood“. Auf der Grundlage der Forschungsbefunde von Cervone, Kopp, Schauman & Scott (1994), Hirt, McDonald & Melton (1996) sowie Martin, Ward, Achee & Weyer (1993) weisen die Autoren mit Blick auf die **Aktionale Phase** darauf hin,

(...) the same affective state may result in different behavior, depending on the decision rule for which it serves as input: Whereas negative moods result in more effort than positive moods under a performance-oriented rule, the reverse holds true under an enjoyment rule. Depending on the nature of the task and situational circumstances, individuals may spontaneously adopt one or the other rule, resulting in opposite effects of mood on effort expenditure. (Schwarz & Bohner, 1996, S. 136f.)

Die Autoren gehen zudem davon aus, dass die aktuelle Stimmung (das Gefühl) die spontane Entscheidung für eine der beiden Entscheidungsregeln beeinflusst, wenn diese nicht vorgegeben ist.

To the extent that negative feelings signal a problematic state of the environment (...), individuals may be likely to adopt a performance rather than an enjoyment rule. If so, being in a sad mood should facilitate effort expenditure in most situations, unless the nature of the task or explicit instructions suggest that an enjoyment rule should be adopted. (Schwarz & Bohner, 1996, S. 139)

Für die **Postaktionale Phase** wird schließlich angenommen, dass Personen eher folgern, ihr Ziel erreicht zu haben, wenn sie sich gut anstatt schlecht fühlen. Die Ausführungen verdeutlichen, dass Emotionen bzw. Stimmungen in allen Handlungsphasen bedeutende Einflüsse zugeschrieben werden, deren empirische Bestätigung zum Teil noch aussteht.

Vertreter von „**Kognition plus Emotion**“-**Konzeptionen** (Lantermann, 2000, S. 386) begreifen Emotionen als Folgen kognitiver Bewertungen von möglichen Verhaltenskonsequenzen oder summarischer Bewertungen von Einstellungsobjekten. Emotionen wird somit keine eigenständige, von den Kognitionen unabhängige Funktion bei der Verhaltenswahl (Intentionsbildung) und dem Handeln zugesprochen. Angenommen wird jedoch, dass sie die Verhaltenswahl (Intentionsbildung) und in der Folge das Handeln, vermittelt über die Antizipation der emotionalen Folgen („antizipierte Affekte“), beeinflussen können. Das Motivationsmodell von Gabler (2000) sieht hingegen vor, dass aus prospektiven Kausalattributionen und der Einschätzung subjektiver Erfolgswahrscheinlichkeiten Erwartungseemotionen resultieren. Diese fließen in die Entscheidung für bzw. gegen die Ausführung einer Handlung mit ein. Insofern wird die Auffassung vertreten, dass Emotionen die Handlungsinitiierung unmittelbar mitbestimmen.

2.2.2 Zusammenfassende Reflexion

Was bedeuten die dargelegten Ansätze für die Realisierung eines Bewegungs- oder Sportvorsatzes? Es ist deutlich geworden, dass unterschiedliche Mechanismen vorstellbar sind, wie aktuelle Befindlichkeiten das Handeln beeinflussen können. Dies wird im Folgenden auf die Realisierung eines Bewegungs- bzw. Sportvorsatzes übertragen.

- 1) Denkbar sind **direkte Einflüsse** auf die Vorsatzrealisierung einer Sportaktivität. So können heftige Emotionen (wie z.B. starker Ärger, intensive Freude, Enttäuschung oder Traurigkeit) mit typischen Handlungsbereitschaften und (gelernten) Verhaltensmustern verbunden sein (vgl. Kleinert, Golenia & Lobinger, 2007). Beispiele sind das körperliche Abreagieren (z.B. Joggen) bei Wut, ein be-

schwingtes Bewegen (z.B. Radfahren, Spazieren, Tanzen) bei Freude oder der Rückzug auf das Sofa bei Traurigkeit. Anzunehmen ist, dass die aktuell angeregten Handlungsbereitschaften und Verhaltensmuster die Realisierung einer vorgenommenen Sportaktivität – im Sinne einer Intentions- und Handlungsaktivierung – in einer konkreten Situation unterstützen. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn nach einem beruflichen Erfolgserlebnis eine geplante Sportaktivität mit besonders viel Elan angegangen wird. Denkbar ist auch, dass Handlungsbereitschaften und Verhaltensmuster aktiviert werden, die dem ursprünglichen Bewegungs- bzw. Sportvorsatz zuwiderlaufen und somit die tatsächliche Realisierung von geplanten Sportaktivitäten verhindern. So könnte sich eine Person nach einem beruflichen Erfolgserlebnis zum Feiern veranlasst sehen, sodass die geplante Sparteinheit unterlassen wird.

- 2) Weiterhin sind **direktive Einflüsse** von aktuellen Befindlichkeiten auf die Vorsatzrealisierung vorstellbar. Das heißt, die aktuelle Befindlichkeit verändert, durch die Aktivierung des hedonistischen Motives, die Präferenz (Zielstruktur) zur tatsächlichen Ausübung einer vorgenommenen Sportaktivität. So könnte angesichts von Traurigkeit für eine Person beispielsweise nicht mehr die Realisierung der vorgenommenen Sportaktivität zentral sein, sondern die Veränderung der negativen Stimmung bzw. Befindlichkeit. Ziel des Handelns wäre demzufolge die Emotionsregulation. Überträgt man die oben skizzierten Vorstellungen zur a) Bedeutsamkeit der Instrumentalität eines Verhaltens für die Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung positiver Stimmung und b) Bedeutsamkeit des situativen Kontextes (z.B. soziale Zwänge) auf die Realisierung von Sportaktivitäten, wäre anzunehmen, dass bewegungsbezogene Vorsätze bei *positiver Stimmungslage bzw. guter Befindlichkeit* eher umgesetzt werden, wenn mit der Aktivität der Erhalt bzw. eine Steigerung der guten Stimmungslage bzw. Befindlichkeit antizipiert wird. Ein Unterlassen sollte hingegen wahrscheinlicher sein, wenn mit der Ausführung der Aktivität eine Verschlechterung der Stimmung bzw. Befindlichkeit verbunden wird (und keine sozialen Zwänge bestehen). Bei *schlechter Stimmung bzw. Befindlichkeit* sollte mit der Vorsatzrealisierung von Sportaktivitäten zu rechnen sein, wenn der Person die Sportaktivität zur Verbesserung der Stimmung bzw. Befindlichkeit funktional erscheint. Indes wäre das Unterlassen von sportlichen Aktivitäten wahrscheinlicher, wenn die Person nicht

davon ausgeht, dass sie einer Verbesserung der Stimmung bzw. Befindlichkeit dienen (und keine sozialen Zwänge bestehen).

- 3) Außerdem ist von **indirekten, informationalen Einflüssen** von aktuellen Befindlichkeiten auf die Vorsatzrealisierung von Sportaktivitäten auszugehen. Da vorliegende Forschungsbefunde Einflüsse von Emotionen und Stimmungen auf kognitive Prozesse belegen, dürften das Erkennen einer Gelegenheit (Wahrnehmung) sowie Günstigkeits- und Dringlichkeitsprüfungen (Urteilsbildung) im Kontext der Intentions- und Handlungsaktivierung von aktuellen Emotionen und Stimmungen mitbeeinflusst werden. Schwarz und Bohner (1996) zufolge ist anzunehmen, dass, im Vergleich zu negativer, trauriger Stimmung, angesichts positiver Stimmung bzw. Befindlichkeit a) eine Passung zwischen einer aktuellen und intendierten Gelegenheit eher festgestellt wird und b) die Günstigkeit einer Gelegenheit höher eingeschätzt wird. Beides ist von Relevanz für die Vorsatzrealisierung, d.h. die tatsächliche Umsetzung einer geplanten Aktivität.
- 4) Schließlich sollten die aus prospektiven Kausalattributionen und Einschätzungen der Erfolgswahrscheinlichkeit resultierenden, handlungsbezogenen **Erwartungsemotionen** die Vorsatzrealisierung unmittelbar beeinflussen. So ist beispielsweise denkbar, dass eine Person angesichts der Befürchtung, sich beim Sporttreiben vor anderen zu blamieren, aufgrund daraus resultierender Schamgefühle von der Vorsatzrealisierung absieht.

Vor dem Hintergrund dieser Schlussfolgerungen lassen sich in Bezug auf das in Kapitel 2.1.7 präsentierte **Modell zur Realisierung von Bewegungs- und Sportvorsätzen** verschiedene Mechanismen aufzeigen, wie aktuelle Befindlichkeiten auf die Vorsatzrealisierung Einfluss nehmen können:

- Vorstellungen zu informationalen Einflüssen und empirische Befunde zu Auswirkungen von Emotionen auf Wahrnehmung und Aufmerksamkeit (vgl. Schmidt-Atzert, 1996) sowie kognitive Verarbeitungsstrategien (Schwarz & Bohner, 1996; Schwarz & Clore, 2007) legen nahe, dass das **Erkennen einer Ausführungsgelegenheit** durch die aktuelle Befindlichkeit beeinflusst werden kann. So ist das Feststellen einer Passung der Gelegenheit nach Schwarz und Bohner (1996) wahrscheinlicher, wenn die aktuelle Befindlichkeit positiv ist und unwahrscheinlicher, wenn sie negativ ist.

- Angesichts von Vorstellungen und Befunden, dass Stimmungslagen verhaltensrelevante Urteile und Bewertungen im Sinne von informational Einflüssen stimmungskongruent beeinflussen (vgl. Abele, 1993; Abele & Gendolla, 1999; Abele & Hermer, 1993; Forgas, 2001; Gendolla & Brinkmann, 2005; Richter, 2004; Schmidt-Atzert, 1996), dürfte die **Einschätzung der Günstigkeit und Dringlichkeit der Vorsatzrealisierung** – hierbei handelt es sich um die grundlegenden Beurteilungsprozesse für die Intentions- und Handlungsaktivierung – von der aktuellen Befindlichkeit mitbestimmt werden. Gendolla und Brinkmann (2005) folgend bedeutet eine stimmungskongruente Beeinflussung der Günstigkeits- und Dringlichkeitseinschätzung, dass die Einschätzungen bei guter Befindlichkeit positiver und optimistischer ausfallen als bei negativer Befindlichkeit (vgl. ebenfalls Schwarz & Böhner, 1996).
- Die Vorstellungen zu direktiven Einflüssen verweisen darauf, dass die Präferenz zur Realisierung einer vorgenommenen Sportaktivität von Emotionen, Stimmungen bzw. Befindlichkeiten – durch die Aktivierung des hedonistischen Motives – an Dringlichkeit (und Funktionalität) gewinnen oder verlieren kann.
- Ferner ist davon auszugehen, dass kognitive Einschätzungs- und Bewertungsprozesse handlungsbezogene Erwartungsemotionen hervorrufen, die, vermittelt über Günstigkeits- und Dringlichkeitseinschätzungen, ebenfalls die Intentions- und Handlungsaktivierung beeinflussen können.

Mit dem Modell ist somit ausdrücklich die Auffassung verknüpft, dass für die Vorsatzrealisierung von Sportaktivitäten nicht nur kognitive Einschätzungen und Bewertungen, sondern auch aktuelle Befindlichkeiten von Bedeutung sind. Das Augenmerk richtet sich dabei neben der Intensität insbesondere auf die Qualität der aktuellen Befindlichkeit. Diese Vorstellung ist vereinbar mit dem handlungstheoretischen Regulationspostulat. Allmer (2000b) und Nitsch (1985, 2000) sprechen Emotionen eine direkte handlungsorganisierende bzw. -regulierende Funktion zu:

Sie orientieren über persönlich bedeutsame Aspekte einer Situation und sie wirken regulierend, indem sie Thematik und Perspektiven bestimmen, unter denen Handlungen in zeitlicher und inhaltlicher Hinsicht geplant, vorbereitet, ausgelöst und bewertet werden. Darüber hinaus beeinflussen sie wesentlich die Ausführungsmodalitäten dieser Prozesse. (Nitsch, 1985, S. 47; Hervorhebung im Original)

Hier deutet sich an, dass prinzipiell davon auszugehen ist, dass die aufgezeigten Mechanismen nicht nur für das Erkennen der vorgenommenen Gelegenheit und in der Realisationsphase von Sportvorsätzen von Bedeutung ist. Vielmehr ist denkbar,

dass aktuelle Befindlichkeiten auch in der Phase der Bildung eines Sportvorsatzes, in der Phase der Planung einer Sportaktivität und in der Phase der Bewertung des tatsächlichen Handelns von Relevanz sind. Diese Überlegungen werden an dieser Stelle jedoch nicht weiter verfolgt und spezifiziert.

In der Konzeptionierungsphase der vorliegenden Studie war die **empirische Befundlage** zu den Effekten von Emotionen bzw. Stimmungen auf das Bewegungs- und Sporthandeln dürftig.⁵³ Erst in den letzten zwei Jahren wurden aussagekräftige Studien veröffentlicht. Im Folgenden werden sowohl frühere als auch aktuelle Ergebnisse zu unterschiedlichen emotionalen Konstrukten vorgestellt.

Eine Längsschnittuntersuchung von Kaplan, Cohen, Lazarus und Leu (1991), die auf der Grundlage von Daten der Alameda County-Studie (1965 bis 1974) durchgeführt wurde, liefert Hinweise dafür, dass Stimmungsbeeinträchtigungen (Depressivität) bei Männern wie Frauen negativ mit der Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten korrelieren (vgl. Dishman & Sallis, 1994; Sallis & Owen 1999; Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown, 2002). Thayer (1997) führt hierzu aus:

Although it may be perfectly clear that negative moods can be directly reduced by exercise, it is hard to get motivated. In fact, when you are depressed, the very idea of exercise may be discouraging because you already feel tired. This illustrates clearly the strong influence of moods. They have the power to prevent behavior, or to compel it. (S. 191)

Eine Studie von Griffin, Friend, Eitel und Lobel (1993) ermittelt bei Studenten signifikante Zusammenhänge zwischen positiver Stimmung und der Ausübung von Sportaktivitäten, während negative Stimmung nicht mit der Ausübung von Sportaktivitäten korreliert. Regressionsanalyse zeigen, dass sowohl zu Semesterbeginn als auch am Semesterende positive Stimmung signifikanter Prädiktor für Sportaktivität ist ($R^2 = .067$, $p < .05$). Die Ergebnisse bestätigen Befunde von Wetzler und Ursano (1988) sowie Watson und Pennebaker (1989).

Der Grundgedanke einer Studie von Carels, Berger und Darby (2006) ist, dass die individuelle Stimmungslage (ermittelt mittels Profil of Mood States) unmittelbar vor

53 Im Unterschied dazu sind die Einflüsse von Bewegung und Sport auf Emotionen, Stimmung und Befinden in den letzten zwei Jahrzehnten intensiv erforscht worden (vgl. Abele, Brehm & Gall, 1991; Allmer, 1996; Berger & Motl, 2000; Biddle, 2000; Biddle, Fox & Boutcher, 2000; Fox, 1999; Schlicht, 1995; Stütze-Hebel, 1993). Nach Brehm (1998) lassen sich durch sportliche Aktivitäten sowohl Äquilibrationseffekte als auch Disäquilibrationseffekte erzielen, weshalb ein Stimmungsmanagement durch Bewegung und Sport als wichtige (psychische) Gesundheitsressource angesehen wird.

und nach einem submaximalen Belastungstest (Graded Exercise Test, GXT) auf einem Laufband die generalisierte emotionale Einstellung einer Person gegenüber sportlicher Aktivität widerspiegelt. Angenommen wird, dass diese emotionale Grundhaltung das spätere Aktivitätsverhalten von übergewichtigen, inaktiven Frauen während und am Ende eines 24-wöchigen Interventionsprogramms zur Gewichtsreduktion beeinflusst. Die Ergebnisse zeigen, dass zwischen der Stimmung und der später für die geplante Sportaktivität aufgewendeten Zeit signifikante Korrelationen bestehen. Frauen, die vor und nach dem Test höhere Vitalitätswerte (virgor) angeben und nach dem Test eine geringere Verwirrung (confusion) aufweisen, berichten in der Mitte und am Ende des Interventionsprogramms, mehr Zeit mit geplanter sportlicher Aktivität verbracht zu haben. Frauen mit hohen Ermüdungswerten (fatigue) nach dem Test geben hingegen am Ende des Programms an, weniger Zeit für geplante Sportaktivitäten aufgewendet zu haben.

Kiviniemi, Voss-Humke und Seifert (2007) gehen davon aus, dass Gesundheitsverhaltensweisen mit emotionalen Assoziationen verbunden sind, die die Wahl des Verhaltens beeinflussen. In ihrer Studie prüfen sie, welche Rolle affektiven Assoziationen für das individuelle Bewegungsverhalten zukommt und wie der Entscheidungsprozess zur Ausführung von Bewegungsaktivitäten durch affektive Assoziationen beeinflusst wird. Die Ergebnisse zeigen, dass affektive Assoziationen signifikant mit dem Bewegungsverhalten korrelieren ($r = 0.23$; $p < .001$); und zwar auch dann, wenn demografische Variablen sowie verschiedene kognitive Variablen mit Bezug zur Theory of planned behavior und dem Health belief model kontrolliert werden. Diese Befunde sprechen dafür, dass das berichtete Bewegungsverhalten mit positiveren affektiven Assoziationen zunimmt. Schrittweise Regressionsanalysen zeigen zudem, dass „the decision-making impact of constructs in the health belief model and theory of planned behavior was mediated through affective associations“ (Kiviniemi, Voss-Humke & Seifert, 2007, S. 155). Daher folgern die Autoren:

Although the factors that influence the positivity or negativity of people`s affective associations over and above their cognitive beliefs remain unaddressed, it is certainly possible that those factors may not be ones that will lead to positive affective associations with healthier behavioural choices (...), for an example of affective associations and cognitive beliefs leading to opposite decisions). Associations such as feeling bad when exercising; enjoying the taste experience of high fat and high sugar foods; (...) are all affective associations that would guide individuals toward less healthy behavioural choices. (S. 156f.)

Mohiyeddini und Bauer (2007) gehen davon aus, dass die Bildung einer Sportintention emotionale Reaktionen hervorruft, die wiederum das Sportverhalten beeinflussen.

Angenommen wird, dass resultierende negative Emotionen (wie Angst) hemmend sind für die Umsetzung von Sportabsichten, während von positiven Emotionen (wie Freude) ein förderlicher Einfluss erwartet wird. Für diese Hypothese finden sie in einer Untersuchung mit 329 Einwohnern Zürichs Bestätigung, die auf der Grundlage der Theorie des geplanten Verhaltens (TPB) unter Hinzuziehung von vier Emotionsvariablen (Freude, Erheiterung, Traurigkeit und Unbehagen) das Sportverhalten (Trainingszeit) vorherzusagen versucht. Die Analyse mittels Strukturgleichungsmodellen zeigt direkte Effekte von intentionsgebundenen Emotionen auf die Trainingszeit. Zudem erweist sich das um die Variable Emotion erweiterte Modell bei der Varianzaufklärung des Verhaltens (Trainingszeit) gegenüber dem traditionellen TPB-Modell überlegen ($R^2 = .33$ gegenüber $R^2 = .21$). Mit der Einbindung von Emotionen in die TPB ist demnach in der vorliegenden Stichprobe ein 12-prozentiger Zuwachs an Varianzaufklärung verbunden.

Brand (2006) unterscheidet zwischen kognitiven und affektiven Einstellungskomponenten gegenüber Sporttreiben und untersucht, welche Einstellungskomponente sich besser zur regressionsanalytischen Erklärung der Sportpartizipation eignet (vgl. ebenfalls Kiviniemi, 2004, zitiert nach Brand, 2006). Ermittelt wird, dass sich bei 196 Erwachsenen im Alter von 40 bis 54 Jahren mittels beider Einstellungskomponenten die Sportpartizipation vorhersagen lässt, jedoch „das ‚Affekt-Modell‘ eine gegenüber dem ‚Kognitions-Modell‘ größere Varianzaufklärung liefert: 22.9 % vs. 13.8 %“ (Brand, 2006, S. 151). Außerdem zeigt sich, dass die Determinationskraft der kognitiven Komponente verloren geht, wenn die affektive Einstellungskomponente in die Regressionsgleichung einbezogen wird. Die Befunde werden als wichtiger Hinweis dafür gewertet, dass in Zukunft emotionale Aspekte bei der Erforschung der Sportverhaltensveränderung und in der sportpsychologischen Interventionsforschung nicht mehr vernachlässigt werden dürfen.

Eine Studie von Leonhardt, Keller, Becker, Luckmann, Baum, Donner-Banzhoff, Pfingsten, Hildebrandt, Chenot, Kochen und Basler (2007) zur Rolle von Depression und Bewegungsangst-Kognitionen für die Bereitschaft zur Aufnahme und Aufrechterhaltung von körperlicher Aktivität bei Rückenschmerzpatienten zeigt, dass weder das Konstrukt Depressivität noch Bewegungsangst-Kognitionen bedeutsame Prädiktoren für die Bereitschaft zur körperlichen Aktivität und die tatsächliche Aktivität sind. Kritisch angemerkt wird, dass in Zukunft weniger die Bedeutung eher stabiler Konstrukte (wie Depressivität oder Bewegungsangst-Kognitionen), sondern verstärkt

die Bedeutung von kognitiven wie affektiven Aspekten situativer Entscheidungsprozesse für die Ausübung körperlicher Aktivität untersucht werden sollte.

Dies leisten Carels et al. (2007) in einer Studie mit 36 übergewichtigen Frauen und Männern mit einem Altersdurchschnitt von 49,3 Jahren (SD 11.2). Untersucht werden soll, inwiefern in einem Zeitraum von acht Wochen (in den ersten und letzten vier Programmwochen) während eines insgesamt 16-wöchigen Gewichtsreduktionsprogramms die Stimmung am Morgen mit der Initiierung von körperlichen Aktivitäten zusammenhängt. Da angenommen wird, dass die Stimmung die Initiierung von Sportaktivitäten, vermittelt durch Urteilsbildungsprozesse (z.B. Zielattraktivität, Wirksamkeitserwartung, Antizipation von Folgen usw.), beeinflusst, wird die Hypothese geprüft, ob an Tagen, an denen morgens eine schlechte(re) Stimmung vorherrscht, weniger Sportaktivitäten umgesetzt werden. Die Stimmung wird über ein Einzelitem auf einer zehnstufigen Rating-Skala (sehr schlechte Stimmung = -5, neutral = 0, sehr gute Stimmung = +5) jeden Morgen nach dem Erwachen mittels eines Tagebuchs erfasst. In den Tagebüchern wird ebenfalls jede Sporteinheit (mit Art, Intensität und Dauer) vermerkt. Die Ergebnisse zeigen einen signifikanten Zusammenhang zwischen der morgendlichen Stimmung und der Sportaktivität bezogen auf eine Person (Exercise engagement – within-persons morning mood; $t=3.72$ / $p < .00$) und zwischen den Personen (Exercise engagement – between-persons morning mood; $t=2.16$ / $p = .05$). Im Vergleich zu Tagen mit besserer Stimmung werden Personen an Tagen mit schlechterer Stimmung am Morgen mit geringerer Wahrscheinlichkeit sportlich aktiv. Zudem belegen die Befunde, dass Personen mit schlechter Stimmung am Morgen im Vergleich zu jenen mit besserer Stimmung ebenfalls eine reduzierte Wahrscheinlichkeit für Sportaktivitäten aufweisen.

Die Befunde liefern vielfältige Anhaltspunkte dafür, dass Stimmungen sowie emotionale bzw. affektive Einstellungen, Assoziationen und Reaktionen mit dem Bewegungs- bzw. Sportverhalten korrelieren. Dies unterstreicht die Notwendigkeit, diesen Konstrukten bei der Erforschung des Sportverhaltens bzw. der Sportverhaltensveränderung in Zukunft mehr Aufmerksamkeit zu schenken (vgl. Brand & Schlicht, 2007; Kahneman, 2003; Salovey, Rothman, Detweiler & Steward, 2000).

Für die vorliegende Arbeit ist die Studie von Carels et al. (2007) zentral. Im Kontext eines mehrwöchigen Gewichtsregulationsprogramms wird ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Stimmung am Morgen und der Realisierung von

Sportaktivitäten am gleichen Tag ermittelt. Dies kann als erster Hinweis dafür gewertet werden, dass die aktuelle Befindlichkeit – wie in Kapitel 2.2.2 angenommen – für die Vorsatzrealisierung von Bedeutung ist. Untersuchungen, die die Effekte von aktuellen Befindlichkeiten auf die Realisierung von Sportvorsätzen zum Thema haben, liegen bislang noch nicht vor. Zur Erhärtung der Annahme, dass die aktuelle Befindlichkeit Auswirkungen auf die tatsächliche Realisierung einer vorgenommenen Sportaktivität hat, sind zukünftig neben korrelativen auch experimentelle Untersuchungen notwendig.

3 Realisierung bewegungs- bzw. sportbezogener Vorsätze

3.1 Diskrepanzen zwischen Vorsatz und Vorsatzrealisierung bei Erwachsenen

„Gesünder leben“ ist für 70 % der Deutschen (im Alter von 18 bis 75 Jahren) ein wichtiges persönliches Lebensziel (vgl. Allianz, 2005). In der deutschen Bevölkerung gelten eine gesunde Ernährung, sportliche Aktivität bzw. Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf sowie Verzicht auf Zigaretten und Alkohol als zentrale Elemente einer gesunden Lebensführung (vgl. Statistisches Bundesamt, 1998).

Die Bedeutung, die Menschen insbesondere der Bewegung bzw. dem Sport für die Gesundheit zusprechen, ist auf der Basis vorliegender Befunde als hoch einzuschätzen. So zeigen Daten des Statistischen Bundesamtes (1998), dass fast die Hälfte der Bevölkerung im Alter von 20 bis 50 Jahren regelmäßige sportliche Betätigung für notwendig erachtet. Eine Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach aus dem Jahr 2003 mit 2.092 Befragten⁵⁴ hat ermittelt, dass sogar 62 % Sport als für die Gesundheit sehr wichtig erachten, während nur 30 % glauben, auch ohne Sport gesund leben zu können. Abbildung 10 zeigt die Einschätzung in Abhängigkeit vom Aktivitätsstatus.

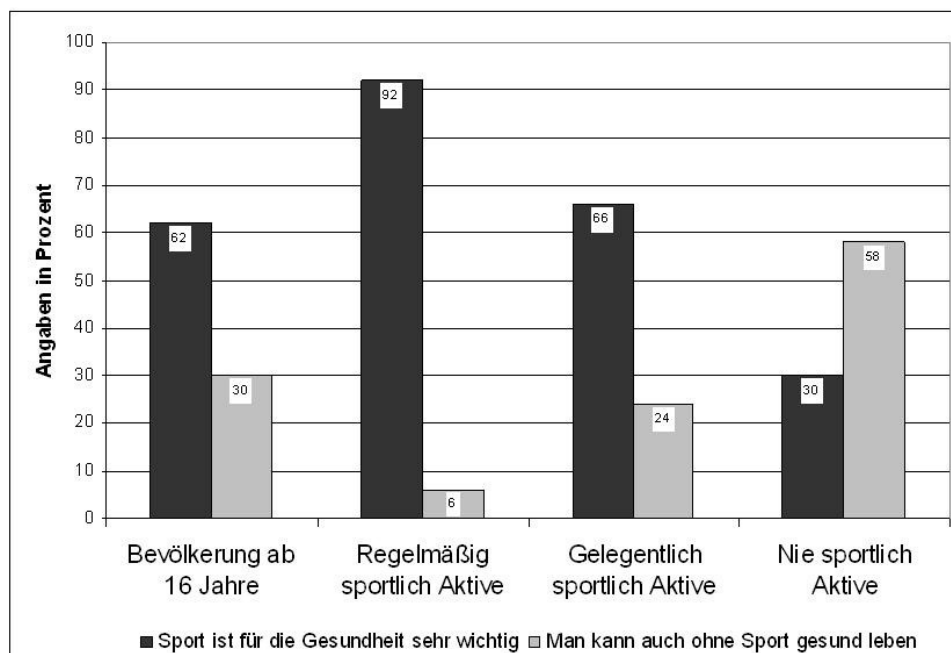


Abb. 10 Bedeutsamkeitseinschätzung von Sport für die Gesundheit differenziert nach Aktivitätsstatus (Institut für Demoskopie Allensbach, 2003)

⁵⁴ Befragt wurde die Bevölkerung in Gesamtdeutschland im Alter ab 16 Jahren vom 28. Juni bis 12. Juli 2003.

Deutlich wird, dass regelmäßig sportlich Aktive mehrheitlich von einer hohen Gesundheitsbedeutung des Sports überzeugt sind, aber auch 66 % der Gelegenheitssportler und immerhin 30 % der Inaktiven Sport als sehr wichtig einstufen. Vor dem Hintergrund dieser positiven Einschätzung von Bewegung und Sport soll im Folgenden dargelegt werden, wie viele Erwachsene in Deutschland a) den Vorsatz gebildet haben, sportlich (mehr) aktiv zu sein und b) diesem Vorsatz entsprechend tatsächlich sportlich aktiv sind.

In der bereits oben erwähnten Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach (2003) geben insgesamt **46 % der befragten Deutschen** an, dass sie **gerne (häufiger) Sport treiben würden**. Differenziert nach dem bisherigen Sportengagement bejahen dies 47 % der regelmäßig sportlich Aktiven, 60 % der gelegentlich sportlich Aktiven und immerhin 30 % der sportlich Inaktiven in Deutschland. Diese Antworten deuten darauf hin, dass ein bedeutender Prozentsatz der deutschen Bevölkerung nicht nur für das Thema „Sporttreiben“ sensibilisiert ist, sondern bereits einen ersten wichtigen (motivationalen) Schritt in Richtung Verhaltensänderung – die Bildung einer Absicht zur Aufnahme oder Intensivierung des Sportengagements – vollzogen hat.

Eine Umfrage mit 1.500 Bundesbürgern, die von der Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analyse (forsa) Anfang Dezember 2007 im Auftrag der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) durchgeführt wurde, unterstützt diese Einschätzung. **55 % der Befragten** geben an, für das Jahr 2008 den **Vorsatz „Mehr bewegen oder Sport treiben“** gebildet zu haben. In der Altersgruppe der 30- bis 44-Jährigen ist der Anteil der Personen mit diesem Vorsatz mit 62 % noch höher. Da weitere Studien fehlen, die die Verbreitung von Sportintentionen in der deutschen Bevölkerung methodisch anspruchsvoll ermitteln, werden im Folgenden Daten internationaler Arbeiten herangezogen. Bauman, Ford und Armstrong (2001) ermittelten im Rahmen des National Physical Activity Surveys aus dem Jahr 2000 in der australischen Bevölkerung (ab 18 Jahren) einen Bevölkerungsanteil mit Sportintention von 62,7 %, wobei zwischen kurzfristigen (36,9 %) und längerfristigen Intentionen⁵⁵ (25,8 %) unterschieden wird. Das Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (2004) gibt für das Jahr 2002 einen Bevölkerungsanteil (Kanadier ab 15 Jahren) mit starker Sportintention („fully intend“) für die nächsten sechs Monate von 52 % an. Weitere 41 % haben eine moderate Sportintention. Tabelle 5 zeigt die Angaben differenziert

⁵⁵ Gemeint sind damit Sportintentionen, die sich auf den nächsten Monat (kurzfristig) bzw. die nächsten sechs Monate (längerfristig) beziehen (vgl. Bauman, Ford & Armstrong, 2001).

nach dem täglichen Aktivitätsgrad (Alltagsaktivitäten). Die Daten deuten auf einen Zusammenhang zwischen Aktivitätsgrad und Intentionsstärke hin. Aktivere Personen haben eher eine starke Sportintention als wenig aktive Personen.

Tab. 5 Sportintention bei Kanadiern differenziert nach dem täglichen Aktivitätsgrad in Prozent (vgl. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 2004)

Future intention to be active	Somewhat intend or less	Strongly or moderately intend	Fully intend
Daily Activity			
High	2	28	71
Moderate	5	49	46
Lower	6	54	39
Lowest	19	49	32

Nguyen, Potvin and Otis (1997) fanden in ihrer Studie zum regelmäßigen Sporttreiben bei 30- bis 60-jährigen Männern in Kanada (N = 2269) heraus, dass in der Gruppe der Personen, die wöchentlich weniger als 2 Stunden aktiv sind (42,1 % der Befragten), der Anteil der Männer mit der Ambition „mehr zu machen“ immerhin 19,7 % beträgt. In der Gruppe der Inaktiven (23,3 % der Befragten) ist der Anteil der Personen mit Intention zum Sporttreiben mit 12,8 % sogar höher als derjenige ohne Intention.⁵⁶

Auch wenn sich die Daten aus dem englischsprachigen Raum nicht ohne Einschränkungen auf Deutschland übertragen lassen, scheint im Verbund mit den Ergebnissen der oben angeführten Umfragen die Annahme realistisch, dass ungefähr die Hälfte der Erwachsenen mittleren Alters in Deutschland eine Bewegungs- bzw. Sportintention gebildet hat. Bei alltagsaktiven Personen und gelegentlich sportlich Aktiven dürfte der Anteil etwas höher sein, bei im Alltag wenig aktiven Personen und sportlich Inaktiven hingegen etwas geringer, wahrscheinlich bei 15 bis 30 Prozent (vgl. Dahlhaus, 2004; Schwark, 1994).

Die Daten zum tatsächlichen Sportengagement berufstätiger Erwachsener verweisen auf eine Diskrepanz zwischen Vorsatz und tatsächlicher Vorsatzrealisierung. Schneider und Becker (2005) zeigen⁵⁷, dass im Jahr 1998 unter den deutschen Erwerbstätigen

⁵⁶ Dies verdeutlicht, dass sportliche Inaktivität nicht per se gleichzusetzen ist mit einer fehlenden Intention zum Sporttreiben. Darauf weist Allmer (1996b) bereits für die Zielgruppe der Älteren hin.

⁵⁷ Bei der Studie von Schneider und Becker (2005) handelt es sich um eine der wenigen umfassenden Studien zur Verbreitung von sportlicher Aktivität bei Berufstätigen in Deutschland. Die Daten entstammen dem ersten Bundesgesundheits-Survey aus dem Jahr 1998 (BGS98) und basieren auf einer repräsentativen Stichprobe von 3.323 Erwerbstätigen im Alter zwischen 18 und 69 Jahren.

- 39,2 % sportlich inaktiv sind,
- 19,0 % weniger als 1 Stunde pro Woche sportlich aktiv sind,
- 20,2 % 1 bis 2 Stunden pro Woche sportlich aktiv sind,
- 13,4 % 2 bis 4 Stunden pro Woche sportlich aktiv sind,
- 8,2 % mehr als 4 Stunden pro Woche sportlich aktiv sind.

Demnach gehen 58,2 % der Erwerbstätigen kaum bzw. gar keinen Sportaktivitäten nach, während knapp 42 % wöchentlich (mehr oder weniger lang bzw. häufig) Sport treiben. Wie in anderen Studien zur Sportpartizipation Erwachsener differieren die Aktivitätsraten nach **Geschlecht** (vgl. Becker, Klein & Schneider, 2006; Brownson, Eyler, King, Brown, Shyu & Sallis, 2000; Dishman, 1994; Fuchs, 1996; Mensink, 2003; Meyer, Niemann & Abel, 2004; Mrazek, 1988; Rütten & Abu-Omar, 2004b; Rütten, Abu-Omar, Lampert & Ziese, 2005; Woll, 1996; Woll, Tittelbach & Bös, 2006), **Alter** (vgl. Breuer & Wicker, 2007; Eichberg & Rott, 2004; Mensink, 2003; Rütten et al. 2005) und **Sozialstatus** (vgl. Becker, Klein & Schneider, 2006; Brown & Siahpush, 2006; Brownson et al., 2000; Mensink, 2003; Rütten et al., 2005). Nach Schneider und Becker (2005) sind 57,4 % der berufstätigen Männer und 59 % der berufstätigen Frauen inaktiv.⁵⁸ Die Verteilung nach Altersstufen zeigt Tabelle 6.

Tab. 6 Anteil der sportlich aktiven (mehr als 1 h/Woche) vs. inaktiven (weniger als 1h/Woche) Berufstätigen nach Altersgruppen (Quelle: Schneider & Becker, 2005)

Altersgruppe	„Aktive“ Berufstätige	„Inaktive“ Berufstätige
18-29 Jahre	49,1 %	51,0 %
30-39 Jahre	41,0 %	59,0 %
40-49 Jahre	40,3 %	59,7 %
50-59 Jahre	39,2 %	60,8 %
60-69 Jahre	34,0 %	66,0 %

Die höchsten Inaktivitätsraten (über alle Alterklassen) von 68,7 % finden sich bei Beschäftigten mit geringem Sozialstatus. Bei Beschäftigten mit mittlerem Sozialstatus sind 59 % inaktiv und mit hohem Sozialstatus immerhin 48 %. Die Daten zur Verteilung von Aktiven und Inaktiven in den verschiedenen Berufsgruppen unterstreichen die Beziehung zwischen Beruf und Sportengagement. Tabelle 7 verdeutlicht, dass der Anteil Inaktiver in allen Berufsgruppen hoch ist. Besonders eklatant ist die Situation jedoch bei Beamten, Büropersonal, Meistern (~ 65 %) sowie Arbeitern (~ 71 %).

⁵⁸ Schneider und Becker (2005) bezeichnen alle Personen als „Aktive“, die sich mehr als 1 Stunde pro Woche sportlich betätigen und als „Inaktive“, die weniger als 1 Stunde pro Woche Sport treiben.

Vergleichbare Befunde finden sich auch in anderen Ländern (Boutelle, Murray, Jeffery, Hannrikus & Lando, 2000; Burton & Turrell, 2000).

Tab. 7 Anteil der sportlich aktiven (mehr als 1 h/Woche) vs. inaktiven (weniger als 1h/Woche) Berufstätigen nach Berufsgruppen (Quelle: Schneider & Becker, 2005)

Altersgruppe	„Aktive“ Berufstätige	„Inaktive“ Berufstätige
Leitende Beamte, Angestellte	53,8 %	46,2 %
Gehobene Beamte, Angestellte	50,3 %	49,7 %
Selbstständige (bis 9 Angestellte)	46,3 %	53,7 %
Mittlere Beamte, Qualifizierte Angestellte	46,2 %	53,8 %
Einfache Beamte, Büropersonal, Meister	35,6 %	64,5 %
Arbeiter	29,1 %	70,9 %
Trainees, Studenten; Hilfskräfte	51,0 %	49,0 %

Über den augenscheinlichen Vergleich der Daten zur Verbreitung von Bewegungs- bzw. Sportvorsätzen mit tatsächlichen Aktivitätsraten hinaus liefert die internationale Forschung empirische Befunde für eine Diskrepanz zwischen Vorsatz und tatsächlicher Vorsatzrealisierung (vgl. Orbell & Sheeran, 1998). Dies gilt auch für bewegungs- und sportbezogene Vorsätze.

Sniehotta et al. (2007, S. 151) geben mit Blick auf verschiedene Gesundheitsverhaltensweisen an, „dass es ca. der Hälfte der Personen mit positiven Intentionen (z.B. sportlich aktiv zu sein) nicht gelingt, im Sinne dieser Intention zu handeln“. Sheeran (2002, S. 6) unterscheidet bezüglich der Intentions-Verhaltens-Beziehung zwischen „Inclined actors“ (Intention und Handeln), „Inclined abstainers“ (Intention, aber kein entsprechendes Handeln), „Disinclined actors“ (Keine Intention, aber Handeln) sowie „Disinclined abstainers“ (Keine Intention und kein Handeln). In einer Studie ermitteln Sheeran und Orbell (2000) für eine Gruppe von Erwachsenen mit positiver Sportintention einen Anteil von „Inclined abstainers“ von 54 %. Trotz Intention zum Sporttreiben geht die Mehrzahl der untersuchten Personen nach zwei Wochen keinen der Intention entsprechenden körperlichen Aktivitäten nach. Während sich „Disinclined abstainers“ hinsichtlich der Variablen Intention, Einstellung, subjektive Norm und wahrgenommene Kontrolle von „Inclined actors“ sowie „Inclined abstainers“ unterscheiden, betont Sheeran (2002), dass sich zwischen „Inclined actors“ und „Inclined abstainers“ bezüglich der genannten Variablen keine Unterschiede feststellen ließen. Dies ist als Hinweis dafür zu werten, dass weniger motivationale,

sondern vielmehr volitionale Variablen für die ausbleibende Vorsatzrealisierung verantwortlich sind.

Godin und Conner (2008) ermitteln in ihrer Meta-Analyse mit insgesamt 3.006 Probanden zur Intentions-Verhaltens-Beziehung für den Verhaltensbereich der körperlichen Aktivität im englischsprachigen Raum einen Anteil von Inaktiven mit positiver Sportintention von 33,9 % („Inclined abstainers“). Wie bei Sheeran und Orbell (2000) zeigt sich auch hier, dass es mit 28,3 % nur dem kleineren Anteil der Untersuchungsteilnehmer gelingt, die positive Intention tatsächlich in Handeln umzusetzen. Der Prozentsatz von Personen mit positiver Intention, die in einem Follow-up aktiv⁵⁹ sind („positive predictive value“), beträgt 45,4 % ($R^2 = .18$). Insofern bezeichnen die Autoren eine positive Intention als „moderate predictor of being active“ (Godin & Conner, 2008, S. 180), während sich eine schwache Intention als sehr guter Prädiktor von Inaktivität (negative predictive value = 88.1 %) erweist.

Rhodes und Plotnikoff (2006) charakterisieren eine kanadische Stichprobe mit 1.192 Erwachsenen (M = 40,6 Jahre; 54 % Frauen) hinsichtlich des Sportverhaltens unter Berücksichtigung 1) des bisherigen Sportengagements (inactive, active), 2) der Intention, in den nächsten sechs Monaten sportaktiv zu sein (nonintender, intender) sowie 3) des tatsächlichen Sportverhaltens nach sechs Monaten (inactive, active). Von acht möglichen Kategorien finden sich in der Stichprobe die folgenden sechs:

Tab. 8 Verhaltenskategorien nach früherem Sportverhalten, Intention sowie folgendem Sportverhalten (Rhodes & Plotnikoff, 2006)

Kategorie	Charakterisierung	Anzahl (%)
Unsuccessful Nonintenders	previously inactive unsuccessful nonintenders (nonintenders who resulted in being active)	19 (2 %)
Nonintenders	previously inactive nonintenders who remained inactive	111 (9 %)
Unsuccessful adopters	previously inactive intenders who resulted in inactivity	364 (31 %)
Successful adopters	previously inactive intenders who resulted in activity	188 (16 %)
Unsuccessful Maintainers	previously active intenders who resulted in inactivity	147 (12 %)
Successful Maintainers	previously active intenders who maintained their activity	363 (30 %)

Deutlich wird, dass die Gruppen derjenigen Inaktiven bzw. Aktiven, die entsprechend ihrer Intentionen ein Sportverhalten aufnehmen (188 Personen) bzw. aufrechterhalten (363), und derjenigen, denen die tatsächliche Aufnahme (364 Personen) bzw.

⁵⁹ In den einbezogenen sechs Studien variieren die untersuchten Zeiträume beträchtlich: 1) Studie 1 = 2 Monate, 2) Studie 2 = 6 Monate, 3) Studie 3 = 3 Monate, 4) Studie 4 = 1 Schuljahr, 5) Studie 5 = 2 Wochen und 6) Studie 6 = 2 Monate (vgl. Godin & Conner, 2008).

Aufrechterhaltung (147 Personen) nicht gelingt, nahezu gleich groß sind. Zwischen **erfolgreichen** und **nicht-erfolgreichen Aktivitätsstartern** (adopters) diskriminieren:

- 1) drei Selbstwirksamkeitsüberzeugungen (Überzeugung, auch a) bei Müdigkeit, b) schlechter Stimmung und c) Muskelkater aktiv werden zu können),
- 2) vier dem Transtheoretischen Modell immanente verhaltensorientierte Strategien („behavioral processes“; Gegenkonditionierung, Nutzen hilfreicher Beziehungen, Selbstverstärkung und Kontrolle der Umwelt) sowie
- 3) eine erwartete Barriere (cons): „Only the belief that physical activity would take too much time discriminated ($p < .01$) unsuccessful adopters from successful adopters, with those reporting lower cons levels categorized as successful adopters” (Rhodes & Plotnikoff, 2006, S. 296).

Zwischen **erfolgreichen** und **nicht erfolgreichen Dabeibleibern** (maintainers) diskriminieren hingegen:

- 1) zwei Selbstwirksamkeitsüberzeugungen (Überzeugung, auch angesichts von Langeweile und schlechtem Wetter aktiv werden zu können) und
- 2) eine dem Transtheoretischen Modell immanente kognitive Strategie („cognitive process“; Wahrnehmung der persönlichen Umwelt) (vgl. Rhodes & Plotnikoff, 2006).

Payne, Jones und Harris (2002) ermitteln bei Berufstätigen einen signifikanten Unterschied zwischen vorgenommener und tatsächlich realisierter Sportaktivität. Die Untersuchten streben durchschnittlich ca. 2,4 Stunden Sportaktivität pro Woche an, realisieren im Durchschnitt aber nur ca. 1,5 Stunden. Stetson, Rahn, Dubbert, Wilner und Mercury (1997) ermitteln bei ihren Probandinnen, dass durchschnittlich einer von vier geplanten Sportterminen pro Woche ausgelassen wird. Hier werden, wenn auch auf hohem Niveau, die vorgenommenen Aktivitätsraten ebenfalls nicht erreicht. Hinweise darauf, wie häufig fest terminierte Trainingseinheiten nicht realisiert werden, finden sich im deutschsprachigen Raum in der Studie von Wagner (2000) zur Aufrechterhaltung von sportlichen Aktivitäten in angeleiteten Gesundheitsprogrammen bei Erwachsenen mittleren Alters:

- Bei einem zehnwöchigen Sportprogramm sind rund 25 % der Teilnehmer immer anwesend oder fehlen höchstens einmal, 60 % der Teilnehmer trainieren zwischen sechs und acht Einheiten, 11 % der Teilnehmer sind knapp die Hälfte aller zehn Einheiten anwesend und 4 % der Probanden nehmen nur an max. drei Übungseinheiten teil.

- Bei einem einjährigen Sportprogramm mit 97 Teilnehmern liegt die durchschnittliche Anwesenheitsquote bei knapp 50 % der möglichen 48 Trainingseinheiten (= 23,2 Einheiten; SD 10,8). Die Gruppe der Personen, die bis zum Schluss im Programm verbleibt, besteht zu 31,6 % aus Teilnehmern mit einer Anwesenheitsquote von bis zu 70 % (~ 30 Einheiten) und zu 32,6 % aus Teilnehmern mit einer Anwesenheitsquote von mehr als 70 % (mehr als 30 Einheiten). 16,8 % der Teilnehmer steigen bereits in den ersten 24 Wochen aus dem Programm aus. Weitere 18,9 % brechen das Training in der zweiten Programmhälfte ganz ab.

Diese Befunde verdeutlichen, dass, unabhängig von den Programmabbrechern, nur ein Viertel bis ein Drittel aller ProgrammtTeilnehmer alle bzw. einen Großteil der vorgenommenen Trainingstermine realisiert. Bläse (2004) ermittelt bei 40 sportaktiven Erwachsenen (M = 38,9 Jahre; 92,5 % Berufstätige) für eine Folgewoche insgesamt 191 prospektiv geplante Bewegungs- bzw. Sportvorhaben (t_0). 73,8 % dieser Vorhaben werden am Morgen der einzelnen Tage (t_1) bestätigt, 18,3 % werden modifiziert geplant und 7,9 % (15 von 191 Vorhaben) werden – von insgesamt 15 Personen (9 Männer und 6 Frauen) – verworfen. Von den 176 noch am Morgen (t_1) bestätigten oder modifiziert geplanten Sportaktivitäten werden 19 Vorhaben (10,8 %) von 14 Personen am selben Tag nicht realisiert. 13,1 % (23 Vorhaben) werden modifiziert realisiert. **Von ursprünglich 191** geplanten Aktivitäten werden von regelmäßig Sportaktiven in der Folgewoche **immerhin 17,8 % (34 Vorsätze) nicht realisiert**. Dieser Wert ist in zweifacher Hinsicht als nicht unerheblich zu bewerten. Einerseits, weil viele Personen Modifikationen vornehmen, um die Umsetzung sicherzustellen. Andererseits, weil der mit dem Studiendesign verbundenen dezidierten Planung der einzelnen Vorhaben ein gewisser Interventionscharakter nicht abzusprechen ist. Die zentralen Begründungen für die Nichtrealisierung sind: 1) Alternative, konkurrierende alltägliche Handlungen, die bevorzugt wurden, und 2) nicht kalkulierbare Geschehnisse im Rahmen des Alltagsgeschehens, die das Sporttreiben verhindert haben oder unlösbar erschwerten wie Vorfälle, schlechtes Wetter, Krankheit, Absage des Trainingspartners oder Lustlosigkeit (vgl. Bläse, 2004, S. 333).

Die hohen **Drop-out-Raten** im Freizeit- wie im Gesundheitssport (vgl. Atienza, 2001; Bain, Wilson & Chaikind, 1989; Brehm, 1994; Brehm & Eberhardt, 1995; Brehm, Janke, Sygusch & Wagner, 2006; Brehm & Pahmeier, 1990; Bruce, Bruce & Fisher,

1976; Dishman, 1988, 1990, 1991, 1994; Gale, Eckhoff, Mogel & Rodnick, 1984; King, Haskell, Young, Oka & Stefanick, 1995; King, Haskell, Taylor, Kraemer & DeBusk, 1991; Oman & King, 2000; Sallis, Hovell & Hofstetter, 1992; Pahmeier, 1994, 2006; Rampf, 1999; Steinhardt & Carrier, 1989; Wankel, 1985; Wilbur, Vassalo, Chandler, McDevitt & Miller, 2005) sowie die Belege für eine hohe **Diskontinuität im Sportverhalten** Erwachsener (vgl. Breuer & Wicker, 2007; Eichberg & Rott, 2004; Popham & Mitchell, 2006; Schmitz, French & Jeffery, 1997; Woll, Tittelbach & Bös, 2006) können ebenfalls als Hinweis für die Schwierigkeiten vieler Menschen gewertet werden, bestehende Sportvorsätze (dauerhaft) umzusetzen. So ermittelt eine Studie von Marcus, Simkin, Rossi und Pinto (1996) mit 314 Berufstätigen über einen Zeitraum von sechs Monaten bei 58 % der untersuchten Personen eine Verhaltenskontinuität (32 % stabil Inaktive, 27 % stabil Aktive). 26 % der Beschäftigten nehmen im Übergang vom Winter zum Sommer Sportaktivitäten auf. 15 % geben sie hingegen im gleichen Zeitraum wieder auf. Interessanterweise zeigt sich sowohl bei den Personen, die aktiv werden, als auch bei jenen, die inaktiv werden, basierend auf den Stadien des Transtheoretischen Modells ein unterschiedliches Voran- bzw. Rückschreiten bezüglich der definierten Sportstadien (vgl. Tab. 9).

Tab. 9 Stadienwechsel von Personen, die über einen Zeitraum von 6 Monaten aktiv bzw. inaktiv werden (vgl. Marcus et al., 1996)

Übergehen einer Phase zu einer anderen Phase		N	%
Exercise adopters	precontemplation to preparation	6	10
	precontemplation to action	4	6
	precontemplation to maintenance	9	14
	contemplation to preparation	19	30
	contemplation to action	12	19
	contemplation to maintenance	13	21
Exercise relapsers	preparation to precontemplation	2	5
	preparation to contemplation	13	35
	action to precontemplation	3	8
	action to contemplation	5	14
	maintenance to precontemplation	4	11
	maintenance to contemplation	10	21

Fazit

Die aufgeführten Befunde unterstreichen, dass ein Großteil der berufstätigen Frauen und Männer im mittleren Erwachsenenalter Schwierigkeiten hat, Sportvorsätze im Alltag regelmäßig und dauerhaft in die Tat umzusetzen. Zudem wird deutlich, dass keinesfalls ausschließlich Personen betroffen sind, die eine Sportaktivität neu aufnehmen, sondern auch längere Zeit Sportaktive (vgl. insbesondere Bläse, 2004; Payne, Jones & Harris, 2002; Rhodes & Plotnikoff, 2006; Stetson et al., 1997; Wagner, 2000). Ein Ziel dieser Arbeit ist, die Gründe für das Unterlassen von geplanten Sportaktivitäten nachzuvollziehen. Daher wird bewusst die Gruppe der „Motivierten“ mit Vorerfahrung in den Blick genommen (vgl. Kap. 5.3 und 7.4), d.h. derjenigen Personen, die bereits eine Bewegungs- bzw. Sportintention gebildet haben, bei der Realisierung jedoch mehr oder weniger häufig scheitern. Dies ist die Voraussetzung dafür, in Zukunft konkrete Hilfestellungen z.B. in Form von Hinweisen oder Schulungsmaßnahmen entwickeln zu können.

3.2 Determinanten der Vorsatzrealisierung

Nur wenige Studien untersuchen dezidiert, hinsichtlich welcher Determinanten sich Personen mit Sportintention, die ihre Vorsätze tatsächlich umsetzen, von jenen unterscheiden, die sie nicht umsetzen. Rhodes und Plotnikoff (2006) betonen entsprechend

(...) experimenters have been able to distinguish intenders from nonintenders but have been unable to differentiate between successful and unsuccessful intenders despite using protection motivation theory (...), the theory of reasoned action (...) and the theory of planned behavior. (S. 292)

Bei der überblicksartigen Darstellung, welche Determinanten auf der Basis empirischer Befunde für die Realisierung von Sportvorsätzen von Relevanz sind, werden im Folgenden daher Studien einbezogen, die die Determinanten der Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten erforschen. Besondere Beachtung wurde bei der Sichtung und Auswertung jenen Studien geschenkt, die

1. zentrale Konstrukte der volitionspsychologischen Ansätze in den Blick nehmen. Ferner wurden Studien einbezogen, die personale, lebenslagebezogene, soziale, aktivitätsbezogene und umweltbezogene Determinanten fokussieren. Die Studien zu der letztgenannten Determinante ermitteln insbesondere Zusammenhänge zwischen Umweltfaktoren und Sportaktivität in der Bevölkerung (und nicht der Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten). Einige zentrale Befunde werden dennoch vorgestellt, da davon auszugehen ist, dass in konkreten

Handlungssituationen umfeldbezogenen Bedingungen Relevanz zukommt. Insofern sind die Befunde für die spätere Diskussion der Untersuchungsergebnisse von Bedeutung.

2. mit Erwachsenen und – falls vorhanden – mit Berufstätigen mittleren Alters (von 20 bis 60 Jahren) ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen durchgeführt wurden. Da ein Großteil der Studien zur Erforschung von Determinanten der Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten Patientenstichproben betrachtet, muss in Ermangelung anderer Befunde an verschiedenen Stellen auf die hier vorliegenden Ergebnisse zurückgegriffen werden.

Die Darstellung der Befunde erfolgt differenziert nach personalen, lebenslagebezogenen, sozialen, aktivitätsbezogenen und umweltbezogenen Determinanten.

3.2.1 Personale Determinanten

In diesem Kapitel wird auf neun verschiedene kognitive, verhaltensbezogene und persönlichkeitsbezogene Determinanten eingegangen. Im Einzelnen handelt es sich um die 1) Bewegungs- bzw. Sportintention, 2) Selbstwirksamkeitserwartung, 3) Konsequenzerwartung, 4) wahrgenommene Gesundheit, 5) wahrgenommene Beanspruchung, 6) Planung (Initiierungsvorsätze und Bewältigungspläne), 7) Handlungskontrolle bzw. Selbstregulation, 8) frühere Sportaktivität und 9) Handlungs- vs. Lageorientierung.

Bewegungs- bzw. Sportintention

In den vorgestellten volitionspsychologischen Ansätzen (vgl. Kapitel 2.1) werden Intentionen als bedeutsame, aber nicht hinreichende Bedingung⁶⁰ des tatsächlichen Handelns angesehen (vgl. Allmer, 1996a; Fuchs, 1996). Vorliegende Befunde erhärten diese Auffassung. Eine umfassende Meta-Analyse von Sheeran (2002) zeigt zwar, dass zwischen der Intention und verschiedenen Gesundheitsverhaltensweisen (darunter auch körperliche Aktivität) Korrelationen von .40 bis .82 bestehen und durchschnittlich 28 % der Varianz des Verhaltens durch die Intention erklärt werden kann. Unklar bleibt bei den Korrelationsstudien allerdings, „ob Intentionen Verhalten

⁶⁰ Hierin unterscheiden sich die Ansätze von sozialpsychologischen Konzepten, beispielsweise der Theorie des geplanten Verhaltens (vgl. Ajzen, 1985). Diese konzipiert die Intention als motivationale Variable, die die zu einem bestimmten Zeitpunkt bestehende Verhaltensbereitschaft anzeigt. Ausgegangen wird davon, dass die Intention wichtigster Prädiktor des Verhaltens ist: „Intentions are assumed to capture the motivational factors that influence a behavior; they are indicators of how hard people are willing to try, of how much of an effort they are planning to exert, in order to perform a behavior“ (Ajzen, 1991, S. 181).

bedingen, ob es umgekehrt ist, oder ob beides von ungemessenen Drittvariablen abhängt“ (Sniehotta et al., 2007). So betonen Gollwitzer und Sheeran (2006)

(...) bivariate correlations between goal intentions and future behavior may overestimate the strength of intention-behavior relations because it is possible that future behavior and goal intentions are both determined by self-perceptions of past behavior. (S. 71)

Eine Meta-Analyse von Hagger, Chatzisarantis und Biddle (2002) zur Ermittlung des Vorhersagewertes von Variablen der Theorie des überlegten Handelns sowie der Theorie des geplanten Verhaltens speziell für sportliche Aktivität findet für den Einfluss von Drittvariablen Bestätigung. Zwischen der Intention und dem Sportverhalten werden (korrigierte) mittlere positive Korrelationen von .42 bzw. .51. ermittelt. Unter Einbeziehung der Variable „früheres Verhalten“ wird der Intentions-Verhaltens-Zusammenhang aber signifikant abgeschwächt. Eine Meta-Analyse längsschnittlich angelegter Studien von Sutton und Sheeran (2003, zitiert nach Sniehotta et al., 2007) bezieht neben Intentionen vergangenes Verhalten zur Verhaltensvorhersage mit ein. Diese Studie relativiert die Bedeutung der Intention für das tatsächliche Handeln gleichermaßen. Es zeigt sich, dass 26 % der Varianz des Verhaltens durch vergangenes Verhalten vorhergesagt werden. Wird darüber hinaus die Intention mit berücksichtigt, erklärt diese lediglich noch 7 % zusätzliche Varianz. Eine Studie von Verplanken und Melkevik (2008) zur Erfassung von Sportgewohnheiten verdeutlicht nicht nur den Stellenwert des vergangenen Verhaltens (behavioral frequency), sondern insbesondere einer Verhaltensgewohnheit (habit)⁶¹ für das tatsächliche Handeln:

(...) habit at T2 is independently predicted by existing habit at T1 (reflecting the stability of the habit construct), and the frequency of exercising between the two measurements. Whereas behavioral intention and perceived behavioral control correlated significantly with habit at T2, these variables did not obtain significant regression weights. (S. 21)

Aufgrund der aufgezeigten, generellen Inkonsistenzen zwischen Intention und Handeln soll im Folgenden kurz auf die Bedeutung 1) der Intentionsstärke, 2) von selbstkonkordanten Intentionen sowie 3) der zeitlichen Stabilität von Intentionen eingegangen werden. Für die Relevanz, die in volitionspsychologischen Ansätzen der **Intentionsstärke** für tatsächliches Handeln zugesprochen wird (vgl. Kap. 2.1.7), liefert ein Review von Conner und Armitage (1998) Bestätigung. Die Autoren arbeiten

61 Verplanken und Melkevik (2008) definieren Gewohnheit nicht allein als häufig bzw. regelmäßig ausgeführtes Verhalten. Der Ausführung einer Gewohnheitshandlung werden vielmehr spezifische Charakteristika zugesprochen. Dazu gehören insbesondere eine gewisse Automatisität, situative Konstanz und fehlende Bewusstheit. Zudem wird betont, dass das Verhalten schwer zu kontrollieren ist.

heraus, dass die Stärke der Zielintention⁶² positiven Einfluss auf die Verhaltenswahrscheinlichkeit hat. Gollwitzer und Sheeran (2006) verweisen darauf, dass „meta-analyses of particular behaviors (...), indicate that strength of intention typically explains 20-35 % of the variance in goal achievement“ (S. 71). Auch für die im MoVo-Prozessmodell vertretene Auffassung, dass **selbstkonkordante Intentionen** eher erreicht werden, finden sich empirische Nachweise (vgl. Sheldon & Elliot, 1999). Fuchs, Seelig und Kilian (2005) ermitteln in einer Untersuchung mit Teilnehmern an einem 13-wöchigen Hochschulsportkurs bei Dabeibleibern (regelmäßige Teilnahme, Mittelwert Fehltermine = 1,24) im Vergleich zu späten Kursabbrechern (Anwesenheit nimmt in der zweiten Programmhälfte bis zum Ausstieg ab, Mittelwert Fehltermine = 6,89) eine höhere Selbstbestimmung und geringere Introjektionsneigung. Allerdings finden sich modellinkonform das höchste Ausmaß an Selbstbestimmung und das niedrigste Ausmaß an Introjektionsneigung bei den frühen Kursabbrechern (Abbruch in der ersten Programmhälfte, Mittelwert Fehltermine = 9,83). Die Autoren interpretieren das Ergebnis in der Weise, dass Personen mit hoher Selbstbestimmung und geringer Introjektionsneigung schnell erkennen, ob ein gewählter Kurs den Vorstellungen entspricht oder nicht. Im letzteren Fall würden sie umgehend Konsequenzen ziehen, d.h. den Kurs verlassen. Ein frühes Abbrechen des Kurses sei bei diesen Personen demnach weniger auf ein Unvermögen zur regelmäßigen Teilnahme zurückzuführen, sondern eher als zielstrebiges Umsetzen der Einsicht, den falschen Kurs ausgewählt zu haben, zu verstehen. Fuchs et al. (2005) gehen also davon aus, dass dem Kursabbruch (Unterlassen) die Intention zugrunde liegt, eine falsche Entscheidung zu revidieren.

Studien zu unterschiedlichen Verhaltensweisen liefern deutliche Belege dafür, dass die **zeitliche Stabilität einer Intention** stark bestimmt, wie gut die Intention Verhalten vorhersagt (im Überblick Sheeran, 2002; Sheeran, Orbell & Trafimow, 1999). Dies scheint auch für Bewegungs- bzw. Sportintentionen zuzutreffen. So weisen die Ergebnisse einer Untersuchung zu Moderatoren der Intentions-Verhaltens-Relation von Sheeran und Abraham (2003), die die Stabilität der Intention als „key indicator of intentions strength“ (S. 206) auffassen, darauf hin, dass

(...) intention stability is an important predictor of people`s ability to translate their intentions into action and mediates the effects of (at least five) other moderators of the intention-behavior relationship. (S. 213)

62 Conner und Armitage (1998) verstehen unter Stärke der Zielintention das Ausmaß an Gewissheit, an einer Absicht festzuhalten.

Eine aktuelle Längsschnittstudie von Scholz et al. (2008) mit 30 anfänglich untrainierten Laufprogramm-Teilnehmern (Vorbereitung auf die Teilnahme an einem Halbmarathon bzw. Marathon) zeigt über einen Zeitraum von einem Jahr (11 Messzeitpunkte), dass Intentions-Schwankungen negativ mit einer Steigerung des Trainings assoziiert sind:

Thus, the more unstable individuals were in their intentions, action planning, and action control over the 11 months, the less increase they reported in running over this time span. (S. 430f.)

Selbstwirksamkeitserwartung

Die „Selbstwirksamkeit“ (Kompetenzerwartung, self-efficacy) ist neben dem erwarteten Handlungsergebnis (Konsequenzerwartung, outcome expectation) ein zentrales Konstrukt der sozial-kognitiven Lerntheorie Banduras (1977, 1992, 1995). Bandura (1977, 1995) versteht darunter die subjektive Erwartung (Überzeugung) einer Person, insbesondere in neuen, unvorhersehbaren, schwierigen oder stressreichen Situationen ein Verhalten organisieren und ausführen zu können bzw. geeignete Handlungsmöglichkeiten zur erfolgreichen Bewältigung der Situation zur Verfügung zu haben. Bezogen auf Sportaktivitäten (sportbezogene Selbstwirksamkeit, exercise self-efficacy) handelt es sich um die Überzeugung einer Person, eine sportliche Aktivität regelmäßig realisieren zu können und zwar auch dann, wenn die Umstände nicht optimal sind (z.B. das Wetter schlecht ist, unvorhergesehen Besuch kommt, etwas Spannendes im Fernsehen läuft oder das Wohlbefinden beeinträchtigt ist). Forschungsbefunde belegen konsistent Zusammenhänge zwischen der sportspezifischen Selbstwirksamkeit und dem Sportverhalten Erwachsener (vgl. Trost et al., 2002). Zudem zeigt sich, dass die Selbstwirksamkeit sowohl ein Prädiktor für die Sportintention (vgl. Dzewaltowski, 1989, 1994; Wurtele & Maddux, 1987) als auch für das tatsächliche Sportverhalten ist (vgl. Buckworth, 2000; Fuchs, 1996; Hagger et al., 2002; Pahmeier & König, 1997; Sallis, Hovell, Hofstetter & Barrington, 1992; Sherwood & Jeffery, 2000; Stutts, 2002). So konnte Kimiecik (1992) bei Firmenangestellten einen signifikanten Einfluss der Selbstwirksamkeit bei der Vorhersage der Intention feststellen. Bezüglich des Verhaltens sprechen die Befunde dafür, dass die Selbstwirksamkeitserwartung einerseits für die Aufnahme und andererseits die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten, hier insbesondere bei Erwachsenen ab dem mittleren Alter, von besonderer Bedeutung ist (vgl. Fuchs, 1996; Fuchs & Schwarzer, 1994; McAuley, 1992; Oman & King, 1998; Pahmeier & König, 1997; Rhodes & Plotnikoff, 2006; Sallis, Haskell, Fortman, Vranizan, Taylor & Salomon, 1986; Sallis,

Hovell & Hofstetter, 1992; Wagner, 2000). Entsprechend der Auffassung Banduras, nach der die Selbstwirksamkeitserwartung situationsspezifisch und veränderungssensibel ist, belegt eine Studie von Pahmeier und König (1997), dass sich sportspezifische Selbstwirksamkeitserwartungen im Verlauf einer Programmteilnahme verändern. Interessanterweise schwächt sich die Selbstwirksamkeit mit der Zeit ab und zwar bei „Dabeibleibern“ wie „Aussteigern“. Für die Gruppe der Aussteiger ist der Abfall sehr viel deutlicher. Dies zeigen auch Wilbur et al. (2005). In ihrer Studie verändern sich die Selbstwirksamkeits-Werte der Dabeibleiber im Unterschied zur erstgenannten Untersuchung nicht. Zusammenfassend kann auf der Basis der Befunde festgehalten werden, dass die Selbstwirksamkeit als wichtige Determinante der Sportaktivität zu werten ist. Personen mit einer höheren sportbezogenen Selbstwirksamkeit 1) fassen eher die Intention, sportlich aktiv zu werden, 2) nehmen eher Sportaktivitäten auf und sind häufiger aktiv und 3) bleiben mit größerer Wahrscheinlichkeit langfristig dabei. Die Arbeitsgruppe um Ralf Schwarzer, die die Selbstwirksamkeit als volitionalen Faktor begreift (vgl. Kapitel 2.1.4), differenziert phasenspezifische Selbstwirksamkeitsüberzeugungen (vgl. auch Rodgers, Hall, Blanchard, McAuley & Munroe, 2002; sowie Rodgers & Sullivan, 2001, zitiert nach Schwarzer, 2008a): Action self-efficacy, Maintenance self-efficacy (vormals Coping self-efficacy) und Recovery self-efficacy. Für tatsächliches Handeln und die Aufrechterhaltung von Verhalten werden insbesondere die beiden letztgenannten Selbstwirksamkeitsüberzeugungen als zentral angesehen (vgl. Schwarzer, 2008; Schwarzer & Renner, 2000). Empirische Befunde stützen diese Annahme. Die Maintenance self-efficacy erweist sich in experimentellen Studien mit Rehapatienten als guter Prädiktor für körperliche Aktivität (Schwarzer, 2004, 2008a; Sniehotta, Scholz & Schwarzer, 2005). Dies gilt insbesondere für jene Personen, die bereits aktiv sind: „Maintenance self-efficacy is a crucial resource in the maintenance phase“ (Scholz, Sniehotta & Schwarzer, 2005, S. 144). Außerdem zeigt sich, dass selbstwirksame Personen besser planen als andere (Schwarzer, 2004, S. 232; Sniehotta, Scholz & Schwarzer, 2005; Ziegelmann & Lippke, 2006a). Scholz, Sniehotta und Schwarzer (2005) können zudem nachweisen, dass nur jene Personen, die eine Sportaktivität nach einer Unterbrechung fortsetzen möchten, von der Recovery self-efficacy profitieren:

Resuming physical exercise after having paused demands different self-regulatory skills than initiating or maintaining behavioral change. Recovery self-efficacy seems to be a useful cognitive resource for mastering such demands. (S. 146)

Konsequenzerwartung

In der Motivationspsychologie wird das Handeln einer Person u.a. damit erklärt, dass mit den antizipierten Handlungsergebnissen (Handlungs-Ergebnis-Erwartung) und/oder den Handlungsfolgen (Ergebnis-Folge-Erwartungen) ein erwünschter Nutzen verbunden ist (vgl. Heckhausen, 2003; Rheinberg, 2002, 2004). Dem Konstrukt erwartete Handlungsfolgen (auch Handlungskonsequenzen, Konsequenzerwartung) wird in vielen Erklärungsmodellen der Gesundheitsverhaltensänderung – auch der Sportverhaltensänderung – zentrale Bedeutung beigemessen, wobei unterschiedliche Begrifflichkeiten verwendet werden (vgl. im Überblick Fuchs, 1996). Der Grundgedanke ist übereinstimmend, dass die Überzeugung einer Person, mit einer Sportaktivität spezifische Konsequenzen wahrscheinlich erreichen zu können, zum einen die Intentionsbildung begünstigt und zum anderen verhaltensrelevant ist.

Die empirische Befundlage zu positiven Konsequenzerwartungen (auch „perceived benefits“, „pros“, „outcome expectations“) und sportlicher Aktivität zeigt entgegen der Kennzeichnung von Trost et al. (2002), ein uneinheitliches Bild. So konnten Wurtele und Maddox (1987) in einer experimentell angelegten Studie weder einen Effekt von positiven Konsequenzerwartungen auf die Intention noch auf das Sportverhalten nachweisen. Fuchs (1996), der drei Anreizdimensionen sportbezogener Konsequenzerwartungen identifiziert (Gesundheit, Soziales und Figur/Gewicht), findet bei jüngeren wie älteren Männern und Frauen zwar schwache positive Korrelationen zwischen den drei aggregierten Anreizskalen und dem Sportverhalten. Im Rahmen der Längsschnittanalyse besitzen die Anreize jedoch weder für die Aufnahme noch für die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten Vorhersagekraft. Auch bei Wagner (2000) findet sich kein Zusammenhang zwischen positiven Konsequenzerwartungen und der Aufrechterhaltung von Sportverhalten. Hingegen ermitteln Steinhardt und Dishman (1989) in einer Untersuchung mit Firmenangestellten, dass ein wahrgenommener Vorteil ein signifikanter Prädiktor für die Aufrechterhaltung von Sportaktivität ist. Personen, die regelmäßig sportlich aktiv sind, verbinden mit der Aktivität mehr positive psychologische, körper- und gesundheitsbezogene Konsequenzen als Personen, die sich weniger regelmäßig sportlich betätigen (vgl. Resnick, Palmer, Jenkins & Spellbring, 2000). Eine interessante Studie legen Godin, Shepard und Colantonio (1986) vor. Sie vergleichen bei Hochschulangestellten (N = 163, M = 39 Jahre) das kognitive Profil (beliefs, attitudes, intentions) von Personen mit Sportin-

tention, die nach 2 Monaten aktiv sind ($N = 74$), und von jenen, die trotz Intention nicht aktiv sind ($N = 45$). Bezüglich der zur Baseline erhobenen Konstrukte zeigen sich zwischen den beiden Gruppen kaum Differenzen. Die einzigen signifikanten Unterschiede finden sich auf der Itemebene zu verhaltensbezogenen Einstellungen, bei zwei Items zu verhaltensbezogenen Überzeugungen (beliefs) und bei einem Item zur Bewertung der Verhaltenskonsequenzen (consequences). Im Vergleich zu den Aktiven beurteilen die Inaktiven mit Intention Sportaktivitäten als ermüdender und zeitintensiver. Zudem wird der Verhaltenskonsequenz „gesund sein“ weniger Wert beigemessen.

Zu den Ursachen für die dargelegte heterogene Befundlage finden sich in der Literatur unterschiedliche Erklärungsansätze. Diskutiert werden die Bedeutung des untersuchten Sportkontextes (Freizeit- vs. Gesundheitssport, angeleitete vs. selbstorganisierte Aktivität), die Zusammensetzung der berücksichtigten Stichprobe (Alter, Geschlecht, Sportstadium) sowie die unterschiedliche Art der Erhebung von Konsequenzerwartungen (vgl. Fuchs, 1996; Wagner, 2000). In Zukunft sind daher weitere Untersuchungen nötig, um die Rolle von positiven Konsequenzerwartungen für die Aufrechterhaltung von sportlichen Aktivitäten aufzudecken. Im Speziellen fehlen Erkenntnisse darüber, ob und wie positive Konsequenzerwartung in komplexen Alltagssituationen, in denen Personen entscheiden müssen, ob sie eine Sportaktivität umsetzen oder unterlassen, repräsentiert sind und inwiefern sie im Sinne einer Vergegenwärtigung von positiven Konsequenzen als „Selbstmotivierungsstrategie“ instrumentell zur Überwindung von Handlungsbarrieren verwendet werden.

Im Gegensatz zur Befundlage zu positiven Konsequenzerwartungen belegen zahlreiche Studien, dass zwischen **negativen Konsequenzerwartungen** bzw. wahrgenommenen **Barrieren**⁶³ und a) der Sportintention und b) dem Sportverhalten Zusammenhänge bestehen (vgl. Godin, Valois, Jobin & Ross, 1991; Fuchs, 1994, 1996; Wagner, 2000). Sallis, Hovell, Hofstetter und Barrington (1992) können in einer längsschnittlich angelegten Studie mit einer Gemeindestichprobe unter Kontrolle der Ausgangsaktivität nachweisen, dass wahrgenommene Barrieren (negative Konsequenzerwartungen) signifikant zur Vorhersage sportlicher Aktivität beitragen. Je weniger sportbezogene Barrieren wahrgenommen werden, umso häufiger wird nach

63 Barrieren können nach Fuchs (1996) als wahrgenommene Nachteile (perceived barriers, cons) der Sportaktivität verstanden werden. Er verwendet daher auch den Begriff negative Konsequenzerwartungen, wobei darauf verwiesen wird, dass genau genommen nicht die Verhaltensbarriere selbst, sondern erst die bei der Überwindung aufzubringenden Kosten bzw. antizipierten Zustände und Ereignisse eine Verhaltenskonsequenz darstellen.

24 Monaten Sportaktivitäten nachgegangen. Untersuchungen von Fuchs (1996) belegen, dass wahrgenommene Barrieren (Aufwand und Besorgnisse) auf der Ebene querschnittlicher Analysen negativ mit der Sportteilnahme von Männern und Frauen mittleren Alters (Gruppe der 41- bis 60-Jährigen) korrelieren. Darüber hinaus zeigen Längsschnittanalysen mittels logistischer Regression, dass negative Konsequenserwartungen, und hier insbesondere Aufwand-Erwartungen (Selbstüberwindung, Organisationsaufwand), bei Erwachsenen mittleren Alters signifikante Prädiktoren inaktiven Verhaltens sind. Dies gilt sowohl für die Aneignungs- als auch die Aufrechterhaltungsphase. Fuchs (1996) folgert daher: „Für die Teilnahme am Sport scheint es bei 41-60jährigen also gar nicht so sehr auf die Wahrnehmung seiner positiven Auswirkungen (...), als vielmehr auf die Wahrnehmung seiner Kosten anzukommen“ (S. 238). In einer Studie von Mitchell und Olds (1999) mit Erwachsenen, die in ländlichen Regionen leben, sind wahrgenommene Barrieren bei Personen jüngeren (18-29 Jahre) wie mittleren (30-44 Jahre sowie über 45 Jahre) Erwachsenenalters signifikante negative Prädiktoren für regelmäßiges Sportengagement. Wagner (2000) weist nach, dass Aufwand- und Besorgniserwartungen signifikant zur Varianzaufklärung einer kurz- wie langfristigen Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten in gesundheitsorientierten Sportprogrammen beitragen. Programmabbrecher verbinden mit der regelmäßigen Programmteilnahme mehr Aufwand und Besorgnisse als die Dabeibleiber. Salmon, Owen, Crawford, Bauman und Sallis (2003) ermitteln bei australischen Erwachsenen negative Zusammenhänge zwischen wahrgenommenen personalen Barrieren (andere Prioritäten, Krankheit oder Verletzungen, Arbeitsverpflichtungen, Alter, Müdigkeit, familiäre Verpflichtungen sowie Zeitmangel) und der für sportliche Aktivität investierten Zeit. Die Barrieren Müdigkeit und Arbeitsverpflichtungen „(...) were both associated with a reduced likelihood of sufficient participation in leisure-time physical activity (≥ 2.5 hr/week)“ (S. 184). Weniger deutliche Zusammenhänge finden sich in der Studie zwischen umweltbezogenen Barrieren (Wetter, finanzielle Kosten, Luftverschmutzung und Lärm, fehlende Sicherheit, fehlende Bürgersteige und fehlender Zugang) und der Sportbeteiligung. Die Analysen zeigen, dass Personen, die finanzielle Kosten und das Wetter als Barrieren wahrnehmen, mit einer höheren Wahrscheinlichkeit sportlich inaktiv sind, mehr Fernsehen schauen und lesen. Steinhardt und Dishman (1989) können in einer Studie mit Firmenangeestellten nachweisen, dass antizipierte Barrieren (Zeit, Aufwand, Hindernisse, Gesundheitsbeeinträchtigungen) die Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität in

einem betrieblichen Fitnessprogramm signifikant vorhersagen. Es zeigt sich, dass die Wahrscheinlichkeit der Aufrechterhaltung umso höher ist, je weniger Barrieren mit der sportlichen Aktivität verbunden werden.

Abschließend ist anzumerken, dass die Barrieren für sportliches Aktivsein in den skizzierten Studien auf unterschiedliche Art und Weise erfasst und vor allem unterschiedlich differenziert operationalisiert werden. Vor diesem Hintergrund ist die Befundlage erstaunlich. Die Ergebnisse deuten recht konsistent darauf hin, dass sich die Wahrnehmung von Barrieren negativ auf das Sportverhalten auswirkt: Je mehr Barrieren antizipiert werden, desto unwahrscheinlicher scheint zu sein, dass Personen mit Sportaktivitäten beginnen bzw. eine bereits begonnene Aktivität aufrechterhalten (vgl. auch Fuchs, 1996). Möchte man in Zukunft die Barrieren des Sporttreibens zielgruppenspezifisch identifizieren, um angemessene Hilfestellungen erarbeiten und vermitteln zu können, ist bei der Erfassung der Barrieretypen und Barrierenstärken eine stärkere Differenzierung notwendig. Neuere Studien, wie beispielsweise die von Zlot, Librett, Buchner und Schmid (2006), liefern ein positives Beispiel. Die Befunde ihrer (querschnittlich angelegten) logistischen Regression zeigen, dass 1) vier verschiedene Barrieretypen (transportbezogene Barrieren, umweltbezogene Barrieren, soziale Barrieren und Zeitbarrieren) unterschiedlich starke Zusammenhänge mit dem Sportverhalten aufweisen und 2) dem Barrierelevel (gering, mittel, hoch) zusätzlich Bedeutung zukommt. „In all cases, both medium and high levels of barriers significantly increased this risk of being physically inactive” (Zlot et al., 2006, S. 17).

Eine interessante Studie ganz anderer Art legen Abraham und Sheeran (2003) vor. Sie beschäftigen sich mit Bedauern bzw. Ärger (anticipated regret, AR) als negativer Konsequenzerwartung. In drei Untersuchungen wird der Hypothese nachgegangen, ob antizipiertes Bedauern im Falle des Unterlassens einer Sportaktivität die Konsistenz zwischen Intention und tatsächlichem Verhalten erhöht. Angenommen wird, dass antizipiertes Bedauern (bei Inaktivität) aversive Gefühle hervorruft, die die Intention zum Sporttreiben (zeitlich) stabilisieren, wodurch eine intendierte Aktivität eher realisiert wird. Die Ergebnisse aller Teiluntersuchungen sprechen dafür, dass antizipierte Schuldgefühle die Intentions-Verhaltens-Relation moderieren. Jene Personen, die eine Verhaltensintention haben und zudem Bedauern antizipieren, wenn sie bei der Umsetzung scheitern würden, werden mit einer höheren Wahrscheinlich-

keit aktiv. Ebenfalls findet die Annahme Bestätigung, dass diese Moderation über eine höhere zeitliche Stabilität der Intention vermittelt wird. Die Autoren folgern:

This findings warrants replication but it suggests that AR promotes action by rendering intentions more stable. Consequently, focusing on AR could help people to sustain and act on their intentions. (Abraham & Sheeran, 2003, S. 507)

Einen Überblick zur Bedeutung unterschiedlicher Barrieren für die Aufrechterhaltung von sportlichen Aktivitäten liefert Tabelle 10.

Tab. 10 Übersicht zu Barrieren für die Aufrechterhaltung von sportlichen Aktivitäten

Autoren und Jahr	Stichprobe und Methodik	Ermittelte Barrieren für die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten
Johnson, Corrigan, Dubbert & Gramling (1990)	226 amerikanische Frauen im Alter von 18 bis 72 Jahren (M = 32,5); rekrutiert in Einkaufszentren Für 7 vorgegebene Barrieren zur Aufrechterhaltung und Initiierung von sportlicher Aktivität soll angegeben werden, ob sie für Person gelten oder nicht. Ergebnisse werden differenziert dargestellt für 1) Aktive, die mehr machen möchten, 2) Frauen, die starten möchten und 3) Aussteigerinnen. Aufgeführt werden die Ergebnisse für die Gruppe der sportaktiven Frauen (n= 75), die mehr machen möchten.	▪ Zeitmangel (Arbeit, Schule) (65,3 %) ▪ Geldmangel (26,6 %) ▪ Zeitmangel (Haushalt) (22,7 %) ▪ Zeitmangel (Kinder) (20,0 %) ▪ Fehlende Möglichkeiten (19,7 %) ▪ Fehlender Partner (18,7 %) ▪ Zeitmangel (Soz. Verpfl.) (16,0 %) ▪ Fehlender Spaß (9,3 %) ▪ Gesundheitsprobleme (6,7 %) ▪ Zeitmangel (Ehepartner) (5,3 %) ▪ Interessensverlust (nur bei Aussteigerinnen)
Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (1996)	2.500 kanadische Erwachsene über 18 Jahre 15 vorgegebene Barrieren sollten daraufhin eingeschätzt werden, welche Bedeutung sie für die fehlende Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten haben. Als Barriere werden jene Aspekte gewertet und aufgeführt, die von den Personen als „wichtig“ oder „sehr wichtig“ eingeschätzt werden.	▪ Zeitmangel (69 %) ▪ Energiemangel (59 %) ▪ Motivationsmangel (52 %) ▪ Kosten (37 %) ▪ Krankheit/Verletzung (36 %) ▪ Fehlende Möglichkeiten (30 %) ▪ Unbehaglichkeit (29 %) ▪ Fehlende Fähigkeiten (29 %) ▪ Verletzungsangst (26 %) ▪ Fehlen sicherer Orte (24 %) ▪ Fehlende Kinderbetreuung (23 %) ▪ Fehlender Partner (21 %) ▪ Unzulängliche Programme (19 %) ▪ Fehlende Unterstützung (18 %) ▪ Fehlende Beförderungsmittel (17 %)
Cody & Lee (1999)	6 australische Mütter (davon 2 regelmäßig sportlich aktiv) im Alter von 28 bis 36 Jahren mit mindest. einem Kind im Vorschulalter; rekrutiert über Spielgruppen Mittels „open-ended questions“ werden im Rahmen einer Gruppendiskussion wahrgenommene Barrieren für	Angesprochene Hauptbarrieren ▪ Kinderbetreuung ▪ Müdigkeit ▪ Hohe Arbeitsbelastung ▪ (Veränderte) äußere Erscheinung ▪ Krankheit eines Kindes Erläuterungen: ▪ Training nur möglich, wenn der Ehemann anwesend ist; unabhängig von den persönlichen Bedürfnissen zum Bewegen

	regelmäßige sportliche Aktivität ermittelt.	▪ Müdigkeit behindert ein Training am frühen Morgen oder späten Abend ▪ Nutzung von im Sportstudio angebotener Kinderbetreuung ist nicht immer passend; Mütter mit Babys möchten die Routinen des Kindes nicht durchbrechen, Mütter mit mehreren Kindern beklagen den hohen organisatorischen Aufwand im Vorfeld (Kinder alle anziehen, alles einpacken ...) ▪ Mitnehmen der Kinder zum Sporttreiben (z.B. Walken, Schwimmen) behindert teilweise; Frauen kommen dann nicht auf ihre Kosten ▪ Kombination von Müdigkeit und hoher Arbeitsbelastung stellt deutliche Barriere dar; hoher organisatorischer Aufwand vor dem Verlassen des Hauses senkt die Motivation ▪ Prioritätensetzung fällt angesichts von Müdigkeit und hohem Stress sehr schwer (Kopflosgkeit, nicht klar denken können) ▪ Eingebundenheit in Alltag lässt sportliche Aktivität als unmöglichen Luxus erscheinen ▪ Hemmungen aufgrund der veränderten körperlichen Erscheinung ▪ Angesichts von Krankheit eines Kindes wird sportliche Aktivität unter keinen Umständen in Erwägung gezogen; Kind kommt dann an erster Stelle
Jaffee, Mahle Lutter, Re, Hawkes & Bucaccio (1999)	393 amerikanische berufstätige Frauen über 35 Jahre (M = 44,8); rekrutiert bei einer Firma mit betriebsinternen Sportangeboten mittels E-Mails Eine Liste von generellen und arbeitssetting-spezifischen Sportbarrieren soll hinsichtlich des Zutreffens eingeschätzt werden. Die Ergebnisse werden für die Befragten differenziert nach Stadienangehörigkeit (Transtheoretisches Modell) dargestellt. Die Barrieren sind für die Gruppe der befragten Aktiven (maintenance; n = 120) aufgeführt.	<i>Generelle Barrieren von Aktiven</i> ▪ Zeitmangel (Arbeit) (41,4 %) ▪ Keine Barriere (33,3 %) ▪ Fehlende Disziplin (27,5 %) ▪ Zeitmangel (Familie) (24,2 %) ▪ Müdigkeit / fehlende Energie (17,5 %) ▪ Fehlende Motivation (10,8 %) ▪ Geldmangel (4,2 %) ▪ Fehlendes Interesse (3,3 %) ▪ Hemmungen im Sportumfeld (3,3 %) ▪ Fehlende Unterstützung (3,3 %) ▪ Fehlende Erfahrung mit Sport (1,7 %) <i>Arbeitssetting-spezifische Barrieren von Aktiven</i> ▪ Zeitmangel an Arbeitstagen (57,0 %) ▪ Aktiv außerhalb der Arbeit (26,6 %) ▪ Sorgen aufgrund des Aussehens (24,2 %) ▪ Keine Barrieren (19,5 %) ▪ Hemmungen vor Arbeitskollegen (10,2 %) ▪ Hemmungen vor Männern (..3,9 %) ▪ Fehlender Sportpartner (..3,1 %) ▪ Hemmungen vor Jungen / Fitten (..0,8 %) ▪ Fehlendes Vertrauen in Fähigkeiten (..0,8 %)

Unabhängig davon, dass die aufgeführten Barrieren von den Forschern unterschiedlich kategorisiert werden, belegen die Befunde Folgendes:

- 1) Barrieren, sportlich aktiv zu bleiben, können in der Person selbst liegen. Häufig genannt werden fehlendes Interesse, spezifische Überzeugungen (z.B. fähigkeitsbezogene Überzeugungen) sowie Ängste und Hemmungen (z.B. Verletzungsangst, Hemmungen aufgrund des Aussehens usw.). Behindert wird

ein sportliches Aktivwerden jedoch auch durch Motivationsmangel, Volitionsprobleme (z.B. fehlende Disziplin) und situative Befindlichkeiten (wie Müdigkeit und Energiemangel).

- 2) Barrieren können mit dem sozialen Umfeld der Personen zusammenhängen. Eine mangelhafte Unterstützung durch Familie und Freundeskreis oder von Personen aus dem Sportkontext (z.B. fehlender Partner) sind hervorzuheben.
- 3) Barrieren können offenbar aus den konkreten Lebensbedingungen erwachsen. Insbesondere Zeitmangel aufgrund von Berufstätigkeit sowie berufliche und/oder familiäre Verpflichtungen werden häufig angegeben.
- 4) Barrieren können im Lebens- und Wohnumfeld begründet sein. Hierzu gehört beispielsweise der fehlende Zugang zu Sporteinrichtungen oder eine schlechte Infrastruktur (z.B. Fehlen sicherer Orte).
- 5) Schließlich können die sportliche Aktivität selbst (z.B. unzulängliche Programme, fehlender Spaß) bzw. der mit der Aktivität verbundene materiale (z.B. finanzielle Kosten) oder psycho-physische Aufwand (z.B. hoher Organisationsaufwand im Vorfeld) Barrieren darstellen.

Bedenkt man, dass die meisten Barrieren veränderbar sind (z.B. Überzeugungen, familiäre Unterstützung, kommunale Strukturen usw.) wird deutlich, wie wichtig das Wissen um die Barrieren mit Blick auf eine gezielte Förderung von sportbezogenen Aktivitäten im Erwachsenenalter ist.

Sehr wenig ist bisher darüber bekannt, welche der genannten potenziellen Barrieren von Personen in **konkreten Situationen** tatsächlich wahrgenommen werden. Ebenso ist nicht klar, ob und welche Auswirkungen sie auf das tatsächliche Handeln haben. Diese Kenntnisse sind jedoch erforderlich, um konkrete Hilfestellungen für die Umsetzung sportlicher Aktivitäten – beispielsweise im Sinne von Selbstregulations- und Selbstmotivierungsstrategien – vermitteln zu können. Außerdem fehlen Untersuchungen, die prüfen, ob bzw. inwieweit das Unterlassen von geplanten Sportaktivitäten in konkreten Situationen auf einzelne oder mehrere Barrieren zurückgeführt werden kann. Vorstellbar ist zum einen, dass einzelne, bedeutsame Barrieren eine Handlungsrealisierung verhindern. Zum anderen ist denkbar, dass eine sportliche Aktivität erst unterlassen wird, wenn mehrere Barrieren zusammenwirken. Zur Bearbeitung der aufgezeigten Fragen sind Untersuchungen mit qualitativem Forschungsdesign (insbesondere Interviews) notwendig, die den Focus auf die „Innensicht“ von handelnden Personen lenken. Der Vorteil einer solchen He-

rangehensweise wäre zudem, dass eher ergründet werden kann, ob es sich bei Barrieren um tatsächliche oder vermeintliche rechtfertigende Hinderungsgründe handelt. Fragebogenstudien können in diesem Punkt nicht zu einer Klärung beitragen.

Wahrgenommene Gesundheit

Sowohl Studien mit kommunalen Stichproben als auch Untersuchungen zur Sportaktivität im Rahmen von gesundheitsorientierten Sportprogrammen liefern Hinweise für einen Zusammenhang zwischen der wahrgenommenen Gesundheit (subjektiver Gesundheitszustand) und der Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten (vgl. im Überblick Wagner, 2000). So zeigt sich sowohl in Quer- als auch in Längsschnittstudien, dass die Wahrscheinlichkeit der Aufrechterhaltung von sportlichen Aktivitäten bei Personen mit einer schlechten subjektiv wahrgenommenen Gesundheit (z.B. psychosomatische und orthopädische Beschwerden) geringer ist (vgl. auch Eichberg & Rott, 2004; Rütten et al., 2005). Fühlen sich Personen nicht gesund oder haben sie Beschwerden, behindert das offenbar die regelmäßige und dauerhafte Ausübung von Sportaktivitäten. Die in Kapitel 2.2 vorgestellte Studie von Carels et al. (2007) legt zudem nahe, dass Stimmungsbeeinträchtigungen negative Auswirkungen auf die Realisierung von Sportaktivitäten haben (vgl. Trost et al., 2002).

Wahrgenommene Beanspruchung (Erschöpfung, Stress)

Hinweise, dass (berufsbedingter) Stress mit der Ausübung von Sportaktivitäten negativ korreliert, finden sich in Studien von Boutelle et al. (2000), Brehm und Pahmeier (1990), Kouvonen, Kivimäki, Elovainio, Virtanen, Linna und Vahtera (2005), Lallukka, Sarlio-Lähteenkorva, Roos, Laaksonen, Rahkonen & Lahelma (2004) sowie Lutz, Lochbaum, Lanning, Stinson und Brewer (2007). Bemerkenswert ist eine Arbeit von Stetson et al. (1997), die allerdings nicht explizit mit Berufstätigen durchgeführt wurde. Ausgehend von der Grundannahme, dass bei Frauen 1) anhaltende geringfügige Stressoren Sportpläne stören und 2) bei hohem Stress geplante Sporteinheiten unterlassen werden und die sportbezogene Selbstwirksamkeit reduziert ist, werden 82 weibliche Sportaktive mittleren Erwachsenenalters ($M = 35$ Jahre, $SD\ 11,1$) untersucht. Die Ergebnisse zeigen:

- 1) In Wochen mit hoher Stressfrequenz (viele stressige Events) werden im Vergleich zu Wochen mit geringer Stressfrequenz nicht weniger Sporttermine wahrgenommen. Es wird allerdings signifikant kürzer trainiert und die Selbst-

wirksamkeit zum Erreichen der angestrebten Aktivitätsziele ist signifikant geringer.

- 2) In Wochen mit hohem Stresslevel (hoher wahrgenommener Stresspegel) finden sich im Vergleich zu Wochen mit geringem Stresslevel, a) tendenziell mehr Sportaktivitäts-Ausfälle, b) für die Sportaktivität signifikant geringere Spaßwerte und c) signifikant geringere Zufriedenheitswerte mit der wöchentlichen Aktivität. Zudem ist die Selbstwirksamkeit zum Erreichen der angestrebten Aktivitätsziele stark signifikant reduziert.

Urizar, Hurtz, Ahn, King, Albright & Atienza (2005) untersuchten im Rahmen des IMPACT-Programms (Increasing Motivation for Physical Activity) bei 68 Müttern (M = 31,7 Jahre) mit geringem Einkommen, ob mit dem Muttersein verbundene Stressoren („maternal stressors“; Anzahl und Intensität) für die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten von Bedeutung sind.⁶⁴ Die mittels Regressionsanalysen gefundenen Ergebnisse zeigen: 1) Die Anzahl mütterlicher Stressoren zur Baseline ist bei Müttern mit Kindern im Alter von 0 bis 11 Jahren ein signifikanter Prädiktor der achtwöchigen Programtteilnahme. 2) Die Intensität mütterlichen Stresses zur Baseline ist signifikanter Prädiktor für die Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität zum zweiten Messzeitpunkt (nach 10 Wochen). Mütter, die einen hohen Stresslevel angeben, sind nach 10 Wochen weniger sportlich aktiv. Die Forscher folgern daher, „the presence of maternal stressors may negatively impact attempts by mothers to become more active“ (Urizar et al., 2005, S. 78). Die Befunde beider Studien deuten darauf hin, dass insbesondere bei starkem Stress (und den damit einhergehenden Befindlichkeitsbeeinträchtigungen) die geplante Realisierung von Sportaktivitäten gefährdet ist. Das punktuelle oder wiederholte Unterlassen von Sportaktivitäten kann einerseits als „Coping-Strategie“ im Sinne einer mehr oder weniger gezielten Reduktion von Belastungen (Termine, Anstrengung, Aufwand verringern) verstanden werden. Eine ähnliche Funktion schreiben Brehm und Pahmeier (1990) nicht nur einem punktuellen Unterlassen, sondern einem kompletten Drop-out zu: „Einem Ausstieg aus sportlicher Aktivität könnte in einer solchen Situation eine problemlösende Funktion zukommen, da dieser Ausstieg subjektiv als eine Reduzierung der alltäglichen Belastungen interpretierbar ist (...)“ (S. 50). Andererseits sprechen die Ergebnisse von Stetson et al. (1997) dafür, dass das Unterlassen von Sportaktivitäten bei Stress mit-

⁶⁴ Auf den Zusammenhang zwischen Elternschaft bzw. Kinderlosigkeit und der Ausübung von Sportaktivitäten gehen Becker, Klein und Schneider (2006), Popham und Mitchell (2006) sowie Schneider und Becker (2005) ein.

telbar, über eine Herabsetzung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung (durch eine Schwächung der motivationalen Verhaltensgrundlagen) bedingt sein kann.

Planung (Initiierungsvorsätze und Bewältigungspläne)

Initiierungsvorsätze (Pläne), in denen Personen spezifizieren, wann, wo und wie intendiertes Verhalten realisiert werden soll, bezeichnet Gollwitzer (1999) als Implementierungsintentionen (engl. implementation intentions; synonym verwendet werden die Begriffe action planning, Realisierungsintentionen, Handlungspläne). Verstanden werden diese als „selbstregulatorische Strategie“ (Oettingen & Gollwitzer, 2000, S. 421), die bei starken Zielintentionen das Erreichen der Ziele begünstigt (vgl. Sheeran, Webb und Gollwitzer, 2005). Eine Meta-Analyse von Gollwitzer und Sheeran (2006) mit 94 Studien (basierend auf 63 Veröffentlichungen) zu unterschiedlichen Verhaltensweisen ermittelt einen mittleren bis großen Effekt von Implementierungsintentionen auf das Zielverhalten (Effektgröße $d = .65$). Werden ausschließlich Gesundheitsverhaltensweisen (darunter Sportaktivitäten) betrachtet, findet sich ein Effekt mittlerer Größe ($d = .59$). Hinsichtlich der Auswirkungen von Implementierungsintentionen auf die Selbstregulation, dargestellt in Tabelle 11, finden die Autoren ebenfalls überwiegend mittlere bis große Effektgrößen.

Tab. 11 Effekte von Implementierungsintentionen auf verschiedene Selbstregulationsaufgaben bei der Zielverfolgung (Gollwitzer & Sheeran, 2006, S. 96)

Self-regulatory tasks	N	k	d	95 % CI	Q
Initiating Goal Striving	5841	52	.61	[.56, .67]	114.21
Shielding Goal Striving from Unwanted Influences	1396	21	.77	[.67, .87]	27.60
Disengaging from Futile Goal Striving	370	3	.47	[.26, .70]	0.22
Conserving Self-Regulatory Capability	93	3	1.28	[.77, 1.76]	3.08

N = sample size; k = number of independent effects; d = effect size; CI = confidence interval; Q = homogeneity statistic

Angesichts der Ergebnisse fassen Gollwitzer und Sheeran (2006) zusammen:

Findings indicated that if-then planning facilitated initiation of goal striving no matter whether getting started was an issue of remembering to act, seizing good opportunities, or overcoming initial reluctance. (S. 99)

Im Folgenden werden Studien vorgestellt, die zeigen, dass Implementierungsintentionen der Art „Am Donnerstag gehe ich mit meinem Sportfreund Toni um 17 Uhr nach der Arbeit im Park walken“ nicht nur die Verhaltenswahrscheinlichkeit von Sportaktivitäten in der ersten Phase der Verhaltensaufnahme erhöhen (vgl. Kendzierski, 1990; Lippke, Ziegelmann & Schwarzer, 2004a; Milne, Orbell & Sheeran, 2002; Prestwich,

Lawton & Conner, 2003), sondern insbesondere **im Verbund mit Bewältigungsplänen** auch die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten über längere Zeiträume positiv beeinflussen. So weisen Lippke, Ziegelmann und Schwarzer (2004b) in einer Längsschnittstudie mit orthopädischen Rehabilitationsteilnehmern (N = 560) Effekte einer **Planungsintervention** – bestehend aus Handlungs- und Bewältigungsplanung – auf die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten sechs Wochen nach Verlassen der Rehabilitationsklinik nach. Im Rahmen der Untersuchung wird auch der Frage nachgegangen, welche Patientengruppe (Aktive: 45 %; Inaktive mit Intention: 35 %; Inaktive ohne Intention: 20 %) von der Planungsintervention am stärksten profitiert. Die Analyse ergibt, dass die Planungsintervention insbesondere für die Gruppe der Inaktiven mit Intention hilfreich ist. Diese Gruppe verbessert nicht nur die Handlungspläne, sondern hält nach sechs Wochen signifikant häufiger an der Sportaktivität fest. Bei den Aktiven finden sich ebenfalls, wenn auch geringe, Zuwächse. Sniehotta, Scholz und Schwarzer (2006) können bei Herzpatienten zeigen, dass eine kombinierte Planungsintervention (Handlungs- und Bewältigungsplanung) einer reinen Handlungsplanungsintervention überlegen ist. Die Personen der kombinierten Intervention sind zwei Monate nach der Entlassung aus der Rehabilitation aktiver als jene der Vergleichs- und Kontrollgruppe. Sniehotta, Schwarzer, Scholz und Schütz (2005) zeigen in einer Längsschnittuntersuchung mit Herzpatienten (N = 352; M = 58 Jahre), dass Handlungs- und Bewältigungsplanung die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten zwei und vier Monate nach Verlassen einer Rehabilitationsklinik positiv beeinflussen. Dabei zeigt sich, dass die Handlungsplanung insbesondere in der frühen Phase der Aufrechterhaltung bedeutsam ist, während Bewältigungspläne vorrangig für die Aufrechterhaltung nach vier Monaten verantwortlich sind. Scholz und Sniehotta (2006), die die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten bei Herzpatienten über einen Zeitraum von einem Jahr untersuchen, finden entgegen der Annahmen heraus, dass weder die Handlungsplanung noch die Bewältigungsplanung mit der Aktivität nach einem Jahr verbunden sind. Luszczynska (2006) kann hingegen bei polnischen Herzpatienten acht Monate nach der Klinikentlassung einen signifikanten Effekt einer reinen Handlungsplanungsintervention (mediert durch die Nutzung von Planungsprozessen) auf die Sportaktivität ermitteln. In dieser Studie ist die Intervention allerdings deutlich aufwendiger als in der Studie von Scholz und Sniehotta (2006). Dass neben den Inhalten einer Planungsintervention ihre Gestaltung von Bedeutung ist, bekräftigt eine Untersuchung von Ziegelmann, Lippke und

Schwarzer (2006). Bei orthopädischen Rehabilitationspatienten (N = 373; M = 46 Jahre) wird überprüft, ob eine interviewgestützte Planungsintervention mit Handlungs- und Bewältigungsplanungselementen einer selbstgesteuerten Planungsintervention mit gleichen Inhalten hinsichtlich der Effekte auf das Sportverhalten nach sechs Monaten überlegen ist. Des Weiteren wird Alterseffekten nachgegangen. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass

(...) in terms of enactment of plans, irrespective of age, interviewer-assisted planning yielded a higher duration of performed physical activities at two weeks (T 3) and six month after discharge (T 5). (Ziegelmann et al., 2006, S. 158)

Eine weitere Studie von Scholz, Sniehotta, Burkert und Schwarzer (2007) kann im Unterschied zur voranstehenden Untersuchung für eine kombinierte Planungsintervention nach zwei Monaten nicht nur den höchsten Zuwachs bezüglich der Sportaktivität nachweisen, sondern findet auch einen signifikanten Effekt des Alters. In der Gruppe der Jüngeren (38–54 Jahre) sind die höchsten und in der Gruppe der Älteren (65–82 Jahre) die geringsten Zuwächse zu verzeichnen.

Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Sportvorsätze mit höherer Wahrscheinlichkeit realisiert werden, wenn sie mittels Implementierungsintentionen konkretisiert und im Vorfeld Bewältigungspläne zur Überwindung möglicher Barrieren und Hindernisse gefasst werden. Zukünftig sind Untersuchungen notwendig, die die Effekte von Planung nicht nur in Patientenstichproben, sondern bei gesunden Erwachsenen unterschiedlicher Altersstufen untersuchen. Wünschenswert sind zudem Studien, die der Frage nachgehen, ob Implementierungsintentionen und/oder Bewältigungspläne von den Akteuren als praktikabel und hilfreich erlebt werden. Gollwitzer und Sheeran (2006) betonen allerdings auch

Goal intentions are not always successfully translated into behavior because merely making a commitment to attain a goal does not necessarily prepare people for dealing effectively with self-regulatory problems in goal striving. (S. 109)

Handlungskontrolle bzw. Selbstregulation

Neben den prospektiven Volitionsprozessen der Handlungs- und Bewältigungsplanung, die die Vorsatzrealisierung im Vorfeld absichern sollen, sind insbesondere bei Barrieren und Hindernissen handlungsbegleitende Abschirm- und Kontrollprozesse nötig (vgl. Kap. 2.1.7). Obwohl in allen vorgestellten volitionspsychologischen Ansätzen die Bedeutung von in situ erfolgenden Abschirm- und Kontrollprozessen betont wird, ist die empirische Forschung erst in den Anfängen. Im Folgenden werden zwei aktuelle Forschungsansätze skizziert.

Sniehotta et al. (2007) fassen das erfolgreiche Management von Aufmerksamkeit, Affekt und Verhalten als Kernbestandteile der In-situ-Kontrolle auf. Unter Bezugnahme auf die Selbstregulationstheorie von Carver und Scheier (1998), wird die in situ stattfindende **Handlungskontrolle** als aktiver Prozess konzipiert, der 1) eine bewusste Formulierung von Handlungsstandards, 2) eine ständige Selbstbeobachtung des eigenen Verhaltens und, 3) bei Abweichungen vom Standard, diskrepanzreduzierende Maßnahmen (Selbstregulationsanstrengungen) voraussetzt (Feedbackkontrolle). Die drei genannten Elemente (bewusste Handlungsstandards, Selbstbeobachtung und Selbstregulationsanstrengungen) bilden in dieser Logik als „volitionales Konstrukt“ die Grundlage der Handlungskontrolle. Angenommen wird, dass das volitionale Konstrukt der Handlungskontrolle (action control) den Zusammenhang zwischen Intention und Sportaktivität mediiert. Die Ergebnisse einer prospektiven Längsschnittstudie mit Herzpatienten stützen diese Annahme. So können Sniehotta, Scholz und Schwarzer (2005) zeigen, dass Handlungskontrolle (self-reported action control) ein Mediator zwischen Handlungsplanung und Verhalten ist: „Action planning were partly mediated by action control as arguably the most proximal predictor of behaviour“ (S. 155). Darüber hinaus verweisen die Befunde von weiteren Studien auf die Bedeutung der Handlungskontrolle für das Bewegungs- und Sportverhalten. Sniehotta, Scholz, Schwarzer, Fuhrmann, Kiwus und Völler (2005) weisen nach, dass Herzpatienten, die an einer Planungs- plus Handlungskontrollintervention teilnehmen, sechs Monate nach der Entlassung aus der Rehabilitation signifikant häufiger in einer Herzsportgruppe trainieren als die Teilnehmer einer reinen Planungsintervention und der Kontrollgruppe. Sniehotta, Nagy, Scholz und Schwarzer (2006) ermitteln, dass Handlungskontrolle, genauer die Selbstbeobachtung sowie die Selbstregulationsanstrengung, signifikante Prädiktoren für Sportaktivität (recommended strenuous exercise) zwei Monate nach Verlassen der Rehabilitation sind. Des Weiteren können Scholz et al. (2008) in einer Längsschnittstudie mit 30 Teilnehmern eines Lauf-Trainingsprogramms zeigen, dass auf intra-individueller Ebene die volitionale Variable Handlungskontrolle den stärksten Zusammenhang mit dem Verhalten (running) aufweist:

Self-efficacy, intentions, and the three volitional indicators [action planning, coping planning, action control] were all significantly associated with running on the within-person level. Here, action control showed the highest correlations with running. (S. 432)

Zudem verdeutlichen die Befunde, dass intra-individuelle Fluktuationen bei den genannten Variablen synchron mit Fluktuationen im Laufverhalten auftreten. Die vorliegenden Befunde sind erste Hinweise dafür, dass Handlungskontrolle für die Vorsatzrealisierung bedeutsam ist.

Ausgehend von der Kritik Leventhals, dass bei der Erforschung der Gesundheitsverhaltensveränderung über Planungsprozesse hinaus eine stärkere Fokussierung auf selbstregulatorische Prozesse notwendig sei, gehen Ziegelmann und Lippke (2006b, 2007a) für den Bereich körperlicher Aktivität dem **Zusammenspiel von Planung und Strategienutzung** nach. Unter Strategienutzung werden in Abgrenzung zur Planung tatsächlich zur Anwendung kommende, operationale Strategien verstanden, die Hinweise dafür liefern, wie Personen die in Plänen antizipierten und konkretisierten Ziele tatsächlich erreichen (vgl. Ziegelmann & Lippke, 2007a, 2007b). Unterschieden werden in Anlehnung an das Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation (SOK) von Freund und Baltes (2002), die folgenden vier Strategien der Zielauswahl und Zielerreichung: 1) Elektive Selektion (Ausbildung von Zielen und eines Zielsystems sowie Zielverpflichtung), 2) Optimierung (Erwerb und Einsatz von Handlungsmitteln, die der erfolgreichen Zielerreichung dienen), 3) Verlustbasierte Selektion (Veränderung des Ziels oder Zielsystems, um Verlusten entgegenzuwirken) und 4) Kompensation (Aneignung und Einsatz von Handlungsmitteln, um Verlusten entgegenzuwirken).

In einer Untersuchung mit orthopädischen Rehabilitationsteilnehmern ($N = 368$; $M = 47$ Jahre) können Ziegelmann und Lippke (2007b) nachweisen, dass Strategienutzung (strategy use) sowohl bei Jüngeren (18–49 Jahre) als auch bei Älteren (50–80 Jahre) den Zusammenhang zwischen Bewältigungsplänen und Zielerreichung mediert. Durch die Variable Strategienutzung erhöht sich der Anteil an aufgeklärter Varianz der Zielerreichung bei den Jüngeren von 27 % auf 54 % und bei den Älteren von 30 % auf 49 % substantiell. Die Mediatorfunktion verdeutlicht, dass Strategienutzung – neben der Planung – als zentraler Mechanismus der bewegungs- bzw. sportbezogenen Selbstregulation aufzufassen ist.

Frühere Bewegungs- und Sportaktivität

Frühere bzw. kürzliche Sportaktivität im Erwachsenenalter erweist sich in zahlreichen Studien als wichtiger Prädiktor für aktuelles Sportverhalten (vgl. Dishman & Sallis, 1994; Buckworth, 2000; Sherwood & Jeffery, 2000; Trost et al., 2002). Hagger et al. (2002) zeigen in ihrem 72 Studien fassenden meta-analytischen Review zur Theorie des überlegten Handelns (TRA) und zur Theorie des geplanten Verhaltens (TPB), dass früheres Sportverhalten Sportaktivität signifikant vorhersagt ($\beta = .55$). Zudem erweist sich das frühere Sportverhalten als signifikanter Prädiktor der Intention ($\beta = .37$), der Einstellung ($\beta = .39$), der subjektiven Norm ($\beta = .05$), der wahrgenommenen Verhaltenskontrolle ($\beta = .23$) und der Selbstwirksamkeit ($\beta = .45$) (vgl. zum letztgenannten Aspekt auch Miller, Ogletree & Welshimer, 2002). Die Ziele der Studie waren u.a., die prädiktive Validität der Theorie des geplanten Verhaltens zu erweitern und die Wirksamkeit der Variable früheres Verhalten festzustellen. Wie von den Autoren angenommen, wird durch die zusätzliche Einbeziehung des Faktors früheres Sportverhalten in das aus TPB-Variablen bestehende Modell der mit 46,7 % größte Anteil an Verhaltensvarianz aufgeklärt. Sutton und Sheeran (2003, zitiert nach Sniehotta et al., 2007) können in einer Meta-Analyse von Studien mit längsschnittlichem Design zeigen, dass durch vergangenes Verhalten 26 % der Varianz im Verhalten vorhergesagt werden. Durch die Hinzuziehung von Intentionen werden in dieser Studie nur weitere 7 % Varianz aufgeklärt. Diese Befunde verdeutlichen die Bedeutung des früheren Verhaltens für das zukünftige, wobei die Ergebnisse von Hagger et al. (2002) auf direkte wie indirekte Einflüsse hindeuten. Frühere Erfahrungen mit der Realisierung von Sportaktivitäten können – im Sinne eines Lernens aus Erfahrung – offenbar unmittelbar hilfreich sein. Zudem sind positive, mittelbare Einflüsse denkbar, wenn Erfahrungen mit sportlicher Aktivität die Einstellung zum Sport verbessern oder die Intention und die Selbstwirksamkeit stärken. Umgekehrt sind, unmittelbar wie mittelbar, negative Einflüsse denkbar, wenn Personen bei der Vorsatzrealisierung gescheitert sind oder schlechte Erfahrungen mit Sportaktivitäten gemacht haben.

Handlungs-/Lageorientierung

Die empirische Befundlage zur Bedeutsamkeit des Konstrukts der Handlungs- vs. Lageorientierung für die tatsächliche Absichtsrealisierung ist als inkonsistent zu bezeichnen, wobei hervorzuheben ist, dass insbesondere Studien mit einem höherwertigen methodischen Design keine Effekte von Handlungs- bzw. Lageorien-

tierung auf die tatsächliche Umsetzung von Absichten finden. Korrelationsstudien, die einzelne Verhaltensweisen untersuchen, ermitteln bei Handlungsorientierten im Vergleich zu Lageorientierten höhere Korrelationen zwischen Intention und ausgeführtem Verhalten (vgl. Bagozzi, Baumgartner & Yi, 1992; Kendzierski, 1990; Kuhl, 1992). Norman, Sheeran und Orbell (2003), die den Effekt von Handlungs- vs. Lageorientierung auf die Intentionsrealisierung bei insgesamt 30 verschiedenen Verhaltensweisen, darunter neunzehn eher einstellungsbedingte Verhaltensweisen (attitudinally controlled; z.B. Besuch eines Sportzentrums, Kauf eines Magazins oder Verzehr von Früchten) und elf eher normativ kontrollierte Verhaltensweisen (normatively controlled; z.B. Einnahme von Vitaminpillen, Einkauf von neuer Kleidung), mittels Regressionsanalysen untersuchten, fanden hingegen kaum Hinweise auf einen Moderatoreffekt von Handlungs- vs. Lageorientierung. Dies gilt sowohl für inter- als auch intrapersonale Analysen. Nur bei einer der 30 Verhaltensweisen erweist sich die Wechselwirkung zwischen Intention und dem Konstrukt HO vs. LO als signifikanter Prädiktor des Verhaltens. Bei der Einnahme von Vitaminpillen scheint Lageorientierung den Zusammenhang zwischen Intention und Verhalten zu steigern. Dieser Befund steht zu den von Kuhl (2001) getroffenen Annahmen nicht im Widerspruch, wenn man die „Einnahme von Vitaminpillen“ als „von außen“ empfohlenes Verhalten (z.B. Medien, Ärzte) einstuft.

3.2.2 Lebenslagebezogene Determinanten

Berufstätigkeit

Payne, Jones und Harris (2002) können in ihrer Studie mit 241 Firmenbeschäftigten einen Einfluss der **Arbeitsbelastung** auf das Sportverhalten nachweisen. Vor dem Hintergrund der Theorie des geplanten Verhaltens von Fishbein und Ajzen und dem Job-Demand-Control-Modell von Karasek ist es ein Ziel der Untersuchung, Prädiktoren für die Sportaktivität von Berufstätigen zu bestimmen. Die Ergebnisse zeigen, dass Beschäftigte mit hohen Arbeitsbelastungen („high strain jobs“; definiert als Tätigkeit mit hoher Anforderung bei geringer Kontrolle) eine signifikant geringere Selbstwirksamkeit aufweisen als Beschäftigte mit geringer Arbeitsbelastung („low strain jobs“; definiert als Tätigkeit mit geringer Anforderung bei hoher Kontrolle). Des Weiteren weisen sie nach, dass die Arbeitsbelastung (neben der Selbstwirksamkeit) die einzige Variable ist, die zwischen „Umsetzern“ (Berufstätige mit Sportabsicht, die

tatsächlich aktiv werden) und „Unterlassern“ (Berufstätige mit Sportabsicht, die nicht aktiv werden) zu differenzieren vermag. Daher folgern die Autoren:

(...) it seems likely that work may affect the adoption of exercise at two stages. First, work factors may be involved at the motivational stage. People appear to take work factors into account when they consider their confidence in their ability to exercise (i.e., self-efficacy) and this, in turn, affects the formation of intention. Second, work factors may be involved at the volitional stage. The presence of job demands may alter people's ability to implement exercise intentions, making work a doubly important target for behaviour change intervention. (Payne, Jones & Harris, 2002, S. 352)

Der Befund wird von den Ergebnissen skandinavischer Studien gestützt, die bei Beschäftigten Zusammenhänge zwischen Arbeitsbelastungen und der Sportaktivität ermitteln (vgl. Ali & Lindström, 2006; Lallukka et al., 2004)

Weitere Untersuchungsbefunde deuten auf Zusammenhänge zwischen **Arbeitsbedingungen** und der Sportaktivität hin. So weisen Schneider und Becker (2005) mittels multipler logistischer Regressionen negative Effekte von a) körperlich anstrengenden Tätigkeiten und b) Überstunden bzw. langen Arbeitszeiten auf die Sportaktivität deutscher Berufstätiger nach. Der Befund, dass Personen mit einer **körperlich anstrengenden Arbeitstätigkeit** in der Freizeit seltener sportlich aktiv werden, kann mit dem geringeren sozioökonomischen Status zusammenhängen, den körperlich schwer Arbeitende meist aufweisen. Bekannt ist, dass diese Beschäftigungsgruppe generell weniger sportlich aktiv ist (vgl. Boutelle et al., 2000; Burton & Turrell, 2000; Kaewthummanukul & Brown, 2006). Denkbar ist auch, dass nach einem Arbeitstag mit hoher physischer Belastung vielen Beschäftigten die Energie zur weiteren körperlichen Betätigung fehlt oder Befindlichkeitsbeeinträchtigungen (wie Muskelschmerzen) eine Verhaltensbarriere darstellen. Der Befund, dass von **Überstunden bzw. langen Arbeitszeiten** negative Effekte auf die Sportaktivität ausgehen, kann ebenfalls unterschiedlich interpretiert werden. Einerseits ist er ein Hinweis dafür, dass bei längeren Wochenarbeitszeiten Beschäftigten (objektiv wie subjektiv) weniger Zeit für sportliche Betätigung bleibt. Kommen zur Erwerbsarbeit verstärkt familiäre Verpflichtungen hinzu, wie beispielsweise die Kindererziehung, scheint sich die Situation zu verschärfen, was Frauen in größerem Ausmaß betrifft als Männer (vgl. Burton & Turrell, 2000; Mein, Shipley, Hillsdon, Ellison & Marmot, 2005; Popham & Mitchell, 2006). Andererseits könnten längere Arbeitszeiten auch die physischen und psychischen Voraussetzungen (Fähigkeiten und Bereitschaften) für die Ausübung von Sportaktivitäten verschlechtern. Hierfür liefert eine qualitative Interviewstudie von Schwark (1994) Anhaltspunkte. Ermittelt wird, dass die Vorstellung

von Sportaktivitäten an Tagen mit hohen Arbeitszeitumfängen und negativen Arbeitsbedingungen sowie hohen Belastungen (die sich in negativen emotionalen Befindlichkeiten äußern) bei Personen teilweise schon während der Arbeitszeit von einer „genußvoll-lustbetonten zu einer qualvollen Vorstellung“ (S. 273) übergeht.

Die dargelegten Ergebnisse liefern erste Hinweise dafür, dass sportliche Inaktivität bei Berufstätigen arbeitsbedingt sein kann. Insofern ist zu folgern, dass arbeitsbezogene Bedingungen die Realisierung von bewegungs- und sportbezogenen Vorsätzen negativ beeinflussen können. So dürften Vollzeitbeschäftigte bei der Verwirklichung von Sportvorsätzen zeitlich eingeschränkt(er) sein und daher gegebenenfalls Probleme bei der Umsetzung haben. Unabhängig vom Zeitaspekt ist anzunehmen, dass arbeitsbedingte Beanspruchungen – mittelbar wie unmittelbar – negative Auswirkungen auf die Realisierung von Sportvorsätzen haben. Zur Bestätigung der getroffenen Annahmen sind weitere Studien notwendig.

3.2.3 Soziale Determinanten

Unter **sozialer Unterstützung** (social support) versteht Schwarzer (1992; 1996) – in Abgrenzung zur sozialen Integration als quantitativ-strukturellen Aspekt – den qualitativ-funktionalen Aspekt sozialen Rückhalts. Soziale Unterstützung wird in vielen Überblicksarbeiten als bedeutende Determinante für sportliches Aktivsein angegeben (vgl. Buckworth, 2000; Pahmeier, 1994, 2006; Sallis & Owen, 1999; Seefeldt, Malina & Clark, 2002; Sherwood & Jeffery, 2000; Trost et al., 2002; White, Ransdell, Vener & Flohr, 2005). Die Sichtung von Untersuchungen verdeutlicht, dass hinsichtlich der fokussierten Aspekte eine große Heterogenität besteht. Dies hängt wohl damit zusammen, dass soziale Unterstützung kein homogenes, sondern ein multidimensionales Konstrukt ist (vgl. Leppin & Schwarzer, 1997), was bei der Operationalisierung häufig nicht genügend berücksichtigt wird. So sind zum einen **unterschiedliche Quellen sozialer Unterstützung** auszumachen (Familie, Freunde, Sportpartner, Trainer, Kollegen usw.), zum anderen können verschiedene **Arten (oder Inhalte) sozialer Unterstützung** unterschieden werden (emotionale, instrumentelle, informationelle Unterstützung; vgl. hierzu Schwarzer, 1996), die entweder verhaltensspezifisch oder verhaltensunspezifisch sein können. Des Weiteren ist zwischen dem tatsächlichen Erhalt und der Wahrnehmung von sozialer Unterstützung zu differenzieren. Während es sich bei Ersterem um (in der Vergangenheit) tatsächlich erhaltene oder nicht erhaltene Hilfestellungen von anderen Personen handelt, ist

mit wahrgenommener (oder erwarteter) Unterstützung die subjektive Einschätzung der (zukünftigen) Verfügbarkeit von Hilfe gemeint. Fuchs (1996) integriert diese verschiedenen Unterstützungsformen zu einem Klassifikationssystem sportbezogener (also verhaltensspezifischer) sozialer Unterstützung, das in Abbildung 11 wiedergegeben wird. Die Abbildung verdeutlicht, dass Sportaktive auf unterschiedliche Art und Weise und von unterschiedlichen Personen Unterstützung erhalten können.

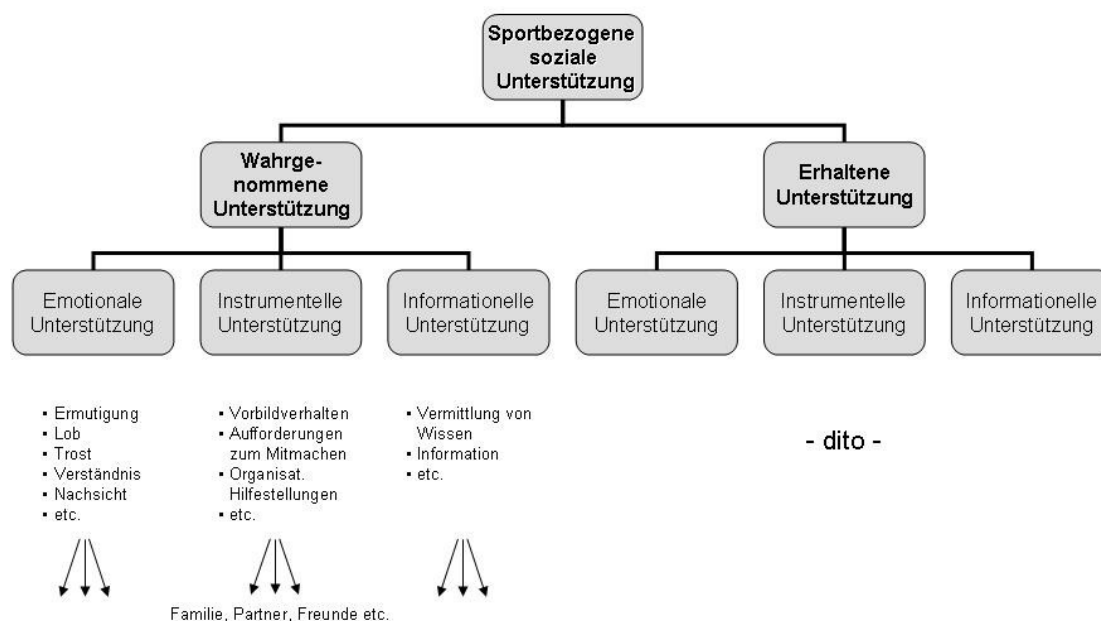


Abb. 11 Ebenen der sportbezogenen sozialen Unterstützung (nach Fuchs, 1996)

Die Befunde einer Meta-Analyse von Carron, Hausenblas und Mack (1996) zur Bedeutung sozialer Einflüsse auf die sportliche Aktivität sprechen dafür, dass die Quelle der Unterstützung von Relevanz ist. So liegen für die Einflüsse unterschiedlicher Personen bzw. Personengruppen auf die Aufrechterhaltung von selbstinitiierten Sportaktivitäten (adherence behavior) die folgenden, unterschiedlichen Effektstärken (ES) vor: 1) Bedeutsame Andere (z.B. Ärzte, Arbeitskollegen; ES = .44), 2) Familie (Ehepartner, Kinder; ES = .36), 3) Mittrainierende (ES = .32) und 4) Trainer / Gruppenleiter (ES = .31). Das heißt, dass es offensichtlich nicht gleichgültig ist, von wem Hilfestellungen geleistet werden. Zudem scheint verschiedenen Personen bzw. Personengruppen in spezifischen Kontexten ein unterschiedliches Gewicht zuzukommen. Die Studie zeigt nämlich, dass **familiäre Unterstützung** insbesondere für die Aufrechterhaltung von empfohlenen bzw. verordneten Sportaktivitäten (compliance behavior; ES = .69) bedeutsam ist.⁶⁵ Leider finden im Rahmen der Meta-

⁶⁵ Umgekehrt liegen nach Trost et al. (2002) für einen negativen Zusammenhang zwischen **sozialer Isolierung** und dem Sportverhalten schwache bzw. widersprüchliche Befunde vor. Im deutschsprachigen Raum kann Fuchs (1995) in einer Unter-

Analyse unterschiedliche Arten der sozialen Unterstützung keine Berücksichtigung und auch zwischen tatsächlicher und wahrgenommener Unterstützung wird nicht unterschieden. Die Befunde zeigen aber ausdrücklich, dass soziale Unterstützung nicht nur Einfluss hat auf das sportbezogene Verhalten, sondern auch auf die Kognitionen einer Person, wie die Intention zum Sporttreiben oder die sportbezogene Selbstwirksamkeit (vgl. hierzu auch die zusammenfassenden Ausführungen von Fuchs, 1996; White et al., 2005), sowie auf die mit dem Sporttreiben verbundenen Affekte. Wagner (2000), die den Einfluss der sozialen Unterstützung auf die Aufrechterhaltung eines zehnwöchigen und eines einjährigen gesundheitsorientierten Sportprogramms untersucht, vertritt die Auffassung, dass nicht nur verschiedene Personen einen unterschiedlichen Beitrag zu Aufklärung der Aufrechterhaltungsvarianz leisten, sondern sie macht auch deutlich, dass die Unterstützung bestimmter Bezugsquellen nur zu bestimmten Zeitpunkten einen signifikanten Beitrag zur Varianzaufklärung der Aufrechterhaltung leistet. Während das wahrgenommene Übungsleiterverhalten im kurzen wie langen Sportprogramm konsistent für die Aufrechterhaltung von Bedeutung ist, erweist sich die Unterstützung durch die Familie und die Sportgruppe im einjährigen Programm insbesondere in der ersten Programmhälfte als wichtig. Im zweiten Teil des Programms leistet die Unterstützung dieser beiden Bezugsquellen hingegen keinen Beitrag mehr zur Varianzaufklärung der Aufrechterhaltung. Dies ist ein Hinweis darauf, dass die Unterstützung durch die Familie und die Sportgruppe insbesondere in der frühen Phase der Aufrechterhaltung eine Rolle spielt, während die längerfristige Aufrechterhaltung weniger von den Hilfestellungen des privaten und sportlichen sozialen Umfeldes abzuhängen scheint. Denkbar ist auch, dass im Zeitverlauf unterschiedliche Hilfestellungen wirksam werden bzw. notwendig sind. Dies wird in der Studie jedoch nicht geprüft. Vergleichbare Ergebnisse finden sich bei Fuchs (1996), dem zufolge die Unterstützung der Familie sowie von Freunden und Bekannten in der Phase der Aneignung einer Sportaktivität von Bedeutung ist, während im Prozess der Aufrechterhaltung die wahrgenommene Unterstützung ohne prädiktiven Wert bleibt. Bestätigt werden damit ältere Befunde von Steinhardt und Carrier (1989) sowie Sallis, Hovell und Hofstetter (1992). Interessant ist der Befund von Fuchs (1996), dass in der Phase der Aneignung von Sportaktivitäten für Perso-

suchung mit Bürgerinnen und Bürgern Berlins im Alter von 41 bis 70 Jahren nachweisen, dass Einsamkeitserleben – vermittelt über wahrgenommene Barrieren und Selbstwirksamkeitserwartungen – das Sportverhalten in der Aneignungsphase negativ beeinflusst. In der Phase der Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten besitzt Einsamkeitserleben hingegen keinerlei prädiktive Bedeutung.

nen im mittleren Erwachsenenalter (41-60 Jahre) ein linearer Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Sportverhalten vorliegt. Das heißt, mit zunehmender Unterstützung aus der Familie und dem Freundeskreis steigt die Aktivitätswahrscheinlichkeit an. Bei den jüngeren Erwachsenen (18-40 Jahre) findet sich hingegen ein nicht-linearer Zusammenhang (umgekehrte U-Funktion), was darauf hindeutet, dass nicht nur fehlende, sondern auch zu viel Unterstützung negative Effekte auf die Aktivitätswahrscheinlichkeit hat. Fuchs (1996, S. 271) vermutet hinter diesem „Umkippen des positiven Unterstützungseffektes in sein Gegenteil“ ein Reaktanzphänomen. Durch zuviel gutgemeinte Ratschläge, Erinnerungen und Hilfestellungen könnten sich gerade jüngere Erwachsene auf subtile Weise unter Druck gesetzt bzw. in die Enge getrieben fühlen, sodass das vermeintlich geforderte Verhalten gerade nicht gezeigt wird. Während die soziale Unterstützung des **Lebenspartners** für die frühe Aufrechterhaltung einer Sportaktivität in der Studie von Wagner (2000) keine Rolle spielt, kommen Wallace, Raglin und Jastremski (1995) zu einem anderen Ergebnis. Untersucht werden, im Unterschied zu der Studie von Wagner (2000), allerdings nicht verschiedene Formen der emotionalen und instrumentellen Unterstützung, sondern die (tatsächliche) Unterstützung in Form des Mitmachens bzw. gemeinsamen Sporttreibens. Es zeigt sich, dass die monatliche Trainingsbeteiligung bei Ehepaaren, die gemeinsam an einem zwölfmonatigen Fitnessprogramm teilnehmen, im Vergleich zu verheirateten Personen, die alleine teilnehmen, signifikant höher (54,2 % vs. 40,3 %) und die Drop-out-Rate signifikant geringer (6,3 % vs. 43,0) ausfällt. Bei den Aussteigern sind die meistgenannten Gründe für den Abbruch der Programtteilnahmen 1) familiäre Verpflichtungen und 2) fehlende Unterstützung des Partners. Dies verdeutlicht eindrucksvoll die besondere Bedeutung des Partners für die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten.

Wankel (1985) untersucht in einer Interviewstudie mit 111 männlichen Teilnehmern an einem Managersportprogramm 8 bis 10 Wochen nach Trainingsbeginn den Einfluss der sozialen Unterstützung (in Form von programmbezogener Ermutigung) von befreundeten Programtteilnehmern, Familie, Arbeitskollegen, Freunden und dem Chef auf die Programtteilnahme. Es zeigt sich, dass vier Unterstützungsvariablen signifikant zur multivariaten Diskrimination von kontinuierlichen Programtteilnehmern (51 Personen) und Programmabbrechern (60 Personen) beitragen. Dabei handelt es sich um die Unterstützung durch 1) befreundete Programtteilnehmer, 2) Freunde, 3) Arbeitskollegen und 4) den Chef. Die Ergebnisse deuten darauf hin,

dass bei Berufstätigen für die Fortführung eines Sportprogramms nicht nur die soziale Unterstützung von Personen aus dem privaten, sondern auch aus dem beruflichen Umfeld von Relevanz ist. Dem entsprechen Befunde von Adams und Landgreen (1988). Sie zeigen, dass unkooperative Vorgesetzte die weitere Teilnahme an einem betrieblichen Fitnessprogramm verhindern können. Auch eine Studie von Chogahara (1999) mit Erwachsenen ab 55 Jahren verdeutlicht, dass vom umgebenden sozialen Umfeld (Familie, Freunden, Experten) durchaus **negative Einflüsse** auf das Sportverhalten ausgehen können. Beschrieben werden in diesem Zusammenhang die folgenden drei negativen Verhaltensdimensionen: 1) Hemmendes Verhalten („inhibitive behavior“; z.B. Warnen oder Verboten), 2) Rechtfertigendes Verhalten („justifying behavior“; z.B. Ausflüchte anbieten oder Beschwichtigen), 3) Kritisierendes Verhalten („criticizing behavior“; z.B. Ausgrenzen, Bedrängen, Beklagen). Bisher fehlen allerdings differenzierte Befunde dazu, welche Verhaltensweisen von Bezugspersonen – gewollt oder ungewollt – destruktiv sind für die Umsetzung einer geplanten Sportaktivität.

3.2.4 Aktivitätsbezogene Determinanten

Nachfolgend werden einige Befunde zur Bedeutung von inhaltlich-konzeptionellen, organisatorischen und räumlich-materiellen Bedingungen für die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten in Sportprogrammen aufgeführt, wie sie in verschiedenen Überblicksarbeiten zusammenfassend darstellt sind:

- Für die Aufrechterhaltung einer Sportaktivität haben sich mittlere **Belastungsintensitäten** bzw. als „mittlere Anstrengung erlebte Belastungsintensitäten“ (Pahmeier, 1994, S. 138) als positiv erwiesen (vgl. ebenso Dishman & Sallis, 1994; Marcus, Dubbert, Forsyth, McKenzie, Stone & Blair, 2000; Trost et al., 2002; Wagner, 2000). Pahmeier (1994) und Wagner (2000) verweisen darauf, dass weniger das objektive Belastungsmaß, sondern vielmehr die subjektiv erlebte Anstrengung entscheidend ist. Ungünstig sind offenbar sowohl Über- als auch Unterforderungen.
- Ein mit der Sportaktivität verbundenes **positives Erleben** wie situatives Wohlbefinden, Zufriedenheit, Spaß, Freude oder Stolz ist eine wichtige Voraussetzung für die Aufrechterhaltung der Aktivität (vgl. Pahmeier, 1994; White et al., 2005; Wagner, 2000).

- Die Möglichkeit zur **Selbstbestimmung** (wahrgenommene Wahlfreiheit im Übungsbetrieb) wirkt sich positiv auf eine regelmäßige Programmteilnahme aus (vgl. Pahmeier, 1994; Wagner, 2000).
- Hinsichtlich der **Programmkonzeption** erweist sich in einer Studie mit Frauen eine zeitliche Begrenzung mit Blick auf die Kontinuität der Teilnahme als günstig und auch eine Homogenität des Teilnehmerkreises wird als Grund für die Aufrechterhaltung angegeben (vgl. Wagner, 2000).
- Zwischen einer günstigen **Umgebungssituation** bzgl. Anzahl, Nähe und Dichte von Sportmöglichkeiten und dem Ausmaß von Sportaktivitäten gibt es einen positiven Zusammenhang (vgl. Sherwood & Jeffery, 2000; Wagner, 2000).
- Forschungsbefunde belegen ferner die Bedeutung **organisatorischer und räumlich-materieller Bedingungen**, die unmittelbar mit der Sportaktivität verbunden sind, für die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten. Pahmeier (1994) und Wagner (2000) betonen, dass sich a) eine schlechte Erreichbarkeit der Sportstätte, b) Parkplatzprobleme, c) eine ungünstige Kurszeit (Tag/Jahr) und d) eine als unangenehm erlebte Sportlokalität oder Sportanlage (Atmosphäre, Ort) negativ auf die Aufrechterhaltung auswirken.

Als unklar und unzureichend wird die Befundlage für den Zusammenhang zwischen weiteren Charakteristika der Sportaktivität und der Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten bezeichnet. Genannt werden in diesem Zusammenhang 1) die Art der Sportaktivität, 2) das Ausmaß an Variation (eine vs. verschiedene/mehrere Sportaktivitäten/Sportarten) und 3) die Anzahl und Dauer der Trainingseinheiten (vgl. Buckworth, 2000; Sherwood & Jeffery, 2000; White et al., 2005).

Die dargelegten Ergebnisse verdeutlichen die Bedeutung von unterschiedlichen aktivitätsbezogenen Determinanten für die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten bei Erwachsenen. Ob und inwiefern ihnen beim Unterlassen (bzw. Umsetzen) vorgenommener Sportaktivitäten Relevanz zukommt, muss in weiteren Studien erst geklärt werden.

3.2.5 Umweltbezogene Determinanten

In den letzten zehn Jahren wird bei der Erforschung des Sportverhaltens **umgebungsbedingten Variablen** vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt. Dies zeigt sich an einer wachsenden Zahl von Studien, die Zusammenhänge zwischen Umgebungsvariablen und Sportaktivität untersuchen. Verbreitet sind zwei verschiedene

methodische Zugänge. Als unabhängige Variable wird entweder die Wahrnehmung des Lebens- bzw. Wohnumfeldes oder die objektive Beschaffenheit des Lebens- bzw. Wohnumfeldes verwendet. Augenmerk erhalten in den Studien meist die folgenden Aspekte: 1) Charakter des Wohnumfeldes (städtischer vs. ländlicher Raum, Landschaft, Art der Bebauung usw.), 2) Attraktivität bzw. Ästhetik des Wohnumfeldes, 3) Infrastruktur des Wohnumfeldes, 4) Sicherheit und Verkehrssicherheit, 5) Zufriedenheit mit dem Wohnumfeld (auch in Bezug auf soziale Kontakte) sowie 6) Sportmöglichkeiten im Wohnumfeld und zu Hause (vgl. Brownson, Baker, Housemann, Brennan & Bacak, 2001; De Bourdeaudhuij, Sallis & Salens, 2003; King, Toobert, Ahn, Resnicow, Coday, Riebe, Garber, Hurtz, Morton & Sallis, 2006; Rütten, Abel, Kannas, von Lengerke, Lüschen, Rodriguez Diaz, Vinck & van der Zee, 2001). Auch wenn die Stärke und die Richtung der Zusammenhänge je nach untersuchter Zielgruppe (Alter, Geschlecht, Land/Region) und Sportaktivität (Sportart, Intensität) z.T. deutlich differieren (vgl. Trost et al., 2002), sollen im Folgenden einige Befunde vorgestellt werden. Rütten et al. (2001) finden in ihrer Studie mit einer repräsentativen Stichprobe aus sechs Ländern der Europäischen Union (N = 9.221 Erwachsene) einen schwachen, aber signifikanten Zusammenhang zwischen der Sportaktivität und den **wahrgenommenen Möglichkeiten** zum Sporttreiben im direkten Wohnumfeld bzw. der Gemeinde. In einer amerikanischen Studie von Brownson et al. (2001) zeigt sich, dass Zugangsmöglichkeiten zu a) Parks, b) Sporthallen und c) Laufbändern oder Heimtrainern positiv mit der Sportaktivität zusammenhängen. Aber auch eine „outdoorsportfreundliche“ Gestaltung des Wohnumfeldes, wie beispielsweise das Vorhandensein von Bürgersteigen, sind positiv mit Sportaktivitäten assoziiert (vgl. auch King et al., 2006; De Bourdeaudhuij et al., 2003; Sherwood & Jeffery, 2000). King et al. (2006), die die Ergebnisse aus fünf amerikanischen Untersuchungen zusammengeführt haben, können auf der Basis längsschnittlicher Analysen zeigen, dass die Aspekte **Sicherheit (kriminalitätsbezogen)** und **Verkehrssicherheit** im Wohnumfeld für sportliche Aktivität bedeutsam sind (vgl. auch Sherwood & Jeffery, 2000). Personen, die ihr Wohnumfeld als sicher wahrnehmen, sind im Vergleich zu Personen, die ihr Wohnumfeld als weniger sicher erleben, wöchentlich signifikant mehr sportlich aktiv (Minuten pro Woche). Auf der Basis multipler Regressionsanalysen zeigen sich zwischen einer moderaten wie intensiven Sportaktivität und den beiden folgenden (wahrgenommenen) umweltbezogenen Variablen Zusammenhänge: 1) Andere Personen im Wohnumfeld beim Walken zu sehen und mit ihnen

sprechen zu können und 2) Wohnumfeld mit Einfamilienhausbebauung. Die Ergebnisse verweisen darauf, dass sich das Gefühl der sozialen Eingebundenheit in die Nachbarschaft positiv auf das Sporttreiben – wohl insbesondere von Outdoor-Aktivitäten wie Walking – auswirkt. Das könnte einerseits damit zusammenhängen, dass weniger Barrieren für sportliche Aktivitäten wahrgenommen werden, weil das Umfeld als attraktiv und sicher erlebt wird. Andererseits ist denkbar, dass es motivierend wirkt, wenn Personen im Wohnumfeld vermehrt anderen Menschen und ggf. gleichgesinnten Sportlern begegnen. Auch in der Studie von King, Castro, Wilcox, Eyler, Sallis und Brownson (2000) mit Frauen im Alter von über 40 Jahren ist die häufige Begegnung anderer Sportaktiver positiv mit der Sportteilnahme verbunden. In mehreren Studien (Brownson et al., 2001; De Bourdeaudhuij et al., 2003; King et al., 2006) zum Zusammenhang von wahrgenommenen umweltbezogenen Variablen und der Sportaktivität finden sich Hinweise, dass die wahrgenommene **Attraktivität des Wohnumfeldes** und die **Zufriedenheit mit dem Wohnumfeld** bei Erwachsenen (Männern wie Frauen) positiv mit Sportaktivitäten assoziiert sind.

Schlechtes Wetter hält hingegen viele Menschen von Sportaktivitäten ab (vgl. Stutts, 2002; Wilcox, Castro, King, Housemann & Brownson, 2000). Eine Studie, die klare Hinweise dafür liefert, dass das Wetter und die Jahreszeit mit dem Sportverhalten Erwachsener Zusammenhänge aufweisen, stammt von Merrill, Shields, White und Druce (2005). Bezüglich der Determinante **Jahreszeit** zeigt sich: Im Sommer (Juni bis August) befolgen signifikant mehr Erwachsene (48,4 %) die Sportempfehlungen des American Colleges of Sports Medicine oder des National Institutes of Health (= 30 Minuten moderate Aktivität an 5 bis 7 Tagen pro Woche oder 20 Minuten intensivere Aktivität an 3 bis 7 Tagen pro Woche) als im Winter (Dezember bis Februar, 44,6 %). Bestätigt werden damit frühere Befunde von Dannenberg, Keller, Wilson und Castelli (1989) sowie von Uitenbroek (1993). Bezüglich des **Wetters** finden Merrill et al. (2005), dass in Regionen Amerikas, in denen der höchste Prozentsatz an Tagen mit feuchter, tropischer Witterung zu finden ist, die geringsten Bevölkerungsanteile (im Durchschnitt 35,9 %) die öffentlichen Sportempfehlungen erreichen. Regionen, in denen die höchsten Bevölkerungsanteile (im Durchschnitt 56,3 %) die Sportempfehlungen erfüllen, weisen hingegen die höchsten Prozentsätze an Tagen mit trockener und milder Witterung auf. Es zeigt sich aber auch, dass

(...) climate conditions associated with the highest percentages meeting the recommendation for physical activity vary according to season; that is, moist

moderate in winter, dry polar in spring, dry tropical in summer, and moist polar in fall are associated with the highest percentage of adults that met the recommendations. (Merrill et al, 2005, S. 376)

Erklärt werden die Befunde damit, dass für die Mehrzahl der von Amerikanern bevorzugten Aktivitäten (wie z.B. Walken oder Radfahren) gute Witterungsbedingungen, d.h. Trockenheit und moderate Temperaturen, als günstig erachtet werden. Das in Abhängigkeit von der Jahreszeit bei unterschiedlichen Witterungslagen jeweils andere Sportarten die höchsten Aktivitätsraten aufweisen, führen die Autoren darauf zurück, dass es jahreszeitgebundene Sportarten gibt (wie z.B. die Wintersportarten), für die ganz spezifische Witterungsbedingungen optimal sind bzw. als günstig erachtet werden. Zukünftig sind Studien nötig, die untersuchen, ob Witterungsbedingungen (bzw. die subjektive Wahrnehmung der Witterung) die Realisierung von Sportaktivitäten beeinflussen und 2) welche Begründungszusammenhänge dem zugrunde liegen. Auch wenn die dargelegten Ergebnisse zu den Zusammenhängen zwischen Umgebungsvariablen und der Sportaktivität Erwachsener nahelegen, dass umweltbezogene Bedingungen (wie z.B. die Attraktivität des Wohnumfeldes, die Sicherheit oder die Witterung) für das Unterlassen (bzw. die Realisierung) von bewegungs- bzw. sportbezogenen Vorsätzen von Bedeutung sind, fehlen bisher Untersuchungen zur Beantwortung der Frage, ob und inwiefern einzelne umgebungsbezogene Bedingungen die Vorsatzrealisierung beeinflussen.

3.2.6 Kritische Würdigung der Determinantenforschung

Der Verdienst der Determinantenforschung besteht in der Identifikation einer Vielzahl von personalen, sozialen und strukturellen Determinanten bzw. Determinaten-Sets, die mit Sportaktivität bzw. mit der Aufnahme von Sportaktivitäten in einem positiven oder negativen Zusammenhang stehen (vgl. Buckworth, 2000; Buckworth & Dishman, 2002; Dishman, 1982; Dishman, 1988; Dishman, 1990; Dishman, 1991; Dishman, 1994; Dishman & Buckworth, 1996; Dishman & Sallis, 1994; Marcus, Bock, Pinto, Napolitano & Clark, 2002; Marcus, Dubbert, Forsyth, McKenzie, Stone, Dunn & Blair, 2000; Marcus, King, Bock, Borelli & Clark, 1998; Marcus, Williams, Dubbert, Sallis, King, Yancey, Franklin, Buchner, Daniels & Claytor, 2006; Sallis, 2001; Sallis, Haskell, Fortman, Vranizan, Taylor & Salomon, 1986; Sallis, Hovell & Hofstetter, 1992; Sallis & Owen, 1999; Salmon, Owen, Crawford, Bauman & Sallis, 2003; Seefeldt, Malina & Clark, 2002; Shephard, 1988; Smith & Biddle, 1995; Stutts, 2002; Trost et al., 2002; White et al., 2005). In den letzten Jahren wurden auch jene Deter-

minanten erforscht, die für die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten bedeutsam sind. Insofern liefert die Determinantenforschung wichtige Hinweise für Interventionen zur Förderung der Aufnahme und Aufrechterhaltung eines sportaktiven Lebensstils in der Praxis. Außerdem zeigen die Ergebnisse, welchen Faktoren in theoretischen Modellen (mehr) Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte. Kritisch zu bewerten ist allerdings die mangelnde theoretische Fundierung weiter Teile der Determinantenforschung, insbesondere bei Vertretern der gesundheitswissenschaftlich-pragmatischen Forschungslinie (vgl. Fuchs, 1996). So merkt Fuchs (1996) zu Recht an, dass sich aus der bloßen Kenntnis von Verhaltensdeterminanten kein tieferes Verständnis für die komplexen motivationalen und volitionalen Mechanismen des Sportverhaltens entwickeln lässt. Determinantenlisten sind demnach kein Ersatz für Theorien zur Erklärung und Vorhersage der Aufnahme und Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten, die verstärkt das Zusammenwirken von kognitiven, sozialen und strukturellen Faktoren in den Blick nehmen (vgl. Fuchs, 2003). Das Gleiche ist für die Erforschung von Bedingungen zu konstatieren, die für die Nicht-Umsetzung (bzw. Umsetzung) von vorgenommenen Sportaktivitäten in konkreten Situationen bedeutsam sind. Da es diesbezüglich bisher an aussagekräftigen Untersuchungen fehlt, erscheint es sinnvoll und notwendig, zunächst auf qualitative Studiendesigns zu setzen, um durch den Blick auf die Innenperspektive handelnder Erwachsener dezidiertere Erkenntnisse über Bedingungen und Bedingungsbeziehungen des Unterlassens (bzw. Umsetzens) von geplanten Sportvorsätzen zu erhalten. Die Untersuchungen von Bachleitner (1989) sowie Cody und Lee (1999) sind positive Beispiele. Erst in einem zweiten Schritt sind mittels experimenteller und prospektiver Studiendesigns Kausalitäten zu erforschen und die Aussagekraft des zu konkretisierenden Modells zur Realisierung von Bewegungs- und Sportvorsätzen zu überprüfen. Dies gilt umso mehr, als mit Blick auf die Forschungspraxis der Sportdeterminantenforschung das Fehlen experimenteller Studien und ein Mangel an prospektiv angelegten Längsschnittstudien zu konstatieren ist. Obwohl die Mehrzahl der Forscher seit langem auf die Notwendigkeit solcher Studien verweist, finden sich auch heute noch mehrheitlich Querschnittstudien. Deren Aussagekraft ist jedoch begrenzt, da nur „hypothetische Einflussgrößen“ (vgl. Fuchs, 2003) ermittelt werden können. Viele der oben zitierten Studien – beispielsweise die der Arbeitsgruppe um Ralf Schwarzer – sind diesbezüglich positiv hervorzuheben.

Die Sichtung von Studien der Sportdeterminantenforschung hat des Weiteren gezeigt, dass bezüglich der untersuchten Stichproben, der untersuchten Sportaktivitäten und ihrer Kontexte sowie der verwendeten Messinstrumentarien (Operationalisierung der einzelnen abhängigen und unabhängigen Variablen) Heterogenität besteht. Das Fehlen von einheitlichen Definitionen und Messstandards erschwert den Vergleich der Studien bzw. der vorliegenden Befunde. Bei den Forschergruppen, die in den letzten Jahren die Bedeutung von volitionalen Variablen für die Intentions-Verhaltens-Beziehung im Bereich Sportaktivität betont und erforscht haben, ist hinsichtlich der untersuchten Stichproben eine gewisse Einseitigkeit festzustellen. Hier dominieren Patienten- und Studierendenstichproben. Besonders fokussiert wurde in den letzten Jahren zudem die Gruppe der Älteren. Eine Erweiterung des Spektrums ist hier wünschenswert und erforderlich.

4 Zielsetzung der explorativen Studien

Die in Kapitel 3 vorgestellten Studien verdeutlichen, dass die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten mit einem breiten Spektrum von personalen, strukturellen (Lebenslage, Soziales, Umfeld) und aktivitätsbezogenen Determinanten in Verbindung zu bringen ist. Auf der Grundlage der vorliegenden Befunde sind neben starken, selbst-konkordanten Intentionen vor allem Selbstwirksamkeitserwartungen, negative Konsequenzenerwartungen (Barrieren), Initiierungsvorsätze und Bewältigungspläne (Planung) sowie Handlungskontrolle und Selbstregulation für die dauerhafte Ausübung von Sportaktivitäten von zentraler Bedeutung.

Die Tatsache, dass in den letzten Jahren vermehrt die sogenannten postintentionalen Prozesse und die damit verbundenen Determinanten in den Fokus der Forschung gerückt sind, ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass ein Großteil der motivierten Erwachsenen bei der Realisierung von Sportvorsätzen scheitert. So verdeutlichen Befunde, dass sich zwischen Personen, die ihre Vorsätze umsetzen („inclined actors“) und jenen, die sie nicht umsetzen („inclined abstainers“), hinsichtlich der in sozial-kognitiven Prädiktionsmodellen postulierten, motivationalen Variablen kaum Unterschiede nachweisen lassen (vgl. Godin & Conner, 2008; Sheeran, 2002). Rhodes und Plotnikoff (2006) können dementsprechend zeigen, dass sich erfolgreiche „Aktivitätsstarter“ und „Dabeibleiber“ von Sportaktivitäten von nicht erfolgreichen lediglich bezüglich spezifischer Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und angewandter verhaltensorientierter bzw. kognitiver Strategien differenzieren lassen (vgl. Kap. 3.1). Die Forschungsbefunde liefern Hinweise dafür, dass das Fassen von Vorsätzen (Planung, Implementation Intentions) die Vorsatzrealisierung positiv beeinflusst, aber nicht in jedem Fall. So betonen Gollwitzer und Sheeran (2006), dass Implementierungsintentionen Personen nicht darauf vorbereiten in situ Barrieren oder Hindernisse zu überwinden.

Die Befunde liefern Hinweise, dass in Situationen weitere Determinanten wie z.B. die wahrgenommene Gesundheit, die wahrgenommene Beanspruchung (Stress) und die aktuelle Befindlichkeit die Realisierung von Sportaktivitäten beeinflussen könnten. Hierbei handelt es sich um Determinanten, die situativ unterschiedlich ausgeprägt sein können. Insofern ist vorstellbar, dass sie auf das Verhalten, je nach Qualität und/oder Intensität und in Abhängigkeit von subjektiven Situationsdefinitionen, unterschiedlich Einfluss nehmen. Für die genannten Determinanten fehlen jedoch

Erkenntnisse, ob und wie sie das tatsächliche Handeln in **konkreten Situationen** beeinflussen. Insofern ist im Vergleich zur Erforschung von relevanten Determinanten der generellen Sportbeteiligung (bzw. des Aussteigens) sowie von Determinanten, die eine Vorhersage der Aufnahme und Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten erlauben, noch weitgehend unerforscht, welche Bedingungen in konkreten Situationen für das Handeln, genauer das Unterlassen oder die Umsetzung von vorgenommenen, geplanten Sportaktivitäten, von Relevanz sind. Auch mangelt es an Studien, die sich um das verstehende Nachvollziehen der Subjektperspektive bemühen, die die Handlungslogik und das Erleben von Personen untersuchen. Das heißt, eine systematische und tiefergehende Analyse des Kernbereichs der Vorsatzrealisierung, die Umsetzung des Sportvorsatzes in Handeln, wurde bisher vernachlässigt. Vor dem Hintergrund des in Kapitel 2.1.7 präsentierten Modells lassen sich zusammenfassend die folgenden Forschungslücken benennen:

- Es ist unklar, welche Bedingungen in konkreten Situationen für das Handeln, Tun wie Unterlassen, Relevanz besitzen.
- Es fehlen Kenntnisse zur Handlungslogik der Agierenden in konkreten Situationen.
- Unerforscht ist, wozu in konkreten Situationen gehandelt wird.
- Weitgehend ungeklärt ist, wie Personen in konkreten Situationen mit Handlungsbarrieren und/oder Hindernissen umgehen und welche Konsequenzen damit verbunden sind.
- Die Bedeutung der aktuellen Befindlichkeit für das Handeln, Tun wie Unterlassen, ist nicht erforscht.

Die Bearbeitung der Forschungslücken ist wünschenswert, da die Problematik der ausbleibenden Vorsatzrealisierung im Bereich von körperlichen Aktivitäten nicht nur in der Gesundheits- und Sportpsychologie, sondern auch in der öffentlichen Diskussion allgegenwärtig ist. So werden das verbreitete Scheitern bei der Verwirklichung von Sportvorsätzen in der Presse regelmäßig thematisiert und mögliche Strategien zur Überwindung „des inneren Schweinehundes“ in gesundheitsorientierten Medien (Sachbüchern, Zeitschriften, Zeitungen, Internetseiten) erörtert. Eine substanzielle Beratung und die Entwicklung von systematischen Trainingsprogrammen setzt jedoch die Kenntnis von a) relevanten Handlungsbedingungen sowie b) individuellen Handlungslogiken voraus.

Mit der **explorativen Interviewstudie** (Studie 1) wird das Ziel verfolgt, einen Beitrag zum Schließen der aufgezeigten fünf Forschungslücken zu leisten. Die **explorative Längsschnittstudie** (Studie 2) untersucht angesichts der in Kapitel 2.2 herausgearbeiteten Überlegungen zum Einfluss der aktuellen Befindlichkeit auf das Bewegungs- bzw. Sporthandeln (direkte Einflüsse) sowie zum Einfluss der aktuellen Befindlichkeit auf kognitive Bewertungsprozesse (direktive und informationale Einflüsse) den Zusammenhang zwischen der aktuellen Befindlichkeit und a) realisierungsbezogenen Einschätzungen (Handlungswichtigkeit, -dringlichkeit, -wahrscheinlichkeit und -günstigkeit) einer fest vorgenommenen Sportaktivität sowie b) dem tatsächlichen Handeln (Tun versus Unterlassen). Zudem wird in der Längsschnittstudie der Frage nachgegangen, wie stabil oder variabel die Einschätzungen der Handlungswichtigkeit, -dringlichkeit, -wahrscheinlichkeit und -günstigkeit für eine fest vorgenommene Sportaktivität über den Zeitraum von einer Woche ausfallen. Diese Frage resultiert aus der Überlegung, dass zwischen dem Fassen von Initiierungsvorsätzen (Planen) und dem tatsächlichen, anvisierten Umsetzungstermin in der Regel ein gewisser Zeitraum liegt. Trotz der in Kapitel 3.2 dargelegten Forschungsbefunde, die Hinweise dafür liefern, dass eine Fluktuation von Intention, Planung sowie Handlungskontrolle mit der Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten negativ korreliert, ist bisher nicht untersucht worden, wie eine anvisierte Vorsatzrealisierung im Zeitverlauf eingeschätzt wird. Realisierungsbezogene Einschätzungen dürften Hinweise liefern, welchen Stellenwert Personen der Umsetzung der geplanten Aktivität angesichts der realen Bedingungen im Alltag zuweisen. Schließlich besteht ein weiteres Ziel darin, im Rahmen der Längsschnittstudie Ergebnisse der Interviewstudie zu den Zielen bzw. Zwecken der Vorsatzrealisierung (Unterlassen versus Tun) zu überprüfen.

Die beiden Studien mit ihrer a) qualitativen und b) quantitativen Methodik verfolgen unterschiedliche Ziele, ergänzen sich aber, da sie jeweils einen speziellen Ausschnitt des Problembereiches „Realisierung von Sportvorsätzen“ fokussieren. Angesichts der Bedeutung der Planung wird in beiden Studien die Realisierung von vorgenommenen, geplanten Sportvorsätzen untersucht. Die explorative Interviewstudie richtet den Blick auf konkrete Handlungssituationen, um mehr über relevante, situative

Handlungsbedingungen zu erfahren, die subjektive Handlungslogik und das Handeln von Personen zu verstehen. Die explorative Längsschnittstudie erforscht im Zeitverlauf sowie punktuell die Bedeutung der Befindlichkeit und betrachtet darüber hinaus Veränderungsprozesse eines konkreten Bewegungs- bzw. Sportvorsatzes über den Zeitraum von einer Woche. Bei beiden Studien wurde auf eine gegenstandsadäquate Wahl der Methodik geachtet (vgl. Mayring, 2001), sodass die unterschiedlichen methodischen Zugangsweisen der Bearbeitung der spezifischen Fragestellungen dienen. Daraus ergibt sich, dass die beiden Studien nicht als einander nachgeordnet, sondern als „gleichberechtigt“ begriffen werden.

Die mit den beiden explorative Studien im Einzelnen verfolgten Fragestellungen sowie die jeweilige Untersuchungsmethodik werden ausführlich in den Kapiteln 5 und 8 vorgestellt.

5 Explorative Interviewstudie

5.1 Fragestellung

Die Interviewstudie dient der Erforschung der Frage, warum es Berufstätigen im Alltag schwerfällt bzw. nicht gelingt, gefasste Sportvorsätze in die Tat umzusetzen. In den Blick genommen werden soll ausdrücklich nicht die Gruppe der „Unmotivierten“, sondern die Gruppe derjenigen, die motiviert ist, also eine Sportintention gebildet hat, bei der Vorsatzrealisierung aber Probleme hat und scheitert. Um möglichst die gesamte Bandbreite denkbarer Gründe zu erfassen, wird ein qualitatives Vorgehen gewählt. Im Einzelnen werden drei Fragestellungen verfolgt:

1. Welche Bedingungen behindern bzw. erleichtern bei (motivierten) Berufstätigen mittleren Erwachsenenalters aus Sicht der Betroffenen die Realisierung von Sportvorsätzen?
2. Wozu werden Sportvorsätze nicht realisiert bzw. realisiert?
3. Wie wird mit Handlungsbarrieren bzw. -hindernissen umgegangen und welche kurzfristigen Konsequenzen hat eine misslungene Vorsatzrealisierung?

Vor dem Hintergrund der Darlegungen in Kapitel 2.2 wird angenommen, dass der aktuellen Befindlichkeit für die Realisierung von Sportvorsätzen Bedeutsamkeit beigemessen wird.

Zur Beantwortung der Fragestellungen, wurden 20 Interviews mit jeweils zehn berufstätigen Frauen und Männern geführt und inhaltsanalytisch ausgewertet. Des

Weiteren diene eine ergänzende Befragung mittels Kurzfragebogen einer zeitökonomischen Erfassung von personenbezogenen Daten zur Charakterisierung der Untersuchungsgruppe. Im Folgenden werden das Untersuchungsverfahren, die Untersuchungsgruppe, die Durchführung der Untersuchung und die Datenauswertung beschrieben.

5.2 Untersuchungsverfahren

Bei der Erforschung von Schwierigkeiten bei der Umsetzung eigener Sportvorsätze handelt es sich um einen sensiblen Untersuchungsgegenstand. Die angezielte Erfassung relevanter Handlungsbedingungen setzt die Bereitschaft von Probanden voraus, umfassend Auskunft zu geben. Aus diesem Grund wurde für die vorliegende (explorative) Untersuchung eine qualitative Herangehensweise mittels mündlicher Befragung gewählt, da diese Methode den Aufbau eines Vertrauensverhältnisses eher ermöglicht als eine Fragebogenbefragung (vgl. Mayring, 2002; Witzel, 2000). Die Wahl des Untersuchungsverfahrens ist ferner darin begründet, dass mit der Studie subjektive Situationsdefinitionen und Handlungslogiken erfasst werden sollen, deren Inhalt und Prägnanz nach Nitsch (2000, S. 101) „eine maßgebliche Grundlage unseres Handelns“ darstellen. Die Befragung fungiert als methodischer Grundzugang zur Rekonstruktion subjektiver Situationsdefinitionen und innerer Handlungslogiken im Rahmen empirischer Forschung. Generell gelten Interviews als besonders geeignet zur Erfassung der Subjektperspektive (vgl. Diekmann, 1998, Mayring, 2002). Die verwendeten Erhebungsverfahren, das problemzentrierte Interview und der Kurzfragebogen, werden in den folgenden Abschnitten dargestellt.

5.2.1 Problemzentriertes Interview

Der Begriff „problemzentriertes Interview“ bezeichnet nach Mayring (2002, S. 67) „alle Formen der offenen, halbstrukturierten Befragung“, die sich dadurch auszeichnen, dass die Befragten frei zu Wort kommen, das Gespräch aber auf eine vom Interviewer eingeführte Problemstellung gelenkt wird. Hierfür nutzt der Interviewer einen Interviewleitfaden, in dem – auf der Basis des erarbeiteten theoretischen Vorverständnisses – Fragen zur Problematik zusammenstellt sind, auf die die Befragten ohne Antwortvorgaben reagieren können. Der Vorteil des problemzentrierten Interviews besteht darin, dass der strukturierte Fragenkatalog (Leitfaden) den Gesprächsverlauf grob vorzeichnet, der Interviewer aber die Möglichkeit hat, flexibel

auf den Gesprächspartner einzugehen und Rückfragen sowie ergänzende Zusatzfragen zu stellen. Auf diese Weise ist eine „möglichst unvoreingenommene Erfassung individueller Handlungen sowie subjektiver Wahrnehmungen und Verarbeitungsweisen“ möglich (Witzel, 2000, o.S.). Aus diesen Gründen ist das problemzentrierte Interview für die vorliegende Untersuchung geeignet.⁶⁶ Hinsichtlich der Gestaltung des problemzentrierten Interviews hebt Witzel (2000) die Notwendigkeit hervor, dass der Interviewer mit Blick auf den Erkenntnisfortschritt erzählungsgenerierende sowie verständnisgenerierende Gesprächstechniken angemessen einsetzt. Zu den erzählungsgenerierenden Strategien gehören Einleitungsfragen, allgemeine Sondierungsfragen und Ad-hoc-Fragen. Unter verständnisgenerierenden Strategien versteht Witzel (2000) dagegen spezifische Sondierungsfragen wie Zurückspiegelungen, klärende Verständnisfragen und Konfrontationen. Sowohl bei der Konzeption des Interviewleitfadens als auch bei der Durchführung der Interviews wurden diese Gesprächstechniken berücksichtigt. Zudem wurde darauf geachtet, suggestive Fragen zu vermeiden bzw. diese hinsichtlich ihrer Konsequenz bei der Interpretation der Ergebnisse zu beachten.

5.2.2 Interviewleitfaden

Der Interviewleitfaden dient bei der Durchführung der Interviews zum einen als Orientierungsrahmen für die Gesprächsführung, zum anderen sichert er eine gewisse Standardisierung des Gesprächsablaufes und gewährleistet, dass relevante Fragen in möglichst allen Interviews gleich gestellt werden und eine Vergleichbarkeit der Antworten möglich wird (vgl. Mayring, 2002; Witzel, 2000). Mit Blick auf diese Funktionen wurden bei der Konzeption des Leitfadens Einstiegssequenzen für die einzelnen Themenblöcke des Gesprächs ausgearbeitet und die wichtigsten Leitfragen innerhalb der Themenblöcke vorformuliert (vgl. Anhang A 1). Die Leitfragen wurden möglichst offen gehalten, um die Gesprächspartner zum Erzählen zu animieren und ihnen Gelegenheit zu geben – gemäß dem „Prinzip der Offenheit“ (Witzel, 1985, S. 228) –, ihre Problemsicht und die für sie relevanten Gesichtspunkte ansprechen zu können. Über die Leitfragen hinaus enthält der Leitfaden Stichpunkte für mögliche Nachfragen, die aus den im Rahmen der Vorarbeiten bearbeiteten Theorien, Modellen sowie Befunden abgeleitet worden sind. Sie bieten die Möglichkeit,

⁶⁶ In der Fachliteratur wird das problemzentrierte Interview häufig auch als Methodenkombination aus mehreren qualitativen Verfahren dargestellt (vgl. Lamnek, 2005; Witzel, 1985, 2000). In der vorliegenden Studie wird das problemzentrierte Interview als Einzelmethode eingesetzt. Allerdings findet eine ergänzende Befragung mittels Fragebogen statt.

dem jeweiligen Gesprächsverlauf angepasst, Rückfragen zu stellen und gewisse Aspekte intensiver zu besprechen. Der Leitfaden ist das Ergebnis eines Entwicklungsprozesses. Die endgültige Version wurde vor Beginn der eigentlichen Befragung in zwei **Probeinterviews** hinsichtlich der Verständlichkeit geprüft. Zudem dienten die beiden Interviews dazu, Sicherheit im Umgang mit dem Fragenkatalog sowie beim Einsatz der unterschiedlichen Fragetechniken zu gewinnen.

Der Interviewleitfaden gliedert sich in vier Themenblöcke, die im Folgenden kurz vorgestellt werden. **Block 1** umfasst Fragen zum früheren, aktuellen und beabsichtigten Sportengagement sowie zur Motivation zum Sporttreiben. Thematisiert werden Erwartungen an, aber auch bisherige Erfahrungen mit körperlicher Aktivität. Erfragt werden zudem generelle förderliche wie hemmende Aspekte (Barrieren) für sportliches Aktivsein. Dieser Block dient zum einen der Erhebung von sportbezogenen Hintergrundinformationen über die Interviewpartner. Zum anderen bietet sich die Thematik für den Gesprächseinstieg an. Ziel ist, eine gute Gesprächsatmosphäre zu erzeugen und damit den Grundstein für einen vertrauensvollen Umgang mit dem Gesprächspartner zu legen. In **Block 2** werden die Interviewten gebeten, gut erinnerte Situationen zu beschreiben, in denen eine Sportaktivität geplant war (vgl. Kapitel 3.2.1, Abschnitt Planung), das „Loslegen“ aber schwerfiel oder gar nicht gelungen ist. Überschriften ist dieser Fragebogenblock daher mit dem Label „Schweinehund-Situationen“. Die Fragen zielen darauf ab, die subjektive Perspektive von erlebten Situationen retrospektiv zu erfassen, um die für das Handeln relevanten Bedingungen nachvollziehen zu können. Gefragt wurde vor dem Hintergrund des Modells zur Realisierung von Bewegungs- und Erholungsvorsätzen (vgl. Kap. 2.1.7) sowie der Handlungstheorie von Nitsch (2000) nach den vorherrschenden Gedanken (Selbstgesprächen) und Gefühlen. Um über die in den narrativen Abschnitten deutlich werdenden Aspekte hinaus Bedingungen für das Gelingen oder Misslingen der Vorsatzrealisierung ermitteln zu können, werden die Befragten zur Reflexion gebeten, worin sich Situationen, in denen die Vorsatzrealisierung misslungen ist, von jenen unterscheiden, in denen sie gelungen ist. In **Block 3** werden vor dem Hintergrund der Befunde von Gollwitzer und Kollegen (vgl. Brandstätter, Lengfelder & Gollwitzer 2001, Gollwitzer 1991, 1996b; Gollwitzer & Brandstätter, 1997; Gollwitzer & Sheeran, 2006) die Art und das Ausmaß der Planung von Sportaktivität thematisiert. Hier interessiert besonders, inwiefern die Befragten ihre Sportaktivitäten planen und inwiefern

dies für die Realisierung der vorgenommenen Aktivität als hilfreich empfunden wird. In **Block 4** stehen mit Blick auf die „Zeitperspektivität des Handelns“ (Nitsch, 2000, S. 70) typische Bewertungen und emotionale Reaktionen bei misslungenen Realisierungsversuchen sowie deren Konsequenzen im Mittelpunkt des Interesses.

Zum Abschluss des Interviews wurden die Befragten um eine Stellungnahme dazu gebeten, was für sie persönlich passieren müsste, damit das „Aktivwerden“ leichter fällt, der „Schweinehund“ überwunden werden kann. Die Interviews schließen mit der Frage, inwiefern für die Befragten Sport ein Mittel zur Erholung ist bzw. als solches eingesetzt wird. Auf diese Weise soll ein abschließender Eindruck gewonnen werden, zu welchem Zweck die Befragten Sportaktivitäten generell nachgehen.

5.2.3 Kurzfragebogen

Im Anschluss an das Interview wurden mittels Fragebogen soziodemografische Daten, die Intention zu körperlicher Aktivität und der Grad der Handlungskontrolle (vgl. Kuhl, 1983; 1994b; Kuhl & Beckmann, 1994) schriftlich erhoben.

Erfassung soziodemografischer Daten

Der begleitende Einsatz von Kurzfragebögen in problemzentrierten Interviews hat nach Witzel (1985, S. 236) die Funktion, „einige zentrale, die soziale Situation des Befragten kennzeichnende Informationen aus dem Interview herauszunehmen“, um eine Störung der Problementwicklung zu vermeiden. Aus diesem Grund sowie unter dem Gesichtspunkt einer zeitökonomischen Erfassung wurde ein Kurzfragebogen eingesetzt, um folgende Merkmale zu erheben: Alter, Geschlecht, Nationalität, Bildungsstand, aktuelle berufliche Tätigkeit/Funktion, Dauer der Ausübung der derzeitigen beruflichen Tätigkeit, Kennzeichnung der beruflichen Tätigkeit hinsichtlich des Ausmaßes an körperlicher Aktivität sowie wöchentliche Arbeitszeit (vgl. Anhang A 2).

Erfassung der Intention zu Bewegungs- und Sportaktivitäten

Wie oben dargelegt, sollen in dieser Studie Personen mit Bewegungs- oder Sportvorsatz befragt werden. Zur Kontrolle dieser Voraussetzung wird schriftlich ermittelt, ob und wie stark bei den Interviewpartnern die Intention zu Bewegung und Sport ausgeprägt ist. Eingesetzt werden hierfür zwei Items. Das erste Item erfasst in Anlehnung an Fuchs (1996) die **Stärke der Verhaltensintention**, also das Ausmaß an

Entschlossenheit, in den nächsten neun Monaten mindestens einmal pro Woche körperlich aktiv zu sein. Das zweite Item erfasst zusätzlich in Anlehnung an Shifter und Ajzen (1985) sowie Wagner (2000) die **Handlungswahrscheinlichkeit**. Dieses zweite Item wurde hinzugezogen, da Forschungsbefunde belegen, dass sich diese Einschätzung zur Vorhersage tatsächlichen Handelns häufig besser eignet als die Intention. Warshaw und Davis (1985) können dies für viele Handlungen, darunter beispielsweise „einen Spaziergang machen“, zeigen. Die bessere Vorhersage wird damit erklärt, dass es sich bei der Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit um Selbstvorhersagen handelt, die auch Faktoren berücksichtigen, die eine Realisierung des Vorsatzes in Frage stellen könnten. Fuchs (1996) spricht daher davon, dass sich in der Verhaltensintention insbesondere motivationale Aspekte der Handlungssteuerung widerspiegeln, während in der Verhaltenserwartung zusätzlich volitionale Aspekte der Handlungssteuerung abgebildet würden. Beide Items werden auf siebenstufigen Ratingskalen mit verbal verankerten Extremwerten verortet (vgl. Anhang A 2). **Item 1** lautet: „Ich habe mir vorgenommen, in den nächsten 9 Monaten mindestens einmal pro Woche körperlich aktiv zu sein“, mit den Antwortvorgaben: „Diesen Vorsatz habe ich überhaupt nicht“ (kodiert als 1), und: „Diesen Vorsatz habe ich ganz stark“ (kodiert als 7). **Item 2** lautet: „Dass ich in den nächsten 9 Monaten mindestens einmal pro Woche körperlich aktiv bin, halte ich für ...“, mit den Antwortvorgaben: „sehr unwahrscheinlich“ (kodiert als 1), und: „sehr wahrscheinlich“ (kodiert als 7). Die Angaben zur Intensionsstärke sowie der Handlungswahrscheinlichkeit werden wie in Tab. 12 dargestellt eingeordnet.

Tab. 12 Einordnung der Einschätzung von Intensionsstärke und Handlungswahrscheinlichkeit

Wert	Stärke der Intention	Handlungswahrscheinlichkeit
1	Sehr geringe Intensionsstärke	Sehr geringe Handlungswahrscheinlichkeit
2	Geringe Intensionsstärke	Geringe Handlungswahrscheinlichkeit
3	Eher geringe Intensionsstärke	Eher geringe Handlungswahrscheinlichkeit
4	Mittlere Intensionsstärke	Mittlere Handlungswahrscheinlichkeit
5	Eher hohe Intensionsstärke	Eher hohe Handlungswahrscheinlichkeit
6	Hohe Intensionsstärke	Hohe Handlungswahrscheinlichkeit
7	Sehr hohe Intensionsstärke	Sehr hohe Handlungswahrscheinlichkeit

Erfassung der Handlungskontrolle (HAKEMP 90)

Der HAKEMP 90 von Kuhl (o.J., 1983, 1994b) ist ein Fragebogen zur Bestimmung unterschiedlicher Aspekte der Handlungskontrolle. Erfasst wird der Grad der Handlungskontrolle nach Misserfolgserfahrungen, in Entscheidungs- und

Handlungsplanungsprozessen sowie bei (erfolgreicher) Tätigkeitsausführung. Entsprechend besteht der Fragebogen aus den folgenden drei Skalen (Kuhl, o.J.; Kuhl & Kazen, 2003):

- 1) „Handlungsorientierung nach Misserfolg“ bzw. „misserfolgsorientierte Handlungsorientierung“ (HOM)
- 2) „Handlungsorientierung bei der Handlungsplanung“ bzw. „prospektive Handlungs- vs. Lageorientierung“ (HOP)
- 3) „Handlungsorientierung bei der Tätigkeitsausführung“ (HOT)

Jede Skala umfasst 12 Situationsbeschreibungen mit zwei Antwortalternativen, die jeweils handlungsorientiertes oder lageorientiertes Verhalten abbilden. Errechnet werden drei Testwerte durch Summierung der handlungsorientierten Antworten, so dass für jede Skala die Disposition zu Handlungs- versus Lageorientierung ermittelt wird. Kuhl (1994b) gibt für alle drei Skalen des HAKEMP 90 (ACS-90) hinreichende Reliabilitäten (Cronbachs Alpha = .70 bis .78) an.

Für die vorliegende Studie ist insbesondere die zweite Skala (HOP) von Interesse. Laut Kuhl (o.J., S. 2) zeigen Validierungsstudien, dass „HOP den Zusammenhang zwischen dem Grad der Intention zur Ausführung von (freiwilligen) Aktivitäten und dem Ausmaß der tatsächlichen Ausführung moderiert“, wobei die Korrelation zwischen Intention und Ausführung bei „Handlungsorientierten“ erheblich größer als bei „Lageorientierten“ ist.

Betrachtet wird zudem die HOM-Skala, da empirische Befunde belegen, dass Lageorientierte nach Misserfolgserfahrungen Leistungsdefizite zeigen (vgl. Beckmann, 1999c; Kuhl, 1981, 1994a).

Die Befragten werden nach Kuhl (1994b; o.J.) in Bezug auf die **HOP-Skala** als handlungsorientiert klassifiziert, wenn der Skalenwert 5 übertrifft. Hinsichtlich der **HOM-Skala** wird bei einem Skalenwert größer 4 von Handlungsorientierung ausgegangen (vgl. Kuhl, 1994b, o.J.). Angesichts dieser Angaben werden die Befunde der Probanden folgendermaßen eingeordnet.

Tab. 13 Einordnung von Handlungs- versus Lageorientierung (nach Kuhl, 1994b)

HOP-Skalenwert		HOM-Skalenwert	
Lageorientierung	Werte 0 bis 5	Lageorientierung	Werte 0 bis 4
Handlungsorientierung	Werte 6 bis 12	Handlungsorientierung	Werte 5 bis 12

5.3 Untersuchungsgruppe

5.3.1 Vorüberlegungen

Für die Befragung sollten berufstätige Männer und Frauen im jungen und mittleren Erwachsenenalter (Alterspanne 20 bis 60 Jahre)⁶⁷ gewonnen werden, die

- 1) den Vorsatz zur regelmäßigen Ausübung von Bewegungs- und Sportaktivitäten haben,
- 2) hierfür relativ günstige Rahmenbedingungen vorfinden,
- 3) bei der Realisierung des Sportvorsatzes jedoch Schwierigkeiten haben.

Die Eingrenzung der Stichprobe auf die Gruppe der Erwachsenen mittleren Alters ist darin begründet, dass der Anteil der körperlich wenig Aktiven und körperlich Inaktiven ab dem jungen Erwachsenenalter deutlich zunimmt (vgl. Rütten & Abu-Omar, 2004a; Lampert, Mensink & Ziese, 2005). Demnach stellt körperliche Inaktivität im mittleren Erwachsenenalter ein verbreitetes individuelles wie gesundheitspolitisches Problem dar. Im Vergleich zur Gruppe der Älteren oder zu Patientenstichproben, die im Rahmen von Forschungsbemühungen zur Förderung eines aktiven Lebensstils in den letzten zehn Jahren verstärkt in den Blick genommen wurden, wurde die hier fokussierte Gruppe bisher eher vernachlässigt. Daher sollen die Probleme bei der Realisierung von Sportvorsätzen in dieser Studie in der genannten Altersgruppe erforscht werden. Mit Blick auf die Fragestellung, die einen Erfahrungshintergrund mit körperlicher Aktivität voraussetzt, sollten nur Personen befragt werden, die motiviert sind, sportlich aktiv zu sein, bei der Umsetzung aber – manchmal, häufig oder immer – Schwierigkeiten haben. Hinsichtlich der Sportart, Häufigkeit und Intensität des Sportengagements wurde bewusst keine weitere Eingrenzung vorgenommen, um einen möglichst breiten Erfahrungshintergrund für die Untersuchung zu sichern. Die Begrenzung der Zielgruppe auf Berufstätige beruht zum einen auf der Überlegung, dass der Alltag von Erwachsenen mittleren Alters in der Regel stark von der Erwerbsarbeit geprägt ist. Insofern soll untersucht werden, welche Bedingungen sportliches Aktivsein bei der Gruppe der berufstätigen Erwachsenen beeinflussen. Zum anderen wird diese Zielgruppe gewählt, da Berufstätige vergleichbaren zeitlichen Beschränkungen unterliegen.

⁶⁷ In der Literatur finden sich keine einheitlichen Phaseneinteilungen des Erwachsenenalters (junges/frühes; mittleres; hohes/spätes). So bezeichnen beispielsweise Freund und Baltes (2002) mit jungem und mittlerem Erwachsenenalter die Alterspanne von 18 bis 67 Jahren. Heckhausen, Dixon und Baltes (1989) hingegen die Alterspanne von 20 bis 55 Jahren, Lang und Heckhausen (2001) jene von 20 bis 65 Jahren sowie Prenda und Lachman (2001) die Alterspanne von 26 bis 59 Jahren. In Anlehnung an Lang und Heckhausen (2001) sowie Prenda und Lachman (2001) wird in dieser Arbeit mit jungem und mittlerem Erwachsenenalter die Alterspanne von 20 bis 60 Jahren verstanden.

Um zu gewährleisten, dass Probleme bei der Realisierung von bewegungsbezogenen Vorsätzen nicht allein schlechten Rahmenbedingungen zugeschrieben werden, sollten die Befragten möglichst günstige Bedingungen für Bewegungs- und Sportaktivitäten vorfinden.

5.3.2 Gewinnung der Stichprobe

Alle Interviewpartner sind bei einem städtischen Versorgungsunternehmen mit insgesamt 10.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern beschäftigt. Für eine Rekrutierung der Befragten in dem Unternehmen sprachen zwei Aspekte:

- Das Unternehmen führt seit 2001 eine breit angelegte Initiative zur Gesundheitsförderung durch. Neben einer aufwendigen Informationskampagne zur Bedeutung von Bewegung und Ernährung für die Gesundheit beinhaltet die Initiative das Angebot betriebsinterner Sport- und Ernährungskurse. Diese Voraussetzungen wurden als günstig erachtet, um genügend gesprächsbereite, zu körperlicher Aktivität motivierte Interviewpartner, auf die die zuvor dargestellten Kriterien zur Eingrenzung der Zielgruppe (vgl. Kapitel 3.2.1) zutreffen, für die Studie gewinnen zu können.
- Die betriebsinternen Sportangebote (z.B. Gymnastik, Walken, Laufen) für die Beschäftigten stellen sicher, dass alle Befragten günstige Rahmenbedingungen für Sportaktivitäten vorfinden.

Das geplante Forschungsvorhaben fand nach einer Präsentation das Interesse des Personalleiters, sodass die Befragung vonseiten des Unternehmens organisatorisch unterstützt wurde. Es bestand die Möglichkeit, über einen bestehenden Mailverteiler bei den Mitarbeitern mit einem elektronisch verschickten Informationsschreiben für die Beteiligung an den Interviews zu werben. Der Verteiler enthielt 150 Adressen aktueller und ehemaliger Teilnehmer der betriebsinternen Sportkurse, darunter auch die von Führungskräften. Zusätzlich war das Informationsschreiben einige Tage im Intranet des Unternehmens auf den Seiten zur Gesundheitsinitiative abrufbar. Das Informationsschreiben (vgl. CD im Anhang) trägt den Titel „Verflixter innerer Schweinehund“ und enthält eine kurze Beschreibung des Phänomens, Hinweise zu der Studie sowie den eigentlichen Aufruf zur Teilnahme an der Befragung mit Angaben zum gesuchten Personenkreis, zum Aufwand und Datengebrauch. Interessierte konnten sich telefonisch oder per Mail mit einer Ansprechpartnerin im Unternehmen oder mit der Studienleiterin persönlich in Verbindung setzen. Insgesamt erklärten

sich innerhalb von einer halben Woche 27 Personen (16 Männer und 11 Frauen) zur Teilnahme an der Befragung bereit. Von diesen Personen wurden nach Geschlecht getrennt per Zufall zehn Männer und zehn Frauen für die Interviews ausgewählt und mit diesen wurde ein Gesprächstermin vereinbart.

5.3.3 Stichprobenbeschreibung

Die erfassten soziodemografischen Daten der 20 berufstätigen Interviewpartner sind Tabelle 14 zu entnehmen.

Tab. 14 Soziodemografische Merkmale der Befragten (N = 20)

		n	Prozent	
Geschlecht	weiblich	10	50%	
	männlich	10	50%	
Alter	34 – 37 Jahre	7	35%	
	38 – 41 Jahre	2	10%	
	42 – 45 Jahre	5	25%	M 42,1
	46 – 49 Jahre	3	15%	SD 6,1
	50 – 53 Jahre	3	15%	
Nationalität	deutsch	17	75%	
	griechisch	2	10%	
	polnisch	1	5%	
Schulabschluss	ohne Abschluss	-	-	
	Volksschule / Hauptschule	2	10%	
	Mittlere Reife	8	40%	
	Abitur	10	50%	
Ausbildung	Berufsausbildung	9	45%	
	Studium	9	45%	
	Fehlend	2	10%	
Berufliche Tätigkeit / Funktion	Angestellte(r), kaufmännische(r)	5	25%	
	Betriebsrat/-rätin	1	5%	
	Controller/-in (IT)	4	20%	
	Elektriker/-in	1	5%	
	Ingenieur/-in	1	5%	
	Jurist/-in	2	10%	
	Personal- und Organisationsleiter/-in	1	5%	
	Projektleiter/-in	1	5%	
	Sachbearbeiter/-in	4	20%	
Dauer der Ausübung der derzeitigen Tätigkeit / Funktion	01 – 05 Jahre	8	40%	
	06 – 11 Jahre	2	10%	
	12 – 17 Jahre	4	20%	M 11,7
	18 – 23 Jahre	3	15%	SD 9,3
	24 – 29 Jahre	3	15%	
Tätigkeitsart	Geistige Tätigkeit im Sitzen	20	100%	
	Leichte körperliche Tätigkeit im Sitzen	-	-	
	Leichte körperliche Tätigkeit im Stehen	-	-	
	Schwere körperliche Tätigkeit	-	-	
Wöchentliche Arbeitszeit	20 – 30 Stunden	2	10%	
	31 – 40 Stunden	15	75%	M 38,7
	41 – 50 Stunden	2	10%	SD 7,4
	51 – 60 Stunden	1	5%	

Intention

Tabelle 15 gibt die Häufigkeitsverteilung der mittels Fragebogen erhobenen Intention zu Bewegungs- und Sportaktivitäten wieder.

Tab. 15 Intensionsstärke und Handlungswahrscheinlichkeit in der Stichprobe (N = 20)

Wert	Stärke der Intention	n	Handlungswahrscheinlichkeit	n
1	Sehr geringe Intensionsstärke	-	Sehr geringe Handlungswahrscheinlichkeit	-
2	Geringe Intensionsstärke	-	Geringe Handlungswahrscheinlichkeit	-
3	Eher geringe Intensionsstärke	1	Eher geringe Handlungswahrscheinlichkeit	-
4	Mittlere Intensionsstärke	2	Mittlere Handlungswahrscheinlichkeit	4
5	Eher hohe Intensionsstärke	1	Eher hohe Handlungswahrscheinlichkeit	5
6	Hohe Intensionsstärke	3	Hohe Handlungswahrscheinlichkeit	3
7	Sehr hohe Intensionsstärke	13	Sehr hohe Handlungswahrscheinlichkeit	8

Die Mehrzahl der Interviewteilnehmer und –teilnehmerinnen (17 Personen) weist eine sehr hohe, hohe sowie eher hohe Intensionsstärken zur Ausübung von Bewegungs- bzw. Sportaktivitäten auf. Davon zeugt auch der hohe Mittelwert von 6,25. Nur bei drei Personen liegt eine mittlere bzw. eher schwache Intention vor. Auch wenn die Einschätzungen der Handlungswahrscheinlichkeit etwas vorsichtiger ausfallen (Mittelwert 5,75), überwiegen sehr hohe, hohe und eher hohe Einschätzungen (16 Personen). Vier Personen geben eine mittlere Handlungswahrscheinlichkeit an. Insgesamt handelt es sich um eine Gruppe von Personen mit einem stark ausgeprägten Vorsatz zur regelmäßigen Ausübung (mindestens einmal pro Woche) von Bewegungs- und Sportaktivitäten.

Handlungskontrolle

Die Häufigkeitsverteilung der ermittelten prospektiven Handlungs- vs. Lageorientierung (HOP) sowie misserfolgsbezogenen Handlungs- vs. Lageorientierung (HOM) stellt Tabelle 16 dar.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Untersuchungsgruppe bezüglich der **HOP-Skala** nur zu 25 % aus Lageorientierten und zu 75 % aus Handlungsorientierten besteht. Der Mittelwert der Skalenmittelwerte beträgt 6,15. Die Probleme der Interviewten bei der Realisierung von Sportvorsätzen sind demnach nur bedingt mit einer prospektiven Lageorientierung in Verbindung zu bringen.

Tab. 16 Handlungs- versus Lageorientierung in der Stichprobe (N = 20)

HOP-Skalenwert		n	Prozent	HOM-Skalenwert		n	Prozent
lageorientiert	0			lageorientiert	0	3	15
	1	2	10		1	1	5
	2	1	5		2	1	5
	3				3	1	5
	4				4	3	15
	5	2	10		5	1	5
handlungsorientiert	6	4	20	handlungsorientiert	6	5	25
	7	4	20		7	4	20
	8	1	5		8		
	9	4	20		9	1	5
	10	1	5		10		
	11	1	5		11		
	12				12		
Gesamt		20	100	Gesamt		20	100

Hinsichtlich der **HOM-Skala** ist das Verhältnis mit 45 % (LOM) zu 55 % (HOM) ausgeglichener. Entsprechend fällt der Mittelwert der Skalenmittelwerte mit 4,5 niedriger aus. Offensichtlich hat fast die Hälfte der Befragten gewisse Schwierigkeiten, sich nach Misserfolgen zügig auf folgende Handlungen einzustellen.

5.4 Durchführung der Befragung

Die Beschäftigten wurden im Frühjahr 2003 von der Verfasserin interviewt. Die Gespräche wurden bis auf vier Ausnahmen in einem vom Unternehmen zur Verfügung gestellten Besprechungsraum während der Arbeitszeit zu vereinbarten Terminen durchgeführt. Vier Interviewpartner (2 Frauen und 2 Männer) wurden zur Befragung in ihren Büros in anderen Gebäuden aufgesucht. Alle Gespräche fanden in ruhiger Umgebung unter vergleichbaren Bedingungen statt. Nur bei einem Interview kam es zu einer kurzen Störung durch einen Kollegen.

Zum Interviewtermin wurden alle Interviewpartner nach der Begrüßung und Vorstellung der Studienleiterin in standardisierter Weise über die Hintergründe und Ziele der Studie, den weiteren Ablauf, den Datengebrauch sowie die Wahrung der Anonymität aufgeklärt. Zudem wurde explizit darauf hingewiesen, dass es weder richtige noch falsche Antworten gebe, sondern die individuellen Erfahrungen und Einstellungen von Interesse seien (vgl. Witzel, 2000). Aufgezeigt wurde des Weiteren die Unabhängigkeit der Studie von der betriebsinternen Initiative zur Gesundheitsförderung. Alle Interviewpartner willigten nach den einleitenden Informationen freiwillig ein, an der Befragung teilzunehmen und erlaubten die Aufzeichnung der Interviews auf Ton-

band. Die Gespräche dauerten zwischen 30 und 60 Minuten, was insbesondere auf Unterschiede hinsichtlich der Ausführlichkeit und des Umfangs der Ausführungen sowie die Sprechgeschwindigkeit der einzelnen Interviewpartner zurückzuführen ist. Nach den Interviews wurden die Befragten gebeten, drei Fragebögen auszufüllen (vgl. Kapitel 5.2.3). Im Anschluss daran hatten die Befragten die Möglichkeit zu Rückfragen. Schließlich wurde den Interviewpartnern für ihr Interesse, die Teilnahme an der Befragung und ihre Offenheit gedankt. Zudem wurden Rückmeldungen zu den Ergebnissen zugesagt und es wurde darauf hingewiesen, dass bei weiteren Fragen gerne Kontakt mit der Studienleiterin aufgenommen werden könne.

Bei allen Interviews entstand eine vertrauliche Atmosphäre. Durch die offenen Leitfragen des Leitfadens konnten die Befragten frei antworten und die Interviewerin flexibel auf die Antworten eingehen. Im Gesprächsverlauf kam es auch vor, dass Zwischenfragen geschlossen formuliert oder für die Beantwortung von Rückfragen Alternativen aufgezeigt wurden, um zu ergründen, wie Dinge gemeint waren oder Situationen erlebt wurden. Es ist möglich, dass einige Antworten dadurch in eine bestimmte Richtung gelenkt worden sind. Insgesamt zeigten sich die Befragten an der Thematik sehr interessiert und bei allen Gesprächspartnern wurde im Gesprächsverlauf die hohe persönliche Relevanz des Themas deutlich. Bei einigen Befragten kam es im Gespräch zu Einsichten („Aha-Erlebnissen“) über Problemzusammenhänge, bei anderen wurde erstmals eine ergründende Reflexion von Realisierungsschwierigkeiten angestoßen. Einige zum Interviewzeitpunkt inaktive Interviewpartner äußerten, dass sie sich von dem Gespräch neue Motivation (z.T. sogar Hilfen) für ihre Realisierungsbemühungen erhofft hatten und sie beteuerten am Ende, jetzt wieder aktiv werden zu wollen. Das Antwortverhalten der Befragten ist überwiegend als offen einzustufen. Drei Befragte hatten zum Teil Schwierigkeiten, das eigene Handeln retrospektiv zu reflektieren bzw. die eigenen Gedanken und das Verhalten nachzuvollziehen und in Worte zu fassen.

5.5 Auswertung

5.5.1 Datenaufbereitung

Die Interviews wurden vollständig transkribiert. Dabei wurden die Gespräche wörtlich wiedergegeben, an vielen Stellen jedoch dialektbereinigt ins Schriftdeutsche übertragen. Da für die Auswertung primär der Austausch von Informationen relevant ist und keine linguistische Fragestellung verfolgt wird, sind bei der Transkription im Sinne von Interpretationshilfen folgende Regeln beachtet worden:

Formatierung

Seitenränder: oben 2,5 cm, unten 2 cm, links 2,5 cm und rechts 2,5 cm

Schriftart: Arial, Schriftgröße 12, Zeilenabstand 1,5, Blocksatz

Kopfzeile: Codenummer, Geschlecht, Alter, Nationalität

Angabe von Seitenzahlen und Zeilennummern

Fragen der Interviewerin sind mit „I:“ gekennzeichnet, die Antworten der Gesprächspartner sind jeweils ohne Kennzeichnung angeführt. Zwischen Fragen und Antworten ist stets eine Leerzeile eingefügt.

Interpretationshilfen

- [?] Auslassungen von Wörtern aufgrund schlechten Verständnisses
- (?) Unsicherheit bei der Transkription
- (-) kurze Pause
- (--) längere Pause
- (Lachen) Gefühlsausdrücke oder phonetische Ausdrücke, z.B. Seufzen, Räuspern, Lachen usw.
- (/) Nichtbeenden eines begonnenen Satzes
- [...] Einsetzen von Worten zum besseren Verständnis

5.5.2 Qualitative Inhaltsanalyse

Mit Blick auf die explorative Funktion der Interviewstudie wird für die Auswertung des verschriftlichten Materials ein induktives Vorgehen gewählt, bei dem Kategorien aus dem Material abgeleitet werden. Hierdurch soll eine möglichst gegenstandsnahe Abbildung des Materials gesichert werden. Die Analyse erfolgt in mehreren Schritten und orientiert sich am Prozessmodell induktiver Kategorienbildung nach Mayring

(2003). Verwendet wird hierzu das Textverarbeitungsprogramm Word. Den Fragestellungen entsprechend hat die Auswertung folgende thematische Schwerpunkte:

- 1) Analyse von Bedingungen der Vorsatzrealisierung (Bedingungsanalyse),
- 2) Bestimmung des Wozu der Vorsatzrealisierung in den beschriebenen Situationen (Situationsanalyse),
- 3) Analyse des Umgangs mit Barrieren (Analyse des Barrieremanagements) und Analyse der Konsequenzen einer misslungenen Vorsatzrealisierung (Analyse der Konsequenzen).

Im Rahmen der **Bedingungsanalyse** gilt es, alle Bedingungen zu ermitteln, die von den Befragten mit dem Unterlassen bzw. der Realisierung von vorgenommenen Bewegungs- bzw. Sportvorsätzen in Zusammenhang gebracht werden. Als Analyseeinheiten werden herangezogen: a) alle Textstellen zu geäußerten Erfahrungswerten, unter welchen Bedingungen die Realisierung der vorgenommenen Aktivität nicht gelingt oder gelingt und b) alle Abschnitte im Rahmen der Situationsbeschreibungen, in denen Bedingungen thematisiert werden.

Die **Situationsanalyse** dient dem verstehenden Nachvollziehen, wozu ein Sportvorsatz letztlich realisiert bzw. nicht realisiert wird. Hierfür werden die im Gespräch beschriebenen Abläufe, vor allem die begleitenden Kognitionen (Bewertungen, Antizipationen und Erklärungen) und Emotionen bzw. Befindlichkeiten der Befragten (genauer die durch Verbalreport deutlich werdenden Repräsentationen dieser), ergründet und dargestellt. Das heißt, die subjektiven Situationsdefinitionen (Innenperspektive) der Befragten werden nachgezeichnet und Zusammenhänge in den Blick genommen. Als Analyseeinheit dienen jene Textstellen, in denen die Personen von einer erinnerten Situation berichten, in der eine Bewegungs- oder Sportaktivität geplant war, die Umsetzung a) aber nicht gelungen ist, b) trotz Schwierigkeiten gelungen ist oder c) ohne Schwierigkeiten gelungen ist.

Die **Analyse des Barrieremanagements** dient der Ermittlung von Selbst- und Handlungskontrollstrategien, die angesichts innerer Barrieren angewendet werden, um an der Vorsatzrealisierung festzuhalten. Für diesen Auswertungsschritt dienen Textstellen als Analyseeinheit, a) in denen davon berichtet wird, wie mit Schwierigkeiten bei der Umsetzung einer geplanten Aktivität in einer konkreten Situation umgegangen wurde, und b) in denen verallgemeinernde Aussagen dazu gemacht werden, wie mit Barrieren meistens umgegangen wird. Betrachtet werden in diesem Zusammenhang

zudem die Konsequenzen, die mit dem Unterlassen oder Umsetzen des Bewegungs- bzw. Sportvorsatzes verbunden sind. Die **Analyse der Konsequenzen** zielt darauf ab, die kurzfristigen Folgen des Unterlassens näher zu beschreiben. Als Analyseeinheit dienen alle Textstellen, in denen die Befragten zu den Folgen des Unterlassens Stellung nehmen.

Induktive Kategorienbildung

Die Kategorienbildung im Rahmen der **Bedingungsanalyse**, der **Analyse des Barrierenmanagements** sowie **die Analyse der Konsequenzen** basiert auf folgenden methodischen Analyseschritten:

- Gründliches Durcharbeiten der Interviews
- Sammlung aussagekräftiger Textstellen
- Paraphrasierung, Generalisierung und Reduktion der extrahierten Textstellen
- Zusammenstellung der Aussagen als Categoriesystem
- Überprüfung der Kategorien am Ausgangsmaterial

Die von Nitsch (1991, 1997, 2000) beschriebenen Grundkomponenten der Handlungssituation – Person, Aufgabe und Umwelt – fungieren für die Bedingungsanalyse als Denkfolie.

Die **Situationsanalyse** erfolgt in folgenden fünf zentralen Analyseschritten:

- Durcharbeiten der Interviews und Markierung von Situationsbeschreibungen
- Erfassung der in den Situationsbeschreibungen deutlich werdenden Abläufe sowie Begründungen und Bewertungen
- Grafische Aufbereitung der einzelnen Situationsbeschreibungen
- Klassifizierung von erkennbaren Handlungszielen und -zwecken

Während auf eine Quantifizierung des Materials verzichtet wird, werden zu den herausgearbeiteten Kategorien tabellarische Zitatlisten angelegt, die ein Nachvollziehen der Einschätzungen des Materials ermöglichen. Durch das Herstellen von direkten Vergleichsmöglichkeiten sichern sie zudem die Konstruktion der Kategorien ab und tragen insofern zur Validität und Reliabilität der inhaltsanalytischen Auswertung bei. Zur Sicherung der Qualität von Ergebnissen im qualitativen Forschungsprozess sei auf Mayring (2002) verwiesen.

Hintergrundinformationen zu den Interviewpartnern

Ein eigener Materialdurchgang diente der systematischen Erfassung von bewegungs- und sportbezogenen Hintergrundinformationen zu den Interviewpartnern, um die Stichprobe über die demografischen Angaben hinaus näher charakterisieren zu können. Registriert wurden 1) das frühere sowie das aktuelle Sportengagement (Sportart, Häufigkeit, Setting) sowie 2) die sportbezogenen Vorsätze (Art der Intention). Die Ergebnisse werden in Kapitel 6.1 vorgestellt. Zur Skizzierung des Erfahrungshintergrundes wurden zudem die erfahrungsbasierten Erwartungen an und Vorerfahrungen mit Sportaktivität induktiv erfasst. Die Ergebnisse sind tabellarisch im Anhang (A 3) der Arbeit zusammengestellt. Eingegangen wird

- auf die positiven und negativen Erwartungen an Sportaktivität,
- die positiven und negativen Erwartungen an Inaktivität,
- die sportbezogene Aufwand-Effekt-Bilanz,
- sportbezogenen und volitionsbezogene Kompetenz- und Selbsteinschätzungen.

6 Ergebnisse der Interviewstudie

Im Folgenden werden die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse dargestellt. Um die Befunde zu den Problemen berufstätiger Erwachsener bei der Realisierung vorgenommener Bewegungs- oder Sportaktivitäten einordnen zu können, werden in Kapitel 6.1 zunächst die 20 Interviewpartnerinnen und -partner hinsichtlich ihres Sportengagements und der bewegungs- bzw. sportbezogenen Vorerfahrungen charakterisiert. Danach schließt sich in Kapitel 6.2 die Darstellung der Ergebnisse der Bedingungsanalyse an. Bei der Analyse wurde klar zwischen Bedingungen unterschieden, die Befragte a) mit dem Unterlassen und b) mit der Umsetzung (Tun) von vorgenommenen Bewegungs- und Sportaktivitäten in Verbindung bringen, um zu einem differenzierten Verständnis relevanter Bedingungen zu gelangen. Bei der Ergebnisdarstellung wird mit Blick auf eine Umfangreduktion auf eine kontrastierende Gegenüberstellung von 1) Bedingungen des Unterlassens und 2) Bedingungen des Tuns verzichtet. Dieses Vorgehen bietet sich an, da ein identisches Kategoriensystem vorliegt, welches nur auf der Ebene von Unterkategorien differiert. Bei der abschließenden Gesamteinschätzung, insbesondere zu den sozialen und personenbezogenen Bedingungen, fließen die Erkenntnisse zu den Bedingungen des Tuns jedoch mit ein. In Kapitel 6.3 werden die geschilderten „Schweinehund-Situationen“ insgesamt in den Blick genommen (Situationsanalyse), um über Bedingungen hinaus die innere Handlungslogik der Agierenden in ihrer Komplexität nachzuvollziehen. Die erkennbaren, mit dem Unterlassen und Tun verbundenen Ziele bzw. Zwecke des Handelns, gewissermaßen die Essenz der Situationsanalyse, werden in Kapitel 6.3.1 dargelegt. Kapitel 6.3.2 fasst die Ergebnisse der Situationsanalyse zusammen. Abschließend beleuchtet Kapitel 6.4, wie die Befragten den „Inneren Schweinehund“ kennzeichnen (Kap. 6.4.1), wie mit Handlungsbarrieren bzw. Handlungshindernissen bei der Vorsatzrealisierung umgegangen wird (Kap. 6.4.2) und welche Konsequenzen mit dem Unterlassen verbunden sind (Kap. 6.4.3).

6.1 Charakterisierung der Interviewpartner und -partnerinnen

Nachfolgend sind zentrale Informationen zu den einzelnen Interviewpartnern tabellarisch, in Form kurzer Steckbriefe, zusammengestellt. Neben Geschlecht, Alter und Nationalität finden sich Charakterisierungen der Personen hinsichtlich des aktuellen⁶⁸ sowie früheren Sportengagements, die anhand von Interviewaussagen vorgenommen werden.

Bezüglich des Aktivitätslevels werden Personen als „aktiv“ bezeichnet, die im Interview berichten, in der Regel mindestens einmal pro Woche körperlich aktiv zu sein. Als „inaktiv“ werden jene Personen charakterisiert, die angeben, sich kaum oder nur sporadisch zu bewegen bzw. sportlich zu betätigen.

Ebenfalls sind die mittels des Kurzfragebogens erfassten Angaben zur Intentionsstärke sowie den individuellen Vorsätzen (Art der Intention), zu der Handlungswahrscheinlichkeit und zur Handlungskontrolle aufgenommen. Außerdem werden Angaben zum familiären Hintergrund gemacht, sofern dieser im Rahmen des Interviews von den Befragten thematisiert wurde.

⁶⁸ Mit „aktuellem Sportengagement“ ist das Sporttreiben der Befragten zum Zeitpunkt des Interviews gemeint.

Tab. 17 Kurzcharakteristiken der 20 Interviewpartner

		Person 1	Person 2	Person 3	Person 4
Geschlecht / Alter / Nationalität		m / 49 / d	w / 43 / d	m / 51 / d	m / 45 / d
Familiärer Hintergrund		ledig	ledig	verheiratet	verheiratet, 2 Kinder
Früheres Sportengagement	Früher betriebene Sportarten	Squash; Badminton	Leichtathletik; Schwimmen; Volleyball (Abbruch wegen Verletzung); Badminton (Abbruch wegen Verletzung); Fitness	Fußball (bis 45 Jahre)	Fußball; Fahrrad (Jugend)
	Aktivität im Jahr 2002	Beginn mit Laufen Ende 02; Einstellen der Aktivität nach einigen Realisierungsversuchen	s.u. Walken Inliner Schwimmen	Teilnahme Laufkurs (10 Wochen), danach noch einige Wochen selbstorganisiertes Laufen, dann Einschlafen der Aktivität	Beginn Laufaktivität 2001, regelmäßiges Laufen (3- bis 4-mal pro Woche) ca. 7 km, dann Einschlafen der Aktivität
Aktuelles Sportengagement	Aktivitätslevel	inaktiv	aktiv	inaktiv	inaktiv
	Sportart/-en (Häufigkeit pro Woche)	Fahrradfahren (sporadisch für Weg zur Arbeit, nur im Sommer)	Rückengymnastik (1) seit 20 Jahren; Fitnessstudio (1) seit 2-3 Jahren; Wandern od. Fahrradfahren am Wochenende	Laufen; Fahrradfahren (sporadisch)	Fußball; Laufen (sporadisch)
Intention zum Sporttreiben	Stärke der Intention	stark (6)	ganz stark (7)	mittel (4)	ganz stark (7)
	Handlungswahrscheinlichkeit	mittel (4)	sehr hoch (7)	mittel (4)	mittel (4)
	Art	Aufnahme bzw. Wiederaufnahme Laufaktivität	Ergänzung der bisherigen Aktivität um regelmäßiges Ausdauertraining: Walken, Inliner oder Schwimmen	Regelmäßiges Laufen (bereits Anmeldung zu Kurs gemeinsam mit Frau); Besuch Fitnessstudio	Wiederaufnahme der regelmäßigen Laufaktivität
Handlungskontrolle	HOM	Lageorientierung (3)	Handlungsorientierung (9)	Lageorientierung (4)	Handlungsorientierung (6)
	HOP	Handlungsorientierung (7)	Handlungsorientierung (7)	Handlungsorientierung (8)	Lageorientierung (5)

		Person 5	Person 6	Person 7	Person 8
Geschlecht / Alter / Nationalität		m / 38 / g	m / 37 / d	w / 34 / d	M / 36 / g
Familiärer Hintergrund		verheiratet, 1 Kind	verheiratet, 4 Kinder	in Partnerschaft lebend	verheiratet, 1 Kind
Früheres Sportengagement	Früher betriebene Sportarten	Fußball (bis 26 Jahren), Abbruch wegen Knieverletzung; Rückentraining (2 Jahre; Abbruch wegen Umzug)	Fitnessstraining (Freiwillige Feuerwehr)	Schwimmen; Radfahren	Keine Angabe
	Aktivität im Jahr 2002	Realisierungsversuche Laufen	s.u.	Teilnahme Laufkurs 02 (Einschlafen der Aktivität im Herbst/Winter)	s.u.
Aktuelles Sportengagement	Aktivitätslevel	inaktiv	aktiv	inaktiv	aktiv
	Sportart/-en (Häufigkeit pro Woche)	-	Laufen (1)	-	Badminton (1); Spaziergänge mit Hund (täglich)
Intention zum Sporttreiben	Stärke der Intention	ganz stark (7)	ganz stark (7)	ganz stark (7)	ganz stark (7)
	Handlungswahrscheinlichkeit	eher hoch (5)	eher hoch (5)	sehr hoch (7)	sehr hoch (7)
	Art	Aufnahme regelmäßiger Laufaktivität; Teilnahme Fußballtraining	Erhöhung des Laufpensums auf 2-3 Einheiten pro Woche; mehr Bewegung gemeinsam mit der Familie (Fahrrad)	Wiederaufnahme Laufaktivität	Aufrechterhaltung der Badmintonstunde (Problem Schichtdienst)
Handlungskontrolle	HOM	Handlungsorientierung (7)	Lageorientierung (4)	Lageorientierung (2)	Handlungsorientierung (6)
	HOP	Lageorientierung (5)	Lageorientierung (1)	Handlungsorientierung (11)	Handlungsorientierung (7)

		Person 9	Person 10	Person 11	Person 12
Geschlecht / Alter / Nationalität		w / 53 / d	w / 50 / d	w / 44 / d	w / 36 / d
Familiärer Hintergrund		ledig	in Partnerschaft lebend	verheiratet	verheiratet, 1 Kind
Früheres Sportengagement	Früher betriebene Sportarten	Tennis	Schwimmen; Squash	Tanzen; Squash (Abbruch wegen Kniebeschmerzen); Fitnessstudio	Schießsport
	Aktivität im Jahr 2002	s.u.	s.u.	s.u.	s.u.
Aktuelles Sportengagement	Aktivitätslevel	aktiv	aktiv	inaktiv	aktiv
	Sportart/-en (Häufigkeit pro Woche)	<i>Sommer:</i> Schwimmen (2); Laufen (1); Gymnastik (mehrmals); Radfahren (sporadisch) für den Weg zur Arbeit; Spaziergehen (sporadisch) <i>Winter:</i> Schwimmen (2); Laufen (1-2), Gymnastik (mehrmals)	Laufen/Walken (2-3); Gymnastik (1) Radfahren (sporadisch, nur im Sommer) [Im Winter Reduzierung der Häufigkeiten]	Spaziergänge; Walken; Fitnessstudio (sporadisch)	Gymnastik (1); Schwimmen od. Badminton am Wochenende (wenn keine anderen Unternehmungen geplant sind); Radfahren (sporadisch, nur im Sommer)
Intention zum Sporttreiben	Stärke der Intention	ganz stark (7)	ganz stark (7)	stark (6)	ganz stark (7)
	Handlungswahrscheinlichkeit	sehr hoch (7)	sehr hoch (7)	eher hoch (5)	hoch (6)
	Art	Erhöhung der Regelmäßigkeit des Sportengagements	Weiterführung der betriebenen Sportarten sowie Steigerung Häufigkeit und Regelmäßigkeit	Aufnahme regelmäßiger Aktivität (Walken, evtl. Schwimmen) sowie Aufbrauchen einer 10er-Karte Fitnessstudio	Weiterführung der betriebenen Sportarten [Langfristige Perspektive: Mehr Sport, wenn Sohn älter ist]
Handlungskontrolle	HOM	Handlungsorientierung (6)	Lageorientierung (0)	Lageorientierung (0)	Lageorientierung (1)
	HOP	Handlungsorientierung (9)	Handlungsorientierung (7)	Handlungsorientierung (6)	Lageorientierung (1)

		Person 13	Person 14	Person 15	Person 16
Geschlecht / Alter / Nationalität		w / 37 / p	w / 43 / d	m / 47 / d	m / 38 / d
Familiärer Hintergrund		ledig	verheiratet, 2 Kinder	verheiratet, Kinder	in Partnerschaft lebend
Früheres Sportengagement	Früher betriebene Sportarten	Wandern (intensiv); Radfahren (intensiv, Abbruch wegen Knieproblemen); Steppaerobic; Segeln	Tennis	Volleyball; Tennis; Schwimmen (in Jugend); Ski-fahren (Urlaub)	Schwimmen (Abbruch Regelmäßigkeit nach Umzug); Laufen
	Aktivität im Jahr 2002	s.u.	s.u.	s.u.	s.u.
Aktuelles Sportengagement	Aktivitätslevel	aktiv	aktiv	inaktiv	aktiv
	Sportart/-en (Häufigkeit pro Woche)	<i>Sommer:</i> Laufen (1); Walken (1); Gymnastik (1); Spaziergänge (am Wochenende); Schwimmen (sporadisch); <i>Winter:</i> Gymnastik; Schwimmen; Spaziergänge	Tennis (1, im Sommer mehr); Laufen (1-3); Rückengymnastik (1)	Radfahren (sporadisch)	Fitnessstudio (1); Laufen (sporadisch, nur im Sommer); Radfahren (am Wochenende; nur im Sommer)
Intention zum Sporttreiben	Stärke der Intention	ganz stark (7)	ganz stark (7)	eher schwach (3)	stark (6)
	Handlungswahrscheinlichkeit	sehr hoch (7)	ganz stark (7)	mittel (4)	eher hoch (5)
	Art	Weiterführen der betriebenen Sportarten und Beginnen mit Inlineskating	sehr hoch (7)	Erhöhung der Regelmäßigkeit Radfahren	Erhöhung Regelmäßigkeit der Aktivität (1- bis 2-mal pro Woche Fitnessstudio und 1- bis 3-mal pro Woche Laufen)
Handlungskontrolle	HOM	Handlungsorientierung (7)	Handlungsorientierung (6)	Lageorientierung (4)	Handlungsorientierung (6)
	HOP	Handlungsorientierung (9)	Handlungsorientierung (9)	Handlungsorientierung (10)	Lageorientierung (2)

		Person 17	Person 18	Person 19	Person 20
Geschlecht / Alter / Nationalität		m / 45 / d	w / 46 / d	w / 36 / d	m / 34 / d
Familiärer Hintergrund		verheiratet, Kinder	geschieden, Partner	verheiratet, 2 Kinder	ledig
Früheres Sportengagement	Früher betriebene Sportarten	Badminton (Abbruch wegen Knieproblemen)	Schwimmen; Turnen (Jugend); Wandern; Rückentraining (Abbruch wegen Zeitmangel Anfang 2002)	Gymnastik und Tanz (Abbruch aus Zeit- und Kostengründen); Spinning (Abbruch aus Zeitgründen wegen Familie); Mountainbike (Abbruch aus Zeitgründen wegen Familie)	Schwimmen (Jugend)
	Aktivität im Jahr 2002	s.u.	Walkingkurs; Laufkurs (Abbruch nach 2 Einheiten wegen Umzug = Zeitmangel)	s.u.	s.u. Teilnahme Laufkurs (Abbruch nach 2 Einheiten)
Aktuelles Sportengagement	Aktivitätslevel	aktiv	inaktiv	aktiv	inaktiv
	Sportart/-en (Häufigkeit pro Woche)	<i>Sommer:</i> Laufen (4-5); Tennis (1) <i>Winter:</i> Laufen (2-3); Tennis (1)	Schwimmen; Tanzen; Spaziergänge (sporadisch)	Laufen (1-3); Tennis (2; im Sommer auch mehr); Inliner (sporadisch)	Laufen; Radfahren; Inliner (sporadisch)
Intention zum Sporttreiben	Stärke der Intention	ganz stark (7)	ganz stark (7)	eher stark (5)	mittel (4)
	Handlungswahrscheinlichkeit	hoch (6)	sehr hoch (7)	hoch (6)	eher hoch (5)
	Art	Keine dezidierten Angaben	Wiederaufnahme regelmäßiger Sportaktivität (Teilnahme Anfängerlaufgruppe, Rückenschule, Schwimmen, Fahrrad)	Beibehaltung des regelmäßigen Trainings und Erfüllen der selbst gesetzten Leistungsziele [Langfristige Perspektive: Mehr Sport, wenn die Kinder älter sind]	Häufigere Umsetzung der Sportaktivitäten Radfahren, Inliner und Schwimmen (Wunsch)
Handlungskontrolle	HOM	Handlungsorientierung (7)	Handlungsorientierung (5)	Lageorientierung (0)	Handlungsorientierung (7)
	HOP	Handlungsorientierung (9)	Handlungsorientierung (6)	Handlungsorientierung (6)	Handlungsorientierung (6)

6.2 Bedingungen des Unterlassens

Im Folgenden werden jene Bedingungen, die die Realisierung geplanter Bewegungs- und Sportaktivitäten verhindern, ausführlich beschrieben und anhand von Zitaten belegt. Die Ergebnisse basieren zum einen auf den mitgeteilten und im Gesprächsverlauf reflektierten Erfahrungen der Interviewpartner, zum anderen auf der Interpretation der dargelegten Situationsbeschreibungen. Mit Blick auf eine gute Nachvollziehbarkeit wird den Ausführungen das induktiv entwickelte Kategoriensystem vorangestellt (vgl. Abb. 12), das neben den Bedingungen des Unterlassens auch die Bedingungen des Tuns (Umsetzens) ausweist. Eine Übersicht mit Konkretisierungen der Unterkategorien ist dem Anhang (A 4) zu entnehmen.

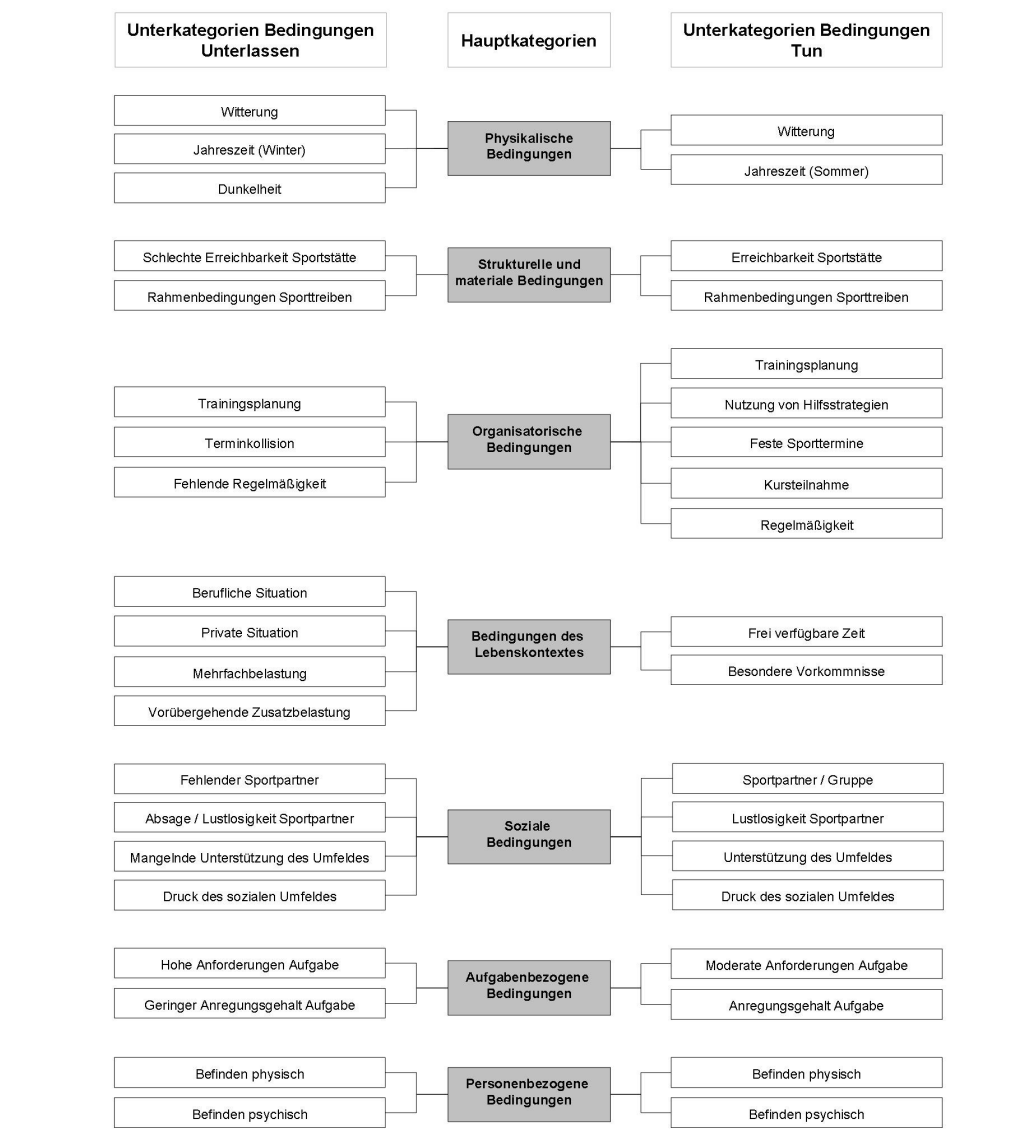


Abb. 12 Kategoriensystem zu den Bedingungen der Realisierung von Bewegungs- und Sportvorsätzen

6.2.1 Physikalische Bedingungen

Das Unterlassen von Bewegungs- und Sportaktivitäten wird in den Interviews insbesondere mit den folgenden drei physikalischen Bedingungen begründet:

1) **Witterung**, 2) **Jahreszeit** und 3) **Dunkelheit**.

Witterung

Die Mehrzahl der zwanzig Befragten hebt in den Interviews die Bedeutung der Witterungsbedingungen für das Unterlassen einer vorgenommenen Bewegungs- und Sportaktivität hervor.

(...) ich sag' jetzt mal die Außeneinflüsse, das ist für mich immer das A und O.
(Person 7)

Deutlich wird, dass die Vorsatzrealisierung besonders gefährdet ist bei Niederschlag (Regen oder Schnee), starker Bewölkung („trüb“, „dunkel“) sowie extremen Temperaturen (Kälte wie Hitze). Die „Gefährdung“ besteht zum einen darin, dass die Witterungsbedingungen zur Realisierung der geplanten Aktivität unangemessen, d.h. ungünstig erscheinen.

Da haben wir gesagt, ne, also jetzt ist es zu heiß. (Person 7)

(...) und dann habe ich aber gesagt, ne, bei dem Wetter gehst du einfach nicht laufen, obwohl ich hab' eine Regenjacke. (Person 17)

Zum anderen wird deutlich, dass bei Niederschlag, Bewölkung oder extremen Temperaturen geplante Aktivitäten nicht realisiert werden, weil aufgrund der Bedingungen Lustlosigkeit entsteht,

Wetter war natürlich auch immer so 'ne Sache. Entweder war es zu kalt oder es hat geregnet, sodass ich keine Lust hatte rauszugehen. (Person 1)

sich angesichts der Bedingungen eine „depressive Stimmung“ einstellt, die das Aktivwerden erschwert,

Also ich glaube, das ist sehr viel, mir fällt es leichter, auch aufzustehen, wenn draußen schönes Wetter ist und Sonne scheint, dann bin ich ein ganz anderer Mensch, als wenn es draußen regnet, dunkel ist und, also das schlägt mir aufs Gemüt. Ich weiß nicht, ob das allen Menschen so geht, aber ich habe da sehr viele Probleme. (Person 10)

Allein bei dem Wetter dann, ist ja schon eine depressive Grundstimmung da. Die überträgt sich dann auf einen selbst. Egal wie gut man dann, positiv man an dem Morgen aufgestanden ist. Ne. (Person 17)

die Aktivität angesichts der Bedingungen keinen Spaß verspricht,

Nein, es ist auch wetterabhängig, weil bei trübem oder wenn es regnet, da macht das auch keinen Spaß, mal ums Feld zu gehen. (Person 11)

die Vorsatzrealisierung angesichts der Bedingungen besondere Überwindung kostet (Mehraufwand)

Ja, das klappt eben oft nicht, gerade so in den letzten Wochen, da war der Schweinehund schon mal besonders groß, wenn auch das Wetter schlecht ist und kalt und so früh dunkel. (Person 14)

Eigentlich wäre es dann auch wichtig, dass ich mich dann überwinde und sage, jetzt fährst du trotzdem, obwohl es kalt ist draußen vielleicht oder obwohl es nach Regen aussieht. Das ist Bequemlichkeit. (Person 15)

Gut, also bei der Situation, die ich eben beschrieben habe, da hat es wirklich gut gegossen. Genauso gut habe ich es aber auch schon geschafft, bei Nieselregen zu laufen. Das ist dann, da ist wahrscheinlich die Blockade nicht so groß. Nach dem Motto, ein bisschen Regen macht dir nichts aus, aber wenn es so richtig schüttet, ach ne, komm, das tust du dir nicht an. (Person 17)

oder angesichts der Bedingungen negative gesundheitliche Folgen bzw. Unwohlsein befürchtet werden.

Hach, negativ ist für mich eigentlich nur die kalte Jahreszeit, wenn es wirklich draußen bitterkalt ist. Allein schon wegen der Minustemperaturen, wenn ich Angst habe, ich bekomme einen Infekt. (Person 10)

Es gibt, ich laufe ungern bei ganz kaltem Wetter, weil ich dann sehr schnell Atemwegsprobleme habe, aber zum Beispiel leichter Regen würde mich eigentlich gar nicht unbedingt abhalten. (Person 16)

Es hängt aber auch von dem Wetter ab. Wenn es zu warm ist, dann lauf' ich nicht lange. Aber das hab' ich auch gemerkt, dass ich dann einfach wesentlich schneller fertig bin, fix und fertig und mein Herz rast dann wie verrückt. Es hat auch keinen Sinn. (Person 13)

Das letzte Zitat verdeutlicht, dass bei bestimmten Witterungsbedingungen, auf der Basis früherer negativer Erfahrungen, sogar der **Sinn** einer geplanten Aktivität in Frage gestellt wird. Angesichts dieser Einschätzung ist ein Unterlassen als wahrscheinlich einzustufen.

Die Aussagen der folgenden drei Personen signalisieren, dass Sportaktivitäten unterlassen werden, wenn die Hoffnung besteht, dass die Witterungsbedingungen zu einem anderen Zeitpunkt am gleichen Tag, am nächsten Tag oder eine Woche später günstiger (besser) sind.

Die Jahreszeit, wo wir uns jetzt befinden, war dann in erster Linie entweder zu nass, zu kalt oder (-). Ja, immer der inneren Beruhigung, warum man es denn jetzt nicht macht oder gegebenenfalls um eine Woche verschiebt. In der Hoffnung, es ist dann wieder von den Umständen her besser. (Person 3)

Ach ne, jetzt regnet es ja, was für mich nie ein Grund ist nicht zu laufen, aber dann an dem Tag finde ich es dann gerade zu nass oder zu grau in grau, dass ich dann sag', ach ne, dann wartest du doch bis morgen, bis es wieder schöner ist. Aber glücklich bin ich dann damit nicht. (Person 19)

Deutlich wird aber auch, dass schlechte Witterungsbedingungen das Unterlassen von geplanten Sportaktivitäten subjektiv legitimieren können („brauchst nicht“). Die witterungsbedingte „Ungünstigkeit der Gelegenheit“ ist ein willkommenes Argument für das Unterlassen.

Aber, ich sag' jetzt mal, das entscheidet ad hoc. Das ist jetzt so, das [Wetter] spielt nicht mit und deswegen brauche ich das jetzt nicht. (Person 3)

Und auf einmal wurde es dunkel, die Wolken zogen sich zusammen und es fing an zu regnen, ah, habe ich gesagt, toll, jetzt brauchst du doch nicht zu laufen. (Person 10)

Die Witterung wird aber auch zur Legitimierung („inneren Beruhigung“) des Unterlassens herangezogen. Hier kommt der „Ungünstigkeit der Gelegenheit“ eine Entlastungsfunktion zu.

Ich würde auch so ja sagen, es ist eine vorgeschobene Sache, die dann einen, ja, ich sag' jetzt mal, innerlich beruhigt. Denn in der Vergangenheit, wie ich eben schon sagte, aktiv Fußball gespielt, haben wir ja auch nicht nur bei Sonnenschein gespielt, sondern es wurde ja auch gespielt bei schlechtem Wetter. Also kann es im Grunde genommen daran nicht liegen, sondern man sucht sich immer, denk' ich mir so, ja Ausflüchte, warum man es denn jetzt nicht macht. (Person 3)

Zeit habe ich jetzt wieder ein bisschen mehr, aber jetzt im Moment ist mir eigentlich ein bisschen zu kalt, man findet dann ja tausend Ausreden, dass man nicht wieder anfängt. (Person 7)

Ausdrücke wie „vorgeschobene Sache“, „Ausflüchte“ oder „Ausrede“ bekräftigen, dass sich die Personen retrospektiv der Legitimierung bewusst sind bzw. das Unterlassen und seine Legitimierung im Nachhinein für unangebracht halten. Auf Nachfragen wird deutlich, dass für diese Einschätzung der (internalisierte) Anspruch (Idealvorstellung, Soll), bei jedem Wetter sportlich aktiv zu sein, mitverantwortlich ist.

Ja, das ist ein Teil, denk' ich mir, Bequemlichkeit, teils würd' ich sagen, dass man immer noch nicht zu 100 % verinnerlicht hat, dass es doch gemacht werden muss, aufgrund der Situation, in der man sich befindet. Das es nicht stattfindet, das merk' ich selber, aber vielleicht fehlt noch das ein oder andere Prozent, um diese Dinge, die man dann halt dazu nutzt es nicht zu tun, dann eben beiseite zu drücken. Es gibt keine schlechte Witterung für etwas, es gibt nur, diesen schönen Satz, schlechte Kleidung. (Person 3)

Und 'nen Jogginganzug hat jeder. Aber das sind dann so Sachen. Nachher ist mir zu kalt und meine Ohren sind zu kalt (-). Und dann hat meine Mutter mir noch eine Fleecemütze gegeben (lacht). Also das sind dann noch so Sachen, die dazukommen. Also ich würd' bestimmt was, also ich denke, das ist im Moment bei mir so vorgeschoben, dass ich mir sage, na ja, es ist eh zu kalt. Es ist ja traumhaftes Wetter, ne. (Person 7)

Entgegen dem eigenen (rationalen) Anspruch scheinen diese Personen bei schlechten Witterungsbedingungen von der Realisierung des Sportvorhabens jedoch

(emotional) abgeschreckt⁶⁹ zu werden (geringer Anregungsgehalt der Bedingungen und/oder der Aufgabe angesichts der Bedingungen). Damit können sie offenbar nicht angemessen umgehen, d.h. es fehlt an geeigneten Strategien der Handlungskontrolle (bzw. das eigene Anspruchsniveau und/oder die konkreten Pläne müssten den tatsächlichen Vorlieben und Bedürfnissen angepasst werden). Registriert wird die Diskrepanz zwischen Soll (Handeln bei jedem Wetter) und Ist (Unterlassen bei schlechtem Wetter), was ein gewisses inneres Konfliktpotenzial hervorruft. So ist Person 3 angesichts des Unterlassens von Laufeinheiten bei schlechtem Wetter – auch mit Bezug auf die Erfahrungen in einer anderen Sportart (Fußball) (siehe Zitat oben) – beschämt und hilflos und schreibt das Unterlassen der eigenen Bequemlichkeit zu. Person 17 realisiert diese Diskrepanz zwischen allgemeinem Anspruch und individuellen Bedürfnissen hingegen deutlicher.

Ja, also ich sag' mal, vielleicht bin ich noch nicht so lauffanatistisch, dass ich sage, so, du gehst jetzt auf jeden Fall raus. Also ich kenne auch Kollegen, die machen das. Also Herr X ist ja auch so einer, ne. Also es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte und falsche Kleidung. So und diesen, sag' ich mal, Kick, den habe ich noch nicht. Vielleicht kriege ich ihn mal, ich würde mich freuen, wenn ich den habe, ne. Gerade, weil hier gibt es ja häufiger mal Schlechtwetterperioden (lacht) oder so. (Person 17)

Neben Person 17 machen zwei weitere Befragte deutlich, dass sie sich die Durchführung von Bewegungs- und Sportaktivitäten bei sehr schlechter Witterung **grundsätzlich** nicht vorstellen können bzw. für sich ablehnen.

Ja also, wenn das Wetter mies ist oder wenn es wirklich so kalt ist oder Schnee liegt, dann mag ich nicht. Aber ansonsten von Frühjahr bis Herbst eigentlich schon. (Person 1)

(...) ich würde zum Beispiel, oder ich könnte mir nicht vorstellen, wenn es richtig aus Eimern gießt, jetzt gehst du raus laufen. Und da könnte ich noch so motiviert sein, zu laufen. Das würde mich schon abhalten. (Person 17)

Gut, das ist natürlich auch wetterabhängig so ein bisschen. Obwohl ich jede Sportart bisher vom Wetter abhängig machen würde. Also ich würde bei strömenden Regen, glaube ich, nie in einen Park gehen und da joggen gehen. Wenn ich nicht müsste, wenn da kein Zwang hinter wäre. (Person 20)

Aber selbst diese Personen scheinen nach dem Unterlassen einer Aktivität im Nachhinein manchmal mit ihrer Entscheidung zu hadern.

Mir ist häufig schon mal so der Gedanke gekommen, nach dem Motto: Hättest ja doch laufen können, so schlimm ist der Regen ja doch nicht gewesen. (Person 17)

⁶⁹ Das Zitat von Person 7 verdeutlicht, dass hierbei spezifische Befürchtungen wie die „Sorge vor dem Frieren“ von Bedeutung sein können.

Offenbar wird die Witterung (hier der Regen) im Rückblick weniger „schlimm“ empfunden als in dem Moment, in dem die Aktivität gestartet werden müsste.

Zusammenfassend verdeutlichen die Befunde, dass Witterungsbedingungen das Unterlassen geplanter Sportaktivitäten offensichtlich auf unterschiedliche Art und Weise beeinflussen können. Zum einen direkt, weil die Gelegenheit zur Realisierung der geplanten Aktivität aufgrund von Witterungsbedingungen nicht günstig erscheint und daher die Umsetzung verworfen oder verschoben wird. Zum anderen indirekt, weil die Witterung, im Sinne einer moderierenden Variablen, die individuellen Handlungsvoraussetzungen (Motivation, Stimmung) der Person beeinträchtigt. Aber auch, weil angesichts der Witterungsbedingungen die Aufgabe

- 1) an Attraktivität verliert, da die Ausübung der Sportaktivität keinen Spaß verspricht oder aber mit der Ausübung negative Konsequenzen verknüpft werden (negative gesundheitliche Konsequenzen),
- 2) eine höhere Anforderung darstellt, da die Realisierung subjektiv mehr Aufwand (Überwindung) kostet.

Abschließend ist festzuhalten, dass gute Witterungsbedingungen für viele Personen sowohl für die Realisierung von geplanten als auch von spontanen Bewegungs- und Sportaktivitäten sehr wichtig sind. Dass gutes Wetter jedoch keinesfalls die Umsetzung von Sportvorsätzen garantiert, verdeutlichen die folgenden Zitate.

Ja, ich werde dann, was weiß ich, um 7 Uhr wach und denk', ach, jetzt kannst du schön laufen gehen und sehe auch, das Wetter draußen ist eigentlich klasse, lädt ein, irgendwohin zu gehen oder laufen zu gehen. Ich brauch' eigentlich nur aus der Tür raus und bin schon auf dem ersten Feldweg, das geht auch eigentlich ganz gut. Aber das Plumeau ist dann noch schön warm und jetzt schön noch ein Stündchen schlafen und dann irgendwann in Ruhe frühstücken, ist dann einfach bequemer, ne. (Person 6)

Ja, heute ist ja super Wetter, man könnte ja mal das und das machen. Und dann gehst du mit dem Vorsatz da hin und dann bist du zu Hause und sagst (langes Einatmen) hach, eigentlich wolltest du ja heute joggen gehen oder eigentlich wolltest du eine sportliche Betätigung, aber dann kommt halt das aber, ne. (Person 20)

Dunkelheit und Jahreszeit

Neben der Witterung und der Temperatur ist insbesondere für die befragten Frauen **Dunkelheit** eine kritische Bedingung. Sie weisen darauf hin, dass sie bei Dunkelheit Angst haben, ihren Outdoor-Sportaktivitäten nachzugehen, weil sie sich nicht sicher fühlen bzw. die Partner dies aus Sicherheitsaspekten nicht befürworten.

Und wenn es so früh dunkel ist, dass ich mich dann auch nicht traue zu laufen, weil mir das eigentlich als Frau zu gefährlich ist. (Person 10)

(...) in der Woche kann ich auf den Sommer hoffen, vielleicht, wenn es auch länger hell ist, weil ich bin einfach eine Angsthose und ich geh' nicht im Dunkeln durchs Feld. (Person 11)

Und jetzt im Winter ist es eben auch schwierig. Und im Stadtwald, wo ich das dann mal machen möchte, ist es eben unbeleuchtet. Also wenn ich 17 Uhr von der Arbeit komme und es ist stockfinster, da würde mich schon mein Mann gar nicht hingehen lassen. Weil es einfach auch zu gefährlich ist. Aber wenn der Sommer jetzt kommt, würde ich da auch ganz gerne abends mal so 'ne Stunde, nach der Arbeit. (Person 12)

Person 10 hält die Sorge zu verunfallen von der Realisierung der Aktivität bei Dunkelheit ab. Zudem wird angemerkt, dass die Aktivität bei Dunkelheit keinen Spaß macht.

Das Problem, wenn es anfängt zu dämmern, [ich] also unheimliche Probleme habe, irgendwas zu erkennen, ne. Wo ich auch dann sage, ne, dann siehst du nichts und dann fällst du wohlmöglich und das macht dann auch kein Spaß im Dunkeln, also [ich] bin dann auch nicht so motiviert. Dann lieg' ich lieber zu Hause, sitze auf der Couch und habe es gemütlich. (Person 10)

Die Realisierung von Outdooraktivitäten scheitert bei einigen der berufstätigen Frauen im Winterhalbjahr – insbesondere an Werktagen – wegen der frühen Dunkelheit offenbar regelmäßig, da neben den oben genannten Aspekten mit der frühen Dunkelheit auch Zeitprobleme verbunden sind.

Und dann ging's in den Herbst hinein und dann wurde es früh dunkel und dann war auch von der Zeit, also in der Woche zumindest, die Zeit einfach nicht da, weil wenn man bis 5, 6 Uhr hier ist, abends laufen zu gehen ist schlecht (...). (Person 7)

Jetzt in der Woche laufe ich fast überhaupt nicht, weil es ist früh dunkel. (Person 10)

Person 9 erklärt ein Unterlassen bei Dunkelheit auch damit, dass sie sich „schwächer“ fühlt.

Und mein Eindruck ist, dadurch, dass es dunkel ist, dass es wirklich draußen ungemütlich ist, dass man eben dann so ein bisschen schwächer ist. Diese Disziplin, die man machen muss. (Person 9)

Dies ist ein Hinweis darauf, dass die äußeren Handlungsbedingungen (hier Dunkelheit) in der Wahrnehmung dieser Person über das Ausmaß der Handlungskontrollfähigkeit („Disziplin“) mitbestimmen. Zudem zeigt sich, dass spezifische Umweltbedingungen emotional etikettiert sind. So wird Dunkelheit als „ungemütlich“ empfunden. Solche emotionalen Etiketten können nach Nitsch (2000) spezifische Handlungstendenzen hervorrufen, d.h. sie beeinflussen das Handeln (Unterlassen der Sportaktivität) gegebenenfalls entscheidend.

Jahreszeit

In Übereinstimmung mit den Äußerungen zu Realisierungsproblemen bei Kälte, Niederschlag und Dunkelheit geben drei Befragte explizit an, dass sie im Winterhalbjahr größere Probleme mit der Vorsatzrealisierung haben.

(...) es gibt sogar einen Unterschied, ob das jetzt im Sommer oder Frühling oder Winter, ne, also im Winter fällt es mir besonders schwer, mich zu motivieren. (Person 5)

Dieser innere Schweinehund tritt bei mir überwiegend in den Wintermonaten auf. (Person 9)

Ich sag', im Winter ist das halt, das, wo ich sag', wo ich mich auch drüber ärgere, dass ich es einfach nicht auf die Reihe kriege, in der Woche über was zu machen, außer vielleicht ja Gymnastik, wo es mir aber auch schon passiert ist, dass ich dann tagsüber entschieden haben, ach ne, du hast heute Abend keine Lust, dich da zu verrenken, das ist so anstrengend, dann noch zwei oder drei Stunden hintereinander, ne. Das passiert mir im Winter, aber im Sommer, muss ich ganz ehrlich sagen, bin ich motivierter. Also aufgrund dessen, dass es lange hell ist, ne. Dass das Wetter schön ist. Einfach dieses allgemeine Wohlbefinden besser ist. (Person 10)

Demgegenüber äußern viele Befragte die Erfahrung, dass die Realisierung von Bewegungs- und Sportaktivitäten im Sommer leichter fällt und daher besser gelingt. Dies wird mit einer höheren Motivation und einem ausgeprägteren Wohlbefinden in Verbindung gebracht.

(...) im Sommer, muss ich ganz ehrlich sagen, bin ich motivierter. Also aufgrund dessen, dass es lange hell ist, ne. Dass das Wetter schön ist. Einfach dieses allgemeine Wohlbefinden besser ist. (Person 10)

6.2.2 Strukturelle und materiale Rahmenbedingungen

In den Interviews werden von den Befragten unterschiedliche strukturelle und materiale Rahmenbedingungen mit einer ausbleibenden Vorsatzrealisierung in Verbindung gebracht. Zitate zeigen, dass Bewegungs- und Sportaktivitäten unterlassen werden, wenn ungünstige Rahmenbedingungen zur Ausübung der geplanten Aktivität vorliegen bzw. im Vorfeld antizipiert werden. Zitate belegen aber auch „verfestigte“ Vorbehalte gegenüber bestimmten Rahmenbedingungen. Deutlich wird insofern, dass diese Vorbehalte der Vorsatzrealisierung nicht nur situativ, sondern auch generell entgegenstehen und langfristig zum Abbruch einer aufgenommenen Sportaktivität führen können. Folgende Aspekte kommen im Rahmen der Interviews zur Sprache: 1) die **schlechte Erreichbarkeit der Sportstätte** (Anfahrtsweg und fehlende Mobilität) und 2) **Rahmenbedingungen des Sporttreibens** (Unattraktivität der Sportstätte, schlechte Nutzbarkeit der Sportstätte und das Fehlen einer geeigneten Ausrüstung).

Anfahrtsweg und fehlende Mobilität

Mehrere Interviewpartner verdeutlichen, dass sie der Anfahrtsweg zur Sportstätte, aufgrund des zeitlichen Aufwandes und/oder der empfundenen Mühe, von der Realisierung einer geplanten Sportaktivität abhält.

Ja klar, ich muss natürlich am Wochenende, also am Wochenende mich ins Auto setzen und fahren. Ne, ich habe keinen Wald vor der Tür. Ich laufe ja im [?] hier in der Nähe, im Blüscher Park auch und, ähm, dass ist dann auch wieder so, ach, jetzt wieder ins Auto und losfahren. (Person 7)

Das [Schwimmen] ist auch nicht so schnell dann zu bewerkstelligen, das ist auch immerhin mit Sachenpacken und fahren und (--) nicht weit, aber trotz alledem nicht so spontan wie durchs Feld, das sich nicht von der Türe wegbewegt. (Person 11)

Dann ist ja auch meistens um die Zeit, nach 16 Uhr ist die Stadt ja voll. Und ich muss dann ja über die Universitätsstrasse zum Bonner Wall, da steht man dann auch noch im Stau und da hab' ich dann schon ein-, zweimal gesagt, ne, heute machst du das nicht mehr. (Person 12)

Also wenn ich zum Beispiel eine halbe Stunde oder Stunde Zeit habe und könnte jetzt direkt loslaufen, sagen wir mal 20 Minuten, könnte zurückkommen und wäre das okay. Dann wäre das etwas anderes als wenn ich sage, jetzt muss ich erst 10 Minuten mit dem Auto fahren oder mit dem Rad fahren, ehe ich anfangen zu laufen. (Person 16)

Das Zitat von Person 16 verdeutlicht, dass sich diese Tendenz in Verbindung mit Zeitknappheit verstärkt. Die aktuell ablaufende Aufwandkalkulation fällt zu Ungunsten des ursprünglichen Vorsatzes aus. Aber nicht nur der Anfahrtsweg, sondern auch **fehlende Mobilität** kann die Vorsatzrealisierung verhindern.

Ach ja, wir hatten uns verabredet zum Laufen und ich hatte an dem Tag aber kein Auto. Und hatte dann auch schon von zuhause aus meine Sachen auch gar nicht erst mitgenommen und hab' dann meiner Kollegin gesagt, ne, wir gehen heute nicht, ich komm' ja dann nicht weg. Ich meine, das ist auch ein bisschen blöd, wenn ich dann vom Laufen komme und komme dann vom Blüscher Park nicht nach Hause. (Person 7)

Unattraktivität der Sportstätte

Die Aussagen von einem Befragten deuten an, dass auch die Unattraktivität der verfügbaren Sportstätten bzw. Outdoor-Sportmöglichkeiten der Vorsatzrealisierung entgegenstehen. Vor allem, wenn ein Mehraufwand für das Aufsuchen alternativer Sportanlagen situativ nicht möglich ist oder die Bereitschaft hierfür nicht gegeben ist.

Aber so jetzt das Joggen, zum Beispiel, wäre für mich jetzt nicht unbedingt ein Aufwand. Da wäre, das ist keine Ausrede, da hätte ich diesen Park hier, wo man eigentlich ganz gut joggen kann, was mich an diesem Park ein bisschen stört, ist halt, dass da diese Stadtautobahn, diese A 57 fängt da ja an. Und der eine Teil des Parks ist eigentlich sehr laut. (Person 20)

Nur ist [es] natürlich in so einer Stadt wie Köln auch nicht unbedingt so angenehm. Ist natürlich auch ein bisschen befahren, kann man nicht überall verkehrstechnisch [Inliner] laufen. (Person 20)

Schlechte Nutzbarkeit der Sportstätte

Ein Unterlassen ist zudem wahrscheinlich, wenn zum gewünschten Realisierungstermin keine günstigen Trainingsbedingungen zu erwarten sind. So wird deutlich, dass beispielsweise eine antizipierte Überfüllung der Sportstätte die Vorsatzrealisierung gefährdet.

Bin dann auch recht ungeduldig, wenn ich da am Abend komme und muss dann eine Viertelstunde warten, bis ich an das ein oder andere Gerät komme, (...). (Person 11)

Man muss ja auch ein bisschen gucken, wenn in der Schwimmhalle dann mehr Leute als Wasser im Becken ist, das muss ich dann auch nicht haben. (Person 12)

Wenn man jetzt loslegt, dann macht man seine 5 Bahnen ja, und dann kreuz und quer schwimmen da irgendwelche anderen. Kinder springen da auf dich drauf im Prinzip, weil sie vom Beckenrand da springen. Da sind die Trainingsmöglichkeiten dann wahrscheinlich auch nicht so gut. (Person 20)

Dies liegt offenbar daran, dass mit der antizipierten Überfüllung ein Unbehagen („muss ich dann auch nicht haben“) verbunden sein kann und/oder von einer Störung des Trainingsbetriebes (Wartezeiten im Studio, Behinderung beim Training durch andere Badegäste) ausgegangen wird.

Fehlen einer geeigneten Ausrüstung

Das folgende Zitat zeigt, dass auch die Einschätzung, angesichts bestimmter (Witterungs-)Bedingungen nicht über eine geeignete Ausrüstung zu verfügen, zum Unterlassen führen kann.

Und jetzt habe ich das Problem, das ist eigentlich kein Problem, weil es eigentlich vorgeschoben ist, ich hätte bestimmt was im Schrank, was ich anziehen könnte, aber dann denke ich, jetzt musst du dir erst mal noch so ein atmungsaktives, zumindest so ein T-Shirt, das unters Sweat-Shirt, das hört sich jetzt total schwachsinnig an (lacht). (Person 7)

– und später:

Aber das sind dann so Sachen. Nachher ist mir zu kalt und meine Ohren sind zu kalt. (Person 7)

Deutlich wird, dass hierbei ganz spezifische Befürchtungen von Bedeutung sind („nachher ist mir zu kalt“). Im Gespräch wird offenkundig, dass diese im Nachhinein Unverständnis hervorrufen. In der Situation selbst scheint die Person jedoch von der

Unsicherheit darüber, ob es ihr aufgrund des Fehlens geeigneter Kleidung während der Aktivität gut gehen wird, von der Vorsatzrealisierung abgehalten worden zu sein.

6.2.3 Organisatorische Bedingungen

Im Folgenden werden organisatorische Bedingungen aufgeführt, die von den Befragten aufgrund ihrer Erfahrungen mit dem Unterlassen von Bewegungs- und Sportaktivitäten in Verbindung gebracht werden. Dabei handelt es sich einerseits um **Aspekte der Trainingsplanung**, genauer um die Organisation des Startumstände sowie die Auswahl der Trainingstermine (Frühsport). Andererseits um **Terminkollisionen im Alltag** und eine **fehlende Regelmäßigkeit des Sportengagements**.

Organisation des Startumstände

Sechs Befragte weisen darauf hin, dass Sportvorsätze eher unterlassen werden, wenn nach dem Heimkommen (z.B. von der Arbeit) die Sportaktivität von zu Hause aus gestartet werden muss.

Also ich sag' das mal am Beispiel: Wenn ich einmal zu Hause bin, dann ist das Thema gegessen, d.h. mit anderen Worten, ich muss es so einrichten, dass ich direkt von der Dienststelle bzw. vom Arbeitsplatz dann auch mit den sportlichen Aktivitäten anfangen. Sonst, einmal zu Hause, ist das Thema beendet. (Person 3)

Durch einen arbeitsreichen Tag, der wirklich voller Stress und voller Mühe bereitet worden ist, ist man dann froh, wenn man dann zu Hause ist, etwas gegessen hat, sich ein paar Minuten auf die Couch gelegt hat und dann fallen einem so mal die Augen zu und dann tut es sich wirklich schwer, sich aus dem Sofa zu erheben und zu sagen, jetzt muss ich ja doch noch dahin. (Person 8)

So, dann bin ich zu Hause und so wie ich in der Wohnung bin, denke ich, mein Gott, jetzt erst mal ausziehen und jetzt noch einmal rausgehen? Und das ist wirklich dieser kritische Moment. (Person 9)

Also wenn ich im Zug sitze, nach Hause fahre und denke, ach, heute Abend ins Fitnessstudio, das ist okay so. Und komme nach Hause, dann kann sich ganz plötzlich so eine Barriere aufbauen. Das ich denke, ach, doch nicht. (Person 16)

Insbesondere das Zitat von Person 8 verdeutlicht, dass das Unterlassen mit einem Umschalten auf Ruhe zusammenhängt, was bei vielen Personen – verbunden mit einem Gefühl des „Abschlaffens“ – offenbar eintritt, wenn sie im heimischen Umfeld eintreffen. Explizit deutlich wird zudem, dass die Vorsatzrealisierung nach einer kurzen Ruhephase, wahrscheinlich mitbedingt durch eine ungünstige psychovegetative Funktionslage (ungünstige Basisaktivierung), als besonders schwer erlebt wird. Dieser Deutung entsprechend finden sich Hinweise, dass ein Starten der Sportaktivität direkt vom Büro aus bzw. das Anhängen der Bewegungs- bzw. Sportaktivität an vo-

rangehende Tätigkeiten (Vermeiden von Pausen und damit eines „Abschlaffens“) vorteilhaft sind.

Hier ist erst mal eine andere Situation. Also hier gehe ich direkt vom Schreibtisch, ziehe mich um und gehe laufen. Wenn man dann irgendwo abends sagt, wir treffen uns um 7 Uhr, ist es ja öfter schon mal so, dass man halt länger arbeitet und vielleicht gerade erst um 5 vor 7 Uhr erst zu Hause ist und sagt, ach, muss ich jetzt auch nicht unbedingt hin, kann man auch mal ausfallen lassen. (Person 6)

Eine sorgfältige Planung, von wo aus die Aktivität gestartet wird, ist für die reibungslose Vorsatzrealisierung demnach wichtig. Personen, denen es schwerfällt, von zu Hause aus zu starten, sollten dies demnach vermeiden und beispielsweise direkt vom Büro aus zur Sportstätte fahren. Hilfreich scheinen zudem dezidierte Rituale für das Starten von Bewegungs- und Sportaktivitäten nach dem Heimkommen zu sein. Beispiele hierfür liefern die folgenden Zitate.

Das heißt, ich fahre nach Hause und heute gehe ich anschließend spazieren oder heute gehe ich laufen. Das heißt, ich denke gar nicht daran, ich denke, hast du alle Einkäufe, ja, also fährst du direkt nach Hause, Auto abstellen, raufgehen, Tasche abstellen, umziehen, raus. (Person 9)

Oder wenn ich direkt nach der Arbeit nach Hause komme. Und bevor ich mich irgendwo, was anderes tue. Im Prinzip, aus dem Sprung, jetzt machst du das! (Person 13)

(...) aber dann sage ich auch immer, so, bevor ich jetzt irgend etwas zu Hause mache, ich komme von der Arbeit nach Hause, ziehe meine Laufsachen an und laufe erst mal eine Stunde. Das ist so, das wissen die auch zu Hause, dann bin ich ein durchlaufender Posten (lacht), einfach im Sinne des Wortes. Und danach bin ich dann für Familie usw. da. (Person 17)

Realisierungsschwierigkeiten beim Starten von zu Hause scheinen auch damit zusammenhängen, dass mit dem Eintreffen im heimischen Umfeld andere Verpflichtungen und alternative Freizeitaktivitäten in den Blick kommen, die in Konkurrenz zur geplanten sportlichen Aktivität treten. In diesem Fall ist es offensichtlich notwendig, beim Eintreffen zu Hause die intendierte Sportaktivität zu fokussieren und andere Verpflichtungen zunächst auszublenden. So berichtet Person 13 davon, „aus dem Sprung“ heraus zu handeln. Person 17 beschreibt, ein „durchlaufender Posten“ zu sein.

Auswahl der Trainingstermin (Frühsport)

In den Gesprächen thematisieren mehrere Interviewpartner aufgrund der erlebten Zeitknappheit im Alltag die Möglichkeit, am frühen Morgen körperlich aktiv zu werden und bringen zum Teil ihre Bewunderung für Menschen zum Ausdruck, die dies regelmäßig umsetzen. Dementsprechend berichten drei Interviewpartner von

Realisierungsversuchen am frühen Morgen. Sie alle haben jedoch die Erfahrung gemacht, dass ihnen die Vorsatzrealisierung dann besonders schwerfällt und meist nicht gelingt.

Ja, morgens früh, ich bewundere alle, die morgens früh schon schwimmen gehen vor der Arbeit und Joggen gehen, laufen. Weil ich dann lieber so die Äuglein zuhalte (lacht). Und, äh, ich bin kein Frühaufsteher, obwohl ich weiß, dass es mir dann besser ginge und der Start in den Tag ging' besser, aber da kommt dann dieser innere Schweinehund, der dann sagt, dann lieber abends bis in die Puppen rein. (Person 2)

Was ich mir schon mal vorgenommen habe, ich glaube, da habe ich so den riesen inneren Schweinehund, ich habe einfach mal für mich beschlossen, wenn es tagsüber ja immer knapp ist, dann musst du es einfach morgens machen. Und, äh, wenn ich jetzt beispielsweise um halb 7 Uhr aufstehe oder auch dafür Sorge tragen muss, dass mein Sohn um 7 Uhr pünktlich aus dem Haus geht, würde das für mich bedeuten, dass ich halt um halb 6 Uhr oder so laufen gehe. Das habe ich auch schon mal gemacht, aber da ist, wenn der Wecker klingelt, so dieses ach ne, jetzt lieber doch nicht. Also da habe ich schon am häufigsten diesen Schweinehund, der dann sagt, ne, dann versuchst du es irgendwie heute Nachmittag, aber jetzt ist es gerade noch so schön, warm und gemütlich, ach, die halbe Stunde mehr, wäre jetzt auch schön. (...) Also das merke ich schon. Also sonntags stehe ich schon früher auf als die Familie, stelle mir auch gerne für 8 Uhr den Wecker, aber morgens so, alles was so vor 6 Uhr liegt, da kämpfe ich dann sehr mit mir. Zu sagen, komm und die Vögel zwitschern aber schon und jetzt könntest du mal. (Person 19)

Dies zeigt, dass allein die Auswahl des Trainingstermins die Realisierung potenziell gefährden kann, wenn zum anvisierten Termin (erfahrungsgemäß) die inneren Barrieren zur Ausübung der vorgenommenen Aktivität besonders stark sind. Zwei Personen verweisen in diesem Zusammenhang auf die Bedeutung des Vorabends.

Ich hatte mir vorgenommen, am Abend zuvor vorgenommen, also, du gehst morgens laufen. Dann bin ich doch später ins Bett gegangen, hab' dann am Sonntagmorgen nicht die große Lust gehabt früher aufzustehen, wollte dann aber auch nicht irgendwie in den Vormittag hineinlaufen, weil ich hatte mir gedacht, also wenn, dann machst du das wirklich früh. (Person 1)

Manchmal nehme ich mir das freitags vor, morgen gehst du schwimmen, Punkt. Aber wenn ich dann freitags den Wecker ausmach', also das der samstags nicht klingelt, dann wird es schon gefährlich. So, dass ich dann einfach so, im Schlaf, das vergesse, was ich mir vorgenommen habe. (Person 2)

Die Zitate belegen, dass bei der Planung einer Sportaktivität am Morgen bereits am Abend zuvor wichtige „Weichen“ zu stellen sind. Die Intention muss bereits abends aktiviert werden, um zum einen das Zubettgehen auf die vorgenommene Aktivität abzustimmen, zum anderen, um zentrale Voraussetzungen für die Realisierung zum vorgenommenen Zeitpunkt (hier beispielsweise das Weckerstellen) tatsächlich zu schaffen. Dass einer bedachten Auswahl des Trainingstermins auch mit Blick auf die

Minimierung der Eintretenswahrscheinlichkeit von Hindernissen eine hohe Bedeutung zukommt, belegt das nachfolgende Zitat.

Also die Wochenendtermine, die sind relativ fix. Weil ich die auch so gelegt habe, da ist wenig andere Aktivität zu erwarten in der Zeit. Das wäre jetzt was anderes, wenn ich jetzt samstags abends um 19 Uhr laufen würde, weil man um 20 Uhr wieder eingeladen ist irgendwo. (Person 17)

Terminkollision

In den Gesprächen wird deutlich, dass eine hohe Termindichte bzw. zeitnahe Folgetermine die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass die Vorsatzrealisierung unterlassen wird.

Es ist sicherlich so, vom Zeitaspekt. Wenn ich weiß, ich laufe jetzt eine, ich habe jetzt 2 Stunden Zeit, dann laufe ich eine halbe Stunde, halbe Stunde mit Duschen und all solchen Sachen und wieder anziehen, dann hat man noch eine Stunde bis zum nächsten Termin oder hat eine gewisse Zeit, das ist dann eher möglich, dass man sagt, ich laufe, als wenn man jetzt sehr organisiert sein muss. Also wirklich jetzt direkt loslaufen, dann ganz schnell auch im Bad seine Sachen absolvieren, umziehen, dann direkt wieder los. Das ist dann so ein Durchhetzen dann, da würde ich eher sagen, dann mache ich es nicht. (Person 16)

Dann hetzt man von einem Termin zum nächsten und ich bin dann teilweise klatschnass geschwitzt, habe es teilweise nicht mehr geschafft, mich zu duschen oder, ja, umzuziehen schon, aber das war es dann auch. Und das, ach, das hakt, das hakt einfach. (Person 18)

Die Zitate verdeutlichen, dass zeitnahe Folgetermine als Belastung („Stress“, „Hetze- rei“) empfunden und geplanten Aktivitäten daher unterlassen werden. Auch unvorhergesehene Terminverzögerungen führen zum Unterlassen, wenn dadurch subjektiv das Gefühl von Zeitdruck oder Zeitknappheit entsteht.

Also, wie gesagt, wenn ich Termine hier hatte und die zogen sich dann doch bis nach 16 Uhr hin, dann kommt noch ein Anruf, dann, was weiß ich, kriege ich den Rechner nicht runtergefahren und dann wird mir einfach die Zeit zu knapp. Denk' ich, ne, den Stress musst du dir nicht antun, du musst dich dieser Situation nicht unbedingt aussetzen. (Person 12)

Die Befunde verweisen auf die Bedeutung eines guten, individuellen Zeitmanagements, da davon auszugehen ist, dass sich Personen darin unterscheiden, wie großzügig der Zeitrahmen vor und nach einer geplanten Sportaktivität zu bemessen ist, um die Realisierung aufgrund subjektiver Zeitnot nicht zu gefährden.

Zwei Befragte beschreiben zudem die Schwierigkeit, aufgrund der Termindichte im Alltag Ausweichtermine zur Kompensation von nicht durchgeführten Sporteinheiten zu finden.

(...) dann hab ich gesagt, okay, jetzt muss ich nur einen Ersatztag für (--), ich muss ja trainieren für das Fahrrad, also dieses Spinning, dass ich am Freitag,

jetzt hab' ich Freitag schon einen Termin, ja, wann mach' ich das jetzt (-). Jetzt schieb' ich diesen, jetzt ist diese Woche gar nichts mehr, also fällt das diese Woche flach. (Person 2)

Wenn ich im Trainingsprozess drin bin, in meinem persönlichen, für mich aufgestellten gedanklichen Trainingsplan drin bin, und bin jetzt, ich sag' jetzt mal, ich war montags und will mittwochs und freitags laufen, und dann will ich das auch. Dann habe ich schon den Ehrgeiz, wenn ich mir das vornehme, dreimal in der Woche zu laufen, dann will ich das auch schaffen. Und wenn ich das montags, mittwochs und freitags oder dann samstags, einen Tag am Wochenende mache, dann ist es auch gut. Den Ehrgeiz habe ich dann schon. Und wenn ich dann sage, freitags zum Beispiel, hm, jetzt regnet es, jetzt warst du aber nur zwei Mal diese Woche, na gut, dann gehst du eben morgen oder am Sonntag. Dann habe ich sonntags aber wieder das Problem, dass ich dann montags nicht gehen kann. Und das spielt dann alles wieder die ganze Kette. (Person 7)

– und an anderer Stelle:

Man soll ja immer einen Tag ruhen. (Person 7)

Deutlich wird, wie schwierig es für berufstätige Erwachsene ist, ein Zeitfenster zum „Nachholen“ von aufgeschobenen Aktivitäten zu finden. Die Ausführungen von Person 7 signalisieren zudem, dass aufgrund von subjektiven Vorstellungen zur optimalen Trainingsplanung die gewohnten Trainingstage nur ungern verändert werden, was das Finden von Ausweichterminen zusätzlich verkompliziert.

Fehlende Regelmäßigkeit

Fehlende Regelmäßigkeit erweist sich in zweifacher Hinsicht als negative Bedingung für die Vorsatzrealisierung. So merken zwei Personen an, dass die Vorsatzrealisierung nach einer Trainingspause einerseits schwerer fällt.

Nur unter der Voraussetzung, dass ich es letzte Woche das auch geschafft habe. Wenn ich es einmal nicht geschafft habe, dann wird es nächste Woche oder beim nächsten Mal umso schwieriger. Also wenn ich irgendwas nicht regelmäßig mache, dann im Grunde genommen, kann ich es vergessen. Da bin ich zu faul für.“ (Person 13)

Ich hab' das schon mal, wenn ich so, sowieso ein paar Tage nicht dazu gekommen bin. Und mir dann sage, aber morgen musst du unbedingt. Und das dann, ach ne, jetzt regnet es ja, was für mich nie ein Grund ist nicht zu laufen, aber dann an dem Tag finde ich es dann gerade zu nass oder zu grau in grau, dass ich dann sag', ach ne, dann wartest du doch bis morgen, bis es wieder schöner ist. Aber glücklich bin ich dann damit nicht. (Person 19)

Andererseits wird von vier Befragten darauf hingewiesen, dass die Hemmschwelle zum „Schwänzen“ mit jedem Auf- oder Verschieben sinkt und ein „negativer Lerneffekt“ einsetzt.

Ja, wenn das nicht regelmäßig ist, dann bin ich, ja, dann ist es nichts für mich. Also, das wäre wahrscheinlich was für mich, es ist immer besser einmal im Monat wie keinmal, aber dann überwinde ich mich einfach nicht. (Person 13)

Und in dem Moment, wo man das einmal hat einreißen lassen, ist das immer einfacher zu sagen, ich geh' heut' mal nicht hin. (Person 6)

Weil, wenn man es ein paar Mal gemacht hat, oder einmal gemacht hat, dann ist ja die Gefahr auch sehr groß, dass man es zum zweiten Mal tut und dann lässt man es schleifen und vergeht das so im Sande, man belügt sich selbst. (Person 8)

Wenn ich dann das zu häufig verschiebe und sage, ach, das machst du ein anderes Mal, jetzt gibt es einen bestimmten Grund, der mich davon abhält, das nicht zu tun, verschieb' es dann eine Woche später und mach' es dann auch nicht, dann kann es auch passieren, dass ich dann über einen sehr langen Zeitraum ich nichts mache. (Person 15)

Ja. Da bin ich auch lernfähig. Im Verschieben, im negativen Sinne (lacht). (Person 15)

Dies verdeutlicht, dass das Verbindlichkeitsgefühl dem eigenen Vorsatz gegenüber bei einigen Personen mit jedem Unterlassen abnimmt.

6.2.4 Bedingungen des Lebenskontextes

In den Gesprächen wird das Unterlassen vorgenommener Bewegungs- und Sporteinheiten vielfach mit Bedingungen der aktuellen beruflichen und privaten Lebenssituation in Zusammenhang gebracht. Im Einzelnen handelt es sich um die folgenden Bedingungen: 1) **Berufliche Situation** (Wichtige berufliche Termine, Interessenskonflikte und hohes Arbeitspensum, 2) **Private Situation** (Wichtige private Termine, unverhoffte Einladungen, spontaner Besuch und attraktivere Freizeitalternativen), 3) **Mehrfachbelastung** und 4) **Vorübergehende Zusatzbelastung**.

Wichtige berufliche Termine

In den Gesprächen wird deutlich, dass geplante Sportaktivitäten zurückgestellt werden, wenn berufliche Termine anstehen, denen ein hoher Stellenwert beigemessen wird. So werden Sporttermine beispielsweise der Vorbereitung auf einen beruflichen Termin „geopfert“.

Oder wenn ich zum Beispiel weiß, am nächsten Tag, am Mittwoch ist irgendwas früh beizuteilen, wo ich dann weiß, ich habe abends noch etwas vorzubereiten zu Hause. Und dann ist mir das einfach zu spät, wenn ich nach Hause komme dann nach dem Sport und dann habe ich zwar früh das Sportzeug erst mal mitgenommen, gedacht, eigentlich hast du ja den festen Vorsatz hinzugehen, aber so im Laufe des Tages hat dann immer mehr die Oberhand gewonnen, ne, es ist einfach unpassend heute und passt zeitlich nicht rein. (Person 12)

Ein Befragter gibt an, dass Dienstreisen die Realisierung von Bewegungs- oder Sportvorhaben verhindern. Dies gilt allerdings nicht für alle Sportarten gleichermaßen. Während die unabhängig von anderen Personen durchführbare Laufeinheit von

dieser Person auch auf Dienstreisen durchgeführt wird, entfällt hingegen das Tennis spielen.

Ja, da kann es höchstens mal sein, wenn ich auf Dienstreise bin, fällt der Termin aus. Ansonsten ist jeden Donnerstag um 18 Uhr ist Tennis, da kann passieren was will. (Person 17)

Aber ich laufe auch dann, wenn ich auf Dienstreisen bin. (Person 17)

Interessenskonflikte

Von den Befragten werden ferner die Arbeitszeiten bzw. Arbeitsrhythmen für das Unterlassen von Sportvorsätzen verantwortlich gemacht. Das Zitat von Person 18 zeigt, dass es aufgrund von Interessenskonflikten, die entstehen, wenn die Arbeitszeiten mit geplanten Sportterminen unvereinbar erscheinen, zum Unterlassen von geplanten Sportaktivitäten kommt.

Diese Gruppen, oder da wo ich mich in der Laufgruppe angemeldet hatte, die haben sich getroffen dann 16.30 Uhr beziehungsweise 17 Uhr und das ist eigentlich genau die Zeit im Betrieb, wo wahnsinnig viel los ist bei uns. Ne, wo ich eigentlich, das ist meine Hauptarbeitszeit, wo ich loslegen kann. Und das wissen die Leute auch. Und mein Chef weiß das zum Beispiel auch und ich hatte immer ein unglaubliches Problem, genau zu diesen Zeitpunkten dann aus dem Betrieb rauszukommen. (Person 18)

Ein besonderes Problem – insbesondere bei der Ausübung von Teamsportarten – stellt Schichtarbeit dar. Darauf geht Person 8 näher ein.

Weil durch die berufliche Änderung, jetzt allein schon durch mich, durch die Wechselschicht, die hinzugekommen ist, ist es halt immer schwierig. Weil man mit 4 Personen spielt, also im Doppel, und dann fehlt einer, ist dann halt einer zu viel. Und deshalb ist es traurig, aber, man versucht sein Bestmöglichstes, aber es ist schwierig. (Person 8)

Hohes Arbeitspensum

Geplante Bewegungs- und Sportaktivitäten werden von einigen Befragten nicht umgesetzt, wenn ein hohes Arbeitspensum zu bewältigen ist bzw. das tägliche Arbeitspensum noch nicht erledigt ist.

Man könnte es machen, aber was anderes würde darunter leiden. Und da ich in der Hinsicht auch etwas ehrgeizig bin und gerne meine Sachen im Griff habe, dafür bin ich ja auch hier, tagtäglich, ziehe ich in dem Fall die Arbeit vor, weil es das dringlichere Problem ist als ins Fitnessstudio zu gehen. (Person 11)

Es hapert im Moment aktiv auch am Arbeitsvolumen, das hier zu bewältigen ist. Dass ich halt nicht so, ich kann jederzeit so Feierabend machen, dass ich zum Sport gehen kann. Da wird aber mein Arbeitsberg am Schreibtisch nicht kleiner. Gibt halt im Moment Engpässe und da bin ich halt fast immer länger hier. *I: Ist dann auch ein unheimlicher Druck wahrscheinlich?* Ja, das ist im Moment auch ein innerer Stress mit dieser Arbeit dann halt. Muss man mit den Füßen schach-

teln, damit die Arbeit weitergeht. Es ist halt manchmal so. Und das [ist] im Moment so der Punkt, wo ich sag', ich kann gar nicht abschalten, wenn ich jetzt um 3 Uhr geh' und will. Dass man gar nicht entspannen kann, wenn man genau weiß, na ja, die 2 Stunden, die hätten dir heute noch gefehlt, um dann wieder dem Sollziel ein Stückchen näherzukommen. Da ich auch sehr gerne arbeite, ist natürlich irgendwo der Kampf, also da verliert der Sport regelmäßig. (Person 11)

(...) es [das Ausfallenlassen] passiert nur dann, wenn ich hier zu viel zu tun habe. Oder ich abends länger bleiben muss; dann kann ich auch beim Sport nicht mitmachen. Aber sonst, ich zwingen mich dazu. (Person 13)

(...) wir sind hier um 16 Uhr 30 angefangen, dann hat das auch, gut, vielleicht hätte man es auch hingekriegt, normal sind die Arbeitszeiten von was weiß ich, so von 7 Uhr bis 15.30 Uhr oder so. Aber oft ist da halt nicht so die Arbeit geschafft, die ich eigentlich schaffen müsste. Und das sind alles vielleicht Ausreden, im Moment ist es halt eine enge Phase, aber normal müsste man das schon machen. (Person 20)

Der Erfüllung von beruflichen Pflichten wird gegenüber dem Sport offensichtlich Vorrang einräumen, weil 1) der gewissenhaften Erledigung der Arbeit eine höhere Dringlichkeit beigemessen wird, 2) die Gewissheit besteht, dass die liegen gebliebene Arbeit zu einem späteren Zeitpunkt aufgearbeitet werden muss, 3) beim Sport nicht entspannt werden kann, wenn das persönliche „Sollziel“ nicht erfüllt ist (geringer Nutzen) oder 4) man nicht mit einem ruhigen Gewissen rechtzeitig nach Hause gehen kann, wenn ein hohes Arbeitspensum anliegt.

Ja, man hechtet eigentlich so tagsüber von Termin zu Termin, weiß gar nicht teilweise, ähm, was man so noch den ganzen Tag macht. Weil so viele Termine, Telefonanrufe und (-). Also ich hoffe, dass diese Zeit des Arbeitens auch mal wieder ein bisschen ruhiger wird wieder. Ne, also auch ein bisschen geplanter alles. Also im Moment ist das ein bisschen chaotisch. Sodass man auch mal ohne schlechtes Gewissen mal wieder um vier Uhr oder um fünf Uhr Feierabend machen kann. (Person 20)

Die sorgfältige Erledigung der Erwerbsarbeit wird im Vergleich zur Realisierung der vorgenommenen Sporteinheit als dringlicher empfunden und trägt insofern entscheidend zur Zufriedenheit bei.

Wichtige private Termine

Wie bei beruflichen Terminen werden Sportvorsätze nicht realisiert, wenn private Termine als wichtiger und/oder dringlicher eingeschätzt werden.

Da muss schon was Wichtiges kommen, dass ich dann abwäge, gehe ich jetzt zum Sport oder gehe ich dahin, um anderes zu machen. Wie gestern, da hatte ich so 'ne Informationsveranstaltung, die ich sehr wichtig fand, die hab' ich schon einmal verpasst (...), also fällt das diese Woche flach. Aber das war mir eben halt wichtig (...). Dass ich den Sport auch schon mal ausfallen lasse, weil ich entscheide, das andere ist einfach dann wichtig. Nicht aus Faulheit. (Person 2)

Es sei denn, es war jetzt was Dringendes, wo ich dann wieder mit ihr [der Kollegin] gesprochen habe, dass wir einen anderen Tag gehen. Das ist schon so gewesen. (Person 7)

Das Gleiche gilt für **unverhoffte Einladungen**, denen angesichts der Einschätzung, von der Freundin gebraucht zu werden oder sich lange nicht mehr gesehen zu haben, besondere Bedeutung beigemessen wird.

Ja, manchmal kommt es ja auch spontan, da ruft eine Freundin an und dann kommt es ja nicht aus mir raus, sondern es gibt wirklich von außen her zwingende Gründe, warum ich jetzt keine Zeit hab'. (Person 14)

Es kann zwar passieren, wie gesagt, wenn die Situation, das einer anruft und sagt, ich habe heute Abend vor in den Biergarten zu gehen und, ne, möchtest du nicht. Und man hat sich länger nicht getroffen, dass man sagt, och komm, laufen kannst du auch den nächsten Tag noch. Oder ne, das ganz fallen lassen. Das passiert mir schon, ne. Also, ähm, will ich nicht ausschließen. Ich versuche das natürlich nicht, das zu häufen. (Person 10)

Dies kann offensichtlich zu der Bewertung führen, dass „zwingende Gründe“ für das Unterlassen vorliegen. Die grundsätzliche Möglichkeit der Umorganisation des Tagesablaufs, um sowohl den Sporttermin und den anderen Termin wahrnehmen zu können, ist Person 10 zwar präsent, wird offenbar aufgrund des damit verbundenen Mehraufwandes gescheut.

Ne also, wie gesagt, es kommt dann zu diesen Situationen, wo dann kurzfristig ein Grillfest angesagt ist und eigentlich könnte man auch vorher noch laufen, wenn man früh genug auf der Arbeit weggeht oder morgens, ich habe das Problem, dass ich morgens nicht aus dem Bett komme. Dass ich dann halt, was weiß ich, erst um halb neun anfangen, könnte auch um halb acht anfangen, dann habe ich auch abends diesen Vorlauf zu sagen, ich kann auch noch laufen. (Person 10)

Zwei Personen verweisen darauf, dass auch unvorhergesehene, **spontane Besuche** die Vorsatzrealisierung gefährden.

Ich sage dann immer so der Außenwelt gegenüber, läge es ja auch an mir, mich abzugrenzen und zu sagen, schön dass du kommst, ich hatte mir gerade vorgenommen, ich war auf dem Sprung, hast du vielleicht nachher Zeit? Dann komme ich einfach bei dir mal vorbei. Äh, da ist dann, weiß ich nicht, moralisch oder unhöflich wäre das jetzt, äh. Wo ich es dann einfach für mich nicht schaffe, ne, ich war jetzt aber auf dem Weg und lasse mich da unterbrechen. Darüber bin ich dann natürlich auch sauer mit mir selber, wo ich zum Beispiel an ein Telefon nicht mehr rangehen würde. Ach, du könntest ja auch schon gerade die zwei Meter weg sein. (Person 19)

Die Ausführungen von Person 19 zeigen, dass eine geplante Laufeinheit trotz hoher Motivation aufgeschoben wird. Dahinter verbirgt sich der Anspruch, gegenüber Freunden nicht unhöflich zu sein. Hieran wird deutlich, dass soziale Konventionen bei der Einschätzung von möglichen Handlungsalternativen eine entscheidende Rol-

le spielen und somit der Umsetzung einer geplanten Bewegungs- bzw. Sportaktivität entgegenstehen können.

Attraktivere Freizeitalternativen

In den Interviews finden sich zudem Hinweise dafür, dass Sport- und Bewegungsaktivitäten gefährdet sind, wenn anderen Freizeitbeschäftigungen punktuell oder temporär eine hohe bzw. höhere Attraktivität zugesprochen wird.

Ja, je nachdem, was halt an Alternativangebot da ist. Man kann natürlich auch auf den Flohmarkt gehen oder auf den Bauernmarkt. Es gibt ja viele schöne Sachen, die man machen kann. (Person 6)

Und Gymnastik mache ich auch noch, das habe ich im Moment aber nicht weiter gemacht, weil ich einen Kochkursus hatte. Der war irgendwie doch ein bisschen interessanter. Aber das mit der Gymnastik, das mache ich auch demnächst wieder weiter. (Person 10)

Dann bleibt das Wochenende und wenn wir da nichts anderes vorhaben, nicht irgendwo rausfahren, irgendwo was angucken, dann gehen wir halt Samstagnachmittag eine Stunde Badminton spielen. (Person 12)

Mehrfachbelastung

Personen, die ihre Sportaktivität mit Verpflichtungen in Familie und Haushalt zeitlich koordinieren müssen, berichten von besonderen Problemen, geplante Bewegungs- und Sporteinheiten im Alltag zu realisieren. Insofern scheint eine Mehrfachbelastung (Job, Familie, Haushalt) eine besonders „kritische“ Bedingung für die Umsetzung von Sportvorsätzen zu sein. Aufgrund der Mehrfachbelastungen leiden die Betroffenen unter Zeitmangel bzw. es entsteht das subjektive Gefühl von Zeitnot, sodass Sportvorsätze unterlassen werden.

Ich arbeite den ganzen Tag, 38,5 Stunden die Woche, und wenn ich abends nach Hause komme, ist eben, ja, da ist der Haushalt, da ist das Kind zu betreuen und die Schularbeiten und alles solche Sachen. Und da fehlt mir immer so ein bisschen die Zeit, ne. Wobei [ich] sicherlich, wenn man das alles besser organisieren würde, wahrscheinlich die Zeit dafür hätte. (Person 12)

Ja also, ich sag' mal, was mir helfen würde, ist, wenn ich mehr Zeit hätte vielleicht. Denn ich hab' nur immer so meine Zeitfenster und wenn ich die dann verpasse, dann ist es wieder vorbei. Also, wenn ich mir vorstelle, ich hätte keine Kinder mehr, ich wäre so nachmittags und abends so ganz frei, dann glaub' ich, dass ich mich eher aufraffen könnte. Dann hätte ich einfach mehr Zeit und würde sagen, jetzt läufst du eine Stunde und dann kannst du das andere immer noch machen. (Person 14)

In den Gesprächen kristallisiert sich heraus, dass über den Zeitmangel hinaus beim Unterlassen spezifische Antizipationen eine entscheidende Rolle spielen. Dazu gehört, den Partner mit der Kinderbetreuung nicht „im Stich zu lassen“,

Ein Faktor ist auf jeden Fall ein zeitliches Problem. Aber es ist wahrscheinlich auch nur eine Ausrede wie alles andere auch. Ich hab' 4 Kinder und die fordern auch ihre Zeit. Ich versuch' halt, irgendwas zu machen, was ich mit denen gemeinsam machen kann. Ganz einfach damit nicht ich laufen bin und meine Frau mit den Kindern zu Hause auf mich wartet, sondern mal irgendwas so kombinieren kann, dass da alle was von haben. (Person 6)

die Familie aufgrund der sportlichen Aktivitäten nicht zu vernachlässigen

Ich komme mir dann immer so ein bisschen egoistisch vor, (...). Ja, es ist so schwierig, das alles unter einen Hut zu bekommen, jedem Anspruch gerecht zu werden. Das ist eben immer so eine Geschichte, wo ich lange Zeit auch gedacht habe, ne, kannst du nicht machen, kannst du jetzt nicht einfach gehen. (Person 12)

Meine Kinder, ich hab Kinder, die sind 12 und 14 Jahre alt. Ich mein' inzwischen kann ich die mal gut 1 Stunde alleine lassen, aber früher war es halt immer, da musste ich sehen, dass ich da mal eine Lücke finde. Und jetzt ist es manchmal so ein Entschuldigungsgrund, dass ich denke, die brauchen dich jetzt für irgendwelche Schulaufgaben, da kannst du jetzt nicht losrennen oder so. (Person 14)

Ja, halt, ich sag' mal, wenn ich jetzt, vier Vormittage bin ich hier [gemeint ist die Arbeit; d. V.], dann ist halt Mittagessen, Kinder Hausaufgaben, die Kinder haben ihre Aktivitäten, dass es dann zeitlich einfach nirgendwo reinpasst in Abwesenheit der Kinder. Sondern, dass ich es dann machen muss, wenn die Kinder zu Hause sind und sag', jetzt beschäftigt euch mal, ich bin jetzt mal eine Stunde weg. Und dann weiß ich eben genau, vielleicht auch wenn man kleinere Aufgaben hinterlässt, das wird nicht gemacht, da wird dann Fernsehen, Playstation, Computer frequentiert und damit muss ich dann halt auch leben können. Dass ich weiß, so in der Zeit, in der ich mir dann meine Auszeit nehme, da kann ich nicht erwarten, dass da Vokabeln geübt werden oder andere Dinge gemacht werden. Und da ist dann einfach so manchmal, ne, ach das kann ich jetzt nicht machen. Das kommt immer drauf an, wie die gesamte Woche war, mit Terminen, man dann sagt, das kann ich denen jetzt nicht zumuten. (Person 19)

und den Haushalt aufgrund der sportlichen Aktivitäten nicht außer Acht zu lassen.

Also für mich sind das eher immer so diese äußeren Umstände, warum ich dann nicht laufen gehe, aber dann letztendlich stolz bin, dass ich dann das, was ich zu Hause da noch offen hatte, erfüllt habe. (Person 19)

Offenbar unterlassen die Gesprächspartner Sportaktivitäten vor allen dann, wenn sie glauben, dass die Vorsatzrealisierung auf Kosten der Kinder, des Partners oder des Haushaltes geschieht. Insbesondere die interviewten Frauen berichten von Skrupeln, unter diesen Bedingungen für sich Freiräume zu nutzen bzw. zu schaffen. Das vorletzte Zitat zeigt deutlich, dass die situative Entscheidung Tun versus Unterlassen bei Person 19 nicht nur vor dem Hintergrund eines einzigen Tages erfolgt, sondern größere Zeitspannen, wie hier eine ganze Woche, für die Abwägung relevant sind.

Zusatzbelastungen

Person 18 beschreibt, dass Sportvorsätze nicht umgesetzt oder sogar vorübergehend eingestellt werden, wenn zusätzliche Anforderungen bewältigt werden müssen.

In diesem Zusammenhang wird zum einen ein vorübergehendes zeitintensives Projekt in anderen Interessensbereichen erwähnt (Choraufführung),

Da war dann wieder was anderes. Da war ich eine ganze Zeit lang in 'nem Riesenprojekt drin. Und zwar haben wir, da ist ja in der Kölnarena, ich weiß nicht, ob sie das mitbekommen haben, da laufen ja immer diese Riesentheatervorführungen und da habe ich zum Beispiel auch bei einer mitgemacht. Im Chor. Nabucco haben wir zum Beispiel da gemacht. Und da hatte ich zwei Chorproben und noch mal zwei für Nabucco, dann mussten die Texte alle auswendig gelernt werden, ne. (Person 18)

zum anderen ein Wohnungsumzug.

Ich hab' mich zu einer Laufgruppe dann konsequenterweise danach angemeldet und da war ich zweimal und dann wurde das so eng, dann ging das los mit Umzug. Und da habe ich es überhaupt nicht mehr geschafft. Und habe mich dann auch sehr bald abgemeldet, weil ich gemerkt habe, ich war total überstresst und habe das eigentlich nie geschafft dann abends. (Person 18)

Es war ein neuer Termin, der wieder Stress machte. So habe ich es häufig empfunden. Aber das liegt an mir, weil ich einfach auf anderen Ebenen noch andere Dinge und das relativ viel mache, ne. Und irgendwo ist das dann zu viel auch. (Person 18)

Offensichtlich wird die Realisierung von Sportaktivitäten in solchen Ausnahmesituationen aufgrund der hohen Gesamtbeanspruchung von manchen Personen als Stressor empfunden, zudem bestehen deutliche Interessenskonflikte. Dies hat bei Person 18 zur Konsequenz, dass nach zwei Realisierungsversuchen vorübergehend vom ursprünglichen Vorsatz Abstand genommen wird.

6.2.5 Soziale Bedingungen

In den Gesprächen wird deutlich, dass ein Unterlassen von geplanten Sportaktivitäten auch mit dem sozialen Umfeld in Verbindung gebracht wird. Genannt werden in diesem Zusammenhang das **Fehlen eines Sportpartners**, die **Absage oder Lustlosigkeit des Sportpartners**, eine **mangelnde Unterstützung des sozialen Umfeldes** sowie **Druck des sozialen Umfeldes**.

Fehlender Sportpartner

Viele Interviewpartnern geben an, Sportvorsätze zu unterlassen, wenn sie alleine sind, d.h. kein Sportpartner zugegen ist. Das ist offenbar darin begründet, dass das „Loslegen“ unter diesen Umständen besonders schwerfällt.

Und, ähm, sich alleine zu motivieren ist immer schwieriger. Ne, es ist einfacher, sich alleine zu demotivieren. Aber nicht zu motivieren. (Person 7)

Mich aufzurappeln und selber z.B. eine Strecke alleine zu laufen. Also ich, dass ist für mich dieses Problem. (Person 13)

Aber sich alleine aufzuraffen, sich die Sportklamotten anzuziehen, das fällt mir fast am allerschwersten. (Person 14)

Einige Befragte geben an, dass ihnen die Unterstützung eines Sportpartners fehlt, der sie mitreißt oder gar antreibt („anzieht“, „treibt“).

Aber, wenn ich dann, also dieses alleine etwas machen, da ist keiner, der mich dann so anzieht. Das ist, glaube ich, so das Problem. Wo der innere Schweinehund mich dann erwischt. (Person 2)

Also ich glaube diese Kontinuitätlichkeit von außen hin, also, dass man einen zweiten oder dritten Mann hat, wo man sagt, der treibt einen jetzt. Das wäre für mich so der Grund auch zu sagen, ja, dann mache ich es auch. (Person 10)

Neun Befragte machen zudem deutlich, dass vorgenommene Sporteinheiten alleine eher unterlassen werden, da der Vorsatz – im Unterschied zu Situationen, in denen eine Verabredung getroffen wurde – eine geringere Verbindlichkeit aufweist.

Aber ich selbst, sag' mal, bin ja ich selbst und, äh, ich kann mich zwar auf mich verlassen so, aber hab' ich einen Vertrag mit mir (lacht), dass ich das jetzt mache? (--) So, das ist das. (Person 2)

– und an anderer Stelle:

Das ist dann so diese zweite faule Person in einem. Die dann sagt, ach ne, schon wieder bewegen. Die dann doch mehr Oberhand gewinnt. Vor allem, wenn ich alleine bin. (Person 2)

Das liegt daran, dann entscheide ich selber, für meine eigene Person. Und dann ist eher vielleicht das Ausfallen oder das Neinsagen fällt einem leichter, wie anstatt halt in einer Gruppe. (Person 8)

Ja. Wenn man mit sich alleine da rumsteht, dann ist das natürlich einfacher, als wenn man wieder jemanden anrufen muss oder Bescheid sagen müsste, du ich hab' heute keine Lust und der andere sagt, ach nu, komm doch mit und dann geht man eigentlich eher als wenn man alleine geht. (Person 11)

Und der Druck, wenn man etwas freiwillig macht, nur für sich, der ist natürlich dann am schnellsten wegzunehmen, weil man den selber wegnimmt. (Person 18)

Offenbar macht einigen Personen die Aktivität ohne Partner weniger Spaß, sodass die Aufgabe an Attraktivität verliert, wenn sie alleine ausgeführt werden muss. Darauf verweisen explizit zwei Befragte.

Also, wenn man alleine geht, hat man nur die Entscheidung für sich alleine, aber da macht es nicht so viel Spaß. (Person 3)

Aber alleine macht das alles auch nicht unbedingt den Spaß. (Person 11)

Die dargelegten Ergebnisse zum Fehlen eines Sportpartners werden gestützt durch folgende Erfahrungen der Interviewpartner:

- Die Vorsatzrealisierung wird beim Sporttreiben mit einem Partner bzw. in einer Gruppe subjektiv als „einfacher“ bzw. „leichter“ empfunden (vgl. Person 5 und 16).

- Das Starten der Aktivität gelingt in Gesellschaft eher, weil man sich a) „wacher“ fühlt und „reden“ kann (vgl. Person 14) und b) gegenseitig zur Aktivität motiviert (vgl. Person 5, 7 und 10).
- Wird Sportaktivitäten mit einem Partner bzw. in einer Gruppe nachgegangen, unterstützt das die Vorsatzrealisierung, weil Personen a) der gesellige Austausch mit dem oder den Sportpartner(n) wichtig ist, d.h. der Aufgabe wird eine höhere Bedeutsamkeit beigemessen (vgl. Person 1, 2 und 9), und b) die Aktivität mehr Spaß macht, d.h. der Aufgabe wird eine höhere Attraktivität zugeschrieben.

Absage und Lustlosigkeit des Sportpartners

Im Gegensatz zu den bisherigen Ausführungen finden sich in den Interviews auch Hinweise, dass die Realisierung einer Sportaktivität besonders bedroht ist, wenn sie zusammen mit dem Lebenspartner oder einem Sportpartner durchgeführt werden soll. So stellt eine **kurzfristige Absage** des oder der Sportpartner(s) für die Realisierung der vorgenommenen Aktivität eine kritische Bedingung dar. Vor allem, wenn die Absage des Partners als willkommener Anlass für das Unterlassen von geplanten Bewegungs- oder Sportaktivitäten aufgefasst wird.

Oder sie ruft dann an und sagt, ach, ich hab' heute aber keine Lust oder ich kann nicht und ich sag' dann, oh prima, dann brauch' ich ja auch nicht. (Person 2)

Also ich, ähm, wir gehen immer zu zweit und wenn dann eben bei dem anderen der Grund liegt, warum man dann nicht geht, das ist dann angenehm. Weil man dann selber nicht derjenige ist, der sagt, wir machen es dann nicht, wir gehen nicht zum Sport. Das empfinde ich dann manchmal als eine Erleichterung. (Person 16)

Interessanterweise scheinen die beiden Interviewpartner die Verantwortung für das Unterlassen in diesem Fall nicht der eigenen Person, sondern dem Partner zuzuschreiben, d.h. die Absage legitimiert das eigene Unterlassen. Entsprechend resultiert auch kein schlechtes Gewissen. Person 16 spricht in diesem Zusammenhang von „Erleichterung“.

Des Weiteren wird in den Gesprächen deutlich, dass die persönliche Entschlossenheit zur Realisierung einer Aktivität durch die Konfrontation mit der **Lustlosigkeit des oder der Sportpartner(s)** ins Wanken geraten kann.

Von daher ist es umso schwieriger, wenn es halt Mann und Frau macht oder vor hat gemeinsam zu tun, weil einer wird dann immer sagen, müsste das denn heute sein? Und schon hat man wieder und, ja, ja. Also, wenn man alleine geht, hat man nur die Entscheidung für sich alleine (...). (Person 3)

Also wenn meine Familie zum Beispiel sagt, ach ne, wir haben keine Lust, wir wollen nicht, nicht schon wieder, dann lasse ich mich schnell überreden, so was nicht zu machen. (Person 6)

Hier wird die Gefahr offenbar, dass sich Paare bzw. Sportpartner gegenseitig von der Vorsatzrealisierung abbringen, indem der ursprüngliche Plan in Frage gestellt wird. Die nachfolgenden Zitate weisen darauf hin, dass dies nicht zwangsläufig der Fall sein muss. So berichten zwei Personen von der Erfahrung, bei einem „Motivationstief“ des Partners manchmal auch gegensteuern zu können.

Ja, auch mit meiner Freundin, die dann anrief, hoch, ich hab' ja keine Lust. Und ich dann, komm jetzt, danach kannst du klagen. Und dann wissen wir auch beide, wenn wir uns dann treffen, dann war's gut und dann können wir beide nach Hause gehen. (Person 2)

Wobei es mir auch manchmal gelingt, wenn der andere die Barriere hat, dass man dann den anderen überzeugt davon. Dann muss man allerdings schon sehr gut davon überzeugt sein, dass das jetzt das Richtige ist, zum Sport zu gehen. (Person 16)

– und weiter:

Manchmal ist es, das zeigt eigentlich das Irrationale bei dem Ganzen, manchmal ist es auch so, wenn, ähm, manchmal kann der andere auch, wenn er ein Motivationstief hat, das eigene Motivationstief letztlich beseitigen. Das ist ganz seltsam. Die Erfahrung habe ich auch schon gemacht. Dass, wenn ich abends denke, es wäre ja nicht schlecht, wenn du heute gerade nicht gehen würdest. Und dann merkt man der andere hat dieselbe Stimmung, dann, ähm, dann fühle ich mich manchmal bemüßigt zu sagen, na, jetzt müssen wir aber tatsächlich gehen, jetzt können wir uns nicht hängen lassen. Daran sieht man dieses Irrationale im Grunde. (Person 16)

Eindeutig ist nicht zu klären, unter welchen Umständen dieses „Gegensteuern“ gelingt bzw. nicht gelingt. Die aufgeführten Zitate signalisieren jedoch, dass die aktuell wahrgenommene Bedeutsamkeit zur Ausübung der geplanten Sportaktivität („Überzeugung, dass das Sporttreiben jetzt das Richtige ist“) derjenigen Person, die mit der Unlust des Partners konfrontiert wird, eine wichtige moderierende Variable darstellt. Die Beschreibung, dass die Registrierung der Lustlosigkeit des Partners zur Übernahme der Initiative führen kann, obwohl die eigene Motivation vorher ebenfalls gering war, zeigt ferner, dass eine Reaktion auf Äußerungen des oder der Sportpartner(s) spontan erfolgt und Einschätzungen situativ revidiert werden („jetzt müssen wir aber tatsächlich gehen“). Offenbar kann die Lustlosigkeit des Partners (ein Widerstand) bewusst oder unbewusst als Intensionsverstärker fungieren. Der Hinweis von Person 12, die Absage des Sportpartners würde in der Regel kein Unterlassen zur Folge haben, weil sie kein „Herdentier“ sei und generell niemanden für die Realisierung von Sportaktivitäten brauche, verweist zudem auf die Bedeutung von eher stabilen personenseitigen Haltungen.

Und wieder andere, das weiß ich halt, die sagen, wenn du nicht gehst, dann gehe ich auch nicht. Und da bin ich nun wieder anders und sage, nö, das ist mir dann egal. Ich gehe dann auch alleine. Ich bin dann nicht, dass ich so ein Herdentier bin und immer noch jemanden brauch', der dann mitgeht und einen mitzieht. (Person 12)

Jemand, der sich generell von anderen Personen unabhängig fühlt, wenn es um die Realisierung von anvisierten Sporteinheiten geht, wird von einer Absage eines Sportpartners demnach weniger tangiert sein, als Personen, die nur in Begleitung aktiv werden.

Mangelnde Unterstützung des sozialen Umfeldes

Eine Interviewpartnerin bringt zum Ausdruck, dass die Initiierung einer geplanten Aktivität selbst bei vorhandener Motivation gefährdet ist, wenn **Lebenspartner bzw. Kinder**, die an spezifischen Sportaktivität nicht teilnehmen, die geplante Umsetzung von Sporteinheiten nicht befürworten oder offen kritisieren (negative Äußerungen).

Oder halt ganz krass, wenn ich dann so ungefähr schon in den Startlöchern stehe und dann konkret von meinem Partner oder von den Kindern, so, muss das denn jetzt schon wieder sein, dass ich dann vielleicht schon mal sage, ja, dann eben nicht. (Person 19)

Dies scheint insbesondere zuzutreffen, wenn aufgrund von moralischen Erwägungen der Familie gegenüber ein „schlechtes Gewissen“ besteht, eigene Interessen zu verfolgen, sodass die Aktivität unterlassen wird.

Das fällt mir der Familie gegenüber am schwersten, weil da einfach so die Komponente des schlechten Gewissens, du machst dir jetzt eine schöne Auszeit, du machst da was Tolles für dich, ist dann auch eher so eine partnerschaftliche Ebene. Also meine Kinder, die finden das eigentlich auch ganz gut, aber mein Mann, der ist halt, glaube ich, mit einem größeren inneren Schweinehund ausgestattet und [das] ist bei ihm immer so eine Mischung aus Wut und Bewunderung, dass ich dann so aus seiner Sicht so mit dem Kopf durch die Wand gehe (...). (Person 19)

Bekräftigt werden diese Befunde durch Schilderungen von Interviewpartnern, die verdeutlichen, dass die Akzeptanz in Form einer Befürwortung geplanter Bewegungs- und Sportaktivitäten durch den Partner bzw. die Familie eine wichtige Voraussetzung für die Vorsatzrealisierung darstellt (vgl. Person 17). Über eine Akzeptanz hinaus wird die Ermunterung bzw. Aufforderung zur Umsetzung einer geplanten Aktivität vonseiten des Partners als hilfreich hervorgehoben.

Und irgendwie war ein wunderschöner Morgen und ich lag noch im Bett, mein Mann sprang schon durch die Wohnung und er sagt, steh mal auf, du kannst jetzt eine Runde ums Feld gehen (...). (Person 11)

– und an späterer Stelle:

Tja, das [die Ermunterung] war das einzigste Aktive, wenn der mitgegangen wäre, wäre es mir einfacher gefallen zu gehen. (Person 11)

Die verbale Unterstützung wird registriert und führt dazu, dass sich Person 11 mittels Selbstinstruktionen zum Handeln motiviert. Im Gegensatz zum gemeinsamen Sporttreiben (Mitmachen des Partners) wird diese Form der Unterstützung jedoch als weniger hilfreich eingestuft.

Im Rahmen der Interviews wird deutlich, dass neben der Familie auch dem **Freundeskreis** Bedeutung für das Unterlassen von Bewegungs- und Sportaktivitäten zugesprochen wird. So kann eine fehlende Rücksichtnahme oder fehlendes Verständnis des Freundeskreises offensichtlich die Vorsatzrealisierung verhindern.

Ja, das sind eben halt, ähm, wenn man sich dann mit Freunden trifft und die wollen direkt nach der Arbeit und ich komme dann immer erst später, weil ich sag', ich muss aber noch dies und jenes und das machen. Bei anderen ist das okay, da weiß ich ganz genau, da kann ich mich nach dem Sport treffen. (Person 2)

Das hängt damit zusammen, dass Person 2 mit Blick auf das Pflegen von Freundschaften nicht zu allen Treffen der Clique zu spät kommen bzw. sie ganz verpassen möchte.

Druck des sozialen Umfeldes

Abgesehen von einer mangelnden Unterstützung scheint sich ein (übermäßiges) Engagement des privaten Umfeldes ebenfalls negativ auf die dauerhafte Realisierung von Sportvorsätzen auszuwirken. So beschreibt Person 4, dass verbale Aufforderungen zum Aktivwerden von der Familie als „Drängen“ empfunden werden.

Der einzige negative Aspekt, fand ich, war, wenn ich mal nicht gelaufen bin, auch als ich noch so richtig fit war, ähm, und ich war mal übel gelaunt und hatte mal 'ne Macke oder so, dann raunzte man mich an, dann geh doch lieber laufen und das hat mich gestört. Das muss ich ganz ehrlich sagen. Oder man drängte mich zum Laufen. Ich wäre ja diese Woche erst einmal gewesen, ich soll doch gefälligst noch mal laufen. Dann wurde mir darin, (--) dann wurde mir da eingegriffen, dass mir diese Gestaltung nicht selbst oblag. (Person 4)

– und an späterer Stelle:

Vielleicht, jetzt wo ich so ein bisschen drüber nachdenke, da damals ja schon so einfach, als ich losgerannt bin, da habe ich es für mich gemacht, vielleicht würde ich es jetzt für andere machen. (Person 4)

Des Weiteren äußert der Interviewpartner, dass die Aufforderungen der Familie als Eingriff in die Autonomie erlebt werden und das Gefühl entsteht, die Aktivität nicht mehr für sich, sondern für andere (die Familie) auszuüben. Allmer (2000a) bezeichnet das als Muss-Absicht. Insofern kann das Aufgeben eines Sportvorsatzes offenbar auch als Reaktanzverhalten gedeutet werden. Die Ausführungen legen aber auch

nahe, dass Realisierungsschwierigkeiten aufgrund eines Verlusts an intrinsischer Motivation entstehen („Gefühl, es jetzt für andere zu machen“).

Im Gegensatz dazu zeigt sich in den Interviews aber auch, dass einige Befragte geplante Partner- oder Gruppenaktivitäten eher umsetzen, wenn sie subjektiv **Gruppendruck (soziale Kontrolle)** empfinden. So weist Person 6 darauf hin, dass das Wissen um eine gewisse soziale Kontrolle („beim nächste Mal auch gefragt wird“) der Gruppe „viel wert“ sei.

Wenn man so einen fixen Termin hat und beim nächsten Mal auch gefragt wird, wo warst du denn, wenn man nicht dabei war, ist das schon viel wert. (Person 6)

Person 16 berichtet davon, sich vor der Partnerin keine „Blöße“ geben zu wollen, so dass Aktivitäten auch dann initiiert werden, wenn eigentlich keine Motivation zum Sporttreiben gegeben ist.

Und gerade wenn man zu zweit ist, da hat man ja, also wenn man zu zweit ist, dann hat man ja sowieso weniger Chancen, seinen Motivationsdurchhänger auszuleben. (Person 16)

– und weiter:

Wenn der andere sagt, wir gehen, dann will man sich die Blöße nicht geben. (Person 16)

Besteht aufgrund freundschaftlicher Bindungen ein ausgeprägtes Verpflichtungsgefühl gegenüber dem Partner bzw. der Gruppe, wird ein Unterlassen offenbar noch unwahrscheinlicher, insbesondere, wenn negative Folgen für die zwischenmenschliche Beziehung befürchtet werden.

Weil da erstens die Unfairheit da wäre, wenn ich nicht erscheinen würde, die anderen verlassen sich auch darauf. Und wenn ich nicht da erscheinen würde, weil ich halt keine Lust habe, oder meine Faulheit größer ist als der Wille (lacht), dann würde da kein Spiel entstehen und dadurch käme dann natürlich auch irgendwo ein bisschen Krach auf. (Person 8)

– und weiter:

Ne, das möchte man nicht. Man möchte irgendwo auch eine Freundschaft erhalten und, äh, die anderen freuen sich darauf und dann kann ich denen das dann nicht versauen. (Person 8)

Ja, ich sag' mal so, weil man dann auch ja bei seinen Freunden irgendwo im Wort steht, ne. Und ich sag' mal so, derjenige, der wäre ja dann auch irgendwann sauer, wenn man, klar, das kann auch mal passieren, dass man dann auch mal versetzt. Aber wenn man das dann täglich macht oder wöchentlich machen würde, so ich kann heute wieder nicht, wieder nicht. Irgendwann fragt der dann natürlich auch nicht mehr. Dann sagt der, der hat da eh keine Lust zu, ja. Also man ist ja so, ja Leuten, dann ist man ja auch abhängig irgendwo wieder, ne. (...) Das ist dann so ein Ding der Gemeinschaft irgendwo, hat man eine Verpflichtung auch der Gemeinschaft gegenüber. (Person 20)

Bezüglich der Auswirkungen von sozialen Bedingungen lässt sich zusammenfassen, dass sanfter sozialer Druck offensichtlich Reaktanz hervorrufen und damit die Vorsatzrealisierung negativ beeinflussen kann. Gruppendruck – in Form von subjektiver sozialer Kontrolle – kann aber auch das Verpflichtungsgefühl bzw. die Verbindlichkeit zur Realisierung einer vorgenommenen Aktivität erhöhen. Nicht geklärt werden kann, ob mit Blick auf die Auswirkungen eher die Art (tatsächlicher versus subjektiver Druck; „Drängen“ versus „sozialer Kontrolle“) oder die Quelle (Familie versus Freunde versus Kollegen) sozialer Einflüsse von Bedeutung sind. Zudem bleibt offen, inwiefern interindividuelle oder intraindividuelle Unterschiede bestehen.

Abschließend ist festzuhalten, dass die Äußerungen der Interviewpartner zeigen, dass die Mitmenschen (Familie, Freunde) und insbesondere die Sportpartner das Unterlassen einer geplanten Bewegungs- oder Sportaktivität beeinflussen können. Zu unterscheiden ist offenbar eine intendierte von einer eher nicht intendierten Einflussnahme. Mit **intendierter Einflussnahme** des sozialen Umfeldes ist gemeint, dass gezielt auf die handelnde Person eingewirkt wird. Die oben aufgeführten Zitate belegen, dass sich eine solche Einflussnahme negativ auf die Realisierung auswirken kann. Dies gilt nicht nur für negative Äußerungen („Fehlende Akzeptanz“), sondern auch für Äußerungen, die sicherlich gut gemeint sind, von den Handelnden jedoch nicht nur als nicht hilfreich empfunden werden, sondern die offensichtlich aktivitätshemmend sind („Drängen“, vgl. Person 4). Umgekehrt kann sich eine Einflussnahme, beispielsweise in Form von Ermunterungen oder in Form des Mitmachens, positiv auf die Vorsatzrealisierung auswirken. Mit **nicht intendierter Einflussnahme** sind Äußerungen bzw. Verhaltensweisen des Umfeldes bzw. des Sportpartners gemeint, die das Handeln beeinflussen, ohne dass dies zwingend intendiert ist. Beispiele dafür sind das Vorhandensein oder Fehlen von Sportpartnern, Absagen des Sportpartners oder Bekundungen von Lustlosigkeit. Wie die Ausführungen gezeigt haben, kann das Äußern von Lustlosigkeit negative, aber auch positive Auswirkungen auf die tatsächliche Vorsatzrealisierung haben. Deutlich geworden ist zudem, dass vielen Personen die Realisierung von vorgenommenen Bewegungs- und Sportaktivitäten besonders schwerfällt bzw. nicht gelingt, wenn sie alleine aktiv werden müssen (punktueller oder generelles Fehlen eines Sportpartners oder einer Gruppe), weil 1) das Starten der Aktivität unter diesen Bedingungen als schwerer empfunden wird, 2) jemand fehlt, der antreibt oder mitreißt, und 3) dem

Vorsatz keine hohe Verbindlichkeit beigemessen wird. Umgekehrt empfinden andere Personen den Anschluss an eine Gruppe bzw. an einen Sportpartner als hilfreich, sodass die Vorsatzrealisierung eher gelingt. Damit ist ein wichtiges Ergebnis der Analyse, dass das soziale Umfeld die Vorsatzrealisierung beabsichtigt (intendiert), aber auch eher unbeabsichtigt (nicht intendiert) beeinflussen kann. Die Ausführungen der Interviewpartner belegen, dass beiden Formen sowohl positive als auch negative Auswirkungen zuzuschreiben sind. Die in den Schilderungen zum Ausdruck gebrachten Aspekte sind in Abbildung 13 überblickartig dargestellt.

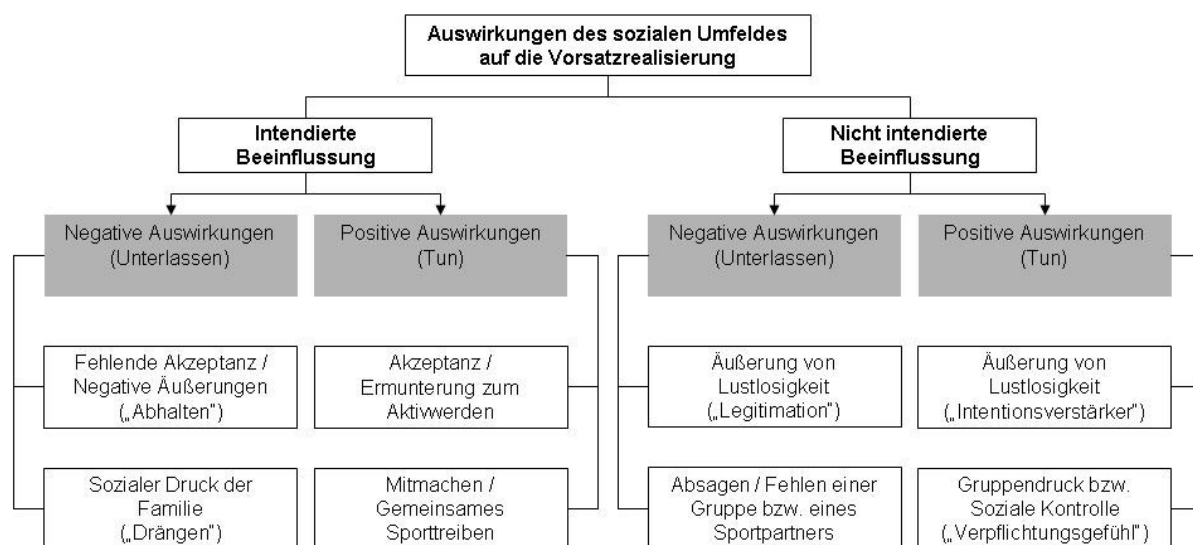


Abb. 13 Auswirkungen des sozialen Umfeldes auf die Vorsatzrealisierung

Die Befunde weisen darauf hin, dass neben der Quelle und der Art der sozialen Unterstützung zukünftig differenzierter zu bestimmen und zu erforschen ist, ob und welche Formen sozialer Beeinflussung (intendiert vs. nicht intendiert) in einer Situation auf welche Weise wirksam sind. Aus der Sicht von Handelnden ist zu ermitteln, ob angesichts spezifischer Bedingungen Einflüsse des sozialen Umfeldes a) registriert werden und b) mit Blick auf die Vorsatzrealisierung als hilfreich oder nicht hilfreich empfunden werden.

6.2.6 Aufgabenbezogene Bedingungen

In den Interviews gibt es zahlreiche Hinweise, dass die Vorsatzrealisierung eher unterbleibt, wenn mit der Sportaktivität subjektiv **hohe Anforderungen** verbunden werden. Dabei handelt es sich im Einzelnen um einen hohen Kraftaufwand (Anstrengung), den Zeitaufwand sowie den Organisationsaufwand. Des Weiteren ist die

Realisierung der Aktivität offenbar gefährdet, wenn im Moment der Entscheidung der **Anregungsgehalt der Aufgabe gering** ist.

Kraftaufwand (Anstrengung)

Die folgenden Äußerungen zeigen, dass die vorgenommene Aktivität nicht umgesetzt wird, wenn die mit der Aktivität antizipierten Anforderungen in einer konkreten Situation unakzeptabel hoch erscheinen („zu anstrengend“, „die Anstrengung, die mich das kostet“).

Ich denke mir, einfach diese Bequemlichkeit, keine Bewegung zu machen. Weil man das Gefühl hat, das ist alles zu anstrengend und (...), hm, ja. Kann man eigentlich gar nicht so beschreiben. Wenn man selber so drüber nachdenkt. Weil man macht sich ja nie Gedanken da drüber. Also eigentlich ist das so, dass man sagt, ne, null Bock, ne. (Person 10)

Und wenn ich vor der Entscheidung stehe es zu machen, und es bricht dahingehend, dass ich es nicht mache, dann sehe ich diese Kraft eigentlich, die ich anwenden muss. Diese Anstrengung, die mich das Ganze kostet. (Person 16)

Dass die mit der Aufgabe antizipierte Anstrengung beim Unterlassen von Sportaktivitäten eine Rolle spielt, zeigt sich auch daran, dass einige Befragte angeben, die Realisierung bestimmter Sportaktivitäten würde im Vergleich zu anderen Aktivitäten aufgrund der damit verbundenen Anstrengung generell mehr Überwindung kosten.

Ähm, Fahrradfahren, das ist dann schon wirklich eine körperliche Anstrengung und das ist wirklich eine Überwindung dann. (...) Ja. Und auch beim Joggen ist das genauso. Es ist sehr schön, aber es ist auch anstrengend. (Person 9)

Also beim Laufen zum Beispiel kann ich es ganz deutlich sagen. Beim Laufen da fällt es mir oft viel schwerer mich zu motivieren, weil ich das anstrengender finde als ins Fitnessstudio zu gehen. (Person 16)

Umgekehrt gibt es Hinweise von zwei Gesprächspartnern, dass die Vorsatzrealisierung leichter fällt, wenn die Belastung moderat erscheint.

Und da beim Tennis, da zählt man ja auch, da gibt es ja Punkte. Da merk' ich diese Bewegung gar nicht so sehr. Da bin ich so mehr im Spiel drin. Und das andere [Laufen] ist wirklich so mehr über den Kopf, dass ich das jetzt machen muss. (Person 14)

Beim Laufen, da fällt es mir oft viel schwerer mich zu motivieren, weil ich das anstrengender finde als ins Fitnessstudio zu gehen. Im Fitnessstudio, das ist halt kleinteiliger an diesen Geräten, da kann man auch mal das Programm variieren. Beim Laufen ist es einfach so, dass man, ähm, es macht ja keinen Sinn, nur 10 Meter zu laufen und zurückzugehen. Sondern, da muss man dann schon seine Strecke auch halten und da ist es dann je nach Kondition eine Kraftanstrengung, die man tatsächlich auch über die halbe oder Dreiviertelstunde ansetzen muss. (Person 16)

Insgesamt verweisen die Zitate darauf, dass die Anforderungsstruktur der sportlichen Aufgabe (vor dem Hintergrund individuelle Vorlieben) durch die Antizipation von Be-

lastungsintensitäten die Realisierung von körperlichen Aktivitäten beeinflusst. Deutlich wird zudem, dass eine geplante Bewegungs- oder Sportaktivität gefährdet ist, wenn (allein) das Starten der vorgenommenen Aufgabe große Überwindung kostet und damit als Anstrengung erlebt wird (vgl. Ach, 1910, 1911, „Willensakt“; Sokolowski, 1993, 1997, „volitionale Handlungssteuerung“). Personen sind offensichtlich manchmal nicht bereit

Ich will dann nicht. Man will sich nicht überwinden, obwohl es, ich sag' jetzt mal, nicht nachzuvollziehen ist. (Person 3)

und/oder nicht fähig, diese Anstrengung aufzubringen, d.h. sich „willentlich“ zum Handeln zu bewegen.

Negativ ist, ja, ich muss mich eben halt aufraffen etwas zu, ich muss mich dazu zwingen etwas zu tun, um etwas zu erreichen, und das schaff' ich halt eben nicht so gut. (Person 1)

Und dann sitz' ich da und bin wirklich fast so weit, dass ich meine Laufschuhe raushole und im Kopf schon angefangen habe zu laufen und dann doch sitzen bleib'. Und nachher dann ärgere ich mich sehr darüber, aber ich nicht irgendwie diesen Schritt schaffe, mich aufzuraffen. Das passiert mir sehr oft. (Person 4)

Weil also, diese Situationen kommen sehr selten jetzt noch. Früher war das also häufiger. Aber wenn sie halt vorkommen, dann kann ich mich nicht dazu aufraffen, zu sagen, du machst es jetzt. (Person 10)

Es macht dann, wenn ich mal dabei bin, wenn dieser Schweinehund bekämpft ist, es macht ja auch Spaß. Aber das ist wirklich so der absolute Knackpunkt, mich da aufzuraffen. (Person 14)

Am schwierigsten ist es tatsächlich, wenn man diese Blockade schon hat. Und die, hach, für mich selber ist es meist so ein Mich-überwinden-müssen. Dir selber vor Augen führen, dass es im Grunde keinen wirklichen Grund gibt, es nicht zu machen und mir vor Augen zu führen, dass ich es geplant habe, dass es mir gut dabei geht und solche Dinge. (Person 16)

Die Tatsache, dass von diesem Problem nicht nur sporadisch Aktive (Personen 1 und 4) sondern auch regelmäßig Sportaktive (Personen 10, 14 und 16) berichten, ist ein Indiz dafür, dass Menschen im Alltag manchmal nicht bereit sind, sich willentlich zum Handeln zu überwinden. Offensichtlich verfügen viele Menschen auch nicht über geeignete Handlungskontrollstrategien, um sich – gegen innere Barrieren – zum Handeln zu überwinden.

Zeitaufwand und Organisationsaufwand

Neben der Anstrengung, die mit der Ausübung der Sportaktivität i.e.S. verbunden wird, kann auch der antizipierte Zeitaufwand für die Gesamtaktivität – inklusive Umziehen, Duschen und Anfahrt – von der Realisierung der geplanten Aktivität abhalten.

Ja, wie soll ich es sagen, also, das Negative könnte ja auch sein, dass man sagt, also jetzt muss ich mich a) aus-, umziehen, jetzt muss ich mit dem Auto da hin, wo ich dann laufen kann, dann wieder zurück, dann das Duschen, dann dieses und jenes und da geht zu viel Zeit ins Land, das will man dann nicht opfern in Anführungszeichen, insbesondere wenn es dann am Wochenende, in diesem Fall Sonntag ist. Das mein' ich jetzt mit dem. Weiß natürlich auf der anderen Seite, dass dieses nicht genau die Rolle spielen kann. Aber das ist halt so. (Person 3)

Das ist Faulheit, das ist wirklich Faulheit. Das ist jetzt mein, da bin ich ganz ehrlich. Da bin ich einfach zu bequem, also Bequemlichkeit. Man muss sich umziehen, man muss laufen, man muss schwitzen, man muss hinterher sich anziehen. (Person 7)

Also ich weiß es nicht so genau, also ich muss natürlich erst einmal nach Hause. Dann muss ich mich umziehen oder irgendwelche Sache mitnehmen und dann wieder losfahren. (Person 11)

Also die Erwartung ist schon im Kopf, dass ich weiß, danach geht es dir wahrscheinlich besser. Das ist ja schon da, wenn ich das einmal so erlebt habe. Dann mache ich das aus dem Grunde nicht, weil ich danach jetzt duschen muss, einfach deshalb dann. (Person 15)

– und an anderer Stelle:

Bei Sport hab' ich oft das Problem, dass die Zeit, die ich dann dafür einsetze, dass ich mir sage, also in der Zeit könnte ich auch noch andere Sachen machen. Das ist dann mehr so eine Frage nach Prioritäten. (Person 15)

Das Zitat von Person 3 verweist darauf, dass ein Abwägen der Tolerierbarkeit des Aufwandes situativ erfolgt und spezifische Gegebenheiten eine wichtige Rolle spielen. So fehlt bei Person 3 offenbar gerade am Wochenende die Bereitschaft, den nötigen (Zeit-)Aufwand zu investieren.

Wie die folgenden Zitate zeigen, spielen über die genannten Aspekte hinaus bei der Einschätzung des Gesamtaufwandes der Aufgabe weitere, den **Organisationsaufwand** betreffende Gesichtspunkte eine Rolle. Dies betrifft beispielsweise die notwendige Einnahme von Medikamenten oder die Mitnahme des Sportgepäcks, aber auch die Notwendigkeit, „sich selbst organisieren“ zu müssen.

Und ich muss auch noch wegen meinem Diabetes vorher gucken, hast du jetzt was gegessen, hast du was gespritzt, dann darfst du nicht machen. Das heißt, ich muss wirklich mir sagen, morgen, wenn du am Sonntag um 10 Uhr laufen gehst, dann darf ich vorher nichts essen. Dann würde ich Probleme bekommen. Das muss ich dann so ein bisschen planen und das ist anstrengend. (Person 9)

Es ist eigentlich mehr der organisatorische Aufwand. Dass man sich die Zeit dafür nehmen muss. Zum Beispiel, wenn ich Dienstagmorgen losgehe, dann bin ich schon manchmal früh am Morgen fix und fertig, da habe ich einen Rucksack mit

dem Zeug für Sport, eine Riesentasche, weil ich anschließend noch in die Sauna gehe und dann noch mein Sohn mit Ranzen und Gepäck, da bin ich, wenn ich hier früh auf die Arbeit komme, schon manchmal fix und fertig, wie so ein Esel zieht man früh aus dem Haus (lacht). (Person 12)

Da muss man auch so viel organisieren. Überlegen sie mal, wenn sie jetzt duschen, da müsste ich noch organisieren, wie krieg' ich dann die Klamotten dann, das ist logistisch schon, komplizierte und aufwendige Logistik. (Person 15)

Also wahrscheinlich ist es tatsächlich dieses, dass es auch Kraftanstrengung ist. Also Anstrengung einerseits, dass man sich organisieren muss. Andererseits, dass man sich einfach nicht gehen lassen kann beim Sport. (Person 16)

Person 15 weist darauf hin, dass allein das Abweichen von der Alltagsroutine als zu „aufwendig“ empfunden wird und daher die Realisierung des Vorsatzes (mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren) unterbleibt.

Ja klar, es hält mich dann ab, das dann auch wirklich in Angriff zu nehmen, von dem gewohnten Gleis abzuweichen. Das berühmte Gleis ist jetzt, mit der Bahn zu fahren. (Person 15)

Ich verändere meine Routine. Den normalen Alltag verändere ich und jede Veränderung ist aufwendig. Das ist ja bei allen Veränderungen so. (...) Das ist aufwendiger, als wenn sie es jetzt weitermachen. (Person 15)

Abschließend ist festzuhalten, dass Sportvorsätze offenbar unterlassen werden, wenn die wahrgenommenen Anforderungen (Anstrengung, Aufwand) situativ unangemessen hoch erscheinen⁷⁰. Aber auch, wenn Personen sich willentlich zum Handeln überwinden müssen, was als große Anstrengung erlebt wird. Fehlt in solchen Situationen die Bereitschaft und/oder Fähigkeit zur Handlungskontrolle, ist ein Unterlassen wahrscheinlich.

Geringer Anregungsgehalt der Aufgabe

Den Interviews ist zu entnehmen, dass die Realisierung einer Bewegungs- oder Sportaktivität in Gefahr ist, wenn es der geplanten Aktivität situativ an Aufforderungscharakter fehlt.

Aber wenn man, wir lassen eben unser Kind auch ungern allein, also nehmen wir ihn halt mit und dann ist das eh nicht so effektiv. Und deswegen sage ich dann auch, okay, dann kannst du auch verzichten, dann schickst du den Papa mit dem Jungen alleine. Machst du halt in der Zeit was anderes. Aber ich denke mal, der wird halt auch größer und lernt es besser. Mittlerweile kann er auch schon ganz gut, kann man schon mal ein paar Ballwechsel, ansonsten ist man ja nur am Ballaufheben. Und da ist das dann mit dem Badminton spielen auch nicht so lus-

⁷⁰ Zwei Personen weisen im Rahmen der Interviews darauf hin, dass Aktivitäten aufgegeben wurden, da mit ihnen zusätzlich zum Zeitaufwand auch ein beträchtlicher finanzieller Aufwand verbunden war (vgl. Person 18). Dies verdeutlicht, dass finanzielle Erwägungen nicht unbedingt beim Unterlassen einer einzelnen Sporteinheit von Bedeutung sind, längerfristig jedoch in die Kosten-Nutzen-Abwägung eingehen und damit für die Entscheidung zur Aufrechterhaltung einer Aktivität bedeutsam sind. Das nachfolgende Zitat belegt, dass in diesem Zusammenhang nicht allein die Kosten für die Sportaktivität von Relevanz sind, sondern auch Folgekosten, beispielsweise für die Kinderbetreuung: „Das habe ich aufgegeben aus zeitlichen und auch finanziellen Gründen, weil ich habe das in einer Ballettschule gemacht und das war schon sehr kostspielig plus Babysitter und so weiter“ (Person 19).

tig. Da ist schon mein Mann anders, dem macht das dann schon mehr Spaß. Aber ich bin, wenn mir das dann nicht so ein' Spaß macht, dann kann ich gut drauf verzichten. (Person 12)

In dem beschriebenen Fall wird die geplante Aktivität zugunsten einer anderen Aktivität („Machst du halt in der Zeit was anderes“) unterlassen, weil das Badminton spielen in Anwesenheit des Sohnes erfahrungsgemäß weniger Spaß macht und zudem nicht „effektiv“ ist. Der Befund zur Bedeutung eines geringen Anregungsgehaltes der Aufgabe wird gestützt durch Hinweise der Befragten, dass bei der Vorsatzrealisierung weniger Schwierigkeiten auftreten, wenn die Aufgabe attraktiv erscheint.

Also das Training muss schon passen, muss schon Spaß machen. Äh, ja man muss halt eine gute Stimmung haben, in so einer Truppe sein, damit man auch hingehet. (Person 6)

So das Geringste [Problem mit dem Unterlassen] ist eigentlich bei dem Schwimmen, weil das mir also total wohltut. Da ist der Schweinehund am geringsten. (Person 9)

Also hier in der Mittagspause, das [Spaziergehen] mach' ich sehr gerne. Da brauch' ich auch gar nicht so großartig mit mir zu kämpfen. (Person 11)

I: Würden sie denn sagen, dass dieses Hin- und Herschwanken oder dass es einem schwerfällt, loszulegen, ist das bei allen Sportarten, die sie machen, gleich oder gibt es da Unterschiede? Es gibt schon Unterschiede. I: Woran liegt das? Bei den Sportarten, wo mir das mehr Spaß macht, wo ich besser bin oder wo mir das einfach überhaupt nicht wehtut. Also beim Laufen, das hab ich letzten Herbst schon gemerkt, dass mir einfach meine Knie immer mehr wehgetan haben (...). Und wenn ich so was merke, tue ich es auch ungern. Warum soll ich mir wehtun? (Person 13)

Die Zitate verdeutlichen, dass der tätigkeitszentrierte Anregungsgehalt einer Bewegungs- und Sportaktivität auf ganz unterschiedlichen Antizipationen beruhen kann. Beispielsweise der Antizipation, dass die Ausübung einer Bewegungs- oder Sportaktivität a) besonders viel Spaß macht, b) sehr wohltuend ist, c) in einer netten Gruppe bzw. bei guter Atmosphäre stattfindet, d) zu Leistungs- oder Könnenserlebnissen führt und e) ohne jegliche Beschwerden möglich ist.

6.2.7 Personbezogene Bedingungen

In den Interviews finden sich Anhaltspunkte dafür, dass sowohl das aktuelle physische als auch das psychische Befinden (Stimmungslage, Emotionen) mit bedingt, ob ein Sportvorsatz realisiert oder unterlassen wird. Hinsichtlich des **physischen Befindens** wird auf die Bedeutung von a) Unwohlsein, Krankheit und Schmerzen, b) einer guten körperlichen Verfassung sowie c) Müdigkeit und Erschöpfung eingegan-

gen. In Bezug auf das **psychische Befinden** wird die Bedeutung von a) negativ und positiv gefärbten Stimmungslagen und Emotionen sowie b) Lustlosigkeit thematisiert.

Unwohlsein, Krankheit und Schmerzen

Viele Interviewpartner berichten, dass bei schlechtem körperlichen Befinden in Form von Unwohlsein, Krankheit oder Schmerzen vorgenommene Aktivitäten meist bewusst unterlassen werden.

Wenn ich so kränkelnd bin und so wehleidig, dann kann ich mich auch leichter so von irgendwas so wegreden. (Räuspern). Ähm, manchmal mache ich das ja auch bewusst. (...) Bewusst, dass ich dann, ne, heute gehst du nicht, keine Diskussion. Ende. Dass das dann einfach zu viel ist. Dann fühle ich mich überfordert. (Person 2)

Ich denke mir, das ist eigentlich so von mir selber her das Problem. Das ich wirklich sage, ne, mir geht es eigentlich nicht gut. Ich fühle mich nicht danach und ich möchte eigentlich nicht. (Person 10)

Es sei denn, es ist wirklich etwas Gravierendes, durch Krankheit, oder sonst was, dass man absagt. (Person 8)

(...) es sei denn, ich bin krank. Das kann ja auch passieren, morgens fühl' ich mich nicht so gesund, dass ich das lieber dann sein lasse. (Person 15)

Also, wenn ich mich schlapp fühle, dann mache ich das nicht. (...) Ne, da mir das nichts bringt. Ich knicke dann entweder um, das ist mir auch schon passiert, oder, das hat keinen Sinn. Ich kenne mich schon, dass mein Körper da einfach nicht mitmacht. (Person 13)

Ja, es darf nicht sein, so nach dem Motto: Nur um des Programms willen das Programm abzuspuhlen. Man hört da schon auf den Körper, nach dem Motto: Heute tun mir die Knie weh, dann laufe ich morgen und übermorgen mal nicht. Ne. (Person 17)

Ein Unterlassen ergibt sich entweder, weil sich die Personen überfordert fühlen (Person 2) oder angesichts der Befindlichkeit die Aktivität nicht umsetzen möchten (Person 10). Das Zitat von Person 13 signalisiert, dass das Unterlassen angesichts von Unwohlsein oder Krankheit auch damit zusammenhängen kann, dass der sportlichen Aktivität kein Nutzen zugesprochen wird („da mir das nichts bringt“) und/oder negative Konsequenzen („Umknicken“) befürchtet werden. Person 17 verdeutlicht zudem, dass bei Schmerzen ein striktes Festhalten an dem einmal gefassten Sportvorsatz nicht in Frage kommt.

Demgegenüber finden sich Indizien, dass eine **gute körperliche Verfassung** für die Realisierung einer geplanten Bewegungs- oder Sportaktivität ausschlaggebend ist. So gibt Person 16 an, im Sommer die Vorsatzrealisierung von dem Gefühl „noch stark genug“ zu sein abhängig zu machen, was auf die Bedeutung einer als (zumin-

dest) ausreichend erlebten aktuellen körperlichen Verfassung (verfügbare Fähigkeit) verweist.

Wenn ich dann in den Sommermonaten oder in der warmen Zeit dann mache, mache ich es viel mehr davon abhängig, wie ich mich abends fühle. Ob das oder ob ich mich dann noch stark genug fühle noch zu laufen oder ob die Motivation groß genug ist zu laufen. (...) Aber da hängt es dann tatsächlich dann von der Tagesform ab. (Person 16)

An anderer Stelle bemerkt die Person ergänzend, dass sie sich weder zu gut noch zu schlecht fühlen darf, damit die geplante Aktivität realisiert wird.

Man fühlt sich physisch auch, denke ich gerade, neutral. Wenn man sich zu gut fühlt, denkt man, man muss es nicht machen, wenn man sich zu schlecht fühlt, dann auch nicht. Manchmal kann das Schlechtfühlen ja auch gerade die Motivation sein, Sport zu machen. (Person 16)

Deutlich wird, dass Person 16 vor allem bei guter, „neutraler“ Befindlichkeit aktiv wird, angesichts extremer Befindlichkeiten, und zwar in positiver wie in negativer Hinsicht („zu gut“ oder „zu schlecht“), ein Aktivwerden hingegen meist nicht für notwendig („muss es nicht machen“) befunden wird. Dies signalisiert eine Reduktion der subjektiv empfundenen Bedeutsamkeit und Dringlichkeit des Sporttreibens angesichts sehr guter wie sehr schlechter Befindlichkeit. Die Aussage, das „Schlechtfühlen“ könne auch die Motivation zum Sporttreiben erhöhen, verweist darauf, dass diese Person Sportaktivitäten manchmal gezielt zur Kompensation von Missbefinden einsetzt. Dieses Ergebnis widerspricht den oben dargelegten Befunden insofern nicht, als hier mit der Realisierung der Aktivität explizit ein positiver Effekt verbunden wird.

Müdigkeit und Erschöpfung

Es finden sich ferner Hinweise, dass der Sportvorsatz angesichts von Müdigkeit bzw. Erschöpfung unterlassen wird.

Es erfordert eine physische Kraft ja im Grunde, die man anwenden muss. Man erlangt ja sozusagen die Entspannung aus dem Sport, indem man die Anstrengung eben gibt. (...) Und ich glaube, oft ist man in diesen Situationen gar nicht in der Lage, diese oder meint diese Energie nicht zu haben. (Person 16)

Wenn man halt irgendwie so erschöpft ist, ne, dann ist natürlich die Bewegung, das ist ja genau das Gegenteil. Da muss man sich unheimlich überwinden, weil eigentlich würde man ja, hat man ja so die Tendenz, sich lieber ins Bett zu legen und zu schlafen. (...) Und dieses Bewegen, das ist, da muss man sich selber so in Gang bringen, ja. (Person 18)

– und an anderer Stelle:

Aber diese Erschöpfung, Müdigkeit und der Gedanke, dass man jetzt da zum Laufen geht oder ins Fitnessstudio, eh, für 2 Stunden oder zweieinhalb sogar, eh, das, dieser, dieser, da hakt es dann einfach. (Person 18)

Dies hängt offenbar damit zusammen, dass den Befragten die geplante körperliche Betätigung mit dem aktuellen Befinden unvereinbar erscheint, d.h. subjektiv sind die aktuell verfügbaren Fähigkeiten nicht hinreichend gegeben bzw. beeinträchtigt, so dass der Wunsch nach einer anderen, passiven Freizeitgestaltung (individuelles Grundanliegen) entsteht.

(...) ich habe dann große Motivationsschwierigkeiten oder gehe dann oft nicht oder entscheide mich dann nicht zu gehen, wenn ich ein bisschen erschöpft bin und in der Arbeit (-). Wobei, wenn ich lange darüber nachdenke, dann glaube ich gar nicht, dass das unbedingt die Erschöpfung ist, sondern das ist immer so ein, so ein Wunsch jetzt im Grunde, jetzt überhaupt nichts zu machen, einfach jetzt so einen gemütlichen Abend zu machen vor dem Fernseher oder vielleicht auch zu lesen oder solche Sachen (...). (Person 16)

Das folgende Zitat verweist darauf, dass Schwierigkeiten, eine vorgenommene Aktivität zu starten, mit dem aktuellen physischen Zustand in Zusammenhang stehen können.

Ja, aber erst mal ist man dann so träge. Der Blutdruck ist so unten, merke ich richtig. Ich hab eher so niedrigen Blutdruck, bin dann so müde, denk', hast die Zeitung auch noch nicht gelesen. Was mir immer schwerfällt, mich einfach umzuziehen. Wenn ich mal umgezogen bin, dann ist die Sache schon ganz anders. Aber sich alleine aufzuraffen, sich die Sportklamotten anzuziehen, das fällt mir fast am allerschwersten. (Person 14)

Offenbar ist die Handlungsfähigkeit der Person durch eine ungünstige psychovegetative Funktionslage (Gefühl „der Blutdruck ist so unten“) eingeschränkt. Ist die Person nicht in der Lage, den Zustand aktiv zu verändern, das hieße in dem konkreten Fall sich selbst zu mobilisieren, ist ein Unterlassen wahrscheinlich. Das spricht dafür, dass die Fähigkeit zur Basisregulation (vgl. Nitsch, 2000) in solchen Situationen eine Voraussetzung für die Vorsatzrealisierung ist.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass von den Befragten sowohl das Unterlassen als auch die Realisierung von Sportvorsätzen mit einer a) schlechten sowie b) guten **physischen Befindlichkeit** in Verbindung gebracht werden. Dabei zeichnen sich interindividuelle, aber auch intraindividuelle Unterschiede ab. In Tabelle 18 sind die zuvor dargelegten Ergebnisse zusammengestellt, wobei in der zweiten Spalte die feststellbaren handlungsbezogenen kognitiven Einschätzungen bzw. geschilderten individuellen Wahrnehmungen aufgeführt werden.

Tab. 18 Wahrgenommenes physisches Befinden und Handeln

Wahrgenommenes physisches Befinden	Handlungsbezogene Einschätzungen bzw. Wahrnehmungen	Handeln	
		Unterlassen	Tun
Unwohlsein, („Schlechtfühlen“), Krankheit, Schmerzen	▪ Fehlender Nutzen („bringt mir nichts“) ▪ Geringe Bedeutsamkeit / Dringlichkeit ▪ Negative Konsequenzerwartung („knicke um“)	✗	
	▪ „Motivation steigt“ = Grundanliegen zur Kompensation von Missbefinden		✗
Müdigkeit, Erschöpfung	▪ Schlechte Handlungsvoraussetzungen (Beeinträchtigung der subj. Handlungsfähigkeit) ▪ „Wunsch, nichts zu tun“ = konkurrierendes individuelles Grundanliegen ▪ Geringe Bedeutsamkeit / Dringlichkeit	✗	
Gute körperliche Verfassung	▪ Gute, ausreichende Handlungsvoraussetzungen („stark genug“, „ausgeschlafen“)		✗
Sehr gute körperliche Verfassung / Befindlichkeit	▪ Geringe Bedeutsamkeit / Dringlichkeit	✗	

Stimmungslage

Insbesondere interviewte Frauen geben an, dass Sportvorsätze häufig unterlassen werden, wenn sie sich in einer **negativen Stimmungslage** (z.B. niedergeschlagen sind) befinden.

Ungünstige Lebenssituation führt dazu, dass eben auch die Disziplin für die anderen Dinge so in Mitleidenschaft gezogen wird. Ne, das heißt, wenn ich schlecht drauf bin und eine Phase ist, wo nichts Gutes passiert, wo man also jedes Mal, wenn man den Briefkasten aufschließt, schlechte Nachrichten kommen, so. Wenn sich das so summiert, dann ist irgendwann mal, dann hat man auch zu nichts Lust. (Person 9)

– und an anderer Stelle:

Aber es sind manchmal so Sachen, so Kleinigkeiten, die einen kränken, wie das halt so im Alltag ist, im Grunde unbedeutende Dinge, aber die dann halt irgendeinen kränken und man ist dann nicht so gut gelaunt. Und dann sagt man, ach so, jetzt machst du dir einen schönen Abend zu Hause und hörst nur Musik. (Person 9)

Aber das sind dann schon Situationen, wo ich einfach morgens schon aufstehe und denke, ach, heute fühlst du dich irgendwie gar nicht so gut. Aber ich kann das nicht so ausdrücken, ich laufe also nicht mit so einem langen Gesicht rum, aber ich merke schon, dass es mir nicht so gut geht, wie an den Tagen sonst. Und dann einfach so im Laufe des Tages sich das bei mir so verstärkt, für mich verinnerlicht und sag', ach ne, heute möchtest du nicht, geh', heut' Abend setzt du dich auf die Couch und dann mummelst du dich ein. Willst eigentlich gar nicht wissen, was los ist draußen, machst es dir bequem und geh' dann auch oft früh ins Bett, ne. (Person 10)

Dann [wenn man sich niedergeschlagen fühlt] würde ich eher noch wahrscheinlich in die Sauna gehen. Und dort dann so abschalten, abspannen. Aber so Sport, das würde ich dann wahrscheinlich nicht machen. (Person 12)

Bei Niedergeschlagenheit überwiegt bei diesen Befragten erfahrungsgemäß das Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe, sodass passive, entspannende Aktivitäten (z.B. ein gemütlicher Abend zu Hause, Sauna) gegenüber den geplanten Bewegungsaktivitäten vorgezogen werden. Person 9 merkt zudem an, dass es in solchen Situationen an „Disziplin“ mangelt, d.h. das Handlungskontrollvermögen ist beeinträchtigt. Ein interessantes Phänomen zeigt das folgende Zitat.

Höchstens, wenn ich vielleicht insgesamt von der Stimmung nicht so gut drauf bin oder so. Es gibt schon mal Tage, da weiß ich schon – kennt ja jeder, oder – dann ist man insgesamt auch, trauriger kann ich gar nicht sagen, aber sagen wir einmal nicht so lebhaft und gut gelaunt. Und dann fällt es natürlich noch schwerer.“ (...) Da denk’ ich, kannst du ja noch morgen machen und jetzt warst du heute arbeiten, jetzt gehst du mal lieber in die Stadt. Es gibt schon auch dann durchaus Entschuldigungen, die ich dann habe, dass ich nicht laufe. (Person 14)

Im Verlauf der Entscheidung, die geplante Sportaktivität zu unterlassen, kommt es zu einer „Bilanzierung“ von bereits Geleistetem („jetzt warst du heute Arbeiten“). Aufgrund der Befindlichkeit wird gefolgert, dass eine weniger beanspruchende Aktivität angemessener sei („jetzt gehst du mal lieber in die Stadt“), womit das Verschieben gleichzeitig subjektiv gerechtfertigt wird. Die Frage, ob diese Art der „Bilanzierung“ vor allem in Verbindung mit einer schlechten psychischen Befindlichkeit auftritt, personentypisch ist oder auch bei anderen Personen stattfindet, kann nicht klar beantwortet werden. Allerdings berichtet auch Person 12 von der Erfahrung, in Abhängigkeit von der Stimmungslage mehr oder weniger von sich abzuverlangen.

Das sind so Stimmungsschwankungen, ich denke, damit hängt das auch zusammen. Dass man da manche Tage wirklich auch von sich mehr verlangen kann und sich mehr fordern kann und andere Tage einfach sagt, lass laufen. (Person 12)

In den Interviews wird auch deutlich, dass die Vorsatzrealisierung angesichts von belastenden Konflikten oder Problemen unterlassen wird, wenn Personen (noch) keinen Abstand zum Vorgefallenen gewonnen haben (fehlende emotionale Distanzierung). Die nachfolgenden Zitate weisen darauf hin, dass durch die kognitive wie emotionale Eingebundenheit die Handlungsfähigkeit leiden kann („Müdigkeit dadurch noch verstärkt“). Zudem scheint die geplante Aktivität subjektiv in den Hintergrund zu treten („keinen Kopf dafür“). Dies signalisiert, dass der Aktivität aktuell wenig Bedeutung und Dringlichkeit zukommt.

Aus dem Büro vielleicht, dass da vielleicht etwas vorgefallen ist, dass man das dort nicht so gut verarbeitet. Man konzentriert sich dann nicht auf die Sache, äh,

und die Verarbeitung erfolgt dann erst wesentlich später. Wo man dann erst vielleicht erst zu Hause ist und dann hat man dann keinen Kopf dafür, für den Sport. Weil die Konzentration auch nicht das ist. (Person 8)

Ne, also bei mir ist es so, wenn es mir schlechter geht, aus irgendwelchen Gründen, dass ich da immer unbeweglicher werde. (...) Unbeweglich im wahrsten Sinne des Wortes. Sowohl was die körperliche Bewegung angeht als auch innerlich. Es dreht sich dann alles nur noch so um diese Aspekte, die einen da so beschäftigen. Oder Ärger im Betrieb. Wirkt ähnlich, ja, das wirkt belastend, belastender so psychisch, bei mir zumindest. *I: In den Momenten kann man dann diese Disziplin schlechter durchsetzen?* Schlechter. Das steht dem entgegen irgendwo. Also ich merke das bei mir, dass es da eine Abhängigkeit gibt. (Person 18)

– und weiter:

Und ich habe aber auch gemerkt, in Situationen, (...) wo es dann Probleme gab und so, dass da in solchen Situationen ich mich häufig nicht aufgerafft habe. Sondern, dass diese Müdigkeit dadurch noch verstärkt wurde. So dieses pfff. (Person 18)

In den Gesprächen wird demgegenüber deutlich, dass aktuell angeregte, **positive Stimmungslagen und Emotionen** die Vorsatzrealisierung positiv beeinflussen können. So zeigen die folgenden beiden Zitate, dass Erfolgserlebnisse, die Freude oder Stolz hervorrufen, das Bedürfnis nach Bewegung und Aktivität bestärken können und die Umsetzung geplanter Aktivitäten subjektiv erleichtern. So beschreiben sich beide Interviewpartner aufgrund von Erfolgserlebnissen als unternehmenslustiger und elanvoller.

(...) oder, ein positives Erlebnis halt, über den Tag mir dann diesen Wink gibt, sagen wir mal zum Radfahren. Habe eigentlich den ganzen Tag keine Lust gehabt und dann auf einmal kommt eine Nachricht, eine Info, ein Brief vielleicht auch auf der Arbeit, was wo der Kollege sagt, Mensch, hast du toll gemacht, und dann sagt, ach, da musst du dich für belohnen, selber belohnen. Heute Abend machst du eine Radtour und dann gehst du dir lecker einen Salat essen oderkehrst irgendwo ein und triffst nette Leute, ne. Ich glaube, das ist, glaube ich, über den Tag hin verteilt auch so eine positive Erfahrung, die man dann gemacht hat. (Person 10)

Wenn zum Beispiel auf Arbeit hier irgendwelche Erlebnisse waren oder irgendwelche Dinge, wenn man irgend etwas erfolgreich abgeschlossen hat, ja, wenn man Erfolgserlebnisse hatte, so in der Arbeit, dann geht es einem gut, dann hat man auch mehr Elan. Dann fällt mir das auch leicht, dann kann ich auch unheimlich viel schaffen und dann gehe ich auch gerne zum Sport. (Person 12)

Das Zitat von Person 10 verdeutlicht, dass die Sportaktivität (Radtour) im Verbund mit anderen Aktivitäten als „Belohnung“ dient. Hier wird also die Sportintention durch die Absicht, sich aufgrund des Erfolges etwas Schönes zu gönnen („Salat essen gehen“) zusätzlich gestärkt. Die Sportaktivität kann aber auch als „Mittel zum Zweck“ angesehen werden. Des Weiteren belegen die folgenden Zitate, dass bei guter

Stimmung („besser gelaunt“, „gut drauf“, „gut fühlt“ und „psychisch gut geht“) die Vorsatzrealisierung eher gelingt.

Da bin ich besser gelaunt, an Tagen wo es klappt. (Person 13)

Leichter fällt es mir, wenn ich gut drauf bin, dann zu sagen, so, jetzt mach' ich irgendwas Sportliches. (Person 15)

Ja. Stimmungen, ob man sich ganz gut fühlt, dann ist die Tendenz zu laufen größer als wenn man sich schlecht fühlt. (Person 16)

Ich habe zum Beispiel gemerkt, dass, wenn es mir psychisch gut geht, die Beziehung läuft gut, ich sag' das einfach mal so ganz offen, ne. Ähm, dass das sehr beflügelnd wirkt. Ja. Also da, da, man ist irgendwo glücklich und das beflügelt mich persönlich. Ich will das nicht als allgemeine Aussage. Das betrifft mich, ne. (Person 18)

So spricht Person 18 einer guten Stimmung eine „beflügelnde“ Wirkung zu, was die Vorsatzrealisierung subjektiv erleichtert.

Im Gegensatz dazu berichten einige Personen davon, dass sie aktiv werden, wenn sie Ärger haben oder sehr gestresst sind, wobei eine Ventilfunktion des Sporttreibens deutlich wird („Wut rauslassen“, „Ventil“, „schlechte Laune beseitigen“, „Kopf frei kriegen“).

Also wenn man wütend ist, bei mir ist das. Ich kenne so Depression eigentlich nicht, Gott sei Dank muss ich sagen. Ich werde eher aggressiv, das heißt ich werde wütend, ich werde böse. Und dann sage ich so, jetzt gehst du laufen. Und wenn ich dann zurückkomme, habe ich alle Wut rausgelassen. (Person 9)

Für mich ist eigentlich dieses Laufen dieses Ventil, wo ich sag', wenn ich dann wirklich viel Stress hatte, ähm, das laufe ich mir dann ab, ne. Dann ist der auf einmal weg, ne. Fühle ich mich auch anschließend viel viel besser. (Person 10)

Da hab' ich das aber gemerkt, dass ich, wenn ich an zu viele Dinge gedacht habe, [die] mich belastet haben, dass ich dann aus dem Grunde gelaufen bin, ja. Weil es mir dann besser ging. (Person 15)

Manchmal ist es so, wenn ich einen schlechten Tag gehabt habe und gerade freitags, wenn man am nächsten Tag nicht früh aufstehen muss und dann merke ich auch, dass das Laufen vielleicht oder überhaupt zum Sport gehen dazu beitragen kann, diese schlechte Laune zu beseitigen. (Person 16)

Also für mich ist es, mal eine andere Aktivität zu erleben als ich den ganzen Tag gehabt habe. Für mich alleine zu sein, den Kopf frei zu kriegen. Also ich bin, also wenn es so eine Bezeichnung gibt, so ein Läufer, der also nach Stress gut laufen kann. (Person 17)

Die Sportaktivität dient den Befragten zur aktiven Bewältigung von Beanspruchungen (Stress) bzw. der eigenen Stimmungslage. Angesichts dieser Funktion ist von einer hohen Bedeutsamkeit der Vorsatzrealisierung auszugehen. Einschränkend ist allerdings darauf hinzuweisen, dass einige Schilderungen den Eindruck erwecken, dass wegen dem Ärger bzw. der schlechten Laune (spontan) ein Sportvorsatz formuliert

wird. Ob in allen Fällen bereits im Vorfeld ein Sportvorsatz bestanden hat, lässt sich anhand der Interviews nicht eindeutig nachvollziehen.

Lustlosigkeit

Die nachstehenden Aussagen verweisen auf die Bedeutung der emotional-motivationalen Verfassung zum geplanten Realisierungszeitpunkt.

Ja, also einfach die Situation, dass ich mich zu etwas überwinden muss, wozu ich eigentlich keine Lust habe. (Person 1)

Ja, und dann wird in aller Regel das sich vorgenommen. Je näher aber der Zeitpunkt kommt, dahingehend, wo man es sich vorgenommen hat, je mehr geht die Motivation zurück, um es genau zu sagen. Das ist im Grunde genommen kaum zu erklären, letztendlich ist es so. (Person 3)

In der Regel ist es so, dass ich dann also, wenn ich da, jedenfalls bei dem Fußball ist es so gewesen, dass ich dann Feuer und Flamme war und gesagt hab', okay, ich fang' wieder an und fang' an zu laufen, hatte auch mit den Leuten darüber gesprochen gehabt und an dem Tag, wo ich eigentlich hingehen wollte, dann war das auf einmal weg. (Person 5)

Und das habe ich eigentlich auch in anderen Dingen. Ne, dass ich dann einfach keine Lust habe und einfach nur nichts tun möchte, oder was anderes tun möchte. Was mir in dem Moment dann Spaß macht. (Person 7)

Tja, was steckt dahinter. Ich weiß es nicht. Ich kann es mir nicht erklären, ich denk' mir einfach, dass es von ganz innen schon allein diese Bereitschaft nicht da ist zu laufen, so einfach nur, man möchte es gerne und denkt, es tut mir auch gut. Aber schon von Vorneherein so eine Unlust. Wo die jetzt herkommt, kann ich nicht erklären. (Person 10)

Ja, wie so eine Lustlosigkeit, so 'ne Antriebs (-) Faulheit oder einfach, ach ne, lieber doch nicht. (Person 19)

Die Zitate verdeutlichen, dass die Vorsatzrealisierung unterlassen wird, wenn zum anvisierten Zeitpunkt keine Motivation zur Realisierung der vorgenommenen Sportaktivität vorhanden ist bzw. ein diffuses Gefühl der Unlust besteht (und nicht aktiv gegen diese Unlust angegangen wird). In den Interviews wird deutlich, dass Unlustgefühle auch dann auftreten, wenn bei der Vorsatzbildung die Motivation für die Realisierung der Sportaktivität stark ausgeprägt war, was bei den Interviewten zum Teil Unverständnis oder gar eine gewisse Hilflosigkeit hervorruft. Person 16 äußert die Erfahrung, dass diesen „Gefühlen“ der Unlust kaum zu begegnen ist.

Ich meine letztlich, das ist sehr gefühlsbetont. Also ich denke, die Gefühle spielen da eine große Rolle. Dass man dieses Sportmachen oder zum Sport gehen, das ist wie so eine Gefühlsempfindung, die in einem aufsteigt im Zusammenhang mit diesem Sport und das überwiegt dann. Das Rationale ist ja oft nicht stark genug, das Gefühl dann zu überwinden. (Person 16)

Der Hinweis, rationale Überlegungen würden häufig nicht gegen die „Gefühle“ ankommen, ist als Indiz für eine fehlende bzw. unzureichende Fähigkeit zur

Emotionskontrolle zu werten. Dies würde erklären, warum die Vorsatzrealisierung bei Unlust häufig ausbleibt. Angesichts von Lustlosigkeit scheint die Wahrscheinlichkeit des Unterlassens aber auch deshalb erhöht, da erhofft wird, dass sich plausible Gründe für das Unterlassen der geplanten Aktivität ergeben („Wetter nicht mitspielt“).

Wenn man es ja nicht will, hofft man es ja, dass das Wetter so mitspielt, dass man wieder mal 'ne Ausrede hat. (Person 3)

Die folgenden Zitate verdeutlichen darüber hinaus, dass sogar gezielt nach Begründungen für das Unterlassen gesucht wird.

Die Unlust, und dann braucht man für sich selbst ja einen Grund, warum man es nicht tut. Also ich würde mir ja nicht selber sagen, ich habe keine Lust.

– und an späterer Stelle:

Bei mir ist das wirklich so, ich, aber ich steh' dann aber auch dazu. Ich erfinde dann wirklich Dinge, was heißt erfinde, für mich selber, ich denke dann: Ach ne, du musst ja noch das erledigen und dies erledigen und das wolltest du machen und das wolltest du machen. Alles das, was man lieber macht als laufen in dem Moment. Obwohl es eigentlich besser wäre, wenn man läuft. (...) Aber wenn es dann das dritte Mal ist, dann sage ich nicht mehr, ich habe keine Lust, also jetzt zu mir selber. Dann sage ich, ne, ich wollte einkaufen gehen, ich wollte Fenster putzen oder was weiß ich. Und dann ist es, also sich hintereinander so die Unlust eingestehen, das tue ich eigentlich nicht. (Person 7)

Dann ist es eigentlich schon so vom Vormittag so her, das kristallisiert sich immer mehr bis zum Abend hin dann weg, oder bis zum Nachmittag, wo ich dann einfach sag', ach schön, jetzt ist es dunkel, jetzt gehst du nicht, ne. Und es ist eigentlich schon viel zu spät und dir ist eigentlich gar nicht gut. Du hast noch irgendetwas anderes zu tun, du musst noch das machen und schiebst das vor. Dass es eigentlich so im Laufe des Tages immer mehr wird, das [ist] so ein Klumpen, der sich dann irgendwie zu 'nem Ball formt, ne. (Person 10)

Es ist schon eher, ich möchte es jetzt nicht. (...) Und dann findet man auch für sich eine Begründung. Ne, oder man sucht danach. Man sucht dann nach einer Begründung. Vor allen Dingen, wenn man nach Hause kommt und ein anderer fragt dann, ich denke, du wolltest heute zum Sport gehen. Und man ist ja dann sowieso, man muss ja dem Gegenüber dann eine Erklärung abgeben und dann ist man sowieso geneigt, für sich eine Erklärung zu finden. (Person 12)

Ja, man möchte dann eher in dem Moment nicht. Und hat, also ich habe dann selber mir gegenüber ein schlechtes Gewissen und versuche das dann mir selber zu verkaufen, warum es denn auch besser wäre, jetzt eben nicht zu laufen. (Person 19)

Hierbei handelt es sich offensichtlich um den Versuch, das sich einstellende schlechte Gewissen zu beruhigen, wenn erwogen wird, eine vorgenommene Sportaktivität (aufgrund von Lustlosigkeit) zu unterlassen. Das Zitat von Person 12 verdeutlicht, dass zudem ein Rechtfertigungsdruck gegenüber den Mitmenschen empfunden werden kann.

Im Gegensatz zum Gefühl der Lustlosigkeit beschreibt Person 1, dass Sportaktivitäten ohne Probleme umgesetzt werden, wenn aktuell „Bewegungsdrang“ verspürt wird.

Aber manchmal habe ich tatsächlich das Gefühl, mich zu bewegen, jetzt musst du einfach mal so ein bisschen laufen. Das tue ich dann auch, das ist dann, na gut, von Haltestelle zu Haltestelle (lacht), aber dann hab' ich wirklich so einen gewissen Bewegungsdrang. (Person 1)

– und an anderer Stelle:

Gut, wie gesagt, ab und zu gibt's eben halt auch tatsächlich diese Situation, wo ich dann, ja, ich nenn' das dann wirklich so 'nen Bewegungsdrang hab', wo ich dann wirklich Lust hab' zu laufen, aber das ist dann irgendwie, ja, das kommt dann so ganz unvorbereitet. (Person 1)

Die Zitate verweisen darauf, dass es Situationen gibt, in denen sich Menschen aus einem Körpergefühl heraus zu Bewegungs- und Sportaktivitäten veranlasst sehen bzw. fühlen. Offensichtlich handelt es sich hierbei um ein intrinsisch motiviertes Handeln („wirklich Lust haben“, „Drang“). Liegt dieser Bewegungsdrang nicht vor, berichtet die Person hingegen von massiven Problemen, Sportvorsätze zu realisieren.

Negativ ist, ja, ich muss mich eben halt aufraffen etwas zu, ich muss mich dazu zwingen etwas zu tun, um etwas zu erreichen, und das schaff' ich halt eben nicht so gut. (Person 1)

In Ergänzung zu den Ergebnissen zur physischen Befindlichkeit machen die Befragten deutlich, dass sowohl ein gutes als auch ein schlechtes **psychisches Befinden** zur Realisierung einer vorgenommenen Sportaktivität beiträgt. Das Unterlassen von Sportvorsätzen wird hingegen ausschließlich mit negativ gefärbten Stimmungslagen bzw. Emotionen verknüpft. Die Befunde sind, unter Angabe der erkennbaren handlungsbezogenen Einschätzungen und Wahrnehmungen, in der Tabelle 19 zusammengestellt.

Tab. 19 Wahrgenommenes psychisches Befinden und Handeln

Wahrgenommenes psychisches Befinden	Handlungsbezogene Einschätzungen bzw. Wahrnehmungen	Handeln	
		Unterlassen	Tun
Negative Stimmungslage (Niedergeschlagenheit)	▪ Schlechte Handlungsvoraussetzungen (Beeinträchtigung Handlungskontrolle; „weniger Disziplin“) ▪ Schlechte Handlungsvoraussetzungen (Beeinträchtigung Handlungsfähigkeit; „Müdigkeit noch stärker“) ▪ Geringe Bedeutsamkeit / Dringlichkeit („keinen Kopf dafür“) ▪ „Wunsch nach Rückzug“ = konkurrierendes individuelles Grundanliegen ▪ Reduzierter (Leistungs-)Anspruch	✗	
Ärger und schlechte Stimmung (Stress)	▪ „Wut rauslassen“ = individuelles Grundanliegen zum Abreagieren eigener Aggressionen ▪ „Kopf frei bekommen“ = individuelles Grundanliegen zur Kompensation von Beanspruchung		✗
Freude, Stolz und gute Stimmung	▪ Gute Handlungsvoraussetzungen („mehr Elan“; „sich beflügelt fühlen“) ▪ „Sich etwas gönnen“ = Grundanliegen zur Belohnung eines persönlichen Erfolges		✗
Lustlosigkeit	▪ Schlechte Handlungsvoraussetzungen (Beeinträchtigung Handlungskontrolle)	✗	
	▪ Aktiv gegen Lustlosigkeit angehen		✗

Zusammenfassung

Die zuvor dargelegten Ergebnisse verweisen darauf, dass die aktuelle psychophysische Befindlichkeit die Vorsatzrealisierung negativ wie positiv beeinflussen kann und bestätigen insofern die in Kapitel 5.1 formulierte Annahme. Die in den Tabellen 18 und 19 zusammengestellten Befunde zeigen, dass hierbei unterschiedliche „Mechanismen“ wirksam sind. Sportvorsätze werden unterlassen, wenn angesichts der aktuellen psycho-physischen Befindlichkeit der geplanten Aktivität:

- keine Bedeutsamkeit bzw. Dringlichkeit zugeschrieben wird
- kein Nutzen beigemessen wird
- negative Konsequenzen zugeordnet werden

Des Weiteren wird deutlich, dass Sportvorsätze unterlassen werden, wenn angesichts der aktuellen psycho-physischen Befindlichkeit a) subjektiv die Handlungsvoraussetzungen zur Bewältigung der geplanten Aktivität schlecht sind und/oder b) individuelle Grundanliegen angeregt werden, die mit der anvisierten Realisierung des Sportvorsatzes unvereinbar sind, wie z.B. der Wunsch nach Rückzug bzw. Ruhe.

Sportvorsätze werden hingegen realisiert, wenn angesichts der aktuellen Befindlichkeit a) die Handlungsvoraussetzungen zur Bewältigung der geplanten Aktivität gut sind und/oder b) angeregte individuelle Grundanliegen durch die anvisierte Realisierung des Sportvorsatzes befriedigt werden können, z.B. aktuelle Missbefinden zu kompensieren oder sich etwas Schönes zu gönnen. Auf der Grundlage dieser Ergebnisse erscheint eine eingehendere Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Befindlichkeit und Vorsatzrealisierung lohnend. Verwiesen sei diesbezüglich auf die zweite Studie dieser Arbeit.

6.2.8 Zusammenfassung

Die Bedingungsanalyse verdeutlicht, dass die Realisierung von Sportvorsätzen bei berufstätigen Erwachsenen von unterschiedlichen physikalischen, strukturellen und materialen, organisatorischen, lebenskontextbezogenen, sozialen, aufgabenbezogenen sowie personenbezogenen Bedingungen beeinflusst wird. Die Befunde konkretisieren insofern die situativen Einflussgrößen der Vorsatzrealisierung, wobei in Abhängigkeit der Bedingungsausprägung sowohl negative als auch positive Einflüsse auszumachen sind. Der besondere Erklärungswert der Bedingungsanalyse besteht darin, dass sich anhand der Interviewaussagen über die Aufdeckung relevanter Bedingungen hinaus, Wirkmechanismen aufzeigen lassen. So wird beispielsweise deutlich, dass angesichts

- schlechter Witterungsbedingungen der Gelegenheit zur Vorsatzrealisierung keine Günstigkeit beigemessen wird, die individuellen Handlungsvoraussetzungen beeinträchtigt sind und/oder die Aufgabe wenig attraktiv erscheint (Physikalische Bedingungen).
- einer – zu bestimmten Uhrzeiten – schlechten Nutzbarkeit der Sportstätte der Vorsatzrealisierung ein besonders hoher Aufwand zugeschrieben wird und fehlende Ausrüstungsgegenstände dazu führen, dass mit der Umsetzung negative Konsequenzen verbunden werden (Strukturelle und materiale Bedingungen).
- spezifischer Startbedingungen die Vorsatzrealisierung besonders schwerfällt, weil keine günstige „Betriebesbereitschaft“ (Basisaktivierung) besteht oder Terminkollisionen dazu führen, dass die Sportaktivität selbst als Stressor empfunden wird (Organisatorische Bedingungen).
- von wichtigen beruflichen wie privaten Terminen der Vorsatzrealisierung kein Vorrang eingeräumt wird, da die Erledigung der anderen Aufgaben dringlicher erscheint und/oder die Gewissheit besteht, das Liegendebliebene zu einem späteren Zeitpunkt aufarbeiten zu müssen (Bedingungen Lebenskontext).
- der fehlenden Unterstützung eines Sportpartners die Vorsatzrealisierung nicht gelingt, weil der „Antreiber“ fehlt und/oder der Vorsatz weniger Verbindlichkeit aufweist. Deutlich wird auch, dass die Realisierung von Sportaktivitäten gefährdet ist, wenn Personen sich mit einem lustlosen Partner auseinander setzen müssen oder gut gemeinte Hilfestellungen des familiären Umfeldes als Bevormundung aufgefasst werden (Soziale Bedingungen).

- der Antizipation von unakzeptabel hohen Anforderungen und/oder einem geringen Anregungsgehalt vom Sportvorsatz abgesehen wird, weil die Bereitschaft und/oder Fähigkeit fehlt, an der Vorsatzrealisierung festzuhalten (Aufgabenbezogene Bedingungen).
- spezifischer, psycho-physischer Befindlichkeiten die Bedeutsamkeit, Dringlichkeit sowie der Nutzen der Vorsatzrealisierung in Frage gestellt wird und/oder angezweifelt wird, dass die Handlungsvoraussetzungen zur Bewältigung der geplanten Sportaktivität ausreichen (Personale Bedingungen).

Die aufgeführten Beispiele bekräftigen, dass vor dem Hintergrund der wahrgenommenen Handlungsbedingungen komplexe Einschätzungs- und Bewertungsprozesse stattfinden, die für das tatsächliche Handeln – Unterlassen versus Tun – relevant sind. Die Ergebnisse liefern Anhaltspunkte dafür, dass bezüglich der für das Handeln relevanten Bedingungen sowie der Wirkmechanismen interindividuelle und intraindividuelle Unterschiede bestehen (vgl. insbesondere Kap. 6.2.7). Bei der weiteren Erforschung von situativen Bedingungen der Vorsatzrealisierung sind daher systematische Längsschnittstudien erforderlich, die neben interindividuellen auch intraindividuelle Analysen ermöglichen (between- and within-person level analyses).

6.3 Situationsanalyse

Über die Ermittlung von Bedingungen des Unterlassens und Realisierens von Sportvorsätzen hinaus sollen durch die Analyse von Situationsbeschreibungen die subjektiven, handlungsrelevanten Situationsdefinitionen nachvollzogen werden, um das tatsächliche Handeln, Unterlassen versus Tun, zu verstehen. Angezielt wird die Nachzeichnung und Analyse der individuellen Handlungslogik. Hierfür werden **25 Situationsbeschreibungen** von siebzehn der zwanzig Interviewpartner⁷¹ mit den retrospektiv vorgenommenen Angaben zu Abläufen und den zum Ausdruck gebrachten Einschätzungen sowie Begründungen insgesamt in den Blick genommen und grafisch aufbereitet. Bei den ausgearbeiteten 25 Situationsdiagrammen handelt es sich in **17 Fällen** (Situation 1 bis 17) um Situationsbeschreibungen, in denen eine vorgenommene Bewegungs- bzw. Sportaktivität unterlassen wird. In **8 Fällen** (Situation 18 bis 25) um Situationsbeschreibungen, in denen eine Bewegungs- bzw. Sportaktivität trotz Schwierigkeiten planmäßig oder eher spontan (Situation 20 und

⁷¹ Drei Interviewpartner, die Personen 13, 15 und 20, haben im Verlauf der Befragung nur von generellen Erfahrungen mit der Realisierung von bewegungsbezogenen Vorsätzen berichtet, sodass von diesen keine Situationsbeschreibungen in die Analyse einbezogen werden konnten.

23) realisiert wird. Die Situationsbeschreibungen der Interviewpartner sind unterschiedlich ausführlich. Neben Angaben zu der geschilderten Situation enthalten die Schilderungen zum Teil auch verallgemeinernde Aussagen (z.B. wie sich Probleme der Vorsatzrealisierung „meistens“ darstellen). Dies deutet auf gewisse Schwierigkeiten der Gesprächspartner bei der Wiedergabe konkreter Abläufe und der Rekapitulation von begleitenden Gedanken und Gefühlen hin. Drei Situationsdiagramme, die für die drei in Kapitel 2.1.7 (vgl. Tab. 4) postulierten Formen des Unterlassens Bestätigungen liefern, werden nachfolgend exemplarisch vorgestellt und ausführlich erläutert. Die vollständige Erläuterung aller 25 Situationsbeschreibungen ist somit verzichtbar und wird zugunsten einer Begrenzung des Umfangs der Ergebnisdarstellung unterlassen. Alle Situationsdiagramme befinden sich im Anhang (A 5 und A 6) der Arbeit. Sie sind für sich verständlich, da sie Originalzitate enthalten und einheitlich aufgebaut sind:

- Das verfolgte Ziel bzw. der konkretisierte Vorsatz des Interviewpartners wird immer in einem Kasten auf der linken Seite des Diagramms aufgeführt. Hier finden sich gegebenenfalls auch ergänzende Hintergrundinformationen.
- Die zum Ausdruck gebrachten Abläufe werden grafisch nachgezeichnet (Pfeile). Dies erfolgt vor dem Hintergrund der in Kapitel 6.2 vorgestellten Bedingungskategorien, die jeweils in der Kopfzeile aufgeführt sind (linksbündige Zuordnung). Die subjektiv relevanten Bedingungen werden hervorgehoben und durch das Anführen von Zitaten belegt. Zusatzinformationen der Interviewpartner, denen ein Erklärungswert zukommt, werden in die Darstellung einbezogen (durchgezogene Linien). Darüber hinaus werden interpretativ erschlossene Bedingungsbeziehungen mit gepunkteten Linien kenntlich gemacht.
- Der von den Interviewpartnern berichtete Entschluss zum Handeln (Unterlassen oder Realisieren der vorgenommenen Bewegungs- bzw. Sportaktivität) ist grau unterlegt.

Beschreibung von Situation 1

Die erste Situationsbeschreibung (vgl. Abbildung 14) stammt von einem alleinstehenden 49-jährigen männlichen Interviewpartner, der zum Interviewzeitpunkt inaktiv ist. Nach eigenen Angaben ist er bei der Realisierung des Vorsatzes zum regelmäßigen Laufen nach wenigen erfolgreichen Versuchen gescheitert und hat die Bemühungen daraufhin aufgegeben.

Berichtet wird von einer Situation, in der samstags abends der konkrete Vorsatz gefasst wird, am nächsten Morgen um 8 Uhr vor dem Frühstück laufen zu gehen und danach ausgiebig („mit Zeit“) zu duschen, zu frühstücken und sich den Tag „schön zu machen“. Beim Aufwachen ist der Interviewpartner noch müde, hat keine Lust aufzustehen und schläft daher länger als vorgenommen. Dies ist sicherlich damit in Verbindung zu bringen, dass er am Vorabend später (evtl. als beabsichtigt) ins Bett gegangen ist. Deutlich wird aber auch, dass das Aufstehen und die Laufaktivität, neben der täglichen Arbeit („gewisse Pflicht“), als „weiterer Zwang“ empfunden wird, dem sich die Person eigentlich nicht aussetzen möchte, zumal die Aktivität unattraktiv erscheint („wozu du eigentlich keine Lust hast“). Die Äußerung: „Dieses Gefühl, du musst jetzt was tun und es ist aber ein Zwang und ich will mich keinem Zwang aussetzen“, verweist einerseits darauf, dass vor allem die Kosten der Vorsatzrealisierung registriert werden. Andererseits zeigt sie, dass mit dem Unterlassen die positive Konsequenz verbunden wird, sich diesem Zwang nicht aussetzen zu müssen. Die Schilderung des Interviewpartners offenbart einen weiteren, situationsbedingten Konflikt, der als „kleiner Kampf“ erlebt wird. Mit dem unbeabsichtigten Ausschlafen ist verbunden, dass der ursprünglich anvisierte Zeitplan nicht mehr haltbar ist (Terminüberschreitung). Gleichzeitig ist der Interviewpartner nicht willens, am späteren Vormittag zu laufen. Daher resultiert Unzufriedenheit („Gefühl der Enttäuschung“) über das Verstreichenlassen des vorgenommenen Zeitpunktes (= Verpassen der günstigen Gelegenheit). Zudem treten offensichtlich Zweifel bezüglich der volitionalen Kontrolle auf („Schaffst du das jetzt doch aufzustehen und loszulaufen oder bist du dazu auch zu schwach?“; geringe realisierungsbezogene Selbstwirksamkeitsüberzeugung). In Anbetracht der Unzufriedenheit und der Zweifel zur augenblicklichen volitionalen Kontrolle erscheint der Entschluss zum Unterlassen wie eine Resignation: „Das eine Ziel [früh aufstehen] hast du jetzt versäumt, jetzt kannst du das andere [Laufen] auch vergessen.“ Offenbar fehlt situativ, angesichts der Lustlosigkeit und der Überlegung, sich keinem Zwang aussetzen zu wollen sowie der Aussicht, diesem Zwang entgehen zu können, sowohl die Bereitschaft als auch die Fähigkeit, sich willentlich zur Realisierung der vorgenommenen Laufeinheit zu überwinden.

Vor dem Hintergrund des in Kapitel 2.1.7 präsentierten Modells ist das beschriebene Handeln als „**volitionsbedingtes Unterlassen**“ einzuordnen. Es fehlt einerseits an volitionaler Handlungskontrolle (Kompetenz) zur Vorsatzrealisierung. Darauf verwei-

sen die Gefühle von Lustlosigkeit und die deutlichen Zweifel über die augenblickliche volitionale Kontrolle. Volitionale Handlungskontrolle wäre nötig, um nach dem Verpassen der subjektiv günstigen Gelegenheit am Morgen an dem Sportvorsatz festzuhalten. Andererseits signalisieren die Ausführungen, dass keine Bereitschaft zum Einsatz von volitionalen Handlungskontrollstrategien besteht. So verdeutlicht die Bemerkung: „Ich will mich keinem Zwang aussetzen“, dass sich die Person nicht zum Sporttreiben überwinden möchte, zumal mit dem Unterlassen die positive Konsequenz verbunden ist, dem „Zwang“ aus dem Weg gehen zu können.

Situation 1 Person 1

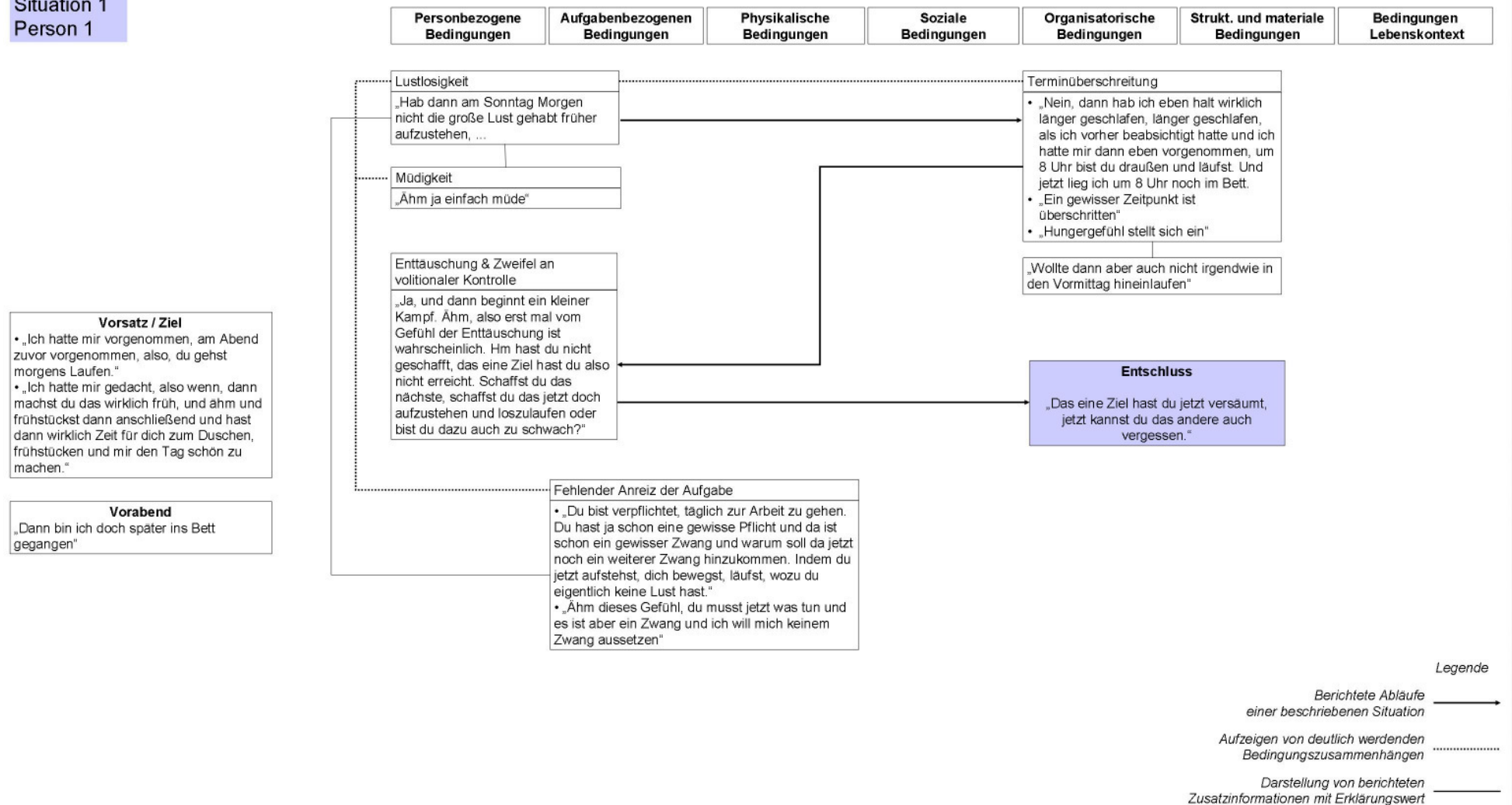


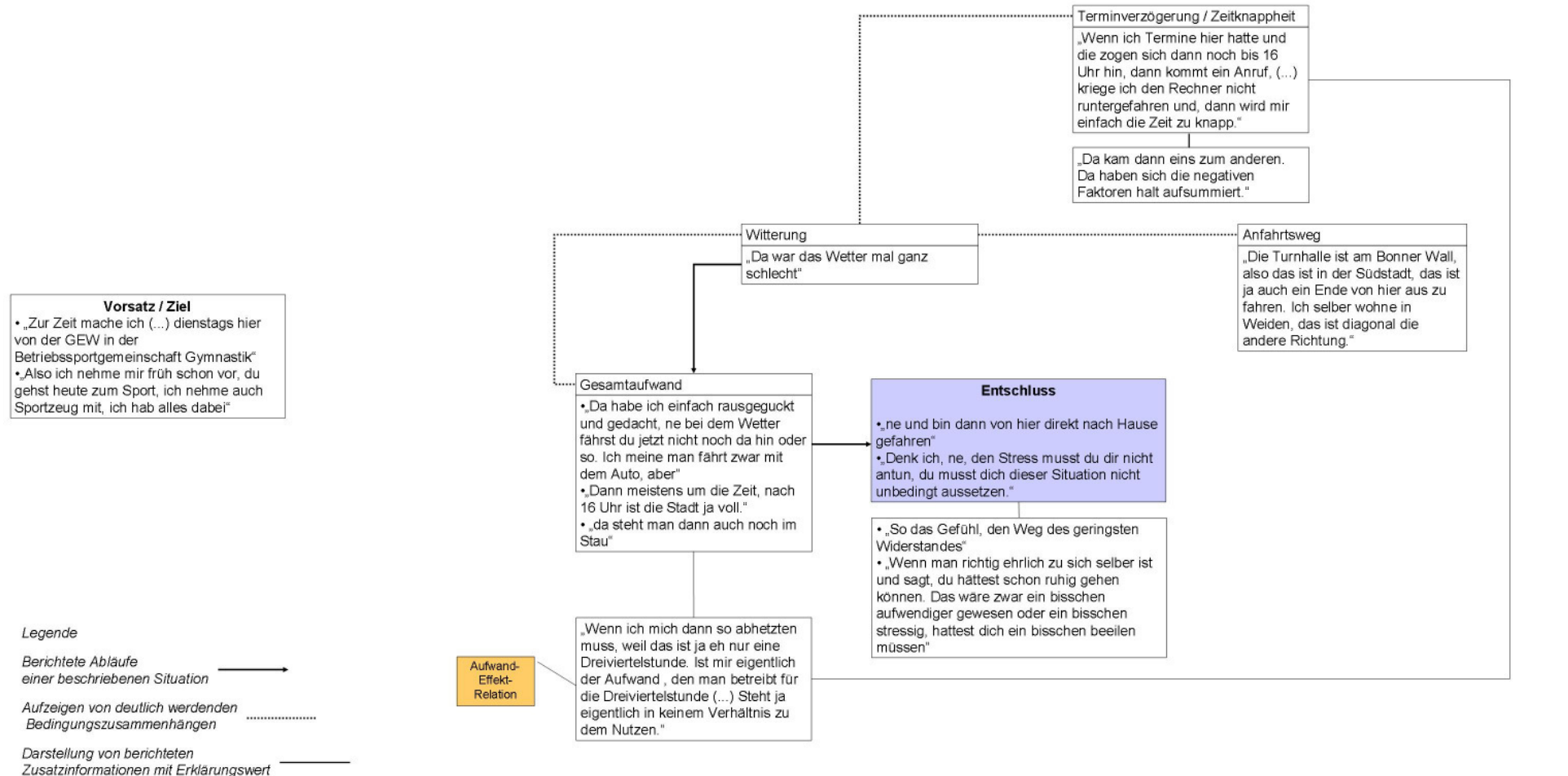
Abb. 14 Situationsdiagramm „Situation 1“

Beschreibung von Situation 11

Die nachfolgende Situationsbeschreibung (vgl. Abb. 15) ist von einer 36-jährigen, verheirateten Interviewpartnerin mit einem Sohn, die zum Interviewzeitpunkt wöchentlich (dienstags) an einem Gymnastikkurs des Betriebes teilnimmt und zusätzlich am Wochenende mit der Familie regelmäßig zum Schwimmen und Badminton spielen geht.

Berichtet wird eine Situation, in der die Teilnahme an einem Gymnastikkurs, der nach Dienstschluss stattfindet, geplant ist. Bevor die Anfahrt zu der in einem anderen Stadtteil liegenden Sporthalle angetreten wird, registriert die Interviewpartnerin das schlechte Wetter. Angesichts der Witterungsbedingungen wird das Unterlassen mit Blick auf die weite Anfahrt in Erwägung gezogen, zumal im Feierabendverkehr mit einem Stau gerechnet wird. Aufgrund der Tatsache, dass die Zeit wegen Terminverzögerungen durch einen dienstlichen Termin, einen Anruf und Schwierigkeiten beim Herunterfahren des Rechners knapp geworden ist, wird zudem ein „Abhetzen“ antizipiert. Vor dem Hintergrund der Witterungsbedingungen und der Zeitknappheit erscheint die Gelegenheit ungünstig („da haben sich die negativen Faktoren halt aufsummiert“) und die Aufwand-Effekt-Relation wird negativ bewertet („der Aufwand (...) steht ja eigentlich in keinem Verhältnis zu dem Nutzen“). Der Entschluss, nicht zum Gymnastikkurs, sondern direkt nach Hause zu fahren, ist für die Interviewpartnerin offensichtlich die logische Konsequenz. Besonders deutlich wird dies daran, dass mit dem Unterlassen die Vermeidung von Stress bezweckt wird („den Stress musst du dir nicht antun“). In Anbetracht der aufgezeigten Handlungslogik ist der ausbleibende Einsatz von Handlungskontrollstrategien nachvollziehbar. Erstaunlich ist die retrospektiv getroffene Einschätzung, „den Weg des geringsten Widerstandes“ gegangen zu sein. Nachträglich erscheint der Mehraufwand offensichtlich tolerabel und das Unterlassen der geplanten Aktivität nicht angemessen („Wenn man richtig ehrlich zu sich selbst ist, (...) hättest schon ruhig gehen können. Das wäre zwar ein bisschen aufwendiger gewesen oder ein bisschen stressig, hättest dich ein bisschen beeilen müssen“). Im Unterschied zur Wahrnehmung im Moment der Entscheidung („musst dich dieser Situation nicht unbedingt aussetzen“) erscheint der Aufwand rückblickend als weit weniger dramatisch („bisschen aufwendiger“, „bisschen stressig“, „bisschen beeilen“).

Situation 11
Person 12 Nr. 1



Legende

Berichtete Abläufe einer beschriebenen Situation →

Aufzeigen von deutlich werdenden Bedingungsbeziehungen ·····

Darstellung von berichteten Zusatzinformationen mit Erklärungswert ———

Abb. 15 Situationsdiagramm „Situation 11“

Dies ist ein Hinweis darauf, dass die situative Einschätzung des Aufwandes (Aufwandkalkulation) retrospektiv unter Umständen ganz anders bewertet wird. Deutliche Diskrepanzen dürften zu einer kritischen Bewertung des eigenen Handelns, insbesondere des Unterlassens, führen.

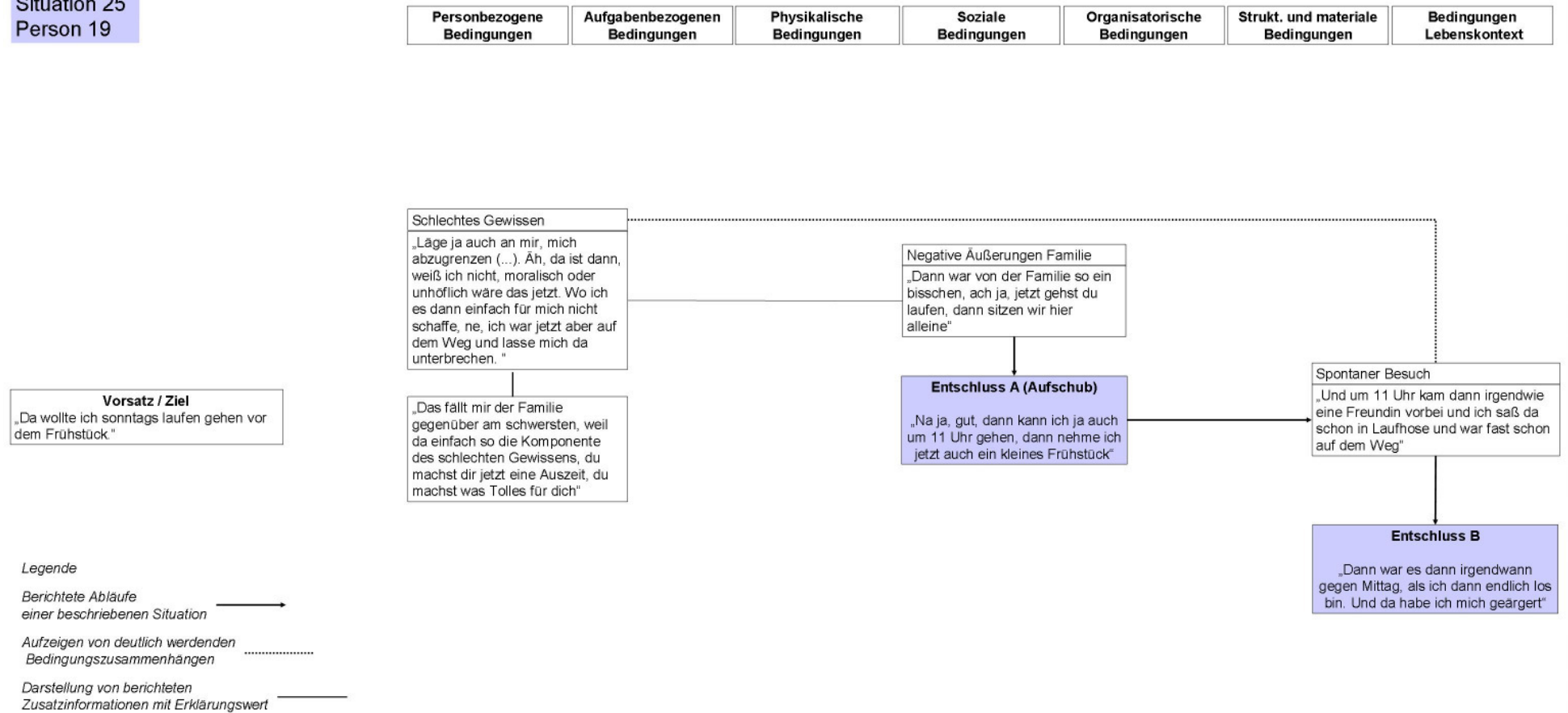
Das Handeln in der beschriebenen Situation ist als „**intentionsbedingtes Unterlassen**“ einzustufen (vgl. Kap. 2.1.7), da explizit das Ziel verfolgt wird, Stress zu vermeiden. Das Unterlassen ist (aus der Sicht der handelnden Person) zudem folgerichtig, da die Gelegenheit zur Vorsatzrealisierung sehr ungünstig erscheint („da haben sich die negativen Faktoren halt aufsummiert“), der Aufwand vor dem Hintergrund der aktuellen Bedingungen hoch und der Nutzen gering eingeschätzt wird. Die Tatsache, dass der Einsatz von Selbst- und Handlungskontrollstrategien ausbleibt, ist nicht auf mangelnde Fähigkeiten zurückzuführen.

Beschreibung von Situation 25

Situationsbeschreibung 25 (vgl. Abb. 16) liefert eine 36-jährige, verheiratete Frau mit zwei Kindern. Sie ist zum Interviewzeitpunkt aktiv. In der Regel werden wöchentlich ein bis drei Lafeinheiten und zwei Tenniseinheiten absolviert. Sporadisch unternimmt die Gesprächspartnerin auch Inliner-Touren.

Geschildert wird eine Situation, in der sonntags morgens vor dem Frühstück eine Lafeinheit geplant war. Unmutsäußerungen der Familie („dann sitzen wir hier alleine“) verursachen ein schlechtes Gewissen gegenüber dem Partner und den Kindern, „jetzt eine Auszeit“ für sich zu nehmen bzw. „etwas Tolles“ zu unternehmen. Daher entschließt sie sich, die geplante Lafeinheit auf 11 Uhr zu verschieben, um erst einmal gemeinsam mit der Familie zu frühstücken. Die geplante Aktivität wird aufgeschoben, um den Bedürfnissen der Familie gerecht zu werden und eine Missstimmung zu vermeiden. Kurz bevor sich die Gesprächspartnerin zum anvisierten, späteren Zeitpunkt – bereits fertig umgezogen – auf den Weg machen kann, trifft unerwarteter Besuch von einer Freundin ein. Obwohl sie gerne ihre Lafeinheit gestartet hätte, empfängt die Interviewpartnerin den Besuch und verschiebt die vorgenommene Aktivität ein weiteres Mal. Hierbei spielt der Anspruch, Rücksicht auf andere Menschen zu nehmen eine Rolle: „Moralisch oder unhöflich wäre das jetzt. Wo ich es dann einfach für mich nicht schaffe, ne, ich war jetzt auf dem Weg und lasse mich da unterbrechen.“ Erst gegen Mittag wird die Lafeinheit, offenbar mit Wut im Bauch, dann doch noch gestartet.

Situation 25
Person 19



Legende

Berichtete Abläufe einer beschriebenen Situation →

Aufzeigen von deutlich werdenden Bedingungsbeziehungen (gestrichelte Linie)

Darstellung von berichteten Zusatzinformationen mit Erklärungswert — (gestrichelte Linie)

Abb. 16 Situationsdiagramm „Situation 25“

Das erste Unterlassen (Aufschub; Entschluss A) wird als „**Intentionales Unterlassen**“ eingestuft (vgl. Kap. 2.1.7), da sich die Befragte aufgrund ihres schlechten Gewissens der Familie gegenüber bewusst zum Aufschieben der geplanten Aktivität entschließt. Das zweite Verschieben ist eher als „**problembedingtes Unterlassen**“ zu verstehen. Die Vorsatzrealisierung wird durch den unerwarteten Besuch gestoppt, obwohl die Gesprächspartnerin bereits „auf dem Weg“ ist. Die Schilderung verdeutlicht, dass die Freundin – aufgrund von sozialen Konventionen – empfangen wird. Auch hier hindert das eigene Gewissen die Befragte offenbar daran, den eigenen Vorsatz weiterzuverfolgen, d.h. sich keine Zeit für den Besuch zu nehmen. Das verspätete Starten der vorgenommenen Aktivität wird als „**Probembewältigendes Tun**“ (Entschluss B) gewertet. Die Problemlösung stellt in diesem Fall kein aktives Eingreifen (z.B. mit der Freundin ein späteres Treffen verabreden), sondern ein passives „Aussetzen“ des Hindernisses (unvorhergesehener Besuch) dar.

Tabelle 20 liefert eine Übersicht, wie das Handeln in allen 25 Situationsbeschreibungen vor dem Hintergrund des Modells zur Realisierung von Bewegungs- bzw. Sportvorsätzen (vgl. Kap. 2.1.7) eingeordnet wird.

Volitionsbedingtes Unterlassen

Die Situationsbeschreibungen 1, 2, 3, 4, 5 und 9 verdeutlichen, dass die Vorsatzrealisierung ausbleibt, weil angesichts der aktuellen Bedingungen die Gelegenheit nicht besonders günstig erscheint. Zudem fehlt die Bereitschaft (Situation 1, 2, 3 und 9) und/oder die Fähigkeit (Situation 1, 2, 4 und 5) zur Überwindung der erlebten Handlungsbarrieren. Ersteres verdeutlichen die Aussagen über die eigene Lustlosigkeit (z.B. „Ich will dann nicht“; Situation 3). Letzteres ist an den Äußerungen abzulesen, die auf eine fehlende volitionale Kontrolle hinweisen (z.B. „Jedenfalls kann ich mich nicht da überwinden“; Situation 5). In Situationsbeschreibung 4 sind die Zweifel bezüglich der volitionalen Handlungskontrolle besonders ausgeprägt und zudem scheinen Versagensängste das Handeln zu blockieren. Mit Ausnahme von Situation 4 wird zudem deutlich, dass die Befragten in den geschilderten Situationen mit dem Unterlassen positive Ziele bzw. Zwecke assoziieren (vgl. Kap. 6.3.1.1). Diese Tatsache liefert eine weitere Erklärung dafür, dass keine volitionalen Strategien angewendet werden, um an der Vorsatzrealisierung festzuhalten.

Tab. 20 Einordnung des Handelns in den Situationsbeschreibungen

	Handeln	Situations- beschreibung
Volitionale Vorsatz- realisierung	„volitionsbedingtes Unterlassen“	1
		2
		3
		4
		5
		9
	„volitionales Tun“	18
		19
		21
		22
		23
		24
Gecancelte Vorsatz- realisierung	„intentionsbedingtes Unterlassen“	6
		7
		8
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		25 (Entschluss A)
Problemlösende Vor- satzrealisierung	„problembedingtes Unterlassen“	25 (2. Verschieben)
	„roblembewältigendes Tun“	25 (Entschluss B)
Erwartungskonforme Vorsatzrealisierung	„erwartungskonformes Tun“	—

Volitionales Tun

Den Situationsbeschreibungen 18, 19, 21, 22, 23 und 24 ist gemeinsam, dass die Gelegenheit zur Realisierung der vorgenommen Sportaktivität angesichts der aktuellen Bedingungen – vor allem der personenbezogenen Bedingungen (aktuelle Befindlichkeit, Müdigkeit) und der physikalischen Bedingungen (Witterung) – nicht besonders günstig erscheint. Dennoch überwinden sich die Personen zur Umsetzung der geplanten Aktivität. Dies hängt in allen sechs Fällen damit zusammen, dass mit

dem Tun spezifische Ziele bzw. Zwecke verbunden werden. In Kap. 6.3.1.2 werden diese Aspekte ausführlich dargestellt.

Intentionsbedingtes Unterlassen

Die zwölf in Tabelle 21 benannten Situationsbeschreibungen für intentionsbedingtes Unterlassen zeugen gleichermaßen davon, dass die Befragten angesichts der aktuellen Bedingungen den Entschluss fassen, die vorgenommene Sportaktivität zu unterlassen. Die Auskünfte verdeutlichen in allen Fällen, dass mit dem Unterlassen spezifische Handlungsziele bzw. Handlungszwecke verfolgt werden (vgl. Kap. 6.3.1.1), die das Unterlassen günstiger und/oder dringlicher erscheinen lassen als die Realisierung der ursprünglich geplanten Sportaktivität. Die Tatsache, dass keine volitiven Anstrengungen unternommen werden, um an der ursprünglichen Vorsatzrealisierung festzuhalten, ist eher auf die verfolgten Ziele bzw. Zwecke als auf fehlende volitionale Fähigkeiten zurückzuführen. So finden sich in den Situationsbeschreibungen keine Hinweise für Zweifel bezüglich der volitionalen Handlungskontrolle. Im Unterschied zu den Situationsbeschreibungen des „Volitionalen Unterlassens“ ist die in vier Situationsbeschreibungen (Situation 7, 8, 10 und 16) deutlich werdende „Lustlosigkeit“ auf aktuelle Handlungsbedingungen und weniger auf die Erfüllung der Aufgabe an sich zurückzuführen (z.B. „es uns effektiv zu heiß war, und wir dann keine Lust hatten“; Situation 7).

Für das **„Vergessen der Vorsatzrealisierung“** oder eine **„Erwartungskonforme Vorsatzrealisierung“** gibt es keine ausführlichen Situationsbeschreibungen. Das ist primär auf die gestellten Fragen nach Situationen, in denen die Vorsatzrealisierung schwergefallen bzw. nicht gelungen ist, zurückzuführen. In den Gesprächen findet sich dennoch ein Hinweis dafür, dass Sportvorsätze durchaus vergessen werden.

Aber wenn ich dann freitags den Wecker ausmach', also dass der samstags nicht klingelt, dann wird es schon gefährlich. So, dass ich dann einfach so, im Schlaf, das vergesse, was ich mir vorgenommen habe.“ (Person 2)

Ein anderes Zitat signalisiert hingegen, dass vorgenommene Sportaktivitäten manchmal vollkommen reibungslos in die Tat umgesetzt werden, was auf ein „erwartungskonformes Tun“ hindeutet:

Man hat auch so ein gewisses Korsett des Selbstorganisiertseins. Also man kommt nach Hause und hat so seinen geordneten Ablauf und dann denkt man zwar, wär jetzt, aber man läuft so unbedacht seinen Tagesablauf entlang. Und wenn man den Sporttermin dann festgesetzt hat, dann läuft das dann auch einfach so da durch. *I: Also man hat dann so Handlungen, an denen man sich so lang hangelt?* Ja genau. Man kommt nach Hause, legt die Arbeitskleidung ab, zieht sich dann um und schnappt die Tasche, ohne da jetzt viel drüber nachzudenken und dann geht's los. Das sind auch die unkompliziertesten Situationen. (Person 16)

Situationsbeschreibung 20 ist ein Beispiel dafür, dass eine Bewegungs- bzw. Sportaktivität **ohne Vorausplanung** umgesetzt wird, weil eine hohe Dringlichkeit (Änderungsdruck) empfunden wird. Dies beruht offensichtlich auf der Feststellung, dass die Kleidung zu eng geworden ist. Hierdurch wird der grundsätzliche Vorsatz zum regelmäßigen Sporttreiben – mit dem Ziel der Gewichtsreduktion – offenbar aktualisiert und der Handlungsentschluss spontan angestoßen. Das Handeln ist insofern als ein „Sonderfall“ erwartungskonformen Tuns aufzufassen. Die Realisierung verläuft ohne Vorausplanung reibungslos.

Zur weiteren Ausdifferenzierung werden im Folgenden die **Intentionen des Unterlassens und Tuns** eingehender analysiert. Dabei geht es um die Darlegung von mit der Nicht-Realisierung bzw. Realisierung von Sportvorsätzen verbundenen Ziel- bzw. Zwecksetzungen (Intentionen des Handelns), welche die Frage nach dem Wozu des Handelns beantworten.

6.3.1 Klassifizierungen von Intentionen des Unterlassens und Tuns

Die Analyse der Situationsbeschreibungen zeigt, dass mit dem Handeln, Unterlassen wie Tun, in der Mehrzahl der Fälle ausdrücklich erkennbare Ziel- bzw. Zwecksetzungen⁷² verbunden sind. Die deutlich werdenden Handlungsziele bzw. Handlungszwecke lassen sich elf Kategorien zuordnen (vgl. Abb. 17), die im Folgenden vorgestellt werden.

⁷² Ziele bezeichnen nach Nitsch (2000, S. 81) antizipierte und angestrebte Handlungsergebnisse, während unter Zwecken die antizipierten und angestrebten Handlungsfolgen verstanden werden. Da deutlich wird, dass das Handeln (Unterlassen vs. Tun) für die Befragten ein Mittel ist, um ein Ziel zu erreichen, mit der Zielerreichung zudem aber spezifische Effekte assoziiert werden, wird im Folgenden immer von Zielen und Zwecken gesprochen.

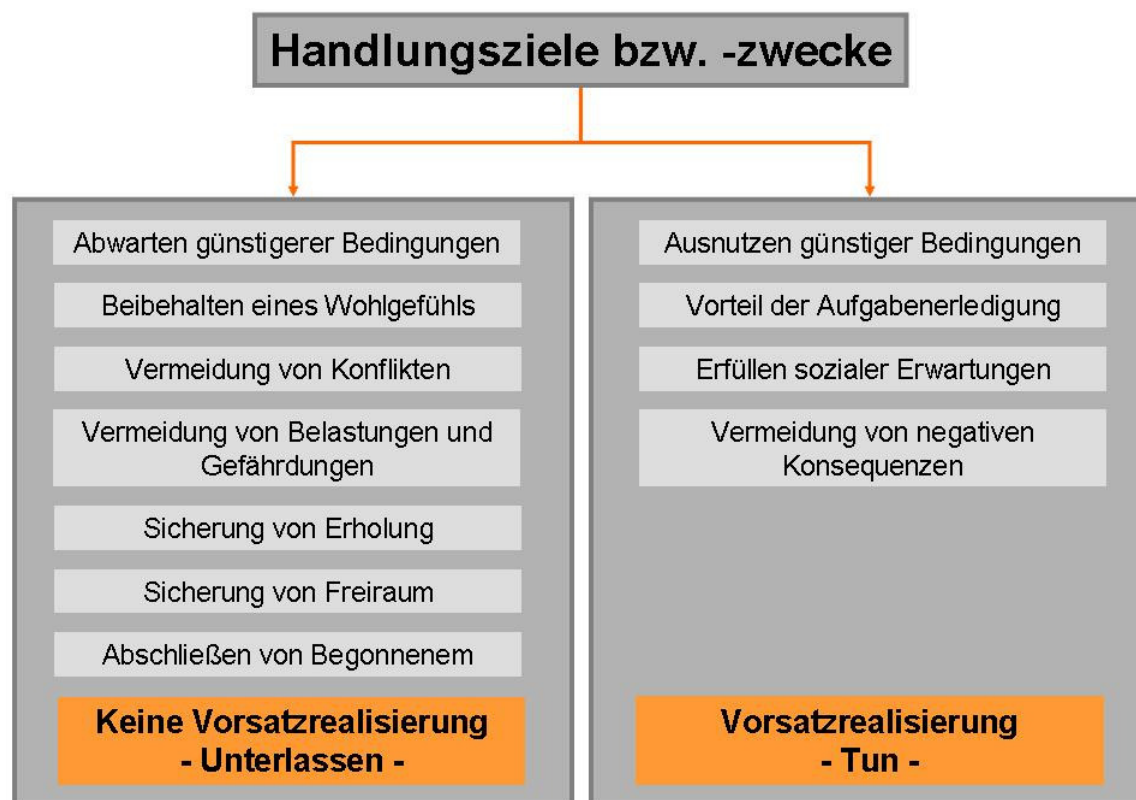


Abb. 17 Klassifikation der Ziele und Zwecke des Tuns bzw. Unterlassens

6.3.1.1 Ziele und Zwecke des Unterlassens

Abwarten günstigerer Bedingungen

Der Handlungsziel des Unterlassens (bzw. Verschiebens) besteht darin, günstigere Bedingungen für die Realisierung des Sportvorsatzes abzuwarten. Explizit benannt wird diese Intention von Person 19: „[Dann] wartest du doch bis morgen, bis es wieder schöner ist“ (Situation 16).

Beibehalten eines Wohlfühls

Eine geplante Sportaktivität wird nicht initiiert, um eine gegebene angenehme Situation weiter auskosten und genießen zu können. Diesen Handlungsziel benennt Person 6: „Wenn man so die Augen aufmacht und sagt, jetzt kannst du noch schön ein bis zwei Stunden schlafen, das würde auch funktionieren, dann ist es natürlich schöner liegen zu bleiben“ (Situation 6). In den Situationsbeschreibungen 2 und 3 entscheiden sich die Gesprächspartner angesichts von Handlungsbarrieren letztlich auch dafür, morgens länger im gemütlichen Bett zu bleiben und weiterzuschlafen.

Vermeidung von Konflikten

Mit dem Unterlassen der Vorsatzrealisierung ist der Zweck verbunden, Erwartungen des sozialen Umfeldes zu erfüllen und gegebenenfalls zwischenmenschliche Konflikte zu vermeiden. In Abgrenzung zur Kategorie „Vermeidung von Belastungen und Gefährdungen“ geht es primär darum, mit dem Unterlassen den Erwartungen von anderen Personen gerecht zu werden. Die Beschreibung von Person 19 (Situation 17) zeigt das eindrucksvoll. Sie entscheidet sich entsprechend der persönlichen Wertrelevanz gegen eine geplante Laufaktivität, um sich angesichts einer fehlenden Betreuung ganz den Kindern widmen zu können: „Das kann ich denen jetzt nicht zumuten.“

Vermeidung von Belastungen und Gefährdungen

Der Handlungszweck des Unterlassens besteht darin, sich selbst zu schützen bzw. vor etwas zu bewahren. Die Situationsbeschreibungen zeigen, dass dies ganz unterschiedliche Aspekte betreffen kann:

- *Aufwandsmeidung:* Ziel des Unterlassens ist, dem mit der Vorsatzrealisierung verbundenen (organisatorischen) Aufwand aus dem Weg zu gehen. In den Situationen 5 und 11 umgehen die Personen mit dem Unterlassen beispielsweise die Anfahrt zur Sportstätte. Person 7 (Situation 8) meidet angesichts fehlender Mobilität den Mehraufwand für die Anfahrt.
- *Vermeidung eines Gewissenskonflikts:* Das Unterlassen des Sportvorsatzes dient dazu, einen personinternen Gewissenskonflikt zu umgehen bzw. aufzulösen. Bei Person 12 (Situation 12) klingt an, dass eine Sparteinheit nicht realisiert wird, um kein schlechtes Gewissen haben zu müssen, weil im Haushalt alles liegen bleibt.
- *Vermeidung gesundheitlicher Gefährdungen:* Mit dem Unterlassen des Sportvorsatzes wird bezweckt, gesundheitliche Gefährdungen zu vermeiden. Ein Beispiel dafür ist Situationsbeschreibung 7. Hier wird eine Lafeinheit bei Hitze und hohen Ozonwerten mit Blick auf gesundheitliche Risiken nicht realisiert. Die Ausführungen von Person 10, aufgrund der Sturzgefahr bei Dunkelheit nicht zu laufen, lassen den gleichen Zweck erkennen (vgl. Kapitel 6.2.1).
- *Vermeidung von Missbefinden:* Die geplante Aktivität wird unterlassen, um einer Verschlechterung des Befindens zuvorzukommen. So verwirft Person 10 (Situation 10) beispielsweise ihren Sportvorsatz, um sich nach dem Training nicht

„elender oder noch unfitter“ zu fühlen. Eine geplante Aktivität wird aber auch unterlassen, um antizipierte Unannehmlichkeiten zu umgehen. Person 17 (Situation 14) startet eine geplante Laufaktivität nicht, um angesichts von Regen nicht nass zu werden und sich dem damit verbundenen „Unwohlbehagen am Körper“ nicht auszusetzen.

- *Vermeidung von Stress:* Der Sportvorsatz wird nicht realisiert, um sich vor Stress zu schützen. Deutlich wird dies in den Situationsbeschreibungen 11, 12 und 15. Zum einen werden das Wahrnehmen des Sporttermins oder die damit verbundene Hektik (bei Zeitknappheit) als Stressor empfunden. Darauf verweist auch Person 16 im Interview: „Das ist dann so ein Durchhetzen dann, da würde ich eher sagen, dann mache ich es nicht“ (Person 16). Zum anderen wird Stress zu einem späteren Zeitpunkt antizipiert und daher von einer Teilnahme abgesehen: „Aber dafür habe ich hinterher wieder Stress“ (Situation 12). In allen Fällen wird mit dem Unterlassen offensichtlich eine Entlastung angezielt.
- *Vermeidung von Disziplin und Zwängen:* Die Vorsatzrealisierung wird unterlassen, da aktuell die Bereitschaft fehlt, sich a) zu disziplinieren („dann habe ich es so satt, mich zu disziplinieren“; Situation 9) bzw. b) einem Zwang zu unterwerfen („warum soll da jetzt noch ein Zwang hinzukommen. Indem du jetzt aufstehst, dich bewegst, läufst, wozu du eigentlich keine Lust hast“; Situation 1). Die Beispiele signalisieren, dass mit dem Unterlassen einer notwendigen volitiven Selbst- bzw. Handlungskontrolle, die für das Festhalten am ursprünglichen Initiierungsvorsatz erforderlich wäre, aus dem Weg gegangen wird. Dieser Zweck klingt auch in Situationsbeschreibung 13 an.

Sicherung von Erholung

Die Vorsatzrealisierung wird unterlassen, um ausspannen und relaxen zu können: „Heut’ Abend setzt du dich auf die Couch und dann mummelst du dich ein“ (Situation 10). Aufgrund von Müdigkeit und Erschöpfung (bzw. einer schlechten Gesamtbefindlichkeit) sorgt die Befragte offenbar für Erholung, indem sie sich bewusst keinen neuerlichen Anstrengungen aussetzt. Ähnliche Überlegungen finden sich auch in den Situationsbeschreibungen 9 und 13.

Sicherung von Freiraum

Das Unterlassen dient dazu, (persönlichen) Freiraum für sich zu gewinnen bzw. Dinge in Ruhe erledigen zu können. Person 16 merkt beispielsweise an: „Wenn ich nach Hause komme und sage, jetzt gehe ich nicht, (...) ist das wie so ein Gewinn einer plötzlichen Freizeit“ (Situation 13). Sportvorsätze werden zudem unterlassen, um „in Ruhe mal für sich zu sein“ (Situation 12) oder „irgendwann in Ruhe frühstücken“ zu können (Situation 6). Aber auch, um anstehende Erledigungen angehen zu können: „Geht alleine Schwimmen, ich mache in der Zeit auch schon Mittag“ (Situation 12). Der letztgenannte Aspekt spielt auch in den Situationsbeschreibungen 5 und 16 eine Rolle.

Abschließen von Begonnenem

Schließlich findet sich ein Indiz dafür, dass geplante Sportaktivitäten letztlich nicht realisiert werden, um bereits begonnene Erledigungen bzw. Verpflichtungen fertigstellen zu können: „Besser, das jetzt fertigzumachen“ (Situation 15).

In Tabelle 21 sind die dargestellten Kategorien mit Beispielziten dargestellt.

Tab. 21 Ziele und Zwecke des Unterlassens

Kategorie		Ziel bzw. Zweck des Unterlassens (ZU)	Beispielzitate
Abwarten günstigerer Bedingungen	ZU 1	Auf günstige Bedingungen warten	„[Dann] wartest du doch bis morgen, bis es wieder schöner ist.“ (Situation 16)
Beibehalten eines Wohlfühls	ZU 2	Weiteres Auskosten einer gegebenen Situation (und damit Beibehaltung eines Wohlfühls)	„Ne, du hast es jetzt verdient im Bett liegen zu bleiben.“ (Situation 2) „Und dann entscheidet man sich dafür, (...) für noch 'ne halbe Stunde im warmen Bett zu liegen. Eben das nicht zu tun.“ (Situation 3) „Das Plumeau ist dann noch schön warm.“ – und weiter: „Bleib mal lieber liegen. Noch ein Stündchen Schlaf ist auch nicht schlecht.“ (Situation 6)
Vermeidung von Konflikten	ZU 3	Erwartungen anderer gerecht werden (und damit Vermeidung zwischenmenschlicher Konflikte)	„Dann war von der Familie so ein bisschen, ach ja, jetzt gehst du laufen, dann sitzen wir hier alleine.“ – und weiter: „Na ja, gut, dann kann ich ja auch um 11 Uhr gehen, dann nehme ich jetzt auch ein kleines Frühstück.“ (Situation 25a)
Vermeidung von Belastungen und Gefährdungen	ZU 4	Aufwandsmeidung	„Ich mich also mit dem Auto hinsetzen müsste und nach unten fahren müsste und dann trainieren. Und das kostet mich da Überwindung.“ (Situation 5) „Da habe ich dann einfach für mich entschieden, ne, das ist jetzt für mich ein Grund, ich komme da ja nicht weg.“ – und weiter: „Da bin ich einfach zu bequem (...). Man muss sich umziehen, man muss laufen, man muss schwitzen, man muss hinterher sich anziehen.“ (Situation 8) „Die Turnhalle ist am Bonner Wall, (...) das ist diagonal die andere Richtung“ – und weiter: „Nee, bei dem Wetter fährst du nicht noch da hin.“ (Situation 11)
	ZU 5	Vermeidung von Gewissenskonflikten	„Und dann weiß ich eben genau (...), das wird nicht gemacht, da wird dann Fernsehen, Playstation, Computer frequentiert und damit muss ich dann halt auch leben können.“ (Situation 17)
	ZU 6	Vermeidung gesundheitlicher Gefährdungen	„Für die Gesundheit kann das jetzt nicht gesund sein, also gut sein, wenn wir jetzt laufen, wenn im Radio gesagt wird, der Ozonwert ist so hoch.“ (Situation 7)
	ZU 7	Vermeidung von Missbefinden	„[Das] tust du dir nicht an, dann fühlst du dich anschließend vielleicht noch elender oder noch unfitter.“ (Situation 10) „Das unangenehme Gefühl, hinterher klatschnass zu sein, dann ein Unwohlbehagen am Körper zu haben.“ (Situation 14)

	ZU 8	Vermeidung von Stress	„Ne, den Stress musst du dir nicht antun, du musst dich dieser Situation nicht unbedingt aussetzen.“ (Situation 11) „Aber dafür habe ich hinterher wieder Stress.“ (Situation 12) „[Da] diese terminlichen Belastungen einfach zu groß waren, einfach zu dicht.“ (Situation 15) „Es war ein neuer Termin, der wieder Stress machte.“ (Situation 15)
	ZU 9	Vermeidung von Disziplin und Zwängen	„Ich will mich keinem Zwang aussetzen.“ (Situation 1) „Das ist leider häufiger im Winter, dann habe ich es so satt, mich zu disziplinieren.“ (Situation 9) „Sport ist zwar Freizeit letztlich, (...) aber im Grund schon ja doch schon mit Disziplin verbunden.“ (Situation 13)
Sicherung von Erholung	ZU 10	Sicherung der Möglichkeit zum Ausspannen und zur Erholung	„Warum kannst du jetzt nicht auf dem Sofa liegen?“ (Situation 9) „Heut' Abend setzt du dich auf die Couch und dann mummelst du dich ein.“ (Situation 10) „Jetzt überhaupt nichts zu machen, einfach so einen gemütlichen Abend zu machen.“ – und weiter: „Sich einfach gehen lassen zu können.“ (Situation 13)
Sicherung von Freiraum	ZU 11	Sicherung von Freiraum und der Möglichkeit zur Erledigung von anderen Dingen in Ruhe	„Leider fallen mir dann Unmengen an Sachen ein, die ich dann noch erledigen müsste an dem Tag unbedingt.“ (Situation 5) „Und dann irgendwann in Ruhe frühstücken, ist dann einfach bequemer.“ (Situation 6) „Geht alleine Schwimmen, ich mache in der Zeit auch schon Mittag.“ (Situation 12) „Dann ist das wie so ein Gewinn einer plötzlichen Freizeit.“ (Situation 13) „Bleibe ich doch zu Hause und mach' irgendwas anderes.“ (Situation 16)
Abschließen von Begonnenem	ZU 12	Begonnenes zu Ende bringen	„Besser, das jetzt fertigzumachen.“ (Situation 15)

Geht man davon aus, dass das Handeln (hier also das Unterlassen) auf einer Intensionsaktivierung wie einer Handlungsaktivierung beruht (vgl. Kapitel 2.1.6 und 2.1.7), die beide wiederum auf Dringlichkeits- und Gelegenheitsprüfungen basieren, stellt sich die Frage, inwieweit sich die gefundenen Kategorien diesen beiden Prüfprozessen zuordnen lassen bzw. die Intentionen des Unterlassens aus diesen Prüfungen hervorgehen.

Die Intention „**Abwarten günstigerer Bedingungen**“ kann als Konsequenz einer negativ ausfallenden Gelegenheitsprüfung verstanden werden. Die vorgenommene Aktivität wird unterlassen (Handlungsdeaktivierung), um die Sportaktivität erst angesichts angemessenerer Bedingungen zu realisieren. Auch die Intention „**Abschließen von Begonnenem**“ ist als Ergebnis einer Gelegenheitsprüfung aufzufassen. Personen kommen zu dem Schluss, dass es in einer bestimmten Situation passender ist, eine bereits begonnene Aktivität (und die damit verbundene Intention) weiterzuverfolgen bzw. zu einem Ende zu bringen (Intensionsdeaktivierung) als eine neue Intention auf den Weg zu bringen. Das heißt, der Sportvorsatz wird nicht in die Tat umgesetzt, da die Gelegenheit für einen Intensionswechsel ungünstig oder noch nicht günstig genug erscheint.

Die restlichen fünf Kategorien können als Schlussfolgerungen aus Dringlichkeitsprüfungen verstanden werden. Die Intentionen „**Vermeidung von Konflikten**“ und „**Vermeidung von Belastungen und Gefährdungen**“ resultieren offenbar aus der Einschätzung, dass die Realisierung des Sportvorsatzes unmittelbar negative Handlungskonsequenzen zur Folge hätte. Angesichts dieser Handlungs-Folge-Erwartung erscheint den Personen ein Unterlassen (Handlungsdeaktivierung) dringlicher als das Tun, denn es dient der Vermeidung von drohenden negativen Konsequenzen. Die Intentionen „**Sicherung von Erholung**“ und „**Sicherung von Freiraum**“ gehen aus der Einschätzung hervor, sich mit dem Unterlassen des Sportvorsatzes unmittelbar verbundene positive Konsequenzen sichern zu können. Dies erklärt ebenfalls, dass dem Unterlassen (Handlungsdeaktivierung) mehr Dringlichkeit zukommt als dem Tun. Für die Deutung, dass alle vier Intentionen des Unterlassens aus einer Dringlichkeitsprüfung hervorgehen, spricht die übereinstimmend zu erkennende protektive Zielsetzung. Aufgrund dieser Übereinstimmung werden alle vier Kategorien im Folgenden unter dem Label „**Vermeidung negativer Konsequenzen im Falle des Tuns**“ zusammengefasst.

Auch die Intention „**Beibehalten eines Wohlgefühls**“ kann als Resultat einer Dringlichkeitsprüfung verstanden werden. Angesichts aktuell befriedigter Bedürfnisse fehlt jede Veranlassung (Dringlichkeit) zu einem Intentionswechsel. Der Sportvorsatz wird also unterlassen, um einen angenehmen Zustand beizubehalten, das heißt, die dominante Intention wird weiterverfolgt (Intentionsaktivierung). Die folgende Abbildung 18 fasst die Ausführungen zu den Intentionen des Unterlassens zusammen.

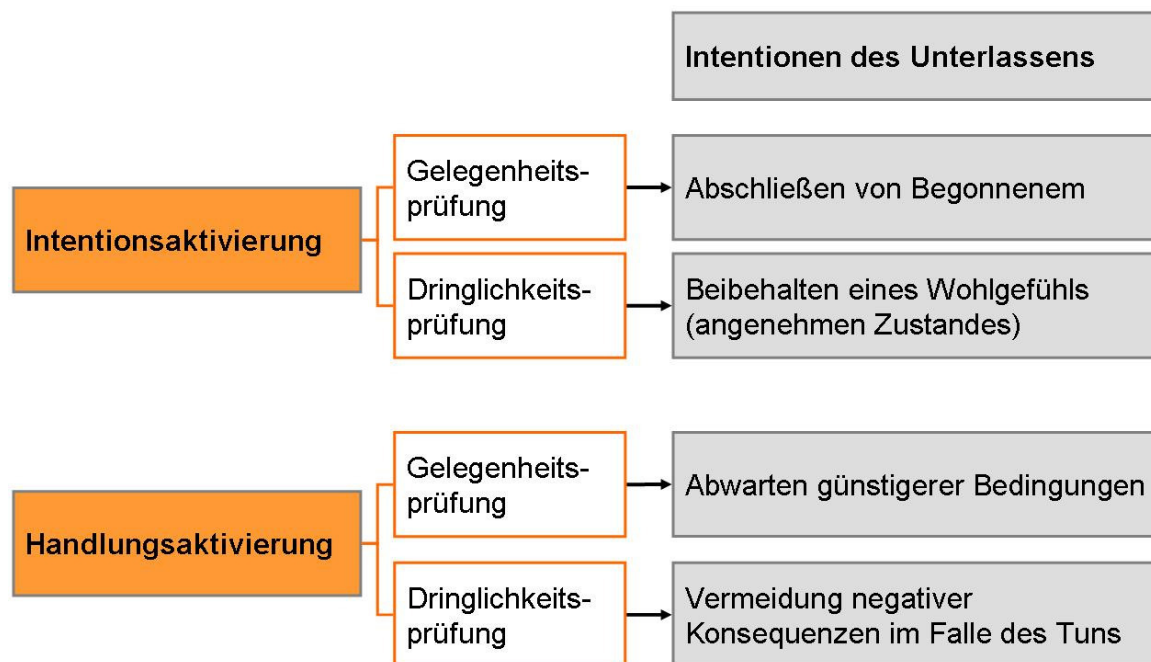


Abb. 18 Intentionen des Unterlassens

Die Ausführungen lassen Schlussfolgerungen zu, angesichts welcher situativen Einschätzungen die beschriebenen Intentionen des Unterlassens typischerweise auftreten:

- **Schlussfolgerung 1:** Die Intention „Abwarten günstigerer Bedingungen“ ist zu erwarten, wenn eine aktuelle Situation im Vergleich zu einer künftigen für die Realisierung einer vorgenommenen sportlichen Aktivität ungünstig erscheint. Heckhausen (1987c, S. 138) bezeichnet dies als „Längskonkurrenz“. Angesichts des beabsichtigten Auf- bzw. Verschiebens der Aktivität ist zudem davon auszugehen, dass keine oder nur geringfügige Dringlichkeit zur Vorsatzrealisierung empfunden wird. Für diese Annahme spricht auch der von Heise (1998) formulierte Zusammenhang zwischen der wahrgenommenen Dringlichkeit und der Einschätzung der Günstigkeit einer Gelegenheit. So würde eine Gelegenheit mit zunehmender Dringlichkeit subjektiv immer günstiger erscheinen.
- **Schlussfolgerung 2:** Die Intention „Abschließen von Begonnenem“ ist zu erwarten, wenn eine aktuelle Gelegenheit zur Initiierung einer vorgenommenen

sportlichen Aktivität ungünstig erscheint, weil sie sich subjektiv besser eignet, eine andere Aktivität abzuschließen und somit eine andere Intention weiterzuverfolgen. Heckhausen (1987c, S. 138) spricht hier von „Querkonkurrenz“. In solchen Fällen dürfte nicht nur die Günstigkeit, sondern auch die Dringlichkeit zur Realisierung der geplanten sportlichen Aktivität subjektiv gering ausfallen.

- **Schlussfolgerung 3:** Die Intention „Vermeiden von negativen Handlungskonsequenzen im Falle des Tuns“ ist zu erwarten, wenn in einer Situation angesichts der antizipierten negativen Folgen (des Tuns) bzw. der antizipierten positiven Folgen (des Unterlassens) ein Unterlassen vorgenommener Sportaktivitäten dringlicher erscheint als die planmäßige Vorsatzrealisierung.
- **Schlussfolgerung 4:** Die Intention „Beibehalten eines Wohlfühls“ ist zu erwarten, wenn in einer aktuellen Situation keine Dringlichkeit empfunden wird, den Sportvorsatz zu realisieren, da eine andere Aktivität hohe Attraktivität besitzt und das damit verbundene Wohlfühl bewahrt bzw. weiter ausgekostet werden soll.

6.3.1.2 Ziele und Zwecke des Tuns

Ausnutzen günstiger Bedingungen

Geplante Sportvorsätze werden in die Tat umgesetzt, um eine für günstig befundene Gelegenheit nicht ungenutzt verstreichen zu lassen. Dieser Handlungszweck wird in Situationsbeschreibung 23 deutlich. So überwindet sich Person 11 zur Aktivität, um das gute Wetter auszunutzen: „Es ist schönes Wetter, jetzt geh.“

Vorteil der Aufgabenerledigung

Bewegungs- und Sportaktivitäten werden initiiert, um in den Genuss eines mit dem Handeln assoziierten Vorteils zu gelangen, d.h. für sich selbst „etwas Gutes“ zu tun. Hierfür finden sich in den Situationsbeschreibungen unterschiedliche Beispiele. So werden Sportvorsätze realisiert, um

- Bekannte zu treffen (Situation 19),
- das Befinden positiv zu beeinflussen (Situationen 18 und 23),
- den Sonnenschein auszukosten (Situation 23),
- sich einen „lauffreien Sonntag“ zu gönnen (Situation 24).

Die hier nur kurz skizzierten Unterkategorien sind Tabelle 22 zu entnehmen. Auch das folgende Zitat verdeutlicht, dass Sportaktivitäten mit Blick auf einen individuellen Vorteil realisiert werden:

Ich muss auch sagen, was für mich motivierend ist, so auch in der Familiensituation merk' ich, Sport hat auch, spielt auch oft die Rolle, dass ich mich da so ein bisschen abseilen kann, von der Familie. Da hab' ich dann meine Ruhe. Ist auch eine Alibifunktion vielleicht. (Person 15)

Offenbar hat die Durchführung einer Sparteinheit für Person 15 die Funktion, Freiraum für sich zu gewinnen, ohne dies vor der Familie legitimieren zu müssen.

Erfüllen sozialer Erwartungen

Geplante Aktivitäten werden umgesetzt, um den Erwartungen des sozialen Umfeldes gerecht zu werden. So zeigen zwei Situationsbeschreibungen, dass Personen Sportvorsätze realisieren, um

- sich gruppenkonform zu verhalten: „Da war meine Kollegin stärker, jetzt ganz ehrlich. Die hatte dann gesagt, ne komm, wir probieren's. Und, ne, dieser Gruppendruck halt.“ (Situation 21),
- der subjektiv bestehenden Verantwortung den Mitmenschen gegenüber gerecht zu werden: „Weil das erstens eine Unfairheit da wäre, wenn ich nicht erscheinen würde, die anderen verlassen sich darauf“ (Situation 22).

Ebenfalls wird deutlich, dass Personen Aktivitäten realisieren, um zwischenmenschliche Konflikte zu vermeiden bzw. freundschaftliche Beziehungen nicht zu gefährden:

Dann würde da kein Spiel entstehen und dadurch käme dann natürlich auch irgendwo ein bisschen Krach auf – und weiter: Man möchte irgendwo auch eine Freundschaft erhalten. (Person 8, Situation 22)

Vermeidung negativer Konsequenzen

Der Handlungszweck besteht darin, sich selbst zu schützen bzw. vor etwas zu bewahren. Folgende Aspekte werden im Rahmen der Situationsbeschreibungen deutlich:

- *Vermeidung von Unzufriedenheit:* Der Sportvorsatz wird planmäßig realisiert, um die Unzufriedenheit zu vermeiden, die erfahrungsgemäß mit dem Verwerfen des Vorsatzes einhergeht: „Aber wenn du jetzt nicht läufst, dann bist du total unzufrieden mit dir selbst, (...) sonst bist du heute unzufrieden, bist du morgen unzufrieden“ (Situation 24). Abraham und Sheeran (2003) bezeichnen dieses Phänomen als „antizipiertes Bedauern“ (anticipated regret) und konnten nachweisen, dass es die Konsistenz zwischen Intention und Verhalten erhöht (vgl. Kap. 3.2.1; Konsequenzerwartung).
- *Vermeidung von Langeweile:* Eine Sportvorsatz wird umgesetzt, um einer Leere und Langeweile zu entkommen, die mit dem Unterlassen antizipiert wird: „Wenn du jetzt nichts tust, dann hast du nur einen müden, verquollenen Tag“ (Situation 19).
- *Vermeidung einer Verschlechterung der Befindlichkeit:* Der Zweck des Tuns kann auch darin bestehen, einer Verschlechterung der Befindlichkeit, beispielsweise in Form einer Zunahme von Antriebslosigkeit, entgegenzuwirken: „Hätte ich es nicht gemacht, dann schleppt man sich einfach nur so vor sich hin. Man kommt dann nicht zu Potte“ (Situation 22).

Die nachfolgende Tabelle präsentiert die zuvor vorgestellten Kategorien im Überblick.

Tab. 22 Ziele und Zwecke des Tuns

Kategorie		Ziel bzw. Zweck des Tuns (ZT)	Zitate
Ausnutzen günstiger Bedingungen	ZT 1	Ausnutzen einer günstigen Gelegenheit	„(...) verstandesmäßig, es ist schönes Wetter, jetzt geh.“ (Situation 23)
Vorteil der Aufgabenerledigung	ZT 2	Gewinn eines sportfreien Tages (Aktivität „abhaken“ können)	„Wenn du heute läufst, dann brauchst du morgen nicht zu laufen, dann haste morgen frei.“ – und weiter: „Ich wollte mir irgendwie diesen freien Sonntag rausarbeiten.“ (Situation 24)
	ZT 3	Möglichkeit zum Genießen der Natur bzw. der Sonne	„Es war wirklich wunderschön sonnig, (...) ist wirklich eine Schande, bei so einem Wetter im Bett zu bleiben.“ (Situation 23)
	ZT 4	Möglichkeit für zwischenmenschlichen Kontakt	„Also das Bedürfnis, jemanden zu treffen und auch zu kommunizieren, also das ist viel im Vordergrund dabei.“ (Situation 19)
	ZT 5	Steigerung des Wohlbefindens	„Danach gehst du in die Sauna und dann geht's dir wieder gut.“ (Situation 18) „Jetzt geh, tut dir gut.“ (Situation 23)
Erfüllen sozialer Erwartungen	ZT 6	Erfüllen von Erwartungen (anderen gerecht werden)	„Da war meine Kollegin stärker, jetzt ganz ehrlich. Die hatte dann gesagt, 'ne komm, wir probieren's. Und, ne, dieser Gruppendruck halt.“ (Situation 21) „Weil das erstens eine Unfairheit da wäre, wenn ich nicht erscheinen würde, die anderen verlassen sich darauf.“ (Situation 22)
	ZT 7	Vermeidung zwischenmenschlicher Konflikte	„Dann würde da kein Spiel entstehen und dadurch käme dann natürlich auch irgendwo ein bisschen Krach auf.“ – und weiter: „Man möchte irgendwo auch eine Freundschaft erhalten.“ (Situation 22)
Vermeidung negativer Konsequenzen im Falle des Unterlassens	ZT 8	Vermeidung von Unzufriedenheit, Gewissenskonflikten	„Wenn es nachher regnet, dann ärgerst du dich und jetzt stehst du vor der Sonne und ich will nicht.“ (Situation 23) „Ausschlaggebend war, ich wäre total unzufrieden gewesen.“ (Situation 24)
	ZT 9	Vermeidung von Langeweile	„[Ich] hatte kein interessantes Buch.“ – und weiter: „Freunde waren ansonsten alle weg.“ – und weiter: „[Da] war ja nichts mehr, was ich an Aktivitäten tun konnte.“ (Situation 19)
	ZT 10	Vermeidung der Verschlechterung der Befindlichkeit	„Hätte ich es nicht gemacht, dann schleppt man sich einfach nur so vor sich hin.“ (Situation 22)

Auch im Falle des Tuns belegen die vier dargestellten Kategorien, dass mit der Vorsatzrealisierung unterschiedliche Handlungsziele und –zwecke (Intentionen) verbunden sind. Wie beim Unterlassen können diese Intentionen als Ergebnisse von Dringlichkeits- und Gelegenheitsprüfungen aufgefasst werden.

Die Intention „**Ausnutzen günstiger Bedingungen**“ ist als Konsequenz einer positiv ausfallenden Gelegenheitsprüfung zu verstehen. Die vorgenommene Aktivität wird initiiert (Handlungsaktivierung), um für günstig befundene Handlungsbedingungen tatsächlich auszunutzen. Die unter dem Label „**Vorteil der Aufgabenerledigung**“ zusammengefassten Intentionen können ebenfalls als Ergebnis einer Gelegenheitsprüfung aufgefasst werden. So schätzen Personen eine Situation für die Realisierung einer vorgenommenen Sportaktivität offenbar als günstig ein, da mit dem Aktivwerden positive Effekte antizipiert werden, die eine Befriedigung aktueller Grundanliegen versprechen (wie z.B. soziale Bedürfnisse oder das Bedürfnis, die Natur zu erleben). Das heißt, die Realisierung des Sportvorsatzes dient der Befriedigung von einem oder mehreren augenblicklichen Grundanliegen (Intentionsaktivierung).

Die anderen beiden Kategorien können dagegen als Folgerungen aus Dringlichkeitsprüfungen aufgefasst werden. Die Intention „**Vermeidung negativer Konsequenzen**“ (im Falle des Unterlassens) resultiert offenbar aus der Einschätzung, dass das Unterlassen des geplanten Sportvorsatzes negative Konsequenzen zur Folge hätte. Insofern erscheint die planmäßige Vorsatzrealisierung (Handlungsaktivierung) drängender, da die antizipierten negativen Folgen auf diese Weise abgewendet werden können. Dies würde erklären, dass Personen trotz Lustlosigkeit oder suboptimaler Bedingungen aktiv werden, um sprichwörtlich *nicht* „vom Regen in die Traufe“ zu gelangen.

Auch die Intention „**Erfüllen sozialer Erwartungen**“ kann als Ergebnis einer Dringlichkeitsprüfung verstanden werden. Personen entschließen sich, den Sportvorsatz wie geplant auszuführen, da es unabdingbar erscheint, in Übereinstimmung mit den sozialen Erwartungen zu handeln. Dies hat offenbar die Funktion, einen angenehmen, spannungsfreien Zustand herzustellen bzw. aufrechtzuerhalten (Intentionsaktivierung).

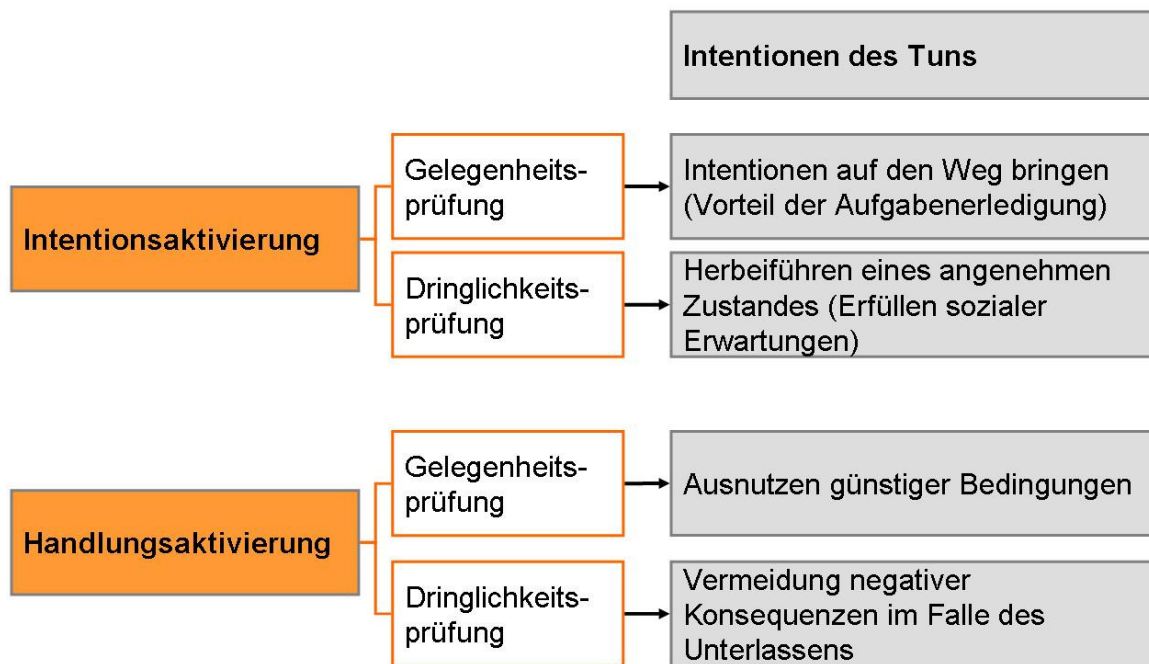


Abb. 19 Intentionen des Tuns

Abschließend lassen sich, anknüpfend an die in Kapitel 6.4.1 formulierten Schlussfolgerungen, die folgenden Schlüsse ziehen, welche Einschätzungen und Bewertungen die dargelegten Intentionen des Tuns hervorbringen.

- **Schlussfolgerung 5:** Die Intention „Nutzen günstiger Bedingungen“ ist zu erwarten, wenn eine aktuelle Situation für die Vorsatzrealisierung ausgesprochen günstig erscheint.
- **Schlussfolgerung 6:** Die Intention „Intentionen auf den Weg bringen“ (Vorteil der Aufgabenerledigung) ist zu erwarten, wenn sich eine aktuelle Situation zur Realisierung des Sportvorsatzes anbietet, weil die sportliche Aktivität der Verfolgung spezifischer, aktuell bedeutsamer Intentionen dient. Es ist anzunehmen, dass ungünstige Bedingungen in den Hintergrund treten können, wenn die mit der sportlichen Aktivität verknüpfte Intention für die Person aktuell besonders bedeutsam ist.
- **Schlussfolgerung 7:** Die Intention „Vermeidung von negativen Handlungskonsequenzen im Falle des Unterlassens“ ist zu erwarten, wenn in einer Situation aufgrund von antizipierten negativen Folgen (des Unterlassens) die Vorsatzrealisierung dringlicher (lohnender) erscheint als das Unterlassen der geplanten Sportaktivität. Es ist davon auszugehen, dass gegebenenfalls trotz ungünstiger Bedingungen gehandelt wird, um negative Konsequenzen zu vermeiden.

- **Schlussfolgerung 8:** Die Intention „Herbeiführung eines angenehmen Zustandes“ (Erfüllen sozialer Erwartungen) ist zu erwarten, wenn die Realisierung des Sportvorsatzes als dringlich empfunden wird, weil (subjektiv) nur so ein angenehmer Zustand herbeigeführt bzw. dauerhaft aufrechterhalten werden kann. Auch hier dürfte mit steigendem Dringlichkeitsgefühl der Günstigkeit der Gelegenheit weniger Bedeutung zukommen.

In Tabelle 23 wird zusammenfassend dargestellt, welche Intention(en) mit dem Handeln (Tun versus Unterlassen) in den einzelnen Situationsbeschreibungen verbunden sind.

Deutlich wird, dass in zehn Situationsbeschreibungen (in acht Unterlassens- und zwei Realisierungssituationen) für das Handeln *eine* Intention auszumachen ist. In der Mehrzahl der Fälle lassen sich jedoch mehrere Ziele bzw. Zwecke erkennen. Anzunehmen ist, dass die Tendenz zum Unterlassen stark ist, wenn mit dem Unterlassen mehrere (positive) Ziele bzw. Zwecke verbunden sind. Umgekehrt dürfte die Realisierung einer vorgenommenen Bewegungs- bzw. Sportaktivität naheliegen, wenn mehrere (positive) Ziele bzw. Zwecke mit dem Tun zu erreichen sind. Wenn sich miteinander verknüpfte Ziele gegenseitig fördern, sprechen Sniehotta et al. (2007, S. 156) – beziehnend auf Zielsystemtheorien – von „Synergie-Effekten“.

Tab. 23 Intentionen des Unterlassens und Tuns in den Situationsbeschreibungen

Handeln (Unterlassen vs. Tun)		U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	T	T	T	T	T	T	T	T	
Situationsbeschreibungen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	25 a	18	19	20	21	22	23	24	25 b
Intentionen																											
Abschließen von Begonnenem	ZU 12															x											
Beibehalten eines Wohlgefühls	ZU 2		x	x			x																				
Abwarten günst. Bedingungen	ZU 1																x										
Vermeidung negativer Konsequenzen im Falle des Tuns	ZU 3																	x									
	ZU 4					x			x			x															
	ZU 5												x						x								
	ZU 6							x																			
	ZU 7										x				x												
	ZU 8											x	x			x											
	ZU 9	x								x				x													
	ZU 10									x	x			x													
	ZU 11						x	x					x	x			x										
Intentionen auf den Weg bringen; Vorteil der Aufgabenerledigung	ZT 2																								x		
	ZT 3																							x			
	ZT 4																				x						
	ZT 5																			x				x			
Herbeiführung eines angenehmen Zustandes; Erfüllen soz. Erwartungen	ZT 6																					x	x				
	ZT 7																						x				
Ausnutzen günst. Bedingungen	ZT 1																							x			
Vermeidung negativer Konsequenzen im Falle des Unterlassens	ZT 8																							x	x		
	ZT 9																				x						
	ZT 10																				x		x				

Für die Situationsbeschreibungen 4, 20 und 25b sind keine klaren Zuordnungen möglich.

6.3.2 Zusammenfassung

Die Ergebnisse der Situationsanalyse erweitern durch die Aufdeckung von inneren Gründen für das Handeln (Unterlassen versus Tun) das Verständnis von „Handlungslöchern“ bei der Realisierung von Bewegungs- bzw. Sportvorsätzen. So verdeutlichen die Befunde, dass bei Berufstätigen nicht nur die Vorsatzrealisierung (Tun), sondern auch das Unterlassen von Bewegungs- und Sportaktivitäten ziel- bzw. zweckgerichtet ist, wobei die oben vorgestellten zwölf Ziele bzw. Zwecke des Unterlassens eine differenzierte Antwort auf die Frage liefern, wozu geplante Aktivitäten letztlich nicht umgesetzt werden. Primär geht es darum, a) mit dem Tun assoziierte negativen Konsequenzen zu vermeiden, b) ein Wohlfühl beizubehalten, c) Begonnenes (in Ruhe) abzuschließen und d) günstigere Bedingungen abzuwarten. Die ersten drei Aspekte verweisen darauf, dass dem Unterlassen vor allem eine Schutzfunktion zukommt. Berufstätigen geht es erstens darum, einer befürchteten Verschlechterung der aktuellen Situation entgegenzuwirken (Vermeidung negativer Konsequenzen im Falle des Tuns). Zweitens soll eine angenehme (Beibehaltung eines Wohlfühls) und/oder produktive Situation (Abschließen von Begonnenem) aufrechterhalten werden. Zudem wird mit dem Unterlassen bezweckt, eine günstigere Gelegenheit abzuwarten. Die Situationsbeschreibungen erhellen, dass dem Entschluss zum Unterlassen z.T. komplexe Kalkulationsprozesse vorangehen, in denen vor dem Hintergrund der aktuellen Bedingungen neben dem Aufwand insbesondere die positiven und negativen Effekte des Unterlassens wie Tuns abgewogen werden (Bestimmung der augenblicklichen Aufwand-Nutzen-Relation). Davon berichten, trotz konkretisierter Vorsätze, nicht nur die interviewten Neu- und Wiedereinsteiger (z.B. Person 1, 3 und 4), sondern auch „Routiniers“ (z.B. Person 2, 9, 10 und 17), und zwar insbesondere dann, wenn personeninterne oder externe Bedingungen einen reibungslosen, routinierten Ablauf stören. Die Interviews verdeutlichen, dass dies bei Berufstätigen, die neben den privaten Verpflichtungen einem beanspruchenden Arbeitsalltag ausgesetzt sind und meist einen engen Terminplan haben, nicht selten der Fall ist.

Die ermittelten zehn Handlungsziele bzw. -zwecke des Tuns beantworten die Frage, wozu Sportvorsätze realisiert werden. Sportvorsätze werden ausgeführt, um a) in den Genuss der antizipierten Vorteile der Aufgabenerledigung zu gelangen, b) die antizipierten negativen Konsequenzen des Unterlassens zu vermeiden, c) soziale Erwartungen zu erfüllen und damit einen angenehmen Zustand herbeizuführen und

d) um eine günstige Bedingung auszunutzen. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass mit der Realisierung von Sportvorsätzen einerseits Ziele bzw. Zwecke verfolgt werden, die in einem unmittelbaren Zusammenhang mit der Ausübung von Sportaktivitäten zu sehen sind. Hierbei handelt es sich beispielsweise um das Genießen der Natur bzw. Sonne (ZT 3), die Möglichkeit, zwischenmenschliche Kontakte zu pflegen (ZT 4), die Steigerung des Wohlbefindens (ZT 5) oder die Vermeidung einer Verschlechterung des Befindens (ZT 10). Andererseits ist die Vorsatzrealisierung für die Personen offensichtlich ein Mittel zum Erreichen „sportferner“ Zwecke. Beispiele hierfür sind die Absichten, einen sportfreien Tag zu gewinnen (ZT 2), soziale Erwartungen zu erfüllen (ZT 6) oder Unzufriedenheit oder Gewissenskonflikte zu vermeiden (ZT 8). Zudem werden Sportvorsätze umgesetzt, um eine für günstig befundene Gelegenheit nicht ungenutzt verstreichen zu lassen.

6.4 Umgang mit Barrieren und Konsequenzen

Im Folgenden wird in den Blick genommen, wie es Personen schaffen, trotz Barrieren an ihrem Sportvorsatz festzuhalten. Das heißt, analysiert und beurteilt wird vor dem Hintergrund der Darlegungen der volitionalen Selbst- bzw. Handlungskontrollstrategien in den Kapiteln 2.1 sowie 3.2.1, ob bzw. was Personen angesichts von Barrieren (in situ) unternehmen, um eine vorgenommene Sportaktivität zu realisieren. Dies erfolgt zum einen auf der Grundlage der Situationsbeschreibungen. Zum anderen werden jene Aussagen der Gesprächspartner herangezogen, die beantworten, wie mit Barrieren und Hindernissen („Schweinehund-Situationen“) in der Regel umgegangen wird.⁷³ Für das Verständnis der Ausführungen ist wichtig, dass unter Handlungen neben „äußeren Handlungen“ ausdrücklich auch „innere Handlungen“, so genannte „Denkhandlungen“ (Nitsch, 2000, S. 64) verstanden werden, die auf eine gedankliche Verhaltensorganisation der Gesprächspartner (z.B. in Form von Selbstgesprächen) hinweisen. Den Darlegungen des Barrieremanagements wird jedoch zunächst vorangestellt, wie Gesprächspartner den „inneren Schweinehund“ (Handlungsbarrieren, innere Widerstände) erleben und wie sie sich dieses Phänomen erklären.

⁷³ Da es sich um retrospektiv getroffene Selbstaussagen handelt, ist nicht auszuschließen, dass sich die Auskünfte nicht vollständig mit dem tatsächlichen Handeln decken.

6.4.1 Kennzeichnung des „Inneren Schweinehundes“

Die Interviews verdeutlichen, dass ein Großteil der Interviewpartner den „inneren Schweinehund“, d.h. Schwierigkeiten bei der Vorsatzrealisation von Bewegungs- und Sportaktivitäten, auf **Bequemlichkeit, Faulheit und Trägheit** zurückführt. Bei diesen Begrifflichkeiten schwingt nach christlich-abendländischem Verständnis die Konnotation „Lasterhaftigkeit“⁷⁴ mit. Nach Sofsky (2002) kennzeichnen sie in der modernen Leistungsgesellschaft, in der Passivität einer Provokation gleichkäme, moralisch unerwünschte Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen (vgl. Burk, 2008).

Ja, vielleicht ist es wirklich nur Faulheit und Bequemlichkeit. (Person 1)

Vielleicht Bequemlichkeit im weitesten Sinne, vielleicht Faulheit. Ist schwierig zu beantworten, aber so die Richtung würde es schon sein. Also einen vernünftigen Grund [es nicht zu tun] gibt's eigentlich nicht. (Person 5)

Bei Person 6 wird die Bezeichnung „innerer Schweinehund“ dementsprechend mit den Begriffen Bequemlichkeit und Faulheit gleichgesetzt.

Das ist Bequemlichkeit, Faulheit. Halt dieser innere Schweinehund. (Person 6)

Während bei manchen Interviewpartnern anklingt, dass in „Schweinehund-Situationen“ Bequemlichkeit und Faulheit eher grundlos auftreten (vgl. das Zitat von Person 5), verdeutlichen andere Äußerungen, dass eine Scheu besteht („einfach Faulheit, Trägheit“), angesichts der Bedingungen die zu bewältigende Aufgabe tatsächlich anzugehen (vgl. hierzu die Ausführungen in Kap. 6.2.6).

Einfach zu faul, zu faul mich jetzt anzustrengen. So, und dann stell' ich mir die ersten Schritte vor, das ist dann ja oft so mühsam. Bis man dann, so nach einer Viertelstunde, da fängt es an, Spaß zu machen. Aber diese erste Viertelstunde, die geht auch erst dann den Berg hoch, an den denk' ich dann immer erst, an diesen Berg, den ich überwinden muss. Ja, das ist einfach Faulheit, Trägheit – Faulheit. (Person 14)

Wie in Kapitel 6.2.7 ausführlich dargelegt, gelingt vielen Interviewpartnern die Realisierung vorgenommener Bewegungs- oder Sportaktivitäten angesichts schlechter psychischer (z.B. Niedergeschlagenheit) und/oder physischer Befindlichkeit (z.B. Müdigkeit) nicht. Dementsprechend sehen Gesprächspartner eine enge Verbindung zwischen Handlungsbarrieren und der Befindlichkeit.

Ich meine, einmal kann es seelischer Art, wo dann irgendwie unangenehme Sachen im Büro passiert sind oder dann so von der psychischen Seite und auf der anderen Seite auch, wenn man wirklich manchmal kaputt ist, zu kaputt ist. (Person 9)

⁷⁴ Faulheit bzw. Trägheit (= Acedia) zählt im Christentum zu den sieben Hauptlastern (Sünden). Acedia meint 1) die Trägheit des Herzens, 2) die Trübung des Willens und 3) die Verfinsterung des Gemüts (vgl. Sofsky, 2002).

Oder eben, wenn ich einen stressigen Arbeitstag hatte, unheimlich viel hier zu tun hatte, viele Termine und bin dann richtig kaputt, dann raffe ich mich dann auch nicht mehr auf. (Person 12)

Ein Interviewpartner erklärt innere Barrieren nicht allein mit Bequemlichkeit, sondern äußert die Vermutung, dass er dem Vorsatz noch nicht genügend Bedeutsamkeit zuspricht, d.h. die Intentionsstärke zu gering ist.

Ja, das ist ein Teil, denk' ich mir, Bequemlichkeit. Teils würd' ich sagen, dass man immer noch nicht zu 100 % verinnerlicht hat, dass es doch gemacht werden muss. (Person 3)

Hier deutet sich an, dass die Ursache für das Scheitern bei der Vorsatzrealisierung in einer unzureichenden Motivation gesehen wird.

In den Interviews finden sich zudem Äußerungen, in denen Handlungsbarrieren (der „innere Schweinehund“) vor allem mit **Unmotiviertheit und Lustlosigkeit** in Zusammenhang gebracht werden. Hier deutet das Vokabular an, dass es situativ an innerem Antrieb zur Realisierung der vorgenommenen Aktivität fehlt.

Je näher aber der Zeitpunkt kommt, dahingehend, wo man es sich vorgenommen hat, je mehr geht die Motivation zurück, um es genau zu sagen. Das ist im Grunde genommen kaum zu erklären. (Person 3)

Also ich habe einfach so das Gefühl für mich, dann fühle ich mich von innen her nicht so motiviert. (Person 10)

Ja, wie so eine Lustlosigkeit, so 'ne Antriebs (-) Faulheit oder einfach, ach ne, lieber doch nicht. (Person 19)

Mehrere Interviewpartner berichten von dem Erleben, dass eine zweite (innere) Person („Zweitstimme“, „zweites Ich“, „der Gilb“) Argumente gegen die Realisierung des Bewegungs- bzw. Sportvorsatzes anführt und damit die geplante Vorsatzrealisierung vereitelt. Hier spiegelt sich der in der Literatur vielfach benannte Konflikt zwischen Handlungsabsicht (bei Plato der „edle Schimmel Mut“) und aus aktuellen Bedürfnissen resultierenden Verhaltensimpulsen (bei Plato der „böse Rappe Gier“) besonders plastisch wider (vgl. Kehr, 2004; Sokolowski, 1993). Sniehotta et al. (2007, S. 152) sprechen diesbezüglich von einem „Konflikt zwischen Kopf und Herz“.

Der innere Schweinehund ist einfach so ein Schweinehund, der als Zweitstimme da sitzt im Nacken. Das ist, hach, ich bin jetzt müde und, mh, wie können wir das. Das ist wie so ein zweites Ich, das einem einsuggerieren will (...), ne, ich will mich jetzt nicht bewegen. (Person 2)

– an späterer Stelle:

Dann kommt so ein Nebel über mich, so aaach, Ruhe, Gelassenheit und so (-) dann kann ich halt so aus dem Fenster starren und vergeht die Zeit. Und das sind so diese Dinge, wo dann meine innere Stimme, ach, brauchst du ja gar nicht. (Person 2)

Das ist dieser wirkliche innere Schweinehund, der lacht sich kaputt, bist dick und doll und rund gefressen, hält sich an so einem imaginären Sessel fest und denk': Du läufst ja doch nicht. (Person 4)

– und später:

Ich weiß jetzt nicht, ob sie sich in Werbung gut auskennen. Ich gucke sehr wenig Fernsehen und vor Jahren gab es mal 'ne Werbung, der Gilb.⁷⁵ Der hing in den Gardinen, so wie dann die fetten (? Flecken). *I: Ja, ja, kenn' ich.* Das ist ein innerer Schweinehund für mich, so vom Bild her. *I: Und der hängt ihnen dann auch so im Nacken?* Ja, der lacht sich kaputt. Schmeichelt sich ein, bleib sitzen, siehst gut aus. Schön, dass du fett bist. Und dann kam ja dieses Dato und macht die Gardinen weiß. Ja, einer muss die Gardinen weiß machen. Zu Hause so also, für mich sinnbildlich, ich muss trotzdem aufstehen und auf die Straße gehen, dann wäre es gut. (Person 4)

Die Ausführungen verdeutlichen, dass angesichts von Lustlosigkeit ganz unterschiedliche Überlegungen angestellt werden. Person 2 stellt a) die eigene Befindlichkeit (Müdigkeit) und damit die augenblickliche Handlungsfähigkeit und b) die Bedeutsamkeit („brauchst du ja gar nicht“) der Vorsatzrealisierung in Frage. Bei Person 4 erscheint das Unterlassen („bleib sitzen“) naheliegend, da die Notwendigkeit (und damit die Dringlichkeit) der Vorsatzrealisierung heruntergespielt wird („siehst gut aus“, „Schön, dass du fett bist“). Die Mitschwingende Ironie der Aussagen signalisiert aber auch Hilflosigkeit. Fasst man das Auslachen des sinnbildlichen „Schweinehundes“ bzw. „Gilbs“ als Allegorie auf, deutet es darauf hin, dass bereits frühzeitig von einem Scheitern der Vorsatzrealisierung ausgegangen wird („Du läufst ja doch nicht“). Dies lässt sich als Hinweis auf Zweifel an der volitionalen Handlungskontrolle (geringe realisierungsbezogene Selbstwirksamkeitserwartung) deuten.

Die Gesprächspartner beschreiben Realisierungsschwierigkeiten (den „inneren Schweinehund“) zudem als **Blockade** oder **Barriere**, was das Erleben markiert, dass der freie Weg zum Handeln (plötzlich) versperrt ist.

Beim Sport hat man das Gefühl, [dass] dieses Aufraffen zum Sport zu gehen im Grunde so eine Blockade ist oder so eine Belastung, die dem Wunsch jetzt einfach mal auszuspannen entgegensteht. Wobei das ist keine rationale Erkenntnis. (Person 16)

– und an späterer Stelle:

Also wenn ich im Zug sitze, nach Hause fahre und denke, ach, heute Abend ins Fitnessstudio, das ist okay so. Und komme nach Hause, dann kann sich ganz plötzlich so eine Barriere aufbauen. Dass ich denke, ach, doch nicht. (Person 16)

Und vielleicht ist es dann auch so die innere Blockade, so nach dem Motto, du willst ja nachher nicht so wie ein begossener Pudel dann dastehen. (Person 17)

⁷⁵ Hierbei handelt es sich um eine Werbung für das Waschmittel „Dato“ für verschmutzte, vergilbte Gardinen. Der „Gilb“ ist in der Werbung ein Zeichentruckmonster, das den Schmutz in der Gardine symbolisiert und – ähnlich wie hartnäckige Flecken – nicht vom Stoff zu entfernen ist.

Das Auftreten von Blockaden bzw. Barrieren können sich einige Interviewpartner kaum erklären. Andere Personen finden hingegen für sich eine Erklärung. Das erste Zitat von Person 16 zeigt beispielsweise, dass die empfundene Blockade, angesichts des Bedürfnisses auszuspannen, mit der antizipierten Anstrengung für volitionale Selbst- bzw. Handlungskontrolle in Verbindung gebracht wird („dieses Aufraffen zum Sport zu gehen“). Person 17 führt Barrieren auf negative Assoziationen (nach einer Joggingeinheit bei Regen „wie ein begossener Pudel“ dazustehen) zurück, die sicherlich mit entsprechend negativen Erwartungsemotionen verbunden sind.

Die aufgeführten Beispiele zeigen, dass die Gesprächspartner den „inneren Schweinehund“ (Handlungsbarrieren, innere Widerstände) unterschiedlich beschreiben und für das Phänomen unterschiedliche Erklärungen heranziehen. Verdeutlicht wird das durch die verwendeten Label:

- 1) Bequemlichkeit, Faulheit und Trägheit,
- 2) Unmotiviertheit und Lustlosigkeit sowie
- 3) Blockade bzw. Barriere.

Hierbei handelt es sich um drei mögliche Kennzeichnungen des Phänomens „innerer Schweinehund“, die sich jedoch untereinander nicht ausschließen.

6.4.2 Barrieremanagement

Neben Hinweisen für ein Barrieremanagement in den Situationsbeschreibungen schildern mehrere Gesprächspartner in den Interviews spezifische Strategien, die eingesetzt werden, um sich zur Realisierung von Sportvorsätzen „anzutreiben“ bzw. zu „zwingen“. Das verdeutlicht, dass Personen angesichts von Barrieren versuchen, ihren Vorsatz (dennoch) zu realisieren und damit ein Unterlassen zu überwinden. Eine tabellarische Gesamtübersicht der erkennbaren **Strategien zur Überwindung von Barrieren** bietet Tabelle 24.

Selbstmotivierungsstrategien

Die Interviewpartner berichten, dass sie sich Selbstbefehle geben (Person 8), sich „Zusammenreißen“ (Person 16) oder „Mut zusprechen“ (Person 20), um sich zur Realisierung der vorgenommenen Sportaktivität zu motivieren. Die Schilderungen legen nahe, dass fünf verschiedene Strategien zu differenzieren sind: 1) Selbstinstruktionen, 2) Fokussierung positiver Aspekte bzw. Effekte, 3) Verdrängen negativer Wahrnehmungen, 4) Relativierung der Kosten und 5) Bekräftigung des Vorsatzes.

Bei **Selbstinstruktionen** handelt es sich um Appelle, mit denen sich Personen selbst zum Handeln auffordern bzw. anfeuern. Explizit deutlich wird dies in den Situationsbeschreibungen 18 („aber komm!“), 22 („Aufstehen! Raus! Gehen!“) sowie 23 („Stell dich nicht an, geh!“). Diese Appelle haben offensichtlich die Funktion einer Aktivierung. Eine andere Strategie, die z.T. gemeinsam mit Selbstinstruktionen zum Einsatz kommt, besteht darin, die Aufmerksamkeit auf positive Aspekte und/oder Effekte der Sportaktivität zu lenken. Die **Fokussierung positiver Aspekte bzw. Effekte** wird deutlich in den Situationsbeschreibungen 18 („dann geht’s dir wieder gut“), 23 („jetzt geh, tut dir gut“) oder 24 („wenn du heute läufst, brauchst du morgen nicht zu laufen“). Diese Statements zeugen davon, dass sich die Personen die Anreize der vorgenommenen Aktivität vergegenwärtigen, um an der Vorsatzrealisierung festzuhalten. Kuhl (1996) bezeichnet die Vergegenwärtigung von Anreizen als Motivationskontrolle und Fuchs (2007b) spricht von Nachmotivierung.

Tab. 24 Strategien zur Überwindung von Barrieren

Kategorie	Definition	Konkretisierung des Handelns	Beispielzitat
Strategien zur Überwindung von Barrieren	Person motiviert sich selbst zum Handeln (Selbstmotivationsstrategien)	Selbstinstruktionen	„Aber komm!“ (Situation 18) „Aufstehen! Raus! Gehen! Die Kollegen, die warten.“ (Situation 22) „Stell dich nicht an, geh!“ (Situation 23) „Ganz genau, der Befehl muss gesteuert werden vom Kopf in die Füße. Aufstehen! Tu, Handeln!“ (Person 8)
		Fokussierung positiver Aspekte bzw. Effekte	„Denk' ich, hach, Lust hab ich ja gar keine, aber komm! Danach gehst du in die Sauna und dann geht's dir wieder gut.“ (Situation 18) „Wenn du heute läufst, dann brauchst du morgen nicht zu laufen, haste morgen frei.“ (Situation 24)
		Verdrängung negativer Wahrnehmungen	„Und ich verdräng' die [Gedanken an die Müdigkeit] meistens, geh' dann schön brav.“ (Situation 18)
		Relativierung der Kosten	„Verpasst ja nichts, so.“ (Situation 18) „Es ist ja nicht jeden Tag, es ist einmal die Woche.“ (Situation 22)
		Bekräftigung des Vorsatzes	„Du willst aber raus.“ (Situation 19)
	Person macht sich klar, dass es keinen „wirklichen“ Grund für ein Unterlassen gibt (Rationalisierungen)	Metakognition	„Manchmal ist es ein rationaler Abwägungsprozess, dass ich sage, jetzt hast du es dir vorgenommen, im Grunde hast du nur fadenscheinige Gründe dagegen, jetzt geh mal. Sich selber irgendwo dann anstoßen.“ (Person 16)
	Person modifiziert den ursprünglichen Vorsatz bzw. vergegenwärtigt sich Ausstiegsmöglichkeiten (Vorsatzmodifizierungen)	Modifikation Ort	„Dann bleiben wir unter den Bäumen.“ (Situation 21)
		Modifikation Umfang	„[Ich] geh' mal eine ganz kleine Runde ums Feld, es ist so kalt.“ (Situation 23)
		Modifikation Zeit	„Na ja, gut, dann kann ich ja auch um 11 Uhr gehen.“ (Situation 25)
		Ausstiegsmöglichkeiten	„Wenn es nicht geht, fahren wir nach Hause.“ (Situation 21)
	Person greift auf Startrituale zurück (Startrituale)	Konstruierung von Handlungsketten	„Ich versuche dann immer mich selber zu fangen, indem ich sage, du musst auf jeden Fall raus, weil du musst endlich dieses Papier wegbringen. Und das ist dann ja in der Nähe, wo ich da immer laufe. Das heißt, dass ich gar nicht vordergründig an das Laufen denke, sondern an die andere Sache, die ich machen muss.“ (Person 9)
Hilfe von außen	Person wird von anderen motiviert bzw. lässt sich motivieren (Fremdmotivation)	Aufforderung nachkommen	„Da war meine Kollegin stärker, jetzt ganz ehrlich. Die hatte dann gesagt, ne komm, wir probieren's. Und, ne, dieser Gruppendruck halt.“ (Situation 21)

Eine weitere Strategie ist die **Verdrängung negativer Wahrnehmungen**. Ein Indiz dafür ist die Anmerkung von Person 2, Gedanken an die eigene Müdigkeit meistens zu verdrängen und dann „schön brav“ zum Sport zu gehen (Situation 18). Dies ist als Hinweis für das Ausblenden von absichtswidrigen Informationen und damit für eine Aufmerksamkeitskontrolle (vgl. Kuhl, 1983, 1987, 1996) zu werten. Eine weitere Strategie besteht in der **Relativierung der aufzubringenden Kosten**. So führen sich Personen vor Augen, dass sie in der Zeit des Trainings nichts verpassen (Situation 18) oder nur ein Trainingstermin pro Woche zu bewältigen ist (Situation 22). Hier werden die mit der Aktivität verbundenen Kosten bagatellisiert, um sich zur Vorsatzrealisierung zu motivieren. Darüber hinaus wird deutlich, dass sich Personen ihr Vorhaben explizit vergegenwärtigen: „Du willst aber raus“ (Situation 19). Dies kommt einer **Bekräftigung des Vorsatzes** gleich. Ach (1910, 1911) bezeichnet das „ich will wirklich“ (aktuelles Moment) als ein phänomenologisches Charakteristikum des Willensaktes (vgl. Petzhold, 2001).

Rationalisierungen

Insbesondere ein Interviewpartner legt dar, dass er sich angesichts von inneren Barrieren mit den eigenen Gedankengängen „rational“ auseinandersetzt. Im Rahmen dieser Auseinandersetzung ruft sich die Person zum einen den eigenen Vorsatz in Erinnerung („jetzt hast du es dir vorgenommen“) und macht sich zum anderen klar, dass es „keine“ bzw. „nur fadenscheinige“ Gründe gibt, die vorgenommene Aktivität nicht zu realisieren.

Manchmal ist es ein rationaler Abwägungsprozess, dass ich sage, jetzt hast du es dir vorgenommen, im Grunde hast du nur fadenscheinige Gründe dagegen, jetzt geh mal. Sich selber irgendwo dann anstoßen. (Person 16)

Ja, im Grunde, (-) ist, ich versuche manchmal mit mir selber zu diskutieren. Aber das ist schon zu viel gesagt. Weil es tatsächlich kein so rationaler Prozess des Diskutierens ist im Sinne eines Abwägens des Pro und Contra. Sondern es ist so ein, so ein innerlich mit sich schimpfen. Dass man sich so sagt, warum gehst du denn jetzt nicht? Es gibt doch keine Gründe dagegen und geh doch endlich! Und so was. So sich innerlich anfeuern und sich überwinden kann man schon sagen. (Person 16)

Die Zitate deuten an, dass die Person bewusst über den Vorsatz und die eigenen Gedankengänge reflektiert. Daher wird diese Strategie als **Metakognition** bezeichnet. Sie dient offenbar dazu, eine Willensaktivierung einzuleiten.

Vorsatzmodifizierungen

In den Situationsbeschreibungen zeigt sich, dass Gesprächspartner ihre ursprünglichen Initiierungsvorsätze abändern, um eine vorgenommene Aktivität in die Tat umzusetzen. Der **Vorsatzmodifizierung** kommt dabei offensichtlich die Funktion zu, sich selbst die Handlungsschwelle herabzusetzen. In den Interviews werden Modifikationen bezüglich

- 1) des anvisierten Ortes („Dann bleiben wir unter den Bäumen“, Situation 21),
- 2) des anvisierten Umfangs („geh’ mal eine ganz kleine Runde ums Feld, es ist so kalt“, Situation 23),
- 3) der vorgenommenen Startzeit („Na ja, gut, dann kann ich ja auch um 11 Uhr gehen“, Situation 25) deutlich.

Zudem findet sich in Situationsbeschreibung 21 ein Beispiel dafür, dass sich zwei Frauen vor dem Starten einer geplanten Laufeinheit explizit die Möglichkeit vor Augen führen, die gestartete Aktivität jederzeit abbrechen zu können („Wenn es nicht geht, fahren wir nach Hause“). Erst mit der Fokussierung der **Ausstiegsmöglichkeit** scheinen sich die Frauen angesichts von hohen Temperaturen zum Starten durchringen zu können.

Startrituale

In den Interviews erläutern insbesondere zwei Befragte, dass sie sich die Vorsatzrealisierung durch ein **Startritual** erleichtern. Das heißt, sie konzentrieren sich auf eine spezifische, immer gleiche Handlungsfolge, was das Starten der vorgenommenen Aktivität im Sinne eines Automatismus unterstützt.

Die Gedanken [soll ich oder soll ich nicht] lasse ich gar nicht zu. Das heißt, ich fahre nach Hause und heute gehe ich anschließend spazieren oder heute gehe ich laufen. Das heißt, ich denke gar nicht daran, ich denke, hast du alle Einkäufe, ja, also fährst du direkt nach Hause, Auto abstellen, raufgehen, Tasche abstellen, umziehen, raus. (Person 9)

Da denk’ ich, wenn du es jetzt machen willst, dann musste jetzt damit anfangen. Und dann trapse ich wirklich wie in Trance in den Keller und hol’ die Sachen von der Wäschespinn. Ja gut, und dann kommt auch noch motivierend hinzu, dass merkt der Hund immer. Und der fängt dann an, wie jeck zu wedeln und sich zu freuen und so. Das ist natürlich dann auch noch. Da sag’ ich immer, ach guck, du läufst so gern. (Person 14)

Die Ausführungen von Person 9 verweisen zudem darauf, dass mit der Konzentration auf die auszuführenden Teilhandlungen ein Infragestellen der geplanten Bewegungs- oder Sportaktivität bewusst verhindert wird („lasse ich gar nicht zu“).

Kuhl (1983, 1987, 1996) bezeichnet diese Form der Handlungskontrolle als Sparsamkeit der Informationsaufnahme.

Um sich die Realisierung des wöchentlichen Schwimmtermins zu vereinfachen, stellt sich Person 9 außerdem frühzeitig die gepackte Sporttasche bereit und notiert sich den Vorsatz manchmal auch auf der Einkaufsliste.

Ich habe meine Sportsachen, die habe ich immer fertig. So, wenn ich vom Schwimmen komme, dann packe ich schon immer die Tasche wieder neu fürs nächste Mal. (Person 9)

– und später:

(...) ich dann am Freitagmittag mir dann, in meiner Mittagspause mir aufschreibe, was musst du einkaufen für das Wochenende. Kriegst du Besuch oder gehst du weg. Und dann versuche ich gezielt, dass ich dann schreibe, also: Samstag ist bei uns Markt in Rodenkirchen, dass ich gehe um 8 Uhr schwimmen und vom Schwimmen fahre ich direkt zum Markt. Und das schreibe ich mir auf, wirklich als erster Punkt, Samstag: Schwimmen. *I: Ja.* Das heißt immer, wenn ich auf diesen Zettel gucke, muss ich sehen, da steht Schwimmen. (Person 9)

Bei diesen Vorbereitungen (ex situ) handelt es sich nach Kuhl (1983, 1987, 1996) um die Handlungskontrollstrategie der Umweltkontrolle.

Hilfe von außen – Fremdmotivation

In den Interviews wird kein Fall berichtet, in dem sich eine Person angesichts von Barrieren selbst aktiv Hilfe organisiert (z.B. jemanden fragt, ob er mitmacht). Deutlich wird jedoch, dass einige Interviewpartner grundsätzlich in der Gruppe bzw. mit einem Sportpartner trainieren, da sie die Erfahrung gemacht haben, sich dann gegenseitig antreiben bzw. motivieren zu können. Dementsprechend betonen sie, dass sie eine **Fremdmotivation** als hilfreich erleben (vgl. hierzu Kap. 6.2.5). Die Situationsbeschreibungen zeigen aber, dass die Fremdmotivation alleine, beispielsweise in Form einer Aufforderung zum Handeln oder eines Angebotes zum Mitmachen, nicht immer ausreicht. Vielmehr muss sich eine Person in einer konkreten Situation auch „motivieren lassen“, d.h. auf die Aufforderungen und/oder Angebote von Mitmenschen tatsächlich eingehen (**Aufforderung nachkommen**). Dass dies nicht zwangsläufig geschieht, verdeutlicht Situationsbeschreibung 4. Hier scheitert ein Motivationsversuch (Angebot zu Mitmachen) der Tochter offenbar daran, dass die Bedeutsamkeit des Sporttreibens negiert wird, Versagensängste bestehen, das Agieren der Tochter als „Drängen“ erlebt wird und mit dem Eingehen auf das Angebot die diffuse Befürchtung verbunden ist, in Zukunft nicht mehr „autark“ zu sein („würde ich es jetzt für andere machen“). Positivbeispiele liefern hingegen die Situationsbeschreibungen 19,

20 und 21. In den Situationen 19 und 20 gelingt es den Gesprächspartnern, die Freundin bzw. den Sohn zur Realisierung einer Sportaktivität zu bewegen. In Situationsbeschreibung 21 legt Person 7 dar, dass die Initiative der Kollegin für die Realisierung einer geplanten Laufeinheit ausschlaggebend war. Die Schilderung belegt, dass die Interviewpartnerin dem Vorschlag folgt, da ein gewisser „Gruppendruck“ empfunden wird. Vor dem Hintergrund der Ausführungen kann gemutmaßt werden, von welchen Faktoren es abhängt, ob eine Fremdmotivation erfolgreich ist. Von Bedeutung dürften u.a. sein:

- 1) Der psycho-physische Zustand des zu Motivierenden (z.B. Qualität und Intensität der aktuellen psycho-physischen Befindlichkeit bzw. Stimmung)
- 2) Die Form der Fremdmotivation (z.B. Eindringlichkeit der verbalen und/oder non-verbalen Botschaft)
- 3) Subjektive Empfindungen und Antizipationen, die mit der Fremdmotivation verbunden sind (z.B. subjektive Wahrnehmung der Botschaft, Einschätzungen der unmittelbaren und mittelbaren Folgen des Tuns oder Unterlassens)
- 4) Die Person, von der die Fremdmotivation ausgeht (z.B. nahestehende oder weniger nahestehende Person)
- 5) Die Beziehung zwischen den beteiligten Personen sowie Antizipationen zu den Auswirkungen des Tuns oder Unterlassens auf die Beziehung (z.B. private oder eher formale Beziehung, Befürchtung von negativen Konsequenzen für die Beziehung bei einer Absage)
- 6) Die Vorgeschichte (z.B. Handeln und Folgen in vergleichbaren früheren Situationen)

Abschließend ist darauf zu verweisen, dass acht Interviewpartner eine oder mehrere Strategien benennen, mit deren Hilfe sie sich in schwierigen Situationen zur Realisierung einer vorgenommenen Bewegungs- oder Sportaktivität überwinden. Diese Personen haben die Erfahrung gemacht, kritische Situationen erfolgreich bewältigen zu können.

Aber ist schon richtig so, ich zwingen mich dann an den zwei Tagen auf jeden Fall das zu machen. (Person 2)

Ich kann das auch gegensteuern. Das habe ich auch oft gemacht. Na ja, mal abwarten, wie es um 5 ist oder wie es um 4 ist. Dann gehen wir eben früher. Also es gibt auch wirklich Argumente, man ist ja flexibel. (Person 7)

Das ist ja immer nur ein Bruchteil von Sekunden, wo man dann abschaltet, wo man sagt, ja, nein, ja, nein. Aber wenn ja stärker ist, dann handeln die Füße (lacht). (Person 8)

Diese Gedanken, diese kritischen Gedanken, ich habe keine Lust, und soll ich und das Wetter und so. Die lasse ich gar nicht zu. Das ist ein gewisser Automatismus. (Person 9)

Ja. Befehlen. Aber es ist eigentlich verstandesgemäß, so vom gefühlsmäßig war das eigentlich weniger der Ruck als verstandesmäßig, (...) jetzt geh, tut dir gut. (Person 11)

Da zwingen ich mich dann schon auch. (Person 12)

Ja, doch. Ich nehme den Kampf schon so bewusst irgendwie auf. (Person 14)

Das ist wirklich dieses, man hat ja so seine eingeübten Mechanismen, wie man sich zusammenreißt, auch in der Arbeit. Ich denke, da geht das Gleiche ab, dass man sagt, jetzt aber! (Person 16)

Mit Ausnahme von Person 11 handelt es sich hierbei um die aktiven Interviewpartner. Aber auch diese betonen ausdrücklich, dass es Situationen gibt, in denen die Vorsatzrealisierung nicht gelingt: „Manchmal gibt es keine Gegenwehr“ (Person 16). Zum Ausdruck gebracht wird allerdings, dass dies seltener vorkommt

Weil also, diese Situationen kommen sehr selten jetzt noch. Früher war das also häufiger. Aber wenn sie halt vorkommen, dann kann ich mich nicht dazu aufrufen, zu sagen, du machst es jetzt. (Person 10)

beziehungsweise unter bestimmten Bedingungen auftritt.

Aber, wenn ich dann, also dieses alleine etwas machen, da ist keiner, der mich dann so anzieht. Das ist, glaube ich, so das Problem. Wo der innere Schweinehund mich dann erwischt. (Person 2)

Obwohl in den Interviews unterschiedliche Strategien zur Überwindung von Barrieren angesprochen werden, äußert kein Gesprächspartner, dass bestimmte Strategien in spezifischen Situationen bzw. bei spezifischen Schwierigkeiten bevorzugt eingesetzt werden. Zudem fehlen Hinweise, dass die Strategien regelmäßig und systematisch zum Einsatz kommen. Insofern ist anzuzweifeln, dass die Gesprächspartner wissen, bei welchen Schwierigkeiten welche Strategie am wirkungsvollsten ist. Denkbar wäre beispielsweise, dass bei Lustlosigkeit Strategien zur Willensaktivierung und Selbst-motivation, bei Erschöpfung hingegen umfangbezogene Vorsatzmodifikationen besonders geeignet sind.

Andere Interviewpartner berichten, sich in schwierigen Situationen eher passiv zu verhalten beziehungsweise nicht über wirkungsvolle Selbst- bzw. Handlungskontrollstrategien zu verfügen.

Ich hab' keine Strategien, das dann tatsächlich auch durchzuziehen. (Person 1)

– und später:

Ja, ich lass' das dann tatsächlich auf mich zukommen. Äh, so nach dem Motto: Kann ich mich aufraffen oder nicht. Schauen wir mal. (Person 1)

I: Haben Sie da eine Strategie, wenn Sie merken, die Motivation wird geringer, dagegenzusteuern, oder lassen Sie das so geschehen? Leider Gottes lass' ich sie so geschehen. (Person 3)

(...) nicht irgendwie diesen Schritt schaffe, mich aufzuraffen. Das passiert mir sehr oft. (Person 4)

I: *Und gegen diese Bequemlichkeit und Faulheit hat man dann kein Mittel, um dagegen anzugehen?* Also früher hatte ich kein Verständnis für Leute, die so was gesagt haben, mit zunehmendem Alter relativiere ich das ein bisschen. Muss ich ehrlich sagen. (Person 5)

Da komme ich, da bin ich sehr häufig nicht gegen angekommen. (Person 18)

I: Wenn man dieses Bild hat, da bin ich zu träge. Was könnte einem da so den Tritt quasi in den Hintern geben, dass man es dann macht? (...) Gibt es da eine Idee, wie man das erreichen könnte? Ne. Teilen Sie sie mir mit. Ich weiß es nicht, keine Ahnung. (Person 20)

Die sechs zitierten Personen verdeutlichen, häufig Probleme mit der Vorsatzrealisierung zu haben bzw. gehabt zu haben. Alle sind zum Interviewzeitpunkt nur sporadisch aktiv bzw. nach einer sportlich aktiven Phase wieder inaktiv.

Vor dem Hintergrund dieser Befunde ist mit Blick auf eine Förderung der Vorsatzrealisierung bei motivierten Berufstätigen zu schlussfolgern, dass der Bewältigungsplanung in Zukunft mehr Gewicht eingeräumt werden muss. Neben der Vergegenwärtigung kritischer Situationen und einer darauf abgestimmten, systematischen Vorausplanung von Handlungsalternativen (ex situ) erscheint die Vermittlung und Erarbeitung von Kontrollstrategien (in situ) Erfolg versprechend.

6.4.3 Konsequenzen des Unterlassens

In diesem Kapitel wird dargelegt, welche unmittelbaren a) emotionalen sowie b) handlungs- bzw. realisierungsbezogenen Konsequenzen mit dem Unterlassen verbunden sind. Des Weiteren wird auf die mittelbaren Konsequenzen eingegangen.

Unmittelbare Konsequenzen

Wird eine vorgenommene Bewegungs- bzw. Sportaktivität nicht umgesetzt, sind viele Befragte im Nachhinein **unzufrieden** und **ärgern** sich über sich selbst.

Mhm, als ich's nicht gemacht habe, hatte ich ein schlechtes Gewissen, weil ich mir etwas vorgenommen habe und es nicht durchgezogen habe. Und diese Gründe, die ich mir dann eben halt für die Ablehnung gesucht habe, erschienen mir als vordergründig. (Person 1)

Also sehr unzufrieden, weil dann halt wieder einer gewonnen hat, den man in sich trägt, der nicht gewinnen sollte und (-) dass man dann irgendwie eine Zeit lang darüber nachdenkt, wieso. Also ich denke länger drüber nach als wie die Sportaktivität gedauert hätte. (Person 3)

Ja, ich ärger' mich mehr über mich dann. Mhm. (Person 5)

[Ich] habe mich aber dann im Nachhinein geärgert, weil ich habe Laufkleidung, also Regenkleidung und es ist ja auch kein Grund, bei Regen nicht zu laufen, weil man wird ja nicht davon, man ertrinkt nicht und man wird auch nicht aufgelöst, wie Zucker oder so, ne (lacht). (Person 10)

Vor allem das Zitat von Person 3 verdeutlicht, dass – vor dem Hintergrund eigener normativer Ansprüche – nach dem Unterlassen ein länger anhaltendes „Grübeln“ resultiert („nachdenkt, wieso“). Die Interviewpartner berichten in diesem Zusammenhang von erheblichen **Gewissensbissen**, die häufig mit **Selbstvorwürfen** verbunden sind.

Man will nicht, man kann auf jeden Fall. Und ich muss auch sagen, dass ich dann abends, dann aber die Gewissensbisse habe. Also selber mir Vorwürfe mache, warum hast du nicht, warum bist du nicht wenigstens eine Runde spazieren gegangen. Und das Schwimmen, das ist alles greifbar nahe. Man muss sich nur kurz umziehen. (Person 9)

Genau, ich fühle mich dann auch nicht wohl dabei. Ich muss ganz ehrlich sagen, ich habe dann ein schlechtes Gewissen und denk' dann, mein Gott, du bist doof und (-). Also, so für mich selber, ich schimpfe mit mir vielleicht innerlich so, nicht laut, aber so, ach, mein Gott, und so, ne. Warum hast du das gemacht? (Person 10)

Unzufrieden wäre vielleicht zu viel gesagt. Also, es plagt mich dann schon das schlechte Gewissen. Das schon, dass ich denk', verpasst, verloren. Aber dass ich dann unzufrieden bin, eigentlich eher weniger. (Person 11)

Zwei Interviewpartner bringen zudem zum Ausdruck, dass **Schamgefühle** auftreten.

Tja, mag sein, dass da ein gewisses Schamgefühl dabei ist, es wieder nicht geschafft zu haben. Hm. Weiß ich jetzt auch nicht. (Person 1)

Äh, sehr unzufrieden. Manchmal fühl ich mich wie so ein Verräter. (Person 4)

Während Person 1 alleinstehend ist, zeigen die Schilderungen von Person 4, dass diesbezüglich die Reaktionen der Familie von Relevanz sind.

Ich sag schon mal, so, beim nächsten Mal, aber auf jeden Fall laufen wir, aber dann muss ich wieder damit leben, dass ich es wieder nicht getan habe und es wird unangenehmer. Vor allen Dingen, meine Tochter, die die Hauptinitiative ergreift, ist dann wirklich sauer auf mich. Also richtig sauer auf mich, also richtig. Das ist dann peinlich schon auch. (Person 4)

Eine Interviewpartnerin gibt an, nicht nur unzufrieden, sondern manchmal auch **traurig** zu sein, wenn die Vorsatzrealisierung nicht gelungen ist.

So unzufrieden und manchmal sogar ein bisschen traurig, ne. Ähm. *I: Worauf bezieht sich diese Traurigkeit?* Ja, weil ich irgendwie so das Gefühl habe, jetzt

hast du das wieder nicht geschafft und es hätte dir eigentlich gutgetan. Ne. So ein Frustgefühl irgendwie. (Person 18)

Die Enttäuschung („Frustgefühl“) scheint mit dem Empfinden zusammenzuhängen, eine „Niederlage“ („wieder nicht geschafft“) erlitten zu haben.

Im Unterschied zu den bereits dargelegten emotionalen Reaktionen gibt ein Interviewpartner an, die unterlassene Sporteinheit zu vermissen.

Und da hat mir an dem Tag auch was gefehlt, ich bin an dem Tag auch nicht mehr gelaufen. Am nächsten Tag bin ich schon gelaufen und es hat mir schon wehgetan, nicht laufen gewesen zu sein. (Person 17)

Diesem Befragten tut es leid um die nicht realisierte Sportaktivität („wehgetan“).

Ein Teil der Interviewpartner betont ausdrücklich, dass die emotionale Reaktion nach dem Unterlassen eines Sportvorsatzes keinesfalls immer gleich ausfällt. Einerseits hängt die emotionale Reaktion davon ab, auf welche Ursache das Unterlassen zurückgeführt wird.

Also, wenn es jetzt nur die Unlust ist, dann fühlt man sich, dann denkt man sich nachher, na toll, hättest auch gehen können. (Person 7)

Hängt davon ab, warum ich das nicht gemacht habe. Also wenn das mit Arbeit zu begründen ist oder weil ich an dem Tag Besuch hatte oder irgendwas anderes, ist das o.k. Dann musste ich was anderes tun. Wenn das aber nur aufgrund meiner Lustlosigkeit war, dann bin ich auch sauer auf mich. (Person 13)

Oder wenn das jetzt, es kommt drauf an, welche Gründe das sind, die dazu geführt haben. Aber wenn es jetzt irgendwie Gründe sind, die für mich nicht so einsehbar sind, oder wenn ich das Gefühl habe, ich bin da fremdbestimmt, da macht mir jemand einen Strich durch die Rechnung, ja, da bin ich natürlich schlecht drauf, ist ja klar. (Person 15)

– und weiter:

Ja. Also es gibt ja Gründe, die, wo ich sage, ja okay, die sind sehr einsichtig für mich, dann bin ich auch nicht unzufrieden. Da verschieb' ich das einfach und sag mir, machst du nächste Woche. Wenn ich aber den Eindruck habe, dass ich das hätte machen können, dann werde ich schon unzufrieden. (Person 15)

Also wenn die Situation es hindert, dass ich Sport machen kann, weil ich keine Zeit habe oder weil andere wichtige Dinge zu machen sind, dann ärgert es mich manchmal, dass ich nicht die Gelegenheit habe. Aber da ist der Ärger geringer als wenn ich mich über mich selber ärgere, wenn ich es nicht gemacht habe.“ (Person 16)

Ja und wenn es eben mal so ist, dass es keinen äußeren Umstand gibt und ich dann doch nicht laufe, dann, ähm, dann ärgere' ich mich. Dann bin ich auch wirklich unzufrieden, weil, ja, dann denke ich immer, Mensch wärst du doch und das hätte dir besser getan. (Person 19)

Andererseits zeigt sich, dass die emotionale Reaktion von der alternativ durchgeführten Aktivität und ihrer subjektiven Bewertung abhängig ist.

Das kommt immer auf die Alternativen an. Also wenn ich jetzt nichts gemacht habe und dann im Grunde nur ferngesehen habe und das Fernsehprogramm schlecht war zum Beispiel, dann ärgert mich das. Meist ärgert es mich auch, wenn ich (-), wenn also der Termin. Also angenommen ich gehe meist anderthalb Stunden oder eine Stunde und bleib' dann stattdessen eine Stunde zu Hause oder zwei Stunden, dann ist das in der Nachbetrachtung manchmal so, na ja, jetzt wärest du zu Hause schon, jetzt würde es dir dann gut gehen, jetzt würdest du dich fit fühlen oder gut durchblutet fühlen. Dann ärgert es mich manchmal in der Nachbetrachtung. Aber wie gesagt, das hängt immer damit zusammen, was war jetzt die Alternative. Wenn jetzt die Alternative 'ne Aktivität war, die ganz okay war, die es Wert war sozusagen auf Sport verzichtet zu haben, dann habe ich keine negativen Gefühle. Und oft ist es auch dann gleichgültig dann. Denkt man oft nicht mehr drüber nach. (Person 16)

Des Weiteren wird deutlich, dass die Reaktion vom Ausmaß bzw. der Häufung der Zielverfehlung abhängt. So veranschaulichen die beiden folgenden Zitate, dass weniger das einmalige Unterlassen, als vielmehr das Verpassen des anvisierten Wochen-Solls (Person 7) oder das wiederholte Unterlassen (Person 17) negativ registriert werden.

Ne, ich bin dann an dem Tag nicht unzufrieden. Ich bin dann, wenn ich so mein Ziel, zweimal mindestens bis dreimal in der Woche, nicht geschafft hab'. Dann denke ich mir schon. Nur, wenn ich mich da so reinsteigere, dann bringt es mir auch nichts mehr. Dann mach' ich mich, dann bin ich unzufrieden und dann, dann. Ich will mich auch nicht so unter Druck setzen, selber jetzt, dass ich das alles muss, dass ich dreimal in der Woche laufen muss, dass ich zufrieden bin. Weil das kann ja auch in einem Wahn ausarten. (Person 7)

Man denkt nur schon mal häufiger nach, wenn dann, sage ich mal, am anderen Tag die Laufeinheit dann auch ausfallen würde. Und dann denkt man da schon anders drüber. (Person 17)

Hinsichtlich der **handlungs- bzw. realisierungsbezogenen Konsequenzen** von Unzufriedenheit, Ärger oder Gewissensbissen lassen sich zwei Gruppen unterscheiden. Die eine Gruppe gibt an, sich mit dem Unterlassen z.T. intensiv auseinanderzusetzen, den eigenen Vorsatz zu bekräftigen, neue Initiierungsvorsätze (Pläne) zu fassen oder sich vorzunehmen, in Zukunft konsequenter zu sein.

Ist so eine Situation, wo man sagt, aber nächste Woche. Nächste Woche gehst du laufen. (Person 6)

Ja. Weil ich irgendwann mal sage, so geht das nicht. Du kannst ja mal ein, zwei Tage nichts machen, aber du musst es machen, du weißt das doch und es macht ja auch Spaß, es tut dir gut. Sodass ich dann immer hoffe, dass ich dadurch aus diesem Loch schneller rauskomme. (Person 9)

(...) ich dann eigentlich schnell auch für mich entscheide, das dann irgendwann an einem anderen Tag weiterzumachen. (Person 10)

Ja, also, dann hat man schon irgendwie ein schlechtes Gewissen. Eigentlich wolltest du heute gehen. Ich setze mich dann schon damit auseinander, also das

ist dann nicht so vergessen und abgehakt, ne. Mich beschäftigt das dann schon noch, dass ich da, hast es wieder ausfallen lassen. (Person 12)

– und weiter:

Ja, ja, das mache ich schon. Dass ich dann sage, also ne, da musst du jetzt auch gegen dich selber, also hart gegen sich selbst sein. Also, das muss man eigentlich schon können. Sich selber was abverlangen. *I: Was steht dahinter. Dieses „hart gegen sich selber sein“?* Ja, einfach, dass der Vorsatz ja da ist und das ich den Vorsatz also nicht nur für mich so im blauen Dunst, so nach dem Motto Sylvester gefasst, das machen ja viele, solche Vorsätze. Dass ich den schon mit Leben erfüllen will. Und dass ich das ja eigentlich auch schon mir bewiesen habe, dass es funktioniert. (Person 12)

Das schlechte Gewissen ist dann noch ein bisschen größer geworden und dann denk' ich, um Gottes willen, wenn du es jetzt noch weiter verschiebst, dann geht hinterher die Kondition noch baden oder so und du wirst auf jeden Fall dranbleiben. (Person 14)

Also es ist so, dass man in dem Moment, wo man sich ärgert, vielleicht Vorsätze fasst. Also beim nächsten Mal konsequenter! (Person 16)

Aber am besten ist es dann, wenn man dann wirklich für den nächsten Termin ganz konkret wieder plant. (...) sich selbst dann sofort irgendwie eine Perspektive selber bietet, ne. (Person 18)

Die andere Gruppe beschäftigt sich trotz Unzufriedenheit nicht weiter mit dem Unterlassen oder verdrängt es sogar.

Danach kommen erst wieder Gedanken, warum tust du das eigentlich, was hindert dich, aber dann drängt man das auch wieder weg. Das ist also, vielleicht beschäftigt man sich nicht lange genug mit dem Problem oder man scheut das Problem oder ich weiß es auch nicht, irgendwie ist da diese Blockade im Kopf, absolut. Ich weiß nicht warum. (Person 4)

– und weiter:

Aber leider verschieb' ich das einfach, leg' es ab und beschäftige mich, vielleicht würde ich mich besser beschäftigen, besser überreden können, wenn ich mich dann an dem Tag, an dem ich absage, intensiver damit beschäftigen würde. (Person 4)

Das ist dann abgehakt, es sei denn, ein anderer schwärmt dir dann vor, ach, ich war heute Inlineskaten und das war so super. Dann macht man sich vielleicht noch mal Gedanken und ärgert sich, so, ja, hättest du ja, hast du ja auch vorgehabt, aber du hast es nicht umgesetzt. Oder so, dann macht man sich vielleicht noch mal Vorwürfe. Aber das ist jetzt nicht so, dass ich da deswegen da eine Krise kriegen würde oder so. (Person 20)

Setzt sich eine Person mit den Realisierungsschwierigkeiten nicht konstruktiv auseinander, scheint die Wahrscheinlichkeit eines erneuten Unterlassens hoch.

Natürlich hat man das im Kopf. Klar, ah, beim letzten Mal hast du es nicht geschafft loszuziehen, welche Gründe auch immer. Aber das ist, aber das ist nicht so, dass, wenn ich das das letzte Mal nicht geschafft habe, dass das dann ein besonderer Anreiz wäre, das diesmal nun unbedingt zu schaffen. Das eher nicht. Sondern, ich versuch's also einfach noch mal von Neuem. (Person 1)

Das ist, denk' ich mal nicht unbedingt förderlich, dann ist man mit sich unzufrieden, weil man sagt, jetzt hast du dir 2-3 Tage vorher schon gesagt, mach es.

Man kriegt ja dann auch Hinweise vom Partner, jetzt haben wir das schon wieder nicht und immer die Ausflüchte. Das ist dann nicht unbedingt prickelnd. Aber leider hat man eine Woche später denselben Fehler. (Person 3)

Hier zeigt sich, dass keine lösungsorientierten Schlussfolgerungen aus den Schwierigkeiten bei der Vorsatzrealisierung gezogen werden, sondern ein neuer Realisierungsversuch gestartet wird. Zudem deuten die Aussagen darauf hin, dass die Erfahrungen des Scheiterns sich auf das zukünftige Handeln eher ungünstig auswirken. Person 1 gibt an, das Scheitern „im Kopf“ zu haben und Person 3 sagt explizit, dass die Erinnerung daran „nicht unbedingt prickelnd“ sei.

Die Wirksamkeit der Vorsatzbegründung oder des Fassens eines neuen Initiierungsvorsatzes beurteilen die Interviewpartner auf der Grundlage der eigenen Erfahrungen unterschiedlich. Während einige Befragte angeben, dass die erneute Begründung für die Realisierung der nächsten Bewegungs- oder Sportaktivität hilfreich ist,

Ja, das ist ein besonderer Ansporn dann, dass das halt nicht noch mal vorkommt. Das schlechte Gewissen ist ein großer Faktor. (Person 8)

Doch, es hat schon die Auswirkung, dass es das nächste Mal eher klappt, dass man dann nicht schon wieder vor sich selber die Segel streichen will. Dass man es sich fester vornimmt. (Person 11)

bestätigen andere Befragte das nicht gleichermaßen.

Man nimmt sich das vor, zumindest. Das heißt aber dann noch lange nicht, dass ich dann in der nächste Woche laufen geh'. (Person 6)

Also beim nächsten Mal konsequenter! Die hält man aber nicht ein. (Person 16)

Die Befunde bekräftigen die Notwendigkeit einer systematischen Bewältigungsplanung sowie Bewältigungsanalyse. Schwierigkeiten bei der Vorsatzrealisierung zu ergründen und angemessene Strategien zu deren Bewältigung abzuleiten, dies scheint elementar dafür, Sportvorsätze regelmäßig und dauerhaft realisieren zu können.

Mit Blick auf die wiederholte Vorsatzrealisierung ist wichtig, dass Personen lernen, sich eine unterlassene Vorsatzrealisierung zu verzeihen, denn die mit dem Unterlassen verbundene Unzufriedenheit, die Selbstvorwürfe und Schamgefühle können dazu beitragen, dass das Thema Vorsatzrealisierung negative Assoziationen und Gefühle hervorruft. Bereits Knapp (1988), der die Implikationen des Rückfallprozessmodells (vgl. Marlatt & Gordon, 1985) mit Blick auf Drop-outs für den Bereich der Sportaktivität untersuchte, betont, dass Personen im Rahmen von Präventionsmaßnahmen u.a. a) mental auf mögliche Fehlritte vorbereitet werden müssen und b) eine Minimierung des Abstinenzverletzungseffektes anzuzielen ist, d.h. Fehlritte nicht als totales Versagen zu empfinden.

Mittelbare Konsequenzen

Drei Interviewpartner berichten, aufgrund der bisherigen Erfahrungen mit Schwierigkeiten bei der Realisierung des Bewegungs- bzw. Sportvorsatzes Konsequenzen gezogen zu haben. Hierbei handelt es sich um

a) eine Kursanmeldung: Person 3, die wiederholt Schwierigkeiten hat, Laufeinheiten gemeinsam mit der Partnerin selbstorganisiert, von zu Hause aus, in die Tat umzusetzen, hat sich erneut zu einem Sportkurs in der Betriebssportgemeinschaft angemeldet. Zudem besteht der Plan, in Zukunft direkt von der Dienststelle aus zum Sport zu fahren.

Wie es bisher gelaufen ist, mit den Vorsätzen, sagen wir mal, mit den Vorbereitungen ist es nicht optimal gelaufen. Von daher, sagte ich ja eben schon, dass es in der Betriebssportgemeinschaft der AWB jetzt so ist, dass man sich angemeldet hat, zu gewissen sportlichen Aktivitäten. Das werden wir jetzt machen, nicht nur weil dahinter ist, das es auch einen gewissen Betrag kostet, aber wir werden es jetzt so machen, dass wir letztendlich von der Dienststelle vorher alles dabei haben und dann eben nicht den Umweg machen über die Wohnung, sondern vom Arbeitsplatz direkt hinfahren. Dann halt die Aktivität machen, nicht erst nach Hause, ich stelle mir vor, und es wird auch so sein, dass das der bessere Ablauf ist, der dazu führt, dass es auch gemacht wird. Und nicht nur einmal gemacht wird, sondern kontinuierlich gemacht wird. (Person 3)

b) die Reduktion der Aktivität im Winterhalbjahr: Person 10 nimmt sich vor, aufgrund von Schwierigkeiten bei der Realisierung von Laufaktivitäten bei schlechten Witterungsbedingungen das Sporttreiben im Winterhalbjahr zu reduzieren. Diese Person reagiert demnach mit einer Anpassung der eigenen Ansprüche bzw. des Vorsatzes auf die Schwierigkeiten.

Ich hab' jetzt also für mich die Situation so erkannt, dass ich sag', im Winter schraube ich etwas die Aktivität zurück aufgrund der Verhältnisse, ob Wetter oder ob es dunkel ist. (Person 10)

c) Suche nach einer anderen Aktivität: Person 13 gibt an, Aktivitäten schnell aufzugeben, wenn wiederholt Realisierungsschwierigkeiten auftreten. Ähnlich wie bei Person 10 wird nicht am ursprünglichen Vorsatz festgehalten. Vielmehr wird eine begonnene Aktivität zugunsten einer neuen Aktivität, die mehr Spaß macht, abgebrochen.

Wenn ich etwas nicht machen möchte, dann mag ich das eben nicht. Dann merke ich, glaube ich, ich will jetzt nicht. Wahrscheinlich. Versuche etwas anderes zu tun, was mir mehr Spaß macht. (Person 13)

– und weiter:

Ne (schmunzelt), ich versuche auch nicht, mich zu irgendwas zu zwingen. Ich weiß, dass ich faul bin, ich stehe dazu. Und wenn ich kein' Bock darauf habe, dann versuche ich etwas anderes für mich zu finden. (Person 13)

Die Auskünfte deuten darauf hin, dass gezielt nach Aktivitäten gesucht wird, bei denen das Handeln intrinsisch motiviert ist.

6.4.4 Zusammenfassung

Die Analyse des Umgangs mit Barrieren zeigt, dass unterschiedliche Strategien des Barrieremanagements auszumachen sind: a) Selbstmotivationsstrategien, b) Rationalisierungen, c) Vorsatzmodifizierungen sowie d) Startrituale. Hervorzuheben ist der Befund, dass die Mehrzahl der Befragten Strategien zur Überwindung von Barrieren benennt, Hinweise für einen zielgerichteten und systematischen Einsatz dieser Strategien im Alltag jedoch fehlen. Jene Interviewpartner, die in den Gesprächen berichten, dass sie sich beim Auftreten von Barrieren passiv verhalten, sind zum Interviewzeitpunkt nur sporadisch aktiv oder wieder inaktiv.

Mit dem Unterlassen einer geplanten Sportaktivität sind a) unmittelbare, emotionale sowie handlungs- bzw. realisierungsbezogene Konsequenzen und b) mittelbare Konsequenzen verbunden. Die emotionalen Konsequenzen fallen bei einem Teil der Befragten offenbar immer ähnlich aus, wobei Unzufriedenheit, Ärger, Traurigkeit und Enttäuschung dominieren. Der andere Teil der Befragten betont, dass die emotionalen Konsequenzen differieren und zwar in Abhängigkeit von dem Grund des Unterlassens, den alternativ ausgeführten Aktivitäten und/oder dem Ausmaß bzw. der Häufigkeit der Zielverfehlung. Klare Anhaltspunkte gibt es dafür, dass das Unterlassen längere Zeit im Gedächtnis bleibt und sich auf das zukünftige Handeln negativ auswirken kann. Bei einigen Personen scheinen nach dem Unterlassen intrusive Gedanken aufzutreten, die subjektiv durchaus belastend sind (vgl. Beckmann, 1999a). Bezüglich der handlungs- bzw. realisierungsbezogenen Konsequenzen sind zwei Gruppen zu unterscheiden. Die eine Gruppe setzt sich mit dem Unterlassen intensiv auseinander und zwar in Form einer Bekräftigung des Vorsatzes zu mehr Konsequenz bei der Vorsatzrealisierung und des Fassens neuer Initiierungsvorsätze (Pläne). Mit Blick auf weitere Realisierungsversuche werden diese Konsequenzen nur z.T. als hilfreich bezeichnet. Die andere Gruppe setzt sich mit dem Unterlassen nicht auseinander oder verdrängt es sogar. Dies erhöht offenbar die Wahrscheinlichkeit des erneuten Scheiterns. Keine Hinweise finden sich für eine gründliche Analyse der Erfahrungen und das Ableiten lösungsorientierter Schlussfolgerungen (Handlungsoptimierung). Von mittelbaren Konsequenzen in Form einer Kursanmeldung, einer Reduktion der Aktivität in Winterhalbjahr und der Suche nach

einer anderen Sportaktivität, berichten drei Gesprächspartner. Hier zeigt sich, dass aufgrund der gemachten Erfahrungen grundsätzliche Veränderungen des ursprünglichen Sportvorsatzes vorgenommen werden.

7 Diskussion der Ergebnisse der Interviewstudie

Ziel der vorangegangenen Analysen war es, Bedingungen der Realisierung von Sportvorsätzen zu erforschen, die subjektive Handlungslogik nachzuvollziehen, das Handeln angesichts von Barrieren in den Blick zu nehmen sowie die Konsequenzen des Unterlassens zu beleuchten.

Die **Bedingungsanalyse** verdeutlicht, dass in konkreten Situationen ein breites Spektrum von physikalischen, strukturellen und materialen, organisatorischen, lebenskontextbezogenen, sozialen, aufgabenbezogenen und personenbezogenen Bedingungen für das Handeln – Unterlassen versus Tun – bedeutsam ist. Mit der Systematisierung dieser Bedingungen werden situative Einflussgrößen der Vorsatzrealisierung spezifiziert, die in den vorgestellten volitionspsychologischen Modellen, insbesondere dem Sozial-kognitiven Prozessmodell, dem MoVo-Prozessmodell und dem Phasenmodell (vgl. Kap. 2.1.5 bis 2.1.7), thematisiert, bisher aber nicht eingehend untersucht worden sind. Die Aussagen der Interviewpartner verdeutlichen, dass spezifische Bedingungen bzw. Bedingungsausprägungen situativ Einschätzungen und Bewertungen hervorrufen, die zum Unterlassen führen. In der Untersuchungsgruppe erweisen sich die folgenden Bedingungen für die Realisierung einer vorgenommenen Sportaktivität als kritisch:

- Absagen bzw. Lustlosigkeit des Sportpartners sowie (gut gemeinter) Druck des sozialen Umfeldes,
- Dunkelheit,
- fehlende Regelmäßigkeit des Sportengagements,
- fehlende Sportpartner und/oder (eine) mangelnde Unterstützung des sozialen Umfeldes,
- hohe Anforderungen und/oder geringer Anregungsgehalt der Sportaktivität,
- hohe Termindichte bzw. Terminkollisionen im Alltag,
- Mehrfachbelastungen (Berufstätigkeit, Haushalt und Familie) bzw. vorübergehende Zusatzbelastungen (z.B. Teilnahme an Projekten, Umzug usw.),
- schlechte Erreichbarkeit der Sportstätte (Anfahrtsweg, fehlende Mobilität),

- schlechte Rahmenbedingungen für das Sporttreiben (Unattraktivität der Sportstätte, schlechte Nutzbarkeit der Sportstätte, das Fehlen von Sanitäranlagen und das Fehlen einer geeigneten Ausrüstung),
- schlechte Witterungsbedingungen wie Niederschlag (Regen, Schnee), extreme Temperaturen (Hitze, Kälte) und starke Bewölkung,
- spezifische psycho-physische Befindlichkeiten bzw. Stimmungen, wobei sich bei einem Teil der Befragten eine schlechte physische Verfassung (z.B. Unwohlsein, Krankheit, Schmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung) und bei einem anderen Teil eine gute physische Verfassung negativ auf die Vorsatzrealisierung auswirken. Schlechte psychische Befindlichkeiten (Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Ärger, Stress, Lustlosigkeit) scheinen die Umsetzung des Vorsatzes eindeutig negativ zu beeinflussen,
- spezifische Startbedingungen und die Auswahl eines ungünstigen Trainingstermins,
- wichtige berufliche Termine, lange Arbeitszeiten und ein hohes Arbeitspensum,
- wichtige private Termine, unverhoffte Einladungen, spontane Besuche und attraktive Freizeitalternativen.

Die aufgeführten Bedingungen stehen mit den Befunden der Determinantenforschung im Einklang. So sprechen die Ergebnisse in Kapitel 3.2.1 dafür, dass eine schlechte wahrgenommene Gesundheit, hohe wahrgenommene Beanspruchungen und Stimmungsbeeinträchtigungen mit der Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten negativ korrelieren. Krankheit, Verletzungen (Gesundheitsprobleme) sowie Energiemangel stellen zudem Barrieren des Sporttreibens dar. Kapitel 3.2.2 enthält Befunde, die die Relevanz des Faktors Berufstätigkeit, insbesondere bei hohen Arbeitsbelastungen sowie langen Arbeitszeiten, für geringes Sportengagement belegen. Die in Kapitel 3.2.3 vorgestellten Befunde bekräftigen die Bedeutung eines unterstützenden sozialen Umfeldes für die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten. Fehlende soziale Unterstützung und fehlende Partner gehören dementsprechend zu den meistgenannten Barrieren (vgl. Kap. 3.2.1; Abschnitt Konsequenzerwartung). Verwiesen wird jedoch darauf, dass nicht nur von positiven, sondern auch von negativen Einflüssen des sozialen Umfeldes ausgegangen werden muss. Kapitel 3.2.4 stellt heraus, dass aktivitätsbezogene Determinanten wie die Belastungsintensität sowie organisatorische und räumlich-materiale Bedingungen für die Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten wichtig sind. In Kapitel 3.2.5 werden Forschungsergebnisse präsen-

tiert, die die Bedeutung umweltbezogener Determinanten – wie Charakter, Attraktivität und Sicherheit des Wohnumfeldes – für die Ausübung von Sportaktivitäten belegen. Befunde zeigen zudem, dass schlechtes Wetter viele Menschen vom Sporttreiben abhält. Die oben aufgeführten Bedingungen entsprechen den vorliegenden Befunden. Die in den Kapiteln 6.2.1 bis 6.2.7 im Detail herausgearbeiteten „Wirkmechanismen“ erweitern das bisherige Verständnis. Deutlich wird, dass bestimmte Bedingungen in konkreten Situationen wahrgenommen werden und einzelne Bedingungen die Vorsatzrealisierung bei den Personen negativ (oder positiv) beeinflussen. Die Analyse der Wirkung von einzelnen Bedingungen bzw. Bedingungsausprägungen, insbesondere bei den personenbezogenen Bedingungen zeigt, interindividuelle sowie intraindividuelle Unterschiede auf, die in Zukunft intensiver erforscht werden müssen. Die Situationsanalyse verdeutlicht zudem, dass nicht einzelne Bedingungen für das Handeln bedeutsam sind, sondern komplexe Bedingungsbeziehungen bestehen. Hinweise dafür sind, dass

- die Witterung Befindlichkeitsbeeinträchtigungen hervorruft, die sich wiederum negativ auf die Vorsatzrealisierung auswirken (vgl. Kap. 6.2.1).
- die Einschätzung der aktuellen physikalischen Bedingungen von anderen Bedingungen, z.B. personenbezogenen, organisatorischen oder lebenskontextbezogenen Bedingungen, beeinflusst wird (vgl. Kap. 6.2.1). So kann a) bei fehlender Regelmäßigkeit die schlechte Witterung zum Problem werden oder b) die schlechte Witterung irrelevant sein, wenn negative lebenskontextbezogene Bedingungen bestehen, z.B. alle Freunde verreist sind.
- die Einschätzung der anstehenden Aufgabe (die Anfahrt und/oder die Sportaktivität selbst) mit bestimmt wird von den aktuellen physikalischen oder organisatorischen Bedingungen. So wird der vorgenommenen Aufgabe angesichts von Regen z.B. kaum Attraktivität zugeschrieben oder Terminverzögerungen sowie zeitnahe Folgetermine führen dazu, dass mit der Sportaktivität ein unakzeptabel hoher Aufwand verbunden wird.

Insofern belegen die Befunde, dass sich das Unterlassen von vorgenommenen Sportaktivitäten nicht auf eine Bedingung zurückführen lässt. Für das Unterlassen sind immer mehrere Bedingungen von Bedeutung, die sich offenbar gegenseitig beeinflussen. Um die Realisierung von Sportvorsätzen besser zu verstehen, ist zukünftig die systematische Erforschung der Bedingungsbeziehungen erforderlich. Das aufgezeigte Bedingungsspektrum verweist auf die Notwendigkeit, bei der

Ermittlung relevanter Handlungsbedingungen der Vorsatzrealisierung alle genannten Aspekte zu berücksichtigen, da sie potenziell von Bedeutung sein können. Für die Entwicklung von Instrumentarien, z.B. von Fragebögen zur Erfassung von Bedingungen des Unterlassens, bietet sich das Kategoriensystem (vgl. Kap. 6.2; Abb. 12) als Orientierungsschema an.

Das zentrale Untersuchungsergebnis der **Situationsanalyse** ist: Nicht nur die Realisierung, sondern auch das Unterlassen einer vorgenommenen Aktivität kann ziel- bzw. zweckgerichtet sein. Mit dem Unterlassen werden zwölf verschiedene Ziele bzw. Zwecke verfolgt (vgl. Kap. 6.3.1.1), die sich zu folgenden vier Intentionen des Unterlassens zusammenfassen lassen: 1) Vermeidung negativer Konsequenzen im Falle des Tuns, 2) Beibehalten eines Wohlfühls (angenehmen Zustandes), 3) Abschließen von Begonnenem und 4) Abwarten günstigerer Bedingungen. Vor allem die drei erstgenannten Intentionen signalisieren, dass dem Unterlassen der vorgenommenen Aktivität im Alltag eine **Schutz-Funktion** zugeschrieben werden kann. Angesichts der Tatsache, dass die Befragten Bewegungs- bzw. Sportaktivitäten vor allem zur a) Steigerung des psychischen Wohlbefindens und zur Stressverarbeitung (n = 16), b) Gesunderhaltung (n = 10), c) zum Erleben von Spaß (n = 10) und d) zur Steigerung des physischen Wohlbefindens (n = 9) betreiben (vgl. Anhang A 3, Erwartungen an Sport), erscheint das Unterlassen aus der Sicht der Handelnden konsequent, wenn das Ziel bzw. dieser Zweck in einer Situation mit der geplanten Vorsatzrealisierung subjektiv nicht zu erreichen ist, sondern Beeinträchtigungen des augenblicklichen oder späteren Zustandes antizipiert werden. Das Nachzeichnen der Handlungslogik verdeutlicht, dass Berufstätige im Alltag mit dem Unterlassen der geplanten Sportaktivität einerseits psycho-physisches Wohlbefinden aufrechterhalten bzw. herstellen wollen: durch das Auskosten einer gegebenen Situation (ZU 2), die Vermeidung von gesundheitlichen Gefährdungen (ZU 6), die Vermeidung von Missbefinden (ZU 7) und die Sicherung der Möglichkeit zum Ausspannen und Erholen (ZU 10). Andererseits reduzieren bzw. kompensieren sie offenbar Beanspruchungen durch die Vermeidung von Aufwand (ZU 4), die Vermeidung von Wissenskonflikten (ZU 5), die Vermeidung von Stress (ZU 8) und die Sicherung von Freiraum zur Erledigung von anderen Dingen in Ruhe (ZU 11) (vgl. Kap. 6.3.1.1; Tab. 22). Diese Befunde stellen eine wichtige Erweiterung des Verständnisses von „Handlungslöchern“ bei der Realisierung von Bewegungs- und Sportaktivitäten im Alltag dar.

Offensichtlich dürfen Handlungslöcher nicht per se mit einer misslungenen volitionalen Handlungskontrolle gleichgesetzt werden. Die ermittelten Intentionen des Unterlassens stützen die in Kap. 2.1.7 getroffene Annahme zum „intentionsbedingten Unterlassen“ (gecancelte Vorsatzrealisierung) und zeigen, dass das Unterlassen vorgenommener Sportaktivitäten Erwachsenen durchaus als „Coping Strategie“ (vgl. Kap. 3.2.1; Abschnitt Wahrgenommene Belastung) dient. Dieses Phänomen und die ermittelten Intentionen sollten in Zukunft Gegenstand der Forschung sein. Bisher wurden lediglich dem Abbruch von Sportaktivitäten Funktionen bzw. Intentionen zugeschrieben. Brehm und Pahmeier (1990, S. 50) sprechen dem Drop-out eine „problemlösende Funktion“ im Sinne einer Reduktion von Alltagsbelastungen zu. Fuchs, Seelig und Kilian (2005) interpretieren den frühen Programmausstieg von Personen mit einem hohen Ausmaß an Selbstbestimmung und geringer Introjektionsneigung als Revidierung einer als falsch erkannten Entscheidung (vgl. Kap. 3.2.1; Abschnitt Bewegungs- bzw. Sportintention). Allmer (1999b) schreibt dem Vereinsaustritt von Jugendlichen eine beanspruchungs- und emotionsregulierende Funktion zu.

Die Situationsanalyse bestätigt darüber hinaus ein „volitionsbedingtes Unterlassen“, „problembedingtes Unterlassen“ und „problembewältigendes Tun“. Das „volitionsbedingte Unterlassen“ tritt auf, wenn Personen der eigene Vorsatz zwar präsent ist, die tatsächliche Realisierung der vorgenommenen Aktivität angesichts der aktuellen Bedingungen aber nur bedingt günstig und/oder dringlich erscheint und wenig Handlungsmotivation besteht. Zur Überwindung, zum Beispiel durch aktiven Einsatz von volitionalen Handlungskontrollstrategien, sind die Personen aktuell weder fähig noch bereit. Hierbei handelt es sich um das Phänomen des „inneren Schweinehundes“, d.h. das Unterlassen ist auf Probleme mit der volitionalen Handlungskontrolle zurückzuführen. Für das „problembedingte Unterlassen“ ist kennzeichnend, dass Personen zur Vorsatzrealisierung motiviert sind, von bzw. bei der Umsetzung jedoch durch äußere Umstände (z.B. unverhofften Besuch) ab- bzw. aufgehalten werden. Gegebenenfalls realisieren Personen die Aktivität, sobald das Hindernis nicht mehr besteht (vgl. problembewältigendes Tun). Insofern verdeutlichen die Ergebnisse, dass eine Problembewältigung nicht nur durch a) aktives Eingreifen, sondern auch durch b) passives Abwarten erfolgen kann.

Situationsbeschreibungen, in denen eine geplante Aktivität trotz Problemen (Barrieren) in die Tat umgesetzt wird, sind Beispiele für „volitionales Tun“. Die Befunde in Kapitel 6.3.1.2 verdeutlichen, dass die Realisierung einer vorgenommenen Sportaktivität ganz unterschiedlichen Zielen bzw. Zwecken dienen kann, wie z.B. dem Gewinn eines sportfreien Tages (ZT 2), der Steigerung des Wohlbefindens (ZT 5), dem Erfüllen von Erwartungen (ZT 6), der Vermeidung zwischenmenschlicher Konflikte (ZT 7), der Vermeidung von Unzufriedenheit und Gewissenskonflikten (ZT 8), der Vermeidung einer Verschlechterung der Befindlichkeit (ZT 10) oder dem Ausnutzen einer günstigen Gelegenheit (ZT 1). Die Ziele bzw. Zwecke lassen sich folgenden vier Intentionen des Tuns zuordnen: 1) Intentionen auf den Weg bringen (Vorteil der Aufgabenerledigung), 2) Herbeiführung eines angenehmen Zustandes (Erfüllen sozialer Erwartungen), 3) Vermeidung negativer Konsequenzen im Falle des Unterlassens und 4) Ausnutzen günstiger Bedingungen. Die im Einzelnen verfolgten Ziele bzw. Zwecke unterstützen den Einsatz von volitionalen Strategien zur Überwindung von Barrieren (siehe Analyse des Handelns).

Einer möglichen Kritik, bei den Intentionen des Unterlassens handle es sich um retrospektiv vorgenommene Begründungen der Nicht-Realisierung des Sportvorsatzes, ist zu begegnen, dass die zum Ausdruck gebrachten Einschätzungen und Empfindungen der Interviewpartner, wie z.B. in einer konkreten Situation „eigentlich keinen Sport machen zu wollen“, „die Erledigung von anderen Dingen günstiger zu finden“ oder „sich nicht fit genug zu fühlen“, Gedankengänge authentisch widerspiegeln. Wenn die explizit benannten oder mitschwingenden Bedürfnisse und Erwartungen ernst genommen und nicht als Ausreden abgetan werden, verdeutlichen sie, was eine Person augenblicklich „wirklich will“ und damit, welche Ziele bzw. Zwecke mit dem Unterlassen verfolgt werden.

Neben der Bedingungsanalyse verweist auch die Situationsanalyse auf die **Bedeutung der aktuellen Befindlichkeit** für die Vorsatzrealisierung. In neunzehn Fällen thematisieren die Gesprächspartner in den Situationsbeschreibungen ihre psychophysische Befindlichkeit in Form von Lustlosigkeit (n = 10), Müdigkeit bzw. Erschöpfung (n = 6), Missbefinden⁷⁶ (n = 2) und Niedergeschlagenheit (n = 1). Die Befunde liefern Anhaltspunkte dafür, dass die aktuelle Befindlichkeit die situativ vorgenommenen Dringlichkeits- und Günstigkeitseinschätzungen sowie das Handeln mit

⁷⁶ Hierzu wird auch das Erleben einer ungünstigen psychovegetativen Funktionslage („Blutdruck ist so unten“ vgl. Kap. 6.2.7) gezählt.

beeinflussen. So kann angesichts einer schlechten psycho-physischen Befindlichkeit zum einen der ursprüngliche Sportvorsatz an Bedeutsamkeit und Attraktivität verlieren. Zum anderen kann ein starkes Bedürfnis nach einem ruhigen Abend auf dem Sofa entstehen. Dies lässt sich als Hinweis für direkte Befindlichkeitseinflüsse deuten: Angesichts des schlechten Befindens steht nicht mehr die Vorsatzrealisierung im Vordergrund, sondern – durch die Aktivierung des hedonistischen Motives – die Verbesserung der gegenwärtigen Verfassung (vgl. Kap. 2.2.2). Adäquate Mittel sind in der Einschätzung der Interviewpartner beispielsweise Rückzug oder frühes Zubettgehen, nicht aber die ursprünglich geplante Sportaktivität. Die in Kapitel 6.2.7 präsentierten Ergebnisse zeigen darüber hinaus, dass a) nicht nur eine schlechte physische und psychische Befindlichkeit, sondern auch eine gute physische Befindlichkeit zum Unterlassen führen bzw. beitragen kann und b) eine schlechte physische Befindlichkeit die Vorsatzrealisierung durchaus forcieren kann. Der Befund, dass sich Personen physisch sehr gut fühlen und ihnen die Vorsatzrealisierung daher unnötig erscheint, kann damit zusammenhängen, dass die Realisierung der Sportaktivität keine Instrumentalität zur Aufrechterhaltung der Befindlichkeit besitzt. Vor dem Hintergrund der Vorstellungen von Abele-Brehm und Gendolla (2000) und Gendolla (2000) deutet dieses Ergebnis darauf hin, dass die positive Befindlichkeit „negative“ direkte Einflüsse auf das tatsächliche Verhalten hat. Der Befund, dass sich Personen physisch sehr schlecht fühlen und daher ihren Sportvorsatz realisieren, lässt sich ebenfalls mit direkten Einflüssen der Befindlichkeit auf das Verhalten erklären. Die Sportaktivität ist in diesem Fall ein adäquates Mittel zur Verbesserung der Befindlichkeit, d.h. sie besitzt eine hohe Instrumentalität.

Insofern sprechen die Ergebnisse dafür, dass nicht allein die Qualität der Befindlichkeit für das Verhalten – d.h. die Vorsatzrealisierung – von Bedeutung ist, sondern auch der situative Kontext und die Instrumentalität des Verhaltens sind für den Erhalt oder die Verbesserung der aktuellen oder zukünftigen Befindlichkeit wichtig (vgl. Abele-Brehm & Gendolla, 2000; Gendolla, 2000). Zur weiteren Prüfung der Annahmen sind experimentelle Studien erforderlich. In der explorativen Längsschnittstudie wird zunächst die Bedeutung der aktuellen Befindlichkeit für die Vorsatzrealisierung weitergehend untersucht. Aufgrund der Hinweise, dass interindividuelle wie intraindividuelle Unterschiede bestehen, ist eine Methodik erforderlich, die einzelfallbezogene Analysen ermöglicht.

Die **Analyse des Handelns bei Barrieren** zeigt, dass von den Befragten in situ unterschiedliche Strategien eingesetzt werden, um an ihrem Sportvorsatz festzuhalten und einem Unterlassen entgegenzuwirken. Im Einzelnen handelt sich um die folgenden vier Strategien:

- Selbstmotivationsstrategien,
- Rationalisierungen,
- Vorsatzmodifizierungen und
- Startrituale.

Selbstmotivationsstrategien haben die Funktion, sich selbst zum Handeln zu aktivieren. Zum Einsatz kommen: 1) Selbstinstruktionen, 2) Fokussierung positiver Aspekte bzw. Effekte, 3) Verdrängung negativer Wahrnehmungen, 4) Relativierung der Kosten und 5) Bekräftigung des Vorsatzes. Insbesondere die zweite und dritte Strategie stellen volitionale Handlungskontrollprozesse im Sinne von Kuhl (1996) dar. Die Fokussierung positiver Aspekte bzw. Effekte kann als Motivationskontrolle verstanden werden. Die Verdrängung negativer Wahrnehmungen ist ein Hinweis für das Ausblenden von absichtswidrigen Informationen und damit für eine Aufmerksamkeitskontrolle (vgl. Kap. 2.1.3). Mit Rationalisierungen sind Metakognitionen gemeint. Personen vergegenwärtigen sich, dass es keinen triftigen Grund für ein Unterlassen gibt. Mit Hilfe der Modifikation des ursprünglichen Vorsatzes schaffen sich Personen einen „niederschweligen Einstieg“. So wird durch die Reduzierung des anvisierten Trainingsumfanges oder der angezielten Trainingsgesamtzeit offensichtlich die Hemmschwelle zum Handeln herabgesetzt. Startrituale haben die Funktion, das Starten der vorgenommenen Aktivität unmittelbar zu erleichtern. Einerseits scheint hierfür ein gewisser Handlungsautomatismus verantwortlich zu sein. Andererseits wird deutlich, dass die Konzentration auf eine spezifische Handlungsfolge mit einer sparsamen Informationsaufnahme einhergeht (vgl. Kuhl, 1983, 1987, 1996). Die Ergebnisse liefern wichtige Anhaltspunkte dafür, welche Strategien grundsätzlich förderlich sein können. Entsprechend lassen sich von den Ergebnissen Empfehlungen für das Überwinden von Barrieren zur Realisierung eines Sportvorsatzes ableiten. Die Tatsache, dass die genannten Strategien von den Interviewpartnern nicht systematisch eingesetzt werden, verweist auf die Notwendigkeit, Personen die Bedeutung eines systematischen Strategieeinsatzes aufzuzeigen. Neben der Vermittlung von Ex-situ-Strategien der Planung und Bewältigungsplanung ist wichtig, das aufgezeigte Spektrum von In-situ-Strategien zur Überwindung von Barrieren dar-

zustellen und praktisch zu vermitteln. In diesem Zusammenhang dürfte es günstig sein, an den bereits praktizierten, naiven Strategien anzusetzen. Für die Entwicklung eines Instruments zur Erfassung präferierter Strategien bieten die Ergebnisse eine wichtige Grundlage. In Zukunft ist zu erforschen, in welchen Situationen welche Strategien am wirkungsvollsten sind.

Die Befunde zu den unmittelbaren **Konsequenzen des Unterlassens** (vgl. Kapitel 6.4.3) verdeutlichen, dass das Unterlassen einer geplanten Sportaktivität zum Teil deutliche emotionale Beeinträchtigungen in Form von Unzufriedenheit, Ärger, Traurigkeit und Enttäuschung hervorruft – häufig unabhängig von den Ursachen für das Unterlassen. Dieses Ergebnis ist wichtig, da nach Mohiyeddini, Pauli und Bauer (2009, S. 227) davon auszugehen ist, dass die aus dem Verfehlen von Unterzielen resultierenden Emotionen die langfristige Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten mitbestimmen:

Consequently, positive emotions may facilitate the translation of intentions to exercise into action as well as increase the frequency and duration of physical activity. In contrast, negative emotions may lead to a decrease of the likelihood of commencing an exercise regime, as well as to a decrease of the frequency of exercise sessions and the duration of each exercise event.

Dass die gemachten Erfahrungen im Sinne einer Intentionsbewertung und Planevaluation (vgl. Nitsch, 2000) reflektiert und lösungsorientierte Schlussfolgerungen für die Realisierung des Sportvorsatzes gezogen werden (Handlungsoptimierung), scheint eher die Ausnahme als die Regel zu sein. Viele Personen beschäftigen sich nicht mit dem Unterlassen oder verdrängen das unangenehme Misserfolgserlebnis, nur einige Personen bekräftigen ihren Vorsatz oder schmieden neue Pläne. Diese Befunde sind ein Beleg für die Notwendigkeit, Personen bei der Analyse der gemachten Erfahrungen und der Ableitung lösungsorientierter Bewältigungsstrategien mehr Hilfestellungen anzubieten, zumal sich Erfahrungen des Unterlassens mit Blick auf nachfolgende Realisierungsversuche als negativ erweisen. Einerseits wird betont, das Scheitern bei der Vorsatzrealisierung lange „im Kopf zu haben“, und andererseits, dass diese Erfahrung unangenehm sei. Daher ist wichtig, Personen stärker als bisher, einen konstruktiven Umgang mit dem Unterlassen zu vermitteln. Dazu gehört, sich ein Unterlassen verzeihen zu können und nicht als völliges Versagen zu sehen (vgl. Knapp, 1988). Die in der öffentlichen Diskussion vorherrschende Gleichsetzung des Unterlassens einer Sportaktivität mit „Bequemlichkeit“ oder „Willensschwäche“, häufig mit einem vorwurfsvollen Unterton, erscheint kontraproduktiv

und ist vor dem Hintergrund der Befunde zum „intentionsbezogenen Unterlassen“ zudem nicht haltbar.

Abschließend sollen die vorliegenden Ergebnisse vor dem Hintergrund der gewählten qualitativen Methodik kritisch reflektiert werden. Die Interviewpartner haben auf die gestellten Fragen umfassend und detailliert geantwortet. Bei den Situationsbeschreibungen hatten einzelne Befragte gewisse Schwierigkeiten bei der Wiedergabe konkreter Abläufe bzw. der Rekapitulation von begleitenden Gedanken und Gefühlen. Hier ergaben sich offenbar Probleme aufgrund einer begrenzten Bewusstseinsfähigkeit und/oder begrenzten Mitteilbarkeit des Erlebten. Die angezielte Nachzeichnung der Subjektperspektive und das Nachvollziehen der Handlungslogik setzt allerdings die Erfassung von Selbstaussagen durch Befragung voraus und erfordert hermeneutisch-interpretative Auswertungsmethoden (vgl. Nitsch, 2000). In Zukunft ist über die Methode des problemzentrierten Interviews hinaus die Entwicklung von dialogischen Verfahren zu befürworten (vgl. Groeben & Scheele, 2000); beispielsweise um die Begründungsstrukturen der Vorsatzrealisierung – hierbei handelt es sich um die subjektiven (naiven) Theorien des Unterlassens versus Tuns – intensiver zu erforschen.

Die mit der Befragung verbundene retrospektive Erfassung von Verhalten und Erleben birgt die Gefahr, dass Antworten – zum Beispiel im Kontext der Situationsbeschreibung – durch subjektive Ursachenattributionen, Rationalisierungen sowie Rechtfertigungen verfälscht sind (vgl. Nitsch, 2000). Die Tatsache, dass die Befragten im Rahmen der Situationsbeschreibungen zum Teil sehr spontan von Gedanken und Gefühlen berichten, die ihnen in konkreten Situationen durch den Kopf gegangen sind, spricht dafür, dass das Interviewmaterial zur Analyse der Handlungsbedingungen, zum Nachzeichnen der Handlungslogik und zur Analyse des Umgangs mit Barrieren gut geeignet ist. Dennoch sind ergänzend Studien wünschenswert, die bei der Erforschung der Vorsatzrealisierung nicht nur auf retrospektive Daten zurückgreifen, sondern Einschätzungen und Handeln zeitnah und im natürlichen Lebensraum erfassen. Das umzusetzen ist ein Anliegen der Längsschnittstudie.

8 Explorative Längsschnittstudie

8.1 Anliegen und Fragestellungen der Studie

Ziel der explorativen Interviewstudie war, a) Bedingungen zu erforschen, die in konkreten Situationen für das Handeln, Unterlassen oder Tun, eines vorgenommenen Sportvorsatzes bei berufstätigen Erwachsenen von Bedeutung sind, b) die Handlungslogik der agierenden Personen nachzuvollziehen sowie c) das Handeln angesichts von inneren Barrieren zu untersuchen und die Konsequenzen des Unterlassens aufzuzeigen. Die Ergebnisse zeigen, dass 1) die Vorsatzrealisierung von ganz unterschiedlichen Bedingungen beeinflusst wird, 2) mit der Realisierung (Tun) wie Nicht-Realisierung (Unterlassen) des Sportvorsatzes unterschiedliche Ziele bzw. Zwecke verbunden sind, 3) angesichts von Barrieren unterschiedliche Strategien zur Überwindung von Barrieren angewendet werden, allerdings nur unsystematisch, 4) Erfahrungen des Unterlassens deutliche emotionale Reaktionen hervorrufen und sich mit Blick auf die Vorsatzrealisierung als negativ erweisen und 5) dem Unterlassen in der Regel keine gründliche Analyse folgt, die zur einer Handlungsoptimierung führt. Im Rahmen der **explorativen Längsschnittstudie** wird die Vorsatzrealisierung terminlich fixierter Sportaktivitäten (Was, Wann, Wo) untersucht. In besonderer Weise wird die personale Bedingung „aktuelle Befindlichkeit“ berücksichtigt. Dies erfolgt vor dem Hintergrund der Ausführungen in Kapitel 2.2.2 sowie den Befunden zur Bedeutung der aktuellen Befindlichkeit für die Vorsatzrealisierung (vgl. Kap. 6.2.7 sowie 7) und beruht auf den folgenden Überlegungen:

- Gehen von der aktuellen Befindlichkeit informationale und direkte Einflüsse auf die Vorsatzrealisierung aus, müssten sich Zusammenhänge zwischen der aktuellen Befindlichkeit und dem tatsächlichen Handeln, Unterlassen versus Tun, nachweisen lassen.
- Beeinflusst die aktuelle Befindlichkeit a) Urteilsbildungsprozesse, beispielsweise die Einschätzung der Günstigkeit (informationale Einflüsse) und b) die Präferenz zur Realisierung einer vorgenommenen Sportaktivität (direktive Einflüsse), sollte die Beeinflussung nicht nur punktuell, sondern auch im Zeitverlauf nachweisbar sein. Insofern müssten sich Zusammenhänge zwischen der aktuellen Befindlichkeit und realisierungsbezogenen Einschätzungen im Zeitverlauf nachweisen lassen.

Mit der zweiten Studie werden, aufbauend auf den Befunden der ersten Untersuchung, drei zentrale Zielsetzungen verfolgt. **Erstens** soll untersucht werden, ob und welche Zusammenhänge bestehen,

- zwischen der aktuellen physischen und psychischen Befindlichkeit und der realisierungsbezogenen Handlungswichtigkeit (WI), Handlungsdringlichkeit (DR), Handlungswahrscheinlichkeit (WA) und Günstigkeit der Gelegenheit (GG) (im Folgenden meist bezeichnet als „die realisierungsbezogenen Einschätzungen“ bzw. mit WI, DR, WA und GG abgekürzt) für eine fest vorgenommene Sportaktivität,
- zwischen der physischen und psychischen Befindlichkeit und dem tatsächlichen Handeln (Tun versus Unterlassen des vorgenommenen Sportvorsatzes),
- zwischen den realisierungsbezogenen Einschätzungen und dem tatsächlichen Handeln (Tun versus Unterlassen des vorgenommenen Sportvorsatzes).

Zweitens sollen die in der ersten Studie ermittelten, mit dem Unterlassen und Tun verbundenen Ziele bzw. Zwecke überprüft werden (vgl. Kap. 6.3.1). **Drittens** soll analysiert werden, wie stabil oder variabel die realisierungsbezogenen Einschätzungen über den Zeitraum von einer Woche sind.

Im Einzelnen wird den folgenden **Fragestellungen** nachgegangen:

Zur ersten Zielsetzung:

- 1) Besteht ein Zusammenhang zwischen a) der physischen und/oder b) der psychischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen im Wochenverlauf?
- 2) Besteht ein Zusammenhang zwischen a) der physischen und/oder b) der psychischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen am Tag des festen Sporttermins?
- 3) Besteht ein Zusammenhang zwischen a) der physischen und/oder b) psychischen Befindlichkeit und der Vorsatzrealisierung am Tag des Sporttermins?
- 4) Besteht ein Zusammenhang zwischen den realisierungsbezogenen Einschätzungen und der Vorsatzrealisierung am Tag des Sporttermins?

Zur zweiten Zielsetzung:

5) Welche Ziele bzw. Zwecke liegen der Realisierung (Tun) oder Nicht-Realisierung (Unterlassen) von Sportvorsätzen zugrunde?

Zur dritten Zielsetzung:

6) Verändern sich die realisierungsbezogenen Einschätzungen (WI, DR, WA und GG) im Wochenverlauf?

8.2 Untersuchungsplan

Die Bearbeitung der Fragestellungen erfordert eine Methodik, die 1) eine wiederholte Erfassung der aktuellen Befindlichkeit sowie der realisierungsbezogenen Einschätzungen ermöglicht sowie 2) einzelfallbezogenen Analysen erlaubt. So deuten die Befunde der Interviewstudie darauf hin, dass bezüglich des Zusammenhangs zwischen aktueller Befindlichkeit und Vorsatzrealisierung interindividuelle Unterschiede bestehen (vgl. Kap. 6.2.7). Auf die Notwendigkeit, bei der Erforschung der Gesundheits- und Sportverhaltensveränderung interindividuelle Unterschiede verstärkt in den Blick zu nehmen, weil diese bisher vernachlässigt worden seien, verweisen auch Scholz, Sniehotta, Schüz und Oeberst (2007) sowie Backhouse, Ekkekakis, Biddle, Foskett & Williams, (2007). Scholz et al. (2008) betonen explizit, dass zudem intraindividuellen Unterschieden mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden muss:

More research on different facets of change over time in individuals are needed in order to better understand the motivational and volitional processes that take place during long-term maintenance of behaviour change (...). Likewise, we do not yet know enough about day-to-day fluctuations in mindsets (S. 437).

Die Wahl der Methodik wird vor dem Hintergrund der Fragestellungen zudem durch drei weitere Überlegungen geleitet:

- Die Untersuchung soll mit Blick auf eine hohe Nähe zum Gegenstand in der natürlichen Lebenswelt der Probanden stattfinden (vgl. Lamnek, 2005).
- Die Realisierung von Sportvorsätzen ist nicht unabhängig von dem, was Personen im Alltag erleben und zu bewältigen haben. Daher soll die Ermittlung von Veränderungen bei der Einschätzung einer fest vorgenommenen Sportaktivität im Verlauf der Zeit möglich sein.
- Während die Interviewstudie bei der Erforschung der Vorsatzrealisierung ausschließlich eine retrospektive Perspektive erlaubt, die durchaus fehleranfällig ist (vgl. Bortz & Döring, 2002), zielt die zweite Studie darauf ab, den Prozess der

Vorsatzrealisierung über einen Zeitraum von einer Woche zu verfolgen. Auf diese Weise kann das Handeln am Ende der Woche mit den im Wochenverlauf prospektiv getroffenen realisierungsbezogenen Einschätzungen in Beziehung gesetzt werden. Zudem sollen Angaben zum tatsächlichen Handeln von den Personen zeitnah erfasst werden.

Den genannten Anforderungen wird eine **Methodenkombination** von Telefoninterviews und Tagebuchbefragung gerecht. **Telefonische Befragungen**, die in Anlehnung an die Erlebens-Stichproben-Methode (ESM) vormittags und nachmittags innerhalb von definierten Zeitfenstern durchgeführt werden (vgl. Kapitel 8.3.2.1), ermöglichen über einen Zeitraum von einer Woche die wiederholte und zeitgleiche Erfassung der aktuellen Befindlichkeit und von prospektiven, realisierungsbezogenen Einschätzungen in der Alltagssituation der Probanden. **Tagebuchaufzeichnungen** stellen eine zeitnahe Erfassung von Angaben a) zum tatsächlichen Handeln und b) zu den Zielen bzw. Zwecken der Vorsatzrealisierung sicher (vgl. Kapitel 8.3.2.2).

Angeichts der Tatsache, dass es sich bei der vorliegenden Studie um eine explorative Untersuchung und keine Effektstudie handelt, wird auf ein Kontrollgruppendesign verzichtet. Der gesamte Untersuchungsplan ist in Abbildung 22 dargestellt.

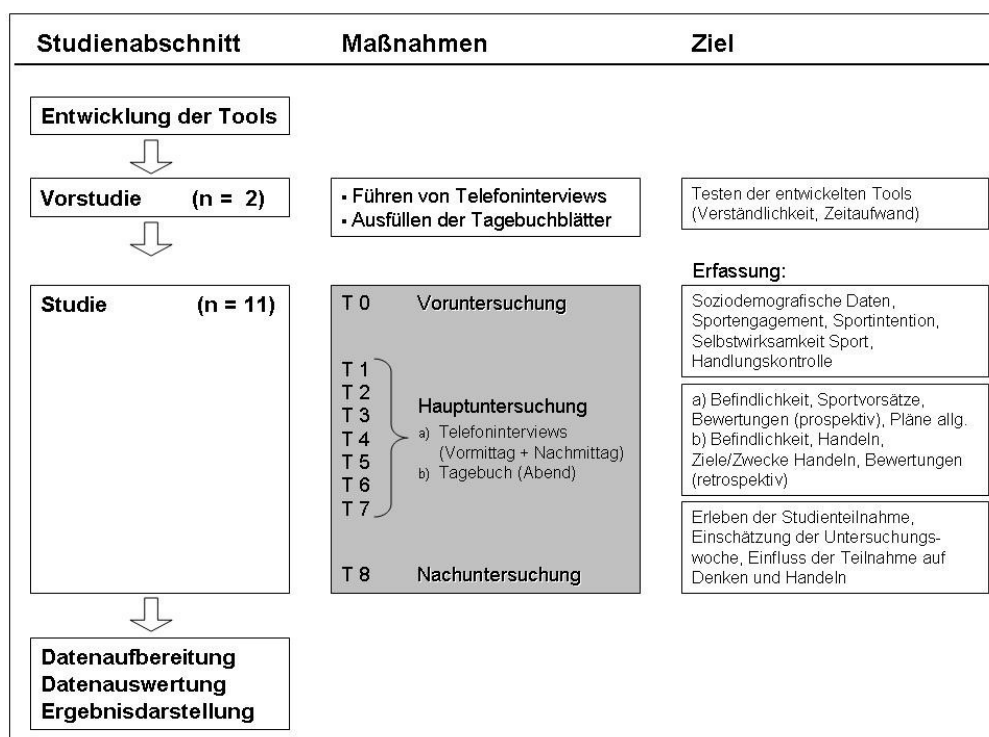


Abb. 20 Untersuchungsplan der Längsschnittstudie

Die explorative Längsschnittstudie umfasst die Voruntersuchung, Hauptuntersuchung und Nachuntersuchung (in Abb. 20 grau unterlegt). An ihr nehmen elf Berufstätige teil, die den Vorsatz haben, regelmäßig Sport zu treiben und wenigstens einen festen Sporttermin pro Woche planen.

Die **Voruntersuchung (T 0)** dient der Erfassung der in Abbildung 20 aufgeführten Daten mittels Fragebogen (vgl. Kap. 8.3.1).

Im Rahmen der **Hauptuntersuchung (T 1 bis T 7)** werden die Teilnehmer an sieben aufeinanderfolgenden Tagen täglich zweimal (einmal vormittags TI1_1 bis TI7_1 und einmal nachmittags TI1_2 bis TI7_2) telefonisch befragt. Zusätzlich füllen sie jeden Abend (TB1_3 bis TB7_3) vorbereitete Tagebuchblätter (TBB) aus (vgl. Abb. 21 sowie Kap. 8.3.2).

Die Befragung startet bei allen Probanden am Morgen nach einem festen Sporttermin (T 1) und endet eine Woche später an dem Tag des festen Sporttermins (T 7). Der Vorteil dieses Vorgehens besteht darin, dass die Befragung für alle Untersuchungsteilnehmer hinsichtlich des Zeithorizontes synchronisiert stattfindet, d.h. die Dauer bis zur Realisierung eines vorgenommenen Sportvorsatzes ist für alle Personen identisch. Auch die Aufgabenstellung, die Realisierung eines vorgenommenen Sportvorsatzes zum vorab fixierten Termin, ist ebenfalls fest umrissen und damit vergleichbar. Gleichzeitig bewegen sich die Befragten während der Untersuchung in ihrem natürlichen Umfeld, sodass die Datenerfassung unter realen Bedingungen erfolgt.

Die Phase der Datenerhebung schließt mit der **Nachuntersuchung (T 8)**, die sich unmittelbar an die Untersuchungswoche anschließt.

Vor- untersuchung	Haupt- Untersuchung							Nach- untersuchung
T 0	T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8
Fragebogen 1 Prä SSA HAKEMP90	Tag 1 nach festem Sport- termin						fester Sport- termin	Fragebogen Post
	vormittags							
	TI1_1 DB v1	TI2_1 DBv	TI3_1 DBv	TI4_1 DBv	TI5_1 DBv	TI6_1 DBv	TI7_1 DBv	
	nachmittags							
	TI1_2 DBn	TI2_2 DBn	TI3_2 DBn	TI4_2 DBn	TI5_2 DBn	TI6_2 DBn	TI7_2 DBn	
abends								
	TB1_3 TBB	TB2_3 TBB	TB3_3 TBB	TB4_3 TBB	TB5_3 TBB	TB6_3 TBB	TB7_3 TBB	
TI = Telefoninterview DBv1 = Datenblatt vormittags 1. Anruf DBv = Datenblatt vormittags DBn = Datenblatt nachmittags TB = Ausfüllen des Tagebuchs TBB = Tagebuchblatt								

Abb. 21 Versuchsplan der Längsschnittstudie

Da für die Studie zum größten Teil keine passgenauen Instrumentarien vorlagen, sind in einem ersten Arbeitsschritt geeignete Untersuchungsinstrumente (Tools) für die Erhebung der empirischen Daten entwickelt bzw. zusammengestellt worden. Verständlichkeit und Ökonomie der Untersuchungsinstrumente, vor allem der entwickelten Tools (Befragungsbögen = Datenblätter für die Telefoninterviews, Tagebuchblätter, Angaben zur sportlichen Aktivität) wurden in einer **Vorstudie** mit zwei Personen, einer Frau im Alter von 60 Jahren und einem Mann im Alter von 39 Jahren, getestet. Die durchgeführten Telefoninterviews dienten der Überprüfung, ob die Fragen eindeutig sind und die angestrebte Befragungsdauer von maximal vier Minuten einzuhalten ist (vgl. Kapitel 8.3.2.1). Zudem sollte Sicherheit im Umgang mit den Befragungsbögen gewonnen werden. Die Fragebögen der Vor- und Nachuntersuchung wurden den beiden Personen ebenfalls vorgelegt, um Rückmeldungen über die Verständlichkeit und Handhabung einzuholen.

8.3 Untersuchungsverfahren

In diesem Kapitel werden die Untersuchungsverfahren vorgestellt, die im Rahmen der Voruntersuchung, der Hauptuntersuchung und der Nachuntersuchung zum Einsatz gekommen sind.

8.3.1 Voruntersuchung

Die Voruntersuchung dient der Erfassung von Hintergrundinformationen zu den Untersuchungsteilnehmern. Dazu gehören neben soziodemografischen Daten insbesondere Informationen zum aktuellen Sportengagement (Fragebogen 1 Prä). Mit Blick auf Kriterien, die für die Realisierung von Sportvorsätzen von Bedeutung sind (vgl. Kapitel 3.2), werden zudem erfasst:

- 1) Die Intention zu Bewegung und Sport (ebenfalls Fragebogen 1 Prä)
- 2) Die sportbezogene Selbstwirksamkeit mit der Skala zur Erfassung der Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität (SSA) von Fuchs & Schwarzer (1994)
- 3) Die Handlungskontrolle nach Erfolg, Misserfolg und prospektiv mit dem Handlungskontrollfragebogen (HAKEMP 90) von Kuhl (o.J., 1994b,)

Für die meisten Studienteilnehmerinnen und –teilnehmer konnte die Voruntersuchung mit einer Informationsveranstaltung an der Deutschen Sporthochschule Köln verbunden werden. Mit fünf Personen (zwei Personen der ersten Erhebungsphase sowie den drei Personen der zweiten Erhebungsphase; vgl. hierzu die Erläuterung in Kap. 8.5), denen eine Teilnahme an diesem Termin nicht möglich war, sind an den Tagen vor Beginn der Studie Einzeltermine verabredet worden. Während der Veranstaltung bzw. der Einzeltermine wurden die Probanden

- in allgemeinen Zügen über die Hintergründe und Ziele der Forschungsstudie informiert,
- über den genauen Ablauf und die einzelnen Bestandteile (Telefoninterview, Tagebuch, Nachuntersuchung) der Studie aufgeklärt,
- mit den unterschiedlichen Fragentypen (offene und geschlossene Fragen) und den verwendeten Antwortskalierungen vertraut gemacht,
- in die Nutzung der Tagebuchblätter eingewiesen,
- darum gebeten, während des gesamten Untersuchungszeitraumes per Handy erreichbar zu sein.

Besonderer Wert wurde zudem darauf gelegt, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu verdeutlichen, dass es bei der wiederholten Beantwortung der Fragen keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten gibt, sondern ausschließlich die subjektiven Bewertungen und Empfindungen in der jeweiligen Situation interessieren. Außerdem wurde zugesichert, dass mit den Daten vertraulich umgegangen wird und die Darstellung der Ergebnisse nur in anonymisierter Form erfolgt. Im Anschluss an die

Informationsveranstaltung haben die Probanden die oben genannten Fragebögen ausgefüllt. Danach wurde ihnen das vorbereitete Tagebuch ausgehändigt.

Fragebogen 1 Prä

Soziodemografische Daten

Um die Untersuchungstichprobe beschreiben zu können, werden wie in der ersten Studie folgende soziodemografischen Daten erfasst: Alter, Geschlecht, Nationalität, Schulabschluss, Ausbildung sowie aktuelle berufliche Tätigkeit, Dauer der Ausübung der beruflichen Tätigkeit, Kennzeichnung der beruflichen Tätigkeit sowie wöchentliche Arbeitszeit. Zusätzlich wird der Familienstand (inkl. Elternschaft) abgefragt. Dieser Aspekt wurde in der Interviewstudie nicht per Fragebogen erhoben, da abgewartet werden sollte, ob die Befragten im Interview bei der Beschreibung von Problemen mit der Vorsatzrealisierung die familiäre Situation von sich aus thematisieren. Mit Blick auf die Festlegung der Zeitfenster für die Telefoninterviews werden außerdem die üblichen Wachzeiten an Werktagen sowie am Wochenende erfragt.

Sportengagement

Um das tatsächliche Sportengagement der Studienteilnehmerinnen und –teilnehmer in der Untersuchungswoche einordnen zu können, werden Angaben zum Sportengagement benötigt. So interessieren Daten zu Art, Dauer, Regelmäßigkeit und Organisation der ausgeübten Sportaktivitäten. Forschungsbefunde sprechen dafür, dass die Erfassung der sportlichen Aktivität mittels Selbstauskunft valide und reliable Daten zum tatsächlichen Sportengagement liefert (vgl. Godin, Jobin & Bouillon, 1986; Godin, Valois & Desharnais, 2001). Neben Angaben zum Sportengagement ist für die Studie ebenfalls von Interesse, ob (und wenn ja, wie häufig und unter welchen Bedingungen) die Probanden erfahrungsgemäß Probleme mit der Realisierung von Sportaktivitäten haben. Zur Erfassung von Sportengagement und Realisierungsproblemen wird in Anlehnung an den Fragebogen „Angaben zur sportlichen Aktivität“ (Gabler & Nagel, 2001) ein Instrument mit dreizehn geschlossenen und vier offenen Fragen entwickelt und eingesetzt. Der Fragebogen ist so aufgebaut, dass zuerst die Bewegungs- bzw. Sportaktivität(en) (maximal drei Aktivitäten) anzugeben ist (sind), die *zur Zeit* am häufigsten betrieben wird (werden). Für jede genannte Aktivität sind gesondert weitere Fragen, beispielsweise zur Regelmäßigkeit, zum Umfang, zur Intensität, zum Ort usw., zu beantworten. Im Detail sind die Fragen dem Anhang (A 7)

zu entnehmen. Daran schließen sich die Fragen zu Realisierungsproblemen an. Die erste Frage lautet: „Haben Sie Probleme, vorgenommene Aktivitäten tatsächlich umzusetzen?“ Folgende Antwortvorgaben stehen zur Auswahl: „nie“, „selten“ (1 von 10 Terminen), „manchmal“ (3 von 10 Terminen), „häufig“ (5 und mehr von 10 Terminen). Mittels offener Fragen ohne Antwortvorgaben wird außerdem erfragt:

- 1) Gibt es Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit Sie die Aktivität umsetzen?
- 2) Gibt es erfahrungsgemäß etwas, was Sie von der Umsetzung der Aktivität abbringt?
- 3) Wenn Sie Probleme haben, eine vorgenommene Aktivität in die Tat umzusetzen, was machen Sie dann?

Der Fragenkomplex schließt mit einer Frage nach den emotionalen Konsequenzen, die mit dem Unterlassen eines Sportvorsatzes verbunden sind. Der genaue Wortlaut der Frage ist: „Wenn ich eine vorgenommene Bewegungs- oder Sportaktivität nicht realisiere, ...“. Zur Beantwortung wird eine siebenstufige Ratingskala mit verbal verankerten Extremwerten vorgegeben. Die Antwortvorgaben sind: „bin ich überhaupt nicht unzufrieden mit mir“ (kodiert als 1) bis „bin ich sehr unzufrieden mit mir“ (kodiert als 7). Auf diese Weise soll ermittelt werden, wie sehr es die einzelnen Personen „belastet“, einen Sportvorsatz nicht umzusetzen. Denkbar ist, dass ein Unterlassen nicht häufig vorkommt, jedoch als „dramatisch“ erlebt wird.

Intention zu Bewegung und Sport

Wie bereits in der ersten Studie wird auch in der zweiten Studie die Intention zu regelmäßiger Sportaktivität erfasst. Dafür werden wiederum zwei Items verwendet, um a) die Entschlossenheit und b) die Handlungswahrscheinlichkeit zu ermitteln. Zu beantworten sind die Fragen – in identischer Weise – anhand siebenstufiger Ratingskalen mit verbal verankerten Extremwerten (vgl. Kapitel 5.2.3 sowie Anhang A 7). Im Vergleich zur ersten Studie werden die Fragestellungen jedoch modifiziert. Die neu formulierten Items beziehen sich ohne die zuvor enthaltene zeitliche Begrenzung auf den Zeitraum der nächsten Monate. Zudem bietet ein Platzhalter dem Ausfüllenden die Gelegenheit, die wöchentlich intendierte Sporthäufigkeit selber einzutragen. Damit wird einerseits dem Umstand Rechnung getragen, dass sich die Intentionen in diesem Punkt unterscheiden. Zum anderen werden die Personen auf diese Weise dazu animiert, die Einschätzungen der Intensionsstärke sowie der Hand-

lungswahrscheinlichkeit auf die individuell vorgenommene Anzahl von Sporteinheiten zu beziehen.⁷⁷ *Item 1* lautet: „In den nächsten Monaten mindestens ... mal pro Woche körperlich aktiv zu sein“, mit den Antwortvorgaben: „Diesen Vorsatz habe ich überhaupt nicht“ (kodiert als 1) bis „Diesen Vorsatz habe ich ganz stark“ (kodiert als 7). *Item 2* lautet: „In den nächsten Monaten mindestens ... mal pro Woche körperlich aktiv zu sein“, mit den Antwortvorgaben „Das halte ich für sehr unwahrscheinlich“ (kodiert als 1) bis „Das halte ich für sehr wahrscheinlich“ (kodiert als 7). Wie die Angaben zur Intensionsstärke sowie der Handlungswahrscheinlichkeit eingeordnet werden, ist den Ausführungen in Kapitel 5.2.3 zu entnehmen.

Erfassung der Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität (SSA-Skala)

Die Selbstwirksamkeit ist in unterschiedlichen sozial-kognitiven Modellen eine Schlüsselvariable zur Vorhersage von Gesundheitsverhalten (vgl. Conner & Norman, 2005). Auch für das Bewegungs- bzw. Sportverhalten hat sie sich als wichtige Variable erwiesen (vgl. Kap. 3.2.1). Die Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität wird in dieser Studie erfasst, um prüfen zu können, ob jene Personen ihre Sportvorsätze nicht umsetzen, die eine geringe Selbstwirksamkeit aufweisen. Inhaltlich bezeichnet das Konstrukt der Selbstwirksamkeit „die Überzeugung einer Person, in der Lage zu sein, ein bestimmtes Verhalten mit Hilfe eigener Ressourcen organisieren und ausführen zu können, insbesondere in Situationen, die neue, unvorhersehbare, schwierige oder stressreiche Elemente enthalten“ (Fuchs & Schwarzer, 1994, S. 141). Bezogen auf die regelmäßige Ausübung von Bewegungs- und Sportaktivitäten ist also die Einschätzung gemeint, eine vorgenommene Aktivität auch angesichts spezifischer Bedingungen realisieren zu können. Ermittelt wird die Selbstwirksamkeit mit der deutschsprachigen Skala zur Erfassung der Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität (SSA-Skala von Fuchs & Schwarzer, 1994). Da das Instrument ein mittleres Spezifitätsniveau aufweist, bietet es sich für diese Studie besonders an. Der Fragebogen besteht aus 12 Items. Genannt werden unterschiedliche Barrieren für sportliches Aktivsein aus den Bereichen psychische Befindlichkeit, soziale Bedingungen und äußere Umstände. Auf einer siebenstufigen Skala mit drei verbalen Verankerungen („gar nicht sicher“ = 1, „vielleicht“ = 4 und „ganz sicher“ = 7) ist einzuschätzen, wie sicher man ist, eine geplante Aktivität auch angesichts der

⁷⁷ Hiermit wird der „idiothetic research strategy“ (vgl. Vancouver, Thompson & Tischner, 2002; Vancouver, Thompson & Williams, 2001) entsprochen, die die Individualität persönlicher Ziele und Pläne berücksichtigt.

genannten Barrieren ausüben zu können. Die Skala weist eine hohe Reliabilität (interne Konsistenz $\alpha = .89$) auf und zeigt in früheren Validitätsstudien unter anderem Zusammenhänge mit der generalisierten Selbstwirksamkeit sowie mit der Intention zum Sporttreiben ($r = .47$) (vgl. Fuchs & Schwarzer, 1994). Die Selbstwirksamkeit zu sportlicher Aktivität wird bei den Probanden anhand der Testwerte folgendermaßen eingeordnet.

Tab. 25 Selbstwirksamkeit zu sportlicher Aktivität

SSA-Testwerte	1,0 – 2,0	2,1 – 3,0	3,1 – 4,0	4,1 – 5,0	5,1 – 6,0	6,1 – 7,0
Einordnung Selbstwirksamkeit	sehr gering	gering	eher gering	eher hoch	hoch	sehr hoch

Erfassung der Handlungskontrolle (Hakemp 90)

Wie in der Interviewstudie wird auch in der zweiten Studie der Fragebogen zur Erfassung der Handlungskontrolle (Hakemp 90) von Kuhl (o.J., 1983, 1994b) eingesetzt. Das Instrument wurde bereits in Kapitel 5.2.3 vorgestellt, sodass an dieser Stelle auf weitere Informationen verzichtet werden kann.

8.3.2 Hauptuntersuchung

Die Hauptuntersuchung dient dazu, über den Zeitraum von einer Woche 1) die sportlichen Vorsätze Berufstätiger zu erheben, 2) Zusammenhänge zwischen der aktuellen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen bzw. dem Handeln zu prüfen, 3) das tatsächliche Handeln und die damit verbundenen Ziele bzw. Zwecke zu erfassen und 4) die realisierungsbezogenen Einschätzungen und ihre Veränderungen in den Blick zu nehmen. Als Untersuchungsverfahren werden telefonische Interviews (zweimal täglich) mit der Tagebuchmethode (abends) kombiniert.

8.3.2.1 Telefoninterview

Die Erlebens-Stichproben-Methode (ESM, Experience-Sampling-Method) ist ein Erhebungsverfahren, das eine zeitlich engmaschige Datenerhebung in der natürlichen Umwelt von Probanden erlaubt. Das Prinzip besteht darin, Untersuchungspersonen über Tage oder Wochen mehrmals täglich nach einem zeitlichen Zufallsmuster zu befragen. Umgesetzt wird dies meist mithilfe von Signalgebern, die Untersuchungspersonen während ihres Tagesablaufes zur Beantwortung von mehr oder weniger standardisierten Fragebögen auffordern (vgl. Schallberger, 2005). Bewährt hat sich diese Methode angesichts der, gegenüber Laboruntersuchungen und retrospektiven

Befragungen, höheren ökologischen Validität in unterschiedlichen Bereichen der Alltags- und Persönlichkeitspsychologie (vgl. Wild & Krapp, 1996), beispielsweise bei der Erfassung von aktuellen Tätigkeiten, aktuellem Erleben und aktueller Befindlichkeit.

Das Vorgehen bei der vorliegenden Untersuchung orientiert sich an der beschriebenen ESM-Methodik, wird jedoch in zweifacher Hinsicht abgewandelt bzw. vereinfacht. So wird in dieser Studie nicht mit Signalgebern, sondern mit Mobiltelefonen gearbeitet. Das heißt, die Probanden sind an sieben aufeinanderfolgenden Tagen (werktags wie am Wochenende) jederzeit erreichbar und werden einmal vormittags und einmal nachmittags angerufen und telefonisch befragt. Angesichts der Tatsache, dass der Großteil der Befragung während der Arbeitszeit stattfindet, wurde dieser Weg gewählt, damit die Aufzeichnung der Daten von der Studienleitung übernommen werden kann. Dies stellt für die Berufstätigen eine gewisse Entlastung dar. Zudem kann sichergestellt werden, dass die Beantwortung nicht erst mit größerer Zeitverzögerung erfolgt.

Im Vergleich zu anderen ESM-Studien, die teilweise drei bis zehn Befragungstermine täglich (vgl. Schallberger, 2005) ansetzen, ist die Anzahl von zwei Messwiederholungen (Telefoninterviews) eher gering. Angesichts des bestehenden Forschungsinteresses (vgl. Kapitel 7.1) erscheint dieser Umfang in Verbindung mit einem dritten Erhebungstermin am Abend (Tagebuch) als ausreichend. Für eine Beschränkung auf täglich zwei Telefoninterviews spricht zudem – mit Blick auf die Bereitschaft zur sorgfältigen Beantwortung der Fragen (vgl. Schallberger, 2005) – die insgesamt hohe Gesamtbelastung der Probanden. Sie müssen über einen Zeitraum von einer Woche in recht kurzen Zeitabständen den Arbeitsprozess im Beruf bzw. ihren Tagesablauf unterbrechen, um wiederholt dieselben Fragen zu beantworten. Vor diesem Hintergrund sind für die Konzeption der Befragung nicht allein inhaltliche Erwägungen bestimmend. Ein weiteres wichtiges Kriterium ist, mit Blick auf eine vertretbare Interviewzeit, der Gesamtumfang des Fragenkataloges. Schallberger (2005, S. 10) gibt hierzu an: „Die kritische, noch zumutbare obere Grenze scheint (nach den Erfahrungen in unseren Studien) z.B. bei berufstätigen Erwachsenen bei etwa 3 bis höchstens 4 Minuten zu liegen.“ Aus diesem Grund werden die im Rahmen des Interviews erhobenen Aspekte eng begrenzt. Ein Teil der notwendigen Informationen wird mittels Tagebuch erst am Abend schriftlich erfasst (vgl. Kapitel 8.3.2.1).

Die Telefoninterviews dienen der Erfassung der folgenden Daten:

- Aktuelle physische und psychische Befindlichkeit
- Pläne für sportliches Aktivsein (Wann, Was, Wo)
- Prospektive Einschätzung der WI, DR, WA und GG zur Realisierung des Sportvorsatzes zu T 7 (fester Sporttermin)
- Prospektive Einschätzung der WI, DR, WA und GG zur Realisierung weiterer Sportvorsätze
- Pläne für die nächsten Stunden (Mittagspause bzw. Feierabend)
- Realisierung sportlicher Aktivitäten am (Vor-)Mittag (Erfassung nur am Nachmittag)

Die Interviews werden anhand von Befragungsbögen geführt, die gleichzeitig der Erfassung der Daten dienen (Datenblätter, DB). Die Datenblätter für die Befragung am Vormittag (DBv) und Nachmittag (DBn) unterscheiden sich nur geringfügig (vgl. Anhang A 9). Beim ersten Anruf (TI1_1) wird einmalig erfragt, wann die Personen zuletzt sportlich aktiv gewesen sind.

Erfassung der Befindlichkeit

Für die Erfassung der augenblicklichen physischen und psychischen Befindlichkeit (Frage 1) wird auf zwei reliable und valide Instrumentarien zurückgegriffen, die für sportliches Aktivsein relevante Befindlichkeitsdimensionen erfassen und sich in zahlreichen sportwissenschaftlichen Studien bewährt haben (vgl. z.B. Kellmann & Golenia, 2003; Kleinert & Wunderlich, 2006; Steinbacher & Kleinert, 2006; Urhausen & Kindermann, 2000, 2002):

- 1) Fragebogen zur Erfassung der wahrgenommenen körperlichen Verfassung (WKV) von Kleinert (2003, 2006; vgl. Kleinert & Liesenfeld, 2001) zur Messung der aktuellen körperlichen Verfassung und ihrer Veränderungen.
- 2) Eigenzustandsskala (EZ-Skala) von Nitsch (1976) zur Messung der aktuellen Gesamtbefindlichkeit und ihrer Veränderungen.

Bei beiden Verfahren handelt es sich um Adjektivskalen. Die WKV besteht aus 20 Items und 2 Kontrollitems, die die Faktoren Aktiviertheit, Trainiertheit, Beweglichkeit und Gesundheit repräsentieren. Die EZ-Skala fasst 40 Items, die auf der zweituntersten Ebene einer 14 Binärfaktoren fassenden Faktorenhierarchie die Dimensionen Aktivierung (Anstrengungs-/Kontaktbereitschaft), Effizienz (Soziale Anerken-

nung/Selbstsicherheit), Tension (Stimmungs-/Spannungslage) und Defizienz (Erholt-heit/Schläfrigkeit) widerspiegeln.

Da der Zeitrahmen für die telefonische Befragung auf maximal vier Minuten begrenzt werden soll, können beide Verfahren nicht in den Originalversionen eingesetzt werden. Verwendet werden Kurzformen mit jeweils 8 Items. Bei der WKV-Skala werden, wie in der Originalversion, zudem zwei Kontrollitems zu Schmerzen und Beschwerden eingesetzt. Insgesamt wird die Befindlichkeit somit mit 18 Items erfasst. Die im Rahmen der telefonischen Befragung vorgelesenen Instruktionen lauten:

- „Bitte schätzen Sie spontan ihren augenblicklichen körperlichen Allgemeinzustand ein. Im Augenblick fühle ich mich körperlich ...“
- „Bitte schätzen Sie spontan ihr augenblickliches Allgemeinbefinden ein. Insgesamt fühle ich mich im Augenblick ...“

Zur Beantwortung, inwiefern die jeweils genannten Adjektive auf den augenblicklichen körperlichen Zustand bzw. das Allgemeinbefinden zutreffen, werden den Probanden sechsstufige Ratingskalen mit verbal verankerten Extremwerten („völlig“ kodiert als 5 bis „gar nicht“ kodiert als 0) vorgegeben.

Die verwendeten Skalen-Kurzformen umfassen, mit einer Ausnahme⁷⁸, die höchstladenden Items der oben genannten Dimensionen bzw. Binärfaktoren der Originalversionen (vgl. Tab. 26).

Tab. 26 Items der verwendeten Kurzformen von WKV und EZ-Skala

WKV			EZ		
Dimension	Items	Korrigierte Item-Subskalen-Korrelation (r^{it})	Binär-Faktoren	Items	Faktorladung (a)
Aktiviertheit	ausgelaugt	.83	Aktivation	energiegeladen	.72
	abgeschlaft	.82		kontaktbereit	.75
Trainiertheit	fit	.83	Effizienz	anerkannt	.76
	kraftvoll	.83		selbstsicher	.65
Beweglichkeit	gelenkig	.62	Tension	fröhlich	.84
	beweglich	.70		ruhig	.66
Gesundheit	krank	.72	Defizienz	erholt	.77
	angeschlagen	.75		müde	-.82

⁷⁸ Aufgrund der begrifflichen Eindeutigkeit wurde für den Binärfaktor Effizienz (Selbstsicherheit) nicht das höchstladende Item „routiniert“ (.66), sondern das Item „selbstsicher“ (.65) ausgewählt.

Erfassung der Pläne für sportliches Aktivsein

Zur Erfassung bestehender Sportvorsätze werden die Probanden jeden Vormittag gefragt, wann sie die nächste Bewegungs- oder Sportaktivität planen (DBv-Frage 2). Wird aus der Antwort nicht ersichtlich, was wann (Tag und Uhrzeit) an welchem Ort (wo) gemacht werden soll, werden diese Aspekte explizit erfragt.

Erfassung der realisierungsbezogenen Einschätzungen

Für jeden am Vormittag genannten Sportvorsatz werden die Probanden um die Einschätzungen gebeten, 1) wie wichtig ihnen diese Bewegungs- bzw. Sportaktivität ist (DBv-Frage 3), 2) wie dringlich ihnen die Realisierung ist (DBv-Frage 4), 3) wie sicher sie sind, die Aktivität umzusetzen (DBv-Frage 5) und 4) wie günstig die Situation ist, um sportlich aktiv zu werden (DBv-Frage 6). Da die Beantwortung anhand siebenstufiger Ratingskalen mit verbal verankerten Extremwerten erfolgt, werden die Fragen von der Interviewerin folgendermaßen eingeleitet:

Zu 1: „Dass ich die sportliche Aktivität zum vorgenommenen Termin realisiere, ist mir ...“ „überhaupt nicht wichtig“ (kodiert als 1) bis „sehr wichtig“ (kodiert als 7).

Zu 2: „Dass ich die sportliche Aktivität zum vorgenommenen Termin realisiere, ist für mich ...“ „überhaupt nicht dringlich“ (kodiert als 1) bis „sehr dringlich“ (kodiert als 7).

Zu 3: „Dass ich die sportliche Aktivität zum vorgenommenen Termin tatsächlich realisiere, ist ...“ „sehr unwahrscheinlich“ (kodiert als 1) bis „sehr wahrscheinlich“ (kodiert als 7).

Zu 4: „Zum vorgenommenen Termin sportlich aktiv zu werden, erscheint mir ...“ „sehr ungünstig“ (kodiert als 1) bis „sehr günstig“ (kodiert als 7).

Auf die gleiche Art und Weise werden die Probanden an allen Befragungsterminen um die wiederholte Einschätzung gebeten, wie wichtig, dringlich, wahrscheinlich und günstig ihnen **augenblicklich** die Realisierung des vorgenommenen Termins (T 7) erscheint (DBv-Fragen 7 bis 10; DBn-Fragen 5 bis 8).

Pläne

Jedes Telefoninterview schließt mit der Frage, was die Probanden in der Mittagspause/den nächsten Stunden (DBv-Frage 11) bzw. heute Nachmittag oder Abend vorhaben (DBn-Frage 9). Dies gewährt einerseits genauere Einblicke in den Tagesablauf mit den bestehenden beruflichen und privaten Verpflichtungen. Andererseits kann auf diese Weise im Nachhinein geprüft werden, ob 1) sportliche Aktivitäten

mehr oder weniger spontan, d.h. ohne dezidierten Vorsatz, initiiert werden oder 2) bereits zu früheren Zeitpunkten geplante Aktivitäten nicht mehr erwähnt werden.

8.3.2.2 Tagebuchmethode

Die beabsichtigte Erfassung des tatsächlichen Sporthandelns sowie der mit dem Handeln verbundenen Ziele bzw. Zwecke (vgl. Kapitel 6.3.1) erfolgt in der Untersuchungswoche durch tägliche Selbstaufzeichnung. Während die Befragung tagsüber mündlich per Telefon erfolgt, sind die Probanden gehalten, abends ein halbstandardisiertes Tagebuch mit geschlossenen wie offenen Fragen zu führen (vgl. Anhang A 10).

Tagebücher als standardisierte bzw. strukturierte Methodik zur täglichen Selbstaufzeichnung werden als Forschungsmethode insbesondere im Bereich der Klinischen Psychologie und Psychotherapie, aber auch der Persönlichkeits- und Differenziellen Psychologie, der Sozialpsychologie, der Entwicklungspsychologie, Psychophysiologie, Arbeitspsychologie und Sportpsychologie verwendet (vgl. Thiele, Laireiter & Baumann, 2002; Wegner, 1998).⁷⁹ Die Methodik zeichnet sich dadurch aus, dass

- sie eine systematische Beobachtung im Feld, d.h. unter Alltagsbedingungen ermöglicht,
- im Unterschied zur Verhaltensbeobachtung nicht allein äußere, sondern auch innere Ereignisse, d.h. die Reflexion von Verhalten und Erleben, erfasst werden können,
- die Aufzeichnung ereignisnah erfolgen kann, sodass Vergessens- und Verarbeitungseffekte leichter zu kontrollieren sind und
- die Abbildung phasenhafter Prozesse, beispielsweise dynamischer Verhaltensverläufe, sowie komplexer Variableninteraktionen möglich ist (vgl. Thiele, Laireiter & Baumann, 2002; Seemann, 1997; Wilz, Adler, Gunzelmann & Brähler, 1997).

Seemann (1997, S. 27f.) betont: „Tagebuchaufzeichnung ist die Methode der Wahl in der Feldforschung zur Erfassung komplexer äußerer und innerer Ereignisse auch über lange Zeiträume hinweg.“ Im deutschsprachigen Bereich haben sich Tagebuchverfahren beispielsweise bei der Aufzeichnung von Stimmungen bzw. Befindlichkeiten, von Essverhalten und gesundheitsbezogenen Aktivitäten bewährt

⁷⁹ Im Kontext sportwissenschaftlicher Studien zur Aufnahme und Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten kommen zur Erfassung der Sportaktivität ebenfalls Tagebücher, so genannte Trainingstagebücher, zum Einsatz (vgl. beispielsweise Oman & King, 1998; King, Kiernan, Oman, Kraemer, Hull & Ahn, 1997; Mc Auley, 2003; Golenia, Lobinger & Kleinert, 2006).

(vgl. im Überblick Thiele, Laireiter & Baumann, 2002). Insofern eignet sich die Methodik im Rahmen dieser Studie explizit für die Erfassung der oben genannten Aspekte. Aus forschungspraktischen Erwägungen ergänzt sie zudem die mündliche Befragung (Telefoninterviews) sinnvoll: 1) Die schriftliche Befragung mittels Tagebuch erlaubt gegenüber einer telefonischen Befragung einen etwas umfassenderen Fragenkatalog und komplexere Fragestellungen. 2) Den Probanden steht insbesondere bei der Beantwortung der offenen Fragen mehr Reflexionszeit zur Verfügung. 3) Die Probanden können angewiesen werden, die Tagebuchblätter erst vor dem Zubett-Gehen auszufüllen, wodurch sichergestellt wird, dass nach der Datenerfassung keine Sportaktivitäten mehr stattfinden.

Die Tagebücher dienen der Erfassung folgender Daten:

- Aktuelle physische und psychische Befindlichkeit
- Tatsächliches Sporthandeln
- Planabweichungen
- Aspekte, Umstände oder Bedingungen, die zur Planabweichung geführt haben
- Ziele/Zwecke des Sporthandelns (Realisierung bzw. Unterlassen von Sportaktivitäten)
- Retrospektive Einschätzung der Handlungswichtigkeit, -dringlichkeit und Günstigkeit der Gelegenheit im Moment der Entscheidung zur Realisierung bzw. zum Unterlassen von Sportaktivitäten
- Aspekte, Umstände oder Bedingungen, die zu dem Entschluss geführt haben, die sportliche Aktivität zu realisieren bzw. zu unterlassen

Aktuelle physische und psychische Befindlichkeit

Die Befindlichkeit (Frage 1) wird mit den bereits in Kapitel 8.3.2.1 beschriebenen Kurzformen des Fragebogens zur Erfassung der wahrgenommenen körperlichen Verfassung (WKV) und der Eigenzustandsskala (EZ-Skala) erfasst. Zudem werden die Probanden – im Sinne einer Kontrollfrage – danach gefragt, worauf sie ihr aktuelles Befinden zurückführen (TBB-Frage 2).

Sporthandeln und Planabweichung

Die Probanden werden im Tagebuch danach gefragt, ob sie am Nachmittag bzw. Abend sportlich aktiv gewesen sind (TBB-Frage 3). Je nach Antwort (ja / nein) sind

entsprechende Folgefragen zu beantworten. Bei Verneinung ist anzugeben, ob ursprünglich der Plan (Vorsatz) bestand, sportlich aktiv zu werden oder nicht (TBB-Frage 4). Bei Bejahung wird dies ebenfalls erfragt (TBB-Frage 9), die Antwortmöglichkeiten lauten in diesem Fall: „nein“, „ja, und ich habe den Plan umgesetzt“ sowie „ja, aber ich bin vom Plan abgewichen“. Trifft Letzteres zu, ist anzugeben, inwiefern vom Plan abgewichen wurde (TBB-Frage 10; Aspekte: Aktivität, Zeit, Ort, Begleitung, Dauer und/oder Belastung). Mit einer offen gestellten Frage werden Aspekte, Umstände oder Bedingungen erfragt, die zur Veränderung des ursprünglichen Plans geführt haben.

Ziele bzw. Zwecke des Sporthandelns

Sowohl im Fall des Unterlassens als auch der Realisierung von Sportvorsätzen werden die Probanden um die Einschätzung gebeten, was sie zu dem entsprechenden Handeln veranlasst hat (TBB-Fragen 5 bzw. 11). Die Einschätzung erfolgt in standardisierter Weise. Die beiden verwendeten Skalen sind auf der Basis der Ergebnisse der Interviewstudie (vgl. Kapitel 6.3.1) entwickelt worden. Im Fall des Unterlassens handelt es sich um eine Skala, die den Probanden insgesamt 14 Begründungen für das Unterlassen vorgibt. Im Falle des Tuns umfasst die Skala 10 unterschiedliche Begründungen. In beiden Fällen ist jede Begründung auf vierstufigen Ratingskalen („trifft voll zu“ kodiert als 4, „trifft eher zu“ kodiert als 3, „trifft eher nicht zu“ kodiert als 2 und „trifft gar nicht zu“ kodiert als 1) hinsichtlich ihres Zutreffens einzuschätzen. Die verwendeten Instruktionen sowie die einzelnen Items sind Tabelle 27 zu entnehmen (vgl. ebenfalls Anhang A 10).

Erfassung der realisierungsbezogenen Einschätzungen

Nach der Erfassung der Ziele bzw. Zwecke des Tuns und Unterlassens ist retrospektiv einzuschätzen, wie wichtig und dringlich das Aktivwerden im Moment der Entscheidung erschien (TBB-Fragen 6 bzw. 12) und wie günstig die Situation war, um sportlich aktiv zu werden (TBB-Fragen 7 bzw. 13). Die Einschätzung erfolgt, wie bei den Telefoninterviews, auf siebenstufigen Ratingskalen (vgl. hierzu die Ausführungen in Kapitel 7.3.2.1). Abschließend werden Aspekte, Umstände oder Bedingungen, die zu dem Entschluss geführt haben, die körperliche Aktivität nicht umzusetzen (TBB-Frage 8) bzw. umzusetzen (TBB-Frage 14), offen erfragt.

Tab. 27 Items zur Erfassung der Ziele bzw. Zwecke der Vorsatzrealisierung

Erfassung der Ziele/Zwecke des Unterlassens		Erfassung der Ziele/Zwecke des Tuns	
Ich habe es nicht gemacht, ...		Ich bin heute körperlich aktiv geworden, ...	
ZU 1	um eine günstigere Gelegenheit abzuwarten.	ZT 1	um die Gelegenheit auszunutzen.
ZU 2	um etwas Angenehmes weiter auskosten zu können.	ZT 2	um es hinter mich zu bringen.
ZU 3	um es Mitmenschen recht zu machen.	ZT 3	um rauszukommen / die Natur erleben zu können.
ZU 4	um Konflikte mit Mitmenschen zu umgehen.	ZT 4	um andere Menschen zu treffen.
ZU 5	um dem Aufwand aus dem Weg zu gehen.	ZT 5	damit es mir danach besser geht.
ZU 6	damit ich kein schlechtes Gewissen wegen anderer Dinge haben muss.	ZT 6	um vor anderen mein Gesicht nicht zu verlieren / damit ich vor anderen nicht blöd dastehe / um es meinen Mitmenschen recht zu machen.
ZU 7	um mich keiner (gesundheitlichen, unnötigen) Gefährdung auszusetzen.	ZT 7	um Konflikte mit Mitmenschen zu vermeiden.
ZU 8	damit ich mich danach nicht schlecht / unwohl fühle.	ZT 8	um nachher nicht unzufrieden mit mir zu sein.
ZU 9	um nicht noch mehr Stress zu haben.	ZT 9	damit meine Freizeit interessant und mir nicht langweilig ist.
ZU 10	um nicht wieder diszipliniert sein zu müssen.	ZT 10	um dafür zu sorgen, dass es mir nicht schlechter geht.
ZU 11	um einfach mal richtig auszuspannen.		
ZU 12	um Freiraum für mich zu haben.		
ZU 13	damit ich etwas in Ruhe erledigen kann.		
ZU 14	um Begonnenes fertig zu machen.		

8.3.3 Nachuntersuchung

Die Nachuntersuchung dient der Erfassung von Informationen über 1) die Untersuchungswoche, 2) die subjektive Wahrnehmung der Studienteilnahme (Aufwand, Verständlichkeit) sowie 3) die subjektive Einschätzung über den Einfluss der Studienteilnahme auf das Denken und Handeln. Hierfür wird der Fragebogen Post entwickelt und eingesetzt (vgl. Anhang A 8). Die erfassten Daten dienen der Kontrolle, inwieweit – aus der Sicht der Probanden – von der Studienteilnahme Interventionseffekte ausgehen.

8.4 Untersuchungsgruppe

8.4.1 Vorüberlegungen und Gewinnung der Stichprobe

An der zweiten Untersuchung sollen – wie in der Interviewstudie – berufstätige Männer und Frauen im Alter von 20 bis 60 Jahren teilnehmen, die den festen Vorsatz haben, sich regelmäßig sportlich zu betätigen und denen das „Problem mit dem inneren Schweinehund“ nicht unbekannt ist. Anders als in der ersten Studie werden jedoch ausschließlich Walker, Läufer und Radsportler angesprochen, die ihrer Sportart entweder selbstorganisiert nachgehen oder den organisatorischen Rahmen eines Lauf- bzw. Walkingtreffs oder Fitnessstudios nutzen. Hierdurch wird eine Fokussierung auf ausdauerbetonte Sportarten und spezifische Organisationsformen mit eher geringem Verbindlichkeitsgrad bezweckt. Aufgrund des Studiendesigns werden zudem die folgenden Einschlusskriterien festgelegt: 1) Die Personen müssen wenigstens einen festen Sporttermin pro Woche haben und 2) über ein Mobiltelefon verfügen.

Mit Blick auf das in mehrfacher Hinsicht intendierte einzelfallanalytische Vorgehen (vgl. Kapitel 9.2 sowie 9.6) sowie das aufwendige Studiendesign war es das Ziel, eine überschaubare Gruppe von 12 Untersuchungspersonen für die Studie zu gewinnen. Nach intensiver Rekrutierung haben sich letztlich 11 Probanden zu einer Teilnahme bereit erklärt.

Die Rekrutierung der Probanden erfolgte auf zwei Wegen. Zum einen wurden die Interviewpartner der ersten Studie per Mail über das Projekt informiert und es wurde gefragt, ob sie selbst oder Personen aus dem Kollegen- und Bekanntenkreis, auf die die genannten Kriterien zutreffen, an einer Teilnahme interessiert sind. Auf diese Weise konnten zwei Studienteilnehmer gewonnen werden. Zum anderen wurde Kontakt mit drei Kölner Walk- und Lauftreffanbietern aufgenommen. Diese Vorgehensweise machte es möglich, dass das Projekt an unterschiedlichen Treffpunkten im Stadtgebiet von Köln insgesamt ca. 80 Sportlerinnen und Sportlern persönlich vorgestellt werden konnte. Bei der Werbung um eine Teilnahme an der Studie wurde darauf hingewiesen, dass besonders Personen mit den oben genannten Merkmalen gesucht würden, die bei der Realisierung ihrer Sportvorsätze aufgrund des „inneren Schweinehundes“ manchmal oder häufig Schwierigkeiten hätten. Über die persönliche Ansprache konnten zunächst weitere sechs Personen für die Untersuchung gewonnen werden. Drei Personen erklärten sich zu einem späte-

ren Termin zu einer Teilnahme bereit. Viele der angesprochenen Personen haben aus den folgenden Gründen nicht an der Studie teilgenommen:

- Personen sind interessiert, aber 1) es ist ihnen nicht möglich, während der Arbeitszeit Anrufe entgegenzunehmen oder 2) sie haben zum geplanten Untersuchungszeitraum eine Reise geplant.
- Personen möchten den Aufwand nicht eingehen.
- Personen sind nicht interessiert.

Einige interessierte Personen konnten nicht teilnehmen, weil sie die Kriterien nicht erfüllten (Alter über 60 Jahre und/oder zurzeit nicht berufstätig).

8.4.2 Stichprobenbeschreibung

Zentrale soziodemografische Daten der elf berufstätigen Studienteilnehmer im Alter von 30 bis 52 Jahren sind in Tabelle 28 zusammengestellt.

Tab. 28 Soziodemografische Merkmale der Probanden (N = 11)

		n	Prozent	
Geschlecht	Weiblich	6	54,5 %	
	Männlich	5	45,5 %	
Alter	30 – 37 Jahre	2	18,1 %	M 43,2 SD 7,1
	38 – 45 Jahre	5	45,5 %	
	46 – 53 Jahre	4	36,4 %	
Nationalität	Deutsch	11	100 %	
Familienstand	ledig	4	36,4 %	
	verheiratet	3	27,3 %	
	in Partnerschaft lebend	4	36,4 %	
Kinder	keine	6	54,5 %	
	1	1	9,1 %	
	2	3	27,3 %	
	3	1	9,1 %	
Schulabschluss	kein Abschluss	-	-	
	Volksschule / Hauptschule	2	18,1 %	
	Mittlere Reife	6	54,5 %	
	Abitur	3	27,3 %	
Ausbildung	Berufsausbildung	6	54,5 %	
	Studium	5	45,5 %	
Berufliche Tätigkeit / Funktion	Angestellte/-r, tech./verwalt./kfm.	5		
	Bankkauffrau	1		
	Pharmazeutisch technische Assistentin	1		
	Fahrdienstleiter	1		
	Einkaufsleiter	1		
	Lokführer	1		
	Callcenter-Agent	1		

Fortsetzung

Dauer der Ausübung der derzeitigen Tätigkeit	0 – 1 Jahr	1	9,1 %	M 17,3 SD 9,0
	2 – 15 Jahre	3	27,3 %	
	16 – 29 Jahre	5	45,5 %	
	30 – 33 Jahre	2	18,1 %	
Tätigkeitsart	Geistige Tätigkeit	10	90,9%	
	Geistige und leichte körperliche Tätigkeit	1	9,1 %	
	sitzend	10	90,9 %	
	stehend	1	9,1 %	
Wöchentliche Arbeitszeit	~ 30 Stunden	1	9,1 %	M 39,4 SD 3,3
	31 – 40 Stunden	7	63,6 %	
	41 – 42 Stunden	3	27,3 %	

Die nachfolgende Tabelle 29 präsentiert die Ergebnisse zu Art und Ausmaß des aktuellen Sportengagements der Gesamtgruppe für die betriebene häufigste, zweithäufigste und dritthäufigste Sportart.

Tab. 29 Sportengagement der Gesamtgruppe (Häufigkeiten)

		Häufigste Sportart	Zweithäufigste Sportart	Dritthäufigste Sportart
		N = 11	n = 7	n = 2
Sportarten		Laufen = 5 Radfahren = 1 Walking / Nordic Walking = 5	Gymnastik = 1 Inliner = 1 Laufen = 2 Radfahren = 1 Tauchen = 1 Tischtennis = 1	Schwimmen = 1 Surfen = 1
Dauer der Ausübung	1 bis 6 Monate	2	-	-
	6 bis 12 Monate	1	1	-
	1 bis 5 Jahre	3	3	1
	mehr als 5 Jahre	5	3	1
Kennzeichnung des Sportengagements	ganzjährig	10	5	1
	nur im Sommer	1	2	1
	nur im Winter	-	-	-
Regelmäßigkeit	unregelmäßig	-	4	2
	1-mal wöchentlich	4	3	-
	2- bis 3-mal wöchentlich	5	-	-
	mehr als 3-mal wöchentlich	2	-	-
Umfang	bis 30 Minuten	-	1	1
	30 – 60 Minuten	6	4	1
	mehr als 60 Minuten	5	2	-
Intensität	hohe Belastung			
	mäßige Belastung			
	geringe Belastung			
Organisation	selbstorganisiert	3	4	1
	organisiert, d.h. mit Anleitung (Verein, Betrieb, Studio ...)	3	2	1
	sowohl als auch	5	-	-

Ort	Indoor	1	4	1
	Outdoor	10	2	1
	Winter indoor, Sommer outdoor	-	1	-
Durchführung	Allein	5	4	-
	mit dem / der Partner(in)	1	-	1
	mit einem / einer Sportpartner(in)	-	-	-
	in einer Gruppe	5	2	1
Planung	nein (spontanes Aktivwerden)	1	3	1
	ja (frühzeitiges Planen)	10	3	1
Fester Sporttermin	nein	-	3	1
	ja	11	3	1

Die Angaben der Gesamtgruppe zur Häufigkeit von Realisierungsproblemen, zu Realisierungsvoraussetzungen und typischen Realisierungsbarrieren stellt Tabelle 30 dar.

Tab. 30 Realisierungsproblemen, -voraussetzungen und -barrieren (Häufigkeiten)

		Häufigste Sportart	Zweithäufigste Sportart	Dritthäufigste Sportart
		n = 11	n = 7	n = 2
Probleme bei der Umsetzung	nie	1	-	-
	selten (1 von 10)	5	1	1
	manchmal (3 von 10)	5	2	1
	häufig (5 und mehr von 10)	-	3	-
		n = 9	n = 4	n = 1
Voraussetzungen für die Umsetzung von Sportaktivitäten	Gesundheit / Fitness	2	1	
	Gruppe	1		
	Gutes / trockenes Wetter	1	1	
	Wohlbefinden	2	1	1
	Zeit	3	2	1
	Keine Voraussetzungen	2	1	
		n = 10	n = 3	n = 2
Barrieren	Arbeit (viel)	2	1	
	Ärger	1		
	Einladung	1		
	Familie	2	2	1
	Hausarbeit	1	1	1
	Keine Barrieren	1	1	
	Krankheit, Verletzung, Unwohlsein	3		
	Stress	1		
	Termine (wichtige dienstl., priv.)	5	2	2
	Wetter (Regen, Gewitter)	1		
	Zeitmangel	1	1	1

Die Befunde zeigen, dass die Probanden bei der Realisierung ihrer „Hauptsportart“ manchmal (5 Personen) oder selten (5 Personen) Probleme haben. Ein Studienteilnehmer gibt an, bei der Umsetzung nie Schwierigkeiten zu haben. Bei der zweithäufigsten Sportart geben drei Befragte an, häufig mit Problemen zu kämpfen. Bei der Beantwortung der Frage nach Realisierungsvoraussetzungen nennen die Personen ganz unterschiedliche Aspekte. Von besonderer Bedeutung sind Zeit, Wohlbefinden sowie Gesundheit bzw. Fitness. Zwei von neun Personen geben für die „Hauptsportart“ an, dass keine Voraussetzungen bestehen. Das Spektrum der genannten Barrieren ist vielfältig. Bei den beiden meistgenannten Barrieren handelt es sich um a) wichtige Termine und b) gesundheitliche Beeinträchtigungen. In Tabelle 31 sind die Antworten der Probanden auf die Fragen 1) nach typischen Reaktionen auf Realisierungsprobleme („Wenn Sie Probleme haben, eine vorgenommene Aktivität in die Tat umzusetzen, was machen Sie dann?“) und 2) nach dem Ausmaß an Unzufriedenheit nach dem Unterlassen einer vorgenommenen Sportaktivität („Wenn ich eine vorgenommene Bewegungs- oder Sportaktivität nicht realisiere, ...“ „bin ich überhaupt nicht unzufrieden mit mir“ (codiert als 1) bis „bin ich sehr unzufrieden mit mir“ (codiert als 7)) zusammengefasst.

Tab. 31 Reaktionen auf Realisierungsprobleme und das Unterlassen von Sportvorsätzen

		Häufigkeit
Reaktion auf Probleme bei der Umsetzung einer vorgenommenen Sportaktivität (n = 10)	Absagen	1
	Ausmalen pos. Folgen	1
	Motivieren lassen	1
	Nachholen; Ersatztermin	1
	Organisieren	1
	Ruhig bleiben	1
	Verschieben	3
	Wichtigkeit abwägen ggf. Verzichten	1
Ausmaß an Unzufriedenheit nach dem Unterlassen einer vorgenommenen Sportaktivität (n = 11)	(sehr unzufrieden) 7	2
	6	2
	5	2
	4	4
	3	-
	2	1
	(überhaupt nicht unzufrieden) 1	-

Bezüglich der Reaktionen auf Realisierungsprobleme verweisen vier Antworten auf ein Barrieremanagement hin. Dabei handelt es sich um das Ausmalen positiver Folgen, das Abwägen der Wichtigkeit, das Motivierenlassen und das Organisieren. Die anderen Antworten legen nahe, dass die Aktivität unterlassen wird (Absagen), wobei die Wortwahl andeutet, dass einige Befragte die Aktivität zu einem späteren Zeit-

punkt nachholen möchten (Ersatztermin, Verschieben). Die Angaben zum Ausmaß der Unzufriedenheit zeigen, dass – mit einer Ausnahme – alle Probanden nach dem Unterlassen einer geplanten Aktivität etwas bis sehr unzufrieden sind.

Abschließend werden für die Gesamtgruppe die Befunde zur Sportintention (Tab. 32), sportbezogenen Selbstwirksamkeit (Tab. 33) und Handlungskontrolle (Tab. 34) präsentiert.

Tab. 32 Intensionsstärke und Handlungswahrscheinlichkeit in der Stichprobe (N = 11)

Wert	Stärke des Vorsatzes	N	Handlungswahrscheinlichkeit	n
1	Sehr geringe Intensionsstärke	-	Sehr geringe Handlungswahrscheinlichkeit	-
2	Geringe Intensionsstärke	-	Geringe Handlungswahrscheinlichkeit	-
3	Eher geringe Intensionsstärke	-	Eher geringe Handlungswahrscheinlichkeit	1
4	Mittlere Intensionsstärke	-	Mittlere Handlungswahrscheinlichkeit	1
5	Eher hohe Intensionsstärke	-	Eher hohe Handlungswahrscheinlichkeit	1
6	Hohe Intensionsstärke	8	Hohe Handlungswahrscheinlichkeit	5
7	Sehr hohe Intensionsstärke	8	Sehr hohe Handlungswahrscheinlichkeit	3

Die Ergebnisse zeigen, dass es sich um eine Untersuchungsgruppe handelt, in der alle Personen eine ausgeprägte Intention zur Ausübung von Bewegungs- und Sportaktivitäten aufweisen. Der Mittelwert fällt mit 6,73 im Vergleich zu der Untersuchungsgruppe der Interviewstudie etwas höher aus (vgl. Kapitel 5.3.3). Von der Mehrzahl der Befragten wird auch die Handlungswahrscheinlichkeit hoch eingeschätzt (Werte 7 bis 5). Bei zwei Personen fallen diese Einschätzungen niedriger aus (Werte 4 und 3). Der Mittelwert beträgt hier 5,75 und ist nahezu identisch mit dem der Interviewstudie (vgl. ebenfalls Kapitel 5.3.3).

Tab. 33 Selbstwirksamkeit zu sportlicher Aktivität in der Stichprobe (N = 11)

SSA-Testwerte	1,0 – 2,0	2,1 – 3,0	3,1 – 4,0	4,1 – 5,0	5,1 – 6,0	6,1 – 7,0
Häufigkeit	-	1	1	4	3	2
Einordnung Selbstwirksamkeit	sehr gering	gering	eher gering	eher hoch	hoch	sehr hoch
Mittelwert	4,81					
SD	1,15					

In der Untersuchungsgruppe weisen neun der elf Probanden eine sehr hohe bis eher hohe sportbezogene Selbstwirksamkeitserwartung auf. Zwei Probanden verfügen über eine eher geringe bzw. geringe Selbstwirksamkeitserwartung, sportliche Aktivitäten angesichts unterschiedlichster Barrieren tatsächlich realisieren zu können.

Das Verhältnis von prospektiv Lageorientierten zu prospektiv Handlungsorientierten (HOP) beträgt in der Untersuchungsgruppe 45,5 % zu 54,5 %. Der Mittelwert der Skalenmittelwerte beträgt 6,09 und fällt damit ähnlich aus wie bei der Untersuchungsgruppe der Interviewstudie. Hinsichtlich der HOM-Skala überwiegen mit 72,7 % deutlich misserfolgsbezogen handlungsorientierte Personen. Der Skalenmittelwert beträgt 5,91. Damit fällt er deutlich höher aus als für die Untersuchungsgruppe der Interviewstudie (vgl. Kapitel 5.3.3).

Tab. 34 Handlungs- versus Lageorientierung in der Stichprobe (N = 11)

HOP-Skalenwert		n	HOM-Skalenwert		n
lageorientiert	0		lageorientiert	0	
	1	1		1	
	2			2	
	3	1		3	2
	4	1		4	1
	5	2		5	1
handlungsorientiert	6		handlungsorientiert	6	4
	7	2		7	1
	8	2		8	1
	9	1		9	
	10	1		10	
	11			11	1
	12			12	
Gesamt		11	Gesamt		11

Kurzcharakteristiken der einzelnen Untersuchungspersonen mit Informationen zum Sportengagement, zur Häufigkeit von Realisierungsproblemen, Realisierungsvoraussetzungen, typischen Realisierungsbarrieren sowie den erfassten Konstrukten Intention, Selbstwirksamkeitserwartung sowie Handlungskontrolle werden in Kapitel 9.1 dargestellt. In diesem Kapitel werden auch Angaben zu den im Untersuchungszeitraum gefassten Sportvorsätzen und zum tatsächlichen Sportengagement in der Untersuchungswoche präsentiert.

8.5 Durchführung der Untersuchung

Nach intensiver Akquise im Juni 2006 haben sich acht Personen (angestrebt war eine Probandenzahl von 12 Personen) zu einer Studienteilnahme bereit erklärt. Daher wurde nach einer **ersten Erhebungsphase vom 22. bis 29. Juni 2006** im August (nach den Sommerferien in Nordrhein-Westfalen) erneut nach Probanden gesucht. Nachdem drei weitere Personen für eine Teilnahme gewonnen werden konnten, startete vom **20. bis 27. September 2006 eine zweite Erhebungsphase**. Die äußeren

Rahmenbedingungen waren in beiden Erhebungszeiträumen vergleichbar. Es herrschte eine warme und trockene Witterung vor.

Die terminlichen Abläufe waren in beiden Erhebungsphasen identisch. Die Voruntersuchung fand für alle elf Probanden drei bis vier Tage vor dem Start der Hauptuntersuchung statt und wurde mit einer intensiven Einweisung in die Abläufe und Materialien gekoppelt (vgl. Kapitel 8.3.1). Die Hauptuntersuchung begann für alle Probanden am Morgen nach einem festen Sporttermin (T 1) und endete am Tag des festen Sporttermins (T 7). Der Fragebogen Post (Nachuntersuchung) wurde allen Probanden in den ersten drei Tagen nach Abschluss der Untersuchungswoche persönlich oder per Post übermittelt.

Telefoninterview

Während beider Erhebungsphasen wurden die Telefoninterviews in festgelegten Zeiträumen durchgeführt. Werktags fanden die Interviews vormittags zwischen 9.10 bis 11.10 Uhr statt, am Wochenende mit Blick auf die angegebenen Wachzeiten von 10.15 bis 12.00 Uhr. Nachmittags wurden die Probanden zwischen 15.10 bis 17.10 Uhr angerufen. Die Anrufreihenfolge wurde per Zufallsprinzip (Randomisierung) ermittelt. Auf diese Weise wurde sichergestellt, dass sich die Probanden nicht auf einen bestimmten Interviewtermin verlassen bzw. einstellen konnten.

Insgesamt ergaben sich bei der Befragung keine Probleme. Lediglich in vier Fällen mussten die Probanden, z.B. aufgrund von dienstlichen Terminen, zu einem späteren Zeitpunkt (ca. 1 Stunde später) ein zweites Mal kontaktiert werden, um die Befragung durchzuführen. Nicht erreichbar waren lediglich zwei Personen an jeweils einem Messzeitpunkt (missing data).

Tagebuch

Die Tagebuchaufzeichnung startete am Tag des ersten Telefoninterviews, d.h., die Untersuchungsteilnehmer erhielten bei der Einweisung die Instruktion, mit der Aufzeichnung am Abend des ersten Befragungstages zu beginnen. Das Tagebuch sollte jeweils vor dem Zu-Bett-Gehen ausgefüllt werden. Der Aufzeichnungsauslöser war somit das Erreichen eines vorher definierten Zeitpunktes (vgl. Thiele, Laireiter & Baumann, 2002). Dieser Zeitpunkt wurde aus zwei Gründen gewählt. Einerseits um sicherzugehen, dass nach dem Ausfüllen keine Sportaktivitäten mehr realisiert wurden. Andererseits wurde davon ausgegangen, dass die Personen zu diesem

Zeitpunkt die nötige Ruhe haben würden, um die Fragen sorgfältig zu beantworten. Mit Blick auf eine einfache Handhabung wurden den Probanden die Tagebuchblätter in gehefteter Form ausgehändigt. Jeder Hefter enthielt Tagebuchblätter für jeden Aufzeichnungstag (T 1 bis T 7). Ein Beispiel-Tagebuchblätter finden sich im Anhang (A 10) der Arbeit.

8.6 Auswertung

Die Auswertung der Daten erfolgt mittels des Statistik-Analyseprogrammes SPSS (Version 12) und des Tabellenkalkulationsprogrammes Excel (Version 2007). Für die Berechnung von Zusammenhängen werden sowohl bei der einzelfallorientierten als auch bei der gruppenbezogenen Analyse nonparametrische Tests verwendet. Ermittelt wird

- 1) der Spearmans Rangkorrelationskoeffizient wenn beide Variablen ordinales Skalenniveau aufweisen (vgl. Bortz & Döring, 2002; Diehl & Kohr, 1999),
- 2) der Kontingenzkoeffizient (C) wenn eine Variable ordinales und die andere nominale Skalenniveau aufweist (vgl. Bortz & Döring, 2002)

Die Berechnung von Gruppenunterschieden erfolgt mit dem Mann-Whitney-U-Test (vgl. Bortz & Lienert, 2008). Die Auswertung der längsschnittlich erhobenen Daten, die die realisierungsbezogenen Einschätzungen und die Befindlichkeit, erfolgt deskriptiv. Die verwendeten Kriterien werden in Kapitel 9.6.1 dezidiert dargelegt.

9 Ergebnisse der Längsschnittstudie

9.1 Charakterisierung der Untersuchungsteilnehmer

Da in den folgenden Kapiteln einzelfallbezogene Analysen überwiegen, wird die Stichprobenbeschreibung in Kapitel 8.4.2 um Kurzcharakteristiken der elf Probanden ergänzt.

Eingegangen wird in den tabellarischen Steckbriefen (vgl. Tab. 35) auf die folgenden Gesichtspunkte:

- 1) Familiärer Hintergrund
- 2) Aktuelles Sportengagement (Sportarten, Sporthäufigkeit, Dauer des Sportengagements, Trainingstermine, Sportumfang, Sportintensität, Setting, Organisation sowie Ort)
- 3) Erfahrungen mit dem Sporttreiben (Realisierungsprobleme)
- 4) Intention
- 5) Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- 6) Handlungskontrolle

Im Anschluss werden die **gefassten Sportvorsätze** und das **tatsächliche Handeln** der Probanden in der Untersuchungswoche dargelegt (vgl. Tab. 36). Abschließend werden die **Ergebnisse der Nachuntersuchung** (Fragebogen Post) vorgestellt (vgl. Tab. 37).

Tab. 35 Kurzcharakteristiken der elf Probanden

Versuchspersonen		Frau B.	Frau Br.	Frau H.	Frau M.
Geschlecht / Alter / Nationalität		w / 45 / deutsch	w / 38 / deutsch	w / 52 / deutsch	w / 48 / deutsch
Familiärer Hintergrund		in Partnerschaft lebend, 2 Kinder	verheiratet	ledig	in Partnerschaft lebend, 2 Kinder
Aktuelles Sportengagement	Hauptsportart (Häufigkeit pro Woche)	Walking (2-3)	Nordic Walking (1)	Nordic Walking (2-3)	Laufen (mehr als 3-mal wöchentl.)
	Dauer der Ausübung	1 bis 5 Jahre	1 bis sechs Monate	1 bis 5 Jahre	mehr als 5 Jahre
	Termin	dienstags 18 Uhr donnerstags 18 Uhr	mittwochs 19 Uhr	dienstags 18 Uhr donnerstags 18 Uhr	dienstags 18 Uhr donnerstags 18 Uhr 1 Wochenendtermin
	Umfang und Intensität	30-60 Min. / hohe Belastung	30-60 Min. / mäßige Belastung	mehr als 60 Min. / hohe Belastung	mehr als 60 Min. / hohe Belastung
	Organisation / Setting	selbstorganisiert od. Lauf- treff / in einer Gruppe	Walkingtreff / in einer Gruppe	selbstorganisiert od. Lauf- treff / mit einem Sportpartner oder in einer Gruppe	selbstorganisiert od. Lauf- treff / mit dem Partner oder in einer Gruppe
	Ort	outdoor	outdoor	outdoor	outdoor
Erfahrungen mit dem Sporttreiben	Probleme bei der Umsetzung der Hauptsportart	selten (1 von 10)	manchmal (3 von 10)	selten (1 von 10)	nie
	Weitere Sportarten	Jogging (2-mal monatlich)	Radfahren (sporadisch)	Schwimmen (sporadisch); Radfahren (sporadisch)	Gymnastik (1-mal wö- chentl.); Tennis (sporadisch)
	Probleme bei der Umsetzung weiterer Sportarten	häufig (5 und mehr von 10)			Gymnastik: keine Angabe
Intention zum Sporttreiben	Stärke der Intention	ganz stark (7)	ganz stark (7)	ganz stark (7)	stark (6)
	Handlungswahrscheinlichkeit	sehr hoch (7)	hoch (6)	hoch (6)	hoch (6)
Selbstwirksamkeit	SSA	sehr hoch (6,26)	eher hoch (4,58)	hoch (5,33)	hoch (5,67)
Handlungskontrolle	HOM	Handlungsorientierung (6)	Handlungsorientierung (6)	Lageorientierung (4)	Lageorientierung (3)
	HOP	Handlungsorientierung (10)	Handlungsorientierung (9)	Handlungsorientierung (7)	Lageorientierung (3)

Versuchspersonen		Frau S.K.	Frau Z.	Herr K.	Herr Kl.
Geschlecht / Alter / Nationalität		w / 39 / deutsch	w / 30 / deutsch	m / 52 / deutsch	M / 37 / deutsch
Familiärer Hintergrund		verheiratet, 1 Kind	ledig	verheiratet, 2 Kinder	ledig
Aktuelles Sportengagement	Hauptsportart (Häufigkeit pro Woche)	Radfahren + Laufen (1)	Nordic Walking (1)	Laufen (2-3)	Nordic Walking (2-3)
	Dauer der Ausübung	1 bis 5 Jahre	1 bis 6 Monate	mehr als 5 Jahre	6 bis 12 Monate
	Termin	mittwochs 18 Uhr	mittwochs 18 Uhr	dienstags 18 Uhr donnerstags 18 Uhr samstags 9 Uhr	dienstags 21 Uhr donnerstags 21 Uhr
	Umfang und Intensität	30-60 Min. + bis 30 Min. / mäßige Belastung	30-60 Min. / mäßige Belastung	mehr als 60 Min.	30-60 Min. / mäßige Belastung
	Organisation / Setting	Fitnessstudio	Walkingtreff / in einer Gruppe	selbstorganisiert od. Lauftreff / allein oder in einer Gruppe	selbstorganisiert / allein
	Ort	indoor	outdoor	outdoor	outdoor (ganzjährig)
Erfahrungen mit dem Sporttreiben	Probleme bei der Umsetzung der Hauptsportart	manchmal (3 von 10)	selten (1 von 10)	selten (1 von 10)	manchmal (3 von 10)
	Weitere Sportarten	Schwimmen (1-2-mal monatl.)	Schwimmen (sporadisch)	Tischtennis (montags 18 Uhr)	Radfahren (unregelmäßig); Windsurfen (sporadisch) / Inliner (sporadisch)
	Probleme bei der Umsetzung weiterer Sportarten	manchmal (3 von 10)		selten (1 von 10)	Radfahren: manchmal (3 von 10)
Intention zum Sporttreiben	Stärke der Intention	stark (6)	ganz stark (7)	ganz stark (7)	ganz stark (7)
	Handlungswahrscheinlichkeit	eher gering (3)	eher hoch (5)	sehr hoch (7)	mittel (4)
Selbstwirksamkeit	SSA	hoch (5,25)	eher gering (3,42)	sehr hoch (6,17)	eher hoch (4,75)
Handlungskontrolle	HOM	Handlungsorientierung (8)	Handlungsorientierung (5)	Handlungsorientierung (11)	Handlungsorientierung (6)
	HOP	Handlungsorientierung (8)	Lageorientierung (5)	Handlungsorientierung (8)	Lageorientierung (1)

Versuchspersonen		Herr L.	Herr Lt.	Herr M.
Geschlecht / Alter / Nationalität		m / 39 / deutsch	m / 45 / deutsch	m / 50 / deutsch
Familiärer Hintergrund		in Partnerschaft lebend	in Partnerschaft lebend	verheiratet, 3 Kinder
Aktuelles Sportengagement	Hauptsportart (Häufigkeit pro Woche)	Laufen (mehr als 3-mal wöchentl.)	Laufen (1-2)	Laufen (2-3)
	Dauer der Ausübung	mehr als 5 Jahre	mehr als 5 Jahre	mehr als 5 Jahre
	Termin	dienstags 18 Uhr donnerstags 18 Uhr 1 Wochenendtermin (morgens)	dienstags od. donnerstags 18 Uhr samstags 10 Uhr	dienstags 18 Uhr donnerstags 18 Uhr
	Umfang und Intensität	mehr als 60 Min. / hohe Belastung	30-60 Min. / mäßige Belastung	mehr als 60 Min. / mäßige Belastung
	Organisation / Setting	selbstorganisiert od. Lauftreff / in einer Gruppe	selbstorganisiert / allein	selbstorganisiert / allein
	Ort	outdoor	outdoor	outdoor
Erfahrungen mit dem Sporttreiben	Probleme bei der Umsetzung der Hauptsportart	selten (1 von 10)	manchmal (3 von 10)	manchmal (3 von 10)
	Weitere Sportarten	–	Tauchen (unregelmäßig); Surfen (unregelmäßig)	Inliner (unregelmäßig)
	Probleme bei der Umsetzung weiterer Sportarten	–	Tauchen: häufig (5 und mehr von 10) Surfen: selten (1 von 10)	häufig (5 und mehr von 10)
Intention zum Sporttreiben	Stärke der Intention	ganz stark (7)	stark (6)	ganz stark (7)
	Handlungswahrscheinlichkeit	hoch (6)	sehr hoch (7)	hoch (6)
Selbstwirksamkeit	SSA	eher hoch (4,58)	eher gering (2,33)	eher hoch (4,67)
Handlungskontrolle	HOM	Handlungsorientierung (6)	Lageorientierung (3)	Handlungsorientierung (7)
	HOP	Lageorientierung (4)	Lageorientierung (5)	Handlungsorientierung (7)

Sportvorsätze und Handeln in der Untersuchungswoche

Tabelle 36 zeigt, welche konkreten Sportvorsätze die Probanden während des siebenbändigen Untersuchungszeitraumes gefasst haben. Angegeben werden jeweils die vorgenommene Aktivität (WAS), der vorgenommene Tag (T 1 bis T 7; WANN) sowie der Zeitpunkt, an dem der Vorsatz im Telefoninterview erstmalig genannt wird. Den Vorsätzen wird das tatsächliche Handeln (Tun versus Unterlassen) gegenübergestellt. Im Falle einer Realisierung wird aufgezeigt, ob der Vorsatz planmäßig umgesetzt wird, vom ursprünglichen Plan abgewichen wird oder ob es sich um ein spontanes Aktivwerden ohne vorherige Planung handelt.

Die elf Probanden nehmen sich im Untersuchungszeitraum insgesamt 32 Sportaktivitäten vor. Bei 11 Aktivitäten handelt es sich um die fest eingeplanten Sporttermine am siebten Befragungstag (T 7). Die übrigen 21 Aktivitäten planen die Probanden an den Tagen zuvor.

Von den geplanten 32 Sportaktivitäten werden 26 Sporteinheiten tatsächlich realisiert. Während in 22 Fällen nicht vom Plan abgewichen wird, modifizieren die Probanden in vier Fällen den ursprünglichen Initiierungsvorsatz.

Unter den sechs vorgenommenen, aber unterlassenen Sporteinheiten sind zwei für den siebten Befragungstag (T 7) fest eingeplante Sportaktivitäten.

Tab. 36 Sportvorsätze in der Untersuchungswoche

Person	Vorsätze			Handeln				Zahl der Vorsätze	Realisierungen
	Vorgenommene Aktivität	Vorgenommener Tag	1. Erwähnung des Vorsatzes	Tun			Unterlassen		
				wie geplant	nicht wie geplant	spontan/ungeplant			
Frau B.	Fitness	T1	T1 v				x	4 (5)	3 (4)
						x*			
	Walking	T5	T3 v	x					
	Laufen	T6	T6 n	x					
	Walking	T7	T7 v	x					
Frau Br.	Nordic Walking	T4	T1 v				x	2	1
	Walking	T7	T7 v	x					
Frau H.	Walking	T1	T1 v	x				4	3
	Nordic Walking	T5	T4 v				x		
	Gymnastik	T6	T6 v	x					
	Walking	T7	T7 v	x					
Frau M.	Laufen	T5	T1 v	x				2	2
	Laufen	T7	T7 v	x					
Frau S.K.	Fitness	T7	T1 v				x	1	0
Frau Z.	Schwimmen	T2	T1 v	x				3	3
	Tanzen	T5	T5 v	x					
	Walking	T7	T7 v	x					
Herr K.	Nordic Walking	T2	T1 v	x				4	4
	Tischtennis	T4	T2 v	x					
	Laufen	T5	T5 v	x					
	Laufen	T7	T 7 v	x					
Herr Kl.	Radfahren	T2	T1 v		x ¹			4	3
	Radfahren	T4	T4 n				x		
	Walking	T5	T5 v	x					
	Radfahren	T7	T7 v		x ²				
Herr L.	Laufen	T5	T1 v	x				2	2
	Laufen	T7	T7 v	x					
Herr Lt.	Laufen	T3	T1 v		x ³			3	2
	Laufen	T5	T3 v	x					
	Laufen	T7	T7 v				x		
Herr M.	Laufen	T3	T1 v		x ⁴			3	3
	Laufen	T5	T5 v	x					
	Laufen	T7	T7 v	x					
Gesamt				22	4	(1)	6		
Gesamt								(33) 32	(27) 26

* spontanes Umsetzen einer Finesseinheit (ohne vorherige Planung) am dritten Tag (T3)

1 = kürzere Dauer; Begründung: Belastung war zu hoch gewählt

2 = kürzere Dauer; Begründung: überraschend Treffen mit Freunden möglich

3 = anstatt alleine wird mit der Partnerin gelaufen; daher geringere Dauer und geringere Belastung

4 = kürzere Dauer; Erläuterung: Abbruch 12-Std.-Lauf nach Absolvierung der Marathondistanz

v = vormittags; n = nachmittags

Ergebnisse der Nachuntersuchung

Von den elf Probanden, schickten zehn den ausgefüllten Fragebogen (Fragebogen Post) innerhalb von einer Woche zurück. Die Daten dieser zehn Personen sind in die Auswertung eingegangen. Tabelle 37 stellt dar, welche Angaben die Untersuchungsteilnehmer zum Verlauf sowie zur subjektiv wahrgenommenen Arbeitsbelastung in der Untersuchungswoche machen. Außerdem wird aufgeführt, wie die Teilnahme an der Untersuchung von den Probanden eingeschätzt wird. Zudem präsentiert die Tabelle die Antworten der Probanden, ob und wie die Studienteilnahme die Vorsatzrealisierung beeinflusst hat.

Tab. 37 Ergebnisse der Nachuntersuchung (N = 10)

Items	Erfassung	Fehlende Werte	Mittelwert (M)
Charakterisierung der Untersuchungswoche			
Verlauf der Untersuchungswoche	Ratingskala: untypisch (1) bis typisch (4)	1	2,6
Berufliche Arbeitsbelastung		-	3,3
Heimische Arbeitsbelastung		-	3,0
Angaben zur Untersuchungsteilnahme			
Teilnahme hat mich stark beansprucht	Ratingskala: trifft gar nicht zu (1) bis trifft voll (4)	-	1,5
Teilnahme hat Tagesablauf sehr gestört		-	1,4
Teilnahme hat Freude gemacht		-	3,3
Teilnahme hat mich sehr interessiert		-	3,8
Fragen zur Vorsatzrealisierung in der Untersuchungswoche	Erfassung	Fehlende Werte	Häufigkeit
Schwierigkeiten mit der Vorsatzrealisierung in der Untersuchungswoche	▪ weder mehr noch weniger als sonst	-	8
	▪ weniger als sonst	-	1
	▪ mehr als sonst	-	1
In der Untersuchungswoche habe ich mich gedanklich intensiver mit meinem Sportvorsatz beschäftigt.	▪ nein	-	6
	▪ ja	-	4
Untersuchungsteilnahme hat mich in der Studienwoche zur Vorsatzrealisierung veranlasst.	▪ nein	-	8
	▪ ja	-	2

Vier Personen geben an, dass sie sich in der Untersuchungswoche gedanklich intensiver mit ihrem Sportvorsatz beschäftigt haben. Die Frage, ob das Auswirkungen hat, verneint die Mehrzahl. Nur ein Proband verweist auf einen zusätzlich umgesetzten Sportvorsatz: „Ich war dienstags aktiv, das war ein zusätzlicher Termin“ (Herr Lt.). Zusammenfassend ist festzustellen, dass die Probanden der Studienteilnahme mehrheitlich keine Auswirkungen auf die Vorsatzrealisierung zuschreiben. In Anbetracht der Befunde sind gewisse Interventionseffekte aber nicht auszuschließen.

9.2 Zusammenhänge zwischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen

Zur Überprüfung der ersten beiden Fragestellungen wird ermittelt, ob zwischen der aktuellen physischen und psychischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen Zusammenhänge bestehen. Kapitel 9.2.1 stellt die Zusammenhänge im Wochenverlauf dar. In Kapitel 9.2.2 werden die entsprechenden Zusammenhänge am Tag des festen Sporttermins (T 7) präsentiert.

9.2.1 Wochenverlauf

Bei der Ermittlung der Zusammenhänge zwischen der physischen und psychischen Befindlichkeit und den Einschätzungen der WI, DR, WA und GG im Verlauf der Untersuchungswoche wird ein einzelfallanalytisches Vorgehen präferiert, um interindividuelle Unterschiede aufdecken zu können. Die Berechnung erfolgt auf der Basis der im Wochenverlauf zweimal täglich per Telefoninterview erfassten Daten zur physischen und psychischen Befindlichkeit und den zeitgleich erfragten realisierungsbezogenen Einschätzungen für die fest vorgenommene Sportaktivität am siebten Befragungstag. Zusammenhänge zwischen der aktuellen **physischen Befindlichkeit** und den realisierungsbezogenen Einschätzungen finden sich im Wochenverlauf bei zehn der elf Befragten. Tabelle 38 stellt für jede Untersuchungsperson die vorliegenden Korrelationen dar. In der sechsten Spalte wird der auf den Befunden basierende Zusammenhang spezifiziert.

Tab. 38 Korrelationen zwischen der physischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen für den festen Sporttermin im Wochenverlauf

Person	Items	MZP	Korrelation (Spearman-Rho)	Sig.	Art des Zusammenhangs
Frau B.	beweglich – DR	13	$r_s = .551$	$p = .051^{\dagger}$	Beweglichkeit korreliert pos. mit der Einschätzung der DR
	fit – GG	13	$r_s = .614$	$p = .025^*$	Fitness + Kraft korrelieren pos. mit der Einschätzung der GG
	kraftvoll – GG	13	$r_s = .575$	$p = .040^*$	
	ausgelaugt – GG	13	$r_s = -.756$	$p = .003^{**}$	Ausgelaugtheit + Abgeschlaftheit korrelieren neg. mit der Einschätzung der GG
	abgeschlafte – GG	13	$r_s = -.555$	$p = .049^*$	
	angeschlagen – GG	13	$r_s = -.546$	$p = .053^{\dagger}$	Angeschlagensein korreliert neg. mit der Einschätzung der GG
Frau S.-K.	gelenkig – GG	13	$r_s = -.566$	$p = .044^*$	Gelenkigkeit korreliert neg. mit der Einschätzung der GG
Frau Z.	fit – WI	14	$r_s = .516$	$p = .059^{\dagger}$	Fitness korreliert pos. mit der Einschätzung der WI

Fortsetzung

Frau H.	fit – WI	14	$r_s = .730$	$p = .003^{**}$	Fitness + Kraft korrelieren pos. mit der Einschätzung der WI
	kraftvoll – WI	14	$r_s = .673$	$p = .008^{**}$	
	ausgelaugt – WI	14	$r_s = -.680$	$p = .008^{**}$	Ausgelaugtheit + Abgeschlafftheit korrelieren neg. mit der Einschätzung der WI
	abgeschlafft – WI	14	$r_s = -.641$	$p = .013^*$	
	krank – WI	14	$r_s = -.703$	$p = .005^{**}$	Krankheit + Angeschlagensein korrelieren neg. mit der Einschätzung der WI
	angeschlagen – WI	14	$r_s = -.607$	$p = .021^*$	
	angeschlagen – GG	14	$r_s = -.721$	$p = .004^{**}$	Angeschlagensein korreliert neg. mit der Einschätzung der GG
	Schmerzen – WI	14	$r_s = -.549$	$p = .042^*$	Schmerzen korrelieren neg. mit Einschätzung der WI
	Schmerzen – GG	14	$r_s = -.616$	$p = .019^*$	Schmerzen korrelieren neg. mit Einschätzung der GG
	fit – GG	14	$r_s = .750$	$p = .002^{**}$	Fitness korreliert pos. mit der Einschätzung der GG
Frau M.	Schmerzen – WI	14	$r_s = .665$	$p = .010^*$	Schmerzen + Beschwerden korrelieren pos. mit Einschätzung der WI
	Beschwerden – WI	14	$r_s = .664$	$p = .010^*$	
	Beschwerden – WA	14	$r_s = .518$	$p = .058^t$	Beschwerden korrelieren pos. mit Einschätzung der WA
	Schmerzen – GG	14	$r_s = .553$	$p = .040^*$	Schmerzen + Beschwerden korrelieren pos. mit Einschätzung der GG
	Beschwerden – GG	14	$r_s = .761$	$p = .002^{**}$	
Herr K.	fit – GG	14	$r_s = -.548$	$p = .042^*$	Fitness und Kraft korrelieren neg. mit der Einschätzung der GG
	kraftvoll – GG	14	$r_s = -.519$	$p = .057^t$	
	abgeschlafft – DR	14	$r_s = .621$	$p = .018^*$	Abgeschlafftheit korreliert pos. mit der Einschätzung der DR
	krank – WI	14	$r_s = -.679$	$p = .008^{**}$	Krankheit korreliert neg. mit der Einschätzung der WI
	krank – WA	14	$r_s = -.529$	$p = .052^t$	Krankheit korreliert neg. mit der Einschätzung der WA
	Schmerzen – DR	14	$r_s = .679$	$p = .008^{**}$	Schmerzen + Beschwerden korrelieren pos. mit der Einschätzung der DR
	Beschwerden – DR	14	$r_s = .679$	$p = .008^{**}$	
Herr Kl.	kraftvoll – WA	14	$r_s = .534$	$p = .049^*$	Kraft korreliert pos. mit der Einschätzung der WA
Herr L.	abgeschlafft – WI	14	$r_s = .525$	$p = .054^t$	Abgeschlafftheit korreliert pos. mit der Einschätzung der WI
Herr Lt.	kraftvoll – DR	14	$r_s = -.557$	$p = .039^*$	Kraft korreliert neg. mit der Einschätzung der DR
Herr M.	fit – WI	14	$r_s = -.517$	$p = .058^t$	Fitness + Kraft korrelieren neg. mit der Einschätzung der WI
	kraftvoll – WI	14	$r_s = -.535$	$p = .049^*$	
	abgeschlafft – DR	14	$r_s = -.535$	$p = .049^*$	Abgeschlafftheit korreliert neg. mit der Einschätzung der DR
	angeschlagen – DR	14	$r_s = -.650$	$p = .012^{**}$	Angeschlagensein korreliert neg. mit der Einschätzung der DR

MZP = Anzahl Messzeitpunkte (MZP < 14 verweisen auf fehlende Werte)

** Die Korrelation ist auf dem 1%-Niveau signifikant.

* Die Korrelation ist auf dem 5%-Niveau signifikant.

^t Die Korrelation ist auf dem 5%-Niveau tendenziell auffällig.

Tabelle 39 zeigt die Zusammenhänge zwischen der aktuellen **psychischen Befindlichkeit** und den realisierungsbezogenen Einschätzungen. Bei sechs der elf befragten Personen lassen sich Zusammenhänge nachweisen.

Tab. 39 Korrelationen zwischen der psychischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen für den festen Sporttermin im Wochenverlauf

Person	Items	MZP	Korrelation (Spearman-Rho)	Sig.	Art des Zusammenhangs
Frau B.	ruhig – WI	13	$r_s = .677$	$p = .011^*$	Innere Ruhe korreliert pos. mit Einschätzung der WI
	energiegeladen – GG	13	$r_s = .561$	$p = .046^*$	Energiegeladenheit korreliert pos. mit Einschätzung der GG
	erholt – GG	13	$r_s = .640$	$p = .018^*$	Erholtheit korreliert pos. mit Einschätzung der GG
	fröhlich – GG	13	$r_s = .673$	$p = .012^*$	Fröhlichkeit korreliert pos. mit Einschätzung der GG
	kontaktbereit – GG	13	$r_s = .546$	$p = .054^t$	Kontaktbereitschaft korreliert pos. mit Einschätzung der GG
Frau H.	energiegeladen – WI	14	$r_s = .730$	$p = .003^{**}$	Energiegeladenheit korreliert pos. mit Einschätzung der WI
	erholt – WI	14	$r_s = .849$	$p < .001^{**}$	Erholtheit korreliert pos. mit Einschätzung der WI
	erholt – WA	14	$r_s = .556$	$p = .039^*$	Erholtheit korreliert pos. mit Einschätzung der WA
	erholt – GG	14	$r_s = .645$	$p = .013^*$	Fröhlichkeit korreliert pos. mit Einschätzung der GG
	fröhlich – WI	14	$r_s = .731$	$p = .003^{**}$	Fröhlichkeit korreliert pos. mit Einschätzung der WI
	fröhlich – WA	14	$r_s = .669$	$p = .009^{**}$	Fröhlichkeit korreliert pos. mit Einschätzung der WA
	kontaktbereit – DR	14	$r_s = .533$	$p = .050^*$	Kontaktbereitschaft korreliert pos. mit Einschätzung der DR
	müde – WA	14	$r_s = -.681$	$p = .007^{**}$	Müdigkeit korreliert neg. mit Einschätzung der WA
Frau Z.	energiegeladen – WA	13	$r_s = -.563$	$p = .045^*$	Energiegeladenheit korreliert neg. mit Einschätzung der WA
	erholt – WA	13	$r_s = -.526$	$p = .053^t$	Erholtheit korreliert neg. mit Einschätzung der WA
	anerkannt – WA	13	$r_s = -.600$	$p = .023^*$	Anerkanntheit korreliert neg. mit Einschätzung der WA
Herr K.	ruhig – DR	14	$r_s = -.782$	$p = .001^{**}$	Innere Ruhe korreliert neg. mit Einschätzung der DR
	kontaktbereit – DR	14	$r_s = -.679$	$p = .008^{**}$	Kontaktbereitschaft korreliert neg. mit Einschätzung der DR
Herr L.	fröhlich – GG	14	$r_s = .716$	$p = .004^{**}$	Fröhlichkeit korreliert pos. mit Einschätzung der GG
	ruhig – GG	14	$r_s = .534$	$p = .049^*$	Innere Ruhe korreliert pos. mit Einschätzung der GG
	müde – GG	14	$r_s = .535$	$p = .049^*$	Müdigkeit korreliert pos. mit Einschätzung der GG
Herr M.	anerkannt – WI	14	$r_s = .734$	$p = .003^{**}$	Anerkanntheit korreliert pos. mit Einschätzung der WI

MZP = Anzahl Messzeitpunkte (MZP < 14 verweisen auf fehlende Werte)

** Die Korrelation ist auf dem 1%-Niveau signifikant.

* Die Korrelation ist auf dem 5%-Niveau signifikant.

^t Die Korrelation ist auf dem 5%-Niveau tendenziell auffällig.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass sich die Personen darin unterscheiden, a) zwischen welchen Befindlichkeitsitems und Einschätzungen Korrelationen existieren, b) zwischen wie vielen Befindlichkeitsitems und Einschätzungen Korrelationen bestehen und c) welche Richtung die Zusammenhänge aufweisen. Bei den vorliegenden Zusammenhängen handelt es sich in allen Fällen wenigstens um mittlere Korrelatio-

nen ($0,5 < r \leq 0,7$). In zwölf Fällen, bei sechs Personen, liegen hohe Korrelationen ($0,7 < r \leq 0,9$) vor (vgl. Bühl & Zöfel, 2004).

Im Folgenden werden die Einzelergebnisse in zwei Übersichtstabellen zusammengestellt (vgl. Tab. 40 sowie Tab. 41). Zu diesem Zweck erhalten die von den Items abgeleiteten Kategorien Fitness, Kraft, Gelenkigkeit und Beweglichkeit das **Label „gute physische Befindlichkeit“** und die von den Items abgeleiteten Kategorien Innere Ruhe, Energiegeladenheit, Erholtheit, Fröhlichkeit, Kontaktbereitschaft, Selbstsicherheit und Anerkanntheit das **Label „gute psychische Befindlichkeit“**.

Den von den Items abgeleiteten Kategorien Ausgelaugtheit, Abgeschlafftheit, Krankheit, Angeschlagensein, Schmerzen und Beschwerden wird dagegen das **Label „schlechte physische Befindlichkeit“**. Der Kategorie Müdigkeit, abgeleitet von dem Item „müde“ der Eigenzustandsskala, wird das **Label „schlechte psychische Befindlichkeit“** zugewiesen. Dieses Vorgehen dient dazu, die zahlreichen Einzelbefunde im Sinne einer Generalisierung zu vereinfachen und damit interpretierbar zu machen.

Physische Befindlichkeit und Einschätzung der Handlungswichtigkeit

Korrelationen zwischen einer *guten* physischen Befindlichkeit und der Wichtigkeitseinschätzung zeigen sich insgesamt in fünf Fällen. Bei zwei Personen (Frau H., Frau Z.) steigt die Wichtigkeitseinschätzung mit zunehmender Fitness und/oder Kraft an, während bei einer weiteren Person (Herr M.) die Wichtigkeitseinschätzung mit zunehmender Fitness und Kraft sinkt.

Im Gegensatz dazu zeigen sich in neun Fällen Korrelationen zwischen einer *schlechten* physischen Befindlichkeit und der Wichtigkeitseinschätzung. Bei zwei Personen steigt die Wichtigkeitseinschätzung mit zunehmenden Schmerzen und Beschwerden (Frau M.) bzw. zunehmender Abgeschlafftheit (Herr L.) an. In sechs Fällen finden sich *negative* Korrelationen zwischen einer *schlechten* physischen Befindlichkeit und der Wichtigkeitseinschätzung. Mit zunehmendem Krankheitsgefühl (Frau H., Herr K.), Angeschlagensein, zunehmender Ausgelaugtheit, Abgeschlafftheit sowie zunehmenden Schmerzen (Frau H.) sinkt die Wichtigkeitseinschätzung.

Tab. 40 Übersichtstabelle zu den Korrelationen zwischen der physischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen (Wochenverlauf)

Zusammenhang	Itemklassen	Frau B.	Frau H.	Frau M.	Frau S.K.	Frau Z.	Herr K.	Herr Kl.	Herr L.	Herr Lt.	Herr M.
Gute physische Befindlichkeit korreliert positiv mit folgender Einschätzung / folgenden Einschätzungen	Fitness	GG	WI GG			WI					
	Kraft	GG	WI					WA			
	Gelenkigkeit										
	Beweglichkeit	DR									
Gute physische Befindlichkeit korreliert negativ mit folgender Einschätzung / folgenden Einschätzungen	Fitness						GG				WI
	Kraft						GG			DR	WI
	Gelenkigkeit				GG						
	Beweglichkeit										
Schlechte physisches Befindlichkeit korreliert positiv mit folgender Einschätzung / folgenden Einschätzungen	Ausgelaugtheit										
	Abgeschlafftheit						DR		WI		
	Krankheit										
	Angeschlagensein										
	Schmerzen			WI GG			DR				
	Beschwerden			WI WA GG			DR				
Schlechte physische Befindlichkeit korreliert negativ mit folgender Einschätzung / folgenden Einschätzungen	Ausgelaugtheit	GG	WI								
	Abgeschlafftheit	GG	WI								DR
	Krankheit		WI				WI WA				
	Angeschlagensein	GG	WI GG								DR
	Schmerzen		WI GG								
	Beschwerden										

Physische Befindlichkeit und Einschätzung der Handlungsdringlichkeit

In der Untersuchungsgruppe finden sich in zwei Fällen Korrelationen zwischen einer guten physischen Befindlichkeit und der Dringlichkeitseinschätzung. Bei einer Person steigt die Dringlichkeitseinschätzung mit zunehmender Beweglichkeit (Frau B.). Bei einer anderen Person (Herr Lt.) sinkt die Dringlichkeitseinschätzung hingegen mit zunehmender Kraft.

In fünf Fällen liegen zwischen einer *schlechten* physischen Befindlichkeit und der Dringlichkeitseinschätzung Korrelationen vor. Bei einer Person steigt die Dringlichkeitseinschätzung mit zunehmender Abgeschlafftheit sowie zunehmenden Schmerzen und Beschwerden an (Herr K.). Bei einer weiteren Person sinkt die Dringlichkeitseinschätzung hingegen mit zunehmender Abgeschlafftheit und zunehmendem Angeschlagensein (Herr M.).

Physische Befindlichkeit und Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit

In insgesamt drei Fällen zeigen sich Korrelationen zwischen der physischen Befindlichkeit und der Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit. Bei einer Person steigt die Handlungswahrscheinlichkeit mit zunehmender Kraft an (Herr Kl.). Bei zwei Personen korreliert die Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit hingegen mit einer *schlechten* physischen Befindlichkeit. Eine Person schätzt die Realisierung der Sportaktivität mit zunehmenden Beschwerden wahrscheinlicher ein (Frau M.), während bei einer weiteren Person die Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit mit zunehmendem Krankheitsgefühl sinkt (Herr K.).

Physische Befindlichkeit und Einschätzung der Günstigkeit der Gelegenheit

In sechs Fällen finden sich Korrelationen zwischen einer *guten* physischen Befindlichkeit und der Einschätzung der Günstigkeit der Gelegenheit. Bei zwei Personen steigt die Einschätzung der Handlungsgünstigkeit mit zunehmender Fitness (Frau B., Frau H.) und Kraft (Frau B.) an. Bei zwei Personen sinkt die Einschätzung der Handlungsgünstigkeit hingegen mit zunehmender Fitness und Kraft (Herr K.) bzw. mit zunehmender Beweglichkeit (Frau S.K.).

In sieben Fällen liegen Korrelationen zwischen einer *schlechten* physischen Befindlichkeit und der Einschätzung der Günstigkeit der Gelegenheit vor. Bei einer Person steigt die Einschätzung der Handlungsgünstigkeit mit zunehmenden Schmerzen und Beschwerden an (Frau M.). Bei zwei Personen fällt die Einschätzung der Handlungsgünstigkeit hingegen mit zunehmender Ausgelaugtheit, Abgeschlafftheit (Frau B.), zunehmendem Angeschlagensein (Frau B., Frau H.) sowie zunehmenden Schmerzen (Frau H.) geringer aus.

Nachfolgend werden die vorliegenden Befunde zur psychischen Befindlichkeit in den Blick genommen (vgl. Tab. 41).

Psychische Befindlichkeit und Einschätzung der Handlungswichtigkeit

In der Untersuchungsgruppe finden sich ausschließlich *positive* Korrelationen zwischen einer *guten* psychischen Befindlichkeit und der Einschätzung der Handlungswichtigkeit. Die Wichtigkeitseinschätzung steigt bei drei Personen mit zunehmender Inneren Ruhe (Frau B.), zunehmender Energiegeladenheit, Erholtheit, und Fröhlichkeit (Frau H.) sowie zunehmender Anerkanntheit (Herr M.) an.

Tab. 41 Übersichtstabelle zu den Korrelationen zwischen der psychischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen für den festen Sporttermin im Wochenverlauf

Zusammenhang	Itemklassen	Frau B.	Frau H.	Frau M.	Frau S.K.	Frau Z.	Herr K.	Herr Kl.	Herr L.	Herr Lt.	Herr M.
Gute psychische Befindlichkeit korreliert positiv mit folgender Einschätzung / folgenden Einschätzungen	Innere Ruhe	WI							GG		
	Energiegeladenheit	GG	WI								
	Erholtheit	GG	WI WA GG								
	Fröhlichkeit	GG	WI WA						GG		
	Kontaktbereitschaft	GG	DR								
	Selbstsicherheit										
	Anerkanntheit										WI
Gute psychische Befindlichkeit korreliert negativ mit folgender Einschätzung / folgenden Einschätzungen	Innere Ruhe						DR				
	Energiegeladenheit					WA					
	Erholtheit					WA					
	Fröhlichkeit										
	Kontaktbereitschaft						DR				
	Selbstsicherheit										
	Anerkanntheit					WA					
Schlechte psychische Befindlichkeit korreliert positiv mit folgender Einschätzung / folgenden Einschätzungen	Müdigkeit								GG		
Schlechte psychische Befindlichkeit korreliert negativ mit folgender Einschätzung / folgenden Einschätzungen	Müdigkeit		WA								

Psychische Befindlichkeit und Einschätzung der Handlungsdringlichkeit

In drei Fällen finden sich Korrelationen zwischen einer *guten* psychischen Befindlichkeit und der Einschätzung der Handlungsdringlichkeit. Bei einer Person steigt die Einschätzung der Handlungsdringlichkeit mit zunehmender Kontaktbereitschaft an (Frau H.). Bei einer anderen Person fällt die Einschätzung der Handlungsdringlichkeit hingegen mit einer zunehmenden Inneren Ruhe sowie Kontaktbereitschaft ab (Herr K.). Zwischen einer *schlechten* psychischen Befindlichkeit und der Einschätzung der

Handlungsdringlichkeit finden sich in der Untersuchungsgruppe keine signifikanten Zusammenhänge.

Psychische Befindlichkeit und Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit

Korrelationen zwischen einer *guten* psychischen Befindlichkeit und der Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit liegen in fünf Fällen vor. Die Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit nimmt bei einer Person mit zunehmender Erholtheit und Fröhlichkeit zu (Frau H.). Bei einer anderen Person sinkt die Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit mit zunehmender Energiegeladenheit, Erholtheit und Anerkanntheit hingegen ab (Frau Z.).

Des Weiteren findet sich in einem Fall eine negative Korrelation zwischen einer *schlechten* psychischen Befindlichkeit und der Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit. Mit zunehmender Müdigkeit sinkt die Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit (Frau H.).

Psychische Befindlichkeit und Einschätzung der Günstigkeit der Gelegenheit

Positive Korrelationen zwischen einer *guten* psychischen Befindlichkeit und der Einschätzung der Handlungsgünstigkeit finden sich in sieben Fällen. Bei drei Personen steigt die Einschätzung der Handlungsgünstigkeit mit einer zunehmenden Inneren Ruhe (Herr L.), Energiegeladenheit (Frau B.), Erholtheit (Frau B., Frau H.), Fröhlichkeit (Frau B., Herr L.) und Kontaktbereitschaft (Frau B.) an.

In einem Fall zeigt sich eine *positive* Korrelation zwischen einer *schlechten* psychischen Befindlichkeit und der Einschätzung der Gelegenheit. Je müder sich die Person fühlt, desto günstiger wird die Gelegenheit eingeschätzt (Herr L.).

Die Befunde liefern Hinweise für das Vorliegen von Zusammenhängen zwischen dem physischen sowie psychischen Befinden und der Einschätzung der WI, DR, WA und GG einer fest vorgenommenen Sportaktivität im Verlauf von einer Woche. Die Befunde signalisieren, dass bezüglich der Zusammenhänge zwischen der Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen interindividuelle Differenzen bestehen:

- 1) Bei einem Teil der Personen bestehen zwischen der physischen und der psychischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen Zusammenhänge (Frau B., Frau H., Frau Z., Herr K. Herr L. und Herr M.). Bei

dem anderen Teil der Personen lassen sich nur zwischen der physischen Befindlichkeit und den Einschätzungen Zusammenhänge nachweisen (Frau M., Frau S.K., Herr Kl, Herr Lt.).

- 2) Die Personen unterscheiden sich darin, bei welchen und bei wie vielen realisierungsbezogenen Einschätzungen Zusammenhänge mit der physischen und/oder psychischen Befindlichkeit auftreten. Bei einigen Personen lassen sich Zusammenhänge zwischen der Befindlichkeit und einer realisierungsbezogenen Einschätzung ermitteln (Frau S.K., Herr Kl., Herr Lt.). Bei drei Personen liegen Zusammenhänge zwischen der Befindlichkeit und zwei realisierungsbezogenen Einschätzungen vor (Frau Z., Herr L., Herr M.) und bei je zwei Personen bestehen zwischen der Befindlichkeit und drei (Frau B., Frau M.) bzw. allen vier (Frau H., Herr K.) realisierungsbezogenen Einschätzungen Zusammenhänge.
- 3) Bei den Personen korrelieren gleiche physische und/oder psychische Befindlichkeiten mit unterschiedlichen Einschätzungen. So zeigt sich beispielsweise ein positiver Zusammenhang zwischen „Innerer Ruhe“ und der Einschätzung der Handlungswichtigkeit (Frau B.) bzw. der Einschätzung der Günstigkeit der Gelegenheit (Herr L.).
- 4) Bei den Personen korrelieren unterschiedliche physische und/oder psychische Befindlichkeiten mit den gleichen Einschätzungen. So finden sich beispielsweise positive Zusammenhänge zwischen „Fitness“ und der Einschätzung der Handlungswichtigkeit (Frau H.) oder zwischen „Schmerzen und Beschwerden“ und der Einschätzung der Handlungswichtigkeit (Frau M.).

Die Ergebnisse verweisen ferner darauf, dass die Untersuchungspersonen individuelle „Zusammenhangsmuster“ aufweisen. Zwischen einer „guten“ vs. „schlechten“ physischen sowie einer „guten“ vs. „schlechten“ psychischen Befindlichkeit und den jeweiligen Einschätzungen finden sich sowohl *positive* als auch *negative* Zusammenhänge.

So zeigt sich beispielsweise bei einer Person, dass die Wichtigkeits-, Dringlichkeits-, Wahrscheinlichkeits- und Günstigkeitseinschätzungen mit einer zunehmend guten psycho-physischen Befindlichkeit steigen, hingegen mit einer zunehmend schlechten psycho-physischen Befindlichkeit sinken (Frau H.). Bei einer anderen Person ist u.a. festzustellen, dass die Einschätzung der Handlungsdringlichkeit mit einer zunehmend schlechten physischen Befindlichkeit (Abgeschlafftheit, Schmerzen und Beschwerden) steigt, während sie mit einer zunehmend guten psychischen Befind-

lichkeit (Innere Ruhe, Kontaktbereitschaft) sinkt (Herr K.). Ebenso findet sich ein Beispiel dafür, dass die Einschätzung der Handlungswichtigkeit mit einer zunehmend guten physischen Befindlichkeit (Fitness) steigt. Die Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit jedoch mit einer zunehmend guten psychischen Befindlichkeit (Energiegeladenheit, Erholtheit, Anerkanntheit) sinkt (Frau Z.). Diese Beispiele verdeutlichen, wie komplex sich die Zusammenhänge zwischen der aktuellen psychophysischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen darstellen können.

Fazit

Bei vier Personen **korreliert** eine **gute physische Befindlichkeit** im Wochenverlauf **positiv** mit den realisierungsbezogenen Einschätzungen der vorgenommenen Sportaktivität. Je fitter, kraftvoller und/oder beweglicher sich die Personen fühlen, desto wichtiger, dringlicher, wahrscheinlicher und/oder günstiger schätzen sie die Vorsatzrealisierung ein. Ebenfalls bei vier Personen **korreliert** im Wochenverlauf eine **gute psychische Befindlichkeit** **positiv** mit den Einschätzungen der Sportaktivität. Je ruhiger, energiegeladener, erholter, fröhlicher, kontaktbereiter oder anerkannter sich die Personen fühlen, desto wichtiger, dringlicher, wahrscheinlicher und/oder günstiger stufen sie die Vorsatzrealisierung ein. Die Ergebnisse verweisen im Wochenverlauf bei diesen Personen insofern auf die folgenden Mechanismen bei der Einschätzung der Vorsatzrealisierung:

- „Je besser ich mich körperlich und/oder psychisch fühle, umso wichtiger und/oder dringlich ist die Realisierung meines Sportvorsatzes.“
- „Je besser ich mich körperlich und/oder psychisch fühle, umso wahrscheinlicher und/oder günstiger ist die Realisierung meines Sportvorsatzes.“

In der Untersuchungsgruppe korreliert bei vier Personen eine **gute physische Befindlichkeit** im Wochenverlauf **negativ** mit den realisierungsbezogenen Einschätzungen. Je fitter, kraftvoller und gelenkiger sich die Personen fühlen, desto unwichtiger, ungünstiger und umso weniger dringlich wird die Vorsatzrealisierung eingeschätzt. Bei zwei Personen korreliert eine **gute psychische Befindlichkeit** im Wochenverlauf **negativ** mit den realisierungsbezogenen Einschätzungen. Je ruhiger, energiegeladener, erholter, kontaktbereiter und/oder anerkannter sich die Personen fühlen, desto unwahrscheinlicher und umso weniger dringlich schätzen sie die Vorsatzrealisierung ein.

Bei diesen Personen deuten die Ergebnisse insofern auf die folgenden Mechanismen bei der Einschätzung der Vorsatzrealisierung im Wochenverlauf hin:

- „Je besser ich mich körperlich und/oder psychisch fühle, umso unwichtiger und/oder weniger dringlich ist die Realisierung meines Sportvorsatzes.“
- „Je besser ich mich körperlich und/oder psychisch fühle, umso unwahrscheinlicher und/oder ungünstiger ist die Realisierung meines Sportvorsatzes.“

Bei drei Personen korreliert in der Untersuchungsgruppe ein **schlechtes physisches Befinden positiv** mit den realisierungsbezogenen Einschätzungen. Je abgeschlaffter sich die Personen fühlen bzw. je mehr Schmerzen oder Beschwerden bestehen, desto wichtiger, wahrscheinlicher, günstiger und/oder dringlicher erscheint ihnen die Vorsatzrealisierung. Bei einer Person besteht ein **positiver Zusammenhang** zwischen einer **schlechten psychischen Befindlichkeit** und der Einschätzung der Handlungsgünstigkeit. Je müder sich die Person fühlt, umso günstiger erscheint die Vorsatzrealisierung. Die Ergebnisse verweisen im Wochenverlauf bei diesen Personen insofern auf die folgenden Mechanismen bei der Einschätzung der Vorsatzrealisierung:

- „Je schlechter ich mich körperlich und/oder psychisch fühle, umso wichtiger und/oder dringlicher ist die Realisierung meines Sportvorsatzes.“
- „Je schlechter ich mich körperlich und/oder psychisch fühle, umso günstiger ist die Realisierung meines Sportvorsatzes.“

Bei vier Personen korreliert in der Untersuchungsgruppe ein **schlechtes physisches Befinden negativ** mit den realisierungsbezogenen Einschätzungen. Je abgeschlaffter sich die Personen fühlen bzw. je mehr Schmerzen oder Beschwerden bestehen, desto unwichtiger, unwahrscheinlicher, ungünstiger und/oder weniger dringlich erscheint ihnen die Vorsatzrealisierung. Bei einer Person besteht ein **negativer Zusammenhang** zwischen einer **schlechten psychischen Befindlichkeit** und der Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit. Je müder sich die Person fühlt, umso unwahrscheinlicher wird die Vorsatzrealisierung eingeschätzt.

Bei diesen Personen lassen die Ergebnisse zur Einschätzung der Vorsatzrealisierung im Wochenverlauf insofern die folgenden Mechanismen vermuten:

- „Je schlechter ich mich körperlich und/oder psychisch fühle, umso unwichtiger und/oder weniger dringlich ist die Realisierung meines Sportvorsatzes.“
- „Je schlechter ich mich körperlich und/oder psychisch fühle, umso unwahrscheinlicher ist die Realisierung meines Sportvorsatzes.“

Abschließend lässt sich sagen, dass die vorliegenden Ergebnisse für die in Kapitel 8.1 formulierte Annahme über Zusammenhänge zwischen der aktuellen Befindlichkeit und realisierungsbezogenen Einschätzungen im Zeitverlauf, erste Bestätigungen liefern. Die Untersuchungsergebnisse sind vielversprechend, da sie aufzeigen, dass die Beeinflussung der Vorsatzrealisierung durch die aktuelle Befindlichkeit, vermittelt über realisierungsbezogene Einschätzungen, gegebenenfalls als **Prozess** aufzufassen ist. Experimentell angelegte Studien müssen jedoch klären, ob die aktuelle Befindlichkeit realisierungsbezogene Einschätzungen tatsächlich beeinflusst. Die vorliegenden Zusammenhänge lassen keine Rückschlüsse auf Kausalbeziehungen zu. Des Weiteren sind in Zukunft Zeitreihenanalysen notwendig, die sowohl umfassende interindividuelle als auch intraindividuelle Analysen ermöglichen.

9.2.2 Tag des festen Sporttermins

Zur Beantwortung der Frage nach Zusammenhängen zwischen der aktuellen Befindlichkeit und realisierungsbezogenen Einschätzungen am Tag des fest geplanten Sporttermins kommt angesichts der vorliegenden Daten – anders als im vorangegangenen Kapitel – nur ein gruppenanalytisches Vorgehen in Frage. Die Korrelationen werden getrennt für die beiden Erhebungszeitpunkte (vormittags und nachmittags) am siebten Befragungstag ermittelt und dargestellt.

Einen Überblick zu den vorliegenden Zusammenhängen zwischen der **physischen Befindlichkeit** und den realisierungsbezogenen Einschätzungen am Tag des Sporttermins liefert Tabelle 42.

Tab. 42 Zusammenhänge zwischen der Befindlichkeit und den Einschätzungen am Tag der geplanten Sportaktivität differenziert nach Messzeitpunkten (MZP)

MZP	Items	n	Korrelation (Spearman-Rho)	Sig.	Art des Zusammenhangs
Vor-mittag	Schmerzen – DR	11	$r_s = .844$	$p = .001^{**}$	Schmerzen korrelieren pos. mit Einschätzung der DR
	ausgelaugt – WI	11	$r_s = -.625$	$p = .040^*$	Energielosigkeit korreliert neg. mit Einschätzung der WI
	ausgelaugt – GG	11	$r_s = -.699$	$p = .017^*$	Energielosigkeit korreliert neg. mit Einschätzung der GG
	fit – GG	11	$r_s = .605$	$p = .049^*$	Trainiertheit korreliert pos. mit der Einschätzung der GG
Nach-mittag	kraftvoll – DR	11	$r_s = .627$	$p = .039^*$	Trainiertheit korreliert pos. mit der Einschätzung der DR
	fit – GG	11	$r_s = .605$	$p = .048^*$	Trainiertheit korreliert pos. mit der Einschätzung der GG

** Die Korrelation ist auf dem 1%-Niveau signifikant.

* Die Korrelation ist auf dem 5%-Niveau signifikant.

Am Vormittag zeigt sich in der Untersuchungsgruppe ein hoher positiver Zusammenhang zwischen wahrgenommenen Schmerzen und der Dringlichkeitseinschätzung. Je mehr Schmerzen empfunden werden, umso dringlicher wird die Vorsatzrealisierung am Abend eingeschätzt. Mittlere negative Zusammenhänge bestehen zwischen der physischen Befindlichkeit und 1) der Einschätzung der Handlungswichtigkeit sowie 2) der Handlungsgünstigkeit. Mit zunehmender Ausgelaugtheit wird die Vorsatzrealisierung unwichtiger und ungünstiger eingeschätzt. Ein mittlerer positiver Zusammenhang liegt zwischen der Fitness und der Günstigkeitseinschätzung vor. Je fitter sich die Befragten fühlen, desto günstiger wird die Vorsatzrealisierung eingestuft.

Am Nachmittag, ein bis zwei Stunden vor dem geplanten Sporttermin, finden sich in der Untersuchungsgruppe mittlere positive Zusammenhänge zwischen der subjektiv erlebten Kraft und der Einschätzung der Handlungsdringlichkeit sowie der erlebten Fitness und der Einschätzung der Handlungsgünstigkeit. Je kraftvoller sich die Befragten fühlen, umso dringlicher erscheint die Vorsatzrealisierung. Wie am Vormittag wird die Handlungsgünstigkeit mit zunehmender Fitness umso höher eingeschätzt.

Die Zusammenhänge zwischen der **psychischen Befindlichkeit** und den realisationsbezogenen Einschätzungen der Sportaktivität am Tag des Sporttermins stellt Tabelle 43 dar.

Tab. 43 Zusammenhänge zwischen der psychischen Befindlichkeit und den Einschätzungen am Tag der geplanten Sportaktivität differenziert nach Messzeitpunkten (MZP)

MZP	Zusammenhang	n	Korrelation (Spearman-Rho)	Sig.	Kategorisierung
Vormittag	müde – WI	11	$r_s = -.894$	$p < .001^{**}$	Müdigkeit korreliert neg. mit Einschätzung der WI
	müde – DR	11	$r_s = -.618$	$p = .043^*$	Müdigkeit korreliert neg. mit Einschätzung der DR
	müde – GG	11	$r_s = -.762$	$p = .006^{**}$	Müdigkeit korreliert neg. mit Einschätzung der GG
	erholt – WI	11	$r_s = .634$	$p = .036^*$	Erholtheit korreliert pos. mit Einschätzung der WI
	erholt – GG	11	$r_s = .641$	$p = .033^*$	Erholtheit korreliert pos. mit Einschätzung der GG
	energiegeladen – WI	11	$r_s = .599$	$p = .052^t$	Energiegeladenheit korreliert pos. mit Einschätzung der WI
	energiegeladen – GG	11	$r_s = .629$	$p = .038^*$	Energiegeladenheit korreliert pos. mit Einschätzung der GG
Nachmittag	energiegeladen – DR	11	$r_s = .603$	$p = .049^*$	Energiegeladenheit korreliert pos. mit Einschätzung der DR

** Die Korrelation ist auf dem 1%-Niveau signifikant.

* Die Korrelation ist auf dem 5%-Niveau signifikant.

^t Die Korrelation ist auf dem 5%-Niveau tendenziell auffällig.

Am Vormittag finden sich in der Untersuchungsgruppe hohe und mittlere negative Zusammenhänge zwischen der empfundenen Müdigkeit und den Wichtigkeits-, Dringlichkeits- sowie Günstigkeitseinschätzungen. Je müder sich die Befragten fühlen, desto unwichtiger, ungünstiger und weniger dringlich erscheint die Realisierung der vorgenommenen Sportaktivität. Demgegenüber finden sich mittlere positive Zusammenhänge zwischen der erlebten Erholtheit und Energiegeladenheit sowie den Wichtigkeits- wie Günstigkeitseinschätzungen. Je erholter und energiegeladener sich die Personen am Vormittag fühlen, desto wichtiger und günstiger wird die Vorsatzrealisierung eingeschätzt.

Am Nachmittag, ein bis zwei Stunden vor dem Sporttermin, findet sich in der Untersuchungsgruppe lediglich ein mittlerer positiver Zusammenhang zwischen der erlebten Energiegeladenheit und der Handlungsdringlichkeit. Je energiegeladener sich die Personen fühlen, desto dringlicher erscheint die Vorsatzrealisierung kurz vor dem geplanten Termin.

Eine zusammenfassende Übersicht zu den vorliegenden Zusammenhängen bietet Tabelle 44.

Tab. 44 Übersicht zu den Zusammenhängen zwischen der physischen und psychischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen am Tag des Sporttermins differenziert nach Tageszeit

Gute physische Befindlichkeit korreliert positiv mit den Einschätzungen				
	WI	DR	WA	GG
Fitness	–	–	–	vormittags nachmittags
Kraft	–	nachmittags	–	–
Schlechte physische Befindlichkeit korreliert positiv mit den Einschätzungen				
	WI	DR	WA	GG
Schmerzen	–	vormittags	–	–
Schlechte physische Befindlichkeit korreliert negativ mit den Einschätzungen				
	WI	DR	WA	GG
Ausgelaugtheit	vormittags	–	–	vormittags
Gute psychische Befindlichkeit korreliert positiv mit den Einschätzungen				
	WI	DR	WA	GG
Energiegeladenheit	vormittags	nachmittags	–	vormittags
Erholtheit	vormittags	vormittags	–	vormittags
Schlechte psychische Befindlichkeit korreliert negativ mit den Einschätzungen				
	WI	DR	WA	GG
Müdigkeit	vormittags	vormittags	–	vormittags

Die Befunde zeigen, dass in der untersuchten Stichprobe am Tag des Sporttermins eine positive **physische Befindlichkeit** a) in Form von Fitness vormittags wie nachmittags mit der Einschätzung der Handlungsgünstigkeit positiv korreliert und b) in Form von Kraft nachmittags mit der Einschätzung der Handlungsdringlichkeit positiv korreliert. Je höher die empfundene Fitness und Kraft, umso höher ist offenbar die wahrgenommene Handlungsgünstigkeit bzw. Handlungsdringlichkeit.

Hingegen fällt die wahrgenommene Handlungswichtigkeit und Handlungsgünstigkeit umso geringer aus, je höher die empfundene **Ausgelaugtheit** ist. Bei **Schmerzen** zeigt sich ein hoher positiver Zusammenhang mit der Handlungsdringlichkeitseinschätzung. Je mehr Schmerzen wahrgenommen werden, desto dringlicher erscheint die Vorsatzrealisierung.

In Bezug auf die **psychische Befindlichkeit** zeigen die Befunde, dass am Tag des Sporttermins die wahrgenommene Handlungswichtigkeit, Handlungsdringlichkeit und Handlungsgünstigkeit vormittags umso höher ausfällt, je **energiegeladener** und/oder **erholter** sich die Personen fühlen. Je höher die empfundene Müdigkeit am Vormittag ist, umso unwichtiger, ungünstiger und weniger dringlich erscheint die Vorsatzrealisierung. Nachmittags findet sich nur ein positiver Zusammenhang zwischen einer guten psychischen Befindlichkeit in Form von **Energiegeladenheit** und der Einschätzung der Handlungsdringlichkeit. Je energiegeladener sich die Personen am Nachmittag fühlen, desto dringlicher erscheint ihnen die Vorsatzrealisierung. Wie bei der physischen Befindlichkeit zeigt sich auch für die psychische Befindlichkeit am Tag des Sporttermins: Je besser die Befindlichkeit, desto höher fallen die Wichtigkeits-, Dringlichkeits- und/oder Günstigkeitseinschätzungen aus und je schlechter die Befindlichkeit, desto geringer fallen Wichtigkeits-, Dringlichkeits- und/oder Günstigkeitseinschätzungen aus.

Abschließend ist festzuhalten, dass sich in der Untersuchungsgruppe vormittags mehr Zusammenhänge zwischen der physischen und psychischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen nachweisen lassen. Dies betrifft insbesondere die Einschätzung der WI, DR und GG. Keine Zusammenhänge bestehen am Tag des fest fixierten Sporttermins in der Untersuchungsgruppe zwischen der physischen und psychischen Befindlichkeit und der Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit. Dieses Ergebnis entspricht nicht den Erwartungen. Es

wurde davon ausgegangen, dass für die Einschätzung, mit welcher Wahrscheinlichkeit eine vorgenommene Sportaktivität am gleichen Tag realisiert wird, die aktuelle Befindlichkeit bedeutsam ist. So wird in der Interviewstudie von Befragten zum Ausdruck gebracht, dass das Tun oder Unterlassen auch von der aktuellen Befindlichkeit abhängig gemacht wird (vgl. Kapitel 6.2.7). Die vorliegenden Ergebnisse können diese Annahme nicht bestätigen.

Hervorzuheben ist zudem, dass nur für spezifische Befindlichkeitsitems signifikante Zusammenhänge mit der Einschätzung der WI, DR und GG vorliegen. Hierbei handelt es sich um die Items „ausgelaugt“, „fit“, „kraftvoll“ sowie „Schmerzen“ für die physische Befindlichkeit und um die Items „erholt“, „energiegeladen“ sowie „müde“ für die psychische Befindlichkeit. Für alle anderen Items zur Erfassung der physischen und psychischen Befindlichkeit liegen in der Untersuchungsgruppe hingegen keine signifikanten Befunde vor. Es zeichnet sich ab, dass in der untersuchten Stichprobe berufstätiger Erwachsener für die Realisierung von Sportvorsätzen insbesondere die folgenden psycho-physischen Befindlichkeitsdimensionen relevant sind: 1) Aktiviertheit bzw. Aktivierung (ausgelaugt; energiegeladen), 2) Defizienz (müde; erholt), 3) Trainiertheit (fit; kraftvoll) sowie 4) Schmerzen (vgl. hierzu Kap. 8.3.2.1).

9.3 Zusammenhänge zwischen Befindlichkeit und Vorsatzrealisierung

Um zu überprüfen, ob zwischen der physischen und psychischen Befindlichkeit und dem tatsächlichen Handeln – Realisierung oder Unterlassen eines Sportvorsatzes – Zusammenhänge bestehen, wird anhand von Kreuztabellen der Kontingenzkoeffizient (C) zwischen der physischen sowie psychischen Befindlichkeit a) am Vormittag und b) am Nachmittag des siebten Befragungstages sowie dem tatsächlichen Handeln (Tun versus Unterlassen) ermittelt.

Am Vormittag findet sich in der Stichprobe ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen dem Befindlichkeitsitem „kraftvoll“ und dem Handeln ($C = .707$; $p = .004$). Je kraftvoller sich die Personen am Vormittag (T 7) fühlen, desto eher realisieren sie am Abend ihren Sportvorsatz.

Zwischen der Befindlichkeit **am Nachmittag** und dem tatsächlichen Handeln findet sich in der Stichprobe ebenfalls ein signifikanter Zusammenhang. Das Befindlichkeitsitem „gelenkig“ korreliert positiv mit dem Handeln ($C = .610$; $p = .038$). Je gelenkiger sich die Personen am Nachmittag, wenige Stunden vor dem Sporttermin fühlen, desto eher realisieren sie ihren Sportvorsatz.

9.4 Zusammenhänge zwischen den realisierungsbezogenen Einschätzungen und der Vorsatzrealisierung

Zur Klärung der Frage, ob in der Untersuchungsgruppe zwischen der Einschätzung der WI, DR, WA und GG und der Vorsatzrealisierung Zusammenhänge vorliegen, werden die beiden folgenden Analyseschritte durchgeführt:

1. Ermittlung der Zusammenhangsmaße (Kontingenzkoeffizient, C) zwischen den realisierungsbezogenen Einschätzungen des fest vorgenommenen Sporttermins am Nachmittag des siebten Befragungstages und der Realisierung der vorgenommenen Sportaktivität versus Unterlassen der vorgenommenen Sportaktivität.
2. Ermittlung von Unterschieden bei der Einschätzung des fest vorgenommenen Sporttermins am Nachmittag des siebten Befragungstages zwischen „Umsetzern“ und „Unterlassern“ mittels Mann-Whitney-U-Test.

Ein signifikante Zusammenhang zeigt sich zwischen der Einschätzung der Handlungswichtigkeit am Nachmittag und der Vorsatzrealisierung ($C = .557$; $p = .026$).

Das heißt, in der Untersuchungsgruppe korreliert das tatsächliche Handeln positiv mit der subjektiven Handlungswichtigkeit am Nachmittag: Je wichtiger die Realisierung kurz vor dem Sporttermin eingeschätzt wird, desto eher wird der Sportvorsatz in die Tat umgesetzt.

Mit dem Mann-Whitney-U-Test wird ermittelt, ob sich zwischen „Umsetzern“ und „Unterlassern“ bezüglich der realisierungsbezogenen Einschätzungen signifikante Unterschiede feststellen lassen. In der Stichprobe findet sich ein signifikanter Unterschied bei der Einschätzung der Handlungswichtigkeit am Nachmittag vor dem Termin. „Umsetzer“ weisen der Aktivität wenige Stunden vor dem Termin signifikant mehr Wichtigkeit zu als „Unterlasser“. Zudem schätzen sie die Gelegenheit tendenziell günstiger ein als jene Personen, die den Vorsatz später nicht realisieren.

Tab. 45 Unterschiede bei der Einschätzung der Sportaktivität am Nachmittag des siebten Befragungstages zwischen „Umsetzern“ und „Unterlassern“ (Mann-Whitney-U-Test)

Einschätzung am Nachmittag	Handeln	n	Mittlerer Rang	Rangsumme	Z	Signifikanz
Handlungswichtigkeit	Unterlassen	2	3,75	7,50	-2,121	p = .034 *
	Tun	9	6,50	58,50		
	Gesamt	11				
Handlungsdringlichkeit	Unterlassen	2	6,50	13,00	-,300	p = .764
	Tun	9	5,89	53,00		
	Gesamt	11				
Handlungswahrscheinlichkeit	Unterlassen	2	4,00	8,00	-1,398	p = .162
	Tun	9	6,44	58,00		
	Gesamt	11				
Handlungsgünstigkeit	Unterlassen	2	2,50	5,00	-1,819	p = .069 ^t
	Tun	9	6,78	61,00		
	Gesamt	11				

* Die Korrelation ist auf dem 5%-Niveau signifikant.

^t Die Korrelation ist auf dem 5%-Niveau tendenziell auffällig.

Die Befunde müssen angesichts der kleinen Gruppengröße und der ungleichen Fallzahlen (Tun: 9 Personen, Unterlassen: 2 Personen) jedoch mit Vorsicht gewertet werden.

9.5 Intentionen des Unterlassens und Tuns

Die elf Untersuchungsteilnehmer nehmen sich im Untersuchungszeitraum von einer Woche insgesamt 32 Sportaktivitäten vor. Bei den geplanten Aktivitäten handelt es sich in 18 Fällen um Sportaktivitäten, die üblicherweise zu fest fixierten Terminen stattfinden, darunter auch die elf von jeder Person am letzten Befragungstag vorgenommenen Sportaktivitäten. Des Weiteren planen die Befragten in der Untersuchungswoche 13 Sportaktivitäten, die generell eher sporadisch bzw. unregelmäßig ausgeführt werden. Von den 32 geplanten Aktivitäten werden letztlich 26 Aktivitäten (81,25 %) initiiert und eine Aktivität wird spontan, ohne vorherige Ankündigung ausgeführt. Sechs geplante Aktivitäten (18,75 %) werden im Befragungszeitraum unterlassen (darunter auch zwei terminlich fixierte Sporttermine am siebten Befragungstag), obwohl sie von den Personen fest „ins Auge gefasst“ worden sind. Für alle umgesetzten wie unterlassenen Sportaktivitäten haben die Befragten abends im Tagebuch angegeben, inwieweit mit dem Tun bzw. Unterlassen spezifische Ziele bzw. Zwecke verfolgt werden. Diese Angaben dienen der Beantwortung der Frage, ob die Personen mit der Umsetzung und dem Unterlassen einer vorgenommenen Sportaktivität Ziele bzw. Zwecke verbinden und welche dies sind (vgl. Kap. 8.1, zweite Zielsetzung der Studie). Da die Angaben zu den Zielen bzw. Zwecken für eine realisierte Sportaktivität fehlen, gehen die Daten von 26 Aktivitäten (inkl. der spontan ausgeführten Aktivität) in die folgende Analyse ein.

9.5.1 Ziele bzw. Zwecke des Unterlassens

Bei der Auswertung der Angaben wird in einem ersten Schritt ein einzelfallanalytisches Vorgehen gewählt. Tabelle 46 listet auf, welche Ziele bzw. Zwecke die Befragten mit dem Unterlassen eines a) vorgenommenen Termins (gemeint sind Sportaktivitäten, die die Befragten im Befragungszeitraum explizit planen) oder b) festen Termins (bezeichnet werden hiermit die von den Befragten regelmäßig wahrgenommenen, fest terminierten Sportaktivitäten) verfolgen. Aufgeführt werden jene der vierzehn vorgegebenen Ziele bzw. Zwecke, für die auf einer vierstufigen Antwortskala („trifft voll zu“ bis „trifft gar nicht zu“) die Einschätzung „trifft voll zu“ oder „trifft eher zu“ abgegeben wurde.

Tab. 46 Auflistung der mit dem Unterlassen einer Sportaktivität verfolgten Ziele bzw. Zwecke

Person	Tag	Aktivität	Planung	Ziel(e) bzw. Zweck(e) des Unterlassens (ZU)
Frau B.	Tag 1	Fitness	vorgenommener Termin	-
Herr Kl.	Tag 4	Rad (outdoor)	vorgenommener Termin	ZU 1; ZU 3; ZU 4; ZU 6; ZU 13; ZU 14
Frau Br.	Tag 4	Nordic Walking	vorgenommener Termin	ZU 2; ZU 11; ZU 12; ZU 14
Frau H.	Tag 5	Nordic Walking	fester Termin	ZU 1; ZU 7; ZU 9; ZU 11; ZU 12
Herr Lt.	Tag 7	Laufen	fester Termin	ZU 5; ZU 6, ZU 9; ZU 13
Frau S.K.	Tag 7	Rad (indoor)	fester Termin	ZU 1; ZU 3

ZU 1 Abwarten günstige Gelegenheit

ZU 2 Angenehmes weiter auskosten

ZU 3 Mitmenschen recht machen

ZU 4 Umgehen von Konflikten

ZU 5 Aufwand umgehen

ZU 6 Verhindern schlechtes Gewissen

ZU 7 Gefährdung verhindern

ZU 8 Verhindern Unwohlsein

ZU 9 Verhindern Stress

ZU 10 Nötige Diszipliniertheit umgehen

ZU 11 Ausspannen können

ZU 12 Freiraum gewinnen

ZU 13 Erledigungen in Ruhe

ZU 14 Begonnenes beenden

Die Ergebnisse verdeutlichen:

- 1) Die Befragten verfolgen mit dem Unterlassen einer Sportaktivität unterschiedliche und unterschiedlich *viele* Ziele bzw. Zwecke (zwei bis sechs verschiedene Ziele/Zwecke). Diese Befunde zeigen, dass das Unterlassen einer vorgenommenen Sportaktivität „multi-intentional“ bedingt sein kann. In weiteren Studien wäre zu prüfen, ob die Wahrscheinlichkeit des Unterlassens zunimmt, wenn a) mit dem Unterlassen mehrere subjektiv bedeutsame Ziele bzw. Zwecke verfolgt werden oder b) einem Ziel bzw. Zweck besondere Bedeutsamkeit zukommt.
- 2) Obwohl es sich um eine kleine Stichprobe handelt, werden nur zwei Ziele bzw. Zwecke von den Befragten nicht genannt. Dabei handelt es sich um die Ziele bzw. Zwecke, „um nicht wieder diszipliniert sein zu müssen“ (ZU 10) sowie „damit ich mich danach nicht schlecht/unwohl fühle“ (ZU 8). Eine Probandin stimmt keiner der vorgegebenen Antwortmöglichkeiten zu (Frau B.).

Abbildung 22 führt die in der Stichprobe meistgenannten Ziele bzw. Zwecke des Unterlassens auf.

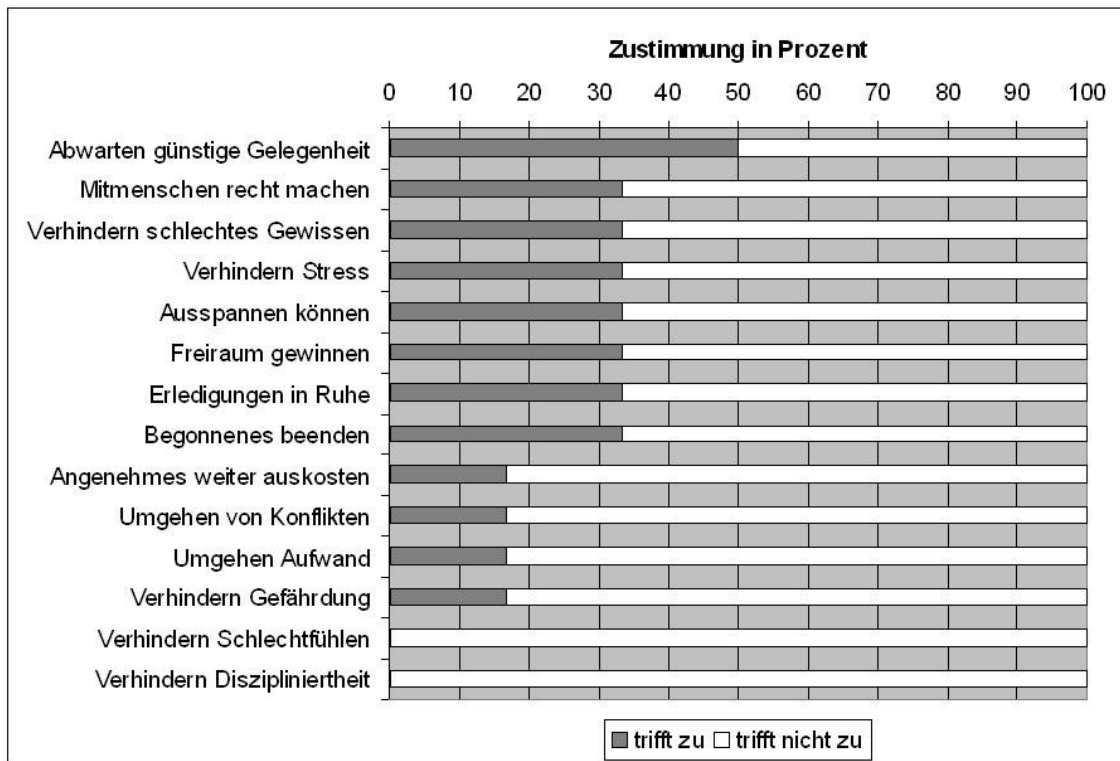


Abb. 22 Ziele bzw. Zwecke des Unterlassens für sechs unterlassene Aktivitäten; Zustimmung (trifft voll zu, trifft eher zu) und Ablehnung (trifft eher nicht zu, trifft gar nicht zu)

Am häufigsten geben die Befragten an, die Aktivität nicht zu realisieren, „um eine günstigere Gelegenheit abzuwarten“ (ZU 1). Demnach werden geplante Aktivitäten unterlassen, weil eine bessere Gelegenheit für die Umsetzung erhofft wird. In den drei Fällen, in denen dieses Ziel bzw. dieser Zweck genannt werden, verweisen die anderen Ziel-/Zwecksetzungen darauf, weshalb es den Personen sinnvoller erscheint, auf eine andere Gelegenheit zu warten. Bei zwei Personen scheint dem sozialen Umfeld eine zentrale Rolle zuzukommen. Zum einen wird die geplante Aktivität auch deshalb unterlassen, „um es Mitmenschen recht zu machen“ (Frau S.K.). Dies deutet darauf hin, dass die Mitmenschen entweder konkrete Anliegen formulieren oder gegenüber den Mitmenschen Verpflichtungen empfunden werden. Zum anderen wird die geplante Aktivität u.a. nicht umgesetzt, „um Konflikte mit Mitmenschen zu umgehen“ (Herr Kl.). Offensichtlich werden in diesem Fall die eigenen Interessen den Bedürfnissen oder Forderungen von Mitmenschen untergeordnet. Die anderen Befragten unterlassen die geplanten Aktivitäten vor allem, weil damit ein unmittelbarer Vorteil verbunden wird. So unterbleibt die Vorsatzrealisierung, a) „um etwas Angenehmes weiter auskosten zu können“, b) „um einfach mal richtig auszuspannen“, c) „um Freiraum für mich zu haben“, d) „damit ich etwas in Ruhe erledigen kann“ und e) „um Begonnenes fertig zu machen“.

Ferner wird mit dem Unterlassen beabsichtigt, eine Verschlechterung der gegenwärtigen Situation abzuwenden. So werden Sportvorsätze nicht realisiert, a) *„um dem Aufwand aus dem Weg zu gehen“*, b) *„damit ich kein schlechtes Gewissen wegen anderen Dingen haben muss“*, c) *„um mich keiner (gesundheitlichen, unnötigen) Gefährdung auszusetzen“* und d) *„um nicht noch mehr Stress zu haben“*.

9.5.2 Ziele bzw. Zwecke des Tuns

Tabelle 47 präsentiert, welche Ziele bzw. Zwecke die Befragten der Umsetzung einer bestimmten Sportaktivität zuschreiben. Aufgeführt werden jene der zehn vorgegebenen Ziele bzw. Zwecke, die auf einer vierstufigen Antwortskala („trifft voll zu“ bis „trifft gar nicht zu“) mit „trifft voll zu“ oder „trifft eher zu“ bewertet werden. Die Befunde verdeutlichen Folgendes:

- 1) Die Befragten verfolgen mit der Umsetzung einer Sportaktivität unterschiedlich *viele* Ziele bzw. Zwecke. Während die Initiierung der Sportaktivität in zwei Fällen einem Ziel bzw. Zweck dient (vgl. Frau B. am dritten Tag sowie Herr K. am vierten Tag), zeigt sich in der Mehrzahl der Fälle, dass mit der Initiierung der Sportaktivität mehrere Ziele bzw. Zwecke verfolgt werden. Die Spanne reicht von zwei bis sieben Zielen bzw. Zwecken. Dies verweist darauf, dass die Initiierung einer vorgenommenen Sportaktivität sowohl „ein-intentional“ als auch „multi-intentional“ sein kann. Für die untersuchten Situationen trifft Letzteres häufiger zu. Nur in einem Fall (vgl. Herr K. am siebten Tag) wird keinem der vorgegebenen Ziele bzw. Zwecke zugestimmt. Anzunehmen ist, dass die Realisierung einer Sportaktivität weniger gefährdet ist, wenn mit ihr in der jeweiligen Entscheidungssituation a) viele verschiedene, subjektiv bedeutsame Ziele bzw. Zwecke verknüpft werden oder b) ein bestimmtes Ziel bzw. ein bestimmter Zweck besonders bedeutsam ist.

Tab. 47 Auflistung der mit der Initiierung einer Sportaktivität verfolgten Ziele bzw. Zwecke

Person	Tag	Aktivität	Planung	Ziel(e) bzw. Zweck(e) des Tuns (ZT)
Frau B.	Tag 3	Fitness	spontanes Aktivwerden	ZT 1
	Tag 5	Walken	fester Termin	ZT 5; ZT 10
	Tag 6	Fitness	vorgenommener Termin	ZT 1; ZT 5
	Tag 7	Walken	fester Termin	ZT 1; ZT 4
Frau Br.	Tag 7	Nordic Walking	fester Termin	ZT 3; ZT 4; ZT 5
Frau H.	Tag 1	Nordic Walking	vorgenommener Termin	ZT 1; ZT 3; ZT 4; ZT 5; ZT 9; ZT 10
	Tag 6	Gymnastik	vorgenommener Termin	ZT 1; ZT 3; ZT 4; ZT 5; ZT 8; ZT 9; ZT 10
	Tag 7	Nordic Walking	fester Termin	ZT 1; ZT 3; ZT 4; ZT 5; ZT 9; ZT 10
Frau M.	Tag 5	Laufen	fester Termin	ZT 6; ZT 10
	Tag 7	Laufen	fester Termin	ZT 1; ZT 3; ZT 4; ZT 10
Frau Z.	Tag 2	Schwimmen	vorgenommener Termin	ZT 1; ZT 5; ZT 8; ZT 10
	Tag 5	Tanzen	vorgenommener Termin	ZT 1; ZT 3; ZT 4; ZT 8; ZT 10
	Tag 7	Nordic Walking	fester Termin	ZT 1; ZT 3; ZT 4; ZT 5; ZT 8; ZT 9; ZT 10
Herr K.	Tag 4	Tischtennis	fester Termin	ZT 8
	Tag 5	Laufen	fester Termin	ZT 3; ZT 4
	Tag 7	Laufen	fester Termin	-
Herr Kl.	Tag 2	Fahrrad (indoor)	vorgenommener Termin	ZT 1; ZT 5; ZT 8; ZT 10
	Tag 5	Walken	vorgenommener Termin	ZT 1; ZT 3; ZT 5; ZT 8; ZT 10
	Tag 7	Rad (outdoor)	vorgenommener Termin	ZT 1; ZT 10
Herr L.	Tag 5	Laufen	fester Termin	ZT 1; ZT 4; ZT 8
	Tag 7	Laufen	fester Termin	ZT 4; ZT 5; ZT 7; ZT 8; ZT 9
Herr Lt.	Tag 3	Laufen	fester Termin	ZT 1; ZT 4; ZT 8; ZT 10
	Tag 5	Laufen	vorgenommener Termin	ZT 2; ZT 8; ZT 10
Herr M.	Tag 3	Laufen	vorgenommener Termin	ZT 1; ZT 3; ZT 4; ZT 5
	Tag 5	Laufen	fester Termin	ZT 1; ZT 3; ZT 4; ZT 5
	Tag 7	Laufen	fester Termin	ZT 1; ZT 3; ZT 4; ZT 5

ZT 1 Ausnutzen Gelegenheit
 ZT 2 Hinter mich bringen
 ZT 3 Naturerleben
 ZT 4 Menschen treffen
 ZT 5 Verbesserung Befinden

ZT 6 Mitmenschen zuliebe
 ZT 7 Vermeidung Konflikte
 ZT 8 Vermeidung Unzufriedenheit
 ZT 9 Gestaltung Freizeit
 ZT 10 Verhinderung Verschlechterung Befinden

- 2) Die Befragten verfolgen mit der Umsetzung einer spezifischen Aktivität an den verschiedenen Tagen zum Teil die gleichen Ziele bzw. Zwecke (vgl. insbesondere Herr M.). Es finden sich aber auch Beispiele dafür, dass mit der Realisierung der gleichen Aktivität an den verschiedenen Terminen unterschiedliche Ziele bzw. Zwecke verknüpft sind (vgl. beispielsweise Frau B., Tag 5 vs. Tag 7, oder Herr L., Tag 5 vs. Tag 7).
- 3) Die Befragten verfolgen mit der Umsetzung von verschiedenen Sportaktivitäten an den verschiedenen Tagen sowohl gleiche als auch unterschiedliche Ziele

bzw. Zwecke (vgl. beispielsweise die Angaben von Frau Z. für die Aktivitäten Schwimmen, Tanzen und Nordic Walking).

Aufgrund der Datenlage ist nicht zu ermitteln, ob von den Personen mit einzelnen Sportaktivitäten bzw. mit der Ausübung einer Sportaktivität zu einem bestimmten Termin generell spezifische Ziel- bzw. Zwecksetzungen verfolgt werden (Zeitstabilität bezüglich der verfolgten Ziel- bzw. Zwecksetzungen) oder ob die Ziel- bzw. Zwecksetzungen situativ variieren. Diese Frage lässt sich nur mittels weiterer, längsschnittlich angelegter Studien mit einem mehrwöchigen Erhebungszeitraum klären.

Welche Ziele bzw. Zwecke die Befragten mit der Realisierung der 26 vorgenommenen Sportaktivitäten insgesamt verfolgen, zeigt Abbildung 23.

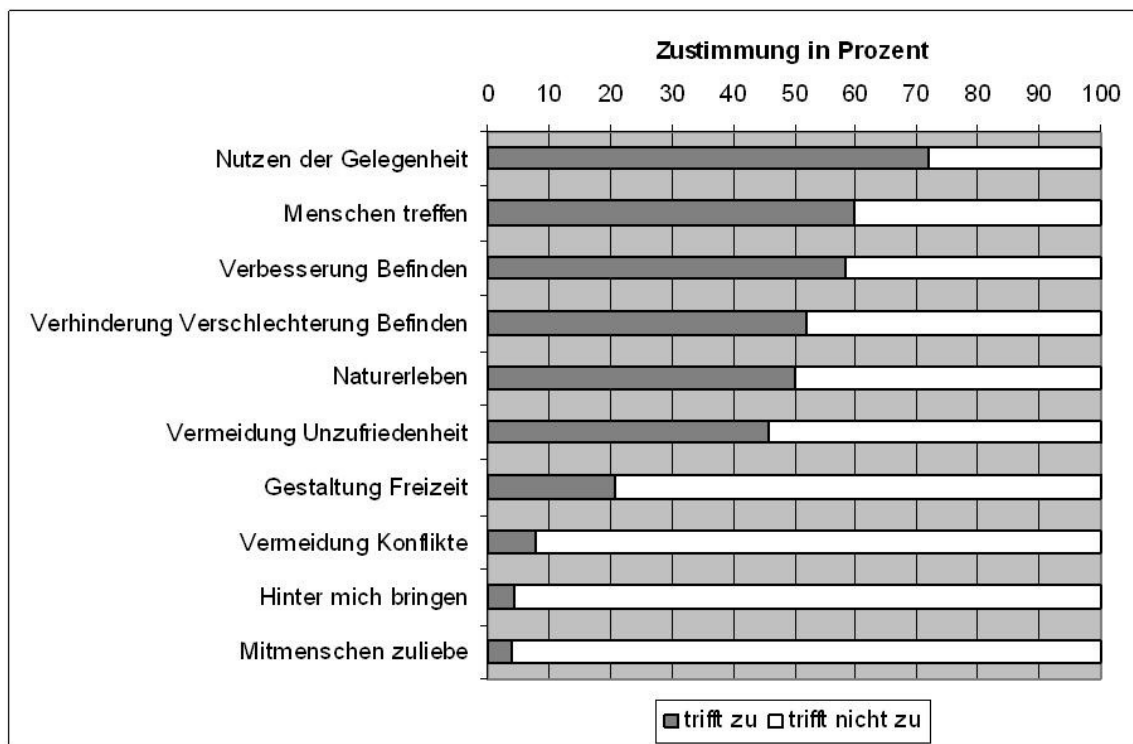


Abb. 23 Ziele bzw. Zwecke des Tuns für 26 realisierte Aktivitäten; Zustimmung (trifft voll zu, trifft eher zu) und Ablehnung (trifft eher nicht zu, trifft gar nicht zu)

Am häufigsten realisieren die Befragten ihre Sportaktivität, „um die Gelegenheit auszunutzen“ (72 %). Dies verdeutlicht, dass das Handeln der Berufstätigen vielfach darauf ausgerichtet ist, eine sich bietende Gelegenheit nicht ungenutzt verstreichen zu lassen. Des Weiteren werden die Sportvorsätze realisiert, a) „um andere Menschen zu treffen“, b) „damit es mir danach besser geht“, c) „um rauszukommen/die Natur erleben zu können“, d) „damit meine Freizeit interessant und mir nicht langweilig ist“ und e) „um es hinter mich zu bringen“. In den genannten Fällen dient die Initiierung offenbar dazu, augenblicklich bedeutsame „Vorteile“ anzusteuern.

Es gibt auch Beispiele dafür, dass mit dem Tun eine antizipierte Verschlechterung der gegenwärtigen Situation verhindert werden soll. So werden Sportvorsätze umgesetzt, a) *„um dafür zu sorgen, dass es mir nicht schlechter geht“*, b) *„um nachher nicht unzufrieden mit mir zu sein“*, c) *„um Konflikte mit Mitmenschen zu vermeiden“* und d) *„um vor anderen mein Gesicht nicht zu verlieren/damit ich vor anderen nicht blöd dastehe/um es meinen Mitmenschen recht zu machen“*. Insbesondere die beiden letztgenannten Aspekte verweisen darauf, dass Sportvorsätze aufgrund von empfundenen sozialen Zwängen bzw. sozialem Verantwortungsgefühl umgesetzt werden.

Fazit

Die vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass die angegebenen Ziele bzw. Zwecke des Unterlassens und Tuns den in den Interviews ermittelten Zielen bzw. Zwecken weitgehend entsprechen (vgl. Kap. 6.3.1.1 und 6.3.1.2). Lediglich zwei der vorgegebenen Ziele bzw. Zwecke des Unterlassens sind in der vorliegenden Stichprobe nicht nachzuweisen.

9.6 Stabilität der realisierungsbezogenen Einschätzungen im Wochenverlauf

Die dritte Zielsetzung der Untersuchung ist die Klärung der Frage, ob sich für einen vorgenommenen, festen Sporttermin über einen Zeitraum von einer Woche hinsichtlich der Einschätzung der Handlungswichtigkeit, Handlungsdringlichkeit, Handlungswahrscheinlichkeit sowie der Günstigkeit der Gelegenheit Veränderungen ergeben und welcher Art diese Veränderungen sind.

Bei der Auswertung wurde ein einzelfallanalytisches Vorgehen gewählt, um vermuteten interindividuellen Unterschieden Rechnung zu tragen. In Kapitel 9.6.1 wird das genaue Vorgehen erläutert. Daran schließt sich die zusammenfassende Ergebnisdarstellung an. In Kapitel 9.6.2 werden die Merkmalsverläufe der Unterlasser abschließend eingehender vorgestellt.

9.6.1 Zusammenfassung der Befunde zu den Merkmalsverläufen

Für die realisierungsbezogenen Einschätzungen der am siebten Befragungstag (T 7) geplanten Sportaktivität existieren vierzehn Messzeitpunkte. Hierbei handelt es sich um die über sieben Tage hinweg vormittags und nachmittags erfassten *prospektiven* Einschätzungen zur WI, DR, WA und GG der Vorsatzrealisierung. Für den siebten Befragungstag, den Tag mit dem festen Sporttermin, liegen für die Variablen WI, DR und GG zusätzlich Daten vor (15. Messzeitpunkt). Hierbei handelt es sich um die am Abend mittels Tagebuch *retrospektiv* berichtete Einschätzung, wie wichtig, dringlich und günstig die Vorsatzrealisierung im Moment des Tuns bzw. Unterlassens empfunden wurde. Die vierzehn bzw. fünfzehn Messzeitpunkte umfassenden Merkmalsverläufe zu den realisierungsbezogenen Einschätzungen (vgl. siehe Anhang A 11) sind für jede Untersuchungsperson gesondert analysiert worden. Die deskriptive Analyse der Zeitreihendaten basiert auf den folgenden Kriterien:

1) Grundcharakteristika des Merkmalsverlaufs. Hierzu zählen die **Variabilität** und das **Niveau** der Merkmalsverläufe. Die **Variabilität** gibt an, ob es sich um *konstante (stabile)* Verläufe oder aber um *variierende (schwankende)* Verläufe handelt. Von konstanten Verläufen (k) wird gesprochen, wenn sich die Merkmalsausprägungen über den Befragungszeitraum hinweg nicht verändern, während variierende Verläufe (v) Veränderungen des Merkmalsverlaufs im Untersuchungszeitraum anzeigen. Das **Niveau** gibt Auskunft darüber, ob sich der Merkmalsverlauf überwiegend im oberen,

mittleren oder unteren Wertebereich befindet. Ermittelt wird das Niveau durch den Modalwert, d.h. die Kategorisierung des Kurvenniveaus erfolgt anhand des häufigsten Wertes (vgl. Tab. 48; siehe auch Anhang A 12). In den Fällen, in denen zwei oder mehr Werte gleich häufig vorkommen, entscheidet stets der geringste Wert über die Einstufung.

2) Informationen zu Art und Ausmaß von Veränderungen des Merkmalsverlaufs. In diesem Zusammenhang werden insgesamt drei Aspekte betrachtet: Die **Variation**, die **Schwankungsfrequenz** und die **Verlaufstendenz (Trend)** der Merkmalsverläufe (vgl. Tab. 48).

Mit **Variation** sind die im Verlauf der Woche auftretenden Veränderungen zwischen der kleinsten und größten beobachteten Merkmalsausprägung bezüglich des verwendeten Wertebereichs (1 = sehr geringe Ausprägung bis 7 = sehr hohe Ausprägung) gemeint.

Die **Schwankungsfrequenz (Frequenz)** gibt an, wie häufig Veränderungen bei der Einschätzung der beobachteten Merkmalsausprägungen auftreten. Die Frequenz wird durch die Summierung der vorliegenden Merkmalsveränderungen ermittelt. Als Veränderung wird jede gegenüber dem vorherigen Wert abweichende Merkmalsausprägung gewertet.

Die **Verlaufstendenz (Trend)** gibt Auskunft darüber, ob die Merkmalsverläufe über den Zeitraum von einer Woche gleich bleiben (ohne Trend), ansteigen (positiver Trend) oder abfallen (negativer Trend). Zur Ermittlung der Verlaufstendenz werden mittels des Mann-Whitney-U-Tests Rangsummendifferenzen für die Einschätzungen an den ersten sieben im Vergleich zu den letzten sieben Messzeitpunkten ermittelt (vgl. hierzu auch Anhang A 12).

Tabelle 48 weist die Kriterien aus, die der Analyse der Merkmalsverläufe zugrunde liegen. Hierbei handelt es sich zudem um die Begrifflichkeiten, die im Folgenden zur Beschreibung und Einordnung der Merkmalsverläufe verwendet werden.

Tab. 48 Kriterien für die Analyse und Beschreibung der Merkmalsverläufe

Bezeichnung		Werte	Ermittlung
Variation	geringe	1-2 Punktwerte	Differenz zwischen dem Maximal- und Minimalwert
	mittlere	3-4 Punktwerte	
	hohe	5-6 Punktwerte	
Frequenz	geringe	1-4 Veränderungen	Summe der vorliegenden Merkmalsveränderungen
	mittlere	5-8 Veränderungen	
	hohe	≥ 09 Veränderungen	
Trend	steigend	$p < .10$	Signifikante Erhöhung der Rangsummen
	gleichbleibend	$p > .10$	Kein signifikanter Unterschied der Rangsummen
	fallend	$p < .10$	Signifikante Abnahme der Rangsummen
Niveau	hoch	6, 7	Modalwert
	mittel	4, 5	
	gering	1, 2, 3	

Auf der Basis der einzelfallanalytischen Auswertung der Merkmalsverläufe zur Einschätzung der WI, DR, WA und GG ist es möglich, die vorliegenden Verlaufsformen aller Untersuchungspersonen insgesamt in den Blick zu nehmen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede herauszuarbeiten und sie auf diese Weise zu klassifizieren. Dieses Vorgehen ermöglicht die Überprüfung, welche theoretisch denkbaren Verlaufsformen sich in der Untersuchungsgruppe empirisch nachweisen lassen. Ausgegangen wird davon, dass sich die realisierungsbezogenen Einschätzungen darin unterscheiden, a) ob sie konstant oder variabel sind (Variabilität), b) ob sie überwiegend hoch, mittel oder gering ausfallen (Niveau) und c) ob hinsichtlich der Höhe der Einschätzung im Wochenverlauf Veränderungen auftreten (Trend). Diese drei Aspekte sind in Abbildung 24 grafisch dargestellt. Hieran wird deutlich, dass theoretisch zwölf unterschiedliche Verlaufsformen denkbar sind.

Die einzelfallanalytische Auswertung zeigt, dass zwischen den einzelnen Merkmalsverläufen hinsichtlich des Ausmaßes (Variation) und der Häufigkeit (Frequenz) von Veränderungen deutliche Unterschiede bestehen. Um die Merkmalsverläufe differenziert auszuwerten, müssen diese Unterschiede beachtet werden. Aus diesem Grund werden diese Kriterien bei der sich anschließenden Ergebnisdarstellung aufgeführt. Für die Klassifizierung der Merkmalsverläufe werden jedoch nur die drei oben dargestellten Dimensionen Variabilität, Niveau und Trend herangezogen.

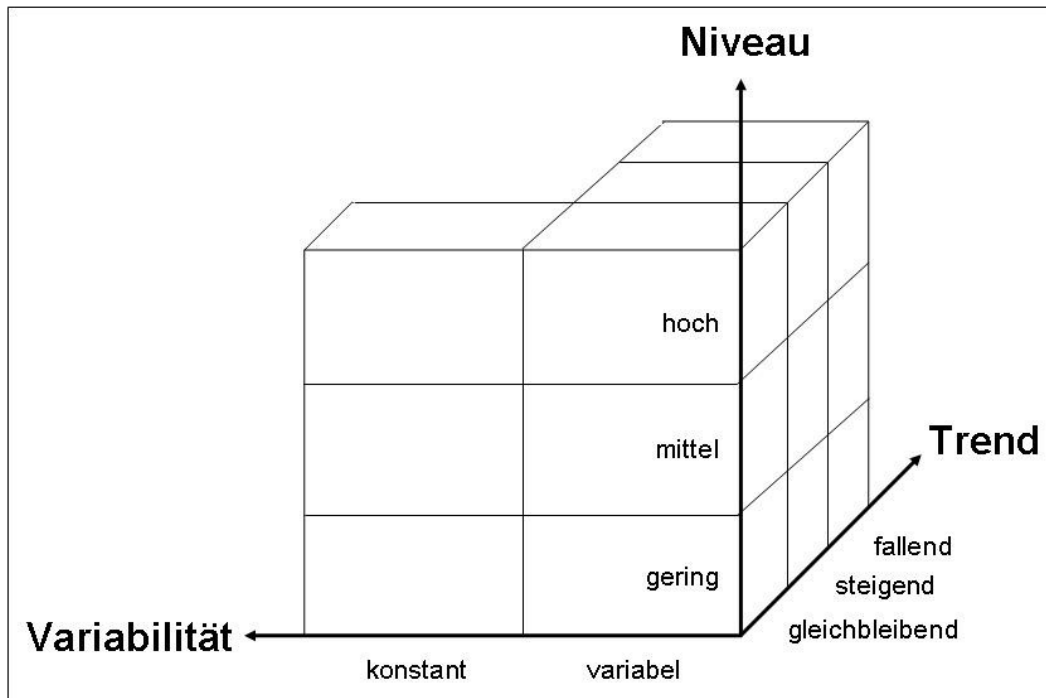


Abb. 24 Übersicht zu den zwölf theoretisch denkbaren Verlaufsformen

Dies erscheint notwendig, da Abbildung 25 zeigt, dass die Einbeziehung der Variabilitätsdimensionen Variation und Frequenz zu einer nicht mehr überschaubaren Komplexität von insgesamt 84 denkbaren Verlaufsformen führen würde.

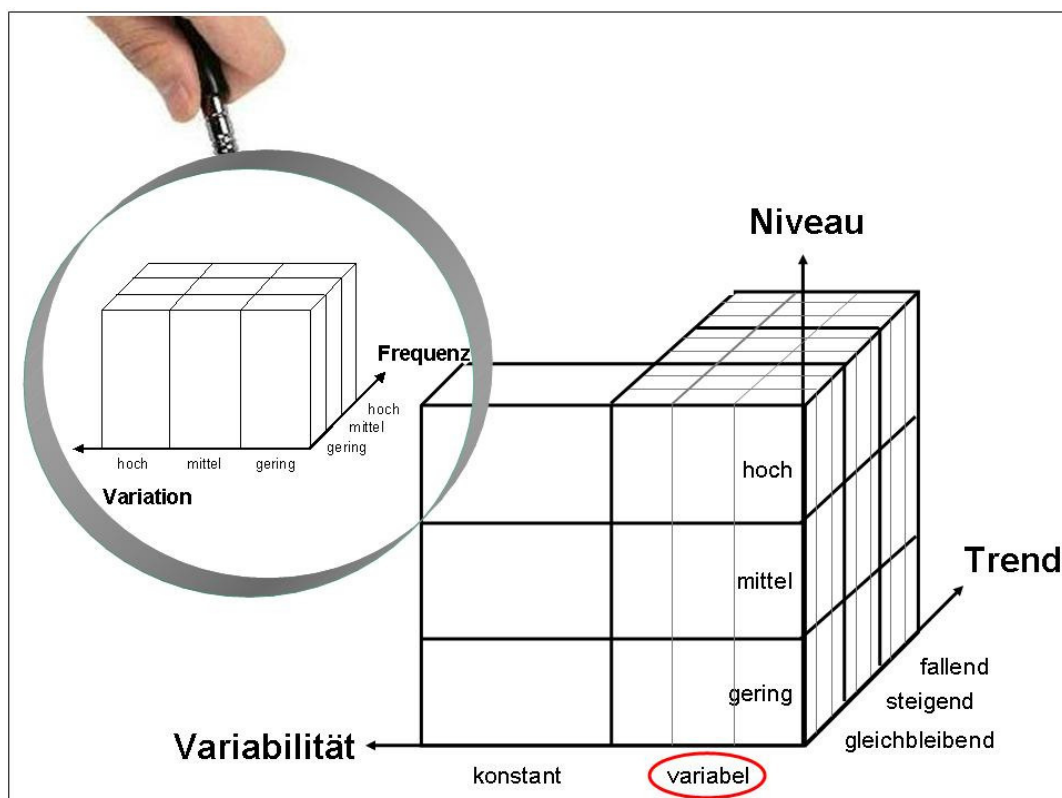


Abb. 25 Ausdifferenzierung der theoretisch denkbaren Verlaufsformen

Nachfolgend werden die in der Untersuchungsgruppe nachweisbaren Merkmalsverläufe getrennt für die Einschätzung der WI, DR, WA und GG vorgestellt.

Handlungswichtigkeit

Die vorliegenden Merkmalsverläufe zur Einschätzung der Handlungswichtigkeit über den Zeitraum von einer Woche lassen sich anhand der oben beschriebenen Merkmale hinsichtlich der Verlaufsform folgendermaßen klassifizieren (vgl. Tab. 49).

Tab. 49 Verlaufsformen der Merkmalsverläufe zur Handlungswichtigkeit

Verlaufsform	Person	Details zum Kurvenverlauf Handlungswichtigkeit				Häufigkeit
		Variabilität		Niveau	Trend	
		Variation	Frequenz			
Konstanter Verlauf auf hohem Niveau	Frau Br.	keine	keine	hoch	gleichbleibend	2
	Herr Kl.	keine	keine	hoch	gleichbleibend	
Variabler Verlauf auf hohem Niveau ohne Trend	Frau S.K.	gering	gering	hoch	gleichbleibend	8
	Frau H.	gering	gering	hoch	gleichbleibend	
	Frau Z.	gering	gering	hoch	gleichbleibend	
	Herr K.	gering	gering	hoch	gleichbleibend	
	Herr L.	gering	gering	hoch	gleichbleibend	
	Frau B.	gering	gering	hoch	gleichbleibend	
	Herr Lt.	gering	gering	hoch	gleichbleibend	
	Herr M.	mittel	gering	hoch	gleichbleibend	
Variabler Verlauf auf hohem Niveau mit positivem Trend	Frau M.	gering	mittel	hoch	steigend	1

Die bei zwei Personen auftretenden **konstanten Merkmalsverläufe** zeigen, dass die Einschätzung der Handlungswichtigkeit über den Zeitraum von einer Woche vollkommen stabil sein kann. Bei beiden Personen fallen die Einschätzungen stets maximal aus, d.h., die Personen schreiben der Aktivität an allen Messzeitpunkten sehr hohe Wichtigkeit zu. Konstante Verläufe auf mittlerem oder geringem Niveau finden sich in der Untersuchungsgruppe hingegen nicht. Da variable Merkmalsverläufe insgesamt häufiger vorkommen, ist davon auszugehen, dass konstante Verläufe auch bei längerfristig Aktiven eher eine Ausnahme als die Regel sind.

Betrachtet man die **variierenden Merkmalsverläufe** zur Handlungswichtigkeit, so fällt auf, dass alle auf hohem Niveau verlaufen. Dies zeigt, dass alle Befragten der vorgenommenen Aktivität in der Untersuchungswoche hohe Bedeutsamkeit zu-

schreiben. Entsprechend dominieren bei der Einschätzung mit 94,5 % hohe Werte (Werte 7 und 6). Mittlere Einschätzungen (Werte 5 und 4) sind hingegen selten (4,9 %) und eine geringe Einschätzung (Wert 3) der Handlungswichtigkeit findet sich nur an einem Messzeitpunkt (0,6 %). Eine Übersicht liefert Tabelle 50.

Tab. 50 Häufigkeitsangaben zu den Einschätzungen der WI, DR, WA und GG

Ein- schätzung	Wichtigkeit		Dringlichkeit		Wahrscheinlich- keit		Günstigkeit	
	Häufigkeit	Gültige Prozente	Häufigkeit	Gültige Prozente	Häufigkeit	Gültige Prozente	Häufigkeit	Gültige Prozente
1	-	-	-	-	-	-	1	0,6
2	-	-	-	-	1	0,7	2	1,2
3	1	0,6	2	1,2	7	4,6	8	4,9
4	1	0,6	15	9,2	6	3,9	4	2,5
5	7	4,3	26	16,0	30	19,7	25	15,3
6	61	37,4	87	53,4	47	30,9	47	28,8
7	93	57,1	33	20,2	61	40,1	76	46,6
Gesamt	163	100	163	100	152	100	163	100
Fehlend	2		2		2		2	
Minimum	3		3		2		1	
Maximum	7		7		7		7	

Keine Personen misst der Aktivität über mehrere Messzeitpunkte hinweg mittlere oder gar geringe Wichtigkeit bei. Die variierenden Verläufe unterscheiden sich hinsichtlich der Verlaufstendenzen. Während bei acht Verläufen kein Trend vorliegt, weist er in einem Fall einen positiven Trend auf.

Die Merkmalsverläufe auf hohem Niveau **ohne Trend** zeigen, dass die Wichtigkeitseinschätzungen bei acht Personen im Wochenverlauf gewisse Veränderungen aufweisen. Diese sind hinsichtlich Variation und Schwankungsfrequenz bei sieben Personen jedoch gering. Auch wenn die Einschätzungen variieren, wird der vorgenommenen Aktivität an allen Tagen eine ähnlich hohe Bedeutung beigemessen. Nur bei Herrn M. zeigt sich eine mittlere Variation. Hier verändert sich die Wichtigkeitseinschätzung an drei aufeinander folgenden Messzeitpunkten um insgesamt vier Punktwerte. Das heißt, der Realisierung der Aktivität wird zunehmend mehr Wichtigkeit zugesprochen. Dieser Befund wird als Beleg dafür gewertet, dass die Wichtigkeitseinschätzung angesichts spezifischer Bedingungen und der damit verbundenen Einschätzungen und Erwartungen deutlich variieren kann.

Der Merkmalsverlauf auf hohem Niveau **mit positivem Trend** zeigt, dass eine Person der Aktivität umso mehr Wichtigkeit zuschreibt, je näher der vorgenommene

Termin rückt. Da der Merkmalsverlauf bei geringer Variation insgesamt ein hohes Niveau aufweist, erhöhen sich die Einschätzungen – von einem hohen Wertenniveau ausgehend – im Wochenverlauf jedoch nur geringfügig.

Interessanterweise treten in der Untersuchungsgruppe keine Verläufe mit negativem Trend auf; auch nicht bei den beiden Personen, die den Sportvorsatz letztlich nicht realisieren (Frau S.K. und Herr Lt.). Diese setzen die vorgenommene Aktivität nicht um, obwohl sie ihr im gesamten Wochenverlauf und auch noch am Nachmittag vor dem Termin hohe Wichtigkeit beimessen. Insofern gibt es keine Hinweise dafür, dass eine vorgenommene Sportaktivität unterlassen wird, weil sie kurz vor der Realisierung weniger wichtig erscheint. Daher erscheinen weitere Studien mit mehr Probanden notwendig, um zu prüfen, 1) ob sich für die Wichtigkeitseinschätzung weitere Verlaufsformen empirisch nachweisen lassen, 2) welche Verlaufsformen mit dem tatsächlichen Handeln korrelieren und 3) angesichts welcher Bedingungen die Veränderungen der Wichtigkeitseinschätzung auftreten.

Vor dem Hintergrund eines situativen Ansatzes können die hohen Wichtigkeitseinschätzungen als Hinweis dafür gewertet werden, dass die Probanden dem vorgenommenen Sporttermin in der Untersuchungswoche – angesichts der vorliegenden Bedingungen – stets hohe Bedeutsamkeit einräumen. Die hohen Wichtigkeitseinschätzungen können aber auch Ausdruck einer positiven Grundhaltung gegenüber der vorgenommenen Aktivität zum fest fixierten Termin sein. Bei allen Befragten handelt es sich um Personen, die a) eine starke Intention besitzen, regelmäßig sportlich aktiv zu sein (vgl. Kapitel 8.4.2, Tab. 32) und b) sich seit längerer Zeit für den festen Sporttermin entschieden haben. In der Untersuchungsgruppe finden sich keine Beispiele für hohe Schwankungen und/oder Variationen der Wichtigkeitseinschätzung. Diese sind angesichts spezifischer Bedingungen im sportlichen (z.B. nach einer Phase intensiven Aktivseins), beruflichen (z.B. besondere Anforderungen) oder privaten (z.B. Umzug, Hochzeit) Bereich jedoch denkbar. Vorstellbar ist zudem, dass in einer anderen Stichprobe, z.B. bei einer Gruppe von Neueinsteigern, höhere Schwankungen und/oder Variationen bei der Wichtigkeitseinschätzung beobachtet werden könnten.

Handlungsdringlichkeit

Die elf vorliegenden Merkmalsverläufe zur Einschätzung der Handlungsdringlichkeit können anhand der oben beschriebenen Kriterien vier Verlaufsformen zugeordnet werden (vgl. Tab. 51). Im Vergleich zu den Ergebnissen zur Handlungswichtigkeit ergeben sich a) mehr Verlaufsformen und b) hinsichtlich der auftretenden Verlaufsformen nur in zwei Fällen Übereinstimmungen („Konstanter Verlauf auf hohem Niveau“, „Variabler Verlauf auf hohem Niveau ohne Trend“). Dies zeigt einerseits, dass bei der Einschätzung der Handlungsdringlichkeit zwischen den Befragten mehr Unterschiede bestehen. Andererseits verweist dies auf qualitative Unterschiede bei der Einschätzung der Handlungswichtigkeit auf der einen und der Handlungsdringlichkeit auf der anderen Seite.

Tab. 51 Verlaufsformen der Merkmalsverläufe zur Handlungsdringlichkeit

Verlaufsform	Person	Details zum Kurvenverlauf Handlungsdringlichkeit				Häufigkeit
		Variabilität		Niveau	Trend	
		Variation	Frequenz			
Konstanter Verlauf auf mittlerem Niveau	Frau Br.	keine	keine	mittel	gleichbleibend	1
Konstanter Verlauf auf hohem Niveau	Frau S.K.	keine	keine	hoch	gleichbleibend	2
	Herr Kl.	keine	keine	hoch	gleichbleibend	
Variabler Verlauf auf hohem Niveau ohne Trend	Frau H.	gering	gering	hoch	gleichbleibend	6
	Herr K.	gering	gering	hoch	gleichbleibend	
	Herr L.	gering	gering	hoch	gleichbleibend	
	Herr Lt.	gering	gering	hoch	gleichbleibend	
	Frau Z.	gering	mittel	hoch	gleichbleibend	
	Frau B.	gering	mittel	hoch	gleichbleibend	
Variabler Verlauf auf mittlerem Niveau mit positivem Trend	Frau M.	gering	mittel	mittel	steigend	2
	Herr M.	mittel	gering	mittel	steigend	

Bei drei Personen finden sich **konstante Merkmalsverläufe**. In einem Fall auf mittlerem und in zwei weiteren Fällen auf hohem Werteniveau. Dies belegt, dass Personen der vorgenommenen sportlichen Aktivität, unabhängig von der Höhe der Einschätzung, über Tage hinweg die gleiche Dringlichkeit zuschreiben. Während eine Person (Frau Br.) die geplante sportliche Aktivität umsetzt, obwohl der Vorsatzrealisierung die gesamte Woche „nur“ mittlere Dringlichkeit zugeschrieben wird, realisiert eine andere Person (Frau S.K.) ihren Vorsatz trotz maximaler Dringlichkeitszuschreibung

nicht. Dies verdeutlicht, dass die Dringlichkeitszuschreibung nur bedingt Hinweise für die spätere Vorsatzrealisierung liefert.

Bei acht Personen finden sich bezüglich der Einschätzung der Handlungsdringlichkeit in der Untersuchungsgruppe **variable Merkmalsverläufe**. Dabei dominieren Merkmalsverläufe hohen Niveaus ohne Trend. Sechs Personen messen der vorgenommenen Aktivität – trotz Veränderungen bei der Einschätzung – überwiegend hohe Dringlichkeit bei, was an den geringen Variationen ablesbar ist. Während Veränderungen bei vier Personen nur selten auftreten, unter diesen Personen befindet sich auch der zweite Unterlasser (Herr Lt.), liegen bei zwei Personen mittlere Schwankungsfrequenzen vor.

Bei zwei Personen zeigen sich Merkmalsverläufe mit **positivem Trend**. Im Unterschied zu den Verläufen der Handlungswichtigkeit bewegen sie sich bei beiden Personen auf mittlerem Wertenniveau. Das heißt, der Aktivität wird mit zunehmender Nähe zum vorgenommenen Termin mehr Dringlichkeit zugeschrieben, wobei die Einschätzungen in der zweiten Wochenhälfte ein höheres Wertenniveau erreichen. Dies zeigt sich bei Herrn M. deutlicher als bei Frau M. (mittlere vs. geringe Variation). Häufiger schwanken die Einschätzungen bei Frau M. (mittlere Schwankungsfrequenz). Den Ausführungen entsprechend überwiegen mit 73,6 % insgesamt hohe Einschätzungen (Werte 7 und 6). Mittlere Einschätzungen (Werte 5 und 4; 25,2 %) sowie geringe Einschätzungen (Wert 3; 1,2 %) finden sich auch und zwar häufiger als bei der Einschätzung der Handlungswichtigkeit (vgl. Tab. 50).

In der Untersuchungsgruppe finden sich keine Personen, die der Aktivität im gesamten Wochenverlauf keine oder geringe Dringlichkeit zuschreiben bzw. bei denen die Dringlichkeitseinschätzung zum Wochenende hin abfällt (negativer Trend). Für den im Interview berichteten Fall, dass eine vorgenommene Sportaktivität kurz vor der Realisierung weniger dringlich erscheint und daher unterlassen wird (vgl. Situationsbeschreibung 6, Anhang A 5), findet sich – zumindest ein bis zwei Stunden vor dem Termin – kein Beleg.

Hinsichtlich des Ausmaßes an Dringlichkeit, das der Vorsatzrealisierung zugesprochen wird, unterscheiden sich die Befragten (mittlere versus hohe Dringlichkeit). Einem situativen Ansatz folgend, ist das ein Hinweis dafür, dass die Mehrzahl der Befragten dem Sportvorsatz angesichts der vorliegenden Bedingungen in der Untersuchungswoche hohe oder zumindest mittlere Priorität einräumt. Nicht zu eruieren ist allerdings, inwiefern die erfassten Dringlichkeitseinschätzungen von generellen

Dringlichkeitszuschreibungen beeinflusst werden und ob bzw. wie stark aktuelle Bedingungen in der Untersuchungswoche (positive wie negative) Einflüsse auf die wahrgenommene Dringlichkeit haben.

Handlungswahrscheinlichkeit

Die Klassifikation der Verlaufsformen zur Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit zeigt Tabelle 52. Deutlich wird, dass im Unterschied zur Handlungswichtigkeit und Handlungsdringlichkeit sechs Verlaufsformen unterschieden werden können. Drei der vorliegenden Verlaufsformen („Variabler Verlauf auf geringem Niveau ohne Trend“, „Variabler Verlauf auf mittlerem Niveau ohne Trend“ und „Variabler Verlauf auf hohem Niveau mit negativem Trend“) finden sich weder bei der Einschätzung der Handlungswichtigkeit noch bei der Einschätzung der Handlungsdringlichkeit.

Tab. 52 Verlaufsformen der Merkmalsverläufe zur Handlungswahrscheinlichkeit

Verlaufsform	Person	Details zum Kurvenverlauf Handlungswahrscheinlichkeit				Häufigkeit
		Variabilität		Niveau	Trend	
		Variation	Frequenz			
Konstanter Verlauf auf hohem Niveau	Frau S.K.	keine	keine	hoch	gleichbleibend	3
	Frau B.	keine	keine	hoch	gleichbleibend	
	Frau Br.	keine	keine	hoch	gleichbleibend	
Variabler Verlauf auf geringem Niveau ohne Trend	Herr L.	hoch	mittel	gering	gleichbleibend	1
Variabler Verlauf auf mittlerem Niveau ohne Trend	Herr Kl.	gering	gering	mittel	gleichbleibend	2
	Frau M.	gering	hoch	mittel	gleichbleibend	
Variabler Verlauf auf hohem Niveau ohne Trend	Frau H.	gering	gering	hoch	gleichbleibend	3
	Herr K.	gering	mittel	hoch	gleichbleibend	
	Herr M.	mittel	mittel	hoch	gleichbleibend	
Variabler Verlauf auf hohem Niveau mit positivem Trend	Frau Z.	gering	mittel	hoch	steigend	1
Variabler Verlauf auf hohem Niveau mit negativem Trend	Herr Lt.	mittel	mittel	hoch	fallend	1

Auch bei der Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit liegen bei drei Personen **konstante Merkmalsverläufe** hohen Niveaus vor. Demzufolge halten die Personen die Vorsatzrealisierung an allen Erhebungszeitpunkten für sehr wahr-

scheinlich. Da unter diesen Personen auch ein „Unterlasser“ ist, lässt sich aus hohen Handlungswahrscheinlichkeitswerten tatsächliches Handeln offenbar nicht sicher vorhersagen.

Bei den anderen Befragten liegen **variable Merkmalsverläufe** vor, die insgesamt fünf verschiedene Verlaufsformen aufweisen. Bei einer Person findet sich ein Verlauf auf geringem Werteniveau **ohne Trend**. Diese Person schätzt das Aktivwerden an der Mehrzahl der Tage als eher unwahrscheinlich bzw. nur mäßig wahrscheinlich ein. Die mittlere Schwankungsfrequenz und hohe Variation verweisen darauf, dass sich die Einschätzungen im Wochenverlauf häufig sowie insgesamt gesehen mit großer Amplitude verändern. Demzufolge gibt es Momente, in denen die Vorsatzrealisierung wahrscheinlich oder sehr wahrscheinlich eingeschätzt wird. Dies trifft für den siebten Befragungstag zu. Dieser Prognose entsprechend wird der Vorsatz tatsächlich realisiert.

Bei zwei Personen bewegen sich die Wahrscheinlichkeitseinschätzungen ohne Trend überwiegend auf mittlerem Werteniveau. Offensichtlich bestehen an vielen bzw. fast allen Messzeitpunkten gewisse Vorbehalte, den Vorsatz tatsächlich zu realisieren. Bei Frau M. schwankt die Einschätzung im Unterschied zu Herrn Kl. im Wochenverlauf häufiger (hohe vs. geringe Schwankungsfrequenz). Der Vorsatz wird letztlich jedoch von beiden Personen umgesetzt. Die Merkmalsverläufe von drei weiteren Personen weisen ebenfalls keinen Trend auf, verlaufen allerdings überwiegend auf hohem Werteniveau. Das heißt, die tatsächliche Realisierung des Sportvorsatzes wird trotz Variationen nie (Frau H.) bzw. kaum (Herr K., Herr M.) in Frage gestellt.

Bei zwei Personen liegen Merkmalsverläufe hohen Werteniveaus **mit Trend** vor. Während der Verlauf bei einer Person (Frau Z.) eine positive Verlaufstendenz aufweist, liegt bei der anderen Person (Herrn Lt.) eine negative vor. Die subjektive Handlungswahrscheinlichkeit nimmt bei Frau Z. mit zeitlicher Nähe zum Sporttermin zu. Diese Person setzt den Vorsatz in die Tat um. Je näher der Termin rückt, desto weniger Wahrscheinlichkeit misst Herr Lt. der Vorsatzrealisierung bei. Dieser Einschätzung entsprechend realisiert diese Person den Sportvorsatz nicht.

Das Auftreten von Merkmalsverläufen geringen, mittleren und hohen Niveaus zeigt, dass die Merkmalsverläufe zur Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit in der Untersuchungsgruppe stärker differieren als bei der Handlungswichtigkeit und Handlungsdringlichkeit. Dies spiegelt sich auch darin wider, dass hohe Einschätzungen (Werte 7 und 6) zwar am häufigsten (in 71 %) auftreten, mittlere Einschätzungen

(Werte 5 und 4) immerhin 23,6 % und geringe Einschätzungen (Werte 3 und 2) 5,3 % der Bewertungen ausmachen (vgl. Tab. 50). Zudem ist festzustellen, dass häufiger a) mittlere sowie hohe Schwankungen und b) mittlere und hohe Variationen vorliegen. Vor dem Hintergrund eines situativen Ansatzes verweisen die Ergebnisse darauf, dass die Vorsatzrealisierung zum vorgenommenen Zeitpunkt angesichts der aktuellen Bedingungen (im Wochenverlauf) von den meisten Personen für mehr oder weniger wahrscheinlich gehalten wird; zum Beispiel weil a) spezifische Bedingungen vorliegen oder bereits antizipiert werden, die eine Vorsatzrealisierung begünstigen bzw. erschweren oder b) augenblicklich davon ausgegangen bzw. nicht ausgegangen wird, über geeignete Ressourcen zu verfügen, um die Aufgabe selbst oder Barrieren und Hindernisse bei der Vorsatzrealisierung zu bewältigen.

Günstigkeit der Gelegenheit

Die in der Gesamtgruppe vorliegenden Merkmalsverläufe zur Einschätzung der Günstigkeit der Gelegenheit weisen fünf verschiedene Verlaufsformen (vgl. Tab. 53) auf.

Tab. 53 Verlaufsformen der Merkmalsverläufe zur Günstigkeit der Gelegenheit

Verlaufsform	Person	Details zum Kurvenverlauf Günstigkeit der Gelegenheit				Häufigkeit
		Variabilität		Niveau	Trend	
		Variation	Frequenz			
Konstanter Verlauf auf hohem Niveau	Frau Br.	keine	keine	hoch	gleichbleibend	2
	Herr Kl.	keine	keine	hoch	gleichbleibend	
Variabler Verlauf auf mittlerem Niveau ohne Trend	Frau M.	gering	mittel	mittel	gleichbleibend	2
	Herr M.	gering	mittel	mittel	gleichbleibend	
Variabler Verlauf auf hohem Niveau ohne Trend	Frau Z.	gering	gering	hoch	gleichbleibend	4
	Frau H.	gering	mittel	hoch	gleichbleibend	
	Herr K.	gering	mittel	hoch	gleichbleibend	
	Frau S.K.	hoch	mittel	hoch	gleichbleibend	
Variabler Verlauf auf geringem Niveau mit negativem Trend	Herr Lt.	mittel	hoch	gering	fallend	1
Variabler Verlauf auf hohem Niveau mit negativem Trend	Frau B.	gering	gering	hoch	fallend	2
	Herr L.	hoch	hoch	hoch	fallend	

Eine Verlaufsform („Variabler Verlauf auf geringem Niveau mit negativem Trend“) ist bei den bisherigen Einschätzungen nicht aufgetreten. Bei der Einschätzung der Günstigkeit der Gelegenheit finden sich bei zwei Personen **konstante Merkmalsverläufe** hohen Niveaus. Auch bei der Günstigkeitseinschätzung liegen über sieben Tage hinweg vollkommen stabile Verläufe vor, die in den vorliegenden Fällen maximal günstig ausfallen. Dies spricht dafür, dass diese Personen Bedingungen vorfinden bzw. antizipieren, die den vorgenommenen Zeitpunkt besonders attraktiv erscheinen lassen. Möglicherweise ist die Stabilität auch damit zu erklären, dass dem gewählten, fest fixierten Sporttermin per se eine hohe Günstigkeit zugesprochen wird.

In der Mehrzahl finden sich **variable Merkmalsverläufe**. Bei insgesamt sechs Personen weisen sie keinen Trend auf, bei drei Personen liegt ein Trend vor. Die variablen Verläufe **ohne Trend** bewegen sich in zwei Fällen auf mittlerem und in vier Fällen auf hohem Werteniveau. Das heißt, die vorgenommene Gelegenheit wird von zwei Personen im Wochenverlauf eher günstig bewertet, während vier Personen sie überwiegend günstig bzw. sehr günstig einschätzen. Zu diesen vier Personen gehört auch ein Unterlasser. Bei fünf Personen zeigen geringe und mittlere Schwankungsfrequenzen bei geringer Variation, dass sich die Einschätzungen im Wochenverlauf nicht stark verändern. Nur bei einer Person, dem Unterlasser (Frau S.K.), zeigt die hohe Variation, dass die Handlungsgünstigkeit an einem Messzeitpunkt – hierbei handelt es sich um die retrospektive Einschätzung der Handlungsgünstigkeit am fünfzehnten Messzeitpunkt – sehr schlecht bewertet wird.

Bei drei Personen liegen Merkmalsverläufe mit **negativem Trend** vor. Unterschiede bestehen hinsichtlich des Niveaus, der Variation und der Schwankungsfrequenz. Eine Person (Herr Lt.) misst der Gelegenheit in der Untersuchungswoche, insbesondere in der zweiten Wochenhälfte, überwiegend eine geringe Günstigkeit zur Vorsatzrealisierung bei, wobei die mittlere Variation anzeigt, dass das Gefälle von Wochenanfang zu Wochenende ausgeprägt ist (vier Punktwerte). Hier wird die Gelegenheit mit zunehmender zeitlicher Nähe zum Termin immer kritischer gesehen und schließlich ungünstig bewertet. Dieser Einschätzung entsprechend wird der Sportvorsatz nicht in die Tat umgesetzt. Deutliche Veränderungen hoher Variation und Schwankungsfrequenz weist auch der Merkmalsverlauf einer weiteren Person (Herr L.) auf. Allerdings bewegt sich der Merkmalsverlauf, trotz deutlicher Einbrüche in der zweiten Wochenhälfte, insgesamt gesehen sowie am Nachmittag vor dem

Sporttermin auf hohem Werteniveau. Bei einer anderen Person (Frau B.) fallen die Werte zum Wochenende ebenfalls ab, das hohe (Ausgangs-)Niveau und die geringe Variation zeigt, dass nur ein geringes Gefälle besteht. Das heißt, der Gelegenheit wird zur Vorsatzrealisierung auch in der zweiten Wochenhälfte immer noch hohe oder mittlere Günstigkeit zugesprochen.

Betrachtet man alle Merkmalsverläufe, wird deutlich, dass sich die Gelegenheitseinschätzungen, ähnlich wie die Einschätzungen der Handlungswahrscheinlichkeit, zwischen den Personen deutlicher unterscheiden. Es liegen Einschätzungen auf hohem (75,4 %), mittlerem (17,8 %) und geringem (7,7 %) Werteniveau vor (vgl. Tab. 50). Vor dem Hintergrund eines situativen Ansatzes verweisen diese Befunde darauf, dass bei einem Teil der Befragten im Wochenverlauf kein Anlass besteht, an der Günstigkeit der vorgenommenen Gelegenheit zu zweifeln. Bei vier Befragten wird angesichts aktueller Bedingungen und/oder antizipierter Entwicklungen die Handlungsgünstigkeit zur Vorsatzrealisierung mehr oder weniger stark in Frage gestellt. Weiterhin zeigen die unterschiedlich ausgeprägten Variationen und Schwankungsfrequenzen, dass im Wochenverlauf die Günstigkeitseinschätzungen bei den Versuchspersonen unterschiedlich stark und häufig nach oben und unten angepasst werden.

Die herausgearbeiteten Verlaufsformen liefern erste Erkenntnisse, wie verschiedene Personen die WI, DR, WA und GG eines Sportvorsatzes über den Zeitraum von einer Woche einschätzen. Tabelle 54 stellt die Befunde vor dem Hintergrund der zwölf möglichen Verlaufsformen (vgl. Abb. 24), für alle realisierungsbezogenen Einschätzungen gesondert, in einer Gesamtübersicht dar. Deutlich wird, dass es selbst in der kleinen Untersuchungsgruppe für eine Vielzahl denkbarer Verlaufsformen erste empirische Hinweise gibt. Dies gilt insbesondere für die vorliegenden Verläufe zur Handlungsdringlichkeit, Handlungswahrscheinlichkeit und Handlungsgünstigkeit. Bei der Einschätzung der Handlungswichtigkeit ist das Bild in der Untersuchungsgruppe hingegen homogener.

Aus der Gesamtübersicht lässt sich ableiten, dass die sechste Fragestellung der Studie (vgl. Kap. 8.1) einer differenzierten Beantwortung bedarf. Die vorliegenden Verlaufsformen zu den realisierungsbezogenen Einschätzungen belegen nämlich, dass sowohl bezüglich des **Auftretens** als auch der **Art von Veränderungen** im Wochenverlauf deutliche interindividuelle Unterschiede bestehen.

Tab. 54 Einordnung und Häufigkeit der vorliegenden Verlaufsformen

Variabilität	Niveau	Trend	Symbol	Wichtigkeit	Dringlichkeit	Wahrscheinlichkeit	Günstigkeit
k	h	g		2	2	3	2
k	m	g			1		
k	g	g					
v	h	s		1		1	
v	h	g		8	6	3	4
v	h	f				1	2
v	m	s			2		
v	m	g				2	2
v	m	f					
v	g	s					
v	g	g				1	
v	g	f					1

Variabilität: k = konstant; v = variabel

Niveau: h = hoch; m = mittel; g = gering

Trend: s = steigend; g = gleichbleibend; f = fallend

So zeigen die bei allen realisierungsbezogenen Einschätzungen vorliegenden variablen wie konstanten Verlaufsformen, dass es einerseits Personen gibt, bei denen sich die realisierungsbezogenen Einschätzungen im Verlauf von sieben Tagen verändern, und zwar unterschiedlich stark und häufig. Andererseits sind die Einschätzungen (auf unterschiedlichen Werteniveaus) bei anderen Personen vollkommen stabil. Des Weiteren wird deutlich, dass sich die bei den Einschätzungen auftretenden Veränderungen hinsichtlich der resultierenden Verlaufstendenzen (Trends) voneinander unterscheiden. Und schließlich ist festzuhalten, dass die Verläufe (mit oder ohne Trend) verschiedenen Werteniveaus zuzuordnen sind.

Der Erklärungswert, der den Verlaufsformen zur WI, DR, WA und GG zuzusprechen ist, hängt auch davon ab, wie das Zustandekommen der Einschätzungen gedeutet wird. Vor dem Hintergrund eines **situativen Ansatzes** basieren die Einschätzungen auf den aktuell wahrgenommenen personenbezogenen, aufgabenbezogenen und umweltbezogenen Situationsbedingungen (subjektive Situationsdefinition), sodass die Verlaufsformen Rückschlüsse darüber zulassen, wie die Bedingungen zur Aus-

führung der geplanten Handlung im Wochenverlauf von den Personen subjektiv wahrgenommen werden. Konstante Verlaufsformen verweisen demnach darauf, dass im Wochenverlauf keine Bedingungen auftreten oder wahrgenommen werden, die eine Veränderung der Einschätzungen, nach oben oder unten, zur Folge haben. Variierende Verläufe sprechen dagegen für die Wahrnehmung von Bedingungen, die punktuell bzw. prozessual veränderte, positivere oder negativere Einschätzungen hervorrufen. Diesem Ansatz folgend zeigen die vorliegenden Verlaufsformen, dass bei der Mehrzahl der Untersuchungspersonen in der Untersuchungswoche offenbar Bedingungen vorliegen bzw. antizipiert werden, die überwiegend hohe Einschätzungen der WI, DR, WA und GG ermöglichen bzw. zur Folge haben. Die in sechs Fällen ermittelten Verlaufsformen mittleren Werteniveaus (DR, WA, GG) und in zwei Fällen vorliegenden Verlaufsformen geringen Werteniveaus (WA, GG) deuten an, dass jene Personen Bedingungen wahrnehmen oder antizipieren, die punktuell bzw. an mehreren Messzeitpunkten zu pessimistischeren Einschätzungen führen. Diese Merkmalsverläufe sind mit einer Ausnahme (Merkmalsverlauf zu Einschätzung der GG von Herrn Lt.) Umsetzern zuzuordnen, bei denen die Einschätzungen am Ende der Woche (T 7) wieder positiv ausfallen (vgl. Frau M., Herr L., Herr Kl., Herr M.).⁸⁰

Es ist davon auszugehen, dass die realisierungsbezogenen Einschätzungen nicht allein an den aktuellen Situationsgegebenheiten orientiert sind, sondern auch auf grundsätzlichen Einstellungen und bisherigen Erfahrungen basieren (erfahrungsbedingte Voreingenommenheiten). Insofern ist denkbar, dass die überwiegend hohen Einschätzungen der WI, DR, WA und GG in der Untersuchungsgruppe auch darauf zurückzuführen sind, dass es sich bei den Probanden überwiegend um längerfristig Aktive handelt, die zum Untersuchungszeitpunkt eine ausgeprägte Intention zu sportlicher Betätigung besitzen und die Aktivität (bereits seit längerer Zeit) zu einem fest fixierten Termin realisieren (vgl. Kap. 8.4.2 und 9.1). So wird die Dominanz von Verlaufsformen hohen Werteniveaus zur Handlungswichtigkeit und Handlungsdringlichkeit auch dadurch mitbedingt sein, dass die Einschätzungen (außer von aktuellen Bedingungen) von grundsätzlichen Bedeutsamkeits- und Dringlichkeitszuweisungen beeinflusst oder überformt werden. Die Verlaufsformen hohen, mittleren oder geringen Werteniveaus zur Handlungswahrscheinlichkeit und Handlungsgünstigkeit dürften angesichts spezifischer Bedingungen auch auf den

⁸⁰ Eine Person realisiert den Sportvorsatz, obwohl der Vorsatzrealisierung die gesamte Woche über „nur“ mittlere Dringlichkeit zugesprochen wird. Da die anderen realisierungsbezogenen Einschätzungen (WI, GG) auf maximalem Niveau konstant sind, spricht das für eine Kompensation der geringeren Dringlichkeitseinschätzung.

Erfahrungen beruhen, ob die Realisierung der vorgenommenen Aktivität unter ähnlichen Bedingungen bisher gelungen ist oder nicht bzw. für wie geeignet sich der selbst gewählte Termin in der Vergangenheit unter vergleichbaren Bedingungen erwiesen hat.

Angesichts dieses Verständnisses sind nicht nur die vorliegenden Verlaufsformen interessant, sondern auch jene, die sich in der Untersuchungsgruppe nicht nachweisen lassen. Die Ergebnisse deuten an, dass mit Blick auf die Vorsatzrealisierung insbesondere dem Trend der Merkmalsverläufe Aussagekraft zukommt. **Verlaufsformen mit positivem Trend** bei der Einschätzung der WI, DR und WA zeigen, dass mit zunehmender zeitlicher Nähe zum vorgenommenen Termin die Vorsatzrealisierung mehr Wichtigkeit, Dringlichkeit und Wahrscheinlichkeit zugesprochen wird. Entsprechende Verlaufformen finden sich nur bei Umsetzern (vgl. Frau M., Herr M., Frau Z.). **Verlaufformen mit negativem Trend** bei der Einschätzung der WA und GG treten zwar bei Umsetzern und Unterlassern auf. Sie scheinen jedoch auf Realisierungshindernisse hinzudeuten und zumindest in einigen Fällen ein drohendes Unterlassen frühzeitig anzukündigen (vgl. die Merkmalsverläufe von Herrn Lt. und Kap. 9.6.2).

Denkbar ist, dass Verlaufformen mit negativem Trend und/oder geringem Wertniveau bei der Einschätzung der Handlungswichtigkeit und Handlungsdringlichkeit, sie treten in der Untersuchungsgruppe nicht auf, auf ein Unterlassen hindeuten. In Zukunft sind weitere experimentelle und feldexperimentelle Studien notwendig, um die folgenden offenen Forschungsfragen zu klären:

- Bei welchen Personen (bzw. Personengruppen) treten die hier empirisch nachgewiesenen bzw. nicht nachgewiesenen Verlaufsformen auf?
- Angesichts welcher Bedingungen (Barrieren, Hindernissen) lassen sich bei Personen (bzw. Personengruppen) welche Verlaufsformen nachweisen? Welche Bedingungen führen zu welchen Veränderungen bei den Einschätzungen (Variation, Schwankungsfrequenz, Niveau und Tendenz)? Gibt es diesbezüglich intra- und/oder interindividuelle Unterschiede?
- Unterscheiden sich Personen (bzw. Personengruppen) hinsichtlich der Variabilität bzw. Konstanz des Niveaus und der Verlaufstendenz bei der Einschätzung der WI, DR, WA und GG, d.h., gibt es personentypische Antwortmuster?

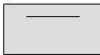
- Welchen Einfluss hat die aktuelle Befindlichkeit auf die realisierungsbezogenen Einschätzungen und damit auf die Verlaufsformen?
- Gibt es Zusammenhänge zwischen den Verlaufsformen und der Vorsatzrealisierung? Sind diesbezüglich bestimmte Einschätzungen bedeutsamer als andere? Ist mit Blick auf das spätere Verhalten neben der Art auch das Ausmaß an Variationen bei den Einschätzungen relevant?

9.6.2 Merkmalsverläufe der „Unterlasser“

In diesem Kapitel werden die vorliegenden Verlaufsformen der beiden Unterlasser intensiver in den Blick genommen. Eine Übersicht hierzu liefert Tabelle 55.

Tab. 55 Verlaufsformen der „Unterlasser“

Person	Handlungswichtigkeit	Handlungsdringlichkeit	Handlungswahrscheinlichkeit	Handlungsgünstigkeit
Frau S.K.				
Herr Lt.				

 Konstante Verläufe auf hohem Niveau (ohne Trend)
  Variable Verläufe auf hohem Niveau mit negativem Trend
 Variable Verläufe auf hohem Niveau ohne Trend
  Variable Verläufe auf niedrigem Niveau mit negativem Trend

Folgende Aspekte fallen auf:

- Bei der Einschätzung der **Handlungswichtigkeit** liegen bei beiden Unterlassern variable Merkmalsverläufe hohen Werteniveaus ohne Trend vor. Das heißt, beide Personen sprechen der Vorsatzrealisierung im Wochenverlauf gleichermaßen hohe Wichtigkeit zu und die Wichtigkeitseinschätzungen verändern sich im Wochenverlauf kaum.
- Bei der Einschätzung der **Handlungsdringlichkeit** liegen bei den Unterlassern Merkmalsverläufe hohen Werteniveaus ohne Trend vor. Während bei einer Person die Dringlichkeitseinschätzung die gesamte Woche über auf hohem Niveau konstant ist, variieren die Einschätzungen bei der anderen Person geringfügig. Festzuhalten ist, dass beide Unterlasser der Vorsatzrealisierung an allen Tagen eine hohe Dringlichkeit zu schreiben.
- Bei der Einschätzung der **Handlungswahrscheinlichkeit** unterscheiden sich die Merkmalsverläufe der beiden Unterlasser. Während bei Frau S.K. die Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit an allen Tagen auf maximalem

Niveau konstant ist, fällt die Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit bei Herrn Lt. mit zunehmender Nähe zum vorgenommenen Termin geringer aus. Die Verlaufsformen deuten darauf hin, dass Frau S.K. zu keinem Zeitpunkt an der Vorsatzrealisierung zweifelt. Bei Herrn Lt. ist das nicht der Fall. Offensichtlich nehmen die Zweifel an der Vorsatzrealisierung zu, je näher der vorgenommene Termin rückt.

- Bei der Einschätzung der Handlungsgünstigkeit sind die Unterschiede zwischen den beiden Unterlassen noch deutlicher als bei der Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit. Frau S.K. schätzt die Handlungsgünstigkeit die gesamte Woche hoch ein. Herr Lt. schreibt der Vorsatzrealisierung bereits am Anfang der Woche geringere Günstigkeit zu und im Wochenverlauf fällt die Günstigkeitseinschätzung weiter ab.

Die Verlaufsformen der beiden Unterlasser deuten auf Unterschiede in der „**Vor- bzw. Entstehungsgeschichte**“ des Unterlassens hin. Bei Frau S.K. liefern die Merkmalsverläufe keinerlei Hinweise dafür, dass der geplante Sportvorsatz nicht realisiert wird. Dem Sportvorsatz wird die gesamte Woche hohe Wichtigkeit und Dringlichkeit zugeschrieben, das Aktivwerden ist wahrscheinlich und die Gelegenheit wird für sehr günstig befunden. Erst am fünfzehnten Messzeitpunkt, d.h. retrospektiv, schätzt die Person die Handlungsgünstigkeit sehr gering ein. Das hängt wohl damit zusammen, dass Frau S.K. mit einem Hindernis konfrontiert wird. So wird im Tagebuch angegeben: „Mein Mann musste kurzfristig länger arbeiten (bis 21.25 Uhr), ich wollte unseren Sohn nicht alleine lassen.“ Dieses Statement verweist darauf, dass die Person mit einem unvorhergesehenen Problem konfrontiert wird, sich letztlich aber zugunsten des Sohnes gegen die Vorsatzrealisierung entscheidet. Das heißt es handelt sich um ein „**intentionsbedingtes Unterlassen**“⁸¹, welches offensichtlich durch ein Hindernis von außen befördert wird.

Bei Herrn Lt. stellt sich die „Vor- bzw. Entstehungsgeschichte“ des Unterlassens offensichtlich anders dar. Die abfallenden Merkmalsverläufe bei der Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit sowie der Günstigkeit der Gelegenheit deuten bereits im Vorfeld – insbesondere ab der Wochenmitte – auf ein „drohendes Unterlassen“ hin, obwohl der Vorsatzrealisierung Wichtigkeit und Dringlichkeit beigemessen wird. Bei der Person bestehen ein bis zwei Tage vor dem eigentlichen Termin deutlichere

⁸¹ Wenn die Person die geplante Aktivität nicht realisiert, da aufgrund der Verspätung des Mannes keine Möglichkeit und/oder Bereitschaft zur Realisierung der geplanten Aktivität gesehen wird, würde es sich eher um ein „problembedingtes Unterlassen“ handeln.

Zweifel an der Vorsatzrealisierung, abzulesen an niedrigen Günstigkeits- und mittleren Wahrscheinlichkeitseinschätzung. Zum Unterlassen hat nach Auskunft von Herrn Lt. im Tagebuch geführt:

War müde, hatte großen Hunger und musste noch etwas Text [für die nahende Premiere eines Theaterstücks; Anmerkung der Verfasserin] lernen. War vorher noch beim Friseur, was eigentlich gestern geplant war, und beim Arzt. (Herr Lt.)

Die Erläuterung zeigt, dass unterschiedliche Bedingungen die Vorsatzrealisierung vereiteln. Erstens sind die personalen Bedingungen (Müdigkeit und Hunger) ungünstig. Zweitens sind die Bedingungen des Lebenskontextes aktuell dadurch gekennzeichnet, dass 1) vorübergehende Zusatzbelastungen (Textlernen für die Theateraufführung) zu bewältigen sind und 2) wichtige private Termine anstanden (Friseur- und Arztbesuch), wobei der Friseurbesuch offenbar bereits für den Vortag geplant war und nachgeholt wird. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass diese zusätzlichen Pflichten zu einer hohen Termindichte oder Terminkollision führen (organisatorische Bedingungen). Anhand des Statements ist allerdings nicht zu beurteilen, ob es sich bei dem Unterlassen um ein:

- a) **„Intentionsbedingtes Unterlassen“** handelt, d.h. ein gezieltes Canceln der Vorsatzrealisierung, z.B. um am Abend in Ruhe den Text lernen zu können (vgl. Kap. 6.3.1.1; Sicherung von Freiraum, ZU 11).
- b) **„Volitionsbedingtes Unterlassen“** handelt, d.h. die Person kann sich z.B. angesichts der aktuellen Befindlichkeit nicht zur Vorsatzrealisierung überwinden.

Betrachtet man die physische und psychische Befindlichkeit⁸² der beiden Unterlasser im Wochenverlauf und am Tag des Sporttermins (vgl. Anhang A 13) fallen folgende Aspekte auf:

1) Die Merkmalsverläufe von Frau S.K. zeigen, dass die physische Befindlichkeit der Person zu Beginn der Woche, insbesondere am Morgen des dritten Befragungstages, nicht gut ist. Die Person fühlt sich nicht gelenkig, beweglich (Werte 1 und 2), fit und kraftvoll sondern ausgelaugt, abgeschlaft und angeschlagen und hat Beschwerden. Auch die psychische Befindlichkeit ist zu Wochenbeginn schlecht. Am Morgen des dritten Befragungstages fühlt sich die Person überhaupt nicht energiegeladen und erholt, sehr müde sowie kaum fröhlich und kontaktbereit. Im Wochenverlauf verbessert sich die physische und psychische Befindlichkeit bei dieser Person.

⁸² Die physische und psychische Befindlichkeit wird auf sechsstufigen Ratingskalen mit den verbal verankerten Extremwerten („völlig“ kodiert als 5 bis „gar nicht“ kodiert als 0) erfasst.

Signifikante negative Trends weisen die Merkmalsverläufe der Items ausgelaugt ($p = .016$), angeschlagen ($p = .034$) und müde ($p = .019$) auf. Ein positiver Trend liegt für den Merkmalsverlauf des Items anerkannt ($p = .035$) vor.

Am Tag des Sporttermins ist die psycho-physische Befindlichkeit als gut bis sehr gut zu bezeichnen. Die Person fühlt sich vormittags und nachmittags gelenkig, beweglich, fit und kraftvoll. Sie ist nicht ausgelaugt, abgeschlaft oder angeschlagen und hat keine bzw. kaum Schmerzen oder Beschwerden. Zudem gibt die Person an, dass sie sich energiegeladen, selbstsicher, erholt, fröhlich und anerkannt fühlt. Außerdem ist sie nicht müde und recht kontaktbereit.

2) Die Merkmalsverläufe von Herrn Lt. zur physischen Befindlichkeit verdeutlichen, dass die Person in der gesamten Untersuchungswoche keine Schmerzen oder Beschwerden hat und sich nicht krank oder angeschlagen fühlt. Zudem fühlt sie sich gelenkig und beweglich. Auffällig ist, dass die Befindlichkeit dieser Person am dritten Befragungstag beeinträchtigt ist. Sie fühlt sich am Vormittag wenig fit sowie ausgelaugt und abgeschlaft. Auch die psychische Befindlichkeit ist zu diesem Zeitpunkt nicht besonders gut. Die Person fühlt sich zwar etwas energiegeladen, zugleich aber auch müde und wenig erholt. Anders als bei Frau S.K. zeigen sich diese Befindlichkeitsbeeinträchtigungen auch in der zweiten Wochenhälfte und am siebten Befragungstag. So gibt Herr Lt. am Nachmittag vor dem Sporttermins an, dass er sich etwas ausgelaugt und abgeschlaft, mäßig fit (Wert 2), aber kraftvoll (Wert 4) fühlt. Bezüglich der psychischen Befindlichkeit fallen die mittleren bis geringen Einschätzungen der Items energiegeladen, erholt und müde auf.

Die Befunde zur Befindlichkeit bekräftigen die Einschätzung, dass bei Frau S.K. sowohl im Vorfeld als auch am Tag des Sporttermins gute Voraussetzungen zur Vorsatzrealisierung bestanden haben. Die Befindlichkeitsangaben sprechen dafür, dass die individuellen Handlungsvoraussetzungen gut gewesen sind und das Unterlassen primär mit dem unvorhergesehenen Hindernis in Verbindung zu bringen ist. Bei Herrn Lt. verdeutlichen die Befindlichkeitsangaben, dass ab der Wochenmitte und auch am Tag des Sporttermins gewisse – wenn auch nicht ausgeprägte – Befindlichkeitsbeeinträchtigungen vorliegen. Die Angabe „müde zu sein“, mit der die Person das Unterlassen im Tagebuch retrospektiv u.a. erläutert, ist insofern stimmig. Die im Vorfeld erfassten Befindlichkeitsbeeinträchtigungen belegen, dass es sich hierbei wohl nicht um eine nachträgliche „Ausrede“ handelt; was auch dafür spricht,

dass die beeinträchtigte Befindlichkeit für das Unterlassen der Vorsatzrealisierung nicht ohne Bedeutung ist.

Fazit

Die längsschnittlichen Befunde zur Einschätzung der WI, DR, WA und GG verweisen darauf, dass die Merkmalsverläufe (Kriterien Variabilität, Niveau und Trend) Aussagekraft für die Beschreibung und Erklärung des tatsächlichen Handelns besitzen. Auch, wenn aufgrund der komplexen Wirkmechanismen nicht von einfachen „Gesetzmäßigkeiten“ auszugehen ist, wird zudem deutlich, dass die vier Verlaufsformen zusammengenommen (und ggf. in Verbindung mit anderen Informationen) bereits im Vorfeld Aufschlüsse liefern könnten, ob ein Unterlassen droht oder nicht (vgl. beispielsweise die Merkmalsverläufe von Herrn Lt.). Das dürfte eher der Fall sein, wenn a) negative Bedingungen die Vorsatzrealisierung mutmaßlich behindern bzw. verhindern oder b) ein „schleichender Motivationsverlust“ zur Relativierung der Handlungswichtigkeit oder Handlungsdringlichkeit führt. Bei einem „problembedingten Unterlassen“ wie bei Frau S.K. ist hingegen von unauffälligen Merkmalsverläufen auszugehen.

10 Diskussion der Ergebnisse der Längsschnittstudie

Ziel der vorangegangenen Analysen war die Ermittlung von Zusammenhängen zwischen der aktuellen Befindlichkeit und realisierungsbezogenen Einschätzungen im Wochenverlauf (Frage 1) sowie am Tag des Sporttermins (Frage 2), zwischen der aktuellen Befindlichkeit am Tag des Sporttermins und dem Handeln (Frage 3) und zwischen realisierungsbezogenen Einschätzungen am Tag des Sporttermins und dem Handeln (Frage 4). Des Weiteren sollte überprüft werden, welche Ziele bzw. Zwecke dem Tun oder Unterlassen zugrunde liegen (Frage 5) und wie sich realisierungsbezogene Einschätzungen im Wochenverlauf verändern (Frage 6).

Die Befunde bestätigen Zusammenhänge zwischen der **aktuellen psychophysischen Befindlichkeit** und den **realisierungsbezogenen Einschätzungen im Wochenverlauf**. In der Untersuchungsgruppe sind auf der Grundlage von einzelfallbezogenen Analysen nachzuweisen:

- **Positive Korrelationen** zwischen einer **guten** physischen und psychischen Befindlichkeit und realisierungsbezogenen Einschätzungen im Wochenverlauf.
- **Negative Korrelationen** zwischen einer **guten** physischen und psychischen Befindlichkeit und realisierungsbezogenen Einschätzungen im Wochenverlauf.
- **Positive Korrelationen** zwischen einer **schlechten** physischen und psychischen Befindlichkeit und realisierungsbezogenen Einschätzungen im Wochenverlauf.
- **Negative Korrelationen** zwischen einer **schlechten** physischen und psychischen Befindlichkeit und realisierungsbezogenen Einschätzungen im Wochenverlauf.

Im Folgenden wird hinterfragt, was die vorliegenden Zusammenhänge inhaltlich bedeuten und wie sie zu interpretieren sind. Positive Korrelationen zwischen einer guten Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen deuten darauf hin, dass Personen die Realisierung des Sportvorsatzes umso wichtiger, dringlicher, wahrscheinlicher oder günstiger einschätzen, je besser sie sich körperlich und/oder psychisch fühlen. Die Tatsache, dass Personen der Realisierung des Sportvorsatzes mit zunehmend guter Befindlichkeit mehr Wichtigkeit oder Dringlichkeit zusprechen, lässt sich damit erklären, dass Sportaktivitäten für die Aufrechterhaltung der aktuell guten Befindlichkeit erfahrungsgemäß ein adäquates Mittel darstellen – nach dem Motto: „Es ist wichtig, dass ich meinen Sportvorsatz umsetze. Nur dann wird es mir

weiterhin so gut gehen.“ Die Tatsache, dass Personen die Realisierung des Sportvorsatzes mit zunehmend guter Befindlichkeit für wahrscheinlicher oder günstiger halten, könnte mit der Erfahrung zusammenhängen, dass die Vorsatzrealisierung unter diesen Umständen wenig Überwindung kostet, die Aktivität nicht schwerfällt (geringer Aufwand) oder sehr angenehm ist (positiver Effekt) – nach dem Motto: „Wenn es mir so gut geht, fällt es mir nicht schwer, aktiv zu werden.“ Denkbar ist zudem, dass der Vorsatzrealisierung eine hohe Wahrscheinlichkeit oder Günstigkeit zugesprochen wird, weil sie als adäquates Mittel zur Aufrechterhaltung der guten Befindlichkeit verstanden wird.

Negative Korrelationen zwischen einer guten Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen verweisen darauf, dass Personen die Realisierung des Sportvorsatzes als umso unwichtiger, weniger dringlich, unwahrscheinlicher oder ungünstiger einschätzen, je besser sie sich körperlich und/oder psychisch fühlen. Ein Erklärungsansatz für den Befund, dass der Vorsatzrealisierung mit zunehmend guter Befindlichkeit weniger Wichtigkeit oder Dringlichkeit beimessen wird, ist, dass diesen Personen die Ausübung von Sportaktivitäten – mit Blick auf die Aufrechterhaltung der guten Befindlichkeit – unnötig erscheint, wenn sie sich ohnehin wohlfühlen – nach dem Motto: „Wenn es mir so gut geht wie jetzt, muss ich die Sportaktivität nicht unbedingt umsetzen. Das ist im Moment nicht so wichtig.“ Die mit zunehmend guter Befindlichkeit sinkenden Handlungswahrscheinlichkeits- oder Günstigkeitseinschätzungen könnten damit zusammenhängen, dass die Vorsatzrealisierung unter diesen Umständen erfahrungsgemäß eher unterbleibt, z.B. weil man nicht so sehr vom Sport profitiert (geringer Effekt) oder weil es günstiger erscheint, anderen Interessen bzw. Verpflichtungen nachzugehen – nach dem Motto: „Wenn es mir so gut geht, bringt mir das nicht so viel. Da kann ich lieber etwas anderes machen.“ Möglich ist außerdem, dass die Vorsatzrealisierung unwahrscheinlich oder ungünstig erscheint, weil sie für diese Personen kein adäquates Mittel zur Aufrechterhaltung der augenblicklich guten Befindlichkeit darstellt.

Positive Korrelationen zwischen einer schlechten Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen zeigen, dass Personen die Realisierung des Sportvorsatzes als umso wichtiger, dringlicher, wahrscheinlicher oder günstiger einschätzen, je schlechter sie sich körperlich und/oder psychisch fühlen. Dass Personen der Realisierung des Sportvorsatzes mehr Wichtigkeit und Dringlichkeit zusprechen, wenn sie sich schlecht fühlen, könnte darauf beruhen, dass der Sportaktivität für die

Verbesserung der aktuellen Befindlichkeit hohe Bedeutsamkeit zugesprochen wird – nach dem Motto: „Wenn du willst, dass es dir wieder besser geht, dann musst du deinen Sportvorsatz in die Tat umsetzen. Daher hat das Sporttreiben im Moment Priorität.“ Die mit zunehmend schlechter Befindlichkeit steigenden Handlungswahrscheinlichkeits- oder Günstigkeitseinschätzungen könnten mit der Erfahrung von Personen zusammenhängen, dass sie unter diesen Umständen normalerweise aktiv werden und/oder besonders von der Sportaktivität profitieren können (positive Aufwand-Effekt-Relation) – nach dem Motto: „Wenn es mir schlecht geht, dann hilft mir das Sporttreiben ungemein.“ Zudem ist vorstellbar, dass der Vorsatzrealisierung eine hohe Wahrscheinlichkeit oder Günstigkeit zugesprochen wird, weil sie erfahrungsgemäß zur Verbesserung der aktuell schlechten Befindlichkeit beitragen kann.

Negative Korrelationen zwischen einer schlechten Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen zeigen, dass Personen die Realisierung des Sportvorsatzes als umso unwichtiger, weniger dringlich, unwahrscheinlicher oder ungünstiger einschätzen, je schlechter sie sich körperlich und/oder psychisch fühlen. Die Tatsache, dass einige Personen der Vorsatzrealisierung mit zunehmend schlechter Befindlichkeit weniger Wichtigkeit und Dringlichkeit zuschreiben, lässt sich damit erklären, dass der Sportaktivität für die Verbesserung der schlechten Befindlichkeit keine Bedeutsamkeit beigemessen wird – nach dem Motto: „Wenn ich will, dass es mir wieder besser geht, darf ich keine anstrengenden Sportaktivitäten durchführen, sondern muss mich anderen, wohltuenden Aktivitäten widmen. Das ist jetzt wirklich wichtiger.“ Welche Aktivitäten wichtiger sind, ist individuell sicherlich unterschiedlich. Die Ergebnisse der Interviewstudie verdeutlichen, dass viele Personen in diesem Fall ruhige, passive Freizeitaktivitäten bevorzugen. Dass mit zunehmend schlechter Befindlichkeit die Vorsatzrealisierung weniger wahrscheinlich oder günstig erscheint, könnte damit zusammenhängen, dass sich erfahrungsgemäß unter diesen Umständen der Aufwand nicht lohnt, weil man von der Aktivität nicht profitiert (geringe Aufwand-Effekt-Relation), die tatsächliche Umsetzung viel Überwindung erfordert oder die Aktivität besonders anstrengend ist (hoher Aufwand) – nach dem Motto: „Wenn es mir so schlecht geht, dann bringt mir das Sporttreiben nichts. Im Gegenteil, das ist viel zu anstrengend.“ Denkbar ist auch, dass die Vorsatzrealisierung wenig wahrscheinlich oder günstig erscheint, da sie nicht als adäquates Mittel zur Verbesserung der schlechten Befindlichkeit verstanden wird.

Die Differenzen in der Untersuchungsgruppe hinsichtlich der Art und Richtung von Zusammenhängen verweisen auf deutliche **interindividuelle Unterschiede** bezüglich der Zusammenhänge zwischen der aktuellen Befindlichkeit und realisierungsbezogenen Einschätzungen im Wochenverlauf. Zudem finden sich Hinweise für individuelle „Zusammenhangsmuster“, die über längere Zeiträume durchaus intraindividuelle Variationen aufweisen können. In Zukunft sollte die Bedeutung der aktuellen Befindlichkeit für die Realisierung von Sportvorsätzen genauer untersucht werden. Die interindividuellen Unterschiede und „Zusammenhangsmuster“ verweisen auf die Notwendigkeit von Studiendesigns, die interindividuelle und intraindividuelle Analysen erlauben. Querschnittstudien allein sind nicht geeignet, um die sich andeutenden interindividuellen Unterschiede und komplexen Zusammenhänge weiter zu ergründen. Da die ermittelten Zusammenhänge andeuten, dass die aktuelle Befindlichkeit, vermittelt über realisierungsbezogene Einschätzungen, die Vorsatzrealisierung bereits im Vorfeld beeinflusst – es könnte sich gewissermaßen um einen **fortlaufenden Beeinflussungsprozess** handeln –, scheinen insbesondere Zeitreihenanalysen erforderlich. Zur Klärung der Frage, ob und inwiefern die aktuelle Befindlichkeit tatsächlich Einfluss auf die realisierungsbezogenen Einschätzungen hat, sind zudem experimentelle Studien obligatorisch.

Abschließend ist hervorzuheben, dass die ermittelten Korrelationen im Rahmen der personbezogenen Auswertung Anhaltspunkte dafür liefern, dass die Vorstellung, die aktuelle Befindlichkeit würde realisierungsbezogene Einschätzungen ausschließlich stimmungskongruent beeinflussen, zu kurz greift (vgl. Schwarz & Böhner, 1996). So fallen die Einschätzungen der WI, DR, WA oder GG nicht bei allen Personen positiver aus, je besser sie sich fühlen, bzw. negativer aus, je schlechter sie sich fühlen. Es liegen auch entgegengesetzte Zusammenhänge vor. Dieser Befund wird als Hinweis auf die Bedeutung der Instrumentalität gewertet, die der Realisierung des Sportvorsatzes für die Aufrechterhaltung bzw. Steigerung der Befindlichkeit von den Personen zugeschrieben (positive Korrelation zwischen einer schlechten Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen) oder nicht zugeschrieben wird (negative Korrelation zwischen einer guten Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen) (vgl. Abele & Gendolla, 1999; Gendolla, 2000; Gendolla & Brinkmann, 2005).

Am Tag des Sporttermins finden sich in der Untersuchungsgruppe sowohl vormittags als auch nachmittags **Zusammenhänge** zwischen der aktuellen **physischen**

und psychischen Befindlichkeit und den **realisierungsbezogenen Einschätzungen**. Auffällig ist, dass am Vormittag zwischen der Befindlichkeit und den Einschätzungen in der Regel andere Zusammenhänge bestehen als am Nachmittag. Das könnte einerseits mit Befindlichkeitsveränderungen zusammenhängen, die im Tagesverlauf auftreten (vgl. Brandstätter, 1994; Robinson, 2000; Thayer, 1997). Andererseits ist denkbar, dass dieses Ergebnis auf die zeitliche Nähe zum vorgenommenen Termin zurückzuführen ist. Unter Umständen kommt der Befindlichkeit am Vormittag, mit größerem zeitlichem Abstand zum Sporttermin, bei der Einschätzung der WI, DR und GG mehr Gewicht zu als am Nachmittag. Kurz vor dem geplanten Termin sind gegebenenfalls andere Bedingungen, wie z.B. soziale, physikalische oder organisatorische Bedingungen, von höherer Relevanz. In der untersuchten Stichprobe verweisen die vorliegenden Korrelationen darauf, dass am Tag des Sporttermins insbesondere vier Befindlichkeitsdimensionen mit den realisierungsbezogenen Einschätzungen korrelieren.

Dabei handelt es sich um 1) physische Aktiviertheit (ausgelaugt) und psychische Aktivierung (energiegeladen), 2) psychische Defizienz (müde, erholt), 3) physische Trainiertheit (fit, kraftvoll) sowie 4) Schmerzen (vgl. hierzu Kap. 8.3.2.1). Diese physischen und psychischen Befindlichkeitsdimensionen könnten für die Realisierung eines Sportvorsatzes ausschlaggebend sein. In Folgestudien ist daher zu prüfen, ob sich diese Ergebnisse auch in anderen Stichproben replizieren lassen. Die Befunde verdeutlichen die Notwendigkeit, bei der Erfassung der Befindlichkeit auch zukünftig Instrumentarien zu verwenden, die neben der psychischen auch die physische Befindlichkeit berücksichtigen, d.h. den Eigenzustand und das Körpererleben ganzheitlich abbilden (vgl. Kleinert, 2006). Beide Befindlichkeitsdimensionen sind offensichtlich bei prospektiven, realisierungsbezogenen Einschätzungen von Bedeutung – und zwar sowohl im Wochenverlauf als auch am Tag des Sporttermins.

Im Folgenden werden die vorliegenden Korrelationen interpretiert. In der Untersuchungsgruppe zeigt sich **am Vormittag**, dass eine gute physische und psychische Befindlichkeit in Form von Fitness, Erholtheit und Energiegeladenheit positiv mit der Wichtigkeits- und/oder Günstigkeitseinschätzung korreliert. Das heißt, je fitter, erholt und energiegeladener sich die Personen vormittags fühlen, desto wichtiger und/oder günstiger schätzen sie die Vorsatzrealisierung am Abend des selben Tages ein. Umgekehrt finden sich zwischen einer schlechten physischen und psychischen Befindlichkeit in Form von Ausgelaugtheit und Müdigkeit negative Korrelationen mit

der Wichtigkeits-, Dringlichkeits- und/oder Günstigkeitseinschätzung. Je ausgelaugter und müder sich die Personen vormittags fühlen, desto unwichtiger, ungünstiger und/oder weniger dringlich stufen sie die Vorsatzrealisierung am Abend ein. Mögliche Erklärungen für die positiven Zusammenhänge zwischen der erlebten Fitness, Erholtheit und Energiegeladenheit und den Wichtigkeits- bzw. Günstigkeitseinschätzungen zur Vorsatzrealisierung sind:

- Die Sportaktivität wird als adäquates Mittel zur Aufrechterhaltung des augenblicklichen Wohlbefindens in Form von Erholtheit und Energiegeladenheit wahrgenommen, sodass der tatsächlichen Vorsatzrealisierung eine hohe Wichtigkeit zugesprochen wird – nach dem Motto: „Wenn ich mich auch heute Abend so erholt und energiegeladen fühlen möchte, muss ich meinen Sportvorsatz in die Tat umsetzen.“
- Die Vorsatzrealisierung kann angesichts der guten Befindlichkeit in Form von Fitness, Erholtheit und Energiegeladenheit einerseits günstig erscheinen, weil sie unter diesen Umständen erfahrungsgemäß wenig Überwindung kostet oder nicht sehr anstrengend ist (geringer Aufwand) bzw. der Aufwand moderater erscheint. Andererseits ist denkbar, dass sie günstig erscheint, weil sich die Personen fit, erholt oder energiegeladen fühlen und daher glauben, die Sportaktivität gut bewältigen zu können – nach dem Motto: „Wenn ich mich so fit, erholt oder energiegeladen fühle wie heute, bin ich der Anstrengung gut gewachsen.“ Ein weiterer Erklärungsansatz ist, dass der Vorsatzrealisierung Günstigkeit zugesprochen wird, da die Sportaktivität dazu dient, das aktuelle Wohlbefinden aufrechtzuhalten bzw. weiter zu steigern.

Mögliche Erklärungen für die negativen Zusammenhänge zwischen der erlebten Ausgelaugtheit und Müdigkeit und den Wichtigkeits-, Günstigkeits- und/oder Dringlichkeitseinschätzungen zur Vorsatzrealisierung sind:

- Die Sportaktivität wird nicht als adäquates Mittel zur Verbesserung der schlechten Befindlichkeit in Form von Ausgelaugtheit und Müdigkeit gesehen, sodass die anvisierte Vorsatzrealisierung augenblicklich nicht wichtig und dringlich erscheint – nach dem Motto: „Wenn ich mich so ausgelaugt und müde fühle wie jetzt, ist es notwendig, dass ich mich schone, um wieder aufzutanken.“
- Die Vorsatzrealisierung kann angesichts der schlechten Befindlichkeit in Form von Ausgelaugtheit und Müdigkeit einerseits ungünstig erscheinen, weil sie unter diesen Umständen erfahrungsgemäß besonders viel Überwindung kostet

oder sehr anstrengend ist (hoher Aufwand) bzw. der Aufwand unverhältnismäßig hoch erscheint. Andererseits kann die Vorsatzrealisierung ungünstig erscheinen, da sich die Personen nicht in der Lage sehen, die Sportaktivität zu bewältigen bzw. sich dem Aufwand nicht gewachsen fühlen – nach dem Motto: „Ich fühle mich jetzt schon so ausgelaugt, dass ich heute Abend nicht die nötige Energie zum Sporttreiben haben werde bzw. aufbringen kann.“ Des Weiteren ist denkbar, dass der Realisierung des Sportvorsatzes keine Günstigkeit zugesprochen wird, da sie für die Personen kein adäquates Mittel zur Reduktion von Ausgelaugtheit oder Müdigkeit darstellt.

Eine Besonderheit ist, dass vormittags eine positive Korrelation zwischen den wahrgenommenen Schmerzen und der Dringlichkeitseinschätzung besteht. Je mehr Schmerzen die Personen haben, desto mehr Dringlichkeit schreiben sie der Vorsatzrealisierung zu diesem Zeitpunkt zu. Das könnte damit zusammenhängen, dass Schmerzen einen gewissen Leidensdruck erzeugen, der wiederum den Änderungsdruck, d.h. die empfundene Dringlichkeit zur Realisierung der Sportaktivität, erhöht. Das verweist darauf, dass die Sportaktivität von diesen Personen in diesem Moment als adäquates Mittel zur Reduktion der bestehenden Schmerzen verstanden wird.

Am Nachmittag liegen in der Untersuchungsgruppe nur positive Korrelationen zwischen einer guten physischen und psychischen Befindlichkeit in Form von Fitness, Kraft und Energiegeladenheit und realisierungsbezogenen Einschätzungen vor. Je kraftvoller und energiegeladener sich die Personen fühlen, desto dringlicher wird die Vorsatzrealisierung wenige Stunden vor dem anvisierten Termin eingeschätzt. Je fitter sie sich fühlen, desto günstiger erscheint die Vorsatzrealisierung. Mögliche Erklärungsansätze dafür sind:

- Die Sportaktivität wird von den Personen als bedeutsames Mittel zur Aufrechterhaltung der erlebten Kraft und Energiegeladenheit wahrgenommen, sodass der Vorsatzrealisierung eine hohe Dringlichkeit zukommt – nach dem Motto: „Wenn ich möchte, dass ich mich auch weiterhin so kraftvoll und energiegeladen fühle, dann ist es notwendig, dass ich heute noch sportlich aktiv werde.“
- Mögliche Erklärungen dafür, dass die Vorsatzrealisierung angesichts einer guten physischen Befindlichkeit in Form von Fitness günstig erscheint, wurden bereits oben erläutert.

Abschließend ist festzuhalten, dass sich am Tag des Sporttermins – im Unterschied zu den vorliegenden Zusammenhängen im Wochenverlauf – mit einer Ausnahme

(Schmerzen) ausschließlich a) positive Korrelationen zwischen einer guten physischen und psychischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen sowie b) negative Korrelationen zwischen einer schlechten physischen und psychischen Befindlichkeit und den realisierungsbezogenen Einschätzungen bestehen.

Dieser Befund kann – wohl wissend, dass Korrelationen keine Aussagen über Kausalitäten erlauben – als Hinweis dafür gedeutet werden, dass zentrale realisierungsbezogene Einschätzungen am Tag des Sporttermins im Sinne von Stimmungskongruenzeffekten beeinflusst werden. So fallen die Einschätzungen zur WI, DR und GG positiver aus, je besser sich die Personen physisch und/oder psychisch fühlen, und sie fallen negativer aus, je schlechter sich die Personen physisch und/oder psychisch fühlen. Einschränkend ist allerdings darauf zu verweisen, dass die gruppenanalytische Auswertung keine Aufdeckung interindividueller Unterschiede ermöglicht. Ob und inwiefern am Tag des Sporttermins bezüglich der Zusammenhänge zwischen der aktuellen Befindlichkeit und den Einschätzungen bedeutsame interindividuelle Differenzen bestehen, kann daher nicht geklärt werden.

Die vorliegenden Befunde zum **Zusammenhang zwischen der aktuellen Befindlichkeit** und der tatsächlichen **Vorsatzrealisierung** zeigen, dass in der untersuchten Stichprobe am Vormittag die subjektiv erlebte Kraft mit der tatsächlichen Vorsatzrealisierung korreliert: Je kraftvoller sich die Personen vormittags fühlen, desto eher realisieren sie ihren Sportvorsatz am Abend. Am Nachmittag liegt dieser Zusammenhang nicht vor. Zum zweiten Messzeitpunkt korreliert die subjektiv erlebte Gelenkigkeit mit der Vorsatzrealisierung. Je gelenkiger sich die Personen ein bis zwei Stunden vor dem Sporttermin fühlen, desto eher realisieren sie ihren Sportvorsatz. Im Folgenden werden Erklärungsansätze dafür präsentiert, dass Sportvorsätze in der Untersuchungsgruppe offensichtlich eher realisiert werden, wenn sich Personen a) vormittags kraftvoller und b) nachmittags gelenkiger fühlen. Je kraftvoller sich Personen am Vormittag erleben, umso mehr Energie dürften sie für den weiteren Arbeitstag sowie für die vorgenommene Realisierung des Sportvorsatzes am Abend zur Verfügung haben. Das heißt, jene Personen besitzen zumindest subjektiv – und gegebenenfalls auch objektiv – bessere Handlungsvoraussetzungen zur Bewältigung der beruflichen Anforderungen und der Anforderungen, die mit der Umsetzung der Sportaktivität am Abend verbunden sind. Je gelenkiger sich Personen am Nachmit-

tag fühlen, umso „wendiger“ bzw. „flexibler“ dürften sie sich nach einem langen Arbeitstag erleben. Das kann bedeuten, dass jene Personen subjektiv – und gegebenenfalls auch objektiv – eher in der Lage sind, die vorgenommene Sportaktivität tatsächlich zu realisieren.

Auch wenn sich in der untersuchten Stichprobe nur Zusammenhänge zwischen der physischen Befindlichkeit und der tatsächlichen Vorsatzrealisierung nachweisen lassen, ist es grundsätzlich sinnvoll, in Folgestudien zwischen der physischen und psychischen Befindlichkeit zu differenzieren. Die Verwendung von Instrumentarien, die bei der Erfassung der aktuellen Befindlichkeit die wahrgenommene körperliche Verfassung nicht berücksichtigen, vernachlässigt wichtige Befindlichkeitsdimensionen (vgl. Kleinert, 2006). Da bisher keine Untersuchungen vorliegen, die Zusammenhänge zwischen der aktuellen Befindlichkeit und der Realisierung von Sportvorsätzen explizit untersuchen, lassen sich die vorliegenden Ergebnisse nicht mit bisherigen Befunden in Beziehung setzen. Die Ergebnisse von Carels et al. (2007), die in einer Längsschnittstudie einen signifikanten Zusammenhang zwischen der morgendlichen Stimmung und der Sportaktivität in der Form nachweisen, dass Personen an Tagen mit schlechterer Stimmung am selben Tag mit geringerer Wahrscheinlichkeit sportlich aktiv werden als an Tagen mit besserer Stimmung (vgl. Kap. 2.2.2), scheinen mit den vorliegenden Befunden vereinbar. In der untersuchten Stichprobe realisieren ebenfalls jene Personen ihren Sportvorsatz am Abend eher, die sich am Vormittag (physisch) gut fühlen.

Die Analyse des **Zusammenhangs** zwischen den **realisierungsbezogenen Einschätzungen** und der tatsächlichen **Vorsatzrealisierung** zeigt, dass die Vorsatzrealisierung mit der Einschätzung der Handlungswichtigkeit am Nachmittag vor dem geplanten Sporttermin korreliert: Je wichtiger Personen die Vorsatzrealisierung zu diesem Zeitpunkt einschätzen, desto eher setzen sie ihren Sportvorsatz in die Tat um. Die Bedeutung, die der Handlungswichtigkeit für die Realisierung des Sportvorsatzes zukommt, wird durch den Befund erhärtet, dass sich Umsetzer und Unterlasser bezüglich der Wichtigkeitseinschätzung signifikant unterscheiden. Umsetzer schreiben der Vorsatzrealisierung am Nachmittag vor dem anvisierten Termin signifikant mehr Wichtigkeit zu als die Unterlasser. Zudem beurteilen sie die Gelegenheit zur Vorsatzrealisierung tendenziell günstiger als die Unterlasser. Die vorliegenden Ergebnisse stützen die Grundannahme, dass prospektiv abgegebene,

realisierungsbezogene Einschätzungen mit der tatsächlichen Vorsatzrealisierung korrelieren. Die Ergebnisse sind insofern nicht vollkommen erwartungskonform, da sie in der untersuchten Stichprobe die Bedeutung der Handlungswichtigkeit und die tendenzielle Bedeutung der Handlungsgünstigkeit für die Vorsatzrealisierung aufzeigen. Im Modell zur Realisierung von Bewegungs- und Sportvorsätzen (vgl. Abb. 8) wird hingegen davon ausgegangen, dass neben der Handlungsgünstigkeit die wahrgenommene Handlungsdringlichkeit für die Vorsatzrealisierung zentral sei.

Die Befunde der retrospektiv mittels Tagebuch erhobenen **Ziele bzw. Zwecke des Unterlassens und Tuns** sind eine Bestätigung für die im Rahmen der Interviewstudie ermittelten Intentionen des Unterlassens und Tuns (vgl. Kap. 6.3.1.1 und 6.3.1.2):

- Zwölf der vierzehn vorgegebenen Ziele bzw. Zwecke des Unterlassens werden von den Untersuchungspersonen mit dem Unterlassen von sechs geplanten, letztlich aber nicht realisierten Sportaktivitäten in Verbindung gebracht.
- Alle zehn vorgegebenen Ziele bzw. Zwecke des Tuns werden von den Untersuchungspersonen mit der Realisierung von fünfundzwanzig geplanten und einer spontan durchgeführten Sportaktivität in Verbindung gebracht.

Die Ergebnisse zu den Zielen und Zwecken des Unterlassens und Tuns zeigen, dass das Handeln – ob Unterlassen oder Tun – in der Mehrzahl der Fälle „multi-intentional“ bedingt ist. Sowohl mit dem Unterlassen als auch mit dem Tun verfolgen die Befragten meistens mehrere Ziele bzw. Zwecke. Zukünftige Untersuchungen müssen klären, ob sich „Synergieeffekte“ nachweisen lassen. Denkbar ist, dass Sportvorsätze eher unterlassen bzw. realisiert werden, wenn mit dem Handeln mehrere Ziele bzw. Zwecke verfolgt werden können.

Die deskriptive Analyse der **realisierungsbezogenen Einschätzungen der Handlungswichtigkeit, -dringlichkeit, -wahrscheinlichkeit und -günstigkeit** im Wochenverlauf erbringt, dass sich in der Untersuchungsgruppe bei allen vier Einschätzungen sowohl stabile als auch variable Merkmalsverläufe ergeben, wobei konstante Einschätzungen eher die Ausnahme als die Regel zu sein scheinen. Die variablen Merkmalsverläufe bei der prospektiven Einschätzung der WI, DR, WA und GG verdeutlichen, dass nicht nur die Aufnahme und Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten, im Sinne einer Gesundheitsverhaltensveränderung, als Prozesse zu begreifen sind, sondern auch die tatsächliche Realisierung einer fest geplanten

Sportaktivität – stärker als bisher – als prozesshaftes Geschehen aufzufassen ist. Die Variationen, das unterschiedliche Niveau und ggf. der Trend der ermittelten Merkmalsverläufe zur WI, DR, WA und GG zeigen, dass – vor dem Hintergrund der situativen, alltäglichen Bedingungen – die tatsächliche Vorsatzrealisierung im Wochenverlauf unterschiedlich wichtig, dringlich, wahrscheinlich und günstig erscheint, sich durchaus Phasen der „Befürwortung“ und „Ablehnung“ abwechseln können. Dies trifft in der untersuchten Stichprobe bei der Einschätzung der DR, WA und GG stärker zu als bei der Einschätzung der WI. Hier finden sich nur Merkmalsverläufe auf hohem Niveau und überwiegend mit geringer Variabilität. Das heißt, der Vorsatzrealisierung wird von allen Probanden an allen Messzeitpunkten hohe Wichtigkeit beigemessen. Dieses Ergebnis dürfte damit zusammenhängen, dass die Untersuchungsgruppe aus Personen besteht, die – mit zwei Ausnahmen – seit mindestens einem Jahr (und länger) sportaktiv sind und starke Intentionen zum regelmäßigen Sporttreiben besitzen (vgl. Tab. 39).

Die vorliegende Untersuchung erlaubt keine Aussagen darüber, ob bestimmte Verlaufsformen zum Unterlassen oder Realisieren des Sportvorsatzes führen. Die Ergebnisse deuten aber an, dass mit Blick auf die Vorsatzrealisierung dem Trend besondere Aussagekraft zukommt. Insbesondere ein negativer Trend bei der Einschätzung der WA und GG scheint auf tatsächliche oder antizipierte Realisierungshindernisse hinzudeuten. Die Analyse der Merkmalsverläufe der beiden Unterlasser verdeutlicht zudem, dass sinkende Einschätzungen der WA und GG ein „drohendes“ Unterlassen durchaus im Vorfeld anzeigen können. Dies trifft auf ein „volitionsbedingtes Unterlassen“ eher zu, als auf ein „problembedingtes Unterlassen“, wie die beiden in Kapitel 9.6.2 dargelegten Fälle zeigen.

Vor dem Hintergrund der von Heckhausen (2003) beschriebenen Persistenzproblematik bleibt es eine spannende Forschungsfrage, ob Sportvorsätze eher realisiert werden, wenn im Vorfeld hohe und stabile Einschätzungen der WI, DR und GG bestehen – oder allgemeiner, ob Merkmalsverläufe zur Vorhersage der Vorsatzrealisierung geeignet sind. Aufschlüsse darüber sind von Zeitreihenanalysen zu erwarten.

Mit der Methodenkombination von Telefoninterview und Tagebuchbefragung sowie dem längsschnittlichen Zugang wurde ein innovatives Forschungsdesign gewählt, um die Realisierung von Sportvorsätzen explorativ zu untersuchen. Damit sind Vor-

und Nachteile verbunden. Zu den Vorteilen gehört zum einen, dass einzelfallbezogene Analysen möglich sind. Auf diese Weise konnten deutliche interindividuelle Unterschiede bezüglich der Zusammenhänge zwischen aktueller Befindlichkeit und realisierungsbezogenen Einschätzungen im Wochenverlauf aufgezeigt werden. Zum anderen liefert die Studie erste Erkenntnisse, wie ein geplanter Sportvorsatz über den Zeitraum von einer Woche prospektiv bewertet wird und wie tatsächlich gehandelt wird. Auch wenn die Daten keine Zeitreihenanalyse zulassen (vgl. Thome, 2005), verdeutlicht die deskriptive Analyse, dass es unterschiedliche Verlaufsformen gibt. Hieraus lassen sich die in Kap. 9.6.1 benannten Fragenstellungen für weitere Untersuchungen ableiten.

Da von den elf Untersuchungspersonen nur zwei den geplanten Sportvorsatz nicht umsetzten, konnten nicht mehr als zwei Fälle von Unterlassern intensiv analysiert werden. Diese Tatsache ist u.a. auf die Zusammensetzung der Stichprobe zurückzuführen. Es handelt sich um sportaktive Personen, die bei der Realisierung ihrer Hauptsportart „selten“ oder „manchmal“ Probleme haben (vgl. Tab. 30). Trotz intensiver Akquise haben sich vor allem Personen zur Studienteilnahme bereit erklärt, die nicht unter massiven Problemen bei der Realisierung von Sportvorsätzen leiden. Die beiden in Kap. 9.6.2 vorgestellten Fälle erhärten dennoch die Grundannahme des Modells zur Realisierung von Bewegungs- und Sportvorsätzen: Es sind unterschiedliche Formen der Realisierung von Sportvorsätzen zu differenzieren und offensichtlich hat das Unterlassen unterschiedliche „Vorgeschichten“.

11 Resümee und Ausblick

Der Ausgangspunkt dieser Arbeit ist das Problem vieler Erwachsener, eigene Sportvorsätze in die Tat umzusetzen. Ziel war es, Erkenntnisse darüber zu gewinnen, warum geplante Sportaktivitäten nicht realisiert werden, sondern im Alltag „Handlungslöcher“ (vgl. Heckhausen, 1987c, 2003) entstehen.

Die Interviewstudie verdeutlicht, dass eine Vielzahl von unterschiedlichen physikalischen, strukturellen und materialen, organisatorischen, lebenskontextbezogenen, sozialen, aufgabenbezogenen und personbezogenen Bedingungen die Vorsatzrealisierung situativ behindern kann. Vor dem Hintergrund der wahrgenommenen Bedingungen finden komplexe Einschätzungs- und Bewertungsprozesse statt, die für das tatsächliche Handeln – Unterlassen versus Tun – relevant sind. Zudem zeigt sich, dass die Bedingungen nicht separat betrachtet werden dürfen, da Wechselwirkungen bestehen.

Das Nachvollziehen der Subjektperspektive, verbunden mit der Suche nach Finalerklärungen für das Handeln in konkreten Situationen, zeigt zudem, dass nicht nur die Vorsatzrealisierung (Tun), sondern auch die Nicht-Realisierung (Unterlassen) im Alltag ziel- bzw. zweckgerichtet sein kann. Es lassen sich vier Intentionen des Unterlassens unterscheiden: 1) Abschließen von Begonnenem, 2) Beibehalten eines Wohlfühls (angenehmen Zustandes), 3) Vermeidung negativer Konsequenzen im Falle des Tuns und 4) Abwarten günstigerer Bedingungen. Diese Befunde erweitern das bisherige Verständnis von Handlungslöchern. Das Unterlassen kann Ausdruck von Handlungskontrollproblemen – dem „inneren Schweinehund“ – sein (volitionsbedingtes Unterlassen), muss es aber nicht. Sowohl die Interviewstudie als auch die Längsschnittstudie liefern Belege dafür, dass Sportvorsätze ziel- bzw. zweckgerichtet gecancelt werden (intentionsbedingtes Unterlassen) oder Hindernisse von außen die Vorsatzrealisierung vereiteln (problembedingtes Unterlassen). Insofern liegen Bestätigungen für die Annahme vor, dass verschiedene Formen der Vorsatzrealisierung zu differenzieren sind.

Die im Rahmen der Längsschnittstudie ermittelten Zusammenhänge zwischen der aktuellen Befindlichkeit und a) realisierungsbezogenen Einschätzungen des Sportvorsatzes sowie b) dem tatsächlichen Handeln, sind Hinweise für die Bedeutung der aktuellen Befindlichkeit für die Realisierung von Sportvorsätzen. Weitere experimentelle Studien müssen klären, ob die aktuelle Befindlichkeit die Vorsatzrealisierung kausal beeinflusst.

Die Befunde zum Barrieremanagement zeigen, dass die untersuchten Erwachsenen angesichts von Barrieren durchaus Strategien anwenden, um an der Vorsatzrealisierung festzuhalten. Dabei handelt es sich um Selbstmotivationsstrategien, Rationalisierungen, Vorsatzmodifizierungen und Startrituale. Die genannten Strategien kommen allerdings weder systematisch noch zielgerichtet zum Einsatz.

Wird ein Sportvorsatz unterlassen, resultieren bei der Mehrzahl der Befragten negative Emotionen in Form von Unzufriedenheit, Ärger, Traurigkeit und Enttäuschung. Zudem wird von Selbstvorwürfen und Gewissensbissen berichtet, die z.T. längere Zeit anhalten. Die gründliche Analyse der Erfahrungen mit der misslungenen Vorsatzrealisierung und das Ableiten lösungsorientierter Schlussfolgerungen im Sinne einer Handlungsoptimierung sind hingegen die Ausnahme.

Angesichts der vorliegenden Ergebnisse erscheint es notwendig, bei der Förderung regelmäßiger Sportaktivität das Thema „Vorsatzrealisierung“ anders zu behandeln als bisher. Dies gilt zum einen für Botschaften z.B. im Rahmen von bevölkerungsbezogenen Kampagnen (vgl. Brand, 2007), zum anderen für die Interventionspraxis. Bezüglich der Außendarstellung erscheint es zweckmäßig, das Unterlassen von Sportaktivitäten nicht per se mit fehlender Handlungskontrolle gleichzusetzen und Menschen damit das Gefühl zu vermitteln, „willensschwach“ oder „unzulänglich“ zu sein, wenn ihnen die Realisierung von Sportaktivitäten nicht gelingt bzw. wenn sie sich gegen die Realisierung eines ursprünglich vorgenommenen Sportvorsatzes entscheiden. Besser geeignet erscheinen die folgenden Botschaften:

- 1) Es gibt ganz unterschiedliche Gründe dafür, dass ein Sportvorsatz im Alltag nicht in die Tat umgesetzt wird.
- 2) Es gibt Möglichkeiten bzw. Instrumentarien, um individuell relevante Gründe aufzuspüren.
- 3) Je nach Grund gibt es eine Vielzahl von passgenauen Hilfestellungen.

Für die Interventionspraxis scheinen mehrere Aspekte bedeutsam. Erstens dürfte vor dem Hintergrund der gegenwärtigen Lebensumstände eine intensive Auseinandersetzung über die erwünschte Zukunft und die Möglichkeiten zur Integration von Bewegungs- und Sportaktivitäten in den Alltag hilfreich sein. Leitend hierfür sollten nicht allein die an sportmedizinischen Erkenntnissen orientierten Empfehlungen zu Art, Häufigkeit, Umfang und Intensität von körperlichen Aktivitäten sein, sondern insbesondere die Vorlieben, Neigungen und Sinnstrukturen des Einzelnen (vgl. Stadler,

Oettingen & Gollwitzer, 2005). Bezogen auf die Realisation von Sportvorsätzen ist darauf aufbauend zweitens die Entwicklung von individueller Gestaltungsfähigkeit zu unterstützen. Im Kontext von Gesundheitsbildung spricht Beckers (o.J., S. 6) treffend von der Anforderung, „Wollen, Können und Sollen miteinander zu vereinbaren“. Dazu gehört, die eigenen realisierungsbezogenen Verhaltens- und Denkmuster zu erkennen, um sie verändern zu können. Wie bewerte ich das Unterlassen? Wie gehe ich typischerweise damit um? Wie geht es mir damit? Der Aufbau konstruktiver, lösungsorientierter Denk- und Handlungsmuster erscheint vor dem Hintergrund der Untersuchungsergebnisse zum Barrieremanagement und zu den Konsequenzen des Unterlassens bedeutsam.

Gleichzeitig müssen Personen volitionale Kompetenzen aufbauen, die ihnen dabei helfen, Sportvorsätze, die sie für sinnvoll erachten, umsetzen zu können. Neben der Planung von Sportaktivitäten – d.h. dem Fassen von Initiierungsvorsätzen und dem Entwickeln von Bewältigungsplänen – sollten Handlungskontrollstrategien erworben werden, die angesichts von Barrieren in situ die Vorsatzrealisierung unterstützen können (vgl. Kuhl & Schwarzer, 2006). Wichtiger Ansatzpunkt dürften hierbei die naiven Strategien sein, die Personen zum „Überwinden“ einsetzen.

Vor dem Hintergrund der Untersuchungsergebnisse zu den Zielen bzw. Zwecken des Unterlassens erscheint es aber auch notwendig, Personen dafür zu sensibilisieren, dass dem Unterlassen von Sportaktivitäten im Alltag durchaus eine protektive Funktion zukommen kann. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont:

Gesundheit entsteht dadurch, daß man sich um sich selbst und für andere sorgt, daß man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben. (WHO, 2006)

Für sich selbst die Entscheidung gegen die Realisierung eines Sportvorsatzes zu fällen, ohne darunter im Nachhinein zu leiden, kann insofern der Gesundheit unter Umständen ebenso zuträglich sein wie die Ausübung von Handlungskontrolle, um sich zum Starten einer geplanten Sportaktivität zu überwinden.

Literaturverzeichnis

- Abele, A. (1991). Auswirkungen von Wohlbefinden oder: Kann gute Laune schaden? In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik* (S. 297-325). Weinheim: Juventa.
- Abele, A. (1993). Zum Zusammenhang zwischen Stimmung, Gesundheitswahrnehmung und selbstberichtetem Gesundheitsverhalten. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 1(2), 105-122.
- Abele, A. (1999). Motivationale Mediatoren von Emotionseinflüssen auf die Leistung: Ein vernachlässigtes Forschungsgebiet. In M. Jerusalem & R. Pekrun (Hrsg.), *Emotion, Motivation und Leistung* (S. 31-49). Göttingen: Hogrefe.
- Abele, A., Brehm, W. & Gall, T. (1991). Sportliche Aktivität und Wohlbefinden. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik* (S. 279-296). Weinheim: Juventa.
- Abele, A. & Gendolla, G.H.E. (1999). Satisfaction judgments in positive and negative moods: Effects of concurrent assimilation and contrast producing processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 883-895.
- Abele, A. & Hermer, P. (1993). Mood influences on health-related judgements: Appraisal of own health versus appraisal of unhealthy behaviours. *European Journal of Social Psychology*, 13, 613-625.
- Abele, A. & Petzold, P. (1994). How does mood operate in an impression formation task? An information integration approach. *European Journal of Social Psychology*, 24, 173-187.
- Abele, A., Silvia, P.J. & Zöller-Utz, I. (2005). Flexible effects of positive mood on self-focused attention. *Cognition and Emotion*, 19(4), 623-631.
- Abele-Brehm, A. & Gendolla, G.H.E. (2000). Motivation und Emotion. In J.H. Otto, H.A. Euler & H. Mandl (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 297-305). Weinheim: Beltz.
- Abraham, C. & Sheeran, P. (2003). Acting on intentions. The role of anticipated regret. *British Journal of Social Psychology*, 42, 495-511.
- Ach, N. (1910). Über den Willensakt und das Temperament. In N. Ach (Hrsg.), *Untersuchungen zur Philosophie und Psychologie*, 1. Leipzig: Quellen.
- Ach, N. (1911). *Über den Willensakt. Ein Replik*. Leipzig: Verlag von Quelle & Meyer.
- Ach, N. (1935). Analyse des Willens. In E. Abderhalden (Hrsg.), *Handbuch der biologischen Arbeitsmethoden*, VI. Berlin: Urban und Schwarzenberg.
- Achtziger, A. & Gollwitzer, P.M. (2006). Motivation und Volition im Handlungsverlauf. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 277-302). Berlin: Springer.
- Adams, T.B. & Landgreen, M.A. (1988). Noncompliance in Corporate Health and Fitness Programms. *Fitness in Business*, 2 (4), 142-144.
- Ajzen, I. (1985). From Intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Berlin: Springer.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ali, S.M. & Lindström, M. (2006). Psychosocial work conditions, unemployment, and leisure-time physical activity: A population-based study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 34(2), 209-216.
- Allianz AG. (Hrsg.). (2005). *Lebensziele II. Menschen in Deutschland, Frankreich, Italien, Spanien*. München: Walter Biering GmbH.
- Allmer, H. (1996a). *Erholung und Gesundheit*. Göttingen: Hogrefe.
- Allmer, H. (1996b). Sportengagement und Sportabstinenz im Alter. In H. Denk (Hrsg.), *Alterssport: aktuelle Forschungsergebnisse* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 110, S. 10-23). Schorndorf: Hofmann.
- Allmer, H. (1997). Intention und Volition. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch* (S. 67-89). Göttingen: Hogrefe.
- Allmer, H. (1999a). Vom Leistungsmotiv zum Rubikon – Entwicklungslinien der Leistungsmotivationsforschung im Sport. In D. Alfermann & O. Stoll (Hrsg.), *Motivation und Volition im Sport - vom Planen zum Handeln* (S. 1-12). Köln: bps.
- Allmer, H. (1999b). Jugendliche und Sportverein – zwischen Engagement und Ablehnung. In H. Allmer & J. Kleinert (Hrsg.), *Gesundheitsförderung für Jugendliche – Eine Chance für den Sportverein* (S. 48-78). Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Allmer, H. (2000a). Volition und Handlung. In D. Hackfort, J. Munzert & R. Seiler (Hrsg.), *Handeln im Sport als handlungspsychologisches Modell* (S. 91-113). Heidelberg: Asanger Verlag.

- Allmer, H. (2000b). Sport und Emotion. In J.H. Otto, H.A. Euler & H. Mandl (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 576-585). Weinheim: Beltz.
- Allmer, H. (2001). Zur Kluft zwischen Vorsatz und Handeln – Bedingungen der Vorsatzbildung und Vorsatzrealisierung. In D. Hackfort (Hrsg.), *Handlungspsychologische Forschung für die Theorie und Praxis der Sportpsychologie* (S. 11-34). Köln: bps.
- Allmer, H. (2002). Soll ich oder soll ich nicht? Sportengagement als Aktivitäts-Inaktivitäts-Zyklus. In H. Allmer (Hrsg.), *Sportengagement im Lebenslauf* (Brennpunkte der Sportwissenschaft, 23, S. 103-122). Sankt Augustin: Academia.
- Atienza, A.A. (2001). Home-based physical activity programs for middle-aged and older adults: Summary of empirical research [Supplement]. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9, 38-58.
- Bachleitner, R. (1989). Sport, nein danke! Überlegungen zum Phänomen der Sportverweigerung. *sportpädagogik*, 13(2), 7-12.
- Backhouse, S.H., Ekkekakis, P., Biddle, S.J.H., Foskett, A. & Williams, C. (2007). Exercise makes people feel better but people are inactive: Paradox or artifact? *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 29(4), 498-517.
- Bagozzi, R.P. (1992). The self-regulation of attitudes, intentions, and behaviour. *Social Psychology Quarterly*, 55, 178-204.
- Bagozzi, R.P., Baumgartner, H. & Yi, Y. (1992). State versus action orientation and the theory of reasoned action: An application to coupon usage. *Journal of Consumer Research*, 18, 505-518.
- Bain, L.L., Wilson, T. & Chaikind, E. (1989). Participant perceptions of exercise programs for overweight woman. *Research Quarterly for exercise and sport*, 60(2), 124-143.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1992). Self-Efficacy Mechanism in Psycho-biological Functioning. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-Efficacy: Thought Control of Action* (pp. 355-394). New York: Hemisphere.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2000). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. In P. Norman, C. Abraham & M. Conner (Eds.), *Understanding and changing health behaviour. From self beliefs to self regulation* (pp. 299-339). Amsterdam: Harwood.
- Bauman, A., Ford, I. & Armstrong, T. (2001). *Trends in population levels of reported physical activity in Australia, 1997, 1999 and 2000*. Canberra: Australian Sports Commission.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D.M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- Baumeister, R.F., Hetherington, T.F. & Tice, D. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Becker, S., Klein, T. & Schneider, S. (2006). Sportaktivität in Deutschland im 10-Jahres-Vergleich: Veränderungen und soziale Unterschiede. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 57(9), 226-233.
- Beckers, E. (o.J.). Zukunft gestalten – aktiv und gesund älter werden. Zugriff am 15. Februar 2009 unter http://www.sfbb-gladbeck.de/vortr_ref/vortraege/votr_profedbe_zkft_gest.pdf
- Beckmann, J. (1997). Zur Vergleichbarkeit von Handlungsphasentheorie und Handlungskontrolltheorie über eine strukturalistische Rekonstruktion. *Psychologische Beiträge*, 39, 438-440.
- Beckmann, J. (1999a). Intrusive Gedanken und die Dynamik von Intentionen. In W. Janke (Hrsg.), *Hundert Jahre Institut für Psychologie und Würzburger Schule der Denkpsychologie* (S. 313-325). Göttingen: Hogrefe.
- Beckmann, J. (1999b). Persönlichkeit, Motivation und Leistung: Die Wechselwirkung von Persönlichkeitseigenschaften und Aufgabenmerkmalen bei der Erbringung von Leistung unter belastenden Bedingungen. In M. Jerusalem & R. Pekrun (Hrsg.), *Emotion, Motivation und Leistung* (S. 169-181). Göttingen: Hogrefe.
- Beckmann, J. (1999c). Volition und sportliches Handeln. In D. Alfermann & O. Stoll (Hrsg.), *Motivation und Volition im Sport – Vom Planen und Handeln. Bericht über die Tagung der asp 1989 in Leipzig* (S. 13-26). Köln: bps-Verlag.
- Bell, D.E. (1982). Regret in decision making under uncertainty. *Operations Research*, 30, 961-981.
- Bell, D.E. (1985). Disappointment in decision making under uncertainty. *Operations Research*, 33, 1-27.
- Berger, B.G. & Motl, R.W. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the Profile of Moods States. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 69-92.
- Beswick, G. & Mann, L. (1994). State orientation and procrastination. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: action versus state orientation* (pp. 391-396). Göttingen: Hogrefe.

- Biddle, S. (2000). Exercise, emotions and mental health. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 267-289). Champaign: Human Kinetics.
- Biddle, S., Fox, K.R. & Boutcher, S.H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
- Biddle, S.J. & Nigg, C.R. (2000). Theories of exercise behavior. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 290-304.
- Bläse, G. (2004). *Regelmäßiges sportliches Handeln im Alltag. Eine empirische Untersuchung zur Handlungsorganisation in der alltäglichen Lebensführung*. Hamburg: Kovac.
- Bless, H. & Fiedler, K. (1999). Förderliche und hinderliche Auswirkungen emotionaler Zustände auf kognitive Leistungen im sozialen Kontext. In M. Jerusalem & R. Pekrun (Hrsg.), *Emotion, Motivation und Leistung* (S. 9-29). Göttingen: Hogrefe.
- Bless, H. & Ruder, M. (2000). Informationsverarbeitung und Stimmung. In J.H. Otto, H.A. Euler & H. Mandl (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 306-314). Weinheim: Beltz.
- Bortz, J. & Döring, N. (2002). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. Berlin: Springer.
- Bortz, J. & Lienert, G.A. (2008). Kurzgefasste Statistik für die klinische Forschung: Leitfaden für die verteilungsfreie Analyse kleiner Stichproben. Berlin: Springer.
- Boutelle, K.N., Murray, D.M., Jeffery, R.W., Hennrikus, D.J. & Lando, H.A. (2000). Associations between Exercise and Health Behaviors in a Community Sample of Working Adults. *Preventive Medicine*, 30, 217-224.
- Bower, G.H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bower, G.H. (1991). Mood congruity of social judgements. In J.P. Forgas (Ed.), *Emotion and social judgements* (pp. 31-53). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Brand, R. (2006). Die affektive Einstellungskomponente und ihr Beitrag zur Erklärung von Sportpartizipation. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13(4), 147-155.
- Brand, R. (2007). Bevölkerungsbezogene Interventionen und Kampagnen. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 195-212). Schorndorf: Hofmann.
- Brand, R. & Schlicht, W. (2007). Gesundheit, körperliche Aktivität und Sport. Kognitive und emotionale Aspekte der Verhaltensänderung. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 14(1), 1-2.
- Brandstätter, H. (1994). Stimmungswechsel im Alltag – differentialpsychologisch betrachtet. In H. Janig (Hrsg.), *Psychologisches Forschung in Österreich. Bericht über die 1. Wissenschaftliche Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Psychologie* (S. 55-59). Klagenfurt: Universitätsverlag Carinthia.
- Brandstätter, V. (1992). *Der Einfluss von Vorsätzen auf die Handlungsinitiierung. Ein Beitrag zur willenspsychologischen Frage der Realisierung von Absichten*. Frankfurt: Peter Lang.
- Brandstätter, V., Lengfelder, A. & Gollwitzer, P.M. (2001). Implementation intentions and efficient action initiation. *Journal of personality and social psychology*, 81(5), 946-960.
- Brehm, W. (1998). Stimmung und Stimmungsmanagement. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Gesundheitssport. Ein Handbuch* (S. 201-211). Schorndorf: Hofmann.
- Brehm, W. & Eberhardt, J. (1995). Drop-out und Bindung im Fitness-Studio. *Sportwissenschaft*, 25(2), 174-186.
- Brehm, W., Janke, A., Sygusch, R. & Wagner, P. (2006). *Gesund durch Gesundheitssport*. Weinheim, München: Juventa.
- Brehm, W. & Pahmeier, I. (1990). Aussteigen oder Dabeibleiben? Bruchstellen einer Breitensportkarriere und Bedingungen des Ausstiegs. *Spectrum der Sportwissenschaft*, 2(2), 33-56.
- Breuer, C. & Wicker, P. (2007). Körperliche Aktivität über die Lebensspanne. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 89-107). Göttingen: Hogrefe.
- Brown, A. & Siahpush, M. (2006). Socioeconomic predictors of a sedentary lifestyle: Results from the 2001 national health survey. *Journal of Physical Activity and Health*, 3, 90-101.
- Brownson, R.C., Baker, E.A., Housemann, R.A., Brennan, L.K. & Bacak, S.J. (2001). Environmental and policy determinants of physical activity in the United States. *American Journal of Public Health*, 91(12), 1995-2003.
- Brownson, R.C., Eyster, A.A., King, A.C., Brown, D.R., Shyu, Y.L. & Sallis, J.F. (2000). Patterns and correlates of physical activity among US women 40 years and older. *American Journal of Public Health*, 90(2), 264-270.

- Bruce, E.M., Bruce, R.A. & Fisher, L.D. (1976). Comparison of active participants and drop-outs in Carpi Cardiopulmonary Rehabilitation Programs. *The American Journal of Cardiology*, 37, 53-60.
- Buckworth, J. (2000). Exercise determinants and interventions. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 305-320.
- Buckworth, J. & Dishman, R.K. (2002). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bühl, A. & Zöfel, P. (2004). *SPSS 12. Einführung in die moderne Datenanalyse unter Windows*. München: Pearson Studium.
- Burk, H. (2008, 17. März). Sich hängen lassen. Sofskys Untugenden: Die Trägheit. Zugriff am 06. Januar 2009 unter <http://www.3sat.de/kulturzeit/themen/120085/index.html>
- Burton, N.W. & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive Medicine*, 31(6), 673-681.
- Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (1996, Juni). *Barriers to physical activity. Progress in prevention, Bulletin No. 4*. Ottawa. Zugriff am 10. Mai 2008 unter <http://www.cflri.ca/pdf/e/pip04.pdf>
- Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (2004). *2002 physical activity monitor. Increasing physical activity: Assessing trends from 1998–2003. Making active choices*. Zugriff am 10. Mai 2008 unter http://www.cflri.ca/eng/statistics/surveys/documents/02pam_04.pdf
- Carels, R.A., Berger, B. & Darby, L. (2006). The association between mood states and physical activity in postmenopausal, obese, sedentary women. *Journal of Aging and Physical Activity*, 14(1), 12-28.
- Carels, R.A., Coit, C., Young, K. & Berger, B. (2007). Exercise makes you feel good, but does feeling good make you exercise? An examination of obese dieters. *Journal of Exercise Psychology*, 29, 706-722.
- Carron, A.V., Hausenblas, H.A. & Mack, D. (1996). Social influence and exercise: A meta-analysis. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 18, 1-16.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Cervone, D., Kopp, D.A., Schauman, L. & Scott, W.D. (1994). Mood, self-efficacy and performance standards: Lower mood induce higher standards for performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 499-512.
- Chogahara, M. (1999). A multidimensional scale for assessing positive and negative social influences on physical activity in older adults. *The Journals of Gerontology: Psychological Sciences and Social Science*, 54(6), 356-367.
- Cody, R. & Lee, C. (1999). Physical activity barriers for mothers of preschool children. *ACHPER Healthy Lifestyles Journal*, 46(1), 18-22.
- Conner, M. & Armitage, C. J. (1998). Extending the theory of planned behavior: A review and avenues for further research. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(15), 1429-1464.
- Conner, M. & Norman, P. (2005). Predicting health behaviour: A social cognition approach. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Prediction Health behaviour: Research and practice with social cognition models* (pp. 1-27). Maidenhead: Open Univ. Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harrer & Row.
- Dahlhaus, J. (2004). *Motivation und Motivierung zum Alterssport*. Dissertation, Georg-August-Universität Göttingen.
- DAK Forschung. (2007, 18. Dezember). *Forsa-Studie: Vorsätze für 2008*. Zugriff am 09. Januar 2008 unter <http://www.presse.dak.de/ps.nsf/sbl/FFACB910ACBF3E46C12573AD0051760D?open>
- Dannenberg, A.L., Keller, J.B., Wilson, P.W.F. & Castelli, W.P. (1989). Leisure time physical activity in the Framingham offspring study. Description, seasonal variation, and risk factor correlates. *American Journal of Epidemiology*, 129(1), 76-88.
- De Bourdeaudhuij, I., Sallis, J.F. & Saelens, B.E. (2003). Environmental correlates of physical activity in a sample of belgian adults. *American Journal of Health Promotion*, 18(1), 83-92.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The „What“ and „Why“ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dibbelt, S. & Kuhl, J. (1994). Volitional processes in decision making: Personality and situational determinants. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and Personality: action versus state orientation* (pp. 177-194). Göttingen: Hogrefe.
- Diehl, J.M. & Kohr (1999). *Deskriptive Statistik*. Eschborn: Verlag Dietmar Klotz.

- Diekmann, A. (1998). *Empirische Sozialforschung. Grundlagen, Methoden, Anwendungen*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Dishman, R.K. (1982). Compliance/adherence in health-related exercise. *Health Psychology*, 3, 237-267.
- Dishman, R.K. (1988). Overview. In R.K. Dishman (Ed.), *Exercise adherence. It's impact on public health* (pp. 1-9). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dishman, R.K. (1990). Determinants of participation in physical activity. In C. Bouchard, R.J. Shepard, T. Stephens, J.R. Sutton & B.D. McPherson (Eds.), *Exercise, Fitness and Health: A Consensus of Current Knowledge* (pp. 75-102). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dishman, R.K. (1991). Increasing and maintaining exercise and physical activity. *Behavior Therapy*, 22, 345-378.
- Dishman, R.K. (1994). *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics Press.
- Dishman, R.K. & Buckworth, J. (1996). Increasing physical activity: A quantitative synthesis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 706-719.
- Dishman, R.K. & Sallis, J.F. (1994). Determinants and Interventions for physical activity and exercise. In C. Bouchard, R.H. Shepard & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness and health: international proceedings and consensus statement* (pp. 214-238). Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Dörner, D. (1982): Cognitive processes and the organization of action. In W. Hacker, W. Volpert & M. von Cranach (Eds.), *Cognitive and motivational aspects of action*. Berlin: Deutscher Verlag der Wissenschaften
- Dörner, D., Kreuzig, H.W., Reither, F. & Stäudel, T. (1983). *Lohhausen: Vom Umgang mit Komplexität*. Bern: Huber
- Dzewaltowski, D.A. (1989). Toward a model of exercise motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 11-28.
- Dzewaltowski, D.A. (1994). Physical activity determinants: A social approach. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 1395-1399.
- Eich, E. & Macaulay, D. (2001). Fundamental factors in mood-dependent memory. In J.P. Forgas (Ed.), *Feeling and thinking. The role of affect in social cognition* (pp. 109-130). Cambridge: Cambridge University Press.
- Eichberg, S. & Rott, C. (2004). Sportverhalten im mittleren und höheren Erwachsenenalter. Bedingungsfaktoren für Kontinuität und Diskontinuität. *Journal of Public Health*, 12(2), 93-104.
- Erber, R. & Erber, M.W. (2001). Mood and processing: A view from a self-regulation perspective. In L.L. Martin & G.L. Clore (Eds.), *Theories of mood and cognition. A user's guidebook* (pp. 63-84). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Forgas, J.P. (1995). Mood and judgement: The affect infusion model (AIM). *Psychological Bulletin*, 117, 39-66.
- Forgas, J.P. (2001). Feeling and thinking. Summary and Integration. In J.P. Forgas (Ed.), *Feeling and thinking. The role of affect in social cognition* (pp. 387-406). Cambridge: Cambridge University Press.
- Forgas, J.P. (2003). Affective influences on attitudes and judgments. In R.J. Davidson, K.R. Scherer & H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 596-618). Oxford: Oxford University Press.
- Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Frädrich, S. (2004). *Günter, der innere Schweinhund. Ein tierisches Motivationsbuch*. Offenbach: Gabal-Verlag.
- Freund, A.M. & Baltes, P.B. (2002). The adaptiveness of selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Evidence from a preference study on proverbs. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 57B, 426-434.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Frijda, N. (1994). Emotions are functional, most of the time. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion* (pp. 112-136). New York: Oxford University Press.
- Frijda, N. (1996). Die Gesetze der Emotionen. *Zeitschrift für psychosomatische Medizin und Psychoanalyse*, 42, 205-221.
- Fröhlich, S.M. & Kuhl, J. (2003). Das Selbststeuerungsinventar: Dekomponierung volitionaler Funktionen. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept* (S. 221-257). Göttingen: Hogrefe.
- Fröhlich, W.D. (2000). *Wörterbuch Psychologie*. (23., aktualisierte Aufl.). München: dtv.

- Fuchs, R. (1994). Konsequenzerwartungen als Determinanten des Sport und Bewegungsverhaltens. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 2, 269-291.
- Fuchs, R. (1995). Einsamkeit und Sportteilnahme. In J.R. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.), *Emotionen im Sport. Zwischen Körperkultur und Gewalt* (S. 281-289). Köln: bps.
- Fuchs, R. (1996). *Motivationale und volitionale Grundlagen des Sport- und Bewegungsverhaltens*. Habilitationsschrift, Freie Universität Berlin.
- Fuchs, R. (2003). *Sport, Gesundheit und Public Health*. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2007a). Körperliche Aktivität und die Macht der Gewohnheit. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 3-22). Schorndorf: Hofmann.
- Fuchs, R. (2007b). Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage für Programme der Gesundheitsverhaltensveränderung. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 317-325). Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R., Göhner, W. & Seelig, H. (2007). *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis*. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R., Seelig, H. & Kilian, D. (2005). Selbstkonkordanz und Sportteilnahme. Eine clusteranalytische Unterscheidung verschiedener Formen des Dabeibleibens und Abbrechens. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 13(3), 126-138.
- Fuchs, R. & Schwarzer, R. (1994). Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität: Reliabilität und Validität eines neuen Messinstruments. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 15(3), 141-154.
- Fuhrmann, A. & Kuhl, J. (1998). Maintaining a healthy diet: Effects of personality and self-reward versus self-punishment of commitment to and enactment of self-chosen and assigned goals. *Psychology and Health*, 13, 651-686.
- Gabler, H. (2000). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Grundthemen, Band 1* (S. 197-245). Schorndorf: Hofmann.
- Gabler, H. & Nagel, S. (2001). *Kommunale Sportentwicklung in Tübingen. Rahmenbedingungen für einen Sportstättenleitplan*. Tübingen: Universitätsstadt Tübingen.
- Gale, J.B., Eckhoff, W.T., Mogel, S.F. & Rodnick, J.E. (1984). Factors related to adherence to an exercise program for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 16(6), 544-548.
- Gendolla, G.H.E. (2000). On the impact of mood on behavior: An integrative theory and a review. *Review of General Psychology*, 4(4), 378-408.
- Gendolla, G.H.E. & Brinkmann, K. (2005). The role of mood states in self-regulation. Effects on action preferences and resource mobilization. *European Psychologist*, 10(3), 187-198.
- Gerjets, P. (1993). *Zur Verknüpfung psychologischer Handlungs- und Kognitionstheorien. Die strukturalistische Konstruktion intertheoretischer Bänder am Beispiel von Rubikontheorie der Handlungsphasen und ACT-Theorie*. Frankfurt am Main: Lang.
- Godin, G. & Conner, M. (2008). Intention-behavior relationship based on epidemiologic indices: An application to physical activity. *American Journal of Health Promotion*, 22(3), 180-182.
- Godin, G., Jobin, J., & Bouillon, J. (1986). Assessment of leisure time exercise behavior by self-report: A concurrent validity study. *Canadian Journal of Public Health*, 77, 359-361.
- Godin, G., Shephard, R.J. & Colantonio, A. (1986). The cognitive profile of those who intend to exercise but do not. *Public Health Reports*, 101(5), 521-526.
- Godin, G., Valois, P., & Desharnais, R. (2001). A typology of stages of adherence to exercise behavior: A cluster analysis. *Journal of Applied Social Psychology*, 31, 1979-1994.
- Godin, G., Valois, P., Jobin, J. & Ross, A. (1991). Prediction of intention to exercise of individuals who have suffered from coronary heart disease. *Journal of Clinical Psychology*, 47(6), 762-772.
- Golenia, M., Lobinger, B. & Kleinert, J. (2006). In der Gruppe zum Trainingserfolg? In B. Halberschmidt & B. Strauß (Hrsg.), *Elf Freunde sollt ihr sein!? Abstraktband zur 38. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 25.-27. Mai 2006 in Münster* (S. 55). Hamburg: Czwalina.
- Gollwitzer, P.M. (1991). *Abwägen und Planen*. Göttingen: Hogrefe.
- Gollwitzer, P.M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. In M. Hewstone & W. Stroebe (Eds.), *European Review of Social Psychology*, 4 (pp. 141-185). New York: Guilford.
- Gollwitzer, P.M. (1996a). Das Rubikonmodell der Handlungsphasen. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (S. 531-582). Göttingen: Hogrefe.

- Gollwitzer, P.M. (1996b). The volitional benefits of planning. In P.M. Gollwitzer & J.A. Bargh (Eds.), *The psychology of action. Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 287-312). New York: Guilford Press.
- Gollwitzer, P.M. (1999). Implementation intentions – Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 7, 493-503.
- Gollwitzer, P.M. & Bargh, J.A. (1996). *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. New York: Guilford.
- Gollwitzer, P.M., Bayer, U.C. & Lengfelder, A. (1999). Von der Intention zum Handeln: Die Erkenntnisse der Würzburger Schule aus heutiger Sicht. In W. Janke (Hrsg.), *Hundert Jahre Institut für Psychologie und Würzburger Schule der Denkpsychologie* (S. 327-349). Göttingen: Hogrefe.
- Gollwitzer, P.M. & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 186-199.
- Gollwitzer, P.M. & Malzacher, T. (1996). Absichten und Vorsätze. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (S. 425-468). Göttingen: Hogrefe.
- Gollwitzer, P.M. & Oettingen, G. (1998). The emergence and implementation of health goals. *Psychology and Health*, 13, 687-715.
- Gollwitzer, P.M. & Oettingen, G. (2000). The emergence and implementation of health goals. In P. Norman, C. Abraham & M. Conner (Eds.), *Understanding and changing health behaviour. From self beliefs to self regulation* (pp. 229-260). Amsterdam: Harwood.
- Gollwitzer, P.M. & Sheeran, P. (2006). Implementation Intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and process. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.
- Goschke, T. (1996). Wille und Kognition: Zur funktionalen Architektur der intentionalen Handlungssteuerung. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (S. 583-663). Göttingen: Hogrefe.
- Goschke, T. (1997). Zur Funktionsanalyse des Willens: Integration kognitions-, motivations- und neuropsychologischer Perspektiven. *Psychologische Beiträge*, 39, 375-412.
- Goschke, T. (2002). Volition und kognitive Kontrolle. In J. Müsseler & W. Prinz (Hrsg.), *Allgemeine Psychologie* (S. 271-335). Berlin: Spektrum Akademischer Verlag.
- Goschke, T. (2006). Motivationale und volitionale Grundlagen zielgerichteter Handlungen. In J. Funke & P.A. Frensch (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie - Kognition* (S. 562-571). Göttingen: Hogrefe.
- Griffin, K.W., Friend, R., Eitel, P. & Lobel, M. (1993). Effects of environmental demands, stress, and mood on health practices. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(6), 643-661.
- Groebe, N. & Scheele, B. (2000). Dialog-Konsens-Methodik im Forschungsprogramm Subjektive Theorien. Qualitative Research in Sport Sciences – An Introduction. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 2 (1), 9 Absätze. Zugriff am 12. August 2003 unter <http://www.qualitative-research-net/fqs/fqs-d/2-00inhalt-d.htm>
- Hackfort, D. & Schlattmann, A. (1995). Die Stimmungs- und Befindlichkeitsskalen (SBS). *Arbeitsinformation Sportwissenschaft (AIS)*, Heft 7. München: Universität der Bundeswehr, Institut für Sportwissenschaft und Sport.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D. & Biddle, S.J.H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 14, 3-32.
- Heckhausen, H. (1984). *Motivationspsychologische Metaprozesse in den verschiedenen Handlungsphasen*. München: Max-Planck-Institut für Psychologische Forschung. Unveröffentlichtes Manuskript.
- Heckhausen, H. (1987a). Wünschen – Wählen – Wollen. In H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon. Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 3-9). Berlin: Springer-Verlag.
- Heckhausen, H. (1987b). Vorsatz, Wille und Bedürfnis: Lewins frühes Vermächtnis und ein zugeschnittener Rubikon. In H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon. Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 86-96). Berlin: Springer-Verlag.
- Heckhausen, H. (1987c). Perspektiven einer Psychologie des Wollens. In H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon. Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 121-142). Berlin: Springer-Verlag.
- Heckhausen, H. (1987d). Intentionsgeleitetes Handeln und seine Fehler. In H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon. Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 143-175). Berlin: Springer-Verlag.
- Heckhausen, H. (2003). *Motivation und Handeln* (2. Aufl.). Berlin: Springer.

- Heckhausen, H. & Kuhl, J. (1985). From wishes to action. In M. Frese, J. Sabini (Eds.), *Goal directed behavior: The concept of action in psychology* (pp. 134-159). Hillsdale, New York: Lawrence Erlbaum.
- Heckhausen, J., Dixon, R.A., & Baltes, P.B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental Psychology*, 25, 109-121.
- Heise, E. (1998). *Volitionale Handlungskontrolle. Theoretische und empirische Analysen auf strukturalistischer Basis*. Münster: Waxmann.
- Hirt, E.R., McDonald, H.E. & Melton, R.J. (1996). Processing goals and the affect-performance link: Mood as main effect or mood as input? In L.L. Martin & A. Tesser (Eds.), *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation* (pp. 303-328). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Höner, O. & Willimczik, K. (1998a). Brücken über den Rubikon – Mögliche Interventionsmaßnahmen als Konsequenz aus diagnostischen Studien. In D. Teipel (Hrsg.), *Sportpsychologische Diagnostik, Prognostik, Intervention. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 08.-10. Mai 1997 in Jena* (S. 43-49). Köln: bps.
- Höner, O. & Willimczik, K. (1998b). Mit dem Rubikon-Modell über das Handlungsloch. Zum Erklärungswert motivationaler und volitionaler Modellvorstellungen für sportliche Handlungen. *Psychologie und Sport*, 5, 56-68.
- Institut für Demoskopie Allensbach. (2003). *Sport – Wichtig für die Gesundheit. Immer mehr Menschen treiben regelmäßig Sport* (Allensbacher Berichte Nummer 17). Zugriff am 17. März 2007 unter http://www.ifd-allensbach.de/pdf/prd_0317.pdf
- Isen, A.M. (1984). Toward understanding the role of affect in cognition. In R.S. Wyer, Jr. & T. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition* (pp. 179-236). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Isen, A.M. (2000). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 417-435). New York: Guilford.
- Isen, A.M. (2004a). Some perspectives on positive feelings and emotions: Positive affect facilitates thinking and problem solving. In A.S.R. Manstead, N. Frijda & A. Fischer (Eds.), *Feelings and emotions: The Amsterdam symposium* (pp. 263-281). New York: Cambridge.
- Isen, A.M. (2004b). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 417-435). New York: Guilford Press.
- Jaffee, L., Mahle Lutter, J., Re, J., Hawkes, C. & Bucaccio, P. (1999). Incentives and barriers to physical activity for working women. *American Journal of Health Promotion*, 13(4), 215-218.
- Johnson, C.A., Corrigan, S.A., Dubbert, P.M. & Gramling, S.E. (1990). Perceived barriers to exercise and weight control practices in community women. *Woman & Health*, 16(3/4), 177-191.
- Jungermann, H., Pfister, H.R. & Fischer, K. (1998). *Die Psychologie der Entscheidung*. Heidelberg, Berlin: Spektrum.
- Kaewthummanukul, T. & Brown, K.C. (2006). Determinants of employee participation in physical activity: Critical review of the literature. *AAOHN Journal*, 54(6), 249-261.
- Kahneman, D. (2003). A Perspective on Judgement and Choice. *American Psychologist*, 58(9), 697-720.
- Kanfer, F. (1987). Selbstregulation und Verhalten. In H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon. Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 286-299). Berlin: Springer-Verlag.
- Kanfer, F., Reinecker, H. & Schmelzer, D. (2006). *Selbstmanagement-Therapie*. Berlin: Springer-Verlag.
- Kaplan, G.A., Cohen, R.D., Lazarus, N.B. & Leu, D.J. (1991). Psychosocial factors in the natural history of physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 7(1), 12-17.
- Kavanagh, D.J. & Bower, G.H. (1985). Mood and self-efficacy: Impact of joy and sadness on perceived capabilities. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 507-525.
- Kehr, H.M. (1999). Entwurf eines konfliktorientierten Prozeßmodells von Motivation und Volition. *Psychologische Beiträge*, 41, 20-43.
- Kehr, H.M. (2001). Volition und Motivation: Zwischen impliziten Motiven und expliziten Zielen. *Persönalführung*, 5, 62-67.
- Kehr, H.M. (2004). *Motivation und Volition*. Göttingen: Hogrefe.
- Kellmann, M. & Golenia, M. (2003). Skalen zur Erfassung der aktuellen Befindlichkeit im Sport. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 54(11), 329-330.
- Kendzierski, D. (1990). Decision making versus decision implementation: An action control approach to exercise adoption and adherence. *Journal of Applied Social Psychology*, 20, 27-45.

- Kimiecik, J. (1992). Predicting vigorous physical activity of corporate employees: Comparing the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 192-206.
- King A.C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A.A., Sallis, J.F. & Brownson, R.C. (2000). Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial-ethnic groups of US- middle aged and older aged adults. *Health Psychology*, 19, 354-364.
- King A.C., Kiernan, M., Oman, R.F., Kraemer, H.C., Hull, M. & Ahn, D. (1997). Can we identify who will adhere to long-term physical activity? Signal Detection Methodology as a potential aid to clinical decision making. *Health Psychology*, 16, 380-389.
- King, A.C., Haskell, W.L., Taylor, C.B., Kraemer, H.C. & DeBusk, R.F. (1991). Group- vs. home-based exercise training in healthy older men and women. A community-based clinical trial. *JAMA*, 266(11), 1535-1542.
- King, A.C., Haskell, W.L., Young, D.R., Oka, R.K. & Stefanick, M.L. (1995). Long-term effects of varying intensities and formats of physical activity on participation rates, fitness, and lipoproteins in men and women aged 50 to 65 years. *Circulation*, 91(10), 2596-2604.
- King, A.C., Toobert, D., Ahn, D., Resnicow, K., Coday, M., Riebe, D., Garber, C.E., Hurtz, S., Morton, J. & Sallis, J.F. (2006). Perceived environments as physical activity correlates and moderators of intervention in five studies. *American Journal of Health Promotion*, 21(1), 24-35.
- Kiviniemi, M.T., Voss-Humke, A. & Seifert, A.L. (2007). How do I feel about the behaviour? The interplay of affective associations with behaviors and cognitive beliefs as influences on physical activity behaviour. *Health Psychology*, 26(2), 152-158.
- Kleinert, J. (2003). *Fragebogen zur Erfassung der wahrgenommenen körperlichen Verfassung (WKV)*. Zugriff am 2. März 2006 unter http://www.dshs-koeln.de/psi/literatur/online_paper/kleinert/online_paper_wkv.htm
- Kleinert, J. (2006). Adjektivliste zur Erfassung der wahrgenommenen körperlichen Verfassung (WKV). Skalenkonstruktion und erste psychometrische Befunde. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13(4), 156-164.
- Kleinert, J., Golenia, M. & Lobinger, B. (2007). Emotionale Prozesse im Bereich der Planung und Realisierung von Gesundheitshandlungen. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 14(1), 44-50.
- Kleinert, J. & Liesenfeld, M. (2001). Dimensionen der erlebten körperlichen Verfassung (EKV). In J.R. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.), *Denken, Sprechen, Bewegen. 32. Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie vom 1.-3. Juni 2000 in Köln* (S. 283-289). Köln: bps.
- Kleinert, J. & Wunderlich, A. (2006). Befindlichkeitseffekte im gesundheitsorientierten Fitnesssport. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 22(1), 6-12.
- Klinger, E. (1996). Emotional influences on cognitive processing, with implications for theories of both. In P.M. Gollwitzer & J.A. Bargh (Eds.), *The psychology of action. Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 168-189). New York: Guilford Press.
- Knapp, D.N. (1988). Behavioral management techniques and exercise promotion. In R.K. Dishman (Eds.), *Exercise adherence. Its impact on public health* (pp. 203-235). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kornadt, H.-J. (1988). Motivation und Volition. *Archiv für Psychologie*, 140, 209-222.
- Kouvonen, A., Kivimäki, M., Elovainio, M., Virtanen, M., Linna, A. & Vahtera, J. (2005). Job strain and leisure-time physical activity in female and male public sector employees. *Preventive Medicine*, 41(2), 532-539.
- Kuhl, J. (1981). Motivational and functional helplessness: The moderating effect of state vs. action orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 155-170.
- Kuhl, J. (1982). Handlungskontrolle als metakognitiver Vermittler zwischen Intention und Handeln: Freizeitaktivitäten bei Hauptschülern. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 14, 141-148.
- Kuhl, J. (1983). *Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle*. Berlin: Springer-Verlag.
- Kuhl, J. (1987). Motivation und Handlungskontrolle: Ohne guten Willen geht es nicht. In H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon. Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 101-120). Berlin: Springer.
- Kuhl, J. (1992). A theory of self-regulation: Action versus state orientation, self-discrimination, and some applications. *Applied Psychology: An international Review*, 41, 97-129.
- Kuhl, J. (1994a). A theory of action and state orientation. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 9-46). Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (1994b). Action versus state orientation: Psychometric properties of the Action-Control-Scale (ACS-90). In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 47-59). Göttingen: Hogrefe.

- Kuhl, J. (1996). Wille und Freiheitserleben: Formen der Selbststeuerung. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (S. 665-765). Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (1998). Wille und Persönlichkeit: Funktionsanalyse der Selbststeuerung. *Psychologische Rundschau*, 49(2), 61-77.
- Kuhl, J. (1999). Psychologie des Willens: Von der Introspektion zur Funktionsanalyse (und zurück). In W. Janke (Hrsg.), *Hundert Jahre Institut für Psychologie und Würzburger Schule der Denkpsychologie* (S. 279-311). Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2006). Individuelle Unterschiede in der Selbststeuerung. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 303-329). Berlin: Springer.
- Kuhl, J. (o.J.). *Kurzanweisung zum Fragebogen HAKEMP 90*. Zugriff am 12. Februar 2005 unter www.diffpsycho.vos.de/preprints/hakemp90.pdf
- Kuhl, J. & Baumann, N. (2000). Self-Regulation and Rumination: Negative Affect and Impaired Self-Accessibility. In W. Perrig & A. Grob (Eds.), *Control of human behavior, mental processes and consciousness* (pp. 283-305). Mahwah: Erlbaum.
- Kuhl, J. & Beckmann, J. (1994). Alienation: Ignoring one's preferences. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 375-390). Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. & Kazen, M. (2003). Handlungs- und Lageorientierung: Wie lernt man seine Gefühle zu steuern? In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept* (S. 201-219). Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. & Schwarzer, R. (2006). Selbstregulation und Gesundheit. Editorial. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 14(2), 33.
- Lallukka, T., Sarlio-Lähteenkorva, S., Roos, E., Laaksonen, M., Rahkonen, O. & Lahelma, E. (2004). Working conditions and health behaviours among employed women and men: the Helsinki Health Study. *Preventive Medicine*, 38(1), 48-56.
- Lamnek, S. (2005). *Qualitative Sozialforschung. Lehrbuch*. Weinheim: Beltz.
- Lampert, T., Mensink, G.B.M. & Ziese, T. (2005). Sport und Gesundheit bei Erwachsenen in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*, 48(12), 1357-1364.
- Lang, F.R., & Heckhausen, J. (2001). Perceived control over development and subjective well-being: Differential benefits across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 509-523.
- Lantermann, E.D. (2000). Handlung und Emotion. In J.H. Otto, H.A. Euler & H. Mandl (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 381-394). Weinheim: Beltz.
- Leonhardt, C., Keller, S., Becker, A., Luckmann, J., Baum, E., Donner-Banzhoff, N., Pfingsten, M., Hildebrandt, J., Chenot, J.F., Kochen, M.M. & Basler, H.D. (2007). Depressivität, Bewegungsangst – Kognitionen und körperliche Aktivität bei Patienten mit Rückenschmerz. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 14(1), 29-43.
- Leppin, A. & Schwarzer, R. (1997). Sozialer Rückhalt, Krankheit und Gesundheitsverhalten. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch* (S. 349-373). Göttingen: Hogrefe.
- Leventhal, H. & Hirschmann, R.S. (1982). Social psychology and prevention. In G.S. Saunders & J. Suls (Eds.), *Social psychology of health and illness* (pp. 183-226). Hillsdale: Erlbaum.
- Lewin, K. (1926). Vorsatz, Wille und Bedürfnis. *Psychologische Forschung*, 7, 330-385.
- Lindworsky, J. (1923). *Der Wille: Seine Erscheinung und seine Beherrschung*. Leipzig: Verlag von Johann Ambrosius Barth.
- Lippke, S. & Kalusche, A. (2007). Stadienmodelle der körperlichen Aktivität. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 170-191). Göttingen: Hogrefe.
- Lippke, S. & Vögele, C. (2006). Sport und körperliche Aktivität. In B. Renneberg & P. Hammelstein (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie* (S. 195-216). Heidelberg: Springer Verlag.
- Lippke, S., Ziegelmann, J. P., & Schwarzer, R. (2004a). Behavioral intentions and action plans promote physical exercise: A longitudinal study with orthopedic rehabilitation patients. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(3), 470-483.
- Lippke, S., Ziegelmann, J.P. & Schwarzer, R. (2004b). Initiation and maintenance of physical exercise: Stage-specific effects of a planning intervention. *Research in Sports Medicine*, 12(3), 221-240.
- Loomes, G. & Sugden, R. (1987). Some implications of a more general form of regret theory. *Journal of Economic Theory*, 41, 270-287.
- Luszczynska, A. (2006). An implementation intentions intervention, the use of a planning strategy, and physical activity after myocardial infarction. *Social Science and Medicine*, 62(4), 900-908.

- Lutz, R.S., Lochbaum, M.R., Lanning, B., Stinson, L.G. & Brewer, R. (2007). Cross-lagged relationships among leisure-time exercise and perceived stress in blue-collar workers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(6), 687-705.
- Malzacher, J.T. (1992). *Erleichtern Vorsätze die Handlungsinitiierung? Zur Aktivierung der Vornahme-handlung*. Dissertation, Ludwig-Maximilians-Universität zu München.
- Marcus, B.H., Bock, B.C., Pinto, B.M., Napolitano, M.A. & Clark, M.M. (2002). Exercise initiation, adoption, and maintenance in adults: Theoretical models and empirical support. In J.L. van Raalte & B.W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (2nd ed., pp. 185-208). Washington, DC: American Psychological Association.
- Marcus, B.H., Dubbert, P.M., Forsyth, L.H., McKenzie, T.L., Stone, E.J., Dunn, A.L. & Blair, S.N. (2000). Physical activity behavior change: Issues in adoption and maintenance [Supplement]. *Health Psychology*, 19(1), 32-41.
- Marcus, B.H., King, T., Bock, B.C., Borelli, B. & Clark, M. (1998). Adherence to physical activity recommendations and interventions. In S. A. Shumaker, E. B. Schron, J. K. Ockene & W. L. Mc Bee (Eds.), *The handbook of health behavior change* (2nd ed., pp. 189-212). New York: Springer.
- Marcus, B.H., Simkin, L.R., Rossi, J.S. & Pinto, B.M. (1996). Longitudinal shifts in employees' stages and process of exercise behaviour change. *American Journal of Health Promotion*, 10, 195-200.
- Marcus, B.H., Williams, D.M., Dubbert, P.M., Sallis, J.F., King, A.C., Yancey, A. K., Franklin, B. A., Buchner, D., Daniels, S. R. & Claytor, R.P. (2006). Physical activity intervention studies. What we know and what we need to know: a scientific statement from the american heart association council on nutrition, physical activity, and metabolism (Subcommittee on physical activity); Council on Cardiovascular Disease in the Young; and the Interdisciplinary Working Group on Quality of Care and Outcomes Research. *Circulation*, 114, 2739-2752.
- Marlatt, G.A., & Gordon, J.R. (Eds.). (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: The Guilford Press.
- Martin, L.L., Abend, T., Sedikides, C. & Green, J.D. (1997). How would it feel if...? Mood as input to a role fulfillment evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 242-253.
- Martin, L.L., Ward, D.W., Achee, J.W. & Weyer, R.S. (1993). Mood as input: People have to interpret the motivational implications of their moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 317-326.
- Mayring, P. (2001). Kombination und Integration qualitativer und quantitativer Analyse [31 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum Qualitative Social Research*, 2(1), Art. 6, <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs010162>
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung*. Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2003). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz.
- McAuley E. (1992). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(1), 65-88.
- Mein, G.K., Shipley, M.J., Hillsdon, M., Ellison, G.T.H. & Marmot, M.G. (2005). Work, retirement and physical activity: Cross-sectional analyses from the Whitehall II study. *European Journal of Public Health*, 15(3), 317-322.
- Mellers, B.A. (2000). Choices and the relative pleasure of consequences. *Psychological Bulletin*, 126, 910-924.
- Mensink, G. (2003). Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität. Aktive Freizeitgestaltung in Deutschland. In Robert-Koch-Institut (Hrsg.), *Beiträge zur Gesundheitsberichtserstattung des Bundes*. Berlin: Mercedes Druck.
- Merrill, R.M., Shields, E.C., White, G.L. & Druce, D. (2005). Climate conditions and physical activity in the United States. *American Journal of Health Behavior*, 29(4), 371-381.
- Meyer, K., Niemann, S. & Abel, T. (2004). Gender differences in physical activity and fitness – Association with self-reported health and health-relevant attitudes in a middle-age swiss urban population. *Journal of Public Health*, 12(4), 283-290.
- Miller, K.H., Ogletree, R.J. & Welshimer, K. (2002). Impact of activity behaviors on physical activity identity and self-efficacy. *American Journal of Health Behavior*, 26(5), 323-330.
- Milne, S., Orbell, S., Sheeran, P. (2002). Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intentions. *British Journal of Health Psychology*, 7(2), 163-184.
- Mitchell, S.A. & Olds, R.S. (1999). Psychological and perceived situational predictors of physical activity: A cross-sectional analysis. *Health Education Research*, 14(3), 305-313.

- Mohiyeddini, C. & Bauer, S. (2007). Intentions-Verhaltens-Lücke bei sportlichen Aktivitäten. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 14, 3-13.
- Mohiyeddini, C. & Kohlmann, C.W. (2001). "Mood reappear" vs. "Mood-congruency effect": Ein differentialpsychologischer Beitrag zur Klärung einer Kontroverse. Abstract zur 6. Arbeitstagung der Fachgruppe Fachgruppe Differentielle Psychologie, Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik in der Deutschen Gesellschaft für Psychologie 2001 in Leipzig. Zugriff am 10. März 2009 unter http://www.dgps.de/fachgruppen/diff_psy/Abstracts/Abstracts/mohiyeddini.htm
- Mohiyeddini, C., Pauli, R. & Bauer, S. (2009). The role of emotion in bridging the intentions-behaviour gap: The case of sports participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 226-234.
- Mrazek, J. (1988). Fitness-Studio und Sportverein als konkurrierende Modelle. In N. Schulz & H. Allmer (Hrsg.), *Fitness-Studios. Anspruch und Wirklichkeit* (Brennpunkte der Sportwissenschaft, 2, S. 189-203). St. Augustin: Richarz.
- Neubach, B. (2004). *Psychische Kosten von Formen der Selbstkontrolle bei der Arbeit. Entwicklung, Rekonzeptualisierung und Validierung eines Messinstruments*. Dissertation, Universität Dortmund.
- Nguyen, M.N., Potvin, L. & Otis, J. (1997). Regular exercise in 30- to 60-year-old men: combining the stages-of-change model and the theory of planned behavior to identify determinants for targeting heart health interventions. *Journal of Community Health*, 22(4), 233-246.
- Nitsch, J.R. (1976). Die Eigenzustandsskala (EZ-Skala). Ein Verfahren zur hierarchisch-mehrdimensionalen Befindlichkeitsskalierung. In J.R. Nitsch & I. Udris (Hrsg.), *Beanspruchung im Sport. Beiträge zur psychologischen Analyse sportlicher Leistungssituation* (S. 81-102). Bad Homburg: Limpert.
- Nitsch, J.R. (1985). Emotionen und Handlungsregulationen. In Schilling, G. & Herren, K. (Hrsg.), *Bericht zum VI. FEPSAC-Kongress 1983, Bd. 1. Angst, Freude und Leistung im Sport* (S. 37-60). Magglingen: Eidgenössische Turn- und Sportschule. Vgl. Roter Faden, S. 189!
- Nitsch, J.R. (1991). Handlungstheorie und empirische Forschung. In R. Singer (Hrsg.), *Sportpsychologische Forschungsmethodik: Grundlagen, Probleme, Ansätze* (S. 26-42). Köln: bps.
- Nitsch, J.R. (1997). Situative Handlungsorganisation. In H. Ilg (Hrsg.), *Gesundheitsförderung: Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht* (S. 351-363). Köln: bps.
- Nitsch, J.R. (2000). Handlungstheoretische Grundlagen der Sportpsychologie. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Grundthemen, 1* (S. 43-164). Schorndorf: Hofmann.
- Norman, P. & Sheeran, P. & Orbell, S. (2003). Does State versus action orientation moderate the intention-behavior relationship? *Journal of Applied Social Psychology*, 33(3), 536-553.
- Oettingen, G. & Gollwitzer, P.M. (2000). Das Setzen und Verwirklichen von Zielen. *Zeitschrift für Psychologie*, 208, 406-430.
- Oman, R.F. & King, A.C. (1998). Predicting the adoption and maintenance of exercise participation using self-efficacy and previous exercise participation rates. *American Journal of Health Promotion*, 12, 154-161.
- Oman, R.F. & King, A.C. (2000). The effect of life events and exercise program format on the adoption and maintenance of exercise behavior. *Health Psychology*, 19(6), 605-612.
- Orbell, S., Hodgkins, S. & Sheeran, P. (1997). Implementation intentions and the theory of planned behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(9), 945-954.
- Orbell, S. & Sheeran, P. (1998). "Inclined abstainers": A problem for predicting health-related behaviour. *British Journal of Social Psychology*, 37, 151-165.
- Orbell, S. & Sheeran, P. (2000). Motivational and volitional processes in action initiation: A field study of the role of implementation intentions. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 780-797.
- Otto, J.H., Euler, H.A. & Mandl, H. (2000a). Begriffsbestimmungen. In J.H. Otto, H.A. Euler & H. Mandl (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 11-18). Weinheim: Beltz.
- Pahmeier, I. (1994). Drop-out und Bindung im Breiten- und Gesundheitssport. *Sportwissenschaft*, 24(2), 117-150.
- Pahmeier, I. (2006). Barrieren vor und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (S. 222-235). Schorndorf: Hofmann.
- Pahmeier, I. & König, A. (1997). Zur Bedeutung der wahrgenommenen Selbstwirksamkeit für die Teilnahme an Gesundheitssportprogrammen. *Psychologie und Sport*, 4(4), 135-150.
- Parrott, W.G. & Spackman, M.P. (2004). Emotion and memory. In M. Lewis & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 476-490). New York: Guilford Press.

- Payne, N., Jones, F. & Harris, P. (2002). The impact of working life on health behavior: The effect of job strain on the cognitive predictors of exercise. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(4), 342-353.
- Petzhold, H.G. (2001). *Wille und Wollen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Plutchik, R. (1984). Emotion: A general psychoevolutionary theory. In K.R. Scherer & R. Ekman (Eds.), *Approaches to emotions* (pp.197-219). Hillsdale: Erlbaum.
- Popham, F. & Mitchell, R. (2006). Leisure time exercise and personal circumstances in the working age population: Longitudinal analysis of the british household panel survey. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 270-274.
- Prenda, K.M. & Lachman, M.E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging*, 16, 206-216.
- Prestwich, A., Lawton, R. & Conner, M. (2003). The use of implementation intentions and the decision sheet in promoting exercise behaviour. *Psychology and Health*, 18(6), 707-721.
- Puca, R.M. & Langens, T.A. (2002). Motivation. In J. Müsseler & W. Prinz (Hrsg.), *Allgemeine Psychologie* (S. 223-269). Berlin: Spektrum Akademischer Verlag.
- Rampf, J. (1999). *Drop-out und Bindung im Fitness-Sport*. Hamburg: Czwalina.
- Reisenzein, R. (2006). Denken und Emotionen. In J. Funke & P.A. Frensch (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie - Kognition* (Handbuch der Psychologie, 4, S. 475-484). Göttingen: Hogrefe.
- Reisenzein, R. & Hostmann, G. (2006). Emotion. In H. Spada (Hrsg.), *Lehrbuch Allgemeine Psychologie* (3. Aufl., S. 435-500). Bern: Hans Huber.
- Resnick, B., Palmer, M.H., Jenkins, L.S. & Spellbring, A.M. (2000). Path analysis of efficacy expectations and exercise behaviour in older adults. *Journal of advanced Nursing*, 31(6), 1309-1315.
- Rheinberg, F. (2002). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Rheinberg, F. (2004). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (3. Aufl., S. 331-354). Berlin: Springer.
- Rhodes, R.E. & Plotnikoff, R.C. (2006). Understanding action control: predicting physical activity intention-behavior profiles across 6 month in a canadian sample. *Health Psychology*, 25(3), 292-299.
- Richter, M. (2004). *Anstrengungsmobilisierung bei unklarer Handlungsschwierigkeit. Anreizattraktivität, Stimmung und kardiovaskuläre Reaktivität*. Dissertation, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.
- Robinson, M.D. (2000). The reactive and prospective functions of mood: Its role in linking daily experiences and cognitive well-being. *Cognition and Emotion*, 14(2), 145-176.
- Rückert, H.W. (2006). *Schluss mit dem ewigen Aufschieben: Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen*. Frankfurt, New York: Campus-Verlag.
- Rütten, A., Abel, T., Kannas, L., von Lengerke, T., Luschen, G., Rodriguez Diaz, P., Vinck, J.A. & van der Zee, J. (2001). Self reported physical activity, public health and perceived environment: Results from a comparative european study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 55(2), 139-146.
- Rütten, A. & Abu-Omar, K. (2004a). Bevölkerungsbezogene Förderung körperlicher Aktivität aus Sicht einer Evidenzbasierung. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 5(7/8), 183-187.
- Rütten, A. & Abu-Omar, K. (2004b). Prevalence of physical activity in the European Union. *Sozial- und Präventivmedizin*, 49(4), 281-289.
- Rütten, A., Abu-Omar, K., Lampert, T. & Ziese, T. (2005). Körperliche Aktivität. *Gesundheitsberichterstattung des Bundes*, 26, 1-10.
- Sallis, J.F. (2001). Progress in behavioural research on physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 23(2), 77-78.
- Sallis, J.F., Hovell, M.F. & Hofstetter, S.R. (1992). Predictors of adoption and maintenance of vigorous physical activity in men and women. *Preventive Medicine*, 21, 237-251.
- Sallis, J.F., Hovell, M.F., Hofstetter, S.R. & Barrington, E. (1992). Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science and Medicine*, 34, 25-32.
- Sallis, J.F., Haskell, W.L., Fortman, S.P., Vranizan, M.S., Taylor, C.B. & Salomon, D.S. (1986). Predictors of adoption and maintenance of physical activity in a community sample. *Preventive Medicine*, 15, 331-341.

- Sallis, J.F. & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioural medicine. Behavioral Medicine and Health Psychology*, 3 (S. 71-92, S. 110-134, S. 135-152). Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Salmon, J., Owen, N., Crawford, D., Bauman, A. & Sallis, J.F. (2003). Physical activity and sedentary behavior: A population-based study of barriers, enjoyment and preference. *Health Psychology*, 22(2), 178-188.
- Salovey, P. & Birnbaum, D. (1989). Influence of mood on health-relevant cognitions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(3), 539-551.
- Salovey, P., Rothman, A.J., Detweiler, J.B. & Steward, W.T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1), 110-121.
- Schallberger, U. (2005). *Projekt „Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit“. Untersuchungen mit der Experience Sampling Method. Kurzskaalen zur Erfassung der Positiven Aktivierung, Negativen Aktivierung und Valenz in Experience Sampling Studien (PANAVA-KS). Theoretische und methodische Grundlagen, Konstruktvalidität und psychometrische Eigenschaften bei der Beschreibung intra- und interindividueller Unterschiede*. Forschungsbericht des Psychologischen Instituts der Universität Zürich (Abteilung Angewandte Psychologie Nr. 6).
- Schlicht, W. (1995). *Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Schmalt, H.-D. & Sokolowski, K. (2006). Motivation. In H. Spada (Hrsg.), *Allgemeine Psychologie* (3. Aufl., S. 501-552). Bern: Huber.
- Schmidt-Atzert, L. (1996). *Lehrbuch der Emotionspsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schmitz, K., French, S. & Jeffery, R.W. (1997). Correlates of changes in leisure time physical activity over 2 years: The healthy worker project. *Preventive medicine*, 26, 570-579.
- Schneider, S. & Becker, S. (2005). Prevalence of physical activity among the working population and correlation with work-related factors: Results from the first german national health survey. *Journal of Occupational Health*, 47(5), 414-423.
- Scholz, U., Nagy, G., Schüz, B. & Ziegelmann, J.P. (2008). The role of motivational and volitional factors for self-regulated running training: Associations on the between- and within-person level. *British Journal of Social Psychology*, 47, 421-439.
- Scholz, U. & Sniehotta, F.F. (2006). Langzeiteffekte einer Planungs- und Handlungskontrollintervention auf die körperliche Aktivität von Herzpatienten nach der Rehabilitation. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 14(2), 73-81.
- Scholz, U., Sniehotta, F.F., Burkert, S. & Schwarzer, R. (2007). Increasing physical exercise levels. Age-specific benefits of planning. *Journal of Aging and Health*, 19(5), 851-866.
- Scholz, U., Sniehotta, F.F., Schüz, B. & Oeberst, A. (2007). Dynamics in self-regulation: Plan execution self-efficacy and mastery of action plans. *Journal of applied Social Psychology*, 37(11), 2706-2725.
- Scholz, U., Sniehotta, F.F. & Schwarzer, R. (2005). Predicting physical exercise in cardiac rehabilitation: The role of phase-specific self-efficacy beliefs. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(2), 135-151.
- Schwark, J. (1994). *Die unerfüllten Sportwünsche: Zur Diskrepanz von Sportwunsch und Sportrealität Erwachsener*. Münster: Lit.
- Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Information and motivational functions of affective states. In E.T. Higgins & R.M. Sorrentino (Eds.), *Motivation and cognition: Foundations of social behaviour*, Vol.2 (pp. 527-561). New York: Guilford.
- Schwarz, N. & Bohner, G. (1996). Feelings and their motivational implications. Moods and the action sequence. In P.M. Gollwitzer & J.A. Bargh (Eds.), *The psychology of action. Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 119-145). New York: Guilford Press.
- Schwarz, N. & Clore, G.L. (1983). Mood, misattribution, and judgements of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Schwarz, N. & Clore, G.L. (2003). Mood as information: 20 Years Later. *Psychological Inquiry*, 14(3/4), 296-303.
- Schwarz, N. & Clore, G.L. (2007). Feelings and phenomenal experiences. In A. Kruglanski & E.T. Higgins (Eds.), *Social psychology. Handbook of basic principles* (pp. 385-407). New York: Guilford.
- Schwarzer, R. (1992). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens*. Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R. (1994). Volitionstheorien der Gesundheitserziehung. *Zeitschrift für Pädagogik*, 40(6), 907-922.
- Schwarzer, R. (1996). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens* (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

- Schwarzer, R. (2001). Social-cognitive factors in changing health-related-behaviors. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 47-51.
- Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens* (3. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R. (2008a). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology*, 57(1), 1-29.
- Schwarzer, R. (2008b). Some burning issues in research on health behavior change. *Applied Psychology*, 57(1), 84-93.
- Schwarzer, R. & Renner, B. (2000). Social-cognitive predictors of health behavior: Action self-efficacy and coping self-efficacy. *Health Psychology*, 19, 487-495.
- Schwarzer, R., Sniehotta, F.F., Lippke, S., Luszczynska, A. Scholz, U., Schüz, B., Wegner, M. & Ziegelmann, J.P. (2003). *On the assessment of analysis of variables in the health action process approach: Conducting an Investigation*. Berlin: Freie Universität Berlin.
- Sedikides, C. (1992). Mood as a determinant of attentional focus. *Cognition and Emotion*, 6(2), 129-148.
- Seefeldt, V., Malina, R.M. & Clark, M.A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine*, 32(3), 143-168.
- Seelig, H. & Fuchs, R. (2006). Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13(4), 121-139.
- Seemann, H. (1997). Tagebuchverfahren – Eine Einführung. In G. Wilz & E. Brähler (Hrsg.), *Tagebücher in Therapie und Forschung: Ein anwendungsorientierter Leitfaden* (S. 13-33). Göttingen: Hogrefe.
- Sheeran, P. (2002). Intention-behavior relations. A conceptual and empirical review. In M. Hewston & W. Stroebe (Eds.), *European Review of social psychology* (pp. 1-36). Chichester: Wiley.
- Sheeran, P. & Abraham, C. (2003). Mediator of moderators: Temporal stability of intention and the intention-behavior relation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 205-215.
- Sheeran, P. & Orbell, S. (1999). Implementation intentions and repeated behaviour: augmenting the predictive validity of the theory of planned behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 29, 349-369.
- Sheeran, P., Orbell, S. & Trafimow, D. (1999). Does the temporal stability of behavioural intentions moderate intention-behavior and past behavior-future behavior relations? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(6), 724-734.
- Sheeran, P., Webb, T.L. & Gollwitzer, P.M. (2005). The interplay between goal intentions and implementation intentions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(1), 87-98.
- Sheldon, K.M. & Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K.M. & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152-165.
- Sherwood N.E., Jeffery R.W. (2000). The behavioral determinants of exercise: implications for physical activity interventions. *Annual Review of Nutrition*, 20, 21-44.
- Smith, R.A. & Biddle, S.J.H. (1995). Psychological factors in promotion of physical activity. In S.J.H. Biddle (Ed.), *European perspectives on exercise and sport psychology* (pp. 85-108). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Sniehotta, F.F., Nagy, G., Scholz, U. & Schwarzer, R. (2006). The role of action control in implementing intentions during the first weeks of behaviour change. *British Journal of Social Psychology*, 45, 87-106.
- Sniehotta, F.F., Scholz, U. & Schwarzer, R. (2005). Bridging the intention-behaviour gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology & Health*, 20, 143-160.
- Sniehotta, F.F., Scholz, U. & Schwarzer, R. (2006). Action plans and coping plans for physical exercise: A longitudinal intervention study in cardiac rehabilitation. *British Journal of health psychology*, 11(1), 23-27.
- Sniehotta, F.F., Scholz, U., Schwarzer, R., Fuhrmann, B., Kiwus, U. & Völler, H. (2005). Long-term effects of two psychological interventions on physical exercise and self-regulation following coronary rehabilitation. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(4), 244-255.
- Sniehotta, F.F. & Schwarzer, R. (2003). Modellierung der Gesundheitsverhaltensänderung. In M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.), *Psychologische Gesundheitsförderung: Diagnostik und Intervention* (S. 677-694). Göttingen: Hogrefe.

- Sniehotta, F.F., Schwarzer, R., Scholz, U. & Schüz, B. (2005). Action planning and coping planning for long-term lifestyle change: Theory and assessment. *European Journal of Social Psychology*, 35, 565-576.
- Sniehotta F.F., Winter, J., Dombrowski, S.U. & 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.
- Sofsky, W. (2002, 17. März). Über die Trägheit. Zugriff am 06. Januar 2009 unter <http://www.dradio.de/dlr/sendungen/signale/151327/>
- Sokolowski, K. (1993). *Emotion und Volition. Eine motivationspsychologische Standortbestimmung*. Göttingen: Hogrefe.
- Sokolowski, K. (1994). The role of action and state orientation in affiliative situation. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 417-425). Göttingen: Hogrefe.
- Sokolowski, K. (1995a). Motivation und Volition: Erwünschte und unerwünschte Emotionen bei der Handlungsregulation. In J.R. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.), *Emotionen im Sport – Zwischen Körperkultur und Gewalt* (S. 154-159). Köln: bps.
- Sokolowski, K. (1995b). Motivation und Volition: Über den langen Weg von Phänomenen zu Funktionen. In K. Pawlik (Hrsg.), *Schwerpunktthema Persönlichkeit und Verhalten. Bericht über den 39. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Hamburg 1994* (S.714-720). Göttingen: Hogrefe.
- Sokolowski, K. (1996). Wille und Bewußtheit. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (S. 485-530). Göttingen: Hogrefe.
- Sokolowski, K. (1997). Sequentielle und imperative Konzepte des Willens. *Psychologische Beiträge*, 39, 346-369.
- Sokolowski, K. (1999). Handeln in kritischen Situationen - wenn Vornahmen versagen. In D. Alfermann & O. Stoll (Hrsg.), *Motivation und Volition im Sport - vom Planen zum Handeln* (S. 27-40). Köln: bps.
- Sokolowski, K. (2002). Emotion. In J. Müsseler & W. Prinz (Hrsg.), *Allgemeine Psychologie* (S. 336-384). Berlin: Spektrum Akademischer Verlag.
- Spies, K. (1990). Einfluss von Emotionen auf die Ziel- und Handlungsauswahl. *Zeitschrift für experimentelle und angewandte Psychologie*, 37(1), 124-152.
- Stadler, G., Oettingen, G. & Gollwitzer, P.M. (2005). *Gesundheit beginnt im Kopf: Von der Fantasie zum Ziel zum gesunden Lebensstil. Vorab-Bericht zu den Ergebnissen einer wissenschaftlichen Studie zur Selbstregulation von Gesundheitsverhalten*. Hamburg: DAK-Zentrale.
- Statistisches Bundesamt. (Hrsg.). (1998). *Gesundheitsbericht für Deutschland*. Stuttgart: Verlag Metzler-Poeschel.
- Steinbacher, A. & Kleinert, J. (2006). Mood monitoring with young elite soccer players. In H. Hoppeler, T. Reilly, E. Tsolakidis, L. Gfeller & S. Klossner (Eds.), *Books of abstracts. 11th annual of the European College of Sport Science, 05.-08. July Lausanne 2006 – Switzerland* (p. 584). Cologne: Strauss.
- Steinhardt, M.A. & Carrier, K.M. (1989). Early and continued participation in a work-site health and fitness program. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 60(2), 117-126.
- Steinhardt, M.A. & Dishman, R. (1989). Reliability and validity of expected outcomes and barriers for habitual physical activity. *Journal of Occupational Medicine*, 31(6), 536-546.
- Steller, B. (1992). *Vorsätze und die Wahrnehmung günstiger Gelegenheiten*. München: tuduv-Studien.
- Stetson, B., Rahn, J.M., Dubbert, P.M, Wilner, B.I. & Mercury, M.G. (1997). Prospective evaluation of the effects of stress on exercise adherence in community-residing woman. *Health Psychology*, 16(6), 515-520.
- Stiensmeier-Pelster, J. & Schürmann, M. (1994). Antecedents and consequences of action versus state orientation: Theoretical and empirical remarks. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and Personality: action versus state orientation* (pp. 329-340). Göttingen: Hogrefe.
- Stutts, W.C. (2002). Physical activity determinants in adults. Perceived benefits, barriers and self efficacy. *AAOHN Journal*, 50(11), 499-507.
- Stützle-Hebel, M. (1993). *Die emotional-kognitive Bewältigung von Ärger und Aggressivität durch Sport: Ergebnisse eines Experimentes*. Frankfurt am Main: Lang.
- Sudeck, G. (2006). *Motivation und Volition in der Sport- und Bewegungstherapie. Konzeptionalisierung und Evaluierung eines Interventionskonzepts zur Förderung von Sportaktivitäten im Alltag*. Hamburg: Czwalina.
- Thayer, R.E. (1997). *The origin of everyday moods. Managing energy, tension, and stress*. Oxford: Oxford University Press.

- Thiele, C., Laireiter, A.-R. & Baumann, U. (2002). Deutschsprachige Tagebuchverfahren in Klinischer Psychologie und Psychotherapie. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 31(3), 178-193.
- Thome, H. (2005). *Zeitreihenanalyse: Eine Einführung für Sozialwissenschaftler und Historiker*. München: Oldenbourg.
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F. & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Uitenbroek, D.G. (1993). Seasonal variation in leisure time physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 25(6), 755-760.
- Urhausen, A. & Kindermann, W. (2000). Aktuelle Marker für die Diagnostik von Überlastungszuständen in der Trainingspraxis. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 51(7/8), 226-233.
- Urhausen, A. & Kindermann, W. (2002). Übertraining. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 53(4), 121-122.
- Urizar, G.G., Hurtz, S.Q., Ahn, D.K., King, A.C., Albright, C.L. & Atienza, A.A. (2005). Influence of maternal stress on successful participation in a physical activity intervention: The IMPACT project. *Woman & Health*, 42(4), 63-82.
- Vallerand, R.J. & Blanchard, C.M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 3-37). Champaign: Human Kinetics.
- Vancouver, J.B., Thompson, D.M., Tischner, E.C. & Putka, D.J. (2002). Two studies examining the negative effect of self-efficacy on performance. *Journal of Applied Psychology*, 87, 506-516.
- Vancouver, J.B., Thompson, D.M. & Williams, A.A. (2001). The changing signs in the relationships among self-efficacy, personal goals, and performance. *Journal of Applied Psychology*, 86, 605-620.
- Verplanken, B. & Melkewik, O. (2008). Predicting habit: The case of physical exercise. *Psychology of sport and exercise*, 9, 15-26.
- von Cranach, M. (1997). Kommentar zum Beitrag von K. Sokolowski: Sequentielle und imperative Konzepte des Willens. *Psychologische Beiträge*, 39, 370-374.
- von Münchhausen, M. (2002). *So zähmen sie ihren inneren Schweinehund*. Frankfurt, New York: Campus Verlag.
- von Troschke, J. (1993). Gesundheits- und Krankheitsverhalten. In K. Hurrelmann & U. Laaser (Hrsg.), *Gesundheitswissenschaften: Handbuch für Lehre, Forschung und Praxis* (S. 155-175). Weinheim: Beltz.
- Wadlinger, H.A. & Isaacowitz, D.M. (2006). Positive mood broadens visual attention to positive stimuli. *Motivation and Emotion*, 30(1), 87-99.
- Wagner, P. (2000). *Aussteigen oder Dabeibleiben? Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität in gesundheitsorientierten Sportprogrammen*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Wallace, J., Raglin, J. & Jastremski, C. (1995). Twelve month adherence of adults who joined a fitness program with a spouse vs. without a spouse. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 35(3), 206-213.
- Walschburger, P. (1994). Action control and excessive demand: Effects of situational and personality factors on psychological and physiological functions during stressful transactions. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and Personality: Action versus state orientation* (pp. 233-266). Göttingen: Hogrefe.
- Wankel, L.M. (1985). Personal and situational factors affecting exercise involvement: the importance of enjoyment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56(3), 275-282.
- Warshaw, P.R. & Davis, F.D. (1985). Disentangling behavioral intention and behavioral expectation. *Journal of experimental Social Psychology*, 21, 213-228.
- Watson, D. & Pennebaker, J.W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234-254.
- Wegener, D.T. & Petty, R.E. (1994). Mood Management Across Affective States: The Hedonic Contingency Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(6), 1034-1048.
- Wegner, M. (1998). Tagebuchanalyse im Behindertensport. In D. Teipel (Hrsg.), *Sportpsychologische Diagnostik, Prognostik und Intervention* (S. 243-151). Köln: bps.
- Weinert, F.E. (1987). Bildhafte Vorstellungen des Willens. In H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon. Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 10-26). Berlin: Springer-Verlag.

- Weltgesundheitsorganisation (2006, 1. April). Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Zugriff am 12.03.2009 unter: http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?language=German
- Wetzler, H.P. & Ursano, R.J. (1988). A positive association between physical health practices and psychological well-being. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 176(5), 280-283.
- White, J.L., Ransdell, L.B., Vener, J. & Flohr, J.A. (2005). Factors related to physical activity adherence in woman: Review and suggestions for future research. *Woman & Health*, 41(4), 123-148.
- Wilbur, J., Vassalo, A., Chandler, P., McDevitt, J. & Miller, A.M. (2005). Midlife women's adherence to home-based walking during maintenance. *Nursing Research*, 54(1), 33-40.
- Wilcox, S., Castro, C., King, A.C., Housemann, R. & Brownson, R. (2000). Determinants of leisure time physical activity in rural compared with urban older and ethnically diverse women in the United States. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 54(9), 667-672.
- Witz, G., Adler, C., Gunzelmann, T. & Brähler, E. (1997). Konzeption, Durchführung und Auswertung von Tagebuchstudien am Beispiel pflegender Angehöriger von Demenzzkranken. In G. Witz & E. Brähler (Hrsg.), *Tagebücher in Therapie und Forschung: ein anwendungsorientierter Leitfaden* (S. 79-113). Göttingen: Hogrefe.
- Witzel, A. (1985): Das problemzentrierte Interview. In G. Jüttemann (Hrsg.), *Qualitative Forschung in der Psychologie. Grundfragen, Verfahrensweisen, Anwendungsfelder*, Weinheim und Basel: Beltz, 227-256. Neugedruckt 1989, Heidelberg: Asanger.
- Witzel, A. (2000). Das problemzentrierte Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 1(1), 27 Absätze. Zugriff am 16. Februar 2003 unter <http://qualitative-research.net/fqs-texte/1-00/1-00witzel-d.htm>
- Woll, A. (1996). *Gesundheitsförderung in der Gemeinde - eine empirische Untersuchung zum Zusammenhang von sportlicher Aktivität, Fitneß und Gesundheit bei Personen im mittleren und späteren Erwachsenenalter*. Neu-Isenburg: Lingua-Med.
- Woll, A., Tittelbach, S. & Bös, K. (2006). Aktivität und Gesundheit im Erwachsenenalter. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (S. 129-141). Schorndorf: Hofmann.
- Wundt, W. (1905). *Grundriß der Psychologie* (7., verbesserte Aufl.). Leipzig: Engelmann.
- Wurtele, S.K. & Maddux, J.E. (1987). Relative contributions of protection motivation theory components in predicting exercise intentions and behavior. *Health Psychology*, 6, 453-466.
- Zeelenberg, M., van Dijk, W.W., Manstead, A.S.R. & van der Pligt, J. (2000). On bad decisions and disconfirmed expectancies: Regret, disappointment and decision-making. *Cognition and Emotion*, 14, 521-541.
- Ziegelmann, J.P. & Lippke, S. (2006a). Adoption and maintenance of physical activity: Planning interventions in young, middle-aged, and older adults. *Psychology and Health*, 12(2), 145-163.
- Ziegelmann, J.P. & Lippke, S. (2006b). Selbstregulation in der Gesundheitsverhaltensänderung. Strategienutzung und Bewältigungsplanung im jungen, mittleren und höheren Alter. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 14(2), 82-90.
- Ziegelmann, J.P. & Lippke, S. (2007a). Planning and strategy use in health behavior change: A life span view. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14, 30-39.
- Ziegelmann, J.P. & Lippke, S. (2007b). Use of selection, optimization, and compensation strategies in health self-regulation: Interplay with resources and successful development. *Journal of Aging and Health*, 19, 500-518.
- Ziegelmann, J.P., Lippke, S. & Schwarzer, R. (2006). Adoption and maintenance of physical activity: Planning interventions in young, middle-aged, and older adults. *Psychology & Health*, 21, 145-163.
- Zlot, A.I., Librett, J., Buchner, D. & Schmid, T. (2006). Environmental, transportation, social, and time barriers to physical activity. *Journal of Physical Activity & Health*, 3(1), 15-21.

Die 20 Interviewtranskripte sowie die Informationsschreiben zur Akquise der
Studienteilnehmerinnen und –teilnehmer befinden sich auf einer
der Arbeit beigelegten Daten-CD.

Anhang

- Interviewleitfaden (A 1)
- Fragebogen zur Erfassung der soziodemografischen Daten und der Sportintention (A 2)
 - Übersicht zu den Erwartungen an und Erfahrungen mit Sportaktivität (A 3)
 - Kategoriensystem (A 4)
 - Situationsdiagramme „Unterlassen“ (A 5)
 - Situationsdiagramme „Tun“ (A 6)
- Fragebogen Prä (A 7)
- Fragebogen Post (A 8)
- Datenblatt für die Telefonbefragung (Version Vormittag) (A 9)
 - Tagebuchblatt (A 10)
- Mermalverläufe zur Einschätzung der WI, DR, WA und GG (A 11)
- Datengrundlage zur Einordnung der Merkmalsverläufe der WI, DR, WA und GG (A 12)
- Merkmalsverläufe der Befindlichkeitseinschätzung für die Unterlasser (A 13)

A 1 Interviewleitfaden

Block 1

Sie haben sich für dieses Interview bereit erklärt, weil sie grundsätzlich die Absicht haben, sich im Alltag mehr zu bewegen oder sportlich zu betätigen. Unter Bewegung oder sportlicher Betätigung verstehe ich beispielsweise Spaziergänge oder Radtouren nach Feierabend, aber auch den Besuch von Fitness- oder Rückenkursen im Betrieb oder in Sportstudios sowie das Ausüben von Sportarten wie Schwimmen oder Leichtathletik, wie Fußball oder Volleyball im Verein oder wie Tennis und Badminton. Zuerst möchte ich mir ein Bild davon machen, welche Bewegungs- und Sportaktivitäten sie ausüben oder ausgeübt haben oder eben ausüben möchten.

Fragen:

1. Also fangen wir mal an: Welche Bewegungs- oder Sportaktivität haben sie früher schon mal gemacht bzw. machen sie zur Zeit?
2. Was möchten sie machen, was haben sie sich vorgenommen?
3. Warum möchten sie das machen? Was reizt sie daran?
4. Was erwarten/erhoffen sie für sich von der Aktivität? (Folgen, Effekte)
5. Verbinden sie mit der vorgenommenen Aktivität Positives oder auch Negatives/Hemmendes?

Block 2

Wir kommen jetzt zum zweiten Interviewblock. Ich möchte mich mit ihnen jetzt gerne über konkrete Situationen unterhalten, in denen sie hin- und herschwanken und beispielsweise überlegen,

- + „gehe ich zum Sportkurs oder fahre ich nach Hause“ oder
- + „bleibe ich jetzt auf dem Sofa sitzen oder gehe ich Laufen“

Solche inneren Momente kennen sie vielleicht. Ich nenne sie für uns jetzt „innere Schweinehundsituationen“: Man hat geplant, etwas zu machen und möchte das eigentlich auch. Das Loslegen fällt aber schwer. Erleben sie so etwas schon mal? Mich interessiert besonders, warum das Loslegen so schwer ist, was einen abhält und was sie dann denken und tun.

Kommen wir nun zu den Fragen:

1. Haben sie eine solche Situation in letzter Zeit erlebt? Wann hatten sie so etwas?
2. Können sie mir diese Situation bitte genau beschreiben? (Ausgang !)
3. Wenn sie an die beschriebene Situation denken, können Sie sagen, was ihnen das Loslegen so schwer gemacht hat? [Welche Hürden haben sie für sich gesehen / gespürt? Was macht ihren Schweinehund aus, haben sie hierfür ein Bild?]
 - Was ist ihnen durch den Kopf gegangen?
 - Wie haben sie sich gefühlt?
 - Haben sie etwas zu sich selbst gesagt?
 - Ist die „Hürde“ das eigentliche Problem? (oder ist das ihre Begründung, warum das Loslegen so schwer ist, nicht geschieht; steckt da etwas hinter?)

4. Haben sie vorher schon damit gerechnet / an dem Tag schon daran gedacht, dass das Loslegen schwer wird? (oder kam das plötzlich)
 - Wenn ja: Haben sie etwas unternommen, um vorzubeugen? (wie war das früher?)
 - Was ist an dem Tag vorangegangen?

Je nach Ausgang der geschilderten Situation (Sport begonnen vs. nicht begonnen):

Vorgenommene Tätigkeit begonnen:

5. Wie haben sie es geschafft, sich doch noch den Ruck zu geben (Was gemacht, woran gedacht/aktuelles Setting)?
 6. Tätigwerden an konkrete Person, Situation, Sache gebunden?
 7. War die beschriebene Situation typisch? (Ist das immer ähnlich?)
 8. Gibt es auch andere Situationen / Vorerfahrungen, wo es nicht geklappt hat?
 9. Wie ist das bei anderen Sportarten?
-

Vorgenommene Tätigkeit nicht begonnen:

5. Als das so schwer war loszulegen, haben sie da versucht, sich doch noch einen Ruck zu geben (was gemacht, woran gedacht, zu sich gesagt)?
6. Können sie sagen, warum das nicht funktioniert hat (Tätigkeit an konkrete Situation, Person, Sache gebunden)?
7. Haben sie eine Idee, was ihnen geholfen hätte, um doch noch Loszulegen?
8. War die Situation typisch?
9. Gibt es auch andere Situationen / Vorerfahrungen, wo es geklappt hat; in anderen Sportarten?
10. Können sie sagen, was anders ist, wenn ihnen das Loslegen gelingt im Unterschied dazu, dass es nicht gelingt?

Block 3

Vielen Dank soweit. Wir kommen jetzt zu einem neuen Thema. Man hat herausgefunden, dass Schwierigkeiten bei der Umsetzung von Absichten auch damit zusammenhängen können, wie die Umsetzung durch „Vorsätze“ vorbereitet wird. Fassen sie solche Vorsätze fassen und wie sehen solche Vorsätze z.B. aus?

Meine erste Frage:

1. Planen sie, wann sie aktiv werden möchten?
2. Wie sehen solche Pläne / Vorsätze bei ihnen aus?
3. Wie formulieren sie sie? (Beispiel)
4. Wann, wie oft fassen sie Vorsätze?
5. Stoßen sie Vorsätze schnell wieder um (Selbstverpflichtung gering/hoch)?
6. Haben sie festgestellt, ob ihnen ihre Vorsätze beim Loslegen helfen?
 - Wenn ja: Wieso ist das so, haben sie eine Erklärung?

Block 4

Gut. Wir kommen jetzt zum letzten Interviewblock. Abschließend würde ich gerne, wie sie sich meistens fühlen, wenn sie eine eigentlich geplante Bewegungs- oder Sportaktivität dann doch nicht begonnen haben.

1. Sind sie dann unzufrieden mit sich (hadern sie mit der Situation oder mehr mit sich selbst)?
2. Nehmen sie sich dann etwas für das nächste Mal vor (Konsequenzen)?
3. Haben sie festgestellt, ob ihnen die Umsetzung beim nächsten mal besser oder schlechter gelingt?
4. Zum Abschluss bitte ich sie um eine Stellungnahme: Was müsste für sie persönlich passieren, damit ihnen das Aktivwerden leichter fällt, sie den Schweinehund leichter überwinden können?

Zusatzfragen:

1. Ist Sport/Bewegung für sie ein Mittel, um sich zu erholen?
2. Haben sie dann bei der Umsetzung dann (auch) Schwierigkeiten? (Prozess „Vorsatzrealisierung“ anders?)

A 2 Fragebogen zur Erfassung der soziodemografischen Daten und der Sportintention

Datum:	__ / __ / 03
Alter:	__ Jahre
Geschlecht:	☐ weiblich ☐ männlich
Nationalität:	☐ deutsch Sonstige:
Bildungsweg:	☐ keinen Abschluss ☐ Volksschule / Hauptschule ☐ Mittlere Reife ☐ Abitur ☐ Berufsausbildung ☐ Studium
Welche berufliche Tätigkeit/Funktion haben Sie?	
Wie lange üben sie ihre derzeitige berufliche Tätigkeit aus?	__ Jahr(e)
Wie ist ihre berufliche Tätigkeit vorwiegend zu kennzeichnen?	☐ geistige Tätigkeiten im Sitzen ☐ leichte körperliche Tätigkeit im Sitzen ☐ leichte körperliche Tätigkeit im Stehen ☐ schwere körperliche Tätigkeit
Wie viele Stunden umfasst Ihre wöchentliche Arbeitszeit ?	__ Stunden

Bitte kreuzen Sie bei den folgenden Fragen die für Sie zutreffende Antwort an:

Frage 1

Ich habe mir vorgenommen, in den nächsten 9 Monaten mindestens einmal pro Woche körperlich aktiv zu sein.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Diesen Vor-
satz habe
ich über-
haupt nicht

Diesen Vor-
satz habe
ich ganz
stark

Frage 2

Dass ich in den nächsten 9 Monaten mindestens einmal pro Woche körperlich aktiv bin, halte ich für ...

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

sehr unwahr-
scheinlich

sehr
wahrscheinlich

A 3 Übersicht zu den Erwartungen an und Erfahrungen mit Sportaktivität

Kategorie	Nennungen	Personen
Positive, z.T. erfahrungs- basierte Erwartungen an Sportaktivität bzw. sportbe- zogene Assoziationen	Aktiverer Lebensstil	4, 7
	Erholung	17
	Erleben Geselligkeit	2, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 17
	Erleben Leistungsfähigkeit / -fortschritt	6, 8, 13
	Erleben Spaß	2, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18
	Erleben Wettstreit	13, 17
	Erleben Zufriedenheit und Stolz	1, 2, 3, 4, 7, 9, 10
	Förderung Beweglichkeit	1, 11, 15
	Genuss Natur	2, 9, 10, 19
	Gesunderhaltung (Wissen)	1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 14, 17, 19
	Individueller Freiraum	15
	Kontrolle Asthma	10
	Kontrolle Blutwerte (Cholesterin)	2, 3, 11
	Kontrolle Gewicht	11, 12, 14, 17, 20
	Reduktion Beschwerden	7, 8, 9, 10, 16
	Reduktion Gewicht	1, 3, 4, 9, 11
	Selbstsicherheit	13, 19
	Senkung Insulinbedarf	9
	Soziale Anerkennung	2, 4, 7
	Steigerung Abwehrkräfte	5, 10, 14, 19
	Steigerung physisches Wohlbefinden	7, 8, 10, 11, 12, 15, 18, 19, 20
	Steigerung psychisches Wohlbefinden/ Stressverarbeitung	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19
	Verbesserung Ausdauer (Fitness)	2, 4, 6, 10, 12, 13, 16, 19, 20
Negative, z.T. erfahrungs- basierte Erwartungen an Sportaktivität bzw. sportbe- zogene Assoziationen	Aufwand – finanziell	3, 12, 18, 19
	Aufwand – organisatorisch	3, 4, 7, 11, 12, 15, 16, 20
	Aufwand – zeitlich	2, 3, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 19
	Aufwand Anfahrt	5, 7, 11, 12, 16, 20
	Aversionen (bzgl. Wasser, Studio, Verein)	1, 11, 20
	Beschwerden (Rücken, Muskelkater, Knie, Sprunggelenk)	11, 13, 17, 20
	Druck Familie	4
	Erleben - kein Benefit	1, 3, 20
	Erleben - kein Spaß	1, 7, 11
	Erleben - Zwang	1
	Hautprobleme (nach Schwimmen)	12
	Körperliche Anstrengung	1, 2, 7, 9, 10, 13, 14, 16
	Misserfolgsangst	4
	Notwendigkeit Überwindung (Disziplin)	1, 8, 9, 11, 13, 14, 16, 20
	Spannungen Partnerschaft	19
	Sportverletzung	2, 5, 20
	Unannehmlichkeiten (Schwitzen)	11, 17
	Unterforderung	18
	Zeitknappheit / Stress	6, 11, 12, 18, 19

Negative, z.T. erfahrungsbasierte Erwartungen an Inaktivität	Abbau Kondition (Kraft, Ausdauer)	2, 10, 12, 14, 16
	Gewichtszunahme	2, 9, 12
	Vermissten der Aktivität	5, 12, 17, 18,
	Unzufriedenheit (Gewissensbisse)	1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19
	Verschlechterung Wohlbefinden	19
Positive, z.T. erfahrungsbasierte Erwartungen an Inaktivität	Gewinn Freizeit / freie Zeit	16, 18
	Keine Unterschied Befinden	7
	Wohlbefinden bei Inaktivität	13
Positive Aufwand-Effekt Bilanz für Sportaktivitäten	Aufwand (für Aktivität) lohnt sich	8, 9, 12, 17
Negative Aufwand-Effekt Bilanz für Sportaktivitäten	Aufwand zu groß (Zeit zu schade)	15
	Diskrepanz Vorstellungen und Erleben der Aktivität	11
Positive sportbezogene Kompetenz- bzw. Selbsteinschätzung	Fähigkeiten vorhanden	2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20
Kritische sportbezogenen Kompetenz- bzw. Selbsteinschätzung	Selbstkonzept „unsportlich“	20
	Geringes Leistungsvermögen	1, 3, 11, 13
	Unsicherheit über aktuelles Leistungsvermögen	4, 7, 10
Positive volitionsbezogene Kompetenz- bzw. Selbsteinschätzung	Fähigkeit regelmäßige Teilnahme Sport	12
	Fähigkeit Überwindung (z.T. nur unter best. Bedingungen)	2, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16
	Selbstkonzept „diszipliniert“	12, 18
	Selbstkonzept „konsequent“	15, 17
Kritische volitionsbezogene Kompetenz- bzw. Selbsteinschätzung	Schwierigkeiten Überwindung (nur unter best. Bedingungen)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 18, 19, 20
	Schwierigkeiten Aktivwerden generell	20
	Selbstkonzept „faul / bequem / träge“	1, 4, 13, 20
	Selbstkonzept „kein Durchhaltevermögen“	1, 11
	Selbstkonzept „Spontaneität verloren“	4

A 4 Kategoriensystem

Konkretisierungen	Unterkategorien Bedingungen Unterlassen	Hauptkategorie	Unterkategorien Bedingungen Tun	Konkretisierungen
Unangemessenheit der Witterung	Witterung	Physikalische Bedingungen	Witterung	Gutes Wetter stellt ideale Bedingung dar
Realisierung wird vom Wetter abhängig gemacht				Bei gutem Wetter mehr Motivation
Keine Lust bei schlechtem Wetter				Bei gutem Wetter bessere Stimmung
Depressive Stimmung bei schlechtem Wetter				Gutes Wetter löst Realisierung spontan aus
Kein Spaß bei schlechtem Wetter				
Überwindung schwerer bei schlechtem Wetter				
Befürchtung gesundheitlicher Probleme/ Unwohlsein bei bestimmten Witterungen				
Wetter legitimiert Unterlassen				
Kein Vorsatz bei jedem Wetter Sport zu treiben				
Im Winter mehr Überwindung	Jahreszeit (Winter)		Jahreszeit (Sommer)	Im Sommer weniger Überwindung
Reduktion Engagement / Aktivität				Im Sommer besseres Befinden und mehr Motivation
Weniger Disziplin bei Dunkelheit	Dunkelheit			Mehr Zeit / abends ist es länger hell
Angst vor Unfall hält ab				
Angst als Frau (vor Überfall) hält ab				
Kurze Tage / Zeitprobleme aufgrund früherer Dunkelheit				

Anfahrtsweg / fehlende Mobilität hält ab	Schlechte Erreichbarkeit Sportstätte	Strukturelle und materielle Bedingungen	Erreichbarkeit Sportstätte	Unmittelbare Erreichbarkeit der Sportstätte erleichtert das Starten
Gedanke an unattraktive Sportstätte hält ab	Rahmenbedingungen Sporttreiben		Rahmenbedingungen Sporttreiben	Subjektive Sicherheit der Sportstätte ist eine gute Voraussetzung
Schlechte Nutzbarkeit der Sportstätte zu best. Zeiten hält ab				Subjektive Attraktivität des Sportumfeldes motiviert
Fehlende Ausrüstung hält ab				Kosten erhöhen Verbindlichkeitscharakter zur Vorsatzrealisation

Startumstände behindern die Realisierung	Trainingsplanung	Organisatorische Bedingungen	Trainingsplanung	Günstige Startbedingungen erleichtern die Vorsatzrealisierung
Zum gewählten Termin (Frühstart) kostet das Starten viel Überwindung				Unverplante Zeitlücken /Termin erleichtern die Vorsatzrealisierung
				Vereinbarkeit von Terminen
Terminverzögerungen behindern die geplante Realisierung	Terminkollision im Alltag		Nutzung von Hilfsstrategien	Aufschreiben
Zeitnahe Folgetermine / Termindichte behindern die Realisierung				Ankündigung
				Verabredung/Absprachen
				Terminabstimmung
				Vorbereitung
	Feste Sporttermine			Steigern Selbstverpflichtung
				Haben im Alltag Platzhalterfunktion
				Bewirken automatische Umsetzung des Vorsatzes
			Kursteilnahme	Ruft Verantwortungsgefühl gegenüber Gruppe/Gruppenleitung hervor
Realisierung erschwert bei Wiederaufnahme des Trainings nach Pause	Fehlende Regelmäßigkeit		Regelmäßigkeit	Kein Infragestellen der Aktivität
Hemmschwelle Unterlassen sinkt		Ausbildung Handlungsroutine		

Konkretisierungen	Unterkategorien Bedingungen Unterlassen	Hauptkategorie	Unterkategorien Bedingungen Tun	Konkretisierungen
Wichtige Berufliche Termine (z.B. Dienst- reise, Besprechung) halten ab	Berufliche Situation	Bedingungen Lebenskontext	Frei verfügbare Zeit	Frei verfügbare Zeit ist positiv für Realisierung
Interessenskonflikte Behindern Realisierung				Zu Hause alles in Ordnung ist Vorausset- zung für Realisierung
Hohes Arbeitspensum Behindert Realisierung			Besondere Vorkommnisse	Spezifische Vorkommnisse erhöhen Dringlichkeit (z.B. enge Hose)
Wichtige private Termine behindern Realisierung				
Unverhoffte Einladungen Behindern Realisierung				
Spontaner Besuch Behindern Realisierung				
Attraktivere Freizeitalternativen stellen Verlockung dar				
Probleme beim Finden Eines Ersatztermins				
Mehrfachbelastung (Beruf, Fami- lie, Haushalt) behindern Realisierung				Mehrfach- belastung
Zusatzbelastung (z.B. Umzug) behindern Realisierung				Vorübergehende Zusatzbelastung

Konkretisierungen	Unterkategorien Bedingungen Unterlassen	Hauptkategorie	Unterkategorien Bedingungen Tun	Konkretisierungen
Alleine fällt die Überwindung schwerer	Fehlender Sportpartner	Soziale Bedingungen	Sportpartner / Gruppe	Starten in Gesellschaft leichter
Fehlen eines Antreibers				Gegenseitiges Motivieren
Alleine ist die Verbindlichkeit geringer				Hohe Bedeutung Geselligkeit steigert Motivation
Alleine macht Aktivität weniger Spaß				Aktivität macht in Geselligkeit mehr Spaß
Absage/Unlust Partner legitimiert Unterlassen	Absage, Lustlosigkeit Sportpartner		Lustlosigkeit Sportpartner	Unlust Partner wirkt als Intentionsverstärker
Absage/Unlust bremst Initiative				
Fehlende Akzeptanz Familie (Abhalten) behindert die Realisierung	Mangelnde Unterstützung des (sozialen) Umfeldes		Unterstützung des (sozialen) Umfeldes	Akzeptanz Aktivität ist hilfreich
Fehlende Akzeptanz Freundeskreis behindert die Realisierung				Ermunterung zur Aktivität ist hilfreich
Druck Familie ruft Reaktanz hervor	Druck dessozialen Umfeldes		Druck des sozialen Umfeldes	Gruppendruck / soziale Kontrolle hilft beim Überwinden
				Verpflichtungsgefühl gegenüber Gruppe hilft beim Überwinden

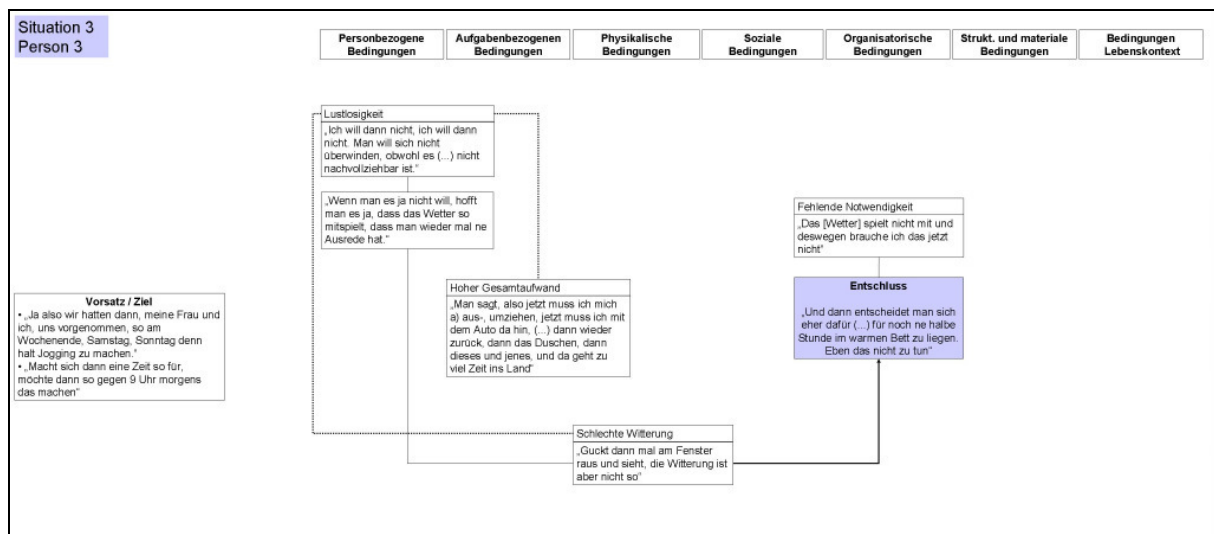
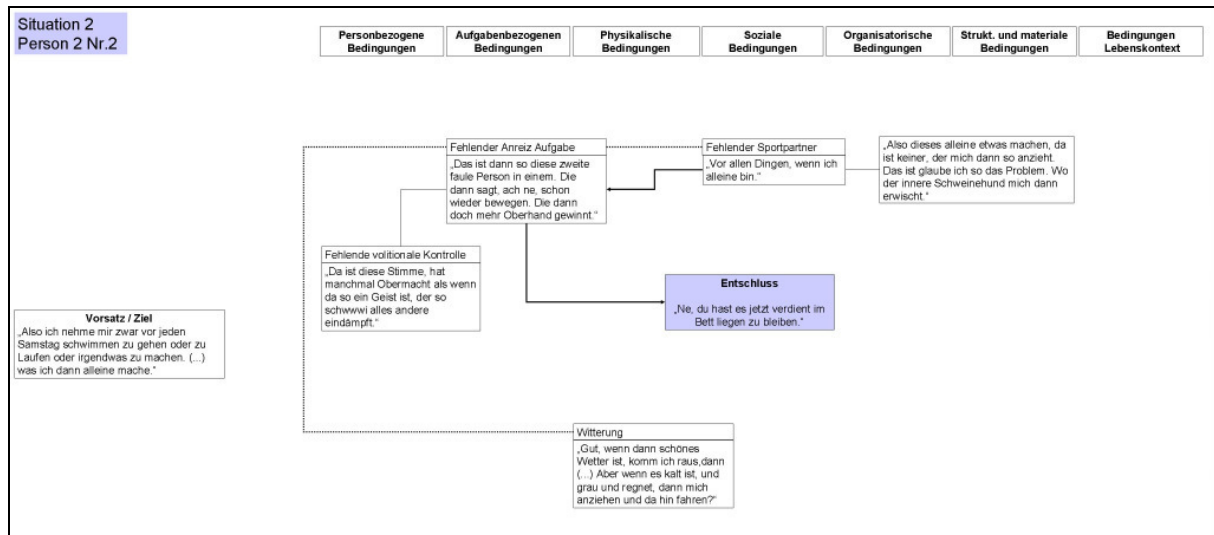
Konkretisierungen	Unterkategorien Bedingungen Unterlassen	Hauptkategorie	Unterkategorien Bedingungen Tun	Konkretisierungen
Kraftaufwand / Anstrengung hält ab	Hohe Anforderungen (Kosten) Aufgabe	Aufgabenbezogene Bedingungen	Moderate Anforderungen (Kosten) Aufgabe	Kompetenz / hohe Leistungsfähigkeit motiviert
Starten kostet Überwindung				Überwindung leichter bei moderater Anstrengung
Mühe/Zeitaufwand Gesamtaktivität hält ab				Überwindung leichter bei moderatem Gesamtaufwand
Organisationsaufwand hält ab				Überwindung leichter bei moderatem Organisationsaufwand
Finanzieller Kosten halten ab				
Fehlender Anreiz Aufgabe	Geringer Anregungsgehalt Aufgabe		Anregungsgehalt Aufgabe	Tätigkeitszentrierter Anreiz Aufgabe

Schmerzen sind Grund für Unterlassen	Befinden physisch	Personenbezogenen Bedingungen	Befinden physisch	Gute körperliche Verfassung ist Voraussetzung für Realisierung
Krankheit Grund für Unterlassen				
Fehlende(s) Wohlbefinden bzw. Fitness				
Müdigkeit und Erschöpfung behindern Realisierung				
Negative Stimmungslage (Niedergeschlagenheit) behindert Realisierung	Befinden psychisch		Befinden psychisch	Positive Stimmungslagen und Emotionen (Freude, Stolz) „beschwingen“
Fehlende emotionale Distanzierung behindert Realisierung				Ärger / Stress motivieren, wenn Stressabbau intendiert wird
Unlust / Lustlosigkeit bremst bzw. behindert Realisierung				Bewegungsdrang / Lust = intrinsische Motivation zum Sporttreiben

A 5 Situationsdiagramme „Unterlassen“

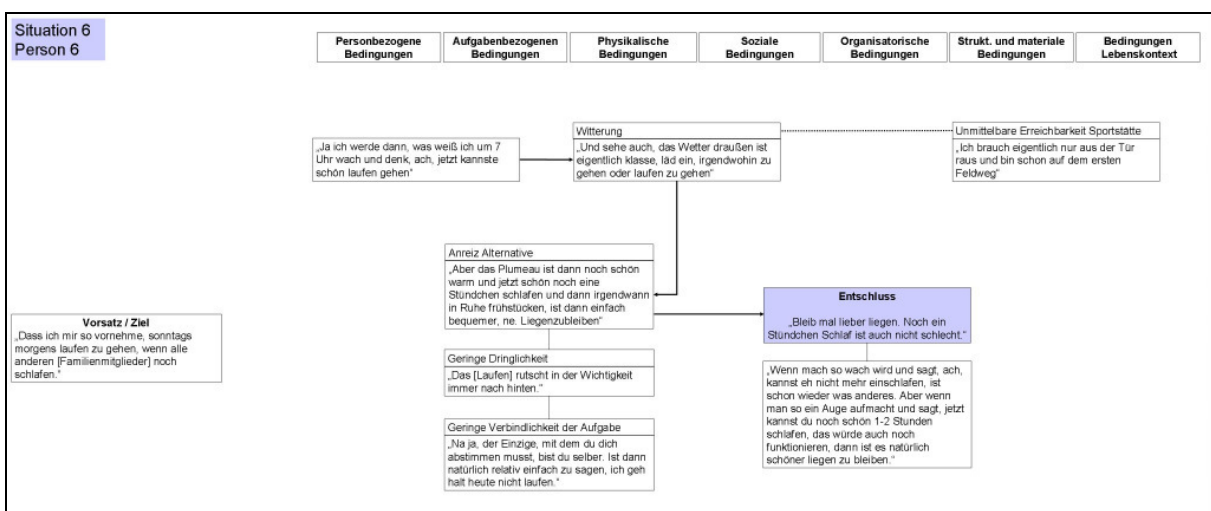
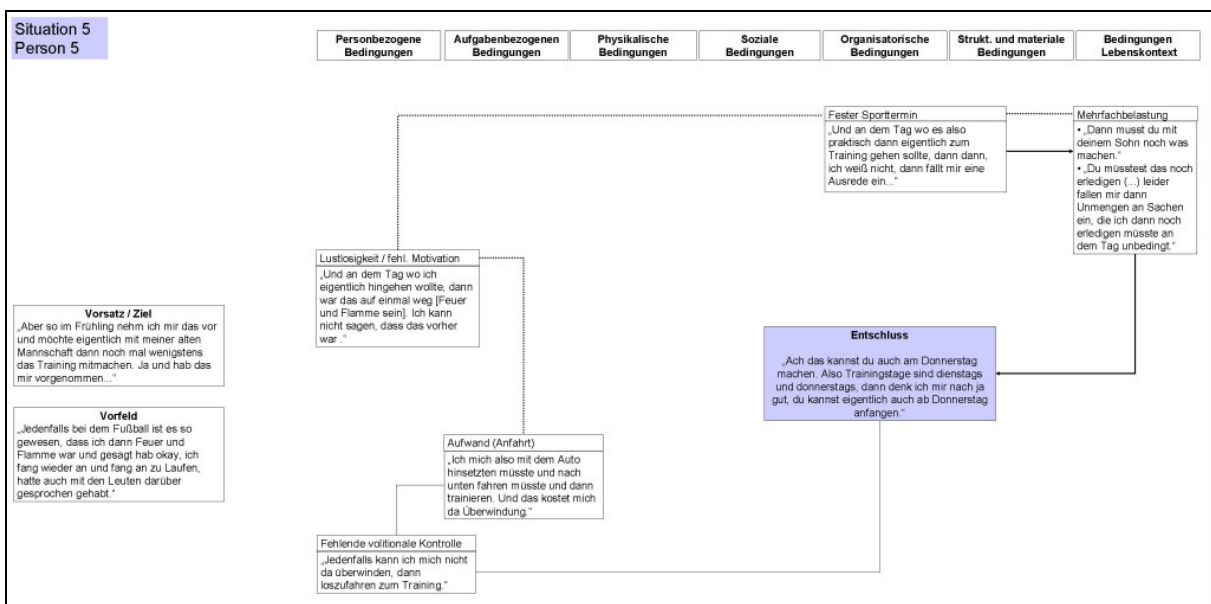
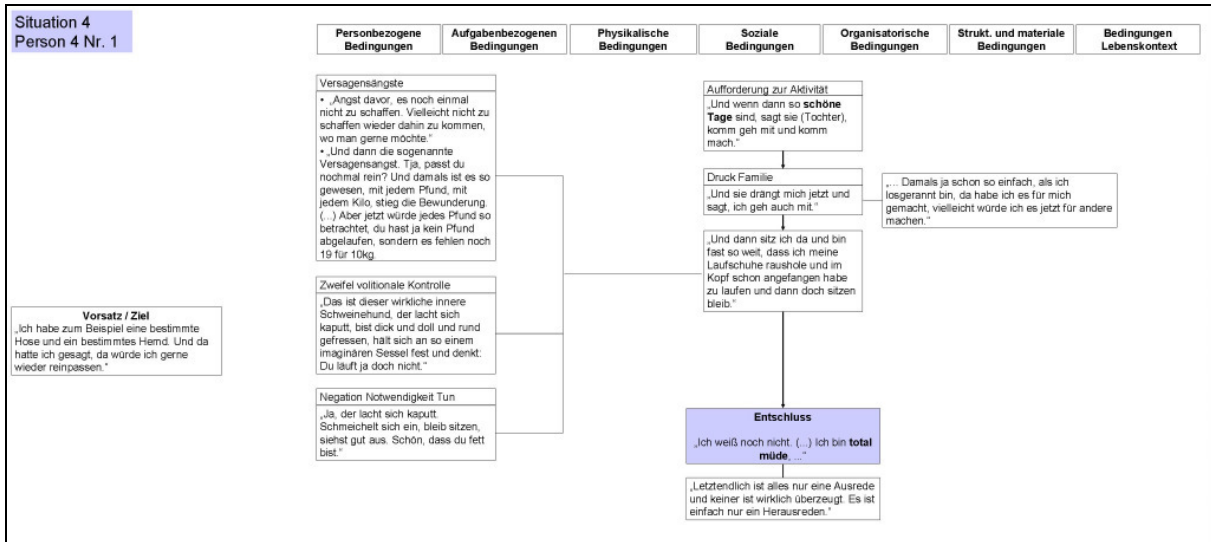
Anmerkung:

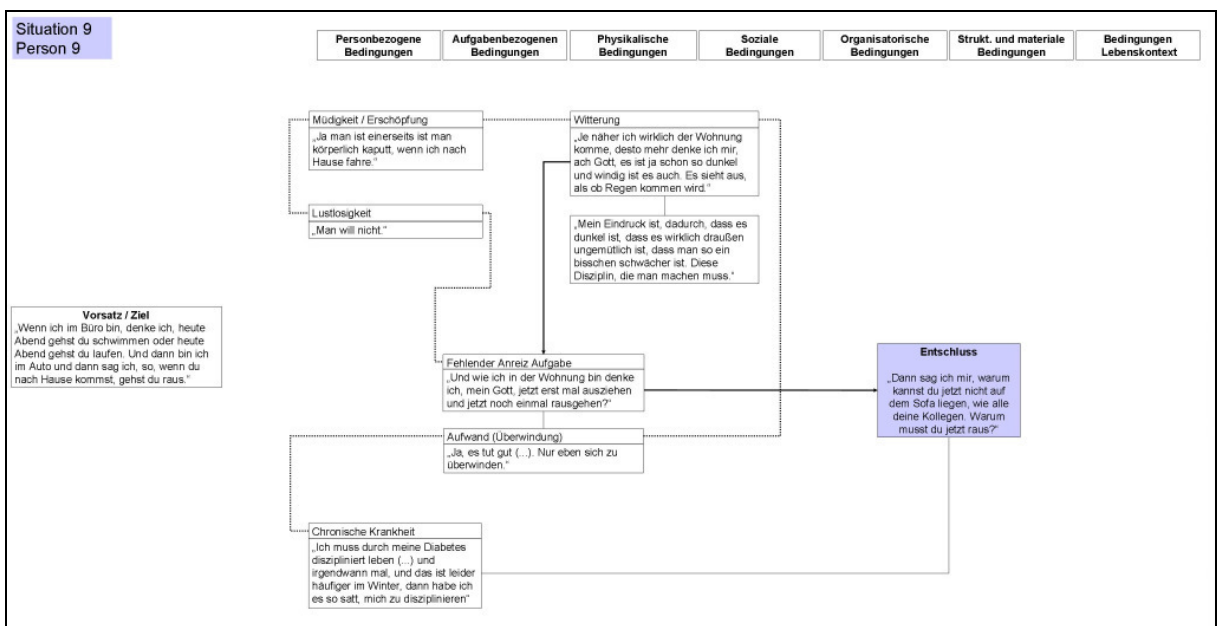
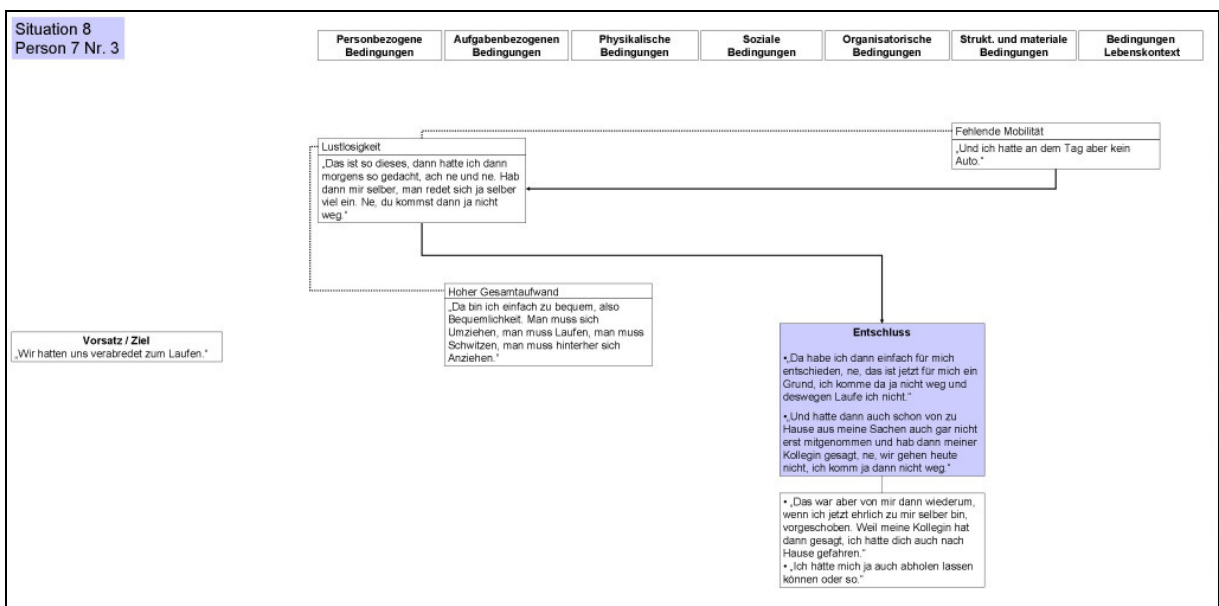
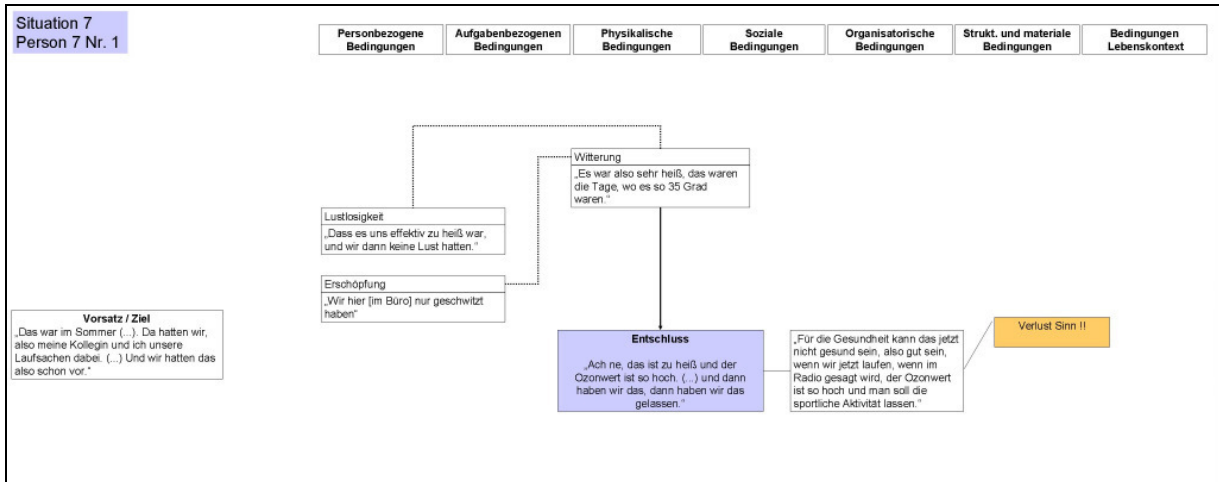
Die Situationsdiagramme 1, 11 und 25 werden in Kapitel 6.3 aufgeführt und ausführlich beschrieben.

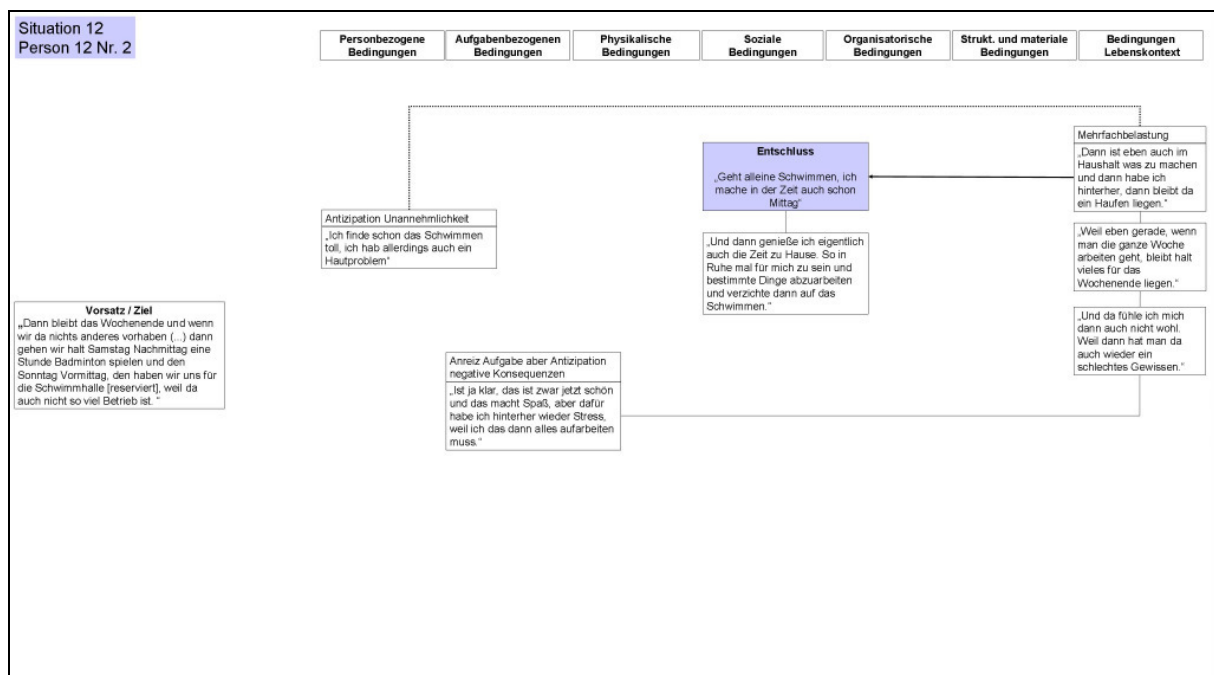
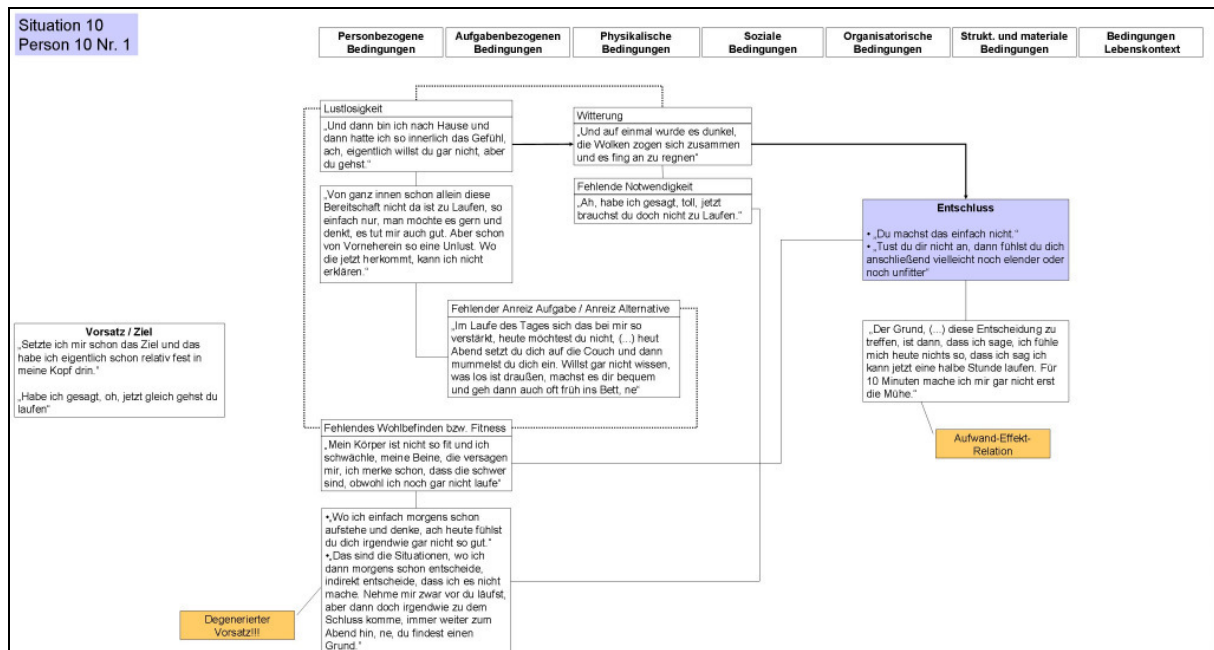


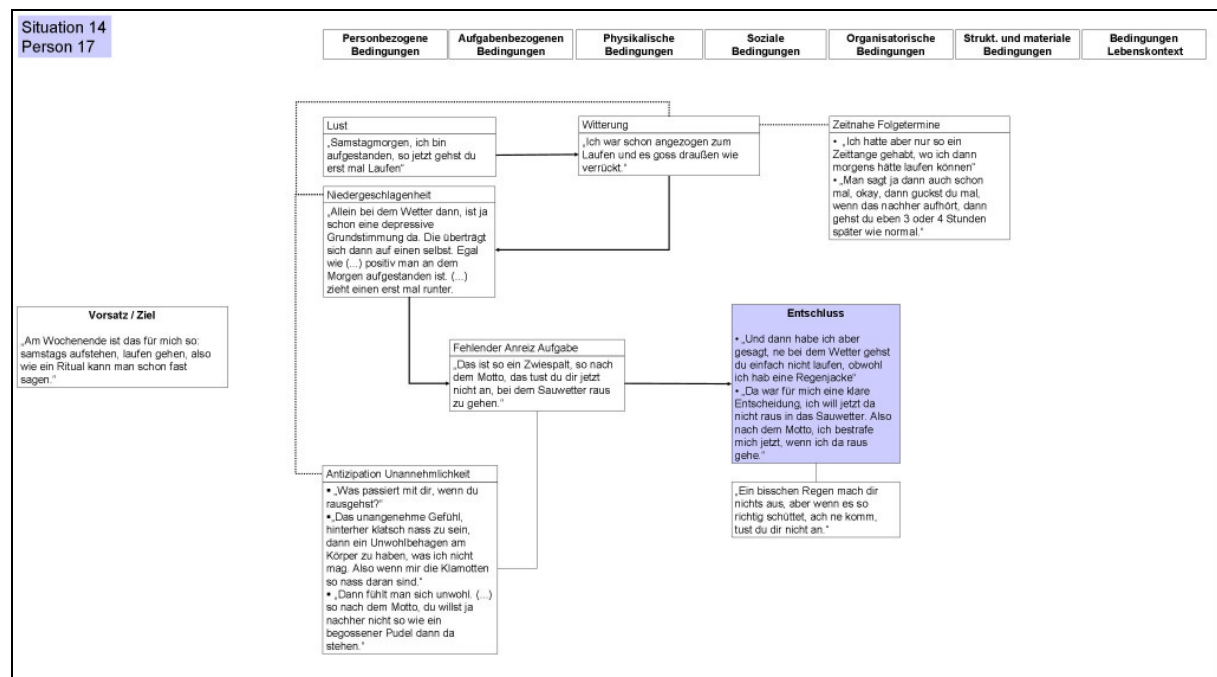
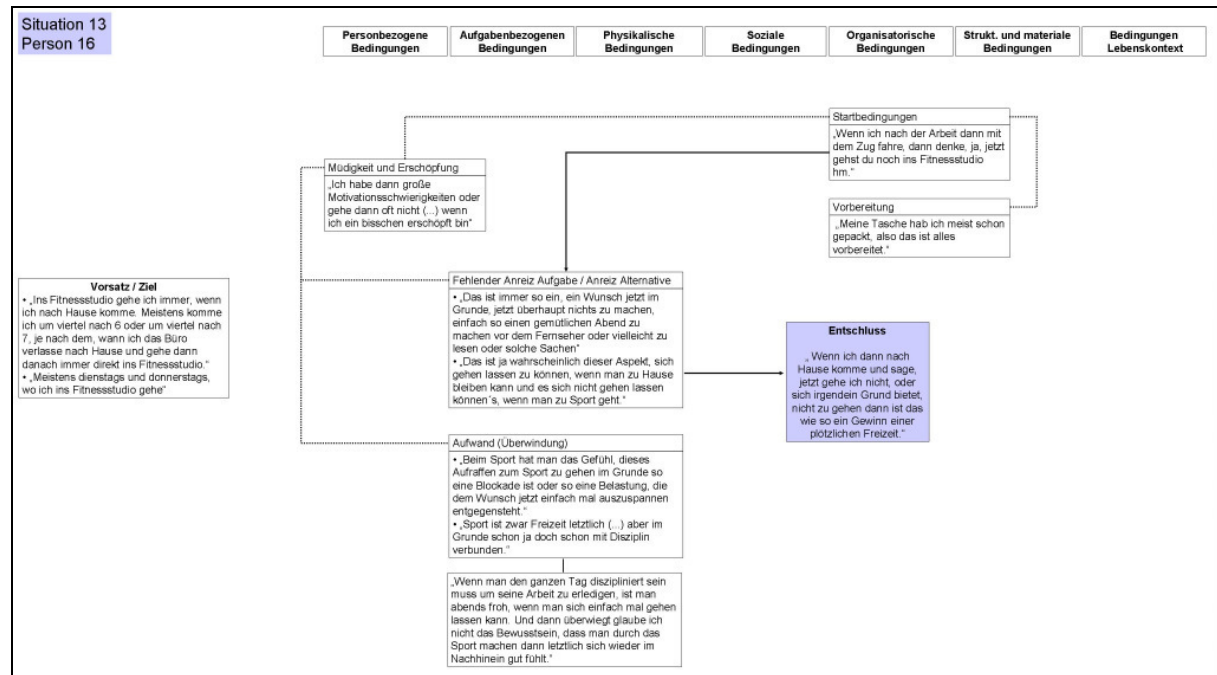
Linienlegende

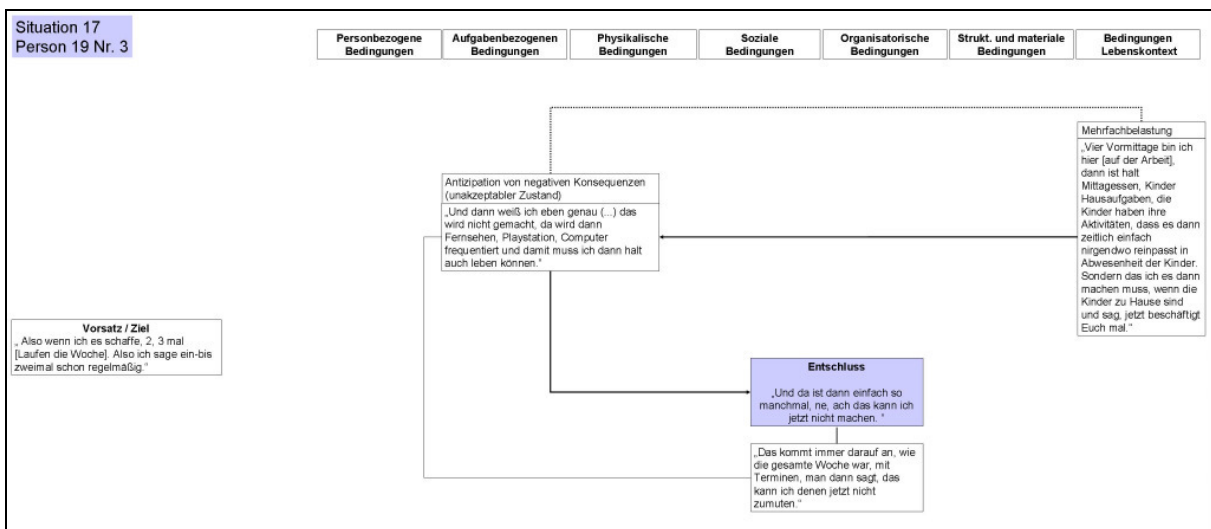
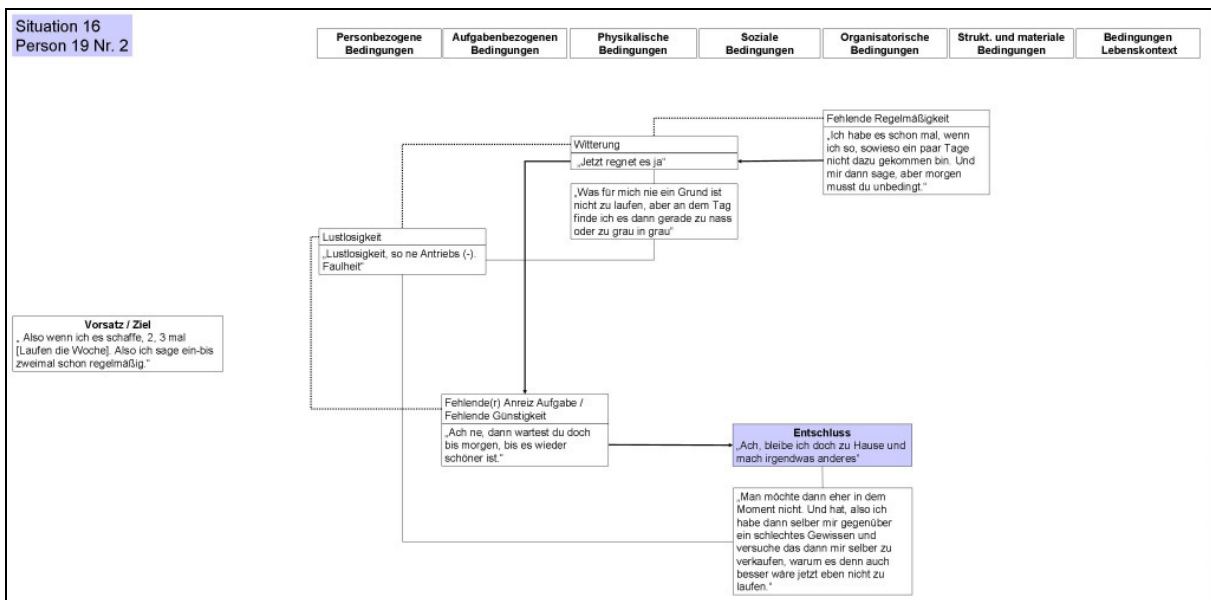
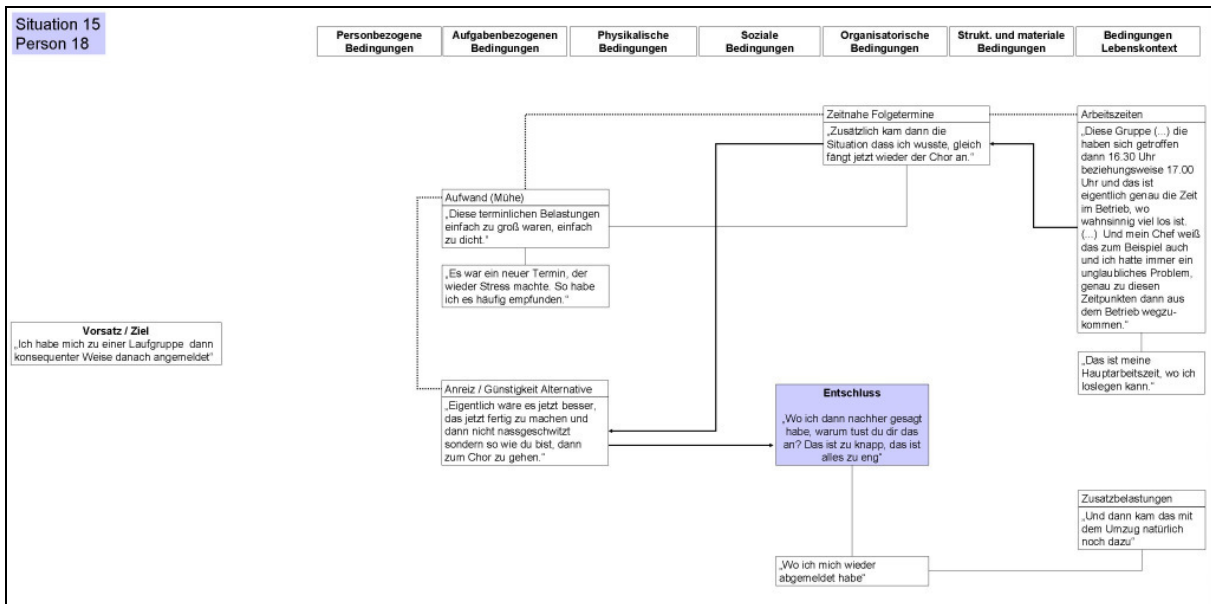
- Berichtete Abläufe einer beschriebenen Situation
- Aufzeigen von deutlich werdenden Bedingungsbeziehungen
- Darstellung von berichteten Zusatzinformationen mit Erklärungswert



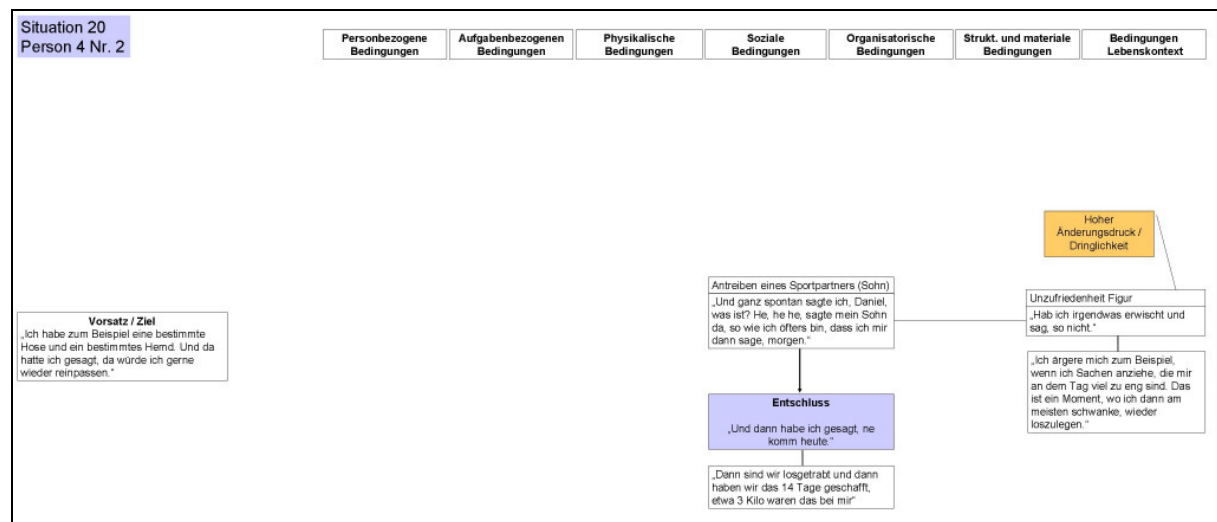
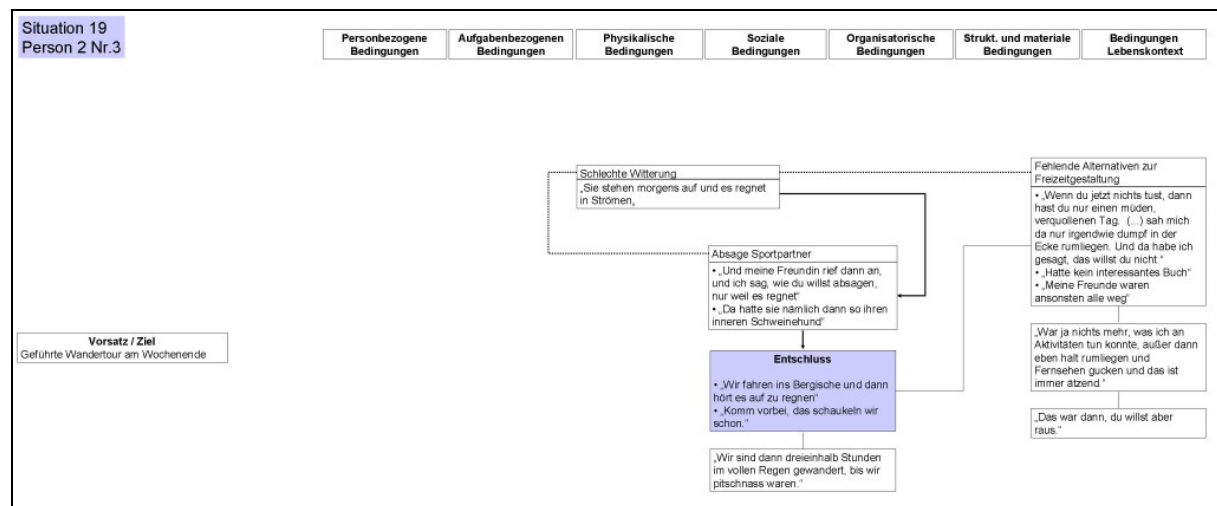
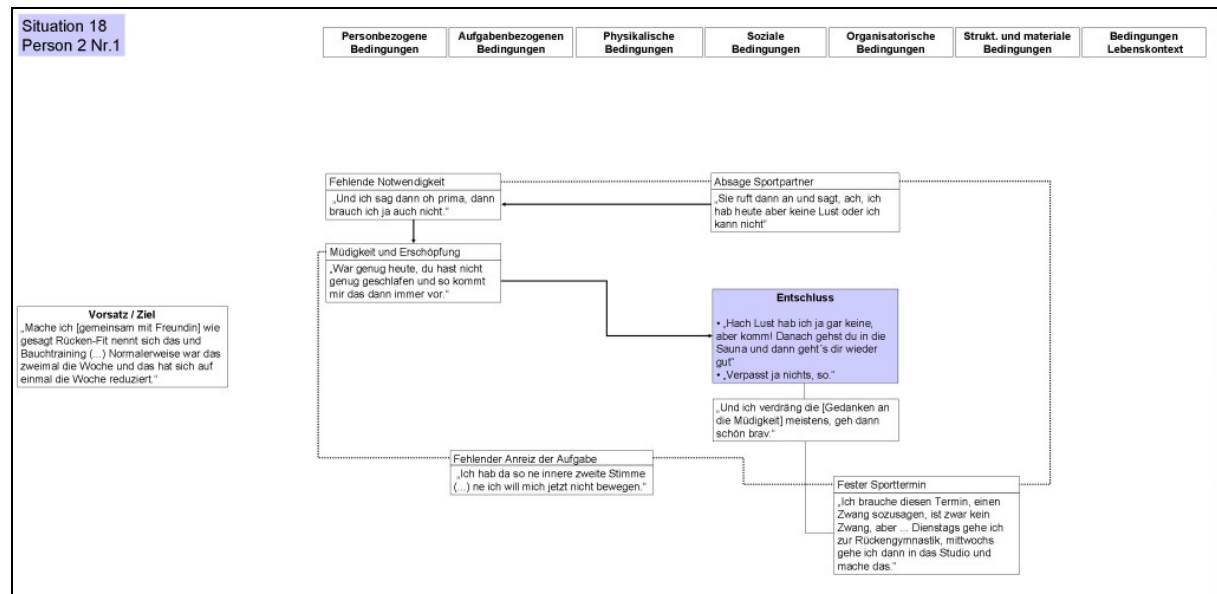


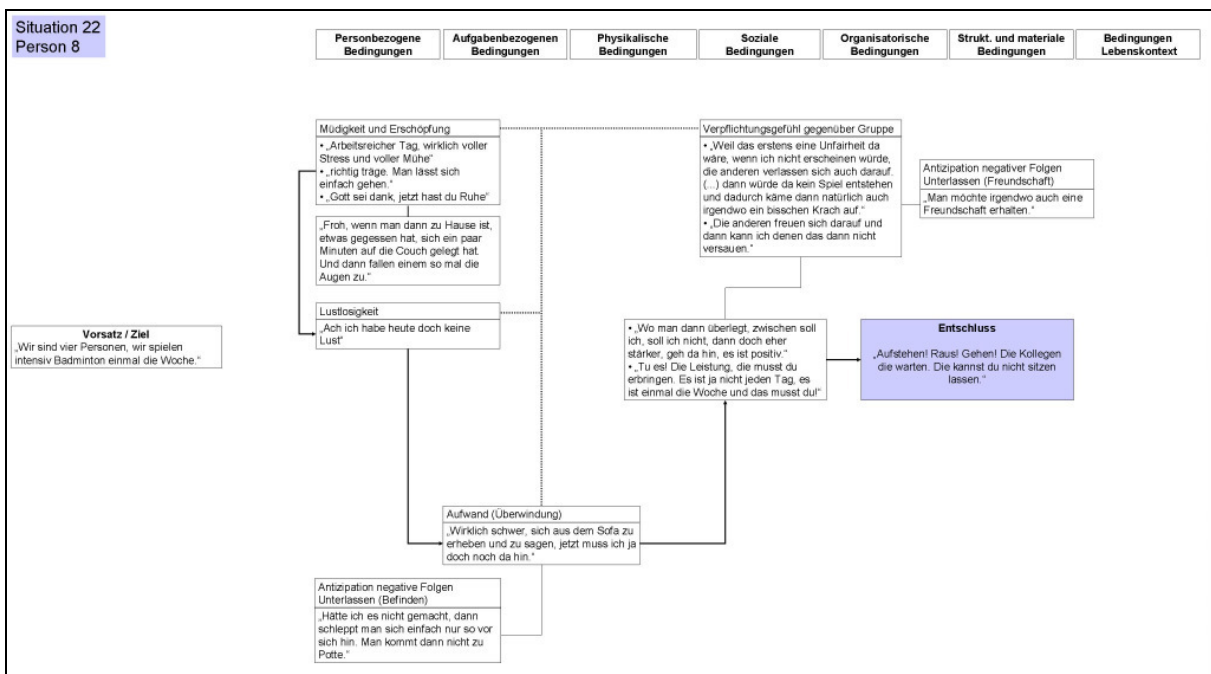
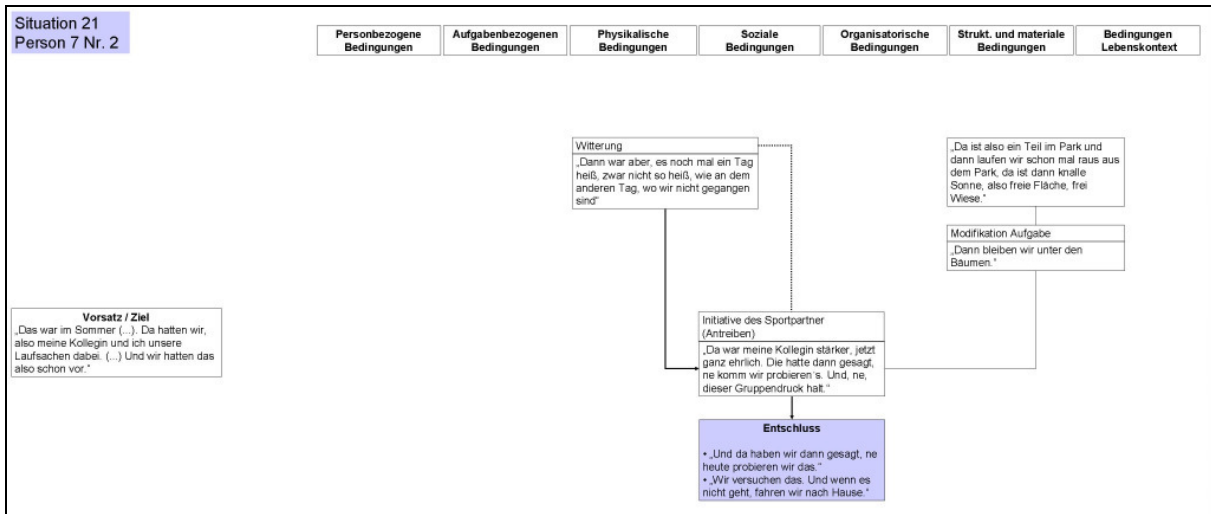


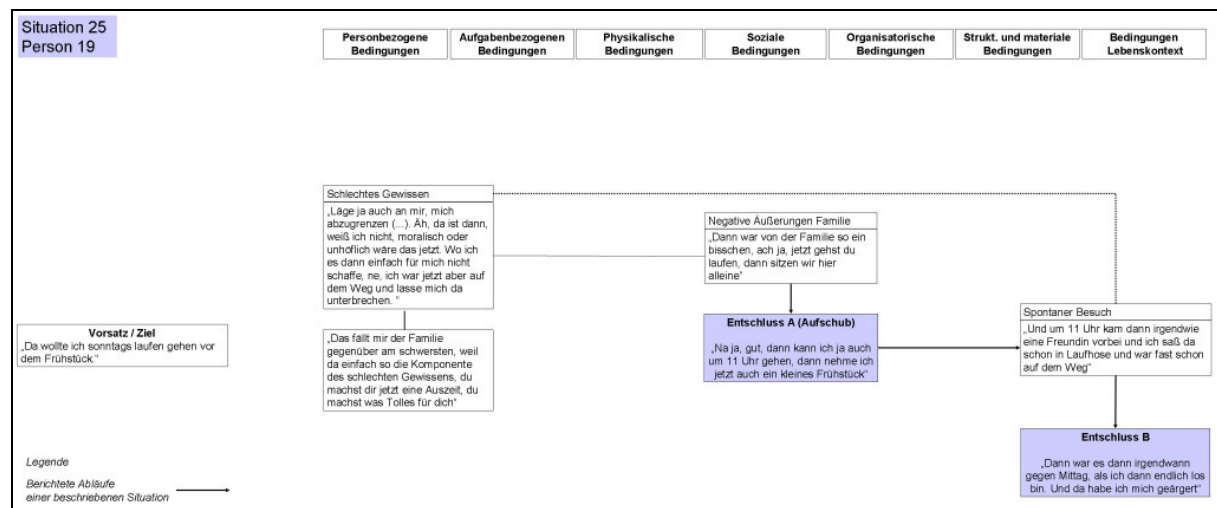
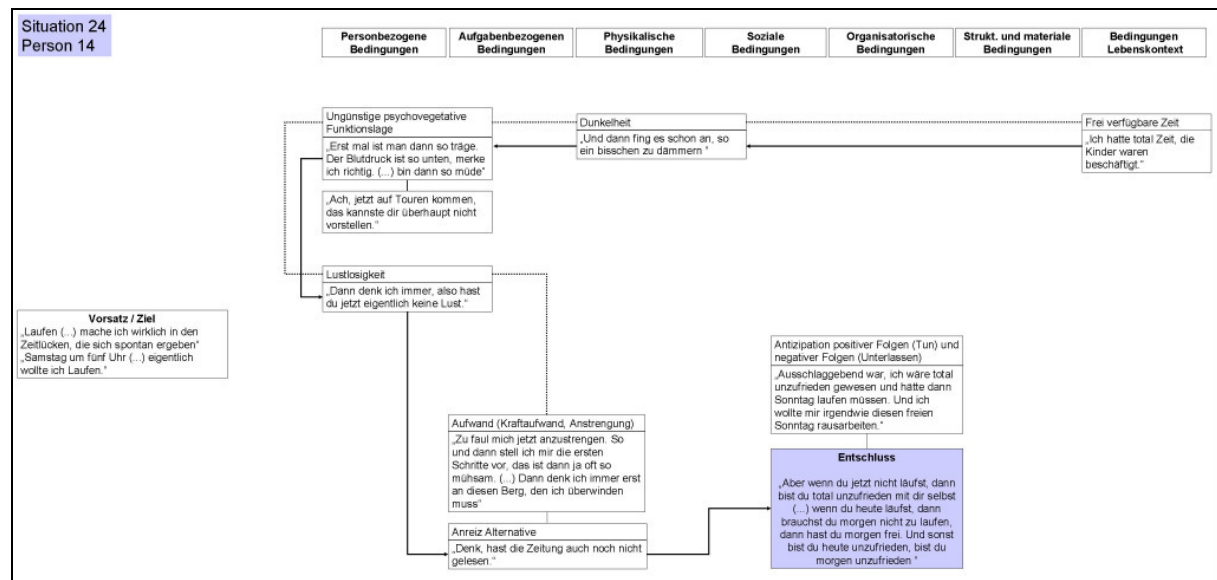
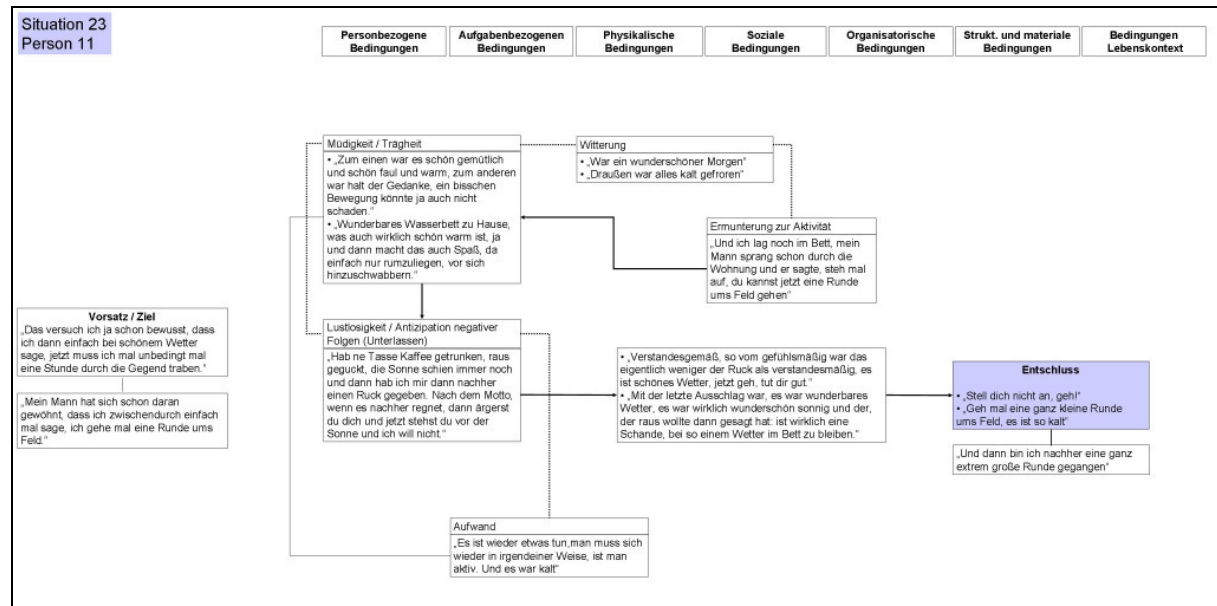




A 6 Situationsdiagramme „Tun“







A 7 Fragebogen prä

Angaben zur Person

Datum:	__ / __ / 06		
Alter:	__ Jahre		
Geschlecht:	☐	weiblich	☐ männlich
Nationalität:	☐	deutsch	Sonstige: _____
Familienstand:	☐	verheiratet	
	☐	ledig	
	☐	zusammenlebend mit Partner/in	
Kinder:	☐	nein	☐ ja Anzahl:
Schulabschluss:	☐	keinen	
	☐	Volksschule / Hauptschule	
	☐	Mittlere Reife	
	☐	Abitur	
Ausbildung:	☐	keine	
	☐	Berufsausbildung	
	☐	Studium	
Welche berufliche Tätigkeit/Funktion haben Sie?			
Wie lange üben sie ihre derzeitige berufliche Tätigkeit aus?	__ Jahr(e)		
Wie ist ihre berufliche Tätigkeit vorwiegend zu kennzeichnen?	☐	geistige Tätigkeiten	
	☐	körperliche Tätigkeiten	
	☐	sitzend	
	☐	stehend	
Wie viele Stunden umfasst Ihre (reale) wöchentliche Arbeitszeit ?	__ Stunden		
Meine Wachzeit an Werktagen (z.B. 06.30 Uhr bis 22.30 Uhr)	__ : __ Uhr bis __ : __ Uhr		
Meine Wachzeit am Wochenende	__ : __ Uhr bis __ : __ Uhr		

Angaben zur sportlichen Aktivität

Bitte tragen Sie in der obersten Zeile ein, welche Bewegungs- und Sportaktivität(en) Sie zur Zeit betreiben. Bitte füllen Sie für jede Aktivität gesondert die nachstehenden Angaben aus.

(1) Aktivität(en):	Häufigste Bewegungs-/ Sportaktivität: 	2-häufigste Bewegungs- / Sportaktivität: 	3-häufigste Bewegungs- / Sportaktivität:
(2) Seit wann betreiben Sie diese Aktivität?	☐ 1 bis 6 Monate ☐ 6 bis 12 Monate ☐ 1 bis 5 Jahre ☐ mehr als 5 Jahre	☐ 1 bis 6 Monate ☐ 6 bis 12 Monate ☐ 1 bis 5 Jahre ☐ mehr als 5 Jahre	☐ 1 bis 6 Monate ☐ 6 bis 12 Monate ☐ 1 bis 5 Jahre ☐ mehr als 5 Jahre
(3) Wann sind Sie aktiv?	☐ ganzjährig ☐ nur im Sommer ☐ nur im Winter	☐ ganzjährig ☐ nur im Sommer ☐ nur im Winter	☐ ganzjährig ☐ nur im Sommer ☐ nur im Winter
(4) Wie regelmäßig sind Sie aktiv?	☐ unregelmäßig; ~ __ × pro Halbjahr ☐ regelmäßig, und zwar... ☐ einmal wöchentl. ☐ 2-3 mal wöchentl. ☐ mehr als 3 mal wöchentl.	☐ unregelmäßig; ~ __ × pro Halbjahr ☐ regelmäßig, und zwar... ☐ einmal wöchentl. ☐ 2-3 mal wöchentl. ☐ mehr als 3 mal wöchentl.	☐ unregelmäßig; ~ __ × pro Halbjahr ☐ regelmäßig, und zwar... ☐ einmal wöchentl. ☐ 2-3 mal wöchentl. ☐ mehr als 3 mal wöchentl.
(5) Wie lange sind Sie gewöhnlich aktiv?	☐ bis 30 Min. ☐ 30 – 60 Min. ☐ mehr als 60 Min.	☐ bis 30 Min. ☐ 30 – 60 Min. ☐ mehr als 60 Min.	☐ bis 30 Min. ☐ 30 – 60 Min. ☐ mehr als 60 Min.
(6) Wie intensiv sind Sie ge- wöhnlich aktiv?	☐ hohe Belastung ☐ mäßige Belastung ☐ geringe Belastung	☐ hohe Belastung ☐ mäßige Belastung ☐ geringe Belastung	☐ hohe Belastung ☐ mäßige Belastung ☐ geringe Belastung
(7) Wie ist Ihre Aktivität ge- wöhnlich organisiert?	☐ selbstorganisiert ☐ organisiert d.h. mit Anleitung (Verein, Betrieb, Studio...) ☐ sowohl als auch	☐ selbstorganisiert ☐ organisiert d.h. mit Anleitung (Verein, Betrieb, Stu- dio...) ☐ sowohl als auch	☐ selbstorganisiert ☐ organisiert d.h. mit Anleitung (Verein, Betrieb, Stu- dio...) ☐ sowohl als auch
(8) Wo werden Sie gewöhnlich aktiv?	☐ indoor (ganzjährig) ☐ outdoor (ganzjährig) ☐ Winter indoor; Sommer outdoor	☐ indoor (ganzjährig) ☐ outdoor (ganzjährig) ☐ Winter indoor; Sommer outdoor	☐ indoor (ganzjährig) ☐ outdoor (ganzjährig) ☐ Winter indoor; Sommer outdoor

(9) Mit wem sind Sie gewöhnlich aktiv?	allein mit dem / der Partner(in) mit einem / einer Sportpartner(in) in einer Gruppe	allein mit dem / der Partner(in) mit einem / einer Sportpartner(in) in einer Gruppe	allein mit dem / der Partner(in) mit einem / einer Sportpartner(in) in einer Gruppe
(10) Planen Sie Ihre Aktivität?	☐ nein, ich werde eher spontan aktiv ☐ ja, ich plane frühzeitig, wann, wo und mit wem ich aktiv werde	☐ nein, ich werde eher spontan aktiv ☐ ja, ich plane frühzeitig, wann, wo und mit wem ich aktiv werde	☐ nein, ich werde eher spontan aktiv ☐ ja, ich plane frühzeitig, wann, wo und mit wem ich aktiv werde
(11) Haben Sie einen/mehrere feste(n) Sporttermin(e)? (ggf. bitte Tag und Uhrzeit nennen)	☐ nein ☐ ja, und zwar:	☐ nein ☐ ja, und zwar:	☐ nein ☐ ja, und zwar:
(12) Haben Sie Probleme, vorgenommene Aktivitäten tatsächlich umzusetzen?	☐ nie ☐ selten (1 von 10) ☐ manchmal (3 von 10) ☐ häufig (5 und mehr von 10)	☐ nie ☐ selten (1 von 10) ☐ manchmal (3 von 10) ☐ häufig (5 und mehr von 10)	☐ nie ☐ selten (1 von 10) ☐ manchmal (3 von 10) ☐ häufig (5 und mehr von 10)
(13) Gibt es Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit Sie die Aktivität umsetzen?			
(14) Gibt es erfahrungsgemäß etwas, was Sie von der Umsetzung der Aktivität abbringt?			
(15) Wenn Sie Probleme haben, eine vorgenommene Aktivität in die Tag umzusetzen, was machen Sie dann?			

(15)

Betreiben Sie (neben den oben genannten Aktivitäten) weitere Sportaktivitäten?

- ☐ nein
- ☐ ja, und zwar:

Bitte geben Sie an, welche Antworten auf Sie zutreffen:

(16)

**Wenn ich eine vorgenommene Bewegungs- oder Sportaktivität nicht realisiere,
...**

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

bin ich über-
haupt nicht
unzufrieden
mit mir.

bin ich sehr
unzufrieden
mit mir.

**Bitte tagen Sie bei den abschließenden beiden Fragen die für Sie relevante Zahl
ein und kreuzen Sie die zutreffende Antwort an:**

(17)

**In den nächsten Monaten mindestens _____ mal pro Woche körperlich aktiv zu
sein:**

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

Diesen
Vorsatz
habe ich
überhaupt
nicht

Diesen
Vorsatz
habe ich
ganz stark

(18)

**In den nächsten Monaten mindestens _____ mal pro Woche körperlich aktiv zu
sein:**

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

Das halte ich für
sehr
unwahrscheinlich

Das halte ich für
sehr wahrschein-
lich

A 8 Fragebogen post

Bitte klicken Sie auf die vergangene Untersuchungswoche zurück und beantworten Sie die folgenden Fragen:

	typisch	eher typisch	eher untypisch	untypisch
(1) Der Verlauf der vergangenen Woche war ...	☐	☐	☐	☐
(2) Meine Arbeitsbelastung im Beruf war ...	☐	☐	☐	☐
Wenn die berufliche Arbeitsbelastung eher untypisch oder untypisch war, geben Sie bitte an, inwiefern: ☐ geringere Arbeitsbelastung. ☐ höhere Arbeitsbelastung.				
	typisch	eher typisch	eher untypisch	untypisch
(3) Meine Arbeitsbelastung zu Hause war...	☐	☐	☐	☐
Wenn die häusliche Arbeitsbelastung eher untypisch oder untypisch war, geben Sie bitte an, inwiefern: ☐ geringere Arbeitsbelastung. ☐ höhere Arbeitsbelastung.				
(4) Gab es in der letzten Woche besondere Vorkommnisse? ☐ nein ☐ ja Wenn ja, welche?				

Bitte geben Sie im Folgenden an, wie Sie die Teilnahme an der Untersuchung empfunden haben.

(5) Die Teilnahme an der Untersuchung ...	trifft voll zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
hat mich stark beansprucht.	☐	☐	☐	☐
hat meinen Tagesablauf sehr gestört.	☐	☐	☐	☐
hat mir Freude gemacht.	☐	☐	☐	☐
hat mich sehr interessiert.	☐	☐	☐	☐

(6) Bei der Beantwortung der Fragen ...	trifft voll zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
gab es Verständnisschwierigkeiten.	☐	☐	☐	☐
konnte ich mir die nötige Zeit nehmen.	☐	☐	☐	☐
sind mir die erfragten Einschätzungen schwer gefallen.	☐	☐	☐	☐
hatte ich für mich passende Antwortmöglichkeiten zur Auswahl.	☐	☐	☐	☐

Bitte beantworten Sie abschließend die folgenden Fragen zur Realisierung Ihrer sportlichen Aktivitäten.

(7)

In der vergangenen Woche hatte ich ...

- ☐ ...bei der Umsetzung meiner vorgenommenen Bewegungs- und Sportaktivitäten weder mehr noch weniger Schwierigkeiten als sonst.
- ☐ ...weniger Schwierigkeiten als sonst, meine vorgenommenen Bewegungs- und Sportaktivitäten in die Tat umzusetzen.
- ☐ ...mehr Schwierigkeiten als sonst, meine vorgenommenen Bewegungs- und Sportaktivitäten in die Tat umzusetzen.

(8)

Haben Sie sich in der Studienwoche gedanklich intensiver mit Ihrem / Ihren Sportvor-satz/Sportvorsätzen beschäftigt?

- ☐ nein
- ☐ ja

Wenn ja, hatte das Auswirkungen?

(9)

Hat Sie die Befragung im Verlauf der Studienwoche veranlasst, Ihren / Ihre Sportvorsatz/Sportvorsätze in die Tat umzusetzen?

- ☐ nein
- ☐ ja

Wenn ja, inwiefern?

(10)

Gab es in der vergangen Woche bezogen auf Ihr Sportengagement außergewöhnliche Vorkommnis-se?

A 9 Datenblatt für die Telefonbefragung (Version Vormittag)

Datum:
Uhrzeit:
Person:

(1) Erfassung der aktuellen Befindlichkeit**WKV**

Bitte schätzen Sie spontan, ihren augenblicklichen körperlichen Allgemeinzustand ein.

Im Augenblick fühle ich mich <u>körperlich</u> ...	völlig	gar nicht
gelenkig	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
ausgelaugt	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
krank	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
abgeschlafft	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
fit	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
angeschlagen	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
kraftvoll	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
beweglich	⑤ ④ ③ ② ① ①	①

Im Augenblick habe ich <u>körperliche</u> ...	extrem stark	gar nicht
Schmerzen	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
Beschwerden	⑤ ④ ③ ② ① ①	①

EZ

Bitte schätzen Sie spontan, ihr augenblickliches Allgemeinbefinden ein.

Insgesamt fühle ich mich <u>im Augenblick</u>	völlig	gar nicht
energiegeladen	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
selbstsicher	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
müde	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
ruhig	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
erholt	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
fröhlich	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
kontaktbereit	⑤ ④ ③ ② ① ①	①
anerkannt	⑤ ④ ③ ② ① ①	①

(2) Gibt es Pläne für sportliche Aktivitäten?							Sportvorsatz
Tag:							
Was (Welche Aktivität?):							
Uhrzeit:							
Wo:							
Mit wem:							
Organisation: ☐ selbstorganisiert ☐ organisiert							
Dauer/Min.: ☐ bis 30 ☐ 30-60 ☐ über 60							
Intensität: ☐ sanft ☐ mäßig ☐ hoch							
(3) Wie wichtig ist Ihnen diese sportliche Aktivität?							Wichtigkeit
Dass ich die sportliche Aktivität zum vorgenommenen Termin realisiere ist mir...							
① sehr unwichtig	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr wichtig	
(4) Wie dringlich ist die Realisierung?							Dringlichkeit
Dass ich die sportliche Aktivität zum vorgenommenen Termin realisiere ist für mich ...							
① überhaupt nicht dringlich	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr dringlich	
(5) Wie sicher sind Sie, die Aktivität umzusetzen?							Realisierungswahrscheinlichkeit
Dass ich die sportliche Aktivität zum vorgenommenen Termin realisiere ist...							
① sehr unwahrscheinlich	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr wahrscheinlich	
(6) Wie günstig ist die Situation, um sportlich aktiv zu werden?							Günstigkeit Gelegenheit
Zum vorgenommenen Termin sportlich aktiv zu werden erscheint mir...							
① sehr ungünstig	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr günstig	

Frage nach dem festen Sporttermin, falls nicht unter 2 genannt!

(7) Wie ist das mit dem Termin am (Tag nennen)?							Wichtigkeit
Wie wichtig ist Ihnen diese sportliche Aktivität?							
Dass ich die sportliche Aktivität zum vorgenommenen Termin realisiere ist mir...							
① sehr unwichtig	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr wichtig	
(8) Wie dringlich ist die Realisierung?							Dringlichkeit
Dass ich die sportliche Aktivität zum vorgenommenen Termin realisiere ist für mich ...							
① überhaupt nicht dringlich	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr dringlich	
(9) Wie sicher sind Sie, die Aktivität umzusetzen?							Realisierungswahrscheinlichkeit
Dass ich die sportliche Aktivität zum vorgenommenen Termin realisiere ist...							
① sehr unwahrscheinlich	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr wahrscheinlich	
(10) Wie günstig ist die Situation, um sportlich aktiv zu werden?							Günstigkeit Gelegenheit
Zum vorgenommenen Termin sportlich aktiv zu werden erscheint mir...							
① sehr ungünstig	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr günstig	

(11) Was haben Sie in der Mittagspause / in den nächsten Stunden vor?							Perspektive
Weiter mit (12) falls sportliche Aktivitäten geplant							
(12) Wie wichtig ist Ihnen diese sportliche Aktivität?							Wichtigkeit
Dass ich die sportliche Aktivität realisiere ist mir...							
① sehr unwichtig	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr wichtig	
(13) Wie dringlich ist die Realisierung?							Dringlichkeit
Dass ich die sportliche Aktivität realisiere ist für mich...							
① überhaupt nicht dringlich	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr dringlich	
(14) Wie sicher sind Sie, die Aktivität umzusetzen?							Realisierungswahrscheinlichkeit
Dass ich die sportliche Aktivität realisiere ist...							
① sehr unwahrscheinlich	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr wahrscheinlich	
(15) Wie günstig ist die Situation, um sportlich aktiv zu werden?							Günstigkeit Gelegenheit
Nachher sportlich aktiv zu werden erscheint mir...							
① sehr ungünstig	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr günstig	

A 10 Tagebuchblatt

Bitte abends vor dem zu Bett gehen ausfüllen.

Datum:

Uhrzeit:

(1)

Bitte schätzen Sie spontan, ohne viel zu überlegen ein, inwieweit die folgenden Aussagen auf Ihren **körperlichen Allgemeinzustand im Augenblick** zutreffen. Machen Sie ein Kreuz an der entsprechenden Stelle:

<u>Im Augenblick</u> fühle ich mich <u>körperlich</u> ...	völlig	gar nicht
gelenkig	⑤ ④ ③ ② ① ①	
ausgelaugt	⑤ ④ ③ ② ① ①	
krank	⑤ ④ ③ ② ① ①	
abgeschlafte	⑤ ④ ③ ② ① ①	
fit	⑤ ④ ③ ② ① ①	
angeschlagen	⑤ ④ ③ ② ① ①	
kraftvoll	⑤ ④ ③ ② ① ①	
beweglich	⑤ ④ ③ ② ① ①	

<u>Im Augenblick</u> habe ich <u>körperliche</u> ...	extrem stark	gar nicht
Schmerzen	⑤ ④ ③ ② ① ①	
Beschwerden	⑤ ④ ③ ② ① ①	

Bitte schätzen Sie spontan, ohne viel zu überlegen ein, inwieweit die folgenden Aussagen auf Ihr **Allgemeinbefinden im Augenblick** zutreffen. Machen Sie ein Kreuz an der entsprechenden Stelle:

Insgesamt fühle ich mich <u>im Augenblick</u>	völlig	gar nicht
energiegeladen	⑤ ④ ③ ② ① ①	
selbstsicher	⑤ ④ ③ ② ① ①	
müde	⑤ ④ ③ ② ① ①	
ruhig	⑤ ④ ③ ② ① ①	
erholt	⑤ ④ ③ ② ① ①	
fröhlich	⑤ ④ ③ ② ① ①	
kontaktbereit	⑤ ④ ③ ② ① ①	
anerkannt	⑤ ④ ③ ② ① ①	

(2) Worauf führen Sie ihr aktuelles Befinden zurück?				
(3) Sind Sie heute Nachmittag / Abend sportlich aktiv gewesen?	☐ nein ☐ ja bitte weiter mit (4) bitte weiter mit (9)			
(4) Hatten Sie ursprünglich geplant, sportlich aktiv zu werden?	☐ nein ☐ ja			
(5) Was hat sie veranlasst, nicht aktiv zu werden?				
Ich habe es <u>nicht</u> gemacht, ...	trifft voll zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
um eine günstigere Gelegenheit abzuwarten	☐	☐	☐	☐
um etwas Angenehmes weiter auskosten zu können.	☐	☐	☐	☐
um es Mitmenschen recht zu machen.	☐	☐	☐	☐
um Konflikte mit Mitmenschen zu umgehen.	☐	☐	☐	☐
um dem Aufwand aus dem Weg zu gehen.	☐	☐	☐	☐
damit ich kein schlechtes Gewissen wegen anderen Dingen haben muss.	☐	☐	☐	☐
um mich keiner (gesundheitlichen, unnötigen) Gefährdung auszusetzen.	☐	☐	☐	☐
Damit ich mich danach nicht schlecht / unwohl fühle.	☐	☐	☐	☐
um nicht noch mehr Stress zu haben.	☐	☐	☐	☐
um nicht wieder diszipliniert sein zu müssen.	☐	☐	☐	☐
um einfach mal richtig auszuspannen.	☐	☐	☐	☐
um Freiraum für mich zu haben.	☐	☐	☐	☐
Damit ich etwas in Ruhe erledigen kann.	☐	☐	☐	☐
um Begonnenes fertig zu machen.	☐	☐	☐	☐

(6) Das Aktivwerden war mir in dem Moment...						
① sehr un- wichtig	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr wichtig
① überhaupt nicht dring- lich	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr dring- lich
(7) Wie günstig war die Situation, um sportlich aktiv zu werden?						
① sehr un- günstig	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr günstig
(8) Bitte listen Sie die Aspekte, Umstände oder Bedingungen auf, die zu ihrem Ent- schluss geführt haben, die sportliche Aktivität am Nachmittag / Abend <u>nicht</u> umzusetzen.						

Danke, Sie sind für heute fertig!

(9) Hatten Sie ursprünglich geplant, sportlich aktiv zu werden?		☐ nein bitte weiter mit (11) ☐ ja, und ich habe den Plan umgesetzt bitte weiter mit (11) ☐ ja, aber ich bin vom Plan abgewichen bitte weiter mit (10)
(10) Inwiefern sind Sie von Ihrem Plan abgewichen? . Bitte zutreffenden Aspekte ankreuzen und die entsprechenden Angaben eintragen.		
☐ andere sportliche Aktivität	geplante Aktivität: tatsächliche Aktivität:	
☐ andere Zeit	geplante Startzeit: tatsächliche Startzeit:	
☐ anderer Ort	geplanter Ort: tatsächlicher Ort:	
☐ mit Partner / in Gruppe ☐ allein (ohne Partner/Gruppe) ☐ andere Partner / Gruppe	geplant war:	
☐ kürzere Dauer ☐ längere Dauer	geplante Dauer:	
☐ geringere Belastung ☐ höhere Belastung	geplante Belastung (gering, mittel, hoch):	
Welche Aspekte, Umstände oder Bedingungen haben zur Veränderung des ursprünglichen Plans geführt?		
Bitte weiter mit (11)		

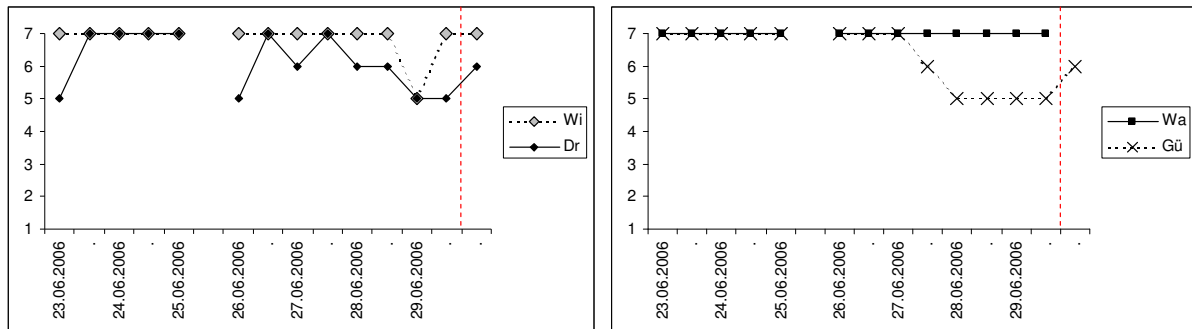
(11) Ich bin heute sportlich aktiv geworden, ...	trifft voll zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu		
um die Gelegenheit auszunutzen.	☐	☐	☐	☐		
um es hinter mich zu bringen.	☐	☐	☐	☐		
um raus zu kommen / die Natur erleben zu können.	☐	☐	☐	☐		
um andere Menschen zu treffen.	☐	☐	☐	☐		
damit es mir danach besser geht.	☐	☐	☐	☐		
um vor Anderen mein Gesicht nicht zu verlieren / damit ich vor Anderen nicht blöd dastehe / um es meinen Mitmenschen recht zu machen.	☐	☐	☐	☐		
um Konflikte mit Mitmenschen zu vermeiden.	☐	☐	☐	☐		
um nachher nicht unzufrieden mit mir zu sein.	☐	☐	☐	☐		
damit meine Freizeit interessant und mir nicht langweilig ist.	☐	☐	☐	☐		
um dafür zu sorgen, dass es mir nicht schlechter geht.	☐	☐	☐	☐		
(12) Das Aktivwerden war mir in dem Moment...						
① sehr unwichtig	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr wichtig
① überhaupt nicht dringlich	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr dringlich
(13) Wie günstig war die Situation, um sportlich aktiv zu werden?						
① sehr ungünstig	②	③	④	⑤	⑥	⑦ sehr günstig
(14) Bitte listen Sie die Aspekte, Umstände oder Bedingungen auf, die in der Situation zu ihrem Entschluss geführt haben, die sportliche Aktivität umzusetzen.						
Bitte nutzen Sie bei Platzmangel auch die freie Seite bzw. die Rückseite.						

Herzlichen Dank !

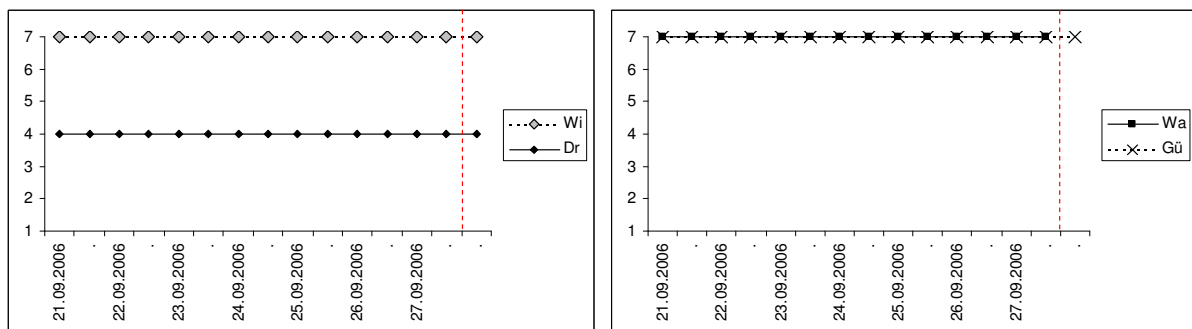
A 11 Merkmalsverläufe zur WI, DR, WA und GG

Anmerkung: Die senkrechte gestrichelte Linie markiert den Zeitpunkt des Sporttermins. Die ersten vierzehn Messzeitpunkte geben entsprechend prospektive Einschätzungen wieder, beim letzten, fünfzehnten Messzeitpunkt handelt es sich hingegen um eine retrospektive Einschätzung. Die Einschätzung der Handlungswahrscheinlichkeit (WA) wird nur vor dem Sporttermin erfasst (max. 14 Messzeitpunkte).

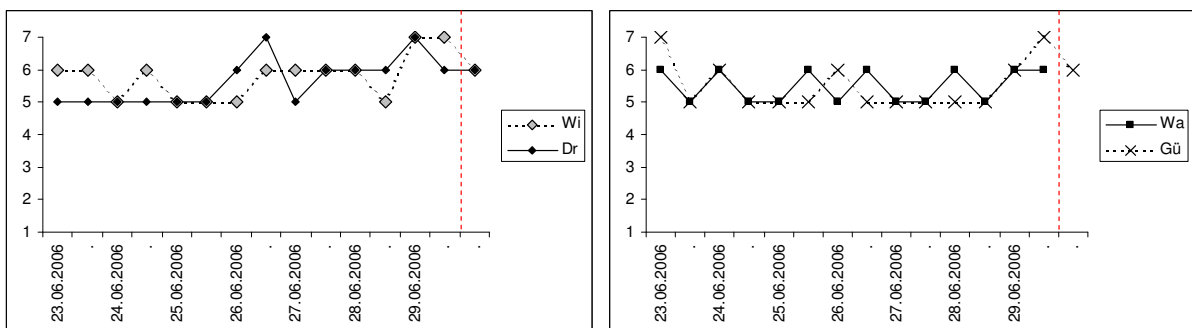
Merkmalsverläufe von Frau B. / 45 Jahre / Realisierung des Sportvorsatzes



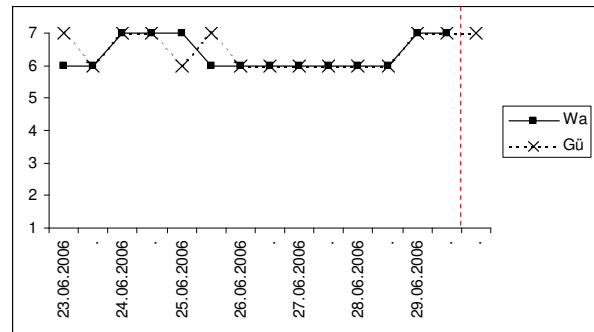
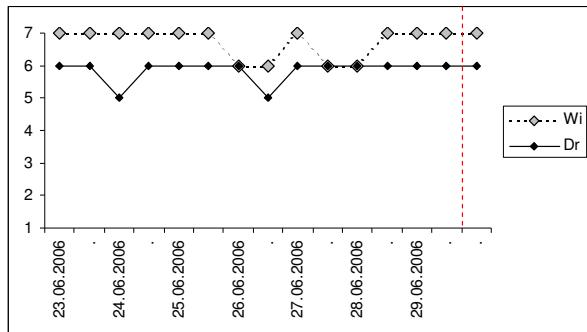
Merkmalsverläufe von Frau Br. / 38 Jahre / Realisierung des Sportvorsatzes



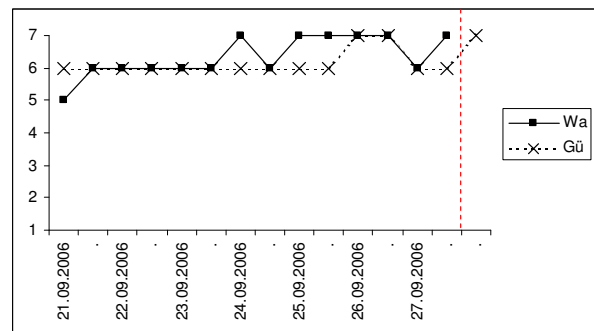
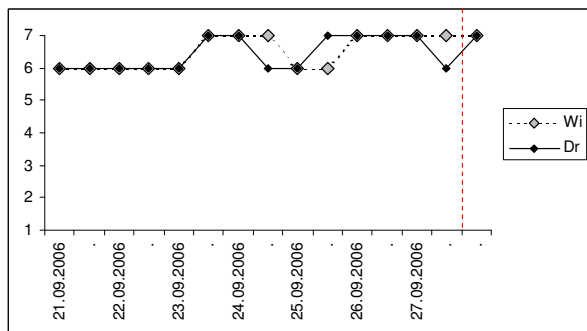
Merkmalsverläufe von Frau H. / 52 Jahre / Realisierung des Sportvorsatzes



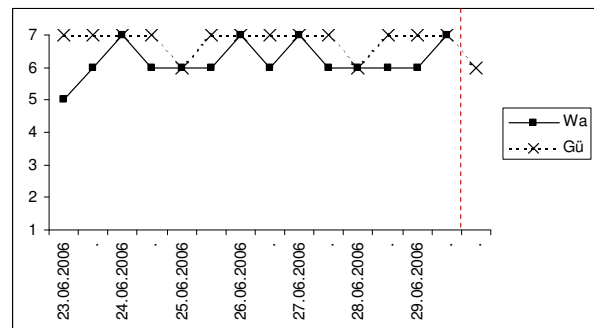
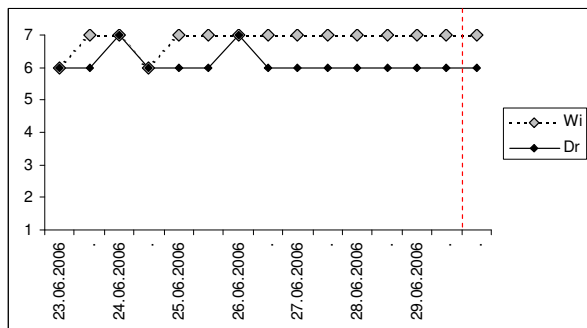
Merkmalsverläufe von Frau M. / 48 Jahre / Realisierung des Sportvorsatzes



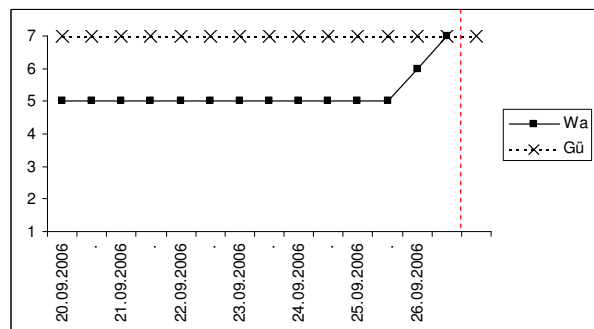
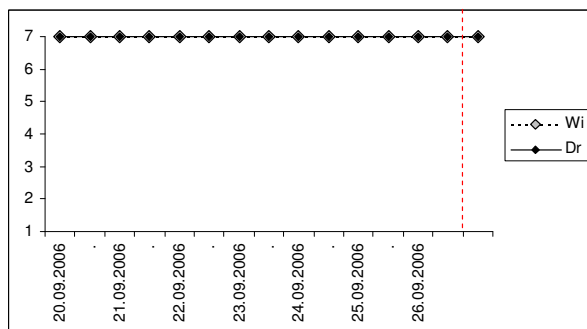
Merkmalsverläufe von Frau Z. / 30 Jahre / Realisierung des Sportvorsatzes



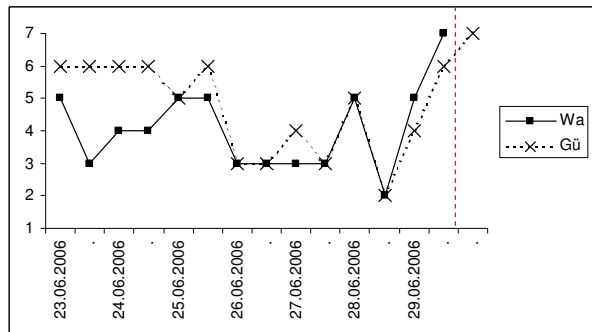
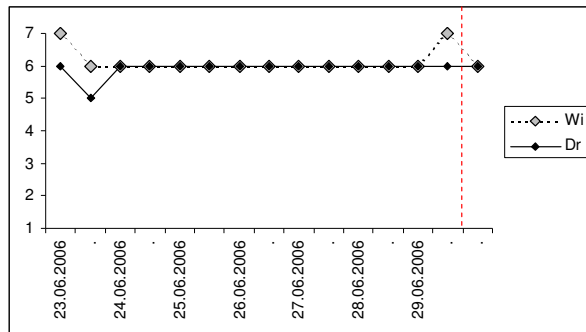
Merkmalsverläufe von Herrn K. / 52 Jahre / Realisierung des Sportvorsatzes



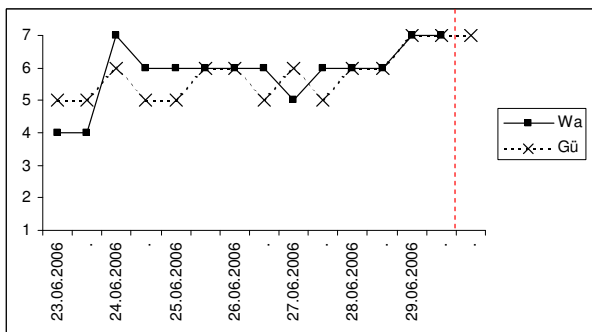
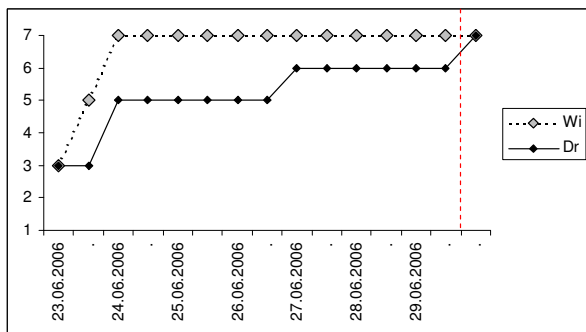
Merkmalsverläufe von Herrn Kl. / 37 Jahre / Realisierung des Sportvorsatzes



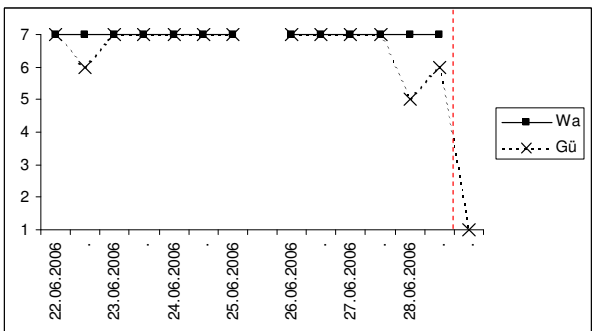
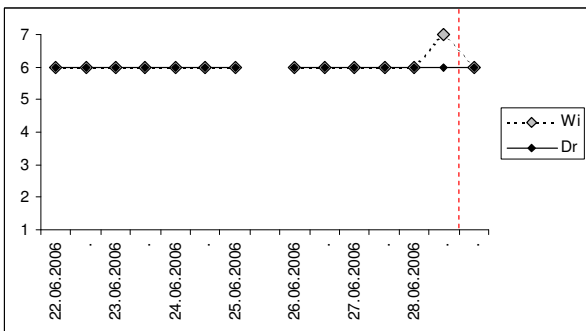
Merkmalsverläufe von Herrn L. / 39 Jahre / Realisierung des Sportvorsatzes



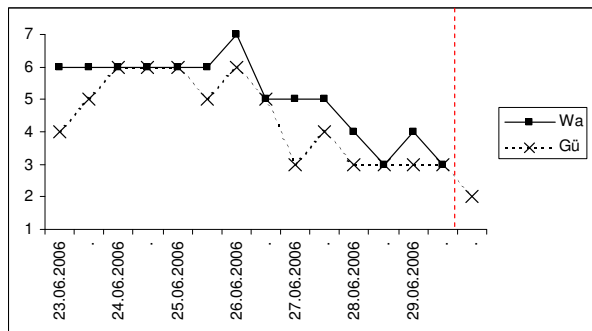
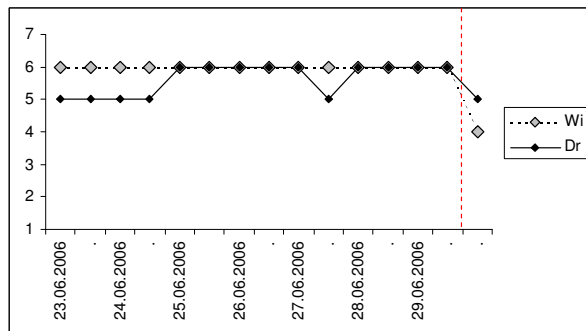
Merkmalsverläufe von Herrn M. / 50 Jahre / Realisierung des Sportvorsatzes



Merkmalsverläufe von Frau S.-K. / 39 Jahre / Nicht-Realisierung des Sportvorsatzes



Merkmalsverläufe von Herrn Lt. / 45 Jahre / Nicht-Realisierung des Sportvorsatzes



A 12 Datengrundlage zur Einordnung der Merkmalsverläufe (WI, DR, WA,GG) hinsichtlich der Kriterien Niveau und Tendenz

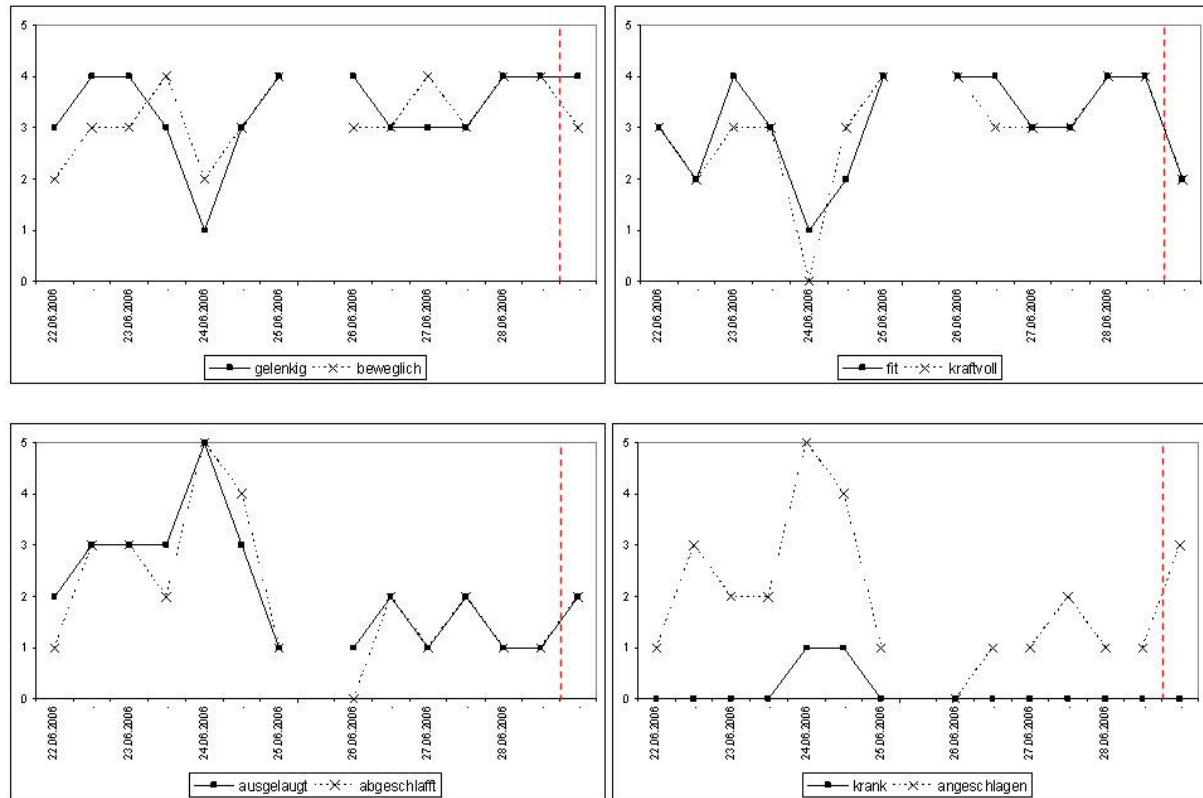
Person	Kriterien	Wichtigkeit	Dringlichkeit	Wahrscheinlichkeit	Günstigkeit
Frau B.	n	13	13	13	13
	Modus	7	7	7	7
	Rangsumme Termin 1-7	45,00	47,00	42,00	57,00
	Rangsumme Termin 8-14 (15)	46,00	44,00	49,00	34,00
	Signifikanz (2-seitig)*	p = .355	p = .443	p = 1.000	p = .013
Frau Br.	n	14	14	14	14
	Modus	7	4	7	7
	Rangsumme Termin 1-7	52,50	52,50	52,50	52,50
	Rangsumme Termin 8-14 (15)	52,50	52,50	52,50	52,50
	Signifikanz (2-seitig) *	p = 1.000	p = 1.000	p = 1.000	p = 1.000
Frau H.	n	14	14	14	14
	Modus	7	6	6	6
	Rangsumme Termin 1-7	59,50	55,50	56,00	59,50
	Rangsumme Termin 8-14 (15)	45,50	64,50	49,00	45,50
	Signifikanz (2-seitig) *	p = .254	p = 1.000	p = .591	p = .298
Frau M.	n	14	14	14	14
	Modus	6	5	5	5
	Rangsumme Termin 1-7	39,00	34,00	49,00	55,50
	Rangsumme Termin 8-14 (15)	66,00	71,00	56,00	49,50
	Signifikanz (2-seitig) *	p = .058	p = .010	p = .606	p = .653
Frau S.K.	n	13	13	13	13
	Modus	6	6	7	7
	Rangsumme Termin 1-7	45,50	49,00	49,00	53,50
	Rangsumme Termin 8-14 (15)	45,50	42,00	42,00	37,50
	Signifikanz (2-seitig) *	p = .280	p = 1.000	p = 1.000	p = .383
Frau Z.	n	14	14	14	14
	Modus	6	6	6	6
	Rangsumme Termin 1-7	42,00	45,50	37,50	45,50
	Rangsumme Termin 8-14 (15)	63,00	59,50	67,50	59,50
	Signifikanz (2-seitig) *	p = .122	p = .298	p = .032	p = .141
Herr K.	n	14	14	14	14
	Modus	7	6	6	7
	Rangsumme Termin 1-7	45,50	59,50	50,00	52,50
	Rangsumme Termin 8-14 (15)	59,50	45,50	55,00	52,50
	Signifikanz (2-seitig) *	p = .141	p = .141	p = .705	p = 1.000
Herr Kl.	n	14	14	14	14
	Modus	7	7	5	7
	Rangsumme Termin 1-7	52,50	52,50	45,50	52,50
	Rangsumme Termin 8-14 (15)	52,50	52,50	59,50	52,50
	Signifikanz (2-seitig) *	p = 1.000	p = 1.000	p = .142	p = 1.000
Herr L.	n	14	14	14	14
	Modus	6	6	3	6
	Rangsumme Termin 1-7	52,50	49,00	56,00	68,00
	Rangsumme Termin 8-14 (15)	52,50	56,00	49,00	37,00
	Signifikanz (2-seitig) *	p = 1.000	p = .317	p = .639	p = .038
Herr Lt.	n	14	14	14	14
	Modus	6	6	6	3
	Rangsumme Termin 1-7	52,50	42,00	77,00	75,5
	Rangsumme Termin 8-14 (15)	52,50	63,00	28,00	30,50
	Signifikanz (2-seitig) *	p = 1.000	p = .107	p = .001	p = .003
Herr M.	n	14	14	14	14
	Modus	7	5	6	5
	Rangsumme Termin 1-7	45,50	30,50	46,00	42,50
	Rangsumme Termin 8-14 (15)	59,50	74,50	59,00	62,50
	Signifikanz (2-seitig) *	p = .142	p = .002	p = .354	p = .164

* Mann-Whitney-U-Test

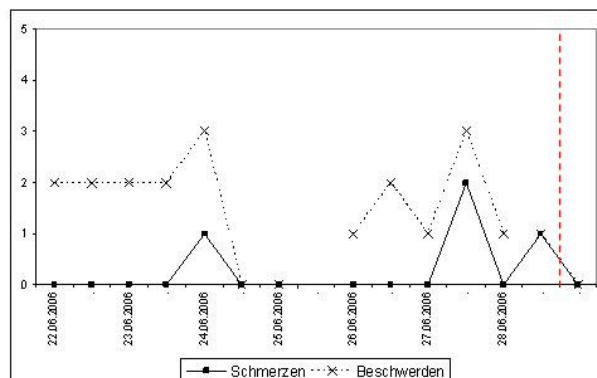
A 13 Merkmalsverläufe der Befindlichkeitseinschätzung für die Unterlasser

Anmerkung: Die senkrechte gestrichelte Linie markiert den Zeitpunkt des Sporttermins.

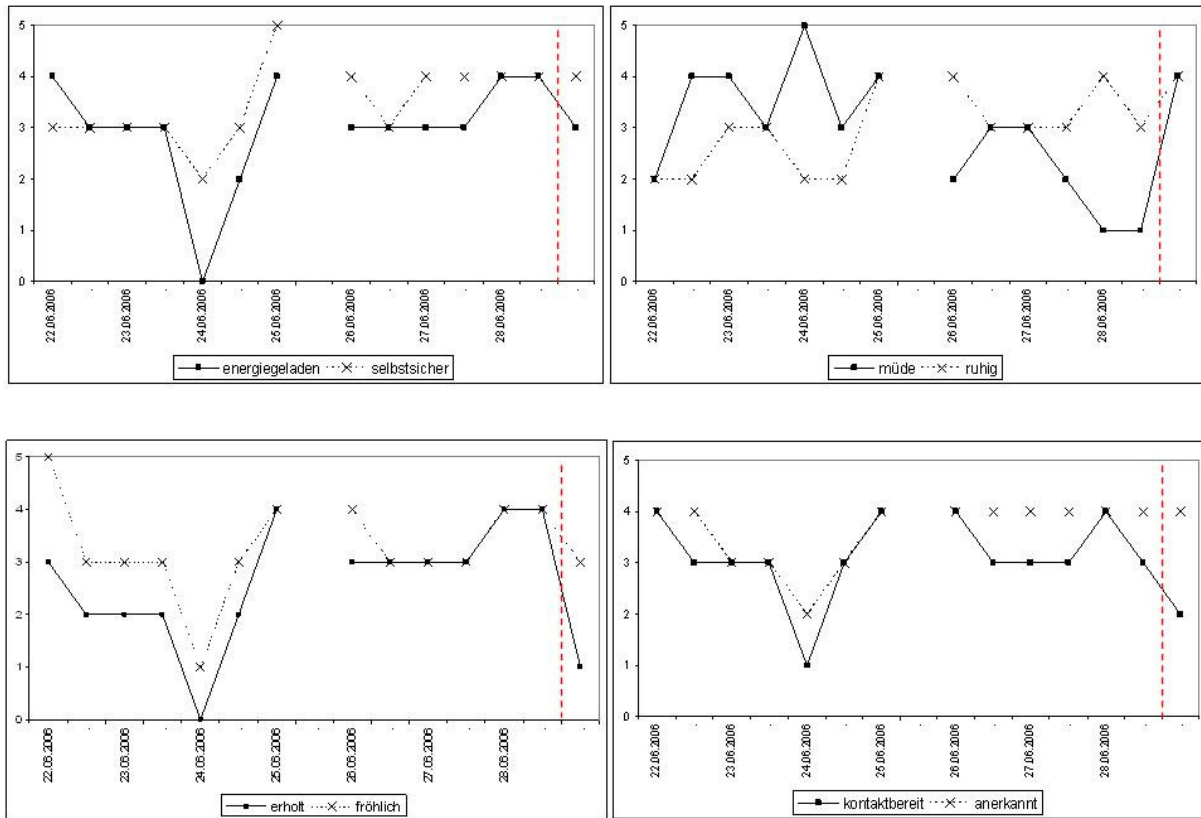
Frau S.K. – Befinden physisch



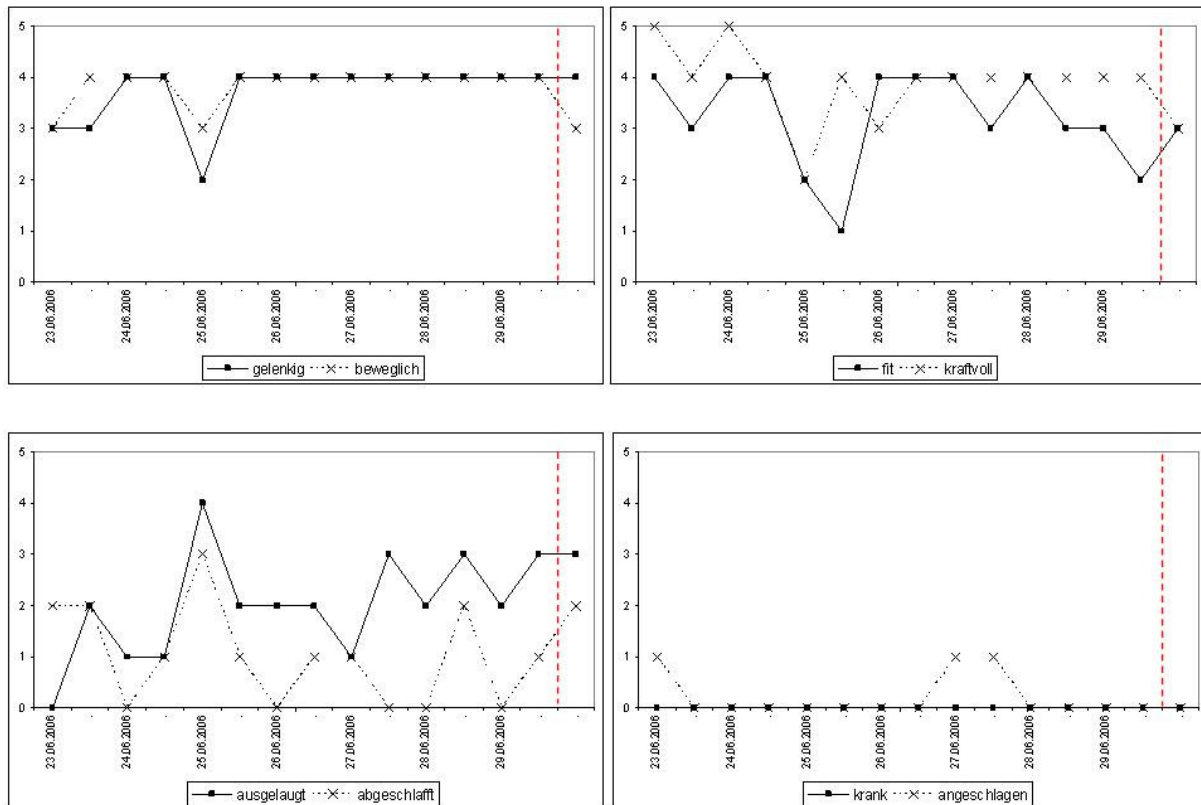
Frau S.K. – Befinden physisch



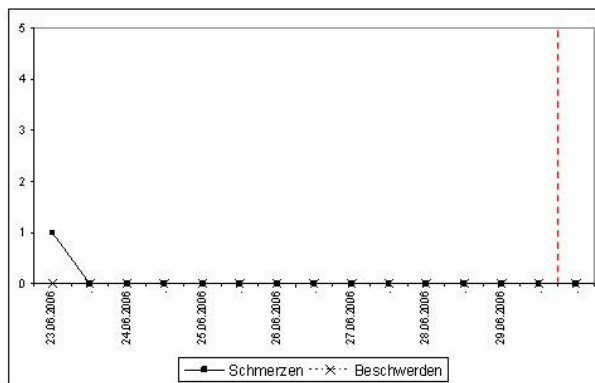
Frau S.K. – Befinden psychisch



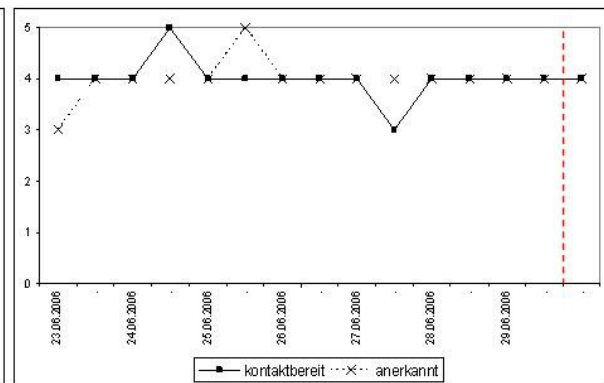
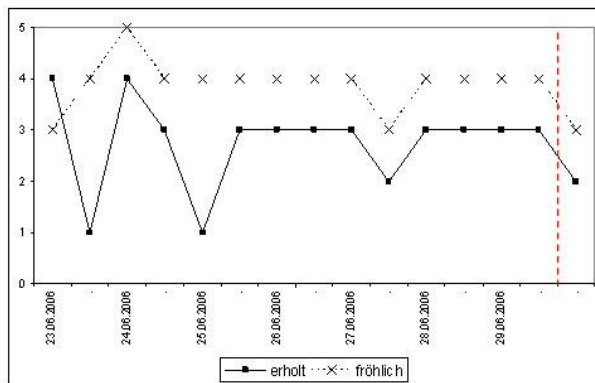
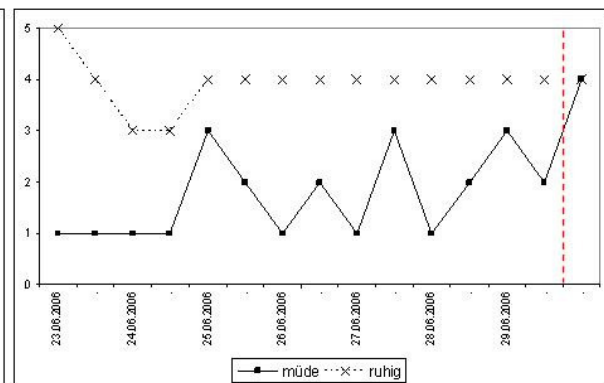
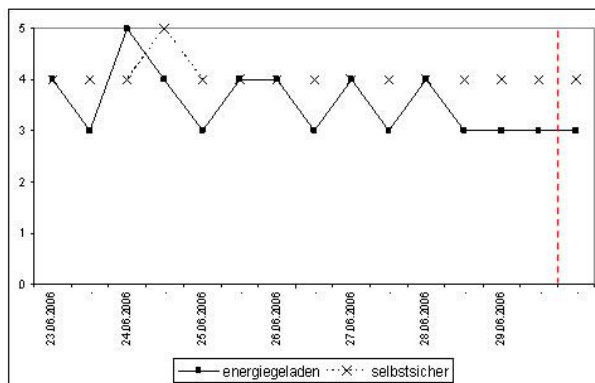
Herr Lt. – Befinden physisch



Herr Lt. – Befinden physisch



Herr Lt. – Befinden psychisch



Marion Golenia
geboren am 05.02.1972 in Porz

Lebenslauf

Hochschulausbildung

1992 – 1998	Studium der Sportwissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln
1992 – 1995	Studium der Geographie an der Universität zu Köln

Tätigkeiten

1996 – 1998	Studentische Hilfskraft am Institut für Sportdidaktik der DSHS Köln
1999 – 2001	Wissenschaftliche Hilfskraft im Prorektorat für Forschung und wissenschaftlichen Nachwuchs der DSHS Köln
2001 – 2002	Wissenschaftliche Hilfskraft am Psychologischen Institut der DSHS Köln
2002 – 2005	Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Arbeitsbereich Sportpsychologie der Fakultät für Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum
2005 – 2007	Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Psychologischen Institut der DSHS Köln
seit 2007	Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Arbeitsbereich Sportdidaktik des Instituts für Sportwissenschaft an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

Weiterbildung und Praktika

1996	Praktikum beim StadtSportbund Köln e.V.
1997	Praktikum beim Bundesinstitut für Sportwissenschaft
1998	Praktikum bei der Bayer AG Konzernbereich Unternehmenskommunikation/Sportwerbung
2001	Curriculum Sportpsychologie im Leistungssport asp/bdp

Praxisbezüge

seit 1989	Übungsleitertätigkeit in den Bereichen Kunstturnen, Sport mit Älteren und Gesundheitssport (Lizenz: Sport in der Rehabilitation/Herzsport)
seit 2003	Sportpsychologische Beratung und Betreuung im Leistungssport

Köln, 01.04.2009