



**BERGISCHE
UNIVERSITÄT
WUPPERTAL**

Dissertation im Fach

Sportwissenschaft

mit dem Titel

**Die Intentions-Verhaltens-Beziehung
beim Training von Studierenden im Fitness-Studio
unter besonderer Berücksichtigung
motivationaler und volitionaler
Einflussfaktoren**

zur Erlangung des akademischen Grades

Doktor der Philosophie (Dr. phil.)

Durch die Fakultät für Human- und Sozialwissenschaften
der Bergischen Universität Wuppertal

vorgelegt von

Thomas Schulz

aus

Wuppertal

Erstgutachter: apl. Prof. Dr. Theodor Stemper
Zweitgutachterin: Prof. Dr. Christine Schwarzer

Wuppertal, im Dezember 2020

Die Dissertation kann wie folgt zitiert werden:

urn:nbn:de:hbz:468-20210427-113242-8

[<http://nbn-resolving.de/urn/resolver.pl?urn=urn%3Anbn%3Ade%3A468-20210427-113242-8>]

DOI: 10.25926/h5mh-vb79

[<https://doi.org/10.25926/h5mh-vb79>]

Eidesstattliche Erklärung

Vor- und Zuname: Thomas Schulz

Geburtsdatum: 17. Februar 1986

Geburtsort: Wuppertal

Hiermit versichere ich an Eides statt,

- dass ich die eingereichte Dissertation selbständig und ohne unzulässige fremde Hilfe verfasst, andere als die in ihr angegebene Literatur nicht benutzt und dass ich alle ganz oder annähernd übernommenen Textstellen sowie verwendete Grafiken, Tabellen und Auswertungsprogramme kenntlich gemacht habe.
- Außerdem versichere ich, dass die vorgelegte elektronische mit der schriftlichen Version der Dissertation übereinstimmt und die Abhandlung in dieser oder ähnlicher Form noch nicht anderweitig als Promotionsleistung vorgelegt und bewertet wurde.



Thomas Schulz

Wuppertal, den 10.12.2020

Ort, Datum

Danksagung

Ich möchte mich bei zahlreichen Personen bedanken, die mich bei meinem Dissertationsvorhaben unterstützt haben. Zunächst bedanke ich mich ganz herzlich bei meinem Doktorvater Prof. Dr. Theodor Stemper, der mir die Chance gegeben hat, zu einem Forschungsthema meiner Wahl zu promovieren und sich darüber hinaus immer die Zeit genommen hat, um inhaltliche Fragen zu diskutieren und wertvolle Ratschläge sowie Anregungen zu äußern. Darüber hinaus gilt mein Dank Christine Franz, Dr. Anja Steinbacher, Dr. Stefan Thörner und Dr. Christian Vorstius, die mir bei methodischen und statistischen Fragestellungen mit ihrer Expertise zur Seite standen. Gewinnbringend war außerdem der Austausch mit Dr. Lena Kieseler, Dr. Ulrike Körner und Dr. Christian Graf, die mir einerseits halfen, den Aufbau der Arbeit zu optimieren und andererseits ihre Zuversicht ausdrückten, dieses Forschungsvorhaben erfolgreich abzuschließen. Bezüglich sämtlicher Textverarbeitungsfragen erwies sich Tristan Stahl als sehr große Hilfe.

Ein besonderer Dank gilt darüber hinaus dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband und den Studioleitungen diverser universitärer Fitnesszentren, die u. a. durch ihr Interesse an einer gemeinsamen bundesweiten Studie zum Fitness-Training Studierender, an diese Arbeit anknüpfen und Studierenden dabei helfen, das Training im Fitness-Studio in den universitären Alltag zu integrieren.

Darüber hinaus möchte ich mich ganz herzlich bei meinen Eltern Wilfried und Elisabeth Schulz, meiner Partnerin Julia und ihren Eltern, Heiner und Sabine Schütte, dafür bedanken, dass sie mich während des Forschungsvorhabens jederzeit unterstützt haben.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	14
2	Training von Studierenden im Fitness-Studio	23
2.1	Vom Sportarten-Sport zur Fitnessbewegung	25
2.2	Der Fitnessbegriff	30
2.3	Training im Fitness-Studio	37
2.4	Die Zielgruppe Studierende	42
2.4.1	Lebensphase Studium	42
2.4.2	Das Sportverhalten Studierender	45
3	Einflussfaktoren beim Training von Studierenden im Fitness-Studio.....	50
3.1	Einflussfaktoren der Sportpartizipation	52
3.2	Motivationale und volitionale Einflussfaktoren beim Sporttreiben.....	59
3.2.1	Motive & Motivation	60
3.2.2	Motive beim Training im Fitness-Studio.....	64
3.2.3	Theoretische Modelle der Sportpartizipation	66
3.2.3.1	Das HAPA-Modell	74
3.2.3.2	Das MoVo-Modell	124
3.2.3.3	Weiterentwickelte Modellvorstellung - Synthese von HAPA und MoVo	138
3.3	Ausstiegskfaktoren beim Training im Fitness-Studio	141
4	Die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Training im Fitness-Studio	143
4.1	Die Intentions-Verhaltens-Beziehung.....	145
4.2	Dropout-Analysen beim Training im Fitness-Studio.....	150
4.3	Beschreibung und Operationalisierung des Aktivitätsverhaltens	152
4.4	Von der Intention zum Verhalten.....	166

5 Empirischer Teil: Methodik	179
5.1 Forschungsleitende Fragen	179
5.2 Hypothesen	181
5.3 Das Studiendesign	192
5.3.1 Fragebogendesign	193
5.3.2 Aufbau und Inhalte der Messinstrumente	207
5.3.3 Studienplanung	222
5.4 Beschreibung des Feldstudienstandorts	224
5.5 Erhebungsdurchführung und Datenerfassung	228
6 Empirischer Teil: Ergebnisse und Diskussion	231
6.1 Methodendiskussion	232
6.2 Deskriptive Statistik: Ergebnisse und Diskussion	236
6.2.1 Eingangsbefragung	240
6.2.2 Zwischenbefragung	302
6.2.3 Ausgangsbefragung	307
6.2.4 Dropout-Befragung	342
6.3 Analytische Statistik: Ergebnisse und Diskussion	344
6.3.1 Motivationale und volitionale Faktoren beim Training von Studierenden im Fitness-Studio	345
6.3.2 Der Einfluss weiterer potentieller Faktoren auf das Trainingsverhalten Studierender	363
6.3.3 Die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Fitness-Training von Studierenden	379
7 Konsequenzen für die Praxis	395
8 Fazit und Ausblick	408

Literaturverzeichnis	415
Abkürzungsverzeichnis	447
Anhang.....	449
A - SPSS®-Datei (Feldstudie - Fitnesszentrum BergWerk)	siehe CD
B - Statistische Berechnungen - Motivationale und volitionale Einflussfaktoren	siehe CD
C - Statistische Berechnungen - Weitere potentielle Einflussfaktoren	siehe CD
D - Statistische Berechnungen - Die Intentions-Verhaltens-Beziehung	siehe CD
E - Fragebögen	450

Tabellenverzeichnis

Tab. 2.1	Entwicklung der Fitnessanlagen in Deutschland (bis 1992: Kamberović & Schwarze, 1992; 1999; bis 2006: DSSV & DIFW, 2007; seit 2011: DSSV, Deloitte & DHfPG, 2016 zit. n. Stemper 2017, S. 375)	29
Tab. 2.2	Definitionen des Fitnessbegriffs (vgl. Zarotis 1999, S. 37)	31
Tab. 2.3	Anpassungen einzelner Organe an ein Ausdauertraining (vgl. Hohmann, Lames & Letzelter 2010, S. 236)	47
Tab. 2.4	Gesundheitliche Auswirkungen eines differenzierten Krafttrainings (vgl. Gottlob 2013, S. 1)	47
Tab. 3.1	Einflussfaktoren und Determinanten der Sportteilnahme	54
Tab. 3.2	Kontinuummodelle der Verhaltensforschung	67
Tab. 3.3	Stadienmodelle im Bereich der körperlichen Aktivität	72
Tab. 3.4	Effekte von Planungsinterventionen in Meta-Analysen	110
Tab. 3.5	Barrieren der körperlichen Aktivität von inaktiven Individuen (n = 198) – Mehrfachantworten möglich (vgl. Hoare et al. 2017, S. 6)	133
Tab. 4.1	Dekomposition der Intentions-Verhaltens-Beziehung (Sheeran 2002, S. 6)	147
Tab. 4.2	Die vier Typen der Intentions-Verhaltens-Beziehung am Beispiel von Studierenden beim Fitness-Training	147
Tab. 4.3	Abnehmende Trainingshäufigkeit im zeitlichen Verlauf	160
Tab. 4.4	Ausgewogene Trainingshäufigkeit im zeitlichen Verlauf	161
Tab. 4.5	Kategoriale Erfassung von Aktivitätsverhalten (Seelig & Fuchs, 2011)	163
Tab. 5.1	Überblick Eingangsbefragung	198
Tab. 5.2	Überblick Zwischenbefragung	202
Tab. 5.3	Überblick Ausgangsbefragung	205
Tab. 5.4	Überblick modellrelevanter motivationaler und volitionaler Variablen	209

Tab. 5.5	Die sport- und bewegungsbezogene Selbstkonkordanz-Skala - SSK-Skala (vgl. Seelig & Fuchs, 2006)	211
Tab. 5.6	Inhalte der Längsschnittstudie im Überblick.....	219
Tab. 5.7	Öffnungszeiten Fitnesszentrum BergWerk (WS 2015 / 2016).....	226
Tab. 5.8	Mitgliedsbeiträge Fitnesszentrum BergWerk (WS 2015 / 2016)	226
Tab. 5.9	Betreuungspaket Fitnesszentrum BergWerk (WS 2015 / 2016).....	227
Tab. 6.1	Streuung und Lage der metrisch-skalierten Studienvariablen (EB)	296
Tab. 6.2	Tatsächliche Trainingshäufigkeit (Anzahl der Trainingstage pro Woche)	383
Tab. 6.3	Trainingshäufigkeit (\emptyset) in Trainingstagen pro Monat (nach Geschlecht).....	385
Tab. 6.4	Die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Fitness-Training (nach Geschlecht).....	388
Tab. 6.5	Die IVB nach intendierten Trainingstagen	391

Abbildungsverzeichnis

Abb. 2.1	Infokasten - Fitness als Sportart?.....	24
Abb. 2.2	Infokasten - Special-Interest-Studios	28
Abb. 2.3	Definition des Fitnessbegriffs.....	35
Abb. 2.4	Definition des Trainingsbegriffs (Deutsch).....	38
Abb. 2.5	Definition des Trainingsbegriffs (Englisch).....	38
Abb. 3.1	Einflussfaktoren der Sportteilnahme	52
Abb. 3.2	Definition des Volitionsbegriffs.....	69
Abb. 3.3	HAPA-Modell (Schwarzer, 1992).....	80
Abb. 3.4	HAPA-Modell (Schwarzer, 2008).....	80
Abb. 3.5	Differenzierung der sportbezogenen sozialen Unterstützung (vgl. Fuchs 1997, S. 248).....	116
Abb. 3.6	Das MoVo-Modell (vgl. Fuchs 2007a, S. 318)	127
Abb. 3.7	Das kombinierte Modell.....	140
Abb. 4.1	Informationen zur Intentions-Verhaltens-Beziehung	145
Abb. 4.2	Informationen zur Intentions-Verhaltens-Lücke	146
Abb. 4.3	Intentions-Verhaltens-Beziehungen bei verschiedenen Gesundheitsverhaltensweisen (Sheeran 2002, S. 7).....	148
Abb. 4.4	Fluktuationsrate von Fitness-Studio-Mitgliedern (DSSV 2019, S. 37)	152
Abb. 4.5	Beschreibung des Aktivitätsverhaltens (vgl. Nagel 2015, S. 20)	155
Abb. 4.6	Teilnahmeverhalten in der Substichprobe Krafraum (vgl. Fuchs et al. 2005, S. 132).....	164
Abb. 4.7	Definition von Gewohnheit (Wirtz, 2020).....	166
Abb. 4.8	Vier Phasen der Gewohnheitsbildung (vgl. Lally & Gardner, 2013)	172
Abb. 4.9	Gewohnheitsmodi (vgl. Fuchs, 2007b).....	172
Abb. 4.10	Beispiele für Automatizitätsmessungen (Lally et al. 2010, S. 1004)	174
Abb. 5.1	Das Studiendesign	192
Abb. 5.2	Überblick modellrelevanter motivationaler und volitionaler Variablen	208

Abb. 5.3	Fünf-Faktoren-Modell der Konsequenzerwartungen (vgl. Fuchs, 1994) (hier reduziert auf den Faktor Aufwand)	210
Abb. 5.4	Vier Skalen zur phasenspezifischen Selbstwirksamkeitserwartung beim Fitness-Training: Allgemeine-Swk, Initiative-Swk, Aufrechterhaltungs-Swk und Wiederherstellungs-Swk nach Rückfall (Schwarzer 2004, S. 25 f.)	214
Abb. 5.5	Handlungsplanung beim Fitness-Training (vgl. Gollwitzer, 1999)	215
Abb. 5.6	Sportbezogene Unterstützung von Familie und Freunden (vgl. Fuchs, 1997).....	216
Abb. 5.7	Sportbezogenes Barrierenmanagement (vgl. Krämer & Fuchs, 2010)	217
Abb. 5.8	Sportbezogene Konsequenzerfahrungen (vgl. Fuchs, 2013)	218
Abb. 5.9	Anzahl der Datensätze im zeitlichen Verlauf der Feldstudie	230
Abb. 6.1	Studiendropout (EB – ZB – AB).....	239
Abb. 6.2	Geschlechterverteilung (EB).....	240
Abb. 6.3	Altersstruktur der Probanden (EB).....	242
Abb. 6.4	Altersstruktur der Probanden nach Geschlecht (EB)	243
Abb. 6.5	Studienteilnehmende nach BMI (EB)	244
Abb. 6.6	Studienteilnehmende nach Beziehungsstatus (EB)	246
Abb. 6.7	Zeitfaktor Semesterwochenstunden (EB)	246
Abb. 6.8	Zeitfaktor Semesterwochenstunden nach Geschlecht (EB).....	247
Abb. 6.9	Präsenztage an der Hochschule (EB).....	248
Abb. 6.10	Studienabschluss (EB)	250
Abb. 6.11	Arbeitsstatus (EB)	251
Abb. 6.12	Zeitfaktor Arbeitsstunden (EB).....	252
Abb. 6.13	Art der körperlichen Aktivität im Alltag und Beruf (EB).....	253
Abb. 6.14	Sportlertypen (EB)	255
Abb. 6.15	Sportliche Vergangenheit (EB)	256
Abb. 6.16	Art der sportlichen Vergangenheit (EB)	256
Abb. 6.17	Vereinsmitgliedschaft (EB)	257
Abb. 6.18	Mitgliedschaft in einem weiteren Fitness-Studio (EB).....	258

Abb. 6.19	Fitness-Studio-Vorerfahrung (EB)	259
Abb. 6.20	Fahrtzeit zum universitären Fitnesszentrum (EB).....	260
Abb. 6.21	Faktoren des professionellen Kontextes (EB)	261
Abb. 6.22	Vorteile beim Fitness-Training (EB).....	262
Abb. 6.23	Erstgenannter Vorteil - Art der Vorteile (Top3) - EB.....	264
Abb. 6.24	Zweitgenannter Vorteil - Art der Vorteile (Top3) - EB.....	264
Abb. 6.25	Drittgenannter Vorteil - Art der Vorteile (Top3) - EB.....	265
Abb. 6.26	Nachteile beim Fitness-Training (EB)	266
Abb. 6.27	Erstgenannter Nachteil beim Fitness-Training (Top 3) – (EB).....	268
Abb. 6.28	Zweitgenannter Nachteil beim Fitness-Training (Top 3) – (EB).....	268
Abb. 6.29	Negative Konsequenzerwartungen (Aufwand) – (EB)	270
Abb. 6.30	Wie viele Probanden haben sich Ziele gesetzt? (EB)	271
Abb. 6.31	Zieldiskrepanz – langfristiges Ziel (EB)	273
Abb. 6.32	Intentionsstärke Fitness-Training nach Geschlecht (EB).....	274
Abb. 6.33	Intentionsstärke Fitness-Training (EB)	274
Abb. 6.34	Intendierte Trainingshäufigkeit (Tage pro Woche) – (EB)	276
Abb. 6.35	Intendierte Trainingsdauer (pro Trainingseinheit) – (EB)	277
Abb. 6.36	Motive beim Fitness-Training (EB).....	278
Abb. 6.37	Selbstkonkordanz Fitness-Training (EB).....	280
Abb. 6.38	Physisches Selbstkonzept (EB)	282
Abb. 6.39	Allgemeine Selbstwirksamkeit (EB).....	283
Abb. 6.40	Phasenspezifische Selbstwirksamkeit (EB).....	285
Abb. 6.41	Handlungsplanung (EB)	287
Abb. 6.42	Top 3 Barrierenmanagement (EB)	289
Abb. 6.43	Soziale Unterstützung beim Fitness-Training (EB).....	291
Abb. 6.44	Konsequenzerfahrungen Fitness-Training (EB).....	293
Abb. 6.45	Passung von Studium und Fitness-Training (EB).....	295
Abb. 6.46	Studiendropout (ZB).....	302
Abb. 6.47	Merkmale des professionellen Kontextes (ZB)	303
Abb. 6.48	Studiendropout (EB – AB)	307

Abb. 6.49	Studienteilnehmende nach Geschlecht (EB vs. AB)	308
Abb. 6.50	Alter der Probanden (EB vs. AB)	308
Abb. 6.51	Studienteilnehmende nach BMI (EB vs. AB)	309
Abb. 6.52	Beziehungsstatus (EB vs. AB)	310
Abb. 6.53	Semesterwochenstunden (EB vs. AB)	310
Abb. 6.54	Präsenztage an der Hochschule (EB vs. AB)	311
Abb. 6.55	Studienabschluss (EB vs. AB)	312
Abb. 6.56	Arbeitsstatus (EB vs. AB)	312
Abb. 6.57	Zeitfaktor Arbeitsstunden (EB vs. AB)	313
Abb. 6.58	Art der körperlichen Aktivität im Alltag (EB vs. AB)	314
Abb. 6.59	Art der körperlichen Aktivität im Beruf (EB vs. AB)	315
Abb. 6.60	Sportlertypen (EB vs. AB)	316
Abb. 6.61	Vereinsmitgliedschaft (EB vs. AB)	317
Abb. 6.62	Mitgliedschaft in einem weiteren Fitness-Studio (EB vs. AB)	317
Abb. 6.63	Fahrtzeit zum universitären Fitnesszentrum (AB)	318
Abb. 6.64	Vorteile beim Fitness-Training (EB vs. AB)	318
Abb. 6.65	Nachteile beim Fitness-Training (EB vs. AB)	319
Abb. 6.66	Negative Konsequenzerwartung (Aufwand) – (EB vs. AB)	320
Abb. 6.67	Zielsetzung langfristig (6 Monate) – (EB vs. AB)	321
Abb. 6.68	Zieldiskrepanz langfristiges Ziel (6 Monate) – (EB vs. AB)	321
Abb. 6.69	Intentionsstärke Fitness-Training (EB vs. AB)	322
Abb. 6.70	Intendierte Trainingshäufigkeit (Tage pro Woche) – (EB vs. AB)	323
Abb. 6.71	Intendierte Trainingsdauer (pro Trainingseinheit) – (EB vs. AB)	324
Abb. 6.72	Motive beim Fitness-Training (EB vs. AB)	324
Abb. 6.73	Selbstkonkordanz Fitness-Training (EB vs. AB)	325
Abb. 6.74	Physisches Selbstkonzept (EB vs. AB)	326
Abb. 6.75	Allgemeine Selbstwirksamkeit (EB vs. AB)	327
Abb. 6.76	Phasenspezifische Selbstwirksamkeit (EB vs. AB)	328
Abb. 6.77	Handlungsplanung (EB vs. AB)	329
Abb. 6.78	Top 3 Barrierenmanagement (EB vs. AB)	330

Abb. 6.79	Soziale Unterstützung beim Fitness-Training (EB vs. AB)	331
Abb. 6.80	Konsequenzerfahrungen Fitness-Training (EB vs. AB)	332
Abb. 6.81	Wahrgenommene Barrieren beim Fitness-Training (EB vs. AB)	334
Abb. 6.82	Passung von Studium und Fitness-Training (EB vs. AB)	334
Abb. 6.83	Einfluss vom Studium auf das Fitness-Training (EB vs. AB)	334
Abb. 6.84	Priorität verschiedener Lebensbereiche (EB vs. AB)	336
Abb. 6.85	Ranking verschiedener Lebensbereiche (EB vs. AB)	336
Abb. 6.86	Trainingshäufigkeit (\emptyset) in Trainingstagen pro Monat (nach Geschlecht).....	364
Abb. 6.87	Trainingshäufigkeit in Trainingstagen pro Monat (\emptyset) (< 20 SWS vs. \geq 20 SWS)	367
Abb. 6.88	Trainingshäufigkeit in Trainingstagen (\emptyset 1.Halbjahr) (\leq 10 Std. Arb. / Woche vs. > 10 Std. Arb. / Woche)	370
Abb. 6.89	Priorität verschiedener Lebensbereiche (AB)	374
Abb. 6.90	Trainingshäufigkeit \emptyset 1. Hj. pro Monat (Prio Low vs. Prio High)	376
Abb. 6.91	Trainingsintention, Selbsteinschätzung, Trainingshäufigkeit im ersten Trainingshalbjahr	380
Abb. 6.92	Intendierte Trainingshäufigkeit (Tage pro Woche) – (EB)	382
Abb. 6.93	Trainingshäufigkeit in Trainingstagen pro Monat.....	383
Abb. 6.94	Trainingshäufigkeit (\emptyset) in Trainingstagen pro Monat (nach Geschlecht).....	384
Abb. 6.95	Trainingsintention und Trainingshäufigkeit im ersten Trainingshalbjahr	386
Abb. 6.96	Die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Fitness-Training (nach Geschlecht).....	388
Abb. 6.97	Die Intentions-Verhaltens-Beziehung nach Trainingstagen	390
Abb. 6.98	Die Intentions-Verhaltens-Lücke beim Fitness-Training.....	392
Abb. 6.99	Die Intentions-Verhaltens-Lücke beim Fitness-Training (nach Geschlecht).....	394

1 Einleitung

Mit 11,66 Millionen registrierten Mitgliedern in kommerziellen Einrichtungen, 9669 Anlagen deutschlandweit und einem Jahresumsatz von 5,51 Milliarden Euro im Jahr 2019 (Deloitte 2020, S. 4) kann die im Volksmund oftmals als „Fitness-Training“ deklarierte sportliche Aktivität hierzulande als „Volkssport Nr.1“ bezeichnet werden. Doch diese Erkenntnis ist keineswegs neu, denn bereits vor mehr als einem Jahrzehnt avancierte Fitness zur mitgliederstärksten Trainingsform in Deutschland und baut seitdem seinen Vorsprung gegenüber Platz zwei (Fußball > 7 Mio. Mitglieder) und Platz drei (Turnen ≈ 5 Mio. Mitglieder) aus (DSSV 2019, S. 14). In der Bundesrepublik Deutschland ist mehr als jeder¹ Fünfte im Alter von 15 - 65 Jahren als Mitglied in einem kommerziellen Fitness-Studio registriert, wobei die Penetrationsquote auf die Gesamtbevölkerung betrachtet bei 14 % liegt (DSSV 2019, S. 15; Deloitte 2020, S. 9). Diese Daten können als Indiz dafür gesehen werden, dass diese Trainingsform gesellschaftlich akzeptiert und etabliert ist.

Dies ist bemerkenswert wenn man bedenkt, dass Fitness-Studios noch bis in die 70er Jahre des letzten Jahrhunderts oftmals ein unrühmlicher Ruf als „Eisenbieger-Kammern“ (Stemper, 1993 zit. n. Zarotis 1999, S. 80) anhaftete. Ursprünglich wurden diese Sportstätten primär von einer als Randgruppe wahrgenommenen Klientel, zumeist junge Männer, aufgesucht, die dort i. d. R. Kraftsport oder Bodybuilding betrieben. Dies änderte sich aber mit dem aus den USA kommenden Aerobictrend, der während der 1970er und 1980er Jahre auch in Deutschland großen Zuspruch fand. Dies führte u. a. dazu, dass sich das Verständnis von Fitness-Training von einem Krafttraining für Einzelne zu einem vielseitigen Bewegungsangebot unterschiedlichster motorischer Beanspruchungsformen für jedermann weiterentwickelte. Der zunehmende Ausbau des Angebotes ging mit einer Diversifikation der

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Arbeit bei Personenbezeichnungen nur die männliche Form verwendet (z.B. Studenten, Probanden usw.). Auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers wird verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten dennoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

Mitgliederstruktur in Fitness-Studios einher. Nach und nach entstand eine ganze Industrie rund um das Thema Fitness. Neben einer Weiterentwicklung der Trainingsmöglichkeiten durch neue Trainingsgeräte, innovative Trainingsmethoden und Fitnesstrends veränderten sich auch Anlageformen und Dienstleistungsangebote. Die Nachfrage rund um das Thema Fitness wurde u. a. gemessen an der Anlagenzahl, der Mitgliederentwicklung, dem Umsatz der Fitnessbranche u. v. m. von Jahr zu Jahr größer. Kommerzielle Anbieter wie der europäische Marktführer McFIT begegneten dieser Nachfrage mit einer ständigen Verfügbarkeit ihres Dienstleistungsangebotes und ermöglichten dadurch größtmögliche Flexibilität und Unabhängigkeit im Bereich des selbstorganisierten Sporttreibens. Die Relation zwischen inhabergeführten Einzelstudios und kommerziellen zumeist in Franchise-Systemen geführten Fitnessketten veränderte sich zunehmend zugunsten der Kettenbetriebe. Slogans wie „Die Fitnesshalle für alle“ (McFit Slogan im Jahre 1997) oder „FOR ALL OF US“ (FitX Slogan seit 2009) machen deutlich, dass insbesondere mit dem Fitness-Angebot von *Fitness-Discountern*² oftmals keine speziellen Zielgruppen, sondern jedermann angesprochen werden sollte. Mit mittlerweile über 11,6 Millionen Mitgliedern (Deloitte 2020, S. 4) scheint es, als ob dieses Vorhaben erfolgreich realisiert wurde. Sowohl Männer als auch Frauen, junge und alte Menschen, Freizeitsportler sowie Leistungssportler sind dementsprechend seit mehr als zwei Dekaden in Fitness-Studios anzutreffen.

Eine junge Zielgruppe, die Studien nach zu urteilen (Fahlenbock et al., 2010; Göring & Möllenbeck, 2010), großes Interesse am Fitness-Training signalisiert, sind die Studierenden. Davon ausgehend, dass Studierende über ausreichend viel freie Zeit verfügen (vgl. Ackermann & Schumann 2010, S. 231) und i. d. R. gute körperliche Voraussetzungen für ein Training im Fitness-Studio mitbringen (Grütmacher et al. 2018, S. 31), sollte die Integration eines Fitness-Trainings in den universitären Alltag theoretisch kein Problem darstellen. Praktische Erfahrungen und Studien

² Fitness-Discounters zeichnen sich oftmals durch einen verhältnismäßig niedrigen Mitgliedsbeitrag (i. d. R. < 30 Euro, lange Öffnungszeiten, große Anlagen und eine geringe Personaldichte aus.

(z. B. Fuchs et al., 2005) zeigen allerdings, dass Trainingsintention und Trainingsumsetzung Studierender häufig divergieren.

In der Euphorie über Mitgliedschaften im zweistelligen Millionenbereich wird häufig übersehen, dass es für viele Trainierende, so auch für die Zielgruppe der Studierenden, ein gravierendes Problem darstellt, die einmal aufgenommene sportliche Aktivität in einem Fitness-Studio über längere Zeit aufrechtzuerhalten (Fuchs et al., 2005, S. 126, vgl. Wagner 2000, S. 7). Die Mitgliedschaft in einem Fitness-Studio ist also bestenfalls ein Indikator für die dort intendierte körperlich-sportliche Aktivität (vgl. Hooker et al. 2016, S. 563). Letztendlich kann über diese Kennzahl lediglich dargestellt werden, wie viele Menschen vertraglich an ein Fitness-Studio gebunden sind. Hurley (2004, S. 23) wies bereits vor 16 Jahren darauf hin, dass es Möglichkeiten und Grenzen der vertraglichen Bindung von Fitness-Studio-Kunden gibt. Objektiv betrachtet, gewährleistet die vertragliche Bindung dem Anbieter monetäre Einnahmen und dem Verbraucher die Berechtigung, vertraglich vereinbarte Dienstleistungen des Fitness-Studios in der festgelegten Vertragslaufzeit wahrzunehmen. Die vertragliche Bindung gewährleistet hingegen nicht, dass der berechtigte Verbraucher diese Dienstleistungen auch tatsächlich kontinuierlich und regelmäßig wahrnimmt. Vor diesem Hintergrund sollte also nicht die vertragliche Bindung an ein Fitness-Studio, sondern vielmehr die inhaltliche Bindung eines Trainierenden im Fokus stehen (vgl. Fuchs 2006, S. 211).

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, warum einige Menschen dazu in der Lage sind, entsprechend ihrer ursprünglichen Intentionen regelmäßig im Fitness-Studio zu trainieren, während andere eine Diskrepanz zwischen ursprünglichem Vorhaben und tatsächlichem Verhalten aufweisen. Gibt es Faktoren, die das Trainingsverhalten signifikant beeinflussen? Wenn ja, sind es die motivationalen Unterschiede zwischen den Trainierenden, die das Trainingsverhalten beeinflussen oder liegt es doch eher an der Willensstärke und der Ausprägung handlungsregulativer Mechanismen, ob jemand sein Vorhaben realisiert oder nicht? Welche Prädiktionskraft haben darüber hinaus weitere Faktoren, wie z. B. sozio-demographische Einflüsse auf das Trainingsverhalten? Gibt es einen bestimmten Faktor, der dazu in der Lage ist, einen Großteil der Verhaltensvarianz beim Trainingsverhalten im Fitness-Studio aufzuklären oder sind es

multiple Faktoren, die das Trainingsverhalten beeinflussen? All diese Fragen im Rahmen einer Forschungsarbeit umfassend zu bearbeiten erscheint unrealistisch. Aus diesem Grund wurde der Fokus der vorliegenden Dissertation auf motivationale und volitionale Einflussfaktoren beim Training von Studierenden im Fitness-Studio gelegt. Doch wie ist diese Auswahl zu begründen?

In der Forschung wird davon ausgegangen, dass einige Faktoren (z. B. demografische und biologische Faktoren) kaum veränderbar sind, während psychologische Variablen, worunter die motivationalen und volitionalen Faktoren zählen, als stark beeinflussbar gelten und mit sportlicher Aktivität in einem Zusammenhang stehen (Fuchs, 2003; Motl et al. 2002 zit. n. Hoffmann, 2009). Sowohl Gollwitzer & Sheeran (vgl. 2006, S. 73), als auch Scholz, Keller & Perren (vgl. 2009, S. 702) sind der Ansicht, dass es eindeutig zusätzlicher psychologischer Konzepte bedarf, um zu verstehen, warum manche Leute erfolgreich, andere wiederum erfolglos dabei sind, Verhaltensweisen wie z. B. die Durchführung eines regelmäßigen Trainings im Fitness-Studio in ihren Alltag zu integrieren (vgl. Scholz, Keller & Perren 2009, S. 702). Nach Wasserkampf & Kleinert (2017, S. 110) sind Motivierung und Verhaltensänderung der erste Schritt, wenn durch Sport bzw. in diesem Fall das Training im Fitness-Studio positive Effekte erreicht werden sollen. Verschiedene theoretische Modelle wurden im Bereich der Verhaltensforschung entwickelt, um ein besseres Verständnis davon zu generieren, welche Faktoren sich indirekt und direkt auf ein bestimmtes Gesundheitsverhalten auswirken können. In Bezug auf das Bewegungsverhalten haben sich insbesondere das MoVo-Modell von Fuchs (2007a) und das HAPA-Modell von Schwarzer (1992, 2008) bewährt und bilden in Kombination das theoretische Fundament für den empirischen Teil dieser Arbeit.

Obwohl mit Hilfe dieser Modelle theoretisch erklärt werden kann, wie Intentionen in Verhalten übersetzt werden, ist insbesondere im Bereich der körperlich-sportlichen Aktivitäten, wie dem Training im Fitness-Studio, ein Phänomen zu beobachten, welches in der Wissenschaft als Intentionen-Verhaltens-Lücke bezeichnet wird, d. h. Anspruch und Wirklichkeit bzgl. der Umsetzung des Trainingsvorhabens divergieren. Es scheint also für viele Menschen weniger ein Problem zu sein, mit einer sportlichen

Aktivität zu beginnen und sich vertraglich an diese zu binden, als diese dann auch dauerhaft und kontinuierlich auszuüben (vgl. Wagner 2000, S. 4; vgl. Wagner 2007, S. 77; vgl. Fuchs et al., S. 126). Kontinuität und Regelmäßigkeit in ausreichendem Umfang und Intensität sind allerdings die zweifellos wichtigsten Grundbedingungen, um Effekte durch körperlich-sportliche Aktivitäten, wie dem Training im Fitness-Studio, zu erzielen (vgl. Wasserkampf & Kleinert 2017, S. 110). Diverse wissenschaftliche Publikationen (Löllgen, 2015; Rütten, Abu-Omar & Messing, 2017) zeigen u. a., dass körperliche Aktivität und deren gesundheitliche Effekte in einem Dosis-Wirkungs-Gefüge interagieren.

Im Hinblick auf die Effektivität und den Nutzen eines Fitness-Trainings für den Verbraucher ist dann kritisch zu hinterfragen, wie viele Menschen regelmäßig in einem Fitness-Studio aktiv sind. Aber wie kann Regelmäßigkeit in diesem Kontext überhaupt definiert werden? Es gibt keinen Goldstandard in der Trainingswissenschaft, um diese Frage pauschal zu beantworten. Es existieren nationale und internationale wissenschaftliche Empfehlungen zur allgemeinen Dauer und Dosierung des Bewegungsverhaltens, um positive gesundheitliche Effekte durch körperliche oder sportliche Aktivitäten zu erzielen. Darüber hinaus gibt es aber neben dem Gesundheitsmotiv zahlreiche weitere Motive, die einem Training im Fitness-Studio zugrunde liegen können. Außerdem haben die meisten Menschen, die ein spezielles Verhalten wie das Fitness-Training aufnehmen, eine individuelle Verhaltensabsicht. Diese setzt sich u. a. aus der Intentionstärke und einer Vorstellung davon zusammen, wie häufig man das intendierte Verhalten zeigen möchte. Im Sinne eines personalisierten Ansatzes müsste dann neben der absoluten Trainingshäufigkeit ebenfalls berücksichtigt werden, in welchem Verhältnis die ursprünglich intendierte Trainingshäufigkeit und das tatsächliche Trainingsverhalten bzw. die tatsächliche Trainingshäufigkeit stehen. Diese Relation wird in der Forschung als Intention-Verhaltens-Beziehung deklariert.

Allerdings gibt es bis heute keine Studie, in der dieser subjektive Ansatz mittels Operationalisierung der Intention-Verhaltens-Beziehung beim Fitness-Training objektiv untersucht wurde. Betrachtet man die Studienlage hinsichtlich der

Quantifizierung des Trainingsverhaltens im Fitness-Studio, stellt man fest, dass i. d. R. „nur“ zwischen Dabeibleibern und Aussteigern unterschieden wird. Bereits vor über zwölf Jahren erkannte Pahmeier (vgl. 2008, S. 428), dass den Phänomenen Dropout und Bindung im deutschsprachigen Raum in wissenschaftlichen Untersuchungen wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Daran hat sich bis in die Gegenwart kaum etwas geändert. Die wenigen verfügbaren Dropout-Studien im Kontext Fitness-Studio (Brehm & Eberhard, 1995; Fuchs, Seelig, Kilian, 2005; Nagel, 2015; Rampf, 1999) verzeichnen Dropout-Quoten zwischen 30 % bis 80 % und zeigen auf, dass bereits innerhalb weniger Wochen nach Aufnahme des Fitness-Trainings ein Großteil der Trainierenden entweder unregelmäßig trainiert oder aber gänzlich aus dem Training aussteigt. Bei kommerziellen Anbietern scheinen Dabeibleiberquoten von „nur“ 20 % der Kunden keine Ausnahme zu sein (Rampf, 1999). Auch Wagner (2007, S. 78) kommt zu der Erkenntnis, dass mit zunehmender Dauer einer Sportausübung, spätestens aber nach ca. drei Monaten, eine zunehmende Anzahl an Personen das intendierte Verhalten nur noch gelegentlich zeigt oder dieses gänzlich aufgibt und nur bei wenigen eine Regelmäßigkeit eintritt. Ob die oftmals dichotome Unterscheidung, die lediglich die beiden Endpunkte des Verhaltenskontinuums (aussteigen vs. dabeibleiben) darstellt, ausreicht, um das Trainingsverhalten im Fitness-Studio differenziert abzubilden, ist fraglich. Fuchs et al. (2005) konnten zudem verschiedene Formen des Dabeibleibens und Abbrechens in einer clusteranalytischen Untersuchung nachweisen und zeigen, dass zwischen mindestens vier unterschiedlichen Gruppierungen (Dabeibleiber, Fluktuierer, Früh-Abbrecher und Spät-Abbrecher) hinsichtlich der Regelmäßigkeit des Trainingsverhaltens differenziert werden sollte. Die Sportpartizipation im Allgemeinen, als auch das Trainingsverhalten im Fitness-Studio im Speziellen, ist demnach kein „Alles-oder-nichts-Phänomen“ (Pahmeier 2008, S. 431). Alle diese Studien geben aber weder Aufschluss darüber, wie das Trainingsverhalten der Dabeibleibenden aussieht, noch inwiefern ursprüngliche Intention und tatsächliches Verhalten übereinstimmen. Grundsätzlich ist festzustellen, dass das Phänomen des sportlich-aktiven Lebensstils sowohl konzeptionell als auch empirisch schwer fassbar ist (Fuchs 2006, S. 211). Damit

einhergehend sind u. a. beim Trainingsverhalten Studierender Forschungslücken festzustellen.

Bis heute gibt es hierzulande beispielsweise keine Studie, die das Trainingsverhalten dieser jungen Zielgruppe objektiv analysiert hat. Es fehlen sowohl Kenntnisse darüber, wie viele Studierende in Deutschland als Fitness-Studiomitglieder registriert sind als auch darüber, inwiefern Trainingsintention und tatsächliches Trainingsverhalten übereinstimmen (Intentions-Verhaltens-Beziehung). Während sich Ersteres indirekt über die Altersstruktur der Fitness-Studio-Mitglieder (DSSV 2019, S. 40 f.) einschätzen lässt, erweist sich Letzteres als eine unbekannte Variable im Bereich der Adherence-Forschung. Darüber hinaus weisen Hooker et al. (2016, S. 564) darauf hin, dass die Forschung über die Prädiktoren des Trainingsverhaltens in einem realen Setting, z. B. in Fitnesszentren, spärlich ist. Außerdem basieren die meisten Erkenntnisse auf kurzfristigem Trainingsverhalten, da nur wenige Studien das Trainingsverhalten über einen längeren Zeitraum als zwölf Wochen gemessen haben (Böhle et al., 2015; Wagner, 2007). Um diese Forschungslücke zu schließen, stehen in der vorliegenden Arbeit folgende Forschungsfragen im Fokus:

1. Gibt es in Anlehnung an das HAPA- und MoVo-Modell motivationale und volitionale Variablen, welche die Trainingsintention (intendierte Trainingstage pro Woche) und das Trainingsverhalten (die tatsächlichen Trainingstage pro Woche) von Studierenden im Fitness-Studio signifikant beeinflussen? Verändern sich diese Variablen im zeitlichen Verlauf?
2. Wirken sich weitere potenzielle Einflussfaktoren (Geschlecht, Zeitfaktoren und Trainingspriorität) signifikant auf die Trainingshäufigkeit Studierender im Fitness-Studio aus?
3. In welchem Verhältnis stehen die ursprüngliche Trainingsintention (Anzahl der intendierten Trainingstage pro Woche) und das tatsächliche Trainingsverhalten (Anzahl der tatsächlichen Trainingstage) von Studierenden im Fitness-Studio innerhalb des Zeitraums von sechs Trainingsmonaten?

Aufbau der Arbeit

Um die Forschungsfragen zu beantworten, wird einleitend der Forschungsgegenstand, d. h. das Training im Fitness-Studio, im Rahmen eines zielgruppenspezifischen Ansatzes beschrieben (Kapitel 2). Dabei wird zunächst dargestellt, inwiefern ein gesellschaftlicher Wandel des Sportverständnisses und der zunehmende Wunsch, sein Sporttreiben individuell und unverbindlich zu gestalten, den Weg für jene sportlichen Aktivitäten ebnete, die im Volksmund oftmals als Fitness (-Training) deklariert werden. Im weiteren Verlauf des Kapitels wird dargestellt, wie der Fitnessbegriff im wissenschaftlichen Kontext definiert wird, welcher Anspruch dem Trainingsbegriff in diesem Zusammenhang zugrunde liegt und ob die Trainingspraxis im Fitness-Studio diesem Anspruch gerecht wird. Da komplexe Verhaltensweisen, wie das Sportverhalten im Allgemeinen bzw. das Training im Fitness-Studio im Speziellen, unter Berücksichtigung des jeweiligen Kontextes betrachtet werden sollten, schließt das Kapitel mit dem Sportverhalten der Studierenden, unter besonderer Berücksichtigung der Lebensphase Studium in der Lebenswelt Hochschule.

Im dritten Kapitel wird hinterfragt, ob es Faktoren gibt, die einen Einfluss auf das Trainingsverhalten haben können. Diesbezüglich wird zunächst veranschaulicht, welche potentiellen Einflussfaktoren existieren und welche Kategorien von Einflussfaktoren gebildet werden können. Darüber hinaus wird erklärt, warum insbesondere motivationale und volitionale Einflussfaktoren beim Training im Fitness-Studio von Bedeutung sein könnten. Das theoretische Fundament für diese Annahme bilden die Gesundheitsverhaltensmodelle HAPA (Schwarzer, 1992, 2008) und MoVo (Fuchs, 2007a), welche sich zur Erklärung der Sportpartizipation bewährt haben (vgl. Fuchs 2006, S. 213). Auf Basis einer kritischen Überprüfung werden diese Modelle zu einem gemeinsamen Modell kombiniert. Den Schluss dieses Kapitels bildet die Darstellung von Ausstiegsfaktoren beim Training im Fitness-Studio.

Im vierten Kapitel stehen die Intention und das Verhalten, bzw. die Trainingshäufigkeit als quantitativer Teilaspekt des Trainingsverhaltens im Fitness-Studio, im Vordergrund. Zunächst werden dabei die unterschiedlichen Relationen skizziert, die zwischen Intention und Verhalten auftreten können. Im Kontext Fitness-Studio ist dabei insbesondere die Gruppe derer von Interesse, die ein Training intendieren, dieses aber langfristig betrachtet, unzureichend realisieren. Dieses Phänomen, welches in der Psychologie unter dem Terminus der „Intentions-Verhaltens-Lücke“ bekannt ist, wird im weiteren Verlauf unter Berücksichtigung bisheriger Dropout-Studien beim Sporttreiben im Allgemeinen und beim Fitness-Training im Speziellen beschrieben. Da das Dabeibleiben und Aussteigen aber nur zwei Punkte auf dem Kontinuum körperlich-sportlichen Verhaltens darstellt, wird außerdem diskutiert, wie das Trainingsverhalten im Fitness-Studio zukünftig differenziert(er) abgebildet werden kann. Abschließend wird in diesem Kapitel erläutert, wie Intentionen durch das Bilden von Gewohnheiten in Verhalten übersetzt werden können.

Aufgrund der vorliegenden Forschungslücke bzgl. der Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist der Anspruch dieser Arbeit, die bisherigen Erkenntnisse aus der Theorie zu erweitern. Damit die forschungsleitenden Fragen dieser Arbeit zielgerichtet beantwortet werden können, werden im Methodikteil zunächst statistisch überprüfbare Hypothesen formuliert. Im Rahmen des Studiendesigns werden der Aufbau der verwendeten Fragebögen und die einzelnen Erhebungsinstrumente skizziert. Mittels Feldstudie in einem realen Setting (Fitnesszentrum der Bergischen Universität Wuppertal) kamen diese Fragebögen an drei Erhebungszeitpunkten über einen Zeitraum von sechs Monaten zum Einsatz. Um die Voraussetzungen und die Planung dieser Feldstudie nachvollziehen zu können, werden zunächst Informationen zum Studienstandort vorgestellt. Darauffolgend wird das Briefing³ der beteiligten Trainer und die Rekrutierung der Teilnehmer thematisiert. Die Erhebungsdurchführung und die Datenerfassung sind Gegenstand des letzten Unterkapitels.

³ Das Briefing bezeichnet hier die Einweisung der Trainer bzgl. der Rekrutierung der Probanden und anderer Inhalte.

Im sechsten Kapitel wird zunächst das methodische Vorgehen der Arbeit differenziert reflektiert. Im Anschluss daran werden die Ergebnisse der deskriptiven und der analytischen Statistik vorgestellt und einer kritischen Diskussion gewürdigt. Mögliche Konsequenzen, die sich hieraus für das Training von Studierenden in der Praxis ableiten lassen, werden im siebten Kapitel vorgestellt.

Den Schlussteil (Kapitel 8) dieser Arbeit bilden das Fazit und ein Ausblick darüber, wie es zukünftig gelingen kann, Studierende bei der Integration des Fitness-Trainings in den universitären Alltag bestmöglich zu unterstützen.

2 Training von Studierenden im Fitness-Studio

Nach Stemper (2016, S. 363) haben in den letzten Jahrzehnten markante Veränderungen innerhalb der zeitgenössischen Körper-, Bewegungs- und Sportkultur stattgefunden. Neben Fußball (> 7 Mio. Vereinsmitglieder) und Turnen (\approx 5 Mio. Vereinsmitglieder) (DSSV 2019, S. 14), erfreut sich seit einigen Jahren auch Fitness, als Teil der Körper- und Bewegungskultur, wachsender Beliebtheit in Deutschland. Nach Zarotis (1999) und Stemper (2016) handelt es sich hierbei keineswegs mehr um eine Modeerscheinung, sondern vielmehr um eine ernst zu nehmende „Sportart“ (siehe Abb. 2.1, S. 24), welche in der deutschen Sportlandschaft sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch Erwachsenen bis ins hohe Alter Zuspruch gefunden hat.

Auf institutioneller Ebene entscheidet in Deutschland der Deutsche Olympische Sportbund als prägende Institution, was als Sportart anerkannt wird und ob eine Sportart in den Katalog olympischer Disziplinen bzw. ein Verband in den DOSB aufgenommen wird (vgl. Haverkamp 2005, S. 51 ff). Hauptkriterium, nach dem eine Sportart aufgenommen wird, ist ein regelgebundenes und mit Wettkampfsystem verknüpftes, abgegrenztes Sportangebot (vgl. DOSB 2013, S. 5).

Da Fitness-Training als Sammelbegriff für unterschiedlichste sportliche Aktivitäten, die u. a. in einem Fitness-Studio betrieben werden, fungiert, und sich diese nicht mit dem o.g. Hauptkriterium des DOSB decken, handelt es sich bei dieser Form der sportlichen Aktivität, zumindest formal gesehen, nicht um eine „Sportart“.

Eine ausführlichere Diskussion, ob Fitness-Training als Sport zu verstehen ist, findet man bei Kläber (2013, S. 166 f. zit. n. Stemper, 2016).

Abb. 2.1 Infokasten - Fitness als Sportart?

Um nachvollziehen zu können, wie das Training im Fitness-Studio von einer *Randsportart* zu einem *Sport für alle* wurde, wird zunächst die Entwicklung von Fitness in Deutschland im sporthistorischen Kontext nach dem zweiten Weltkrieg dargestellt (Kapitel 2.1). Anschließend wird untersucht, wie der Fitnessbegriff in der sportwissenschaftlichen Fachliteratur definiert wird (Kapitel 2.2) und welche Charakteristika ein Training (im Fitness-Studio) im Sinne eines sportwissenschaftlichen Verständnisses beinhaltet (Kapitel 2.3). Da komplexe Verhaltensweisen, wie das Training im Fitness-Studio zielgruppenspezifisch analysiert werden sollten (vgl. Sudeck et al. 2011, S. 2) und dies in Bezug auf Studierende, abgesehen von einer Studie von Fuchs et al. 2005, bisher nicht geschehen ist, bedarf es einer Skizzierung dieser Zielgruppe (Kapitel 2.4). Dabei wird einerseits versucht, die Lebensphase Studium kurz darzustellen (Kapitel 2.4.1), andererseits wird das Sportverhalten der Studierenden auf Basis des aktuellen Forschungsstandes zusammengefasst und die Relevanz des Fitness-Trainings für diese Zielgruppe eruiert (Kapitel 2.4.2).

2.1 Vom Sportarten-Sport zur Fitnessbewegung

Dem traditionellen Sportkonzept zufolge, waren mit Sport ursprünglich Leistungsziele, ein eindeutiges Regelwerk und eine Einheitlichkeit der Wertstruktur und Funktionen verknüpft (Heinemann 1986, S. 113 f.). Heinemann (1989) spricht in diesem Kontext auch von einem wettkampforientierten Sportarten-Sport, den er anhand von organisatorischen Kriterien definiert: Sportartspezifisches Regelwerk, definierte Leistungsziele, Mitgliedschaft in einem Sportverein, Sporttreiben unter dem Dachverband DSB (seit 2006 DOSB) und feste Regeln des Sports bzgl. Sportstätten und Sportgeräten.

Nachdem der Sport während der Regierung des NS-Regimes für ideologische Zwecke missbraucht und limitiert wurde, galt es diesen, nach dem zweiten Weltkrieg sowohl inhaltlich als auch organisatorisch neu aufzubauen. Mitte der 1950er Jahre waren nur fünf bis sieben Prozent der Bevölkerung Mitglied in einem Sportverein (Siegel 2019, S. 5). Dies ist unter anderem damit zu erklären, dass Sport überwiegend eine Freizeitbeschäftigung von jungen Männern aus höheren sozialen Schichten war (Klostermann & Nagel 2011, S. 219). Im Rahmen organisierter Vereine und Sportverbände gelang es aber nach und nach, das Sportartenspektrum weiter auszudifferenzieren, alternative Sportangebote bereitzustellen und dem zu der Zeit formulierten Anspruch, „Sport für alle“ (Heinemann, 1986, S. 112), gerecht zu werden. Dieser empirisch nachweisbare Wandel im Sport, welcher durch eine Erweiterung der bestehenden Sportarten ausgelöst wurde, führte zur Realisierung des Sports als Massenbewegung (vgl. Zarotis 1999, S. 23).

Dadurch wurden zwar einerseits mehrere Millionen Menschen als Mitglieder gewonnen (vgl. Luh 2010, S. 195), andererseits ging dadurch die Einheitlichkeit des Sports in seiner traditionellen Form zunehmend verloren (vgl. Heinemann 1989, S. 16). Heinemann (1989) bezeichnet die Abweichung des Sports von seinen traditionellen Formen auch kritisch als „nicht-sportlichen Sport“. Nach diesem Sportverständnis wichen bestehende Rahmenbedingungen des traditionellen Sports (besonders Leistungsorientierung und Wettkampforientierung), zugunsten des Wunsches nach

Individualität und Unverbindlichkeit im sportlichen Handeln. Dadurch konnten sich neben dem organisierten Sport zunehmend neue Trendsportarten etablieren, die entgegen des ursprünglichen Verständnisses von Sport oftmals weniger regel- und leistungsorientiert waren und häufiger informell ausgeübt wurden (Klostermann & Nagel, 2011; Schwier, 1998; Breuer & Michels, 2003 zit. n. Stemper, 2017).

Durch das zunehmende Bedürfnis, Bedingungen und Organisationsformen des Sports selbst wählen zu können, entstand in Deutschland ein dynamischer Markt gewerblicher Sportanbieter, in denen selbstbestimmte Organisationsformen des Sports wie z. B. das Fitness-Training, als Teil der Körper- und Bewegungskultur, realisiert werden konnten (vgl. Heinemann 1989, S. 17 ff.). Während die Organisationsform dieser *Sportart* zu dieser Zeit revolutionär war, lassen sich die Inhalte des Fitness-Trainings bis weit in die menschliche Geschichte zurückverfolgen. Stemper (2017, S. 371) erklärt, dass wenngleich die Entstehung der modernen kommerziellen Fitnessanlagen in Deutschland in der Nachkriegszeit (nach dem zweiten Weltkrieg) zu verorten ist, das Kraft- bzw. Muskeltraining, als zentraler Bestandteil des heutigen Fitness-Trainings, bereits seit Jahrhunderten bis heute nachgewiesen werden kann.

Um die Entwicklung der Fitnessbranche in Deutschland ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zu skizzieren, lassen sich nach Stemper (2017) sechs verschiedene Entwicklungsphasen identifizieren. Während Fitness (-Training) nach dem zweiten Weltkrieg (1. Phase: Erfindung) eine Randerscheinung in der deutschen Sportlandschaft darstellte, verbreitete es sich in den 1950er Jahren im Bodybuilding und Box-Milieu (2. Phase) und wurde dann zunehmend durch sportliche, körper- und leistungsbezogene Interessenten entdeckt (3. Phase) (Stemper, 2017, S. 371). Es schien besonders für Personen, welche die Rahmenbedingungen des Sporttreibens selber wählen wollten, eine geeignete Alternative gegenüber dem Vereinssport zu sein. In den 1960er und 1970er Jahren gelang dann der entscheidende Durchbruch des „Fitness-Trainings“, der u. a. auf den Erfolg von Arnold Schwarzenegger, dem Bodybuilding-Imperium Weider und der Gründung des internationalen Bodybuilding-Verbandes IFBB zurückzuführen ist (4. Phase) (Stemper, 2017, S. 371). Zu dieser Zeit

dominierten das Krafttraining und Bodybuilding als männerdominante *Sportarten* die deutsche Fitnessszene. In den 1970er und 1980er Jahren erlebte die Fitnessbewegung unter anderem aufgrund der Etablierung von Aerobic einen entscheidenden Aufschwung der Mitgliederzahlen, als auch eine Veränderung der Mitgliederstruktur. Sportangebote in Finesseinrichtungen, welche zumeist als Einzelstudios organisiert waren (vgl. Zarotis 1999, S. 29), orientierten sich vorwiegend an den von Idolen der Branche (wie Jane Fonda, Arnold Schwarzenegger und Werner Kieser) propagierten Inhalten. Der *Fitness-Sport* entwickelte sich um die Jahrtausendwende aufgrund seines immer ausdifferenzierten Angebots zu einem zunehmend unübersichtlichen aber gleichzeitig gesellschaftlich anerkannten Lebensstil für diverse gesellschaftliche Gruppen (5. Phase). Die steigende Nachfrage in Fitness-Studios, welche u. a. durch den bis zu den 1990er Jahren stärksten Zulauf der Fitness-Bewegung zwischen 1984 bis 1986 (vgl. Kamberović & Hase 1994, S. 11) in Deutschland belegt werden kann, führte zu einer Weiterentwicklung der Anlagenorganisation, welche mit der Entstehung größerer Fitnessketten zur Mitte der 1990er Jahre einherging. Fitness wurde zu einem festen Bestandteil der modernen Sportkultur in Deutschland (Phase 6) (Stemper, 2017, S. 372).

Die Verfügbarkeit der Dienstleistungsangebote rund um das *Fitness-Training* wurde dadurch bei einigen kommerziellen Anbietern auf 24 Stunden am Tag an 365 Tagen im Jahr erweitert. Neben der diversifizierten Anlagenorganisation (Einzelstudios, Kettenbetriebe und Mikro-Studios bzw. Special-Interest-Studios) und der damit einhergehenden ständigen Verfügbarkeit von Fitness entwickelte sich aber auch die Dienstleistungspalette im Fitnesssektor weiter.

Mikro-Studios bzw. Special-Interest-Studios sind „Studios die eine Fläche von weniger als 200m² haben, ein spezielles Segment besetzen und auf eine spezifische Zielgruppe mit einem bewusst begrenzten Angebot spezialisiert sind.“ (DSSV 2016, S. 64)

Abb. 2.2 Infokasten - Special-Interest-Studios

Zu dem klassischen Fitness-Training an Geräten und diversen Möglichkeiten eines selbstorganisierten Ausdauertrainings etablierten sich unterschiedliche Kurssysteme, Wellnessangebote und Lifestyle-Produkte (z. B. Supplemente, Sportbekleidung etc.) in den Finesseinrichtungen. Durch (Fitness-)Trends wie u. a. HIT- und HIIT-Training, PHAT-Training⁴, Circuit Training, Personal Training, Functional Fitness Training, Crossfit, EMS-Training⁵, Wearables wie Pulsmesser, Smartwatches, Fitness Tracker, Fitnessapps und andere digitale Plattformen wurde die Angebotspalette im Dienstleistungssektor Fitness immer facettenreicher und Millionen weitere Menschen wurden in den Fitnessbann gezogen.

Diese Diversifikation belebte die Dynamik der Fitness- und Gesundheitsbranche und bot den unterschiedlichen Zielgruppen ein vielfältiges Angebot (vgl. DSSV 2016, S. 13). Insbesondere in der letzten Dekade ist damit einhergehend eine zunehmende Spezialisierung der Anbieter festzustellen. Ein Indiz dafür sind die 2707 Special-Interest-Anlagen, eine Studioform, in der auf unter 200 Quadratmeter, Fitness-Dienstleistungen, wie z. B. EMS-Training angeboten werden (Deloitte 2020, S. 10). Damit macht diese Anlageform mehr als ein Viertel des Studiomarktanteils (28 %) aus (Deloitte 2020, S. 10).

Außerdem ermöglichen seit wenigen Jahren auch so genannte Fitness-Aggregatoren (auch als Multianbieter bekannt) wie ClassPass, Gympass, Urban Sports Club u. v. m. ein hohes Maß an sportlicher, räumlicher und zeitlicher Flexibilität, indem sie dem

⁴ PHAT-Training steht für peripheral heart action training und besteht aus mehreren Kraftübungen, die ohne Pause mit mittlerer Intensität durchgeführt werden.

⁵ EMS-Training steht für Elektro-Muskel-Stimulations-Training. Dabei wird die Muskulatur durch kontrollierte elektrische Reize stimuliert.

Verbraucher z. B. monatlich kündbare Verträge für verschiedene Fitnessseinrichtungen und diverse weitere Sportangebote offerieren.

Heutzutage sind über 11,6 Millionen Menschen in deutschen Fitness-Studios registriert, was einer Reaktionsquote von 14 % der deutschen Gesamtbevölkerung entspricht (Deloitte, 2020). Das ist im Vergleich zu den 3,56 Mio. Fitness-Studio-Mitgliedern aus dem Jahre 1997 (DSSV, 1998) ein Mitgliederanstieg von mehr als 300 % innerhalb der letzten 21 Jahre.

Tab. 2.1 *Entwicklung der Fitnessanlagen in Deutschland (bis 1992: Kamberović & Schwarze, 1992; 1999; bis 2006: DSSV & DIFW, 2007; seit 2011: DSSV, Deloitte & DHfPG, 2016 zit. n. Stemper 2017, S. 375)*

Jahr	Anlagen (N)	Mitglieder (N)
1980	1.000	370.000
1985	2.800	1.100.000
1990	4.100	1.720.000
1992	4.700	2.000.000
2000	6.500	4.590.000
2005*	5.512	4.190.000*
2011	7.304	7.570.000*
2015	8.332	9.460.000
2019	9.669	11.660.000

*seit 2003 Angaben ohne, seit 2010 wieder mit Studios < 200m²

Damit ist Fitness aktuell im Vergleich zu anderen Sportarten die teilnehmerstärkste Trainingsform in der BRD (vgl. Branchenreport 2016, S. 7) und realisiert entgegen dem Negativtrend vieler anderer Sportarten seit Jahren ein Mitgliederwachstum (DSSV 2016, S. 15). Daher könnte es im weiteren Sinne auch als „Volkssport Nummer eins“ bezeichnet werden. Die außerordentliche Bedeutung von Fitness für die Deutschen wird, neben dem Vergleich zu anderen Sportarten auf nationaler Ebene, auch im Vergleich der absoluten Zahlen der Fitness-Studiomitglieder auf europäischer Ebene

deutlich. Mit über zehn Millionen Mitgliedern lag Deutschland bereits im Jahre 2016 noch vor den ebenfalls fitnessaffinen Industrienationen Großbritannien (9,25 Mio. Fitness-Studio-Mitglieder), Frankreich (5,46 Mio. Fitness-Studio-Mitglieder), Italien (5,25 Mio. Fitness-Studio-Mitglieder) und Spanien (5,06 Mio. Fitness-Studio-Mitglieder) und verzeichnete damit fast 18 % aller in Europa registrierten 56,4 Mio. Mitglieder (DSSV, 2017). Das kontinuierliche Wachstum der Mitgliederzahlen wirkte sich ebenfalls positiv auf die Anlagenanzahl, die Nachfrage nach Arbeitskräften und die Umsatzzahlen der deutschen Fitnesswirtschaft aus. Die 9343 Fitnessanlagen und 209.200 Beschäftigten der Fitnessbranche trugen im Jahr 2018 zu dem, bis zu diesem Zeitpunkt, höchsten Gesamtjahresumsatz von über 5,3 Milliarden Euro bei (DSSV, 2019). Insgesamt spiegeln die Zahlen der deutschen Fitnesswirtschaft den seit Jahren bestehenden Aufschwung der Fitnessbewegung wieder und lassen auch zukünftig eine positive Mitgliederentwicklung prognostizieren (vgl. DSSV, 2016). Stemper (2017) schätzte vor wenigen Jahren, dass eine Steigerung der Reaktionsquote auf 15 % der Bevölkerung innerhalb der nächsten Jahre realistisch ist. Der aktuelle Trend der Mitgliederzahlen lässt bereits heute erahnen, dass er mit dieser Einschätzung vermutlich richtig gelegen hat.

2.2 Der Fitnessbegriff

Im Zuge des zuvor dargestellten Aufstiegs von Fitness als Teil der Bewegungs- und Körperkultur, hat sich neben der Dienstleistungsvielfalt von Fitnessanbietern auch das Verständnis von Fitness weiterentwickelt. Um den Fitnessbegriff im Rahmen dieser Arbeit zu definieren, wird zunächst dargestellt, was unter Fitness verstanden wird und wie sich das Verständnis dieses Begriffs innerhalb der letzten 50 Jahre in Deutschland weiterentwickelt hat.

Ursprünglich stammt der Begriff Fitness aus dem Englischen (to fit = passend, tauglich) und bedeutet Eignung oder Fähigkeit (Lange & Sinning, 2008). Im Allgemeinen wird Fitness als Tauglichkeit, Tüchtigkeit und Angemessenheit definiert und fungiert umgangssprachlich als Leitbegriff für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit

(vgl. Bös 1998, S. 188), sowie als zentraler Ankerpunkt im Kontext diverser Lebensstilkonzepte (Lange & Sinning, 2008). Im heutigen Sprachgebrauch ist der Fitnessbegriff nicht einheitlich definiert und kann nach Bonadt (2016, S. 28) je nach Fachrichtung unter verschiedenen Aspekten betrachtet werden. Zum Beispiel in der Biologie, wo er ursprünglich von Charles Darwin und dem Prinzip *survival of the fittest* als Anpassungsfähigkeit von Populationen erstmalig auftrat oder in der Medizin, wo er im Kontext des Metabolischen Syndroms, i. d. R. als Ausdauerleistungsfähigkeit verstanden wird. Die folgende Tabelle ermöglicht einen Überblick, wie unterschiedlich Fitness innerhalb der letzten 50 Jahre in der sportwissenschaftlichen Literatur aufgefasst und definiert wurde.

Tab. 2.2 Definitionen des Fitnessbegriffs (vgl. Zarotis 1999, S. 37)

Jahr	Autor	Definition
1968	WHO zit. n. Bouchard et al. 2012, S. 14	"Fitness is the ability to perform muscular work satisfactorily." Fitness ist die Fähigkeit muskuläre Arbeit zufriedenstellend zu verrichten. (Eigene Übersetzung)
1971	Schönholzer	„Der richtig verstandene Begriff Fitness umfasst (...) eine gute körperliche Leistungsfähigkeit in harmonischer Ausgewogenheit ihrer Elemente: Der Muskelkraft, der lokalen und allgemeinen aeroben und anaeroben Kapazität und der psychomotorischen Fähigkeiten (...).“
1983	Röthig	„Fitness bezeichnet allgemein die Lebenstauglichkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen.“
1988	Stemper	„Fitness (...) ist die Fähigkeit des Menschen, auf Anforderungen der Umwelt angemessen zu reagieren, und das, was er sich an Handlungen vornimmt, auch umsetzen zu können.“
1990	Glassner	"The concept of Fitness not only refers to exercise and its effects but also to the general state of a person's psychological well-being." „Das Konzept von Fitness bezieht sich nicht nur auf Übungen und ihre Effekte, sondern auch auf den generellen Status des psychologischen Wohlergehens einer Person.“ (Eigene Übersetzung)

Jahr	Autor	Definition
1991	Martin, Carl & Lehnertz	„Fitness ist ein durch Training, bewusste Ernährung und gesunde Lebensführung bewusst angestrebter psycho-physischer Leistungszustand, der über gesundheitliches Wohlbefinden hinausgeht.“
1993	Beuker	„Fit sein heißt, den Anforderungen der Gesellschaft ohne negative Komplikationen entsprechen und für sich die Möglichkeit der Gesellschaft problemlos nutzen zu können.“
1998	Volkwein-Caplan	"Although some Fitness enthusiasts distinguish between Fitness and health, in everyday usage, the two words have become generally synonymous. Both terms incorporate exercise, diet, lifestyle and more." Obwohl einige Fitnessenthusiasten zwischen Fitness und Gesundheit unterscheiden, sind diese zwei Begriffe im alltäglichen Gebrauch Synonyme geworden. Beide Termini beinhalten Übung, ausgewogene Ernährung, Lebensstil und mehr. (Eigene Übersetzung)
2006	Woll	„In Anlehnung an Clarke (1976) wird Fitness im Sinne einer allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit verstanden. Einbezogen werden dabei unter einer gesundheitsorientierten Perspektive, kardiovaskuläre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.“
2007	Hotz, Heinz, Beckmann	„Nach der heutigen sportwissenschaftlichen Definition bezeichnet Fitness allgemein die Leistungstauglichkeit des Menschen und dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen [...]“
2013	Lange & Baschta	„In der ersten Annäherung symbolisiert der Fitnessbegriff vieles von dem, wonach sich Menschen in unserer Gesellschaft sehnen: Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Wohlbefinden, Jugendlichkeit, Erfolg und Schönheit.“
2014	Volkwein-Caplan	Fitness is "stabilized health", achieved through training. Fitness ist eine gefestigte Gesundheit, welche durch Training erreicht wird. (Eigene Übersetzung)
2016	Bonadt	Fitness (im Kontext dieser Arbeit) ist die aerobe Ausdauer, die relative Kraft oder eine Kombination beider Komponenten.
2018	Pfüttsch	Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Fitness als „Wohlbefinden im psychischen, physischen, intellektuellen und sozialen Bereich.“

Während Schönholzer (1971) Fitness als „gute körperliche Leistungsfähigkeit“ auffasst, welche sich in einem ausgewogenen Verhältnis der Muskelkraft, der aeroben und anaeroben Kapazität und der psychomotorischen Fähigkeiten widerspiegelt, bezeichnet Röthig (1983) mit dem Begriff Fitness „die Lebenstauglichkeit des Menschen“ und dessen „aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen“.

Die Funktion von Fitness sieht Stemper (1988, S. 15) ebenfalls darin, auf Anforderungen der Umwelt angemessen zu reagieren. Diese Definitionen stellen Fitness recht allgemein als die Leistungsfähigkeit bzw. die Lebenstauglichkeit eines Menschen dar und finden auch in aktuelleren Definitionen des Fitnessbegriffs von Hotz, Heinz & Beckmann (2007) oder Woll (2006) Zuspruch. Die Begriffe „körperliche Leistungsfähigkeit“ und „Fitness“ werden nach dieser Auffassung synonym verwendet (vgl. Woll 2006, S. 25).

Martin, Carl und Lehnertz (vgl. 1991, S. 319) sind hingegen der Ansicht, dass sich Fitness als intentional angestrebter psychophysischer Leistungszustand aus verschiedenen Komponenten („Training“, „bewusste Ernährung“ und „gesunde Lebensführung“) zusammensetzt. Pfütsch (2018) und Glassner (1990) erweitern die Definition von Fitness um den Aspekt des Wohlbefindens, welcher neben der zuvor genannten physischen und psychischen Komponente, auch im intellektuellen und sozialen Bereich, zum Tragen kommt. Demnach wirkt sich Fitness sowohl innerhalb eines Individuums (physiologisch, psychologisch und intellektuell) auf die Lebensqualität als auch auf dessen Lebensumwelt (soziale Komponente) aus. Beuker (1993) versteht Fitness als Voraussetzung für gesellschaftliche Integration, mit dem Ziel, den Anforderungen der Gesellschaft zu entsprechen, aber auch die Möglichkeiten der Gesellschaft nutzen zu können. Lange & Baschta (2013) betonen, dass der Fitnessbegriff mit vielen positiven Konnotationen wie „Leistungsfähigkeit“, „Gesundheit“, „Wohlbefinden“, „Jugendlichkeit“, „Erfolg“ und „Schönheit“ assoziiert wird und im sportlichen Sinne das Herstellen von Passformen im Bereich der Körperlichkeit meint (vgl. Lange & Sinning 2008, S. 218). Volkwein-Caplan (1998) und Lange und Baschta (2013) weisen ferner darauf hin, dass die Begriffe „Fitness“ und „Gesundheit“ im alltäglichen Gebrauch synonym verwendet werden. In den Eckdaten

der deutschen Fitnesswirtschaft 2016 (DSSV, 2016) wird z. B. von „Mitglieder[n] in Fitness- und Gesundheits-Anlagen“ (S. 8), „Dynamik der Fitness- und Gesundheitsbranche“ (S. 13) und „Zukunftsprognosen für Gesundheit und Fitness“ (S. 14) gesprochen, ohne dass eine klare Abgrenzung der Begriffe „Fitness“ und „Gesundheit“ erfolgt. Ein weiteres Beispiel liefert Volkwein-Caplan (2014), der Fitness als stabile Gesundheit definiert, welche durch Training erreicht werden kann. Allerdings ist nach Stemper (1988, S. 17) unklar, ob Fitness und Gesundheit den gleichen Gegenstandsbereich abdecken oder ggf. das Eine das Andere bedingt. Wenn Fitness beispielsweise im Sinne einer „totalen Fitness“ als das Freisein von Krankheiten und als allgemeines Wohlbefinden aufgefasst wird (vgl. Stemper 1988, S. 19), erscheint eine Abgrenzung zum Gesundheitsbegriff nicht möglich.

Die unterschiedlichen Auslegungen von Fitness als „körperliche Leistungsfähigkeit“ (Schönholzer, 1971), „Lebenstauglichkeit“ (Röthig, 1983), „Leistungszustand“ (Martin et al. 1991), „Fähigkeit muskulärer Tätigkeit“ (Bouchard et al. 2012) oder „stabile Gesundheit“ (Volkwein-Caplan 2014) verdeutlichen, dass es sich hierbei keineswegs um ein „homogenes Konstrukt“ (Bös 1998, S. 189) handelt. Die Vielzahl an Definitionen und Ansätze, Fitness zu beschreiben, zeigen, dass Fitness nur kontextspezifisch verstanden werden kann (vgl. Bonadt, 2016). Bei der Gegenüberstellung der zahlreichen Definitionen ist festzustellen, dass es einerseits inhaltliche Überschneidungen gibt, andererseits aber auch ganz unterschiedliche Aspekte genannt werden. Insgesamt wird deutlich, dass es keine universell vereinbarte Definition von Fitness und seinen Komponenten geben kann (vgl. Bouchard, Blair & Haskell 2012, S. 14). Um den mehrdeutigen Fitnessbegriff zu operationalisieren und zu systematisieren, gibt es verschiedene Ansätze.

Clarke differenzierte bereits 1964 zwischen „motor Fitness“, „physical Fitness“, und „total Fitness“ (vgl. Bös 1998, S. 188). Dieser Ansatz trug dazu bei, dass die Erkenntnis gewonnen wurde, dass zwischen einem eng gefassten Fitnessbegriff im Sinne einer „motorischen Fitness“ mit dem Fokus auf den motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination, einer damit zusammenhängenden „körperlichen Fitness“, welche sowohl Körperbau, medizinisch-

physiologische Funktionen, muskuläre Entspannung und Regeneration beinhaltet und einer weitgefassten „totalen Fitness / Gesundheit“, welche objektiv betrachtet, das Freisein von Krankheiten und subjektiv betrachtet, das körperliche, psychische, emotionale und soziale Wohlbefinden beinhaltet, differenziert werden kann (vgl. Stemper 2006, S. 13). Nach Bouchard et al. (2012, S. 14) ist zwischen einer leistungsorientierten Fitness, welche motorische Fähigkeiten, kardiorespiratorische Kapazität, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer u. v. m. umfasst und sich auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirkt, sowie einer gesundheitsbezogenen Fitness im Sinne morphologischer, kardiorespiratorischer, muskulärer, motorischer und metabolischer Komponenten, welche sich auf den Gesundheitsstatus auswirkt, zu unterscheiden. Deutlich wird hierdurch, dass Fitness, je nach Auffassung, mehr als die körperliche Leistungsfähigkeit umfassen kann. Sharkey (1990, S. 1) teilt diese Ansicht, indem er Fitness zum einen unter der objektiv-physiologischen Komponente und zum anderen unter der subjektiv-emotionalen und psychischen Komponente betrachtet. Aus trainingswissenschaftlicher Sicht sind die „Dimensionen sportmotorischer Leistungen“ (Bös 1998, S. 189) ein tragfähiger Ansatz, um Fitness auf verschiedenen Ebenen zu differenzieren, wobei dieser ausschließlich die eng gefasste physische Komponente von Fitness berücksichtigt. Nach dieser eng gefassten trainingswissenschaftlichen Auffassung von Fitness, wird der Fitnessbegriff folgendermaßen definiert (vgl. Woll 2006, S. 25).

„Fitness ist eine durch differenziertes Training, optimale Sporternährung und Handlungsregulation, bewusst angestrebte körperliche Leistungsfähigkeit, um auf Anforderungen der Umwelt angemessen reagieren zu können und die Lebensqualität eines Individuums positiv zu beeinflussen.“

(Stemper 1988, S. 15; Martin et al. 1991, S. 381; Woll 2006, S. 25)

Abb. 2.3 Definition des Fitnessbegriffs

Diese trainingswissenschaftliche Definition erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Dargestellt wird sie, um zu verdeutlichen, dass Fitness in der Sportwissenschaft als körperliche Leistungsfähigkeit verstanden wird, welche den folgenden Kriterien unterliegt.

1. Dem differenzierten Training, welches auf Basis der individuellen Zielsetzung des jeweiligen Sportlers erfolgen sollte.
2. Der optimalen Sporternährung, welche auf das Trainingsziel und die individuelle Verträglichkeit des Sportlers ausgerichtet ist.
3. Der Handlungsregulation, welche die Reflektion und Ausrichtung des eigenen Handelns im Sinne des individuellen Trainingsziels beinhaltet.

Kritisch anzumerken ist, dass die Begriffe „optimale Sporternährung“ und „Handlungsregulation“ vage erscheinen. Gemeint ist an dieser Stelle, dass sowohl die Art der Ernährung als auch die Regulation des Handelns Gegenstand eines fortlaufenden Entwicklungsprozesses sind und dem jeweiligen Ziel des Sportlers zuträglich sein sollten. Wenn sowohl das Training als auch die Ernährung und die Lebensführung bzw. das Verhalten auf das Fitnessziel abgestimmt sind, besteht die Möglichkeit, die körperliche Leistungsfähigkeit eines Individuums positiv zu beeinflussen und gleichzeitig dessen Lebensqualität zu steigern.

Entgegen dieses sportwissenschaftlichen Begriffsverständnisses werden die Begriffe „Fitness“, „Fitness-Training“ oder „Fitnesport“ im alltäglichen Sprachgebrauch i. d. R. anders verwendet. Dabei fungiert Fitness u. a. als Sammelbegriff unterschiedlichster sportlicher Aktivitäten, welche z. B. im Fitness-Studio ausgeübt werden, um den Körper entsprechend der eigenen Vorstellungen zu modellieren, die physische Leistungsfähigkeit zu verbessern u. v. m.. Darüber hinaus weisen Verschlagwortungen des Fitnessbegriffs auf sozialen Netzwerken wie Instagram darauf hin, dass Fitness als eine Art Lebensstil (Lifestyle) wahrgenommen wird, der unterschiedlichste Facetten

wie „#Motivation“, „#fitfam“⁶, „#Bodybuilding“, „#Sporternährung“, „#Ausdauer“, „#abnehmen“ u. v. m. beinhaltet (Diese Begrifflichkeiten in Kombination mit dem Rautezeichen sind auf der sozialen Medienplattform Instagram im Zusammenhang mit dem Begriff Fitness zu finden).

Da es hinsichtlich der semantischen Auslegung dieses Begriffs keine universelle Auslegung geben kann, sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass das trainingswissenschaftliche Verständnis von Fitness vermutlich ein anderes Verständnis ist, als jenes, welches bei einem Großteil der Gesellschaft vorherrscht. Im Rahmen dieser Arbeit wird im Sinne der Nutzerzentrierung von einem weit gefassten Verständnis von Fitness als Oberbegriff für sämtliche körperlich-sportliche Aktivitäten im Setting Fitness-Studio und dem damit oftmals verbundenen „Fitness-Lifestyle“⁷, der insbesondere die Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung umfasst, ausgegangen.

2.3 Training im Fitness-Studio

Nachdem der Fitnessbegriff diskutiert wurde, stellt sich die Frage, welche Merkmale den Trainingsbegriff charakterisieren und wie das Training im Fitness-Studio strukturiert dargestellt werden kann.

Nach Weineck (2010, S. 21) lässt sich Training im allgemeinen Sprachgebrauch für verschiedene Bereiche (physisch, psychisch, motorisch etc.) zumeist als Übungsprozess verstehen, welcher auf eine Leistungsverbesserung im jeweiligen Zielbereich abzielt. Damit der Unterschied zwischen Training und Übung deutlich wird, ist zu ergänzen, dass Training nach Rahl (vgl. 2010, S. 6) als geplante, strukturierte und wiederholende körperliche Bewegung definiert wird, welche unternommen wird, um die körperliche Fitness zu verbessern oder beizubehalten. Übung bezeichnet hingegen den Vorgang zur Verarbeitung von Lerninhalten in der Form wiederholter Realisierungsversuche

⁶ #fitfam: Diese Verschlagwortung wird bei sozialen Netzwerken wie Instagram im Zusammenhang mit dem Thema Fitness häufig verwendet, um das Miteinander bzgl. eines körperbewussten Lebensstils zu kommunizieren.

⁷ Der Fitness-Lifestyle ist ein Begriff der sich nicht eindeutig definieren lässt, in der Alltagssprache aber Verwendung findet, um einen mit dem Fitness-Training assoziierten Lebensstil zu beschreiben.

(vgl. Röthig 1992, S. 541). Sportspezifisch kann Training folgendermaßen definiert werden:

Definition – Training (Deutsch)

„Training ist die planmäßige und systematische Realisation von Maßnahmen (Trainingsinhalte und Trainingsmethoden) zur nachhaltigen Erreichung von Zielen (Trainingszielen) im und durch Sport.“

(Hohmann, Lames & Letzelter 2007, S. 14 f.)

Abb. 2.4 Definition des Trainingsbegriffs (Deutsch)

Definition – Training (Englisch)

Exercise is a subset of physical activity that is planned, structured, repetitive, and purposeful in the sense that improvement or maintenance of physical Fitness is the objective.

(Caspersen et al. 1995, S. 128)

(Training ist ein Teilbereich der körperlichen Aktivität, welcher geplant, strukturiert, repetitiv und in dem Sinne zweckmäßig ist, als dass eine Verbesserung oder Beibehaltung der körperlichen Fitness das Ziel ist.)

Eigene Übersetzung

Abb. 2.5 Definition des Trainingsbegriffs (Englisch)

Charakteristisch für das Training sind in der Sportwissenschaft das planmäßige, repetitive und systematische Vorgehen, welches der nachhaltigen Zielerreichung dienen soll (vgl. Hohmann, Lames & Letzelter 2007, S. 14 f. Thomsen et al. 2003, S. 3109). Die Systematik bezeichnet die ganzheitliche Betrachtung des Trainings und seiner Komponenten, welche sich aus einer Analyse des Anwendungsfeldes ableiten

lässt (vgl. Hohmann et al. 2007, S. 15). Hohmann et al. (ebd.) weisen außerdem darauf hin, dass im Rahmen einer Trainingssteuerung begründete und auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierte Maßnahmen zum Einsatz kommen. Hottenrott und Seidel (vgl. 2017, S. 77) ergänzen, dass sportliches Training sowohl Ziele, Inhalte, Methoden als auch Mittel umfasst.

Die Planung eines sportwissenschaftlichen Trainings umfasst multiple Gegenstandsbereiche. Um sportliche Belastungen zur Steuerung im Trainingsprozess zu charakterisieren, werden in der Trainingswissenschaft die Normative Umfang, Intensität, Dauer, Häufigkeit, Dichte und Ausführung herangezogen (vgl. Hottenrott & Seidel 2017, S. 79). Diese fungieren als „Werkzeuge“ des Sportlers oder Trainers, um sportliche Aktivitäten zu steuern. Verschiedene Trainingsprinzipien dienen als allgemeine Handlungsorientierungen, um die Berücksichtigung der Belastungsnormative in einem systematischen Aufbau des Trainings zu gewährleisten (Hottenrott & Seidel 2017, S. 82).

Durch das Prinzip der Periodisierung, einer Methode der alternierenden Trainingsbelastung, wird das Training beispielsweise so gesteuert, dass die Leistung des Sportlers zu einem bestimmten Zeitpunkt (z. B. internationales Turnier) auf dem Höhepunkt ist. Eine Übersicht über weitere Trainingsprinzipien bieten Hottenrott und Seidel (2017, S. 83 f.). Um das Training kurz- oder langfristig zu planen, haben sich unterschiedliche Zyklen (Makro-, Meso- und Mikrozyklen) bewährt. Diese Zyklen helfen dem Sportler und dem Trainer dabei, langfristige, mittelfristige und kurzfristige Trainingsinhalte festzulegen, die den zuvor festgelegten Zielsetzungen zuträglich sind.

Eine weitere Maßnahme, die insbesondere im leistungsorientierten Bereich des sportlichen Trainings berücksichtigt wird, ist die adäquate Nahrungsaufnahme, d. h. eine sinnvolle Nährstoffzusammensetzung der Makro- und Mikronährstoffe und deren zeitliche Abstimmung. Ein sportliches Training erweist sich demnach als ein komplexer Prozess, welcher auf mehreren Handlungsebenen stattfindet. Nach einem trainingswissenschaftlichen Anspruch muss diagnostiziert werden, welche individuellen psychophysischen Voraussetzungen bei einem Sportler gegeben sind, welche Ziele verfolgt werden, welches Anforderungsprofil die jeweilige körperliche

Betätigung oder Sportart aufweist, welche Inhalte sich daraus ableiten lassen und wie diese mit Hilfe geeigneter Methoden und Mittel realisiert werden können.

Die individuellen Voraussetzungen und das Trainingsziel bestimmen, was und wie trainiert wird. Anhand des Anforderungsprofils der jeweiligen Aktivität lassen sich Trainingsempfehlungen, z. B. zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, ableiten.

Entgegen dem oben dargestellten, engen sportwissenschaftlichen Verständnis des Trainingsbegriffs, fungiert der Begriff „Fitness-Training“ im alltäglichen Gebrauch zumeist als Sammelbegriff für sämtliche sportliche Aktivitäten, die in einem Fitness-Studio oder anderorts ausgeübt werden. Dabei wird zum einen teilweise nicht planmäßig oder systematisch im Sinne des zuvor dargestellten Trainingsbegriffs gehandelt und zum anderen nicht nur auf die Optimierung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Fitness) abgezielt, sondern auch die Erreichung anderer Ziele, wie z. B. das Pflegen sozialer Kontakte, der Ausgleich zum Alltag u. v. m. verfolgt. Um den Gegenstandsbereich dessen, was umgangssprachlich als *Fitness-Training* bezeichnet wird, dennoch eingrenzen zu können, wird zunächst diskutiert, inwiefern sich die damit zusammenhängenden Bewegungsaktivitäten von alltagsbezogenen körperlichen Aktivitäten unterscheiden lassen. Im Anschluss wird überlegt, wie die Inhalte eines Fitness-Trainings anhand der räumlichen Gegebenheiten von Fitness-Studios differenziert skizziert werden können.

Körperlich-sportliche Aktivitäten

Körperliche Aktivität fungiert als Sammelbegriff sämtlicher Aktivitätsformen auf körperlicher Ebene. In der Sportwissenschaft werden unter körperlicher Aktivität zunächst alle physischen Aktivitäten verstanden, welche durch Skelettmuskeln produziert werden und eine Steigerung des Energieumsatzes (Hollmann & Strüder 2009; Geuter & Holleder 2012), respektive der metabolischen Rate bewirken (vgl. Bouchard, Blair & Haskell 2012, S. 12).

Bei dem Begriff „sportliche Aktivitäten“ handelt es sich um eine Subkategorie der körperlichen Aktivitäten. Sie beschreiben den strukturierten und bewussten Einsatz

von Bewegung (vgl. Wagner & Brehm 2008 zit. n. Niermann 2011 S. 13). Eine weitere Möglichkeit, um sportliche Aktivitäten von körperlichen Aktivitäten zu unterscheiden, bietet das objektive Differenzierungsmerkmal der metabolischen Rate (Caspersen, 1985). Demnach kann erst dann von einer sportlichen Aktivität gesprochen werden, wenn der Energieaufwand um das mindestens 2,5-fache größer ist, als der Energiebedarf in Ruhe (Bonadt 2016, S. 27). Kritisch anzumerken ist hierbei, dass ein solcher Energieaufwand bei sämtlichen Erscheinungsformen der körperlichen Aktivität erreicht werden kann und somit kein hilfreiches Kriterium darstellt, um die verschiedenen Arten körperlicher oder sportlicher Aktivität voneinander abzugrenzen. Im Rahmen dieser Arbeit erfolgt die Differenzierung und Kategorisierung von körperlicher und sportlicher Aktivität deswegen ausschließlich nach dem Kriterium der Intention.

Die Inhalte eines Fitness-Trainings sind wiederum u. a. von den Voraussetzungen des jeweiligen Fitness-Studios abhängig. In Anlehnung an Freiwald (vgl. 2016, S. 302) kann man beim Krafttraining z. B. der Funktionalität nach zwischen einem gerätegestützten Training u. a. an Krafttrainingsmaschinen, Seilzügen etc., dem Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, z. B. auf Matten, Schlingentrainern etc., Freigewichten, z. B. Hanteln, Kettlebells etc. und sonstigem Equipment, z. B. Bulgarian Bags, Waterpipes etc., unterscheiden. Für das Ausdauertraining sind in Fitness-Studios i. d. R. verschiedene Ergometer (Sitz- und Liegeergometer, Ruderergometer und Armergometer), Laufbänder, Stepper, Crosstrainer, Indoor Cycling Bikes u. v. m. vorhanden.

In diesem Kapitel wurde dargestellt, wie der Trainingsbegriff in der Sportwissenschaft, als auch darüber hinaus, aufgefasst wird. Im Folgenden geht es darum, die lebensweltlichen Rahmenbedingungen (Kapitel 2.4.1) und das Sportverhalten (Kapitel 2.4.2) Studierender aufzuzeigen. Das kann dabei helfen, besser einschätzen zu können, welche Voraussetzungen innerhalb dieser Zielgruppe vorliegen, um ein Training im Fitness-Studio in den Alltag zu integrieren.

2.4 Die Zielgruppe Studierende

Den Eckdaten der Deutschen Fitness-Wirtschaft (DSSV, 2019) zufolge, hat sich die Fitness- und Gesundheitsindustrie über die letzten Jahrzehnte hinweg eine hohe gesellschaftliche Akzeptanz aufgebaut. Der ursprünglich negative Ruf der Fitness-Studios ist nach Stemper (1993) aber bereits seit den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts vorüber. Dies ist einer der vielen Gründe, weshalb die Mitgliederzahlen und Interessengruppen des Fitness-Trainings stetig zunehmen. Besonders auffällig ist bei Betrachtung der Altersaufteilung der Fitness-Studio-Mitglieder, dass insbesondere die Anzahl jüngerer Mitglieder ansteigt.

Eine vorwiegend junge Zielgruppe, die in sportwissenschaftlichen Publikationen bisher wenig Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit dem Fitness-Training erfahren hat, stellt die Zielgruppe der Studierenden dar. Da aus der Sozialisationsforschung bekannt ist, dass sich u. a. die Lebensumstände auf das menschliche Verhalten auswirken, wird im Folgenden zunächst versucht, die Lebensphase Studium kurz zu skizzieren. Anschließend wird das Sportverhalten Studierender und die gesundheitliche Relevanz eines Trainings im Fitness-Studio beleuchtet.

2.4.1 Lebensphase Studium

„Viele akademisch ausgebildete Menschen empfinden im Rückblick [...] die Studienzeit als die schönste Zeit im Leben. Auch in der öffentlichen Wahrnehmung überwiegt oft (immer noch) der Eindruck, Studierende führten ein unglaublich privilegiertes Leben, könnten sich entsprechend ihrer individuellen Interessen entfalten [...] und hätten freie Zeit in Hülle und Fülle.“

(Ackermann & Schumann 2010, S. 231)

Während die Annahmen des oben dargestellten Zitates die Lebensphase Studium positiv, als privilegiert, entwicklungsfördernd und selbstbestimmt darstellen, ist kritisch zu hinterfragen, ob eine solche Darstellung, insbesondere im Zuge der veränderten Studienbedingungen des Bologna-Prozesses, realitätsnah ist.

Seit Einführung des Bachelor- / Master-Systems sind Studierende in Deutschland u. a. hohen Leistungsanforderungen ausgesetzt (Thees et al. 2012, S. 196). Die Noten zählen ab dem ersten Semester und das oberste Ziel ist es oftmals, die universitäre Laufbahn möglichst schnell, mit möglichst guten Noten zu durchlaufen, um gesellschaftliche Karriereideale zu erfüllen und früh mit dem Arbeiten zu beginnen (Ackermann & Schumann 2010, S. 231 f.). Doch neben dem Leistungs- und Erwartungsdruck kommen weitere studienspezifische Belastungsfaktoren wie „körperliche Inaktivität, finanzielle Probleme, Prüfungsdruck, Versagens- und Zukunftsängste [...]“ (Pahmeier et al, 2006; Möllenbeck, 2011 zit. n. Möllenbeck 2015, S. 168), spezifische Entwicklungsaufgaben, bedeutsame biologische, soziale und psychische Veränderungen und Belastungssituationen dazu, die in der biographischen Übergangsphase vom Jugendlichen zum jungen Erwachsenen zu bewältigen sind (Möllenbeck 2015, S. 168 f.). Während der Lebensphase Studium verändern sich demzufolge viele Rahmenbedingungen, wie die Ablösung vom Elternhaus, Änderung sozialer Bezugspunkte, fehlende soziale Unterstützungsprozesse, Orientierung im Hochschulsystem, steigender Leistungsdruck, Identitätsfindung als Erwachsener etc. (Brandl-Bredenbeck, Kämpfe & Köster 2013, S. 14; Göring & Rudolph 2015, S. 132; Grützmaker et al. 2018, S. 48; Preuß et al. 2015, S. 39).

Um die wirtschaftliche und soziale Situation der Studierenden in Deutschland abzubilden, wurden bei der 21. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks insgesamt 67.007 deutsche und bildungsinländische Studierende von 248 Hochschulen u. a. zu den Themenfeldern Studienmerkmale und Hochschulzugang, soziale Zusammensetzung der Studierenden, Finanzierung des Lebensunterhalts, Zeitaufwand für Studium und Erwerbstätigkeit, Wohnsituation u. v. m. befragt (Middendorf et al., 2017).

Eine Erkenntnis dieser Studie war, dass die meisten Studiengänge in Deutschland Präsenz-Studiengänge waren, in denen Studierende durchschnittlich 33 Stunden ihrer Zeit pro Woche investierten. Obwohl die Präsenz-Studierenden im Vollzeit-Studium ihren zeitlichen Aufwand für das Studium als (sehr) hoch betrachteten, hatten mehr als zwei Drittel von ihnen im Erhebungszeitraum (Sommersemester 2016) einen Nebenjob. Mit 69 % war die Erwerbstätigenquote an Universitäten zu diesem Zeitpunkt so hoch wie noch nie zuvor. Neben dem Studium erwerbstätig zu sein, gehört laut dieser Studie allerdings erst seit Mitte der 1990er Jahre zum Alltag vieler Studierender.

Sowohl die veränderten Studienbedingungen als auch die zusätzliche Erwerbstätigkeit könnten zwei entscheidende Faktoren sein, weshalb die Lebensphase Studium, wie im Eingangszitat dargestellt von einigen Alumni als „schönste Zeit im Leben“, von den heutigen Studierenden aber teilweise eher als eine mit Stress verbundene „Verlängerung der institutionellen Bildungsphase“ (Vascovis. zit. n. Möllenbeck 2015, S. 169) wahrgenommen wird. Dieser subjektiv wahrgenommene Stress, spiegelt sich in diversen Studien wieder, die das Wohlbefinden und die Gesundheit Studierender überprüft haben (Grützmaker et al., 2018; Grobe, Steinmann & Szecsenyi, 2018). In einer Untersuchung zu den Alltagsbelastungen von Studierenden gaben diese an, sowohl von körperlichen Beschwerden, wie Rücken-, Nacken und Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Nervosität / Unruhe, als auch psychischen Belastungsfaktoren, beansprucht zu sein (Wollesen, Rahlf, Gansser et al. 2015, S. 32). Zusätzlich führen äußere Gegebenheiten wie „hoher Lernaufwand“, „Unzufriedenheit mit Studienangeboten“, „Geldsorgen“ und „Unzufriedenheit mit der Lebenssituation“ (Wollesen et al. 2015, S. 32), zu Einbußen der Lebensqualität. Damit einhergehend, wurde in einer weiteren Studie die psychische Gesundheit in allen Studierendengruppen niedriger eingeschätzt als die physische Gesundheit (Bredenbecket et al. 2013, S. 7; Pereira Guedes & Wollesen 2015, S. 108). Als Gründe für die wahrgenommene Stressbelastung wird die häufig auftretende Doppelbelastung durch Studium und Berufstätigkeit genannt (Pereira Guedes & Wollesen 2015, S. 108).

Im Rahmen eines Kooperationsprojektes zur „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“ wurden 6198 Studierende (durchschnittliches Alter: 26,4 Jahre) u. a. zu ihrem Gesundheitsverhalten befragt (Grützmaker et al., 2018). Obwohl 81,8 % der Befragten ihre Gesundheit als „gut“ oder „sehr gut“ einschätzten (ebd., S. 31), berichteten mehr als ein Viertel, ein hohes Stresserleben zu haben (ebd., S. 49) und weitere ca. drei Viertel beklagten, mehrmals monatlich körperliche Beschwerden zu haben (ebd., S. 54).

In Anbetracht der dargestellten Erkenntnisse ist im Rahmen dieser Arbeit u. a. von Interesse, inwiefern sich ein Studium mit der Ausübung sportlicher Aktivitäten, im Fitness-Studio, vereinbaren lässt. Potentielle Einflussfaktoren auf das Sporttreiben Studierender werden aber an anderer Stelle diskutiert (Kapitel 3). Zunächst stehen die Sportpartizipation und das Sportverhalten dieser jungen Zielgruppe im Vordergrund.

2.4.2 Das Sportverhalten Studierender

In der allgemeinen Bevölkerung nimmt der Umfang von körperlicher Aktivität mit steigendem Alter ab (Craig, Mindell & Hirani, 2009; Department of Health, 2004). Dieses Phänomen ist auch beim Übergang von der Schulzeit zum Studium zu beobachten. Studierende fühlen sich im Rahmen ihres Studiums häufig primär geistig herausgefordert (Grützmaker et al. 2018, S. 8). Im Gegensatz zu der mentalen Beanspruchung ist die physische Beanspruchung in der Lebensphase Studium hingegen bei einem Großteil der Studierenden unterrepräsentiert (ebd., S. 100 ff.).

Viele Studierende sind im Studium aufgrund der überwiegend sitzenden Tätigkeiten in Vorlesungen und Seminaren, aber auch in Lernphasen, gemessen an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die moderate körperliche Aktivität in einem moderaten Umfang von mindestens 5 x 30 Minuten empfiehlt, unterdurchschnittlich körperlich aktiv. Grützmaker et al. (2018, S. 100) konnten zeigen, dass obwohl 37,9 % der befragten Studierenden nach eigenen Angaben stark auf körperliche Aktivität achten, „nur“ 26,7 % der WHO-Empfehlung von mindestens 2,5 Std. moderater körperlicher Aktivität pro Woche nachkommen, wobei männliche Studierende körperlich signifikant aktiver sind als weibliche Studierende

(♀ 24 %; ♂ 29,1 % kommen dieser WHO-Empfehlung nach). Insgesamt ist festzuhalten, dass Studierende, laut einer repräsentativen Stichprobe vom RKI (2014), körperlich weniger aktiv sind, als altersgleiche Befragte (zwischen 18 - 29 Jahren) aus anderen Zielgruppen.

Neben den intergruppalen Aktivitätsunterschieden, sind ebenfalls intragruppale Aktivitätsverhaltensunterschiede bei den Studierenden festzustellen, wobei Studierende innerhalb der ersten drei Studienjahre weniger sportlich aktiv sind (< 40 % mind. 2 Std. Sport pro Woche), als Studierende vom vierten bis zum sechsten Studienjahr. Hiervon treiben 46,1 % mindestens zwei Stunden Sport pro Woche. (Grützmacher et al. 2018, S. 107).

Ferner tragen u. a. moderne Kommunikationssysteme und technische Fortschritte im Alltag Studierender dazu bei, dass die körperliche Aktivität auf ein Minimum beschränkt wird (Möllenbeck, 2011 zit. n. Möllenbeck 2015, S. 170). Intentionale körperliche Aktivität bzw. sportliche Aktivität wäre zum einen ein gewinnbringender Ausgleich, im zumeist kognitiv anspruchsvollen aber körperlich inaktiv geprägten Studierendenalltag und könnte sich zum anderen positiv auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Produktivität Studierender auswirken. Eine Übersicht über die gesundheitlichen Effekte eines Ausdauer- und Krafttrainings als Bestandteile des Fitness-Trainings, sind den folgenden Tabellen zu entnehmen.

Tab. 2.3 *Anpassungen einzelner Organe an ein Ausdauertraining (vgl. Hohmann, Lames & Letzelter 2010, S. 236)*

Organ	Funktionelle und morphologische Anpassungen durch Ausdauertraining
Herz	Senkung von Ruhepuls und Belastungspuls, Vergrößerung des Schlagvolumens, Ökonomisierung der Herzfunktion, verbesserte Durchblutung des Herzmuskels und Anpassungen in Kammer- und Muskelgröße sind die morphologischen Entsprechungen
Lunge	Ökonomisierung des Gasaustausches, Erhöhung der Sauerstoff-Aufnahmekapazität, Vergrößerung der Vitalkapazität und des Atemminutenvolumens
Blut	Günstiger Einfluss auf die Blutfettzusammensetzung, Erhöhung der Sauerstoffbindungsfähigkeit, Erhöhung der Sauerstofftransportfähigkeit
Gefäße	Verringerte Rückbildung der Elastizität von Gefäßen
Muskulatur	Vermehrung der Mitochondrien, verbesserte Kapillarisation
Immunsystem	Verbesserung des Immunsystems
Hormondrüsen	Geringere Ausschüttung von Stresshormonen unter Belastung

Tab. 2.4 *Gesundheitliche Auswirkungen eines differenzierten Krafttrainings (vgl. Gottlob 2013, S. 1)*

Auswirkungen eines differenzierten Krafttrainings	
1. Kraftzuwachs	6. Verbesserung einiger Herz-Kreislauf-Parameter
2. Vergrößerung des Muskelquerschnitts	7. Figurverbesserung
3. Leistungsfähige Beweglichkeit	8. Günstige hormonelle Auswirkungen
4. Steigerung der Schnelligkeit	9. Kapillarisation
5. Steigerung von Knochendichte, -festigkeit und -elastizität	10. Effektivere Rehabilitation nach Verletzungen und Erkrankungen

Auswirkungen eines differenzierten Krafttrainings	
11. Verstärkung der Sehnen, Bänder, Faszien und Gelenkstrukturen	16. Verbesserung von Stoffwechsel und Energiebereitstellung
12. Erhöhte Gelenkstabilisierung	17. Leistungs- und Lebensqualitätssteigerung beim alten Menschen
13. Verbesserte Haltung	18. Verbesserte Körperentwicklung und Leistungsfähigkeit beim Kind und Jugendlichen
14. Verbesserte Schutzfunktion	19. Günstige Auswirkungen auf Gehirnstoffwechsel und Psyche
15. Verbesserte Versorgung der Gelenkstrukturen	

Möllenbeck (2015, S. 175) weist daraufhin, dass mit steigendem Fitnesszustand von Studierenden auch ihr psychischer und physischer Gesundheitszustand besser ist. Den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit umfassend darzustellen, würde allerdings den Rahmen dieser Arbeit überschreiten (weitere Informationen hierzu sind u. a. bei Bouchard et al., 2012 nachzulesen).

Während die Förderung des Sports an Hochschulen gesetzlich, sowohl im Hochschulrahmengesetz, als auch im Hochschulgesetz NRW fest verankert ist, werden Häufigkeit und Dauer des Sporttreibens letztendlich von den Studierenden bestimmt, indirekt aber auch durch die gegebenen Verhältnisse, d. h. gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und diverse lebensweltliche Faktoren beeinflusst (vgl. Fahlenbock, Hense, Hübner & Wulf 2010, S. 26). Da Studierende im Rahmen des Bachelor-Master-Systems aufgrund der Studienverkürzung und der oftmals notenabhängigen zulassungsbeschränkten Masterstudiengänge zu intensivem Lernen angehalten sind, steht ihnen nur begrenzt Freizeit für ihre sportlichen Aktivitäten zur Verfügung (vgl. Fahlenbock et al. 2010, S. 27). Dies kann sich Studien zufolge ungünstig

auf ihr Sport- und Bewegungsverhalten auswirken. Preuß et al. (2015, S. 45) fanden bei einer Untersuchung mit Studierenden an der Universität Bonn beispielsweise heraus, dass sich mit dem Studienbeginn die drei bis vier Mal wöchentliche Sportaktivität der weiblichen Studierenden auf insgesamt 68 % reduzierte, während diese bei den männlichen Studierenden in etwa gleich blieb.

Die Hochschulsport-Umfrage NRW 2009, in der über 30.000 Studierende und ca. 4900 Bedienstete aus 15 Universitäten zu ihrem Sport- und Bewegungsverhalten befragt wurden, kam zu dem Ergebnis, dass (nur) 55 % der Studierenden regelmäßig, d. h. mehr als 60 Minuten pro Woche Sport trieben (Fahlenbock et al. 2010, S. 36).

In einer weiteren Hochschulsport-Befragung mit über 7000 Studierenden gaben annähernd zwei Drittel der Teilnehmenden an, sportlich aktiv zu sein (Göring 2010, S. 6). Obwohl Studierende als eine überaus sportlich aktive Gruppe gelten, waren fast ein Drittel der Befragten (32 %) gar nicht sportlich aktiv und weitere 15 % nur gelegentlich (Göring 2010, S. 16). Außerdem war festzustellen, dass Studentinnen weniger sportlich aktiv waren als ihre männlichen Kommilitonen (Göring 2010, S. 6). Auf die Frage, welche sportlichen Aktivitäten bei Studierenden am beliebtesten sind, belegten das Joggen / Laufen, in Gruppenkursen organisierte Fitnesskurse, als auch das Gerätetraining im Fitness-Studio die ersten drei Platzierungen in der Rangfolge, wobei sich insbesondere bei Frauen der „Fitnesssport“ als dominierende Aktivitätsform etabliert hat (Göring 2010, S. 7).

Auch Fahlenbock et al. (2010, S. 36) kamen zu dem Ergebnis, dass das Joggen / Laufen (37,3 %), das Fitness-Training an Geräten (28,3 %) und der Fitness- und Gesundheitssport (27,3 %), d. h. in Gruppen organisierte Fitnesskurse, die am häufigsten von den Studierenden betriebenen sportlichen Aktivitäten waren. Auf Basis der Hochschulsport-Umfrage NRW 2009 sehen sie die größten Entwicklungspotentiale im Hochschulsport im Bereich Schwimmen und beim Training im Fitness-Studio (Fahlenbock et al. 2010, S. 36).

Obwohl die hier vorgestellten Studien einen ersten Überblick über das studentische Sporttreiben geben, ist das Sportverhalten von Studierenden im Allgemeinen und im institutionellen Kontext der Hochschulen wenig erforscht (Fahlenbock et al. 2010,

S. 35; Göring 2010, S. 2). Aufgrund der veränderten Studienbedingungen wird aber davon ausgegangen, dass die flexible Inanspruchnahme von Sportangeboten für Studierende zu einem immer wichtigeren Nachfragekriterium werden wird (Göring 2010, S. 19).

Das Fitness-Training als eine der beliebtesten sportlichen Aktivitäten Studierender wird diesem Anspruch gerecht. In Bezug auf das Training im Fitness-Studio wurde bei der Zielgruppe Studierender, bis auf wenige Ausnahmen (z. B. Fuchs et al. 2005; Seelig & Fuchs, 2011), nicht hinterfragt, welche Einflüsse sich wie auf das Trainingsverhalten auswirken. Mit dem Ziel, Erkenntnisse bzgl. der Einflussfaktoren beim Fitness-Training ableiten zu können, wird im folgenden Kapitel zunächst dargestellt, welche Faktoren das Sportverhalten im Allgemeinen beeinflussen können. Ein besonderer Fokus wird dabei auf jene motivationalen und volitionalen Einflussfaktoren gelegt, die sich in führenden (gesundheits-)psychologischen Verhaltensmodellen bewährt haben.

3 Einflussfaktoren beim Training von Studierenden im Fitness-Studio

Obwohl der Mensch nach Schwarzer (2008) prinzipiell die Kontrolle über sein Verhalten hat, sind Verhaltensänderungen beeindruckend herausfordernd (vgl. Michie, Rothman & Sheeran 2006, S. 249). Dies gilt insbesondere für jene Verhaltensweisen, die nicht einmalig oder situativ bedingt ausgeübt werden (z. B. Sitzgurtbenutzung), sondern an unterschiedliche, internale und externale Faktoren gebunden sind. Das Training im Fitness-Studio gilt als eine solche komplexe Verhaltensweise. Studien zufolge ist sie aufwändig und schwierig zu ändern (Schwarzer 2008, S. 1; Schwarzer & Luszczynska 2008, S. 141; Wiedemann, Schütz, Sniehotta et al. 2009, S. 76), da unterschiedlichste Faktoren das Verhalten beeinflussen können.

Im Bereich der Verhaltensforschung wurde deswegen bereits ein beachtlicher Forschungseinsatz geleistet, um die wichtigsten Einflussfaktoren auf das Sporttreiben im Allgemeinen zu identifizieren (vgl. Conner & Norman, 2005; Schwarzer, 2008; Schwarzer & Luszczynska, 2008; Dunn & Elliot, 2008). Diese dienen im vorliegenden

Kapitel als Grundlage, um mögliche Einflussfaktoren auf das Training im Fitnessstudio zu übertragen und entsprechend ihrer Charakteristika geeigneten Kategorien zuzuordnen (Kapitel 3.1).

Da eine kritische und detaillierte Auseinandersetzung sämtlicher Einflussfaktoren auf das Trainingsverhalten der Studierenden in der Domäne Fitness-Studio aufgrund des unzureichenden Forschungsstandes und der Komplexität dieses Themas über den Rahmen dieser Arbeit hinausgehen würde, werden, entsprechend des vorliegenden Forschungsschwerpunktes, zunächst ausschließlich die motivationalen und volitionalen Einflussfaktoren beim Fitness-Training von Studierenden näher untersucht. Weitere Korrelate und Prädiktoren von körperlicher Aktivität werden Kategorien zugeordnet und zum Zwecke eines Gesamtüberblicks und zur näheren Skizzierung der Probanden im Rahmen der deskriptiven Statistik (Kapitel 6.2) aufgeführt.

Um einen theoretischen Zugang zu dem Forschungsschwerpunkt zu schaffen, werden in Kapitel 3.2 zunächst relevante Begrifflichkeiten aus der Motivations- und Volitionsforschung geklärt. Im Anschluss daran werden Studien zur Ergründung der Motive beim Fitness-Training zusammengefasst (Kapitel 3.2.1). In diesem Zusammenhang wird außerdem eine Möglichkeit vorgestellt, wie eine Motivdiagnostik im Setting Fitness-Studio aussehen kann (Kapitel 3.2.2).

Die Grundlage für die Ableitung motivationaler und volitionaler Einflussfaktoren bilden im weiteren Verlauf des Kapitels zwei theoretische Modelle der Sportpartizipation (Kapitel 3.2.3). Im sportpsychologischen Kontext haben sich sowohl das HAPA-Modell von Schwarzer (1992, 2008), als auch das MoVo-Modell von Fuchs (2007a) für die Prädiktion des Sportverhaltens bewährt. Deswegen werden diese Modelle und die dazugehörigen Variablen anschließend, auf Basis des aktuellen Forschungsstandes, hinsichtlich ihrer Prädiktortauglichkeit für die Aufnahme des komplexen Verhaltens *Training im Fitness-Studio*, überprüft (Kapitel 3.2.3.1; Kapitel 3.2.3.2).

Abschließend werden, analog zu den Einflussfaktoren, auch mögliche Ausstiegsfaktoren (Dropout-Faktoren) beim Training im Fitness-Studio eruiert (Kapitel 3.3).

3.1 Einflussfaktoren der Sportpartizipation

Aus der Psychologie ist bekannt, dass menschliches Verhalten i. d. R. nicht durch einen einzelnen Faktor sondern ein komplexes Netz an Faktoren beeinflusst wird. Je nach Verhaltensweise und Individuum können diese Faktoren erheblich variieren. Diverse Studien haben bereits zahlreiche Einflussfaktoren beim Sporttreiben im Allgemeinen identifiziert (Dollmann, 2018; Downward et al. 2014, Hallmann et al., 2014; Kościótek, 2017; Romahn, 2007; Ruseski et al., 2011). Hinsichtlich des Sportengagements ist nach Klostermann und Nagel (2011, S. 216) eine Vielzahl psychologischer, sozialer und physischer Einflussfaktoren in Betracht zu ziehen. Darüber hinaus können aber auch kontextuelle und umweltbezogene Faktoren eine Rolle spielen (Buksch et al. 2011, S. 71). Das folgende Schaubild, welches in Anlehnung an Rohman (2007) und weiteren Autoren (Dishman, 1990; Kohl, Fulton & Caspersen, 1998; Romahn, 2007; Stucky-Ropp & Di Lorenzo, 1993; Sallis, 1995) erstellt wurde, soll zunächst einen Überblick über mögliche Einflussfaktoren der Sportteilnahme geben.

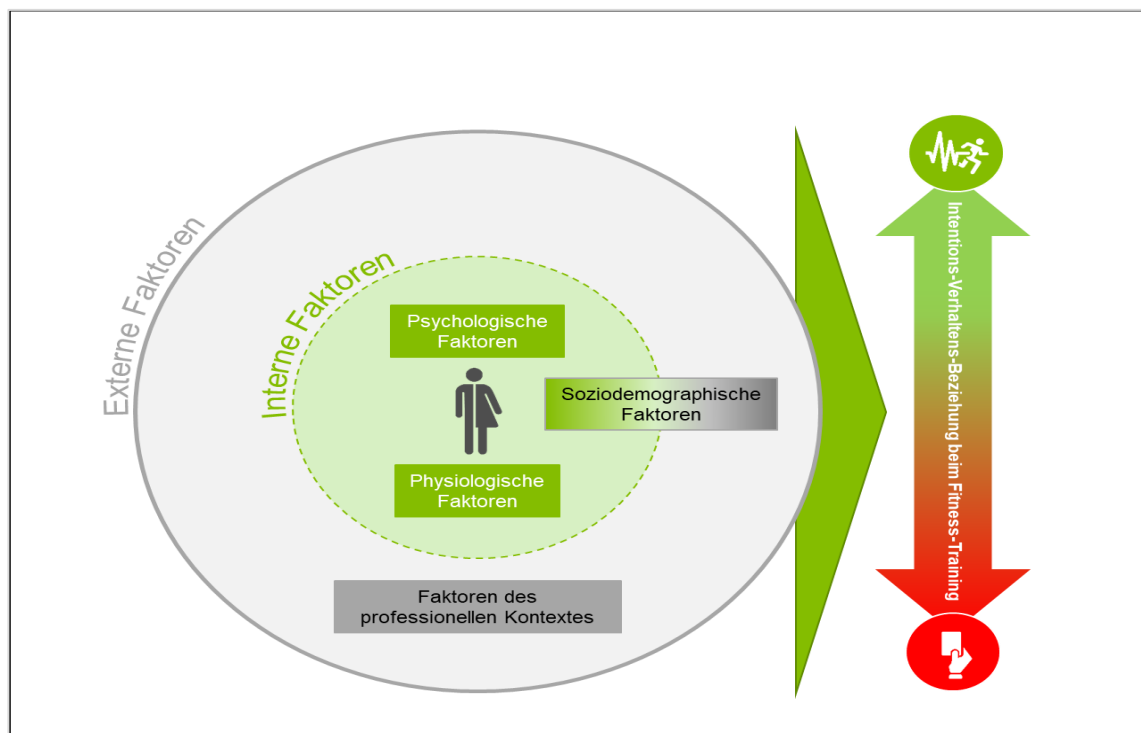


Abb. 3.1 Einflussfaktoren der Sportteilnahme

Nach Romahn (2007, S. 54) können die Einflussfaktoren auf das Aktivitätsverhalten in interne Einflussfaktoren (Persönlichkeitsfaktoren) und externe Einflussfaktoren (Umweltfaktoren) unterteilt werden. Während die Persönlichkeitsfaktoren in physische und psychische Faktoren eingeteilt werden, erfolgt die Unterscheidung der Umweltfaktoren in soziodemographische Faktoren und Faktoren des professionellen Kontexts. Der durch das Schaubild (Abb. 3.1, S. 52) generierte Überblick ausgewählter möglicher Einflussfaktoren auf das Sport- und Trainingsverhalten erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern dient lediglich als Grundlage, um potentielle Einflussfaktoren der Sportpartizipation abzubilden.

Bei einem Durchblick weiterer Forschungsarbeiten zum Thema Aufrechterhaltung der körperlichen Aktivität (Allen & Morey, 2010; Breuer & Wicker, 2007; Hayoz, 2017) fällt auf, dass einerseits ähnliche oder identische Kategorien verwendet werden, andererseits aber auch andere Gruppierungen gewählt werden, was darauf hinweist, dass die Art und die Anzahl der Kategorien je nach Ansatz divergieren können. Während einige Autoren verschiedene Einflussfaktoren auf das Aktivitätsverhalten berücksichtigen (Romahn, 2007; Allen & Morey, 2010), legen andere Autoren (Hayoz, 2017) den Fokus auf einzelne Faktoren, wie z. B. die soziodemographischen oder aber die biosozialen Einflussfaktoren.

Die folgende Tabelle bietet eine Übersicht über unterschiedliche Einflussfaktoren und Determinanten der Sportteilnahme, inklusive einer Auswahl an Studien, in denen diese untersucht wurden.

Tab. 3.1 *Einflussfaktoren und Determinanten der Sportteilnahme*

Einflussfaktoren / Determinanten	Autoren
Alter	Belcher et al. (2010) Breuer & Wicker (2007) Breuer & Wicker (2009) Wicker et al. (2009) Leslie et al. (2004) Stevens et al. (2005)
Barrieren	Tappe et al. (1989) Desmond (1990)
Barrierenmanagement	Fuchs (2013) Fuchs et al. (2012) Kramer (2014) Schwetschenau et al. (2008)
Bewältigungsplanung	Araújo-Soares et al. (2009) Faude-Koivisto & Gollwitzer (2009) Sheeran et al. (2005) Sniehotta (2009) Sniehotta et al. (2006)
Beziehungsstatus	Eberth & Smith (2010) Lee & Bhargava (2004)
Biologische und physiologische Einflüsse	Deflandre et al. (2001) Lera-López & Rapún-Gárate (2011) Romahn (2007)

Einflussfaktoren / Determinanten	Autoren
Bildung	Breuer (2006) Fairclough et al. (2002) Farrell & Shields (2002)
Demographische Determinanten	Farrell & Shields (2002) Seabra et al. (2007)
Ethnizität	Belcher et al. (2010) Sallis (1996, 1999)
Familiäre Strukturen	Lee & Bhargava (2004) Ruseski (2011)
Geschlecht	Belcher et al. (2010) Farrell & Shields (2002)
Gewicht	Belcher et al. (2010) Ekkekakis & Lind (2006)
Handlungsplanung	Conner et al. (2010) Gollwitzer (1999) Hagger & Luszczynska (2014) Scholz et al. (2007) Sniehotta et al. (2006) Ziegelmann & Lippke (2007)
Institutionelle Einflüsse	Downward et al. (2014) Lera-López & Rapún-Gárate (2011)
Intention	Rhodes & de Bruijn (2013b) Sheeran & Orbell (2000a) Sniehotta et al. (2005)

Einflussfaktoren / Determinanten	Autoren
(Infra-)strukturelle Determinanten und Sportverfügbarkeit	Hallmann et al. (2012) Humphreys & Ruseski (2007) Wicker et al. (2009) Downward et al. (2014) Lera-López & Rapún-Gárate (2011) Nagel et al. (2015) Webber & Mearman (2008)
Konsequenzerfahrungen	Fuchs (2013) Ingledeew et al. (2014) Rothman et al. (2011)
Konsequenzerwartungen	Blanchard et al. (2015) Fuchs (1994) Rovniak et al. (2002) Williams et al (2005)
Motive der Sportbeteiligung	Davey et al. (2009) Kilpatrick et al. (2005) Kościółek (2017) Lehnert et al. (2011) Zarotis & Tokarski, 2005
Physisches Selbstkonzept	Stiller et al. (2004) Stiller & Alfermann (2005)
Professioneller Kontext	Brehm & Eberhardt (1995)
Psychologische Einflüsse	Romahn (2007) Stuart et al. (2015) Teixera et al. (2012)

Einflussfaktoren / Determinanten	Autoren
Psychologische und soziale Einflüsse	Coleman et al. (2008) Dagkas & Stathi (2007) Downward et al. (2014) Gustafson & Rhodes (2006) Yang et al. (1999)
Risikowahrnehmung	Parschau et al. (2014) Brewer et al. (2005) Scholz et al. (2009) Sniehotta et al. (2005)
Selbstbestimmung	Hagger & Chatzisarantis (2007) Teixeira et al. (2012) Zahariadis et al. (2006)
Selbstkongruanz	Fuchs (2007b) Seelig & Fuchs (2006) Sheldon & Elliot (1999)
Selbstwirksamkeit	Luszczynska et al. (2005) Rodgers. et al. (2013) Scholz et al. (2005) Schwarzer et al. (2008) Williams & Rhodes (2014)
Soziale Einflüsse	Dagkas & Stathi (2007) Dollmann (2018) Downward et al. (2014) Lera-López & Rapún-Gárate (2011)

Einflussfaktoren / Determinanten	Autoren
(Sozio-)ökonomische Determinanten	Breuer et al. (2010) Farrell & Shields (2002) Hallmann & Breuer (2014)
Sozial-kognitive Faktoren	Anderson et al. (2006) Booth et al. (2000) Jekauc et al. (2015)
Soziokulturelle Faktoren	Kościótek (2017) Seabra et al. (2007)
Umweltfaktoren	Booth et al. (2000) Dagkas & Stathi (2007) Dollmann (2018) Humpel et al. (2002) Kligermann et al. (2007) Kościótek (2017) Romahn (2007)
Wissen über den Nutzen von Sport	Vilhjalmsson & Thorlindsson (1998)
Zeit	Becker (1965) Ruseski et al. (2011)

Hinsichtlich der Einflussfaktoren in der Studienübersicht (Tab. 3.1) fällt auf, dass einige Studien (Romahn, 2007; Stuart et al., 2015; Teixeira et al., 2012) komplexe Kategorien, wie z. B. *psychologische Einflussfaktoren* untersuchen, während andere einzelne Einflüsse wie z. B. *Motive* (Kilpatrick et al., 2005; Kościótek, 2017; Lehnert et al., 2011) analysieren. Sowohl bei dem Schaubild (Abb. 3.1, S. 52) als auch der Übersicht

möglicher Einflussfaktoren und Determinanten der Sportteilnahme (Tab. 3.1, S.54 ff.) ist außerdem festzustellen, dass eine eindeutige Differenzierung der multiplen Einflussfaktoren schwierig erscheint, da einige nicht immer eindeutig einer übergeordneten Kategorie zugeordnet werden können, während andere sogar mehreren Kategorien zugeordnet werden könnten.

Zusammenfassend wird deutlich, dass das Sporttreiben als komplexe Verhaltensweise von vielen unterschiedlichen Faktoren beeinflusst werden kann. Im Folgenden werden aufgrund des Forschungsschwerpunktes dieser Arbeit die motivationalen und volitionalen Einflussfaktoren beim Sporttreiben näher beleuchtet.

3.2 Motivationale und volitionale Einflussfaktoren beim Sporttreiben

Baaken & Fuchs (vgl. 2012, S. 80) gehen davon aus, dass die Kenntnis darüber, welche Faktoren die Herausbildung und Aufrechterhaltung eines regelmäßigen Verhaltens steuern, den entscheidenden Vorteil hätte, dass man Menschen mittels personensorientierter Interventionen, z. B. gezielt beim Aufbau eines körperlich-aktiven und gesundheitsbewussten Lebensstils unterstützen könnte. Dabei wird angenommen, dass einige Faktoren (z. B. demografische und biologische Faktoren) kaum veränderbar sind, während z. B. psychologische Variablen, wozu motivationale und volitionale Faktoren zählen, als stark beeinflussbar gelten und mit sportlicher Aktivität in einem Zusammenhang stehen (Fuchs, 2003; Motl et al., 2002, zit. n Hoffmann, 2009). Sowohl Gollwitzer & Sheeran (vgl. 2006, S. 73), als auch Scholz, Keller & Perren (vgl. 2009, S. 702), sind der Ansicht, dass es eindeutig zusätzlicher psychologischer Konzepte bedarf, um zu verstehen, warum manche Leute erfolgreich, andere wiederum erfolglos dabei sind, Verhaltensweisen, wie z. B. die Durchführung eines regelmäßigen Trainings im Fitness-Studio, in ihren Alltag zu integrieren. Eine zentrale Rolle könnten dabei Motive und die Motivation beim Training im Fitness-Studio einnehmen.

3.2.1 Motive & Motivation

Wie kommt es dazu, dass über elf Millionen Menschen (DSSV, 2019) mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen, innerhalb verschiedener Altersklassen und ungleichen Geschlechts in Deutschland als Mitglieder in Fitness-Studios registriert sind? Was bewegt diese Menschen dazu, sich vertraglich zu binden und ein Training im Fitness-Studio ausüben zu wollen?

Diesen und anderen Fragen geht die Motivationspsychologie nach. Während die Psychologie im Allgemeinen Formen und Gesetzmäßigkeiten menschlichen Verhaltens erforscht (vgl. Zwahr 2006, S. 238), beschäftigt sich die Motivationspsychologie im Speziellen mit der Zielgerichtetheit von Verhalten (vgl. Müsseler 2008, S. 189), d. h. der Richtung, Ausdauer und Intensität von Verhalten (vgl. Rheinberg 2008, S. 13). Für die heutige Motivationspsychologie ist charakteristisch, dass sie Verhalten als Resultat der Wechselbeziehung zwischen Person und Situation versteht (vgl. Rheinberg 2008, S. 42). Um diese Wechselbeziehung besser nachvollziehen zu können, bedarf es zunächst eines differenzierten Verständnisses des damit zusammenhängenden Fachvokabulars: Motiv, Motivation, Motivierung.

Der Wortherkunft nach stammt das Wort Motiv vom lateinischen *movere* ab und lässt sich mit Bewegung, Regung des Willens oder Antrieb übersetzen (vgl. Baier & Dänzer 2013, S. 3162). Ein Motiv beantwortet die Frage, warum gehandelt wird, d. h. ein Motiv stellt einen Grund dar, der einen Menschen zum Handeln bewegt. Nach Krug und Kuhl (2006) verleihen Motive dem Handeln folglich Energie. Ähnlich sieht Zarotis (vgl. 1999, S. 49) ein Motiv als einen Spannungszustand, der zielgerichtetes Handeln initiiert, aufrechterhält und kanalisiert. Spada (2006, S. 505) beschreibt ein Motiv als eine Bewertungsdisposition, die einem Ereignis einen Verlockungs- oder Bedrohungscharakter verleiht.

Da Motive nicht direkt beobachtbar sind, werden sie in der Psychologie als hypothetische Konstrukte angesehen, die das Handeln von Menschen besser verständlich machen (vgl. Rheinberg 2008, S. 20). Seit einer Konzeption von McClelland, Koestner & Weinberger (1989) wird davon ausgegangen, dass es zwei

unterschiedliche motivationale Steuerungssysteme gibt, welche sich qualitativ voneinander unterscheiden: Implizite / basale Motive und explizite Motive / motivationale Selbstbilder (Rheinberg, 2008).

Während sich implizite Motive größtenteils der bewussten Wahrnehmung entziehen und zielgerichtetes Verhalten spontan regulieren (vgl. Müsseler 2008, S. 207), sind explizite Motive hingegen dem Bewusstsein zugänglich und können sprachlich repräsentiert werden. Hinsichtlich der impliziten Motive weist Rheinberg (vgl. 2008, S. 195) darauf hin, dass Motivunterschiede zum einen von frühen Lernerfahrungen abhängen und zum anderen auf Unterschiede in der Intensität und Auslösbarkeit bestimmter Neurohormone, wie z. B. Testosteron und Dopamin, zurückzuführen sind. Da diese basalen Motive dem Bewusstsein des Menschen nicht zugänglich sind, geht Rheinberg (vgl. 2008, S. 196) davon aus, dass diese weniger an der rationalen Zielplanung, die z. B. bei der Umsetzung eines Trainingsplans im Fitness-Studio relevant ist, beteiligt sind.

Im Gegensatz dazu sind motivationale Selbstbilder das Ergebnis diverser Sozialisationseinflüsse und bewusster Wahrnehmungsprozesse auf kognitiver Basis (vgl. Rheinberg 2008, S. 198). Sie haben häufig verpflichtenden Charakter (z. B.: „Ich sollte heute nach der Arbeit ins Fitness-Studio gehen.“), regulieren Verhalten mittels bewusster Ziele und stellen das motivationale Selbstkonzept einer Person dar (vgl. Müsseler 2008, S. 207). Explizite Motive und Ziele sind demnach eng miteinander verbunden und haben eine Schnittmenge hinsichtlich der Bewusstseinslage, wobei Ziele als angestrebte in der Zukunft liegende Ereignisse oder Zustände definiert werden (vgl. Sudeck et al. 2011, S. 3) und Motive als Beweggründe des Handelns, die dazu notwendige Energie verleihen. Implizite Motive und Ziele können stark voneinander abweichen, was dazu führen kann, dass Menschen Ziele verfolgen, welche nicht durch ihre impliziten Motive gestützt werden und folglich bedürfnisinkongruent sind (vgl. Rheinberg 2008, S. 200). Je inkongruenter explizite Ziele und implizite Motive sind, desto eher müssen die damit verbundenen Handlungen durch Willensprozesse aufrechterhalten werden, welche wiederum kognitive Ressourcen bedürfen (vgl. Rheinberg 2008, S. 200).

Ferner wird in der Psychologie zwischen biogenen Motiven, welche genetisch geprägt sind und soziogenen Motiven, die im Laufe des Sozialisationsprozesses ausgebildet werden, differenziert. Biogene Motive sind überlebens- bzw. fortpflanzungsnotwendige Beweggründe, wie Hunger, Durst und Sexualität und haben eine starke genetische Basis (vgl. Müsseler 2008, S. 193). Soziogene Motive sind hingegen durch Lern- und Sozialisationsprozesse geprägt und basieren auf Persönlichkeitseigenschaften, welche individuell variieren (vgl. Müsseler 2008, ebd.). Um zu verstehen, warum Menschen z. B. in einem Fitness-Studio sportlich aktiv werden, bedarf es einer näheren Betrachtung ihrer soziogenen Motive. In der Motivationspsychologie wird hier in der Regel unter den sogenannten *Großen Drei* (Motiven) differenziert: Anschluss, Leistung und Macht. Diese Klassifizierung erhebt keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit, stellt aber eine weit verbreitete und anerkannte Ordnung in der Motivationspsychologie dar. Die Motivausprägung eines Menschen fällt in der Regel zu Gunsten eines der drei Motivsysteme (Anschluss, Leistung und Macht) aus.

Sowohl die jeweiligen Motivdispositionen als auch die Stärke der einzelnen Motive sind dabei personenabhängig. Rheinberg (vgl. 2008, S. 63) vergleicht das Motiv mit einer Art speziellen Brille, welche bestimmte Situationen besonders hervorhebt. Je nach Motivstruktur einer Person werden positive Situationen dann aufgesucht oder negative Ereignisse gemieden. Aufsuchen und Meiden sind als Modi der Motivationsregulation (vgl. Müsseler 2008, S. 531) zu verstehen. Bei furchtmotivierten Personen ist das aversive Motivationssystem (Meideverhalten) dominant (vgl. Müsseler 2008, S. 194). Sie tendieren dazu, negative Ereignisse zu meiden. Bei hoffnungsmotivierten Personen ist hingegen das appetitive Motivationssystem (Aufsuchverhalten) dominant, welches sie dazu bewegt, positive Ergebnisse herbeizuführen (vgl. Müsseler 2008, S. 194). Die Psychologen Schmalt & Langens (2009) weisen deswegen darauf hin, dass gleiche Umweltfaktoren Menschen nicht automatisch zu vergleichbaren Verhaltensweisen anregen. Um einen Menschen hinsichtlich eines gewünschten Verhaltens, wie z. B. einem kontinuierlichen Training im Fitness-Studio zu unterstützen, sollten die motivationalen Voraussetzungen

dementsprechend berücksichtigt werden. Kennt man die Motivstruktur einer Person, kann man Zielzustände, welche positive Emotionen bei ihr auslösen oder Situationen, die sie fürchtet (vgl. Langens, Schmalt & Sokolowski 2005, S. 76), antizipieren und dies nutzen, um diese Person z. B. individuell beim Training im Fitness-Studio zu fördern.

Zusammengefasst können Motive als Affektgeneratoren bezeichnet werden, die eine ökonomische Vorhersage menschlichen Verhaltens erlauben (vgl. Müsseler 2008, S. 203). Während ein Motiv einen einzelnen Beweggrund darstellt, wird der Prozess der situativen Anregung Motivierung genannt und das Ergebnis dieser Motivierung als Motivation bezeichnet (vgl. Gabler 2002, S. 46). Aus einem Motiv wird folglich erst dann eine Motivation, wenn sich eine Person in einer motivpassenden Situation befindet (vgl. Rheinberg 2008, S. 70). Motivation kann demzufolge als eine „[...] aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand [...]“ (Rheinberg 2008, S. 16) gesehen werden. Nach Kuhl (1985) und Heckhausen (2003) sind dementsprechend alle Prozesse motivationaler Art, welche die Intentionsbildung beeinflussen. Nach Schmalt und Langens (2009, S. 17) können motivationale Prozesse durch folgende drei zentrale Merkmale beschrieben werden:

1. „Motivation entsteht durch die Antizipation eines Wechsels der Emotionslagen.“
2. „Motivation energetisiert Verhalten.“
3. „Motivation richtet Verhalten aus.“

Während ein Motiv einen einzelnen Beweggrund darstellt, steht der Motivationsbegriff für die Gesamtheit in einer aktuellen Situation vorherrschenden Motive (vgl. Schlag 2013, S. 11).

Da aber nicht alle Menschen die gleichen Motive haben, um sich körperlich-sportlich zu engagieren, ist es essenziell herauszufinden, welche Beweggründe dem Einzelnen die Energie zum Handeln verleihen. Allgemein ist nach Heinemann (vgl. 1989, S. 23) zunächst festzustellen, dass die Motive des Sporttreibens immer vielseitiger werden und als Beweggründe des Handelns zunehmend individuelle Ausprägungen erfahren.

Dieser Trend ist auch beim Training im Fitness-Studio zu beobachten. Während der Eine das Fitness-Studio besucht, um kontinuierlich seine sportlichen Leistungen zu verbessern oder sich auf Wettkämpfe vorzubereiten, nutzt der Andere den Studioaufenthalt, um seine sozialen Kontakte zu pflegen. Manche Fitnesssportler motiviert die Vorstellung einer athletischen oder ästhetischen Figur und sie streben einem Schönheitsideal nach, was sie u. a. dazu bewegt, ihren Körperfettanteil zu reduzieren, Muskelmasse aufzubauen und ihren Körper nach ihren eigenen Vorstellungen zu modellieren. Andere aktivieren sich sportlich, um den alltäglichen Stress abzubauen oder den eigenen Fitness- und Gesundheitszustand aufrecht zu erhalten oder zu verbessern. Es gibt aber auch jene, die intrinsisch motiviert sind und primär ein Fitness-Studio besuchen, weil sie Freude an der sportlichen Aktivität selbst haben. Je nach inhaltlicher Ausrichtung eines Fitness-Trainings, kann dieses also ganz unterschiedliche Motive befriedigen. Die Bedeutung der einzelnen Motive ist je nach Person unterschiedlich stark ausgeprägt. Um zu erfahren, welche Motive beim Training im Fitness-Studio vorherrschen, werden im folgenden Unterkapitel Studien vorgestellt, in denen die verschiedenen Beweggründe zum Fitness-Training untersucht und je nach Häufigkeit bzw. Relevanz eingeordnet wurden.

3.2.2 Motive beim Training im Fitness-Studio

Obwohl ein regelmäßiges differenziertes Training im Fitness-Studio viele gesundheitliche Vorteile bieten kann, ist festzustellen, dass das Gesundheitsmotiv bei jüngeren Personen oftmals nicht im Vordergrund steht. Gabler (2002, zit. n. Pahmeier 2008, S. 446) weist daraufhin, dass in dieser Zielgruppe eher leistungsthematische, soziale, fitnessbezogene oder Wohlbefindensaspekte relevant sind.

Zu ähnlichen Erkenntnissen kommen Zarotis & Tokarski (2005). In einer Studie zur Ergründung fitnessbezogener Motive unter der Prämisse der Geschlechtsspezifität (Zarotis & Tokarski, 2005), wurden 1889 Frauen und 1342 Männer mit einem Durchschnittsalter von 29,7 Jahren in gesundheitsorientierten Fitness-Anlagen befragt. Die in der Befragung verwendeten Items wurden den Motivkomplexen *Fitness /*

Gesundheit, Aussehen / Figur, psychisches Erleben, kognitive Dimension, soziale Dimension, Leistung und motorische Dimension zugeordnet. Die Studie zeigt, dass die verschiedenen Motive bei Männern und Frauen im Fitnesssport unterschiedlich stark ausgeprägt sind, wobei das meistgenannte Motiv geschlechtsunabhängig die *allgemeine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit* ist. Das zweithäufigste Motiv in diesem Ranking kommt bei beiden Geschlechtern aus der Kategorie *Aussehen / Figur*, wobei Frauen dem *Bodyshaping* mit 58,9 % eine besondere Bedeutung zukommen lassen und 52,8 % der Männer den Muskelaufbau (*Bodybuilding*) als Motiv angeben. Während Frauen den *Gewichtsverlust* und Schlankeitsideale angeben, verfolgen Männer oftmals das Schönheitsideal eines muskulösen Körpers. Auf Platz drei findet sich bei den Frauen mit der *Gewichtsreduktion* (57,9 %) ein weiteres figurbezogenes Motiv wieder, während bei den Männern der *Ausgleich zum beruflichen Stress* (41,6 %) den dritten Platz im Ranking einnimmt.

In einer weiteren Untersuchung, der Innofact Studie im Auftrag der Fitness-Studio-Kette Fitness First, gaben 86 % der 1016 Teilnehmenden zwischen 16 bis 69 Jahren an, dass sie Sport aus gesundheitlichen Gründen ausüben (Pressemitteilung Fitness First). Was die Befragten an dieser Stelle allerdings genau unter dem Gesundheitsbegriff verstehen, ist unklar. Weitere 80 % werden sportlich aktiv, um ihr *Körpergefühl zu verbessern*, gefolgt vom *Ausgleich zum Job* (60 %) und der *Verbesserung des Aussehens* (56 %). Etwa die Hälfte der Befragten treibt Sport aus einer intrinsischen Motivation (*Spaß am Sport* = 55 %) heraus.

Diese Studien machen deutlich, dass bei Fitnesssportlern insbesondere eine extrinsische Form der Motivation vorherrscht, da ein Großteil der Befragten zweckorientierte Gründe angibt (vgl. Zarotis & Tokarski 2005, S. 87). Dabei ist zu beachten, dass es Motive gibt, welche eher ungünstig für das Sporttreiben sind.

Sherwood & Jeffery (2000) fanden beispielsweise heraus, dass das spezifische Ziel, das eigene Aussehen zu verbessern, als sehr stressvoll wahrgenommen werden kann, was nach Sabiston, Sedgwick, Crocker, Kowalski, & Mack (2007) besonders problematisch ist, wenn sich das aktuelle Erscheinungsbild einer Person, stark von dem selbst

gesetzten Ziel unterscheidet und dann aufgrund der zu großen Diskrepanz, als unerreichbar wahrgenommen wird und schließlich zur Vermeidung von sportlicher Aktivität führen kann. Das Motiv *Aussehen* kann sich außerdem hinderlich auf die Sportteilnahme auswirken, wenn es nicht nur der Anfangsmotivation dient. Obwohl erscheinungsbezogene Motive beliebt sind, um ein Training zu beginnen, sind andere Motive wie *die Zugehörigkeit, die Herausforderung* oder *gesundheitliche Vorteile* oftmals notwendig, damit das Verhalten langfristig gezeigt wird (Ingledeu, Markland & Strömmer 2013, S. 11; vgl. Vallerand & Young 2014, S. 12).

Da es neben Motiven aber weitere Faktoren gibt, die das Verhalten einer Person beeinflussen, wurden im Bereich der Sport- und Bewegungsförderung diverse psychologische Theorien und Modelle entwickelt. Einige bekannte theoretische Modelle der Sportpartizipation werden im folgenden Unterkapitel vorgestellt.

3.2.3 Theoretische Modelle der Sportpartizipation

Es gibt zahlreiche theoretische Modelle der Sportpartizipation, welche entwickelt wurden, um ein besseres Verständnis davon zu bekommen, wie relevante Determinanten der Sportteilnahme interagieren und schließlich eine komplexe Verhaltensweise, wie das Training im Fitness-Studio beeinflussen können (vgl. Baaken & Fuchs 2012, S. 79 f.; vgl. Knoll, Scholz & Rieckmann 2013, S. 26; vgl. Wojcicki, White & McAuley, 2009).

Diverse Verhaltensmodelle, wie das Modell der gesundheitlichen Überzeugungen (Rosenstock, 1966; Becker, 1974; Janz & Becker, 1984), die Theorie der Schutzmotivation (Rogers, 1975), die Theorie der Handlungsveranlassung (Fishbein & Ajzen, 1975), die Theorie des geplanten Verhaltens (Ajzen 1985; 2002) und die sozial-kognitive Theorie von Bandura (1977), gingen zunächst davon aus, dass Individuen auf einer Art Kontinuum der Verhaltenswahrscheinlichkeit angesiedelt werden können (vgl. Knoll et al. 2013, S. 26). Diese theoretischen Konstrukte werden folglich als Kontinuummodelle bezeichnet.

Tab. 3.2 *Kontinuummodelle der Verhaltensforschung*

Name bzw. Bezeichnung des Modells	Autor(en)	Jahr	Prädiktoren
Modell der gesundheitlichen Überzeugungen (Health Belief Model, HBM)	Rosenstock, Becker Janz & Becker	1966, 1974, 1984	Subjektive Vulnerabilität & Schweregrad einer Krankheit als Prädiktoren des Verhaltens.
Kernaussage des HBM: Die Wahrscheinlichkeit einer Verhaltensänderung, steigt mit dem Grad der wahrgenommenen Gesundheitsbedrohung und mit dem Ausmaß der wahrgenommenen Wirksamkeit einer Verhaltensänderung, als Instrument der Bedrohungsreduktion an (vgl. Knoll, Scholz & Rieckmann 2017, S. 31).			
Die Theorie der Handlungsveranlassung (Theory of reasoned Action, TRA)	Fishbein & Ajzen	1975	Einstellungen und subjektive Norm als Prädiktoren der Intention. Intention als Prädiktor des Verhaltens.
Kernaussage der TRA: Die Handlungsveranlassung ist das Resultat von Intentionen, welche durch Einstellungen und die subjektive Norm vorhergesagt wird. Die Theorie eignet sich ausschließlich für die Vorhersage volitional kontrollierbaren Verhaltens (vgl. Knoll, Scholz & Rieckmann 2017, S. 36).			
Die Theorie des geplanten Verhaltens (Theory of Planned Behavior, TPB)	Ajzen	1985, 2002	Einstellungen, subjektive Norm und wahrgenommene Verhaltenskontrolle als Prädiktoren der Intention. Intention und wahrgenommene Verhaltenskontrolle als Prädiktoren des Verhaltens.
Kernaussage der TPB: Diese Theorie ist eine Erweiterung der TRA und ergänzt diese um die wahrgenommene Verhaltenskontrolle als Prädiktor der Intention und des Verhaltens (vgl. Knoll, Scholz & Rieckmann 2017, S. 35).			

Name bzw. Bezeichnung des Modells	Autor(en)	Jahr	Prädiktoren
Die Theorie der Schutzmotivation (Protection Motivation Theory, PMT)	Rogers; Maddux & Rogers	1975 1983	Bedrohungseinschätzung (Kosten-Nutzen Abwägung eines Verhaltens) und Bewältigungseinschätzung (Selbstwirksamkeitserwartungen, Handlungskosten und Handlungswirksamkeit) als Prädiktoren der Schutzmotivation (Intention). Schutzmotivation (Intention) als Prädiktor des Verhaltens.
Kernaussage der PMT: Verhalten wird hier als adaptive (Aufgabe von Risikoverhalten oder Aufnahme von Gesundheitsverhalten) oder maladaptive (Fortsetzung eines Risikoverhaltens) Bewältigungsreaktion aufgefasst, welche von der Ausprägung der Schutzmotivation abhängt (vgl. Knoll, Scholz & Rieckmann 2017, S. 43).			
Die sozial-kognitive Theorie (Social Cognitive Theory, SCT)	Bandura	1977	Handlungsergebniserwartungen, Selbstwirksamkeit und sozio-strukturelle Faktoren als Prädiktoren von Zielen (Intentionen). Ziele (Intentionen) als Prädiktor des Verhaltens.
Kernaussage der SCT: Ziele bzw. Intentionen werden hier als Ergebnis aus dem Zusammenwirken von Selbstwirksamkeit, Handlungsergebniserwartungen und soziostrukturellen Faktoren gesehen. Sie wirken sich nach der SCT auf das Verhalten einer Person aus.			

Sie versuchen, theoretisch begründete Kausalannahmen zur Erklärung eines Verhaltens zu überprüfen (vgl. Hoffmann 2009, S. 66). Demnach lässt sich das Zielverhalten, je nach Ausprägung der darauf einwirkenden Variablen, mittels einer Prädiktionsgleichung vorhersagen.

Forscher sind sich einig, dass Prädiktionsmodelle überschneidende Konstrukte teilen und eher ähnlich als unterschiedlich sind (vgl. Williams, Anderson, Winett, 2005). Ein

gemeinsamer Nenner der Kontinuummodelle, ist die Idee, dass die Intention, welche je nach Modell durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst wird, der wichtigste Prädiktor einer komplexen Verhaltensweise ist.

Intentionen können nach Gollwitzer & Sheeran (vgl. 2006, S. 70) und Sheeran et al. (vgl. 2005, S. 276), als Höhepunkte des Entscheidungsfindungsprozesses bezeichnet werden und signalisieren das Ende der Überlegungen über ein Verhalten. Da der motivationale Prozess der Intentionsbildung nach Renner & Weber (2003) in der Festlegung einer Zielintention, wie z. B. „Ab nächster Woche werde ich zweimal pro Woche zum Training ins Fitness-Studio gehen.“, mündet, fokussieren die oben dargestellten Kontinuummodelle primär auf motivationalen Prozessen der Intentionsbildung (vgl. Lippke & Wiedemann 2007, S. 140).

Da allerdings intendiertes und tatsächliches Verhalten oftmals divergieren, ist festzuhalten, dass die Intention ein wichtiger nicht aber der einzige Prädiktor für menschliches Verhalten ist. Englert und Bertrams (vgl. 2019, S. 212) sind deswegen der Ansicht, dass klassische Motivationstheorien nicht erklären können, warum es vielen Menschen schwer fällt, gute Absichten zu realisieren. Theoretische Überlegungen und empirische Befunde legen die Schlussfolgerung nahe, dass das Anfangen und Dabeibleiben von unterschiedlichen motivationalen und volitionalen Prozessen gesteuert wird (Fuchs et al. 2005, S. 126). Nach Wasserkampf & Kleinert (2017, S. 110) fokussieren volitionale Ansätze darauf das Umsetzen einer Handlung zu ermöglichen.

Volition dient als Sammelbegriff für selbstregulatorische Funktionen, welche die Initiierung und Aufrechterhaltung einer Zielintention ermöglichen, und zwar auch dann, wenn Hindernisse und Handlungsbarrieren auftreten.

(vgl. Englert & Bertrams 2019, S. 213)

Abb. 3.2 Definition des Volitionsbegriffs

Stadienmodelle betrachten das Gesundheitsverhalten deshalb aus einer differenziell-psychologischen Sicht, indem sie davon ausgehen, dass Personen nicht ein immer höheres Intentionslevel erreichen, sondern, dass sie von der Intentionsbildung bis zur eigentlichen Handlungsausübung qualitativ unterschiedliche motivationale und volitionale Stadien durchlaufen (vgl. Lippke et al. 2005; vgl. Baaken & Fuchs, 2012; vgl. Schwarzer & Luszczynska, 2008; vgl. Lippke & Kalusche, 2007; Lippke & Renneberg, 2006). Es wird angenommen, dass in diesen Stadien der Verhaltensentwicklung, unterschiedliche Einflussfaktoren von Bedeutung sind (vgl. Baaken & Fuchs 2012, Kapitel 1.3). Personen, die sich z. B. in einer fortgeschrittenen Phase der Verhaltensänderung befinden, steuern ihr Verhalten auf eine andere Weise, als diejenigen, die das Verhalten gerade erst aufgenommen haben (Niermann 2011, S. 87). Die Idee dieses Stadienkonstrukts kann als eine Heuristik verstanden werden, um die dynamische Natur von menschlichen Verhaltensweisen hervorzuheben, messbar zu machen und dadurch die Mechanismen der qualitativen Verhaltensänderung zu verstehen und für Interventionen zu nutzen (vgl. Lippke et al. 2005, S. 586; vgl. Renner & Schwarzer 2005, S. 8).

Während Kontinuummodellen zufolge eine lineare Beziehung zwischen Prädiktorvariablen und dem Verhalten besteht, gehen Stadienmodelle von einer Diskontinuität der Prädiktionsmuster aus, d. h. bei Stadienmodellen kommen unterschiedliche Variablen in unterschiedlichen Stadien zum Einsatz (vgl. Conner 2008, S. 46; vgl. Renner & Schwarzer 2005, S. 9). Zentrale Annahme dieser Stadientheorien ist, dass Individuen nach einer validen Bewertungsprozedur aufgeteilt werden können, die vorhandenen Stadien zugeordnet sind und sich Individuen aus einem gleichen Stadium ähnlicher sind, als diejenigen aus einem anderen Stadium (vgl. Schwarzer et al. 2011, S. 162; vgl. Armitage & Conner, 2000).

Ob aber bei komplexen Verhaltensweisen, wie der körperlich-sportlichen Aktivität, ein Stadium eindeutig diagnostiziert werden kann, ist fraglich und nicht eindeutig geklärt (Lippke & Renneberg 2006, S. 48).

Da menschliches Verhalten, wie bereits beschrieben, i. d. R. nicht linear verläuft, können Menschen manchmal in einem Stadium verharren, Stadien mehrmals durchlaufen, oder aber auch Stadien überspringen (vgl. Weinstein et al. 1998, S. 291). Die wachsende Popularität von Stadienmodellen sehen Lippke & Renneberg (2006, S. 49) darin, dass stadienspezifische Interventionen angeboten werden könnten, wenn man festgestellt hat, in welchem Stadium sich die betreffende Person befindet. Dadurch könnte viel Zeit und Energie eingespart werden und sinnvoll für maßgeschneiderte Interventionen (sogenannte *tailored interventions*) verwendet werden (Lippke & Renneberg 2006, S. 49). Die Befundlage zu der stadienspezifischen Wirksamkeit der Strategien weist jedoch theoretische und methodische Probleme auf (Lippke & Renneberg 2006, S. 51).

Das Transtheoretische Modell (Prochaska & DiClemente, 1983) geht beispielsweise davon aus, dass Stadien zeitlich festgelegt sind, wobei der vorgeschlagene Zeitrahmen, um zwischen qualitativen Stadien zu unterscheiden, willkürlich festgelegt wurde. Dies ist aus wissenschaftlicher Sicht fraglich und wurde von diversen Experten kritisiert (Schwarzer et al., 2008; Weinstein et al., 1998; Knoll et al., 2013). Menschen anhand willkürlich gesetzter Grenzen in Stadien einzuteilen, scheint dabei ähnlich problematisch zu sein, wie diese anhand der Trainingspartizipation als Dabeibleiber oder Aussteiger aufzuteilen. Bei Stadienmodellen ist außerdem noch nicht ausreichend geklärt, ob die Unterscheidung der verschiedenen Stadien auch empirisch bestätigt werden kann, oder ob es sich, wie von Kritikern angenommen, eher um *Pseudo-Stadien* handelt, welche eine normative Unterteilung eines Kontinuumprozesses darstellen (vgl. Knoll et al. 2013, S. 61; vgl. Sutton, 2001, vgl. Weinstein et al., 1998).

Trotz dieser Kritik ist festzustellen, dass viele Stadienmodelle auf der Grundidee des Transtheoretischen Modells von Prochaska und DiClemente (1983) aufbauen. Armitage & Conner (vgl. 2000, S. 184) heben hervor, dass es eine Vielzahl an Stadienmodellen gibt, die sich wiederum mit einer Vielzahl an Konstrukten überschneiden. Einen Überblick über die bekanntesten Stadienmodelle, wie z. B. dem Rubikonmodell der Handlungsphasen (Heckhausen & Gollwitzer, 1987), dem Precaution Adoption Process Model (Weinstein & Sandman, 1992), dem Health Action Process Approach

(Schwarzer, 1992), dem Berliner Stadienmodell (Fuchs, 2001) etc. und ihren Gemeinsamkeiten und Unterschieden, bieten z. B. Armitage & Conner (2000), Weinstein et al. (1998), Knoll et al. (2013) und Baaken & Fuchs (2012).

Ein universal überlegenes Stadienmodell für sämtliche Verhaltensweisen existiert bis heute nicht, da sich, je nach Anwendungsbereich, unterschiedliche Modelle eignen. Die folgende Tabelle bietet einen Überblick über Stadienmodelle, welche besonders auf den Bereich der körperlichen Aktivität angewendet wurden bzw. werden.

Tab. 3.3 *Stadienmodelle im Bereich der körperlichen Aktivität*

Name bzw. Bezeichnung des Modells	Autor(en)	Jahr	Stadien
Das Transtheoretische Modell (TTM)	Prochaska & DiClemente	1983	Präkontemplation*, Kontemplation*, Vorbereitung, Handlung, Aufrechterhaltung = 5 Stadien
Das Rubikonmodell der Handlungsphasen	Heckhausen & Gollwitzer	1987 1990	prädezyonale Phase*, postdezyonale Phase*, aktionale Phase, postaktionale Phase = 4 Stadien
Das Precaution Adoption Process Model (PAPM)	Weinstein & Sandman	1992	Unkenntnis, in Kenntnis aber ohne Bezug, Entscheidung, Entscheidung nicht zu handeln, Entscheidung zu handeln, Handlung, Aufrechterhaltung = 7 Stadien
Der Health Action Process Approach (HAPA)	Schwarzer	1992 2001 2004 2008	Motivational: Präintentional Volitional: Postintentional-präaktional, postintentional-aktional, postintentional- postaktional = 2 Stadien + Substadien

Name bzw. Bezeichnung des Modells	Autor(en)	Jahr	Stadien
Das Berliner Stadienmodell (BSM)	Fuchs	2001 2005	Präkontemplation, Kontemplation, Disposition, Präaktion, Implementierung, Habituation, Fluktuation, Abbruch, Resumption* = 8 Stadien
Das Motivations- Volitions-Modell (MoVo Modell)	Fuchs	2007a	Motivational: Präintentionale Phase Volitional: Postintentionale Phase = 2 Stadien

* Präkontemplation = Phase der Absichtslosigkeit
 Kontemplation = abwägende Phase
 Prädezeisional = abwägende Phase
 Postdezeisional = planende Phase
 Resumption = Phase der Wiederaufnahme

Ein Modell, das erfolgreich in unterschiedlichsten Kontexten des Gesundheitsverhaltens eingesetzt worden ist und insbesondere im Bereich der Förderung körperlicher Aktivität, aufgrund einer guten vorhersagenden Validität, vielversprechend wirkt (vgl. Schwarzer, Lippke, Luszczynska, 2011; vgl. Scholz et al. 2005; vgl. Schwarzer et al. 2008, Scholz et al. 2009), ist das HAPA Modell von Ralf Schwarzer (1992, 2008; Schwarzer et al., 2011). Scholz et al. (2013, S. 272) konstatieren, dass sich das HAPA Modell in Bezug auf unterschiedlichste Gesundheits-Verhaltensweisen als Modell mit einer überzeugenden Validität erwiesen hat.

3.2.3.1 Das HAPA-Modell

Der Health Action Process Approach, abgekürzt HAPA (Schwarzer, 1992, 2008), ist ein Prozessmodell von der Annahme und Aufrechterhaltung von Gesundheitsverhaltensweisen (vgl. Schwarzer 2008, S. 6). Die Bezeichnung Prozessmodell wurde dabei gewählt, um zu verdeutlichen, dass von der Handlungsintention zur Handlungsausübung sowohl motivationale als auch volitionale Prozesse zum Tragen kommen. Das HAPA-Modell (abgekürzt HAPA) hebt die komplexen Mechanismen hervor, welche von Bedeutung sind, wenn Individuen motiviert sind ihre Verhaltensweisen zu ändern, wenn es also darum geht, ein neues Verhalten aufzunehmen und beizubehalten und wenn es darum geht, Ablenkungen zu widerstehen und sich von Rückschlägen zu erholen (vgl. Schwarzer et al. 2008, S. 62). Es ist somit ein theoretischer Rahmen, welcher Verhaltensänderungen beschreiben, erklären und vorhersagen kann und trotz der Ergänzung volitionaler Variablen das Ziel der Sparsamkeit verfolgt (vgl. Parschau et al. 2014, S. 43; vgl. Lippke & Wiedemann 2007, S. 146). Anlehnend an die evidenzbasierte Kritik über die unzureichende Vorhersagekraft von Kontinuummodellen, wird im HAPA angenommen, dass Intentionen alleine das Verhalten oft inadäquat vorhersagen (vgl. Scholz et al., 2009). Grund dafür sind nach Knoll et al. (2013) volitionale Probleme, also Probleme bei der Umsetzung einer Intention in ein Verhalten. Wasserkampf und Kleinert (2017, S. 117) erklären, dass eines der Grundprinzipien volitionaler Maßnahmen darin liegt, das Handeln zu erleichtern.

Das HAPA-Modell geht davon aus, dass neben einem vorintentionalen Motivationsprozess, welcher zur Verhaltensintention führt, ein postintentionaler Volitionsprozess existiert, der zur Aufnahme und vor allem zur Beibehaltung eines intendierten Verhaltens führt (vgl. Schwarzer, 2008; vgl. Schwarzer & Luszczynska, 2008). Kernannahme dieses Modells ist demnach, dass ein Verhalten sowohl präintentional-motivationale Prozesse der Zielsetzung als auch postintentional-volitionale Prozesse des Zielstrebens beinhaltet (vgl. Lippke & Plotnikoff 2014, S. 82; Schwarzer et al. 2011, S. 161; vgl. Armitage & Conner 2000, S. 180).

Verhaltensänderungen werden demnach als ein Prozess aufgefasst, der sich auf qualitativ unterschiedlichen Stadien verteilt. Daher ist der Einfluss der damit zusammenhängenden Variablen eher phasenspezifisch zu betrachten (Renner et al. 2012, S. 307). Die Differenzierung zwischen Motivation und Volition stammt dabei ursprünglich aus dem Rubikonmodell (Heckhausen & Gollwitzer, 1989), welches alle Prozesse bis zur Intentionsbildung als motivational und alle Prozesse nach der Intentionsbildung als volitional bezeichnet. Innerhalb dieser zwei Phasen durchlaufen Individuen unterschiedliche Denkweisen, d. h. es können sich unterschiedliche Muster von sozial-kognitiven Prädiktoren abzeichnen (vgl. Schwarzer 2008, S. 4 ff.; vgl. Schwarzer et al. 2008, S. 55; Schwarzer et al. 2011, S. 163).

Die motivationale Phase oder auch präintentionale Phase geht der volitionalen Phase voraus (vgl. Knoll et al. 2013, S. 49). Als einflussreiche Prädiktoren der Intentionsbildung gelten im HAPA-Modell nach Schwarzer et al. (vgl. 2011, S. 161), Conner (2008) und Knoll et al. (vgl. 2013, S. 50) die Risikowahrnehmungen, d. h. die subjektive Einschätzung der eigenen Verwundbarkeit und die Bewertung des Schweregrads von Erkrankungen (vgl. Knoll et al. 2013, S. 50), die Handlungsergebniserwartungen, d. h. die positiven und negativen Konsequenz-erwartungen, welche mit dem Zielverhalten assoziiert werden (vgl. Anderson, Wojcik, Winett & Williams 2006, S. 511) und die präaktionalen Selbstwirksamkeitserwartungen (auch als Aufgabenselbstwirksamkeit bezeichnet), d. h. das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, ein Verhalten trotz Herausforderungen und Rückschlägen durchführen zu können (Bandura, 1997). Weiter wirken sich die situativen Barrieren und individuelle Ressourcen, wie z. B. die soziale Unterstützung auf die Verhaltensintention aus. Erst nachdem eine Intention gebildet wurde, tritt die postintentional-volitionale Phase ein, in der die vorhandenen Handlungsintentionen realisiert werden. Schwarzer (vgl. 2011, S. 166) weist explizit darauf hin, dass es wichtig ist, die Intentions- von der Handlungsphase zu unterscheiden.

Die volitionale Phase wird im HAPA-Modell durch die Faktoren Handlungsplanung (differenziert in Handlungsplanung und Bewältigungsplanung), situative Barrieren und soziale Unterstützung (z. B. durch Freunde oder Familie) und zwei

Arten volitionaler Selbstwirksamkeitserwartungen (Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit und Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit) gekennzeichnet (vgl. Schwarzer et al. 2011, S. 163; Knoll et al. 2013, S. 50). Ein besonderes Charakteristikum des HAPA-Ansatzes ist die Annahme der phasenspezifischen Selbstwirksamkeitsüberzeugungen (vgl. Parschau et al. 2014, S. 43; vgl. Conner 2008, S. 44). Eine Differenzierung der Selbstwirksamkeit wird im HAPA vorgenommen, weil verschiedene Studien zeigen konnten, dass die Selbstwirksamkeit während des gesamten Prozesses der Verhaltensaneignung benötigt wird, sich allerdings die Anforderungen an die Art der Selbstwirksamkeit im Handlungsprozess verändern (vgl. Schwarzer et al. 2011, S. 167; Lippke & Plotnikoff 2014, S. 77). Die präaktionale oder motivationale Selbstwirksamkeit, welche in der englischsprachigen Literatur als *Preaction Self-Efficacy*, *Action Self-Efficacy* oder *Task Self-Efficacy* deklariert wird, beschreibt das grundsätzliche Vertrauen einer Person in ihre Fähigkeiten z. B. körperlich aktiv zu sein und wirkt sich, den Annahmen des Modells zufolge, auf die Variablen Verhaltensintention und Handlungsplanung aus (vgl. Scholz et al. 2005, S. 137). Die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit (*Maintenance Self-Efficacy*) beschreibt hingegen das Vertrauen in die eigene Person, ein Verhalten auch langfristig aufrecht zu erhalten und beeinflusst sowohl die Handlungsplanung als auch das eigentliche Verhalten einer Person. Die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit (*Recovery Self-Efficacy*) bezeichnet das Vertrauen in die eigene Person, ein Verhalten auch dann wieder aufzunehmen, wenn sie bereits Rückschläge bzgl. der Verhaltensumsetzung erfahren hat. Sie wirkt sich dem Modell nach direkt auf das Verhalten einer Person aus.

Die volitionale Phase lässt sich im HAPA Modell in eine postintentional-präaktionale Phase (inaktives Stadium), in der geplant wird und eine postintentional-aktionale Phase (aktives Stadium), in der die eigentliche Handlung realisiert und aufrechterhalten wird, differenzieren (vgl. Knoll et al. 2013, S. 49; vgl. Lippke & Wiedemann 2007, S. 145).

Demnach können Akteure in drei verschiedene Stadien eingeteilt werden: Präintendierende (vor der Intentionsbildung), Intendierende (vor der

Handlungsausübung) und Handelnde. Der Prädiktor Planung wird, ähnlich wie die Selbstwirksamkeit, in weitere Subkategorien (Handlungsplanung und Bewältigungsplanung) unterteilt. Die Handlungsplanung fungiert dabei als Mediator zwischen Intention und Bewältigungsplanung und die Bewältigungsplanung als Mediator zwischen Handlungsplanung und Verhalten (vgl. Schwarzer et al. 2011, S. 167). Als zusammengefasste Planungsvariable wird sie im HAPA-Modell in der postintentional-präaktionalen Phase verortet und dient als operativer Mediator zwischen Intention und Verhalten, was wiederum in Strukturgleichungsanalysen empirisch nachgewiesen werden konnte (Schwarzer et al., 2008; Schwarzer et al., 2011; vgl. Knoll et al. 2013, S. 50). Die situativ bedingten Barrieren und die individuellen Ressourcen, wie z. B. die soziale Unterstützung durch die Familie oder Freunde, bestimmen nach Baaken & Fuchs (vgl. 2012, S. 81) den Erfolg der Handlungsumsetzung. Außerdem besteht eine Wechselwirkung zwischen den Faktoren Handlung und Handlungskontrolle, d. h. die jeweilige Person reflektiert ihr eigenes Handeln und passt dieses bei Bedarf an.

Vergleicht man das HAPA-Modell (Schwarzer 1992, 2008) mit vorigen Verhaltensmodellen, wie z. B. der Theorie des geplanten Verhaltens (Ajzen 1985, 2002), der Theorie der Schutzmotivation (Rogers, 1975), der sozial-kognitiven Theorie von Bandura (1977) oder dem Rubikonmodell (Heckhausen & Gollwitzer, 1989) lassen sich einige Gemeinsamkeiten erkennen. Das liegt daran, dass das HAPA-Modell in den späten 1980er Jahren als Synthese dieser Theorien entwickelt und auf den Bereich der Gesundheitsverhaltensänderungen übertragen wurde (vgl. Schwarzer & Luszczynska 2008, S. 142; vgl. Schwarzer et al. 2011, S. 163). Allerdings erweitert das HAPA Modell die Annahmen vorheriger Modelle, indem es neben Intentionen volitionale Variablen berücksichtigt, die zur Erklärung beitragen können, wie Intentionen in Verhalten übersetzt werden (Scholz et al. 2013, S. 271).

Ein Vergleich der in den Modellen angewandten Prädiktorvariablen macht dies deutlich. Während die Intention und die wahrgenommene Verhaltenskontrolle in der Theorie des geplanten Verhaltens als Prädiktoren des Verhaltens dienen, verwendet das HAPA unter anderen Prädiktoren ebenfalls die Intention und die der wahrgenommenen Verhaltenskontrolle ähnelnden Variable der

Selbstwirksamkeitserwartung. Allerdings ist hierbei zu ergänzen, dass die wahrgenommene Verhaltenskontrolle in der TPB eher externale Faktoren beschreibt, während die Selbstwirksamkeitserwartungen eher internale Faktoren, d. h. Annahmen über die eigenen Fähigkeiten widerspiegelt. Die Bedrohungseinschätzung in der Theorie der Schutzmotivation, ist der (negativen) Konsequenzerwartung im HAPA-Modell ähnlich, da auch hier das Verhalten auf die damit zusammenhängenden Kosten und Nutzen hin abgewogen wird. Außerdem lassen sich Parallelen in den Variablen der Bewältigungseinschätzung (TPB) und der Selbstwirksamkeitserwartung (HAPA) feststellen. Die sozial kognitive Theorie von Bandura (1977), welche Handlungsergebniserwartungen, Selbstwirksamkeit und soziostrukturelle Faktoren als Prädiktoren der Intention sieht und die Intention wiederum als Prädiktor des Verhaltens auffasst, ist dem HAPA-Modell ebenfalls sehr ähnlich (vgl. Schwarzer et al 2008, S. 54; vgl. Conner 2008, S. 2008). Diese Ähnlichkeiten in den Konstrukten der Selbstwirksamkeit und der Konsequenzerwartungen lassen sich aus der Kernidee der Erwartung-mal-Wert-Theorien ableiten. Das Konstrukt der Erwartung findet sich im HAPA-Modell in der Selbstwirksamkeit, d. h. dem Glauben an die eigenen Fähigkeiten, ein gewünschtes Verhalten zu zeigen, wieder (vgl. Lippke et al. 2005, S. 156). Die Wertkomponente wird durch die Variable Konsequenzerwartung im HAPA-Modell aufgegriffen und steht für das Gegenüberstellen der positiven und negativen Erwartungen, welche in der Summe den Wert einer Handlung ausmachen.

Der entscheidende Unterschied zwischen den ursprünglichen Kontinuummodellen und dem HAPA-Modell liegt primär in der inhaltlichen Erweiterung des HAPA in ein Prozessmodell, welches auch postintentionale Faktoren berücksichtigt, die nach der Intentionsbildung zum Tragen kommen (vgl. Baaken & Fuchs, 2012; vgl. Sniehotta et al., 2005). Diese postintentionalen, volitionalen Variablen könnten dabei helfen zu verstehen, wie Intentionen in Handlungen übersetzt werden (vgl. Conner 2008, S. 44).

Da Prozessmodelle wie das HAPA nach Baaken & Fuchs (vgl. 2012, S. 81) die Einflussvariablen der Strukturmodelle aufgreifen und diese unter Berücksichtigung dieser beiden Prozesse beschreiben, kann es als weiterentwickelte Alternative zu Theorien, wie der Theorie des begründeten Handelns, der Theorie der

Schutzmotivation oder der Theorie des geplanten Handelns gesehen werden (Schwarzer et al. 2008, S. 54). Dennoch muss angemerkt werden, dass die Modellbezeichnung des HAPA in der Literatur keineswegs einheitlich ist. Während der Name Health Action Process Approach suggeriert, dass es sich eindeutig um ein Prozessmodell handelt, ist festzustellen, dass es in der wissenschaftlichen Literatur sowohl als Kontinuummodell (siehe Sniehotta et al., 2005) als auch als Stadienmodell (siehe Schwarzer, 2008; Lippke et al., 2005; Conner, 2008) eingeordnet wird. Diese Einordnung ist jedoch kritisch zu hinterfragen, da das HAPA aufgrund seiner Aufteilung in eine motivationale und eine volitionale Phase nicht mehr als Kontinuummodell gewertet werden kann, gleichzeitig aber auch die jeweiligen Stadien, nicht wie bei anderen Stadienmodellen über Zeitintervalle, sondern über sozial-kognitive Variablen definiert werden (vgl. Lippke & Wiedemann 2007, S. 144).

Da das HAPA-Modell, je nach Forschungsfrage, flexibel unterschiedlichen Modellklassen zugeordnet werden kann (vgl. Knoll et al. 2013; vgl. Schwarzer et al. 2011, S. 164) und in der Lage ist, Einflussvariablen der Kontinuummodelle mit qualitativ unterschiedlichen Stadien der Stadienmodelle zu kombinieren, bezeichnet Schwarzer (2008) das Modell auch als Hybridmodell. Die Bezeichnung Hybridmodell kann also dadurch begründet werden, dass im HAPA-Modell lineare Annahmen mit Stadienannahmen kombiniert werden (vgl. Lippke & Plotnikoff 2014, S. 77; vgl. Lippke et al. 2005, S. 587).

Die Flexibilität des HAPA-Modells ist unter anderem auf seine stetige Weiterentwicklung innerhalb der letzten 25 Jahre zurückzuführen. Vergleicht man das HAPA-Modell aus dem Jahre 1992 (Scholz et al. 2009, S. 703) mit dem HAPA-Modell aus dem Jahre 2008 (Schwarzer et al. 2011, S. 162) ist eine inhaltliche Ausdifferenzierung und Ergänzung festzustellen.

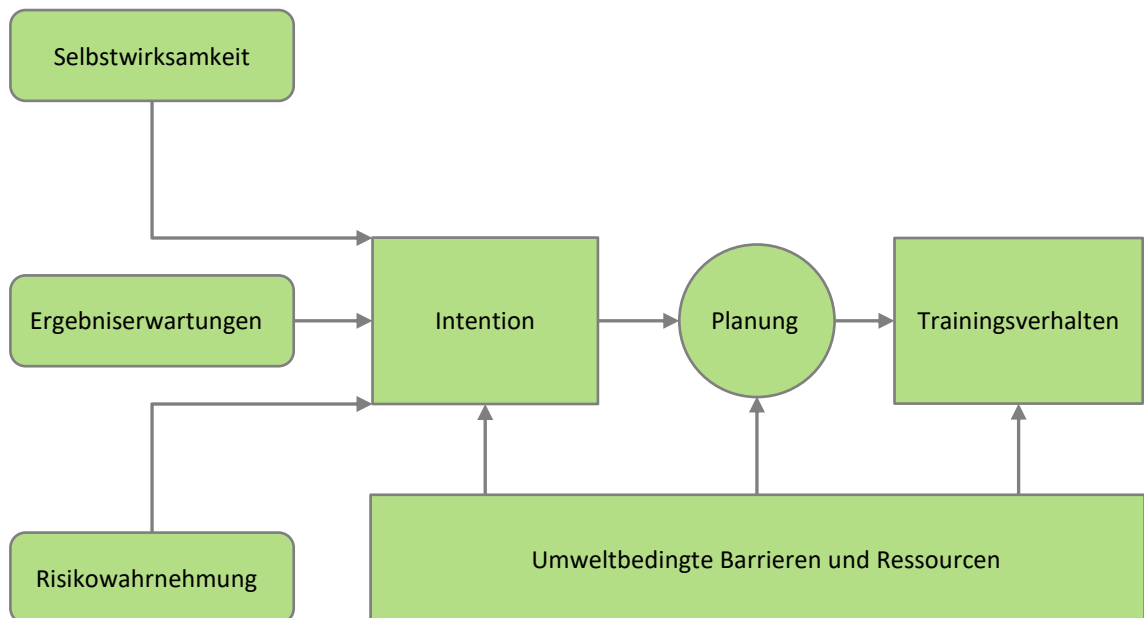


Abb. 3.3 HAPA-Modell (Schwarzer, 1992)

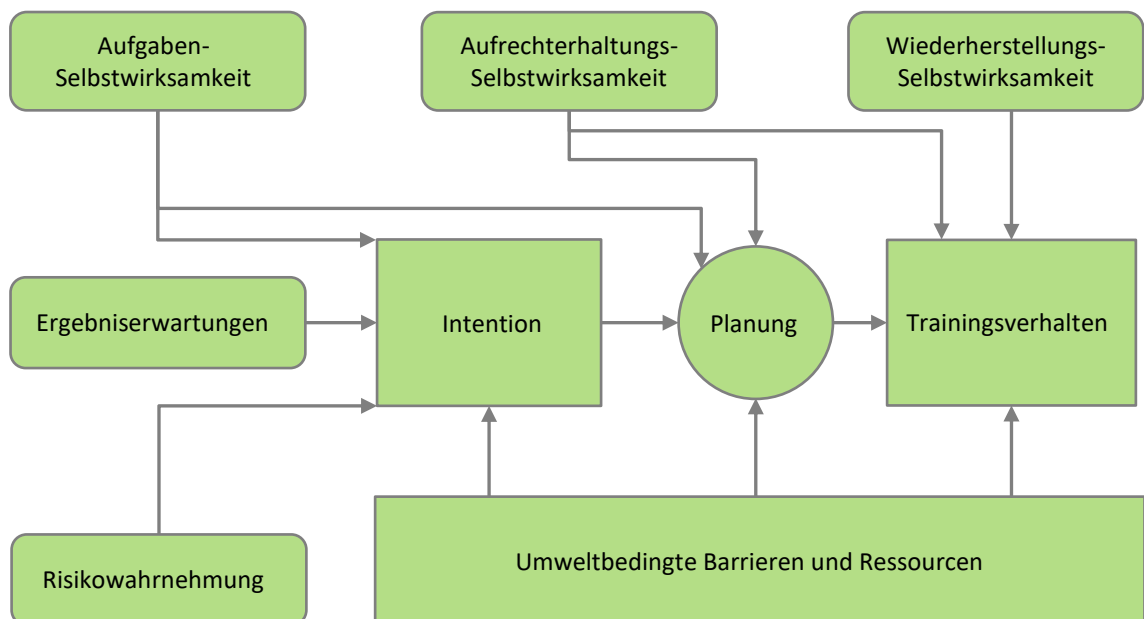


Abb. 3.4 HAPA-Modell (Schwarzer, 2008)

Während das HAPA-Modell aus den 1990er Jahren (Scholz et al. 2009, S. 703) lediglich eine Variable für die Selbstwirksamkeit verwendet, findet im 2008er-Modell (Schwarzer 2008, S. 162) eine Weiterentwicklung in drei Variablen, namens präaktionaler Selbstwirksamkeit / Aufgaben-Selbstwirksamkeit (*Task-Self-Efficacy*), Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit (*Maintenance-Self-Efficacy*) und Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit (*Recovery-Self-Efficacy*) statt. Außerdem wirken sich diese phasenspezifischen Selbstwirksamkeitserwartungen nicht nur, wie im ursprünglichen Modell dargestellt, auf die Intention, sondern zum Teil auch direkt auf die Handlungsplanung und die eigentliche Handlung aus. Die Hinzunahme der Variablen Bewältigungsplanung (*Coping Planning*) und soziale Unterstützung (*Social Support*) tragen laut Schwarzer et al. (2011, S. 163) ebenfalls zu einem besseren Verständnis der Beziehung von Intention und Verhalten bei.

Die Anwendbarkeit des HAPA-Modells wurde in unterschiedlichsten Kontexten des Gesundheitsverhaltens anhand zahlreicher Forschungs- und Bewertungsbeispiele getestet und als erfolgreich bewertet (Parschau et al., 2014; Schwarzer et al., 2008; Schwarzer et al., 2011; Scholz et al., 2009). Es konnte gezeigt werden, dass dieses Modell für das Verhalten verschiedener Zielgruppen geeignet ist (vgl. Schwarzer 2008, S. 148). Eine Vielzahl empirischer Beweise durch Einzelfallstudien als auch Großuntersuchungen stützen die Annahmen des Modells und bestätigen dessen Eignung, insbesondere im Kontext der körperlichen Aktivität (Schwarzer & Luszczynska 2008, 142; vgl. Parschau et al., 2014; Renner et al., 2012). Nach Lippke & Wiedemann (vgl. 2007, S. 146) kann das HAPA-Modell als das am weitesten entwickelte Modell für die Beschreibung und Förderung von Sport- und Bewegungsverhalten angesehen werden. Aus diesen Gründen dient das HAPA-Modell als theoretisches Grundgerüst dieser Arbeit.

Im folgenden Kapitel werden die einzelnen Variablen des HAPA, unter Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstandes, beschrieben. Dabei wird dargestellt, wie die modellzugehörigen Variablen definiert werden, welche Wechselwirkungen zwischen ihnen bestehen und wie gut sie sich eignen, um das Sportverhalten einer Person vorherzusagen. Zunächst werden die im HAPA-Modell

(Schwarzer, 2008) verwendeten Variablen differenziert nach dem jeweiligen Prozess, d. h. präintentional-motivationaler Prozess und postintentional-aktionaler Prozess, beleuchtet.

Anschließend wird das MoVo-Modell (Fuchs, 2007a), ein weiteres anerkanntes Gesundheitsverhaltensmodell aus der aktuellen Public-Health-Forschung⁸, vorgestellt und überlegt, ob es Sinn macht, die Variablen dieser beiden Modelle zu verknüpfen, mit dem Ziel, im empirischen Teil der Arbeit zusätzliche Verhaltensvarianz aufklären zu können.

Präintentionale Prädiktoren des HAPA-Modells

Das HAPA-Prozessmodell lässt sich, wie bereits im vorigen Kapitel beschrieben, in einen präintentional-motivationalen Prozess der Intentionsbildung und einen postintentional-aktionalen Prozess der Handlungsregulation unterteilen. Dem Modell (Abb. 3.3, S. 80) nach wird davon ausgegangen, dass sowohl die Risikowahrnehmung als auch die Konsequenzerwartung und die Selbstwirksamkeitserwartung auf die Zielintention und somit indirekt auf das Verhalten einer Person einwirken. Im Folgenden werden diese psychosozialen Korrelate der Intentionsbildung hinsichtlich ihrer Bedeutung und Prädiktionskraft im Kontext der körperlich-sportlichen Aktivität dargestellt.

Ergebniserwartung

Die Ergebniserwartung (*outcome expectancy*) ist ein zentrales Konstrukt in der Verhaltensforschung und wird insbesondere im Kontext der körperlich-sportlichen Aktivität, i. d. R. als psychologische Determinante fast aller neueren Motivations- und Verhaltenstheorien herangezogen (vgl. Williams et al., 2005; vgl. Fuchs 1994, S. 269). In der Gesundheitsforschung wird die Ergebniserwartung generell als die Einschätzung einer Person definiert, dass ein bestimmtes Verhalten zu einem bestimmten Ergebnis führen wird (vgl. Williams et al. 2005, S. 70; vgl. Resnick et al. 2000, S. 352; vgl. Bandura 1997, S. 193). Ergebniserwartungen repräsentieren die wahrgenommenen

⁸ Public-Health kann im Deutschen mit Gesundheitswissenschaften übersetzt werden.

Vor- und Nachteile für eine geplante Verhaltensänderung und sind typisch in der rationalen Entscheidungsfindung wie z. B. der Überlegung, ein regelmäßiges Training im Fitness-Studio in den Alltag zu integrieren (vgl. Renner & Schwarzer 2005, S. 8). Dabei kann die positive oder negative Konsequenz von (Nicht-)Verhalten, nach Wasserkampf und Kleinert (2017, S. 112), materieller Art (z. B. Bonifizierung durch die Krankenkasse), physischer Natur (z. B. Schmerzen durch Muskelkater) oder sozialer Art (z. B. der Austausch mit Freunden beim gemeinsamen Sporttreiben) sein.

Die Idee der Ergebniserwartung hat eine lange Vergangenheit. Nach Williams et al. (vgl. 2005, S. 70) schrieben Theoretiker über das, was heute als Ergebniserwartung bezeichnet wird, bereits in den 1930er Jahren. In den 1950er Jahren waren Ergebniserwartungen, d. h. das Abwägen der erwarteten Konsequenzen, dann ein zentraler Grundsatz der Erwartung-mal-Wert Theorien (vgl. Williams et al. 2005, S. 70), wobei die Erwartungskomponente der Erwartung-mal-Wert Theorien dem gleicht, was heute als Ergebniserwartungen bezeichnet wird (vgl. Maddux, Norton & Stoltenberg 1986, S. 783). Zwischen den 1950er Jahren bis heute spiegelt sich die Popularität und Relevanz der Ergebniserwartung durch dessen Integration in führenden sozial-kognitiven Modellen des Gesundheitsverhaltens, wie z. B. der sozial-kognitiven Theorie von Bandura (1977), dem Transtheoretischen Modell von Prochaska & DiClemente (1983), der Schutzmotivationstheorie von Rogers (1975), der Selbstwirksamkeitstheorie von Bandura (1997), der Theorie des geplanten Verhaltens von Ajzen (2002), dem MoVo-Modell von Fuchs (2007a) und dem HAPA-Modell von Schwarzer (1992, 2008) wieder. Nach Fuchs (vgl. 1994, S. 270) wird dem Konstrukt der Ergebniserwartung in vielen dieser Modelle eine zentrale Bedeutung beigemessen, wenngleich dieses Konstrukt sehr unterschiedlich bezeichnet wird. Während es in der sozial-kognitiven Theorie und der Selbstwirksamkeitstheorie als Ergebniserwartung (*outcome expectancy*) bezeichnet wird, heißt es im Transtheoretischen Modell Entscheidungsbalance (*decisional balance*), in der Schutzmotivationstheorie Antwortwirksamkeit (*response efficacy*), bzw. Antwortkosten (*response costs*) und in der Theorie des geplanten Verhaltens, Verhaltensüberzeugungen (*behavioral beliefs*) (vgl. Fuchs 1994, S. 270; vgl. Williams et al. 2005, S. 71).

Obwohl die Ergebniserwartungen innerhalb der sozial kognitiven Modelle wie bereits dargestellt auf verschiedene Weisen konzeptualisiert wurden, ist festzustellen, dass sich diese Konzeptualisierungen überschneiden und alle die erwarteten Ergebnisse des Verhaltens beinhalten (vgl. Williams et al. 2005, S. 72). Allerdings führen diese unterschiedlichen Konzeptualisierungen und Definitionen der Ergebniserwartungen in wissenschaftlichen Studien zu unterschiedlichen Ergebnissen hinsichtlich dessen Eignung als Prädiktor des Sportverhaltens. Während in einigen Studien ausschließlich die negative Konsequenzerwartung als Determinante des Sportverhaltens untersucht wurde, gab es andere Studien, welche primär die positive Ergebniserwartung untersuchten oder aber beide Teilkonstrukte zur Vorhersage des Verhaltens heranzogen. Als vielseitig eingesetzte Variable in diversen sozial-kognitiven Modellen, erweckt die Konsequenzerwartung zunächst den Eindruck, dass sie einen maßgeblichen Beitrag zur Aufklärung der Verhaltensvarianz leisten kann (vgl. Williams et al. 2005, S. 72; vgl. Fuchs, 1994, S. 271).

Eine Durchsicht empirischer Studien lässt an dieser Annahme allerdings erhebliche Zweifel aufkommen (vgl. Fuchs 1994, S. 271). In einer Untersuchung hinsichtlich des Ergebniserwartungs-Konstrukts im Bereich der körperlichen Aktivität, zeigten Williams et al. (2005), dass diverse Studien (Sallis, Hovell, Hofstetter et al., 1992; Steptoe, Rink & Kerry, 2000; Pate, Trost, Felton et al., 1997; Pavone, Burnett, La Perriere et al., 1998) keinen oder sogar einen negativen Zusammenhang zwischen positiven Ergebniserwartungen und körperlicher Aktivität fanden. Anderson et al. (vgl. 2006, S. 518) fanden entgegen der Annahmen der sozial-kognitiven Theorie ebenfalls heraus, dass es negative Effekte der positiven Ergebniserwartungen auf die körperliche Aktivität gibt. In einer weiteren Studie über die Effekte von Ergebniserwartungen auf die nachhaltige Gewichtsabnahme entdeckten Finch et al. (vgl. 2005, S. 612), dass die Ergebniserwartungen der optimistisch eingestellten Gruppe nach vier Wochen signifikant positiver waren, als jene der Kontrollgruppe, welche ausgeglichene Ergebniserwartungen hatte. Entgegen der Hypothese, wirkte sich dies aber nicht auf die Gewichtsabnahme nach acht Wochen, sechs Monaten und achtzehn Monaten aus (Finch et al. 2005, S. 613). Hohe positive Ergebniserwartungen wurden hingegen,

unerwarteterweise, mit einem höheren Gewicht der Probanden bei der Nachuntersuchung assoziiert, was darauf hinweist, dass unrealistisch optimistische Erwartungen, zumindest langfristig gesehen, entgegen der theoretischen Annahmen sogar einen negativen Effekt haben können. Fuchs (vgl. 1994, S. 274) weist weiter daraufhin, dass besonders positive Erwartungen möglicherweise kontraindiziert für die Motivation zum Sporttreiben sein können, da Personen mit positiveren Erwartungen mit größerer Wahrscheinlichkeit ihr Fitnessprogramm abbrechen als Personen mit niedrigen bzw. weniger positiven Erwartungen. Er geht davon aus, dass bei Personen mit einer niedrigen Selbstwirksamkeit darauf zu achten ist, dass sie realistischere Folgeerwartungen an das Sporttreiben entwickeln, um weniger Negativerlebnisse zu erfahren, welche die Wahrscheinlichkeit, Sport zu treiben, negativ beeinflussen können.

Andere Studien fanden hingegen einen signifikant positiven, allerdings schwachen Zusammenhang zwischen positiver Ergebniserwartung und körperlicher Aktivität (Dzewaltowski, 1989; Dzewaltowski, Noble & Shaw, 1990; Rovniak, Anderson, Winett et al., 2002). Blanchard et al. (vgl. 2015, S. 60) bestätigten, dass sich zum aktuellen Forschungsstand diejenigen, die hohe Ergebniserwartungen haben, verstärkt an körperlichen Aktivitäten engagieren. In einer Studie von Schuster, Petosa R. & Petosa S. (1995) führten die wahrgenommenen Vorteile, d. h. die positiven Ergebniserwartungen, zu zusätzlichen 2,5 % Aufklärung der Verhaltensvarianz. Nach Anderson et al. (vgl. 2006, S. 517) ist dies damit zu begründen, dass positive Ergebniserwartungen das körperliche Aktivitätsverhalten indirekt über die Selbstregulation beeinflussen können. Insgesamt zeigen die gemischten Ergebnisse bezüglich der Effekte der positiven Ergebniserwartungen auf das körperliche Aktivitätsverhalten, dass dieses Teilkonstrukt nur bedingt zur Vorhersage des Verhaltens geeignet ist.

Die wenigen Studien (Rovniak et al., 2002; Cousins, 1996), welche die Auswirkungen von negativen Ergebniserwartungen auf körperliche Aktivität überprüften, zeigten einheitlichere, wenn auch schwache Assoziationen ($r = -, 25$ bis $r = -, 27$) (vgl. Williams et al. 2005, S. 72). De Bourdeaudhuij & Sallis (2002) kamen in ihrer Studie bezüglich der

psychosozialen Variablen zur Erklärung der Sportteilnahme in drei Stichproben zu dem Ergebnis, dass ein signifikant negativer Zusammenhang zwischen wahrgenommenen Barrieren, d. h. negativen Konsequenzerwartungen und körperlicher Aktivität bei Männern zwischen 16 - 25 Jahren und Frauen zwischen 50 - 65 Jahren besteht. Da sie jedoch keinen signifikanten Zusammenhang zwischen negativen Konsequenzerwartungen und körperlicher Aktivität bei den anderen Zielgruppen (Frauen 16 - 25 Jahre, Frauen 35 - 45 Jahre oder Männer 35 - 45 Jahre und Männer 50 - 65 Jahre) fanden, ist davon auszugehen, dass die Effekte von negativen Konsequenzerwartungen auf die körperliche Aktivität, wenn überhaupt, zielgruppenspezifisch auftreten können.

Bei Universitätsstudenten wurde in einer Studie von Bozionelos & Bennet (1999) ein moderat-negativer Zusammenhang zwischen persönlichen Barrieren, bzw. negativen Konsequenzerwartungen und körperlicher Aktivität zu Beginn ($r = -,41$) und nach drei Wochen ($r = -,44$) gefunden (vgl. Williams et al. 2005, S. 72). Insgesamt scheinen die wahrgenommenen Nachteile, die in den sozial-kognitiven Modellen der Kategorie *negative Konsequenzerwartungen* zugeordnet werden und konsistent mit einer Abnahme der sportlichen Aktivität verbunden sind, ein besserer Prädiktor der Sportteilnahme zu sein, als die *positiven Ergebniserwartungen* (Fuchs, 1994; Williams et al., 2005).

Neben der konzeptionellen Differenzierung zwischen negativen und positiven Ergebniserwartungen sollte außerdem kritisch hinterfragt werden, ob man das Konstrukt der Ergebniserwartung eindeutig von dem Konstrukt der Selbstwirksamkeit trennen kann. Einerseits tragen beide Konstrukte entsprechend der theoretischen Modelle dazu bei, dass eine Verhaltensintention gebildet wird und schwierige oder komplexe Verhaltensweisen implementiert werden können (vgl. Renner & Schwarzer 2005, S. 8). Andererseits limitiert der bestehende Forschungsmangel unsere Fähigkeit, das Zusammenwirken und die Vorhersagekraft von Selbstwirksamkeit und Ergebniserwartungen auf körperliche Aktivität vollständig zu verstehen (vgl. Williams et al. 2005, S. 73). Maddux et al. (1986) wiesen bereits vor über 30 Jahren darauf hin, dass die vorhersagende Nützlichkeit von Ergebniserwartungen zu einem großen Teil

davon abhängt, inwiefern diese von Selbstwirksamkeitserwartungen unterschieden werden können. Nach Fuchs (1994) ist es das Verdienst Banduras (1977), dass Konsequenzerwartungen von Selbstwirksamkeitserwartungen getrennt werden können. Nach der Selbstwirksamkeitstheorie ist die Selbstwirksamkeit, die wahrgenommene Fähigkeit ein Verhalten zu zeigen, während Ergebniserwartungen Urteile über die Wahrscheinlichkeit von Ergebnissen sind, welche durch Verhalten resultieren (vgl. Bandura, 1997). Obwohl die Unterschiede zumindest per Definition nach Bandura (1997) deutlich werden, bestehen nach Maddux et al. (vgl. 1986, S. 784) Schwierigkeiten bei der Beurteilung und Beeinflussung dieser Konstrukte, was dazu führt, dass die Korrelationen zwischen Selbstwirksamkeitserwartungen und Ergebniserwartungen bei verschiedenen Studien unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Während Manning & Wright (1983) in einer Studie über die Schmerzmedikation bei Geburten eine starke Korrelation zwischen den beiden Konstrukten nachwiesen ($r = ,75$), zeigte eine Studie über die Vorhersagekraft unterschiedlicher psychologischer Konstrukte auf die Verhaltensintention (vgl. Maddux et al., 1986) nur schwache Zusammenhänge zwischen Ergebniserwartungen und Selbstwirksamkeitserwartungen ($r = ,13$). Dies ist u. a. darauf zurückzuführen, dass diese Konstrukte unterschiedlich operationalisiert werden (vgl. Maddux et al. 1986, S. 787).

Die unterschiedlichen Studienergebnisse haben in der Forschung eine Debatte darüber ausgelöst, wie sich diese beiden psychologischen Variablen gegenseitig beeinflussen und wie stark sie sich auf die Verhaltensintention und schließlich auch auf das Verhalten auswirken. Auf der einen Seite gibt es Studien, die dem Konstrukt der Ergebniserwartung einen hohen Stellenwert einräumen. Williams et al. (2005) sind beispielsweise der Ansicht, dass die Ergebniserwartungen zumindest zu einem Teil die körperliche Aktivität auch ohne Berücksichtigung der Selbstwirksamkeit beeinflusst und zusätzlich möglicherweise die Selbstwirksamkeitserwartungen einer Person beeinflussen. Resnick et al. (2000) weisen außerdem daraufhin, dass verschiedene Studien (Jette, Lachman, Giorgetti et al., 1998; Resnick, 1998) zeigten, dass Ergebniserwartungen bessere Prädiktoren des Verhaltens seien als Selbstwirksamkeitserwartungen. Allerdings ist an dieser Stelle darauf hinzuweisen,

dass die Stichproben dieser beiden Studien ausschließlich aus älteren Probanden bestanden. Studien mit jüngeren Probanden kamen hingegen zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen. Während einige Studien (z. B. Rodgers & Brawley, 1996) herausfanden, dass Ergebniserwartungen einen Teil der Varianz in Bezug auf die körperliche Aktivität voraussagen, kamen andere Studien (Dzewaltowski, 1989; Dzewaltowski et al., 1990; Rovniak et al., 2002) zu dem Ergebnis, dass dieses Konstrukt, im Vergleich zu der Selbstwirksamkeit, nur wenig zusätzliche Verhaltensvarianz aufklärt und sich nicht dazu eignet, die weitere Teilnahme an einem Sportprogramm vorherzusagen (vgl. Williams et al. 2005, S. 73; vgl. Fuchs et al. 1994, S. 275). Bandura (1997) geht ebenfalls davon aus, dass Ergebniserwartungen hauptsächlich auf Selbstwirksamkeitserwartungen basieren und deshalb nicht viel zusätzliche Varianz aufklären.

Andere (Rhodes & Blanchard, 2007) zeigten aber, dass Ergebniserwartungen Selbstwirksamkeitsurteile kausal beeinflussten und stellten daraufhin die Validität der Selbstwirksamkeitstheorie in Frage. Williams et al. (2005) sind beispielsweise der Ansicht, dass der Fokus auf das Konstrukt der Selbstwirksamkeit, als kausale Determinante des Verhaltens, zu Lasten der Ergebniserwartungen ging. Insgesamt wird angenommen, dass Individuen mit einer hohen Selbstwirksamkeit und positiven Ergebniserwartungen eher selbstregulative Strategien implementieren, um einen aktiven Lebensstil aufzunehmen und beizubehalten (Bandura, 1997). Trotzdem wird der Stellenwert dieser psychologischen Konstrukte auf das Verhalten, je nach Kontext und Zielgruppe, unterschiedlich eingeschätzt.

Während einige Forscher (vgl. Fuchs, 1994; Dzewaltowski, 1989; Dzewaltowski et al., 1990; Rovniak et al., 2002) annehmen, dass die Vorhersagekraft der Konsequenzerwartungen deutlich weniger stark ausgeprägt ist, als jene der Selbstwirksamkeitserwartungen, sind andere Forscher (Jette, Lachman, Giorgetti et al., 1998; Resnick, 1998; Williams et al., 2005) davon überzeugt, dass die Vorhersagekraft der Konsequenzerwartungen, essenziell in Bezug auf das Sportverhalten sind. Wieder andere (Renner & Schwarzer, 2005) schätzen den Wert dieser beiden psychologischen Konstrukte auf das Verhalten als gleichbedeutend ein. Da es unter Berücksichtigung

der aktuellen Studienlage keine allgemeingültige Empfehlung für die Konsequenzerwartung, als potentielle Determinante des Sportverhaltens gibt, ist es erforderlich, eine differenzierte Betrachtungsweise einzunehmen. Die sozial-kognitive Konzeptualisierung von Ergebniserwartungen sollte nach Williams et al. (2005) die erwarteten positiven und negativen Ergebnisse von körperlicher Aktivität berücksichtigen. Das Wissen über gesundheitliche Nutzen und Risiken schafft nach Bandura (vgl. 2004, S. 144) u. a. die Voraussetzung für Veränderung. Die Berücksichtigung der wahrgenommenen Vor- und Nachteile kann außerdem dazu beitragen, dass der Sportler sein intendiertes Verhalten realistischer einschätzen kann. Die positiven Ergebniserwartungen könnten dabei motivierend auf den Sportler wirken und sich gewinnbringend auf das Sportverhalten auswirken. Kwan et al. (2017) zeigten, dass der Fokus auf positive Ergebniserwartungen von Trainierenden eher mit positiven Erfahrungen einhergehen, als bei Menschen mit negativen Ergebniserwartungen. Hierbei ist allerdings zu berücksichtigen, dass utopische Ergebniserwartungen, Negativerlebnisse zur Folge haben können, was sich u. U. negativ auf das Sportverhalten auswirken könnte (vgl. Sears & Stanton, 2001). Außerdem sind die erwarteten positiven Ergebnisse von körperlicher Aktivität i. d. R. weniger proximal, als die meisten negativen Ergebniserwartungen (vgl. Williams et al. 2005, S. 74).

Bei älteren Menschen, welche die gesundheitsbezogenen Ergebnisse eher zu schätzen wissen als Jüngere, eigneten sich Ergebniserwartungen deswegen auch eher als Motivator und Prädiktor des Sportverhaltens (vgl. Williams et al. 2005, S. 74). Andererseits kann die Fokussierung auf Schwierigkeiten, d. h. negative Konsequenzerwartungen, ergänzend zu den wahrgenommenen Vorteilen, dabei helfen, besser auf die bevorstehenden Schwierigkeiten des Verhaltens vorbereitet zu sein (vgl. Finch et al. 2005, S. 609). Darüber hinaus sollten sowohl die Ergebniserwartungen, als auch die Selbstwirksamkeitserwartungen von Sportlern gemessen werden, um jene Personen zu identifizieren, welche Gefahr laufen, während oder nach eines Sportprogramms inaktiv zu werden, um ihnen personenorientierte Interventionen anbieten zu können (vgl. Fuchs 1994, S. 290; vgl. Blanchard et al. 2015, S. 59). Um zu verstehen, welche Ergebniserwartungen Menschen beim Training im

Fitness-Studio haben, sollte dieses Konstrukt, z. B. im Rahmen einer ganzheitlichen Anamnese, zukünftig berücksichtigt werden.

Selbstwirksamkeit

Nach der *Sozial-kognitiven Theorie* von Bandura (1997), sind Menschen selbstorganisiert, selbstreflektiv und selbstregulativ, indem sie Urteile über sich auf der Basis der eigenen Aktivitäten fällen (vgl. Luszczynska et al. 2005, S. 440). Diese Überzeugungen der persönlichen Wirksamkeit wirken sich auf das menschliche Verhalten im Allgemeinen und das Sportverhalten im Speziellen aus.

Um beispielsweise ein Training im Fitness-Studio erfolgreich zu initiieren, müssen Menschen zuversichtlich sein und daran glauben, dass sie die elementaren Aspekte des gewünschten Verhaltens, d. h. der sportlichen Aktivität in einem Fitness-Studio, zeigen können (vgl. Rodgers, Selzler, Murray et al., 2013, S. 182; vgl. Schwarzer et al. 2008, S. 55). Nach den Grundsätzen der Erwartung-mal-Wert Theorien ist es unwahrscheinlich, dass eine Person handelt, wenn sie sich nicht in der Lage sieht, ein gewünschtes Verhalten zu zeigen. Bandura (vgl. 1997, S. 39) bestätigt, dass sich Menschen, die ihre Fähigkeiten in bestimmten Handlungsbereichen anzweifeln, vor schwierigen Aufgaben in diesen Domänen scheuen. Das psychologische Konstrukt, welches die wahrgenommenen Fähigkeiten einer Person widerspiegelt, ist die Selbstwirksamkeit (im Englischen: *Self-efficacy*). Sie beschreibt als potenzieller Prädiktor der Intention und des Verhaltens das Vertrauen einer Person in die eigenen Kompetenzen, um eine Reihe anspruchsvoller Anforderungen zu bewältigen, wobei die spezifische Selbstwirksamkeit auf eine spezielle Aufgabe, wie z. B. die Durchführung eines Trainingsprogramms in einem Fitness-Studio beschränkt ist (vgl. Luszczynska et al. 2005, S. 493). Um ein Fitness-Training aufrechtzuerhalten, bewerten Menschen folglich ihre Wirksamkeit, sich trotz verschiedener Hindernisse, z. B. wenn sie in der Arbeit unter Druck stehen, müde sind, sich depressiv fühlen, Angst haben, wetterfühliger sind oder andere Dinge zu erledigen haben, selber zum regelmäßigen Training zu bewegen (vgl. Bandura 2004, S. 145).

Die wahrgenommene Selbstwirksamkeit kann nach Bandura (vgl. 1997, S. 39) allgemein als kompetenzbasiert, vorausschauend und handlungsbezogen charakterisiert werden. Die Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität bezeichnet hingegen die auf den Sport bezogene Überzeugung einer Person, auch dann an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen, wenn widrige Umstände vorherrschen (vgl. Fuchs & Schwarzer 1994, S. 141). Die Differenzierung zwischen allgemeiner und spezifischer Selbstwirksamkeit wird vorgenommen, da Studienergebnisse darauf hinweisen, dass die Selbstwirksamkeit ein verhaltensspezifisches Konstrukt ist (vgl. Rodgers et al. 2009, S. 211) und die allgemeine Selbstwirksamkeit keine Rückschlüsse auf die Fähigkeitsüberzeugungen in spezifischen Bereichen erlaubt und umgekehrt.

Während sich die im vorigen Kapitel vorgestellten Ergebniserwartungen auf die Wahrnehmung der möglichen Konsequenzen einer Handlung beziehen, bezieht sich die Selbstwirksamkeit auf die persönlich wahrgenommene internale Handlungskontrolle, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen (vgl. Schwarzer & Renner 2000, S. 487; Bandura 1977, S. 193). Dabei ist nicht die Frage, ob man ein intendiertes Verhalten gelegentlich zeigen kann, sondern, ob man über die notwendige Wirksamkeit verfügt, um sich selber regelmäßig unter verschiedensten Bedingungen zu einem intendierten Verhalten bewegen zu können (vgl. Moritz, Feltz, Fahrback et al. 2000, S. 281) und selbst routinierte Verhaltensweisen, wie ein Training im Fitness-Studio, wiederholt zeigen kann, auch wenn sich die spezifischen Umstände immer wieder ändern (vgl. Rodgers, Wilson, Hall et al. 2008, S. 222). Es besteht somit ein Unterschied zwischen der theoretischen Verfügbarkeit von Fähigkeiten und praktisch dazu in der Lage zu sein, diese in den Alltag zu integrieren und sie auch unter widrigen Umständen auszuführen (vgl. Bandura 1997, S. 37). Da sich ein neu aufgenommenes Gesundheitsverhalten, wie z. B. die Durchführung eines Trainings im Fitness-Studio, als deutlich komplexer als erwartet erweisen kann, ist essenziell, dass die Wirksamkeitsüberzeugungen in das eigene Handeln vorhanden sind, um effektiv handeln zu können.

Es konnte gezeigt werden, dass selbstwirksame Personen mit besseren Strategien reagieren, mehr Einsatz und ein besseres Durchhaltevermögen zeigen, um Hindernisse

zu überwinden (vgl. Schwarzer & Renner 2000, S. 488). Umgekehrt fanden Bandura & Jourden (1991) heraus, dass Fähigkeiten durch Selbstzweifel aufgehoben werden können, so dass selbst hochtalentiertere und fähige Individuen einen schwachen Gebrauch ihrer Fähigkeiten unter Umständen machen, in denen sie den Glauben an sich unterminieren. Da ein Individuum aber während des Verhaltensänderungsprozesses unterschiedliche Aufgaben, wie z. B. die Initiierung eines Trainings, die Beibehaltung eines Trainings oder die Wiederherstellung eines Trainingsprozesses nach einem Rückfall bewältigen muss, wird in der Verhaltensforschung nicht mehr von einem eindimensionalen Konstrukt der Selbstwirksamkeit ausgegangen, sondern nach multiplen phasenspezifischen Selbstwirksamkeitsüberzeugungen differenziert (vgl. Scholz et al., 2005; Schwarzer et al., 2008).

Diverse Studien weisen darauf hin, dass verschiedene Selbstwirksamkeits-Subtypen zu verschiedenen Zeitpunkten relevant sind (vgl. Rodgers, Selzler, Murray et al. 2013, S. 179; vgl. Williams & Rhodes 2014, S. 4; vgl. Schwarzer & Renner, 2000). Es gibt aber auch Hinweise darauf, dass verschiedene phasenspezifische Selbstwirksamkeitsüberzeugungen beim Handeln gleichzeitig aktiv sein könnten (vgl. Schwarzer et al. 2008, S. 55). Da es wenig Übereinstimmung darüber gibt, wie das Konstrukt der Selbstwirksamkeit differenziert werden sollte, besteht eine konzeptuelle Unübersichtlichkeit (vgl. Rodgers et al. 2013, S. 179), welche sich auch auf die Vorhersagekraft der Selbstwirksamkeit hinsichtlich langfristiger Resultate unterschiedlich auswirken könnte (vgl. Luszczynska & Sutton 2006, S. 314). Innerhalb dieser Konzeptualisierungen variiert, ob die wahrgenommene Fähigkeit, ein Verhalten zeigen zu können, isoliert betrachtet wird (Aufgaben-Selbstwirksamkeit) oder unter verschiedenen Bedingungen, z. B. im Kontext potenzieller Barrieren (Selbstregulations-Selbstwirksamkeit), wenn ein neues Verhalten initiiert wird (Initiierungs-Selbstwirksamkeit), nach einem Rückschlag oder Rückfall in alte Verhaltensmuster (Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit) oder angesichts potentieller stressvoller Lebensereignisse (Bewältigungs-Selbstwirksamkeit) (vgl. Williams & Rhodes 2014, S. 4).

Während der empirische Nachweis für eine multidimensionale, phasenspezifische Selbstwirksamkeit in verschiedenen Bereichen der Verhaltensänderung, wie bei der körperlichen Aktivität, in zahlreichen Studien geleistet wurde (Rodgers et al., 2013; Scholz et al., 2005; Schwarzer et al., 2008; Luszczynska & Sutton, 2006; Fortier et al., 2012), bestehen in der inneren Differenzierung des Selbstwirksamkeitskonstrukts weiterhin Unterschiede.

Sowohl Maddux (1995) als auch Schwarzer & Renner (2000) schlugen zunächst ein Zwei-Faktoren-Modell der Selbstwirksamkeit vor, welches eine präintentionale Aufgabenkomponente (Handlungs-Selbstwirksamkeit) und eine postintentionale Bewältigungskomponente (Bewältigungs-Selbstwirksamkeit) beinhaltet. Da das Ziel der Trainingsförderung nicht nur darin besteht, Leute zu einem einmaligen Training einzuladen, sondern eine gewisse Regelmäßigkeit des Trainingsverhaltens zu etablieren, scheint es logisch, dass es sowohl eine Aufgaben-Selbstwirksamkeit als auch eine Bewältigungs-Selbstwirksamkeit in der Motivation von körperlicher Aktivität geben muss (vgl. Rodgers et al. 2002, S. 406). Das Zwei-Faktoren-Modell wurde in späteren Studien in ein Drei-Faktoren-Modell der Selbstwirksamkeit weiterentwickelt, welches aus einer Aufgaben-Selbstwirksamkeit (das Vertrauen, ein bestimmtes Verhalten generell zeigen zu können), einer Planungs-Selbstwirksamkeit (das Vertrauen, die eigenen Aktivitäten organisieren zu können, um ein Training zu ermöglichen) und einer Bewältigungs-Selbstwirksamkeit (das Vertrauen, relevante Hürden zu überwinden), besteht. Ähnlich wie beim Zwei-Faktoren-Modell handelt es sich hier ebenfalls um eine präintentionale, allerdings zwei postintentionale Wirksamkeitskomponenten. Die Unterscheidung zwischen drei phasenspezifischen Selbstwirksamkeitsüberzeugungen hat sich insbesondere in den Bereichen des Suchtverhaltens, des Bewegungsverhaltens und des Essverhaltens bewährt (Marlatt et al., 1995; Scholz et al., 2005; Rodgers et al., 2002; Rodgers et al., 2009; Schwarzer & Renner, 2000).

Eine Vielzahl anderer Operationalisierungen der Selbstwirksamkeit wurde in wissenschaftlichen Studien vorgestellt, wobei es sich in der Regel um Teile oder Kombinationen dieser drei Konstrukte handelt (vgl. Rodgers et al. 2013, S. 179).

Zusammengefasst unterstützt die aktuelle Studienlage eine multidimensionale Konzeptualisierung der Trainings-Selbstwirksamkeit, welche erhoben und auf den Wandel von Trainingsverhalten angewendet werden kann (vgl. Rodgers et al., 2009). Das hier zugrunde liegende HAPA-Modell (Schwarzer, 2008) wird dieser phasenspezifischen Differenzierung mit den Variablen Handlungs-Selbstwirksamkeit (*Action Self-Efficacy*), Beibehaltungs-Selbstwirksamkeit (*Maintenance Self-Efficacy*) und Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit (*Recovery Self-Efficacy*) gerecht. Da nach dem HAPA-Modell (Schwarzer, 2008) ausschließlich die Handlungs-Selbstwirksamkeit oder auch Initiative-Selbstwirksamkeit im präintentionalen Motivationsprozess abgebildet ist, beschränkt sich der folgende Abschnitt auf dieses Subkonstrukt der Selbstwirksamkeit. Die volitionalen Selbstwirksamkeitskonstrukte werden im Verlauf des vorliegenden Kapitels thematisiert.

Die Initiative-Selbstwirksamkeit ist eine optimistische Selbstwirksamkeitserwartung, die primär in der initialen Motivationsphase zum Tragen kommt und sich auf die wahrgenommene Fähigkeit, ein schwieriges oder neues Verhalten zu zeigen, bezieht (vgl. Scholz et al. 2005, S. 136; vgl. Schwarzer & Renner 2000, S. 488). Eine Person, der diese Überzeugung fehlt, wird mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit eine Verhaltensintention bilden (vgl. Scholz et al. 2005, S. 136). Rodgers et al. (2002) zeigten in ihrer Studie, dass sich die Handlungs-Selbstwirksamkeit ausschließlich als Prädiktor für die Verhaltensintention, nicht aber als Prädiktor für das eigentliche Verhalten, eignet. Die Handlungs-Selbstwirksamkeit bezieht sich somit ausschließlich auf die erste Phase des HAPA-Modells, d. h. die präintentional-motivationale Phase, in der ein Individuum noch nicht handelt sondern zunächst eine Intention entwickelt, um dies zu tun (vgl. Schwarzer et al. 2008, S. 55).

Risikowahrnehmungen

Nach dem HAPA-Modell entwickeln Personen in der motivationalen Phase der Verhaltensänderung eine Verhaltensintention. Diese basiert auf Konsequenzerwartungen, Selbstwirksamkeitserwartungen, aber auch den damit verbundenen Risikowahrnehmungen (vgl. Sniehotta et al., 2005). Nachdem die

Ergebniserwartungen und die Selbstwirksamkeitserwartungen als potentielle Prädiktoren der Verhaltensintention vorgestellt wurden, beschäftigt sich der vorliegende Abschnitt mit der Risikowahrnehmung, dem dritten präintentionalen psychologischen Konstrukt des HAPA-Modells (Schwarzer, 2008) und untersucht dessen Eignung als weiteren Prädiktor der Intentionsbildung.

Ein Risiko bezieht sich allgemein auf die Möglichkeit eines Verlusts und besteht aus zwei Komponenten, der Wahrscheinlichkeit und dem Schweregrad von negativen Ergebnissen (vgl. Van der Pligt 1996, S. 34). Die Risikobeurteilung kann auf objektiver Basis, z. B. durch statistische Auswertungen des Risikos und auf subjektiver Basis, d. h. persönlich wahrgenommenen Risiken stattfinden (vgl. Fuller & Drawer 2004, S. 353). Die Risikowahrnehmung im HAPA-Modell bezieht sich auf die subjektive Einschätzung der eigenen Verwundbarkeit und die Einschätzung des Schweregrades von Erkrankungen (vgl. Knoll et al 2013, S. 50). Diese subjektive Komponente der Risikowahrnehmung beinhaltet die Identifikation, Einschätzung und Evaluation von Risiken (vgl. Fuller & Drawer 2004, S. 249). Sie ist nicht nur präintentionale Variable des HAPA-Modells, sondern ebenso fester Bestandteil vieler anderer Gesundheitsverhaltenstheorien (vgl. Brewer et al. 2007, S. 136), welche die Ansicht teilen, dass präventives Verhalten u. a. das Resultat des Wunsches ist, die eigenen Risiken zu minimieren (vgl. Van der Pligt 1996, S. 38).

Da die Bedeutung von Risikowahrnehmungen bei verschiedenen Gesundheitsverhaltensweisen variiert, sollte dies bei der Prüfung als Prädiktor der Intentionsbildung beachtet werden (vgl. Brewer et al. 2005, S. 138). Brewer et al. (2005) gehen davon aus, dass Risikowahrnehmungen bei Verhaltensweisen, die eine spezifische gesundheitliche Bedrohung direkt reduzieren (z. B. Sonnenschutzverhalten) bedeutender sind, als bei komplexen Verhaltensweisen, wie z. B. der körperlichen Aktivität, bei der eine Risikoreduzierung weniger proximal ist. Parschau et al. (2014) bestätigten diese Einschätzung und kamen zu dem Ergebnis, dass die Risikowahrnehmung bei körperlicher Aktivität nicht mit der Verhaltensintention assoziiert ist.

Diverse andere Studien kamen ebenfalls zu der Erkenntnis, dass Risikowahrnehmungen entweder ein schwacher oder kein signifikanter Prädiktor bzgl. der Intentionsbildung und des körperlichen Aktivitätsverhaltens ist (Schwarzer et al., 2008; Scholz, Keller & Perren, 2009; Scholz et al., 2009a; Schwarzer & Renner, 2000). Hieraus sollte aber nicht die Schlussfolgerung gezogen werden, dass Risikowahrnehmungen im Prozess der Verhaltensänderung unbedeutend sind. Van der Pligt (1996) geht beispielsweise davon aus, dass die Wahrnehmung persönlicher Anfälligkeit gegenüber gesundheitlichen Risiken eine notwendige Voraussetzung für Personen sein kann, um eine Verhaltensänderung in Erwägung zu ziehen. Demnach kann die Risikowahrnehmung die Grundlage für die weiteren Gedanken bzgl. der Konsequenzerwartungen und Selbstwirksamkeitserwartungen bilden (Ziegelmann & Lippke, 2007). Ähnlich sehen Schwarzer & Renner (2000) die Risikowahrnehmung als Konstrukt, um die Bedingungen für einen Reflektionsprozess zu Beginn der motivationalen Phase einzuleiten, weisen aber darauf hin, dass sie sich nicht auf den weiteren Verlauf der Verhaltensänderung auswirkt. Bei Individuen, welche bereits eine Verhaltensintention gebildet haben, ist die Risikowahrnehmung demzufolge kein wichtiger Faktor mehr (vgl. Lippke et al. 2005, S. 599). Schwarzer et al. (2008) betonen außerdem, dass die Risikowahrnehmung ein unbedeutender Faktor bei Individuen sein könnte, welche nicht explizit zu einer Risikogruppe gehören. Ziegelmann & Lippke (vgl. 2007, S. 37) bestätigten, dass es z. B. bei jüngeren Menschen weniger üblich ist, dass sie ernsthafte Gesundheitsprobleme haben und deswegen die Risikowahrnehmung bezüglich der motivationalen Intentionsbildung bei Verhaltensweisen, wie einem Training im Fitness-Studio, i. d. R. weniger vordergründig ist.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass dieses psychologische Konstrukt zwar den Anstoß für den Prozess der Intentionsbildung geben kann, empirisch allerdings nur geringe oder gar keine Zusammenhänge mit der jeweiligen Verhaltensintention aufweist (vgl. Knoll et al. 2013, S. 50; Lippke, 2004).

Postintentionale Prädiktoren des HAPA-Modells

Nachdem die präintentional-motivationalen Variablen der Intentionsbildung vorgestellt und hinsichtlich ihrer Bedeutung und Prädiktionskraft im Kontext der körperlich-sportlichen Aktivität überprüft wurden, werden im Folgenden die postintentional-volitionalen Faktoren des HAPA-Modells (Schwarzer 1992, 2008) beschrieben. Ausgehend davon, dass sich hier die Handlungspläne, differenziert in Handlungs- und Bewältigungspläne, die volitionale Selbstwirksamkeit, differenziert in Beibehaltungs- und Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit und die Unterstützung von Freunden und Familie, auf das Verhalten einer Person auswirken, ist das Ziel dieses Kapitels, die Prädiktorentauglichkeit dieser Variablen für das Trainingsverhalten, anhand der aktuellen Studienlage einzuschätzen.

Handlungspläne

Obwohl Intentionen als Ergebnis der motivationalen Phase, die Motivation einer Person gegenüber einem Ziel in Bezug auf die Richtung und die Intensität widerspiegeln und ein notwendiger Vorläufer für Lebensstilveränderungen sind, werden ein Großteil der Intentionen nicht in erwünschte Verhaltensweisen übersetzt. Daher haben gute Intentionen oftmals einen schlechten Ruf (vgl. Budden & Sagarin 2007, S. 392; Sheeran, 2002; vgl. Gollwitzer 1999, S. 493). Da Intentionen diversen Studien zufolge nur etwa 20 % bis 30 % der Verhaltensvarianz aufklären können (Conner & Armitage, 1998; Sheeran, 2002), ist davon auszugehen, dass das Bilden einer Zielintention, unabhängig von der Intentionstärke, Menschen nicht ausreichend auf den Umgang mit Selbstregulationsproblemen bei der Initiierung, Beibehaltung, Loslösung oder Wiederherstellung beim Zielstreben vorbereitet (vgl. Gollwitzer & Sheeran 2006, S. 86).

Zahlreiche Studien belegen, dass die regelmäßige Durchführung von komplexen Verhaltensweisen, wie zum Beispiel der regelmäßigen sportlichen Aktivität im Fitness-Studio, dementsprechend schwierig aufzunehmen und noch schwieriger beizubehalten sind (vgl. Scholz et al. 2007, S. 852). Nach Faude-Koivisto und Gollwitzer (vgl. 2009, S. 222) bedarf eine erfolgreiche Intentions-Verhaltens-Beziehung zunächst einer

differenzierten Zielsetzung, d. h. der Formulierung eines selbstbestimmten Ziels und zusätzlich geeigneter Selbstregulationsstrategien, um auch bei Herausforderungen auf dem Weg zum Ziel bestehen zu können. Intentionales Verhalten erfordert also nach dem motivationalen Intentionsbildungsprozess selbstregulative Fähigkeiten, um unerwünschte habituelle Reaktionen zu ablenkenden situativen Hinweisen zu vermeiden und auf die intendierte Art und Weise zu handeln (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 566; vgl. Scholz et al. 2007, S. 852). Das HAPA-Modell (Schwarzer, 2008) geht aus diesem Grund davon aus, dass eine Reihe an postintentionalen Prozessen erforderlich sind, um eine Intention in konkretes Handeln zu übersetzen, (vgl. Conner et al. 2010, S. 66).

Eine dieser Variablen ist im HAPA-Modell die Planung, welche als Mediatorvariable zwischen Intention und Verhalten fungiert. In dem HAPA-Modell wird suggeriert, dass Intentionen einen Einfluss auf das Verhalten haben, indem diese durch die Planung vermittelt werden (vgl. Conner et al. 2010, S. 67; vgl. Sniehotta et al. 2006, S. 25). Die Handlungsplanung wird dabei als volitionale Schlüsselvariable verstanden, welche nach der Intentionsbildung zum Tragen kommt, um die Lücke zwischen Intentionen und Verhalten zu überbrücken (vgl. Scholz et al. 2007, S. 853; Sniehotta et al., 2005; Webb & Sheeran, 2006; vgl. Conner et al. 2010, S. 66). Während die Zielsetzung in der motivationalen Phase als bedeutend angesehen wird, gelten die Handlungsplanung, die Handlungsinitiierung und das Zielstreben als gleichbedeutende nachfolgende Aufgaben, um Handlungsziele zu realisieren (vgl. Gollwitzer & Sheeran 2006, S. 74).

Um zu verstehen, wie Menschen ihre Intentionen in Verhalten übersetzen, wird in dem folgenden Kapitel analysiert, wie Implementierungsintentionen, d. h. Handlungspläne diesen Prozess unterstützen können. Zunächst wird dargestellt, wie diese postintentionale Variable des HAPA-Modells (Schwarzer, 2008) in der aktuellen Forschung definiert und konzeptualisiert wird. Im Anschluss daran, werden die Wirkungsmechanismen verschiedener Planungskonstrukte erläutert und diskutiert, inwiefern sich unterschiedliche Planformulierungen auf das Verhalten auswirken können. Des Weiteren wird der Frage nachgegangen, ob diese präaktionale Variable für alle Nutzer gleichermaßen effektiv für die Übersetzung von Intentionen zum

Verhalten ist. Abschließend wird quantitativ dargestellt, welche zusätzliche Vorhersagekraft die Planungskomponente in verschiedenen Studien erzielte und kritisch hinterfragt, inwiefern diese Variable zur Prädiktion des körperlich-sportlichen Aktivitätsverhalten geeignet ist.

Planung ist ein postintentionaler Prozess, der einem motivationalen Entscheidungsprozess folgt (vgl. Gollwitzer, 1999). Als prospektive Selbstregulationsstrategie schafft die Planung eine mentale Simulation der Verbindung von konkreten Reaktionen, auf zukünftige Situationen, d. h. durch die Planung werden Ziele bewusst mit Verhaltensskripten, Taktiken und Strategien verbunden (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 566; Ziegelmann & Lippke 2007, S. 31). Die Planungsvariable wird im HAPA-Modell (Schwarzer, 2008) in die Subkonstrukte Handlungsplanung und Bewältigungsplanung unterteilt und als proximale Determinante der Verhaltensaübung gesehen (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 566; vgl. Carraro & Gaudreau 2013, S. 8). Da die Planungskonstrukte Handlungsplanung und Bewältigungsplanung, die in der Fachliteratur auch als Implementierungsintentionen bezeichnet werden, unterschiedlichen Zwecken dienen, werden diese auch als zwei separate Konstrukte im HAPA konzeptualisiert (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 568; vgl. Sniehotta et al. 2006, S. 25). Problematisch ist in diesem Zusammenhang allerdings, dass einige Forscher die Begriffe Implementierungsintentionen und Handlungsplanung, aufgrund ihrer konzeptionellen Überschneidungen, synonym verwenden (vgl. Hagger & Luszczynska 2014, S. 7). Damit im Rahmen dieser Arbeit nicht die Gefahr der Verwechslung dieser beiden Planungskonstrukte besteht, werden diese im Folgenden näher erläutert.

Die Handlungsplanung konkretisiert, welches Verhalten zur Zielerreichung benötigt wird, indem sie Situationsparameter, d. h. wann (Tag oder Uhrzeit) und wo (Ort) gehandelt werden soll und eine vorprogrammierte Handlungssequenz, d. h. wie (Art und Weise) und ggf. mit wem (Person) gehandelt werden soll, präzise spezifiziert (vgl. Ziegelmann et al. 2007, S. 97; vgl. Powers et al. 2005, S. 902; vgl. Sheeran et al. 2005, S. 87).

Im Kontext des Trainings im Fitness-Studio, könnte eine Handlungsplanung folgendermaßen aussehen:

„Ich werde montags morgens alleine um 8 Uhr im Fitnesszentrum BergWerk eine halbe Stunde auf den Crosstrainer gehen, dabei einen Widerstand von 150 Watt einstellen und zwischen 60 - 80 rpm (repetitions per minute - Wiederholungen pro Minute) anstreben.“

Während die Handlungsplanung (*action planning*) festlegt, wann, wo, wie und mit wem gehandelt werden soll, ist die Bewältigungsplanung (*coping planning*) die mentale Simulation um antizipierte Barrieren des Handelns zu überwinden (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 565). In der Praxis könnte dies folgendermaßen aussehen:

Beispiel 1

„Wenn ich nach meinen Seminaren an der Uni den Drang verspüre nach Hause zu fahren, um ein Buch zu lesen, dann gehe ich trotzdem zum Fitnesszentrum und handel entsprechend meiner Intention, regelmäßig im Fitness-Studio zu trainieren.“

Beispiel 2

„Wenn ich nach meinen Seminaren nur noch 30 Minuten Zeit habe, um ein Fitness-Training zu absolvieren, dann lasse ich das geplante Trainingsprogramm (60 Minuten) nicht einfach ausfallen, sondern führe alternativ ein High Intensity Training (HIT) durch, um trotz des Zeitmangels, sportlich aktiv werden zu können.“

Die Bewältigungsplanung beinhaltet die Identifizierung, wie man potentielle Barrieren bewältigen wird und was die Hinderungsgründe auf dem Weg des Zielumsetzungsprozesses sein könnten (vgl. Carraro & Gaudreau, 2013). In der Wenn-Bedingung werden Situationen, innere Zustände oder Verhaltensweisen spezifiziert, die inkongruent mit der ursprünglichen Zielintention sind (vgl. Sniehotta 2009, S. 269). In der Dann-Bedingung wird daraufhin eine geeignete Bewältigungsreaktion

formuliert, um die antizipierten Barrieren zu umgehen (vgl. Sniehotta et al. 2006, S. 23). Die Bewältigungsplanung beinhaltet demzufolge die Entwicklung von Bewältigungsstrategien, um beim Auftreten von Barrieren, die intendierten, gegenüber den habituellen Reaktionen zu priorisieren (vgl. Sniehotta et al. 2006, S. 25).

Damit das intendierte Verhalten implementiert wird, muss das Zielstreben initiiert und von ungewollten situativen Hinweisen abgeschirmt werden, unproduktives Zielstreben beendet und selbstregulative Fähigkeiten, im Sinne der Zielintention, beibehalten werden (vgl. Sheeran et al. 2005, S. 99; vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 566; vgl. Gollwitzer 1999, S. 494). Mit Hilfe der Planung definieren Individuen die Mittel, mit denen sie ihre Ziele erreichen, d. h. sie bilden Mittel-Ziel-Beziehungen, welche die individuelle Selbstregulation leiten (vgl. Araújo-Soares et al. 2009, S. 129).

Obwohl die Planung des *wann, wo, wie* und *mit wem* eine aufgabenfördernde Strategie ist, reicht diese i. d. R. nicht aus, um automatisierte Eventualitäten zwischen situativen Signalen und ungewollten Verhaltensweisen zu adressieren, da unerwünschte habituelle Reaktionen, konkurrierende Intentionen und aktuelle Anforderungen, die Ausübung von Handlungsplänen beeinträchtigen können (vgl. Araújo-Soares et al. 2009, S. 129; vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 567). Menschen scheitern daran, ein intendiertes Verhalten zu zeigen, weil ihre Motivation zu handeln nicht ausreicht, bzw. von ungünstiger Qualität hinsichtlich ihres Selbstbestimmungsgrades ist (Deci & Ryan, 2000) oder weil sie nicht über die selbstregulativen Mittel verfügen, um Ablenkungen zu widerstehen (vgl. Araújo-Soares et al. 2009, S. 135).

Bei letzterem Problem könnten sich Bewältigungspläne als nützlich erweisen. Araújo-Soares et al. (2009) gehen davon aus, dass die Bewältigungsplanung synergistisch mit der Handlungsplanung zusammenwirken könnte, da diese als barriernenfokussierte und ablenkungshemmende Selbstregulationsstrategie, prospektive Wenn-Dann-Pläne mit Rückfallprävention, bzw. Bewältigungsstrategien kombiniert und dadurch Handlungspläne, vor möglichen Barrieren abschirmt. Diese Implementierungsintentionen haben den Vorteil, dass mühevoll Überlegungen nicht länger benötigt

werden und die Handlungsinitiierung weniger kognitive Ressourcen beansprucht (vgl. Gollwitzer 1999, S. 494).

Die Wirkung von Wenn-Dann Plänen lassen sich nach Faude-Koivisto & Gollwitzer (2009), primär auf zwei psychologische Prozesse zurückführen. Während in der Wenn-Komponente gute Gelegenheiten zu handeln, d. h. antizipierte Stimuli identifiziert werden und durch eine mentale Aktivierung die Hinweiserreichbarkeit verbessert wird (chronische Aktivierung), hat die Dann-Komponente, in welcher zielgerichtetes Verhalten spezifiziert wird, die Funktion, intendierte Reaktionen gegenüber konkurrierenden Reaktionen zu priorisieren und automatisch auszuführen (vgl. Faude-Koivisto & Gollwitzer 2009, S. 208; vgl. Sheeran et al., 2005; vgl. Gollwitzer & Sheeran 2006, S. 101; Legrand et al. 2017, S. 101; vgl. Sniehotta et al. 2006, S. 25). Durch die Verbindung von situativen Signalen (Wenn-Komponente) mit Verhaltensreaktionen (Dann-Komponente) kann die Initiierung einer Handlung ohne bewusste Absicht getriggert werden und das intendierte Verhalten sofort, effizient und ohne bewussten Vorsatz gezeigt werden (vgl. Scholz et al. 2007, S. 853, vgl. Sniehotta et al 2005, S. 567; vgl. Faude-Koivisto & Gollwitzer 2009, S. 212; vgl Gollwitzer 1999, S. 498; vgl. Sheeran et al. 2005, S. 88), da die Kontrolle des Handelns von der Person an die spezifizierte Situation delegiert wird (vgl. Faude-Koivisto & Gollwitzer 2009, S. 208; vgl. Sheeran et al. 2005, S. 286). Mit Hilfe von Implementierungsintentionen wird die Wahrnehmungs-, Aufmerksamkeits- und Gedächtnisfunktion hinsichtlich der spezifizierten Situation so beeinflusst (vgl. Faude-Koivisto & Gollwitzer 2009, S. 212; vgl. Gollwitzer 1999, S. 497), dass Menschen sich erinnern sollten, zu handeln, gute Möglichkeiten wahrzunehmen, anfängliche Zurückhaltung zu überwinden, unerwünschte Reaktionen zu überbrücken und nachteilige kontextuelle Einflüsse wie z. B. Ängste zu blockieren (vgl. Gollwitzer & Sheeran 2006, S. 86; vgl. Gollwitzer et al. 2010, S. 138). Sowohl Faude-Koivisto & Gollwitzer (2009), als auch Sheeran et al. (2005) vergleichen die automatische Handlungsinitiierung bei Wenn-Dann-Plänen mit der Automatisierung von Verhalten bei Gewohnheitshandlungen (*habits*), da beide dazu führen, dass ein mit einer bestimmten Situation assoziiertes Verhalten automatisch ausgeführt wird, sobald diese Situation eintritt. Nach Gollwitzer & Sheeran (2006) weisen Implementierungs-

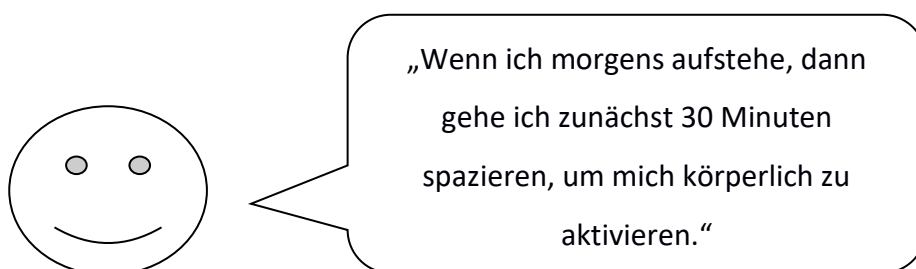
intentionen Direktheit, Effizienz und ein Mangel an bewusster Absicht auf, wobei es sich bei diesen Charakteristika um drei Eigenschaften von automatischen Prozessen handelt. Im Gegensatz zu Gewohnheiten können Implementierungsintentionen aber direkt durch einen bewussten Willensakt ausgelöst werden (vgl. Gollwitzer, 1999). Daher werden diese in der Literatur auch als *instant habits*, d. h. sofortige Gewohnheiten (Legrand et al., 2017; Schaal & Gollwitzer, 2000; Gollwitzer, 1999), *strategic automaticity*, d. h. strategischer Automatismus (Gollwitzer, 1999) oder *strategic act of will*, d. h. strategischer Willensakt (Gollwitzer, 2014) bezeichnet.

Da automatisches Handeln allerdings auch ein Indiz für eine rigide Handlungskontrolle sein kann, gingen diverse Wissenschaftler (Gollwitzer & Sheeran, 2006; Faude-Koivisto & Gollwitzer, 2009; Gollwitzer, 1999; Legrand et al., 2017) der Frage nach, ob sich dieser Automatismus ggf. negativ auf das Zielstreben auswirken kann, indem beispielsweise geeignete alternative Verhaltensreaktionen ausgeblendet werden. Niermann (2011, S. 110) zufolge gewährleistet nämlich die rigide Selbstkontrolle keine effektive Steuerung des Aktivitätsverhaltens. Nach Gollwitzer, Parks-Stamm, Jaudas et al. (2008), Sheeran et al. (2005) und Gollwitzer & Sheeran (2006) haben Teilnehmer jedoch kein Problem damit, den effektiven Gebrauch von unerwarteten besseren Möglichkeiten zu machen, da Implementierungsintentionen die übergeordneten Ziele der Teilnehmer berücksichtigen und die Automatisierung eines Aspektes des Zielstrebens, die kognitiven Kapazitäten eher verfügbar macht, als diese zu limitieren. Faude-Koivisto & Gollwitzer (2009) ergänzen, dass sich Wenn-Dann Pläne flexibel an geeignete alternative Gelegenheiten anpassen und das Zielstreben im Sinne einer *flexible tenacity*, d. h. einer flexiblen Beharrlichkeit (Legrand et al. 2017, S. 101) unterstützen, solange das Kosten-Nutzen-Verhältnis positiv ausfällt. Andererseits stellen Implementierungsintentionen ein nützliches Mittel dar, um zweckloses Zielstreben erfolgreich zu beenden und um Fehlinvestitionen von Ressourcen zu vermeiden (vgl. Gollwitzer & Sheeran, 2006; vgl. Araújo-Soares et al. 2009, S. 136).

Während insgesamt davon ausgegangen wird, dass die Bildung von Handlungsplänen in Kombination mit Bewältigungsplänen zahlreiche Vorteile bei der Implementierung eines erwünschten Verhaltens haben, stellt sich die Frage, wie diese Pläne formuliert

werden sollten, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen. Im Sinne Gollwitzers (1999) zeigen diese simplen Wenn-Dann-Pläne die größten Effekte, wenn das unerwünschte Verhalten im Wenn-Teil spezifiziert wird, d. h. potentielle Hindernisse identifiziert werden, die das Zielstreben unterminieren und im Dann-Teil jene Verhaltensweisen festgelegt werden, die als geeignet angesehen werden, um das Zielstreben zu unterstützen (vgl. Faude-Koivisto & Gollwitzer 2009, S. 217). Durch die Wenn-Komponente wird gewährleistet, dass ein spezifisches situatives Signal, nicht der Aufmerksamkeit entflieht (vgl. Gollwitzer et al. 2010, S. 155). Die Dann-Komponente hat die Funktion, dass die handelnde Person nicht darüber nachdenken muss, wie sie sich zugunsten einer Zielintention verhalten sollte, weil bereits im Vorfeld festgelegt wurde, welche Verhaltensreaktion zieldienlich ist.

Da für jedes gegebene Ziel verschiedene Wege zur Zielerreichung verfügbar sind und die Spezifizierung der Dann-Komponente einer Implementierungsintention verschiedene Formen annehmen kann (vgl. Gollwitzer & Sheeran 2006, S. 83), gehen Scholz et al. (vgl. 2007, S. 862) davon aus, dass nicht die Menge der Bewältigungspläne, sondern deren Qualität entscheidend ist. Das heißt, dass positive Planungseffekte primär darauf zurückzuführen sind, ob der situative Auslöser (Wenn-Komponente) geeignet ist, um die automatisierte Verhaltensreaktion (Dann-Komponente) auszulösen und ob die ausgewählte Verhaltensreaktion auch tatsächlich zieldienlich ist (ebd.). Lally & Gardner (2013, S. 142) weisen darauf hin, dass bestimmte Ereignisse im alltäglichen Leben, wie z. B. das morgendliche Aufstehen, der Wochenendeinkauf oder die Mahlzeiteinnahme die effektivsten Signale für Implementierungsintentionen sind. Eine alltagsnahe Implementierungsintention wäre dann beispielsweise:



Während Sniehotta et al. (2005) davon ausgehen, dass Individuen die Experten ihrer eigenen Stärken und Schwächen sind und demzufolge kein externer Experte für die Erstellung geeigneter Pläne konsultiert werden muss, sind Sheeran et al. (2005) der Ansicht, dass trotzdem darauf geachtet werden muss, dass bei der Planung keine wichtigen Punkte übersprungen werden. Hagger & Luszczynska (2014) ergänzen, dass Bewältigungspläne mit einem aufwändigen Entscheidungsfindungsprozess einhergehen können. Individuen machen bei der Bildung von Bewältigungsplänen Gebrauch von ihrer Lebenserfahrung, indem sie Situationen antizipieren, in denen sie geneigt sind, entgegen ihrer ursprünglichen Intentionen zu handeln (vgl. Sniehotta et al. 2006, S. 33). Da für eine effiziente Bewältigungsplanung die Erfahrung eine notwendige Voraussetzung ist (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 568), könnte Fachpersonal, wie zum Beispiel lizenzierte Fitness-Trainer in einem Fitness-Studio, eine notwendige Voraussetzung sein, um insbesondere Trainings-Anfänger mit begrenzten Erfahrungswerten dabei zu unterstützen, zieldienliche Implementierungsintentionen zu formulieren. Die Erstellung geeigneter Wenn-Dann-Pläne setzt also voraus, dass Individuen dazu in der Lage sind, kritische Situationen vorwegzunehmen, um verbundene Bewältigungsreaktionen zu identifizieren und diese an erforderlicher Stelle anwenden.

Dementsprechend ist es nicht verwunderlich, dass die Bewältigungsplanung zu Beginn eines neuen Verhaltens weniger vorhersagend ist, als dies später im Verhaltensänderungsprozess der Fall ist (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 568). Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Nutzung des Wenn-Dann Formats bei der Erstellung dieser Pläne wichtig ist (Sheeran et al., 2005; Gollwitzer et al., 2010; Hagger & Luszczynska, 2014). Damit Implementierungsintentionen effektiv sind, gilt zusätzlich, dass die zu identifizierende Situation im Dann-Teil des Planes möglichst spezifisch ausformuliert werden sollte, die jeweilige Verhaltensreaktion innerhalb der eigenen Kontrolle und Wertevorstellungen der Person liegen sollte und sich diese auch tatsächlich für das Zielstreben eignet (vgl. Faude-Koivisto & Gollwitzer 2009, S. 219; vgl. Gollwitzer & Sheeran 2006, S. 102; Deci & Ryan, 2000). Hagger & Luszczynska (vgl. 2014, S. 26) betonen, dass die Hinweiserreichbarkeit ein Schlüsselmechanismus für die Effektivität

von Implementierungsintentionen ist. Sniehotta (2009) ergänzt, dass die Erstellung eines selbstformulierten Plans die Einsatzbereitschaft, im Gegensatz zu einem vorgegebenen Plan, im Sinne der Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000) erhöhen könnte. Faude-Koivisto & Gollwitzer (2009) zeigen allerdings, dass es bei Wenn-Dann-Plänen keinen Unterschied macht, ob diese vorgegeben oder von einer Person selber erstellt wurden, vorausgesetzt, die Zielverpflichtung ist in beiden Fällen vorhanden. Entscheidend ist also, dass Wenn-Dann-Pläne auf eine verbindliche Art gebildet werden, d. h. jemand der einen solchen Plan gebildet hat, sollte nicht länger das Gefühl haben, dass er eine Wahl hat (*SOS-Frage*⁹), wenn die entscheidende Situation auftritt (vgl. Gollwitzer 2014, S. 313).

Es gibt aber auch Bedingungen unter denen die Wirkung dieser Pläne eingeschränkt wird. Gollwitzer (2014) geht z. B. davon aus, dass Personen, die bei der Zielumsetzung die möglichen Vor- und Nachteile im Sinne eines *deliberate mindsets*, d. h. einer prüfenden Geisteshaltung abwägen, nicht von den vorteilhaften Effekten dieser Pläne profitieren. Folglich führte die Kombination von Implementierungsintentionen mit einer zusätzlichen Warum-Komponente nicht zu verbesserten Teilnehmerleistungen (Gollwitzer et al., 2010; Gollwitzer, 2014). Außerdem besteht die Gefahr, dass beim Formulieren multipler Implementierungsintentionen eine Art Verwässerungseffekt auftritt, wodurch die Effektivität hinsichtlich des Zielstrebens beeinträchtigt wird (vgl. Gollwitzer 2014, S. 314).

Des weiteren zeigten Adriaanse et al. (2011), dass vermeidungsorientierte Implementierungsintentionen, wie z. B.: „Wenn ich abends Hunger auf Süßigkeiten bekomme, dann werde ich keine Süßigkeiten essen.“ weniger effektiv sind ($d = ,29$), als die Ersetzung durch annäherungsorientierte Implementierungsintentionen ($d = ,51$), wie z. B.: „Wenn ich abends Hunger auf Süßigkeiten bekomme, dann werde ich statt dessen Rohkost mit einem ausgewogenen Dressing verzehren.“

Auf die Frage, wie Menschen ihre Intentionen in Ziele übersetzen, haben Wissenschaftler unterschiedlichste Mediatoren identifiziert, wovon im Folgenden

⁹ SOS-Frage: Abkürzung für die „Soll-ich-oder-soll-ich-nicht-Frage in Hinblick auf Handlungsentscheidungen wie z.B. der Umsetzung eines Fitness-Trainings.“

einige dargestellt werden (Gollwitzer et al., 2010; Araújo-Soares et al., 2009; Sniehotta et al., 2006; Ziegelmann & Lippke, 2007). Grundvoraussetzung dafür, dass prospektive Pläne angenommen und effektiv umgesetzt werden ist, dass eine Intention gebildet wurde und sich Individuen dem Ziel und dem damit verbundenen Plan verpflichtet fühlen (vgl. Araújo-Soares et al. 2009, S. 130; Sniehotta et al. 2005, S. 574; Gollwitzer, 1999; Faude-Koivisto & Gollwitzer, 2009). Nach Hagger & Luszczynska (vgl. 2014, S. 29) ist es wichtig zu beachten, dass es keine Forschungsarbeiten gibt, welche davon ausgehen, dass Implementierungsintentionen auch effektiv bei der Abwesenheit von Intentionen sind. Zielintentionen sind demnach Vorläufer der Handlungsplanung, d. h. die Effekte der Planung werden u. a. durch Intentionen moderiert (vgl. Sniehotta et al. 2006, S. 25). Diesbezüglich wurde in diversen Studien deutlich, dass die Handlungsplanung die Beziehung zwischen Intention und Verhalten besonders dann vermittelt, wenn die Intentionen stark sind (vgl. Ziegelmann & Lippke 2007; Gollwitzer, 1999; Sheeran et al., 2005). Sheeran et al. (2005) bestätigen, dass ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem jeweiligen Status der übergeordneten Ziele, d. h. Stärke und Aktivierung der Ziele und Implementierungsintentionen besteht. Webb et al. (2009) ergänzen, dass wenn reflexartige Reaktionen auf starken Gewohnheiten basieren und Wenn-Dann gesteuerte Reaktionen auf schwachen Implementierungsintentionen basieren, die starken Gewohnheiten der Wenn-Dann geplanten Reaktion überlegen sein sollten und das Gegenteil der Fall sei, wenn schwache Gewohnheiten mit starken Implementierungsintentionen konkurrieren.

Es gibt allerdings viele weitere Faktoren, die Implementierungsintentionen fördern oder schwächen, wie z. B. die Formulierung dieser Pläne, die Qualität des Ziels hinsichtlich der Selbstkongruanz, die Schwierigkeit des Ziels, die Selbstwirksamkeit und die Verpflichtung (*commitment*) der Person, diese Pläne umzusetzen und der Kontext, in dem diese gebildet und ausgeübt werden (Sheeran et al., 2005; Faude-Koivisto & Gollwitzer, 2009; Koestner et al., 2002). Dabei sollte die Formulierung dieser Pläne spezifisch sein (Sheeran et al., 2005), die übergeordneten Ziele selbstkongruant (Koestner et al., 2002), die Ziele eher schwierig als einfach, aber dennoch realistisch (Gollwitzer & Sheeran, 2006; Gollwitzer, 1999; Locke & Latham, 1990, 2002, 2006) und

die Person hinsichtlich des Zielverhaltens selbstwirksam und engagiert sein (Sheeran et al., 2005). Hierbei wird deutlich, dass die Planungsvariable von vielen weiteren Variablen abhängig ist.

Dementsprechend sind Implementierungsintentionen auch nicht für alle Zielgruppen gleich wirksam. Gollwitzer & Sheeran (2006) gehen davon aus, dass die Bildung von Implementierungsintentionen speziell für diejenigen von Vorteil ist, die Schwierigkeiten mit der Handlungskontrolle haben, indem sie sich z. B. leicht ablenken lassen. Sheeran et al. (2005) ergänzen, dass insbesondere Menschen, die prokrastinieren, einen Vorteil durch diese Form der Planung erfahren würden. Weniger wirksam sind diese Planungsstrategien hingegen bei Menschen, die automatisch trainieren und eine starke Handlungskontrolle bezüglich des Trainingsverhaltens haben (De Bruijn et al. 2014, S. 7). Außerdem suggeriert eine Studie von Powers et al. (2005), dass Implementierungsintentionen für den gesellschaftlich vorgeschriebenen Perfektionisten einen Prozess der Selbstkritik und Fremdbestimmung für potentiell kritische Urteile auslösen kann und somit seinen Zielfortschritt beeinträchtigen kann.

Allgemein weisen die Ergebnisse zahlreicher Studien darauf hin, dass hohe Level der Handlungs- und Bewältigungsplanung vielversprechend im Bereich der Gesundheitserziehung sind, da sie simple und kostengünstige Interventionen bereitstellen und mit Anstiegen der körperlichen Aktivität und anderen Gesundheitsverhaltensweisen verbunden sind (Araújo-Soares et al., 2009; Budden & Sagarin, 2007; Sniehotta, 2009; Scholz et al., 2007; Conner et al., 2010; Carraro & Gaudreau, 2013; Sheeran et al., 2005; Faude-Koivisto & Gollwitzer, 2009). Diese Studien zeigen, dass Planung zusätzliche Vorhersage zum Verhalten liefert, welche über die sozial-kognitiven Prädiktoren wie Ergebniserwartungen, Selbstwirksamkeitserwartungen und damit zusammenhängenden Intentionen hinausgeht (vgl. Araújo-Soares 2009, S. 130). Dabei wird die Handlungsplanung als ein Prozess verstanden, der nach der Intentionsbildung wichtig ist, da dieser zu einer größeren Wahrscheinlichkeit der Verhaltensinitiierung führt, statt gute Absichten ohne Pläne verknüpft werden (Gollwitzer & Sheeran, 2006). In Bezug auf die Handlungsplanung belegt eine Studie von Conner et al. (2010), dass ein direkter

Einfluss der Handlungsplanung auf das Verhalten besteht, da diese den Effekt von Intentionen auf die Verhaltensänderung vermitteln. Sniehotta (2009) ergänzt, dass Handlungspläne zu Beginn des Verhaltensänderungsprozesses einflussreicher sind, während Bewältigungspläne im späteren Verlauf dieses Prozesses an Bedeutung gewinnen. Ziegelmann et al. (2007) zeigten in einer Längsschnittstudie (3 Messzeitpunkte: Start, Follow up - 6 Monate, Follow up - 12 Monate) mit 368 Teilnehmern aus der orthopädischen Rehabilitation, dass es zum ersten Messzeitpunkt keine Unterschiede hinsichtlich der Prädiktion von Zielintentionen und Implementierungsintentionen auf die körperliche Aktivität gab, die Implementierungsintentionen waren allerdings gegenüber den Zielintentionen zum zweiten und dritten Messzeitpunkt, hinsichtlich der Vorhersage der körperlichen Aktivität, deutlich überlegen. Eine Vielzahl weiterer Studien kamen zu ähnlichen Ergebnissen (Scholz et al., 2007; Carraro & Gaudreau, 2013; Araújo-Soares et al., 2009; Sniehotta et al., 2005; Gollwitzer, 1999).

Im Bereich des Bewegungsverhaltens stellte sich heraus, dass Teilnehmer, die zusätzlich zu den Handlungsplänen Bewältigungspläne bildeten, körperlich aktiver waren als jene Teilnehmer, die nur eine der beiden Planungskonstrukte berücksichtigten und jene, die gänzlich auf die Planung verzichteten (Sniehotta et al., 2005; Sniehotta et al., 2006; Scholz et al., 2007; Carraro & Gaudreau, 2013).

Die positiven Effekte dieser kombinierten Planungsvariablen konnten auch bei anderen Verhaltensweisen nachgewiesen werden: Ernährungsverhalten, Krebsuntersuchungen, Medikamenteneinnahme, Alkoholkonsum, Zigarettenkonsum, akademische Leistungen, pro-soziale Verhaltensweisen etc. (Araújo-Soares et al., 2009; Gollwitzer, 2014, Gollwitzer & Sheeran, 2006; Luszczynska, 2006; Sniehotta et al., 2005; Sheeran et al., 2005; Ziegelmann et al., 2007). Es ist allerdings davon auszugehen, dass die Planungseffekte, je nach Verhaltensweise und Population, stark variieren (Sniehotta, 2009).

Um den Einfluss von Implementierungsintentionen auf die Zielerreichung zu quantifizieren, wurden zahlreiche Untersuchungen durchgeführt. Verschiedene

Meta-Analysen fanden dabei unterschiedliche Effektstärken für Planungsinterventionen auf das Zielverhalten.

Tab. 3.4 *Effekte von Planungsinterventionen in Meta-Analysen*

Autoren/Erscheinungsjahr	Anzahl der Studien	Effektstärke (d)	Verhaltensweise
Sheeran (2002)	15	,70	Verschiedene
Koestner et al. (2002)	13	,54	Verschiedene
Gollwitzer & Sheeran (2006)	94	,65	Verschiedene
Adriaanse et al. (2011)	14	,51	Aufnahme gesunder Lebensmittel
Bélanger-Gravel et al. (2013)	26	,31	Körperliche Aktivität

Die Ergebnisse der Meta-Analysen zeigen, dass die Effektstärke je nach Verhaltensweise, wie von Sniehotta (2009) angenommen, variiert. Während die Meta-Analyse von Sheeran (2002) eine beeindruckende mittlere Effektstärke von $d = ,70$ zeigt, fällt das Ergebnis von Bélanger-Gravel et al. (2013) hinsichtlich der Effektstärke von $d = ,31$ im Bereich der körperlichen Aktivität kleiner aus. Hagger & Luszczynska (vgl. 2014, S. 14), weisen darauf hin, dass es erhebliche Variationen in den verwendeten Abläufen gibt, um Handlungsplanungsprotokolle oder Implementierungsintentionen in Feldstudien durchzuführen. Folglich gehen sie davon aus, dass diese prozeduralen Unterschiede, die Größe und Dauerhaftigkeit der Effekte dieser Planungsinterventionen beeinflussen könnten. Insgesamt wird aber deutlich, dass ein reliabler Effekt für verschiedenste Verhaltensweisen durch Implementierungsintentionen nachgewiesen werden konnte (vgl. Gollwitzer & Sheeran 2006, S. 94).

Dieser Effekt ist nach Gollwitzer & Sheeran (2006) darauf zurückzuführen, dass Implementierungsintentionen Menschen dabei helfen, sicherzustellen, dass ungewollte Verhaltensreaktionen unterdrückt werden ($d = ,54$), ungewollte

Aufmerksamkeitsreaktionen unterdrückt werden ($d = ,90$), Zielstreben trotz abträglichem Selbstzustand gezeigt wird ($d = 1,10$), die situative Aktivierung von Zielen, die antagonistisch gegenüber dem Hauptziel sind, zu überkommen ($d = ,98$) und es Leuten dabei hilft, sich von gescheiterten Zielen loszulösen ($d = ,47$). Implementierungsintentionen hatten in ihrer Meta-Analyse sowohl moderate bis große Effekte auf die Erkennung ($d = ,72$) und Erreichbarkeit ($d = ,95$) kritischer Hinweise, als auch die Aufmerksamkeit ($d = ,72$) und die Erinnerung dieser Hinweise ($d = ,87$). Abschließend kamen Gollwitzer & Sheeran (2006) zu der Erkenntnis, dass Wenn-Dann-Pläne zu direkteren Reaktionen ($d = ,77$) führen und effizienter im Hinblick auf kognitive Ressourcen ($d = ,85$) und der Fortführung ohne den Gebrauch bewusster Absichten ($d = ,72$) waren.

Während Araújo-Soares et al. (2009) zeigten, dass die Interaktion zwischen Handlungsplanung und Bewältigungsplanung (nur) 2 % der unabhängigen Varianz für die Prädiktion von körperlicher Aktivität zu den bereits etablierten Prädiktoren des Verhaltens hinzufügt, zeigten Sniehotta et al. (2006), dass 9 % der Varianz im Trainingsverhalten durch die experimentelle Behandlung mittels Planungsintervention begründet werden konnte. Je nach Zielgruppe und Aufbau der Planungsintervention, sind demnach unterschiedliche Ergebnisse zu erwarten.

Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass Planung als potentiell wertvolle selbstregulative Variable im Prozess der Verhaltensänderung angesehen werden kann (Sniehotta et al., 2005; Scholz et al., 2007). Die Tatsache, dass sich die Studienanzahl, welche sich auf die Anwendung von Implementierungsintentionen und Handlungsplanungsansätzen beziehen, in der Gesundheitsdomäne alleine im Zeitraum von 2001 (63 Artikel) bis 2012 (849 Artikel) mehr als verzehnfacht haben, lässt auf die hohe Relevanz dieses volitionalen Prädiktors hinsichtlich diverser Gesundheitsverhaltensweisen schließen (Hagger & Luszczynska, 2014). Diverse Meta-Analysen (Sheeran, 2002; Koestner et al., 2002; Gollwitzer & Sheeran, 2006; Adriaanse et al., 2011; Bélanger-Gravel et al., 2013) bestätigten, dass sich Implementierungsintentionen signifikant auf das Zielstreben einer Person auswirken können. Es wird angenommen, dass die Handlungsplanung in einem früheren Stadium

der Verhaltensänderung wichtiger ist, da sie primär die Initiierung der Handlung fördert, indem sie Handlungen und situative Hinweise (wann, wo, wie und mit wem) in der Umwelt eines Individuums (Person-Umwelt-Interaktion) miteinander verbindet (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 574; Carraro & Gaudreau, 2013).

Sniehotta et al. (2006) gehen allerdings davon aus, dass die Handlungsplanung alleine nicht ausreichend für die Veränderung unerwünschter habitueller Verhaltensmuster ist und deswegen von anderen volitionalen Variablen, wie z. B. der Bewältigungsplanung ergänzt werden muss. Die Bewältigungsplanung ist hingegen erst später im Verhaltensänderungsprozess relevant, sobald Individuen genügend Erfahrung gesammelt haben, um relevante Barrieren zu identifizieren (vgl. Carraro & Gaudreau 2013, S. 8). Zahlreiche Studien belegen, dass es einen Interaktionseffekt zwischen Handlungsplanung und Bewältigungsplanung gibt, da Bewältigungspläne Handlungspläne vor antagonistischen Verhaltenstendenzen abschirmen können (Araújo-Soares, 2009; Sniehotta, 2009; Sniehotta et al., 2006; Scholz et al., 2007; Lally & Gardner, 2013). Nach Sniehotta et al. (2006) gründen diese beiden Planungsvariablen die Straßenkarte für das Handeln, indem die Details der Handlungsplanung und die erfolgreiche Bewältigung der Widrigkeiten spezifiziert werden.

Da die kognitiven Ressourcen bei Menschen, im Sinne der Ego-Depletion-Theorie (Baumeister & Muraven, 2000), begrenzt sind, wird davon ausgegangen, dass mit zunehmenden Ressourcenverbrauch die Wahrscheinlichkeit sinkt, dass ein intendiertes Verhalten gezeigt wird, welches Selbstkontrolle erfordert. Implementierungsintention schonen der Theorie nach, die kognitiven Ressourcen, indem geplante zieldienliche Verhaltensreaktionen (Dann-Komponente) ausgelöst werden, sobald hinderliche Situationen identifiziert werden (Wenn-Komponente). Die gedächtnisschützenden, wahrnehmungsbasierten und automatisierten Mechanismen dieser Wenn-Dann-Pläne schützen das Zielstreben flexibel und beständig vor Problemen bei der Handlunginitiierung und antagonistischen Zielen und haben einen starken Effekt auf die Aufgabenschnelligkeit und die Aufgabengenauigkeit (Sniehotta et al., 2005; Gollwitzer, 1999; Sheeran et al., 2005; Gollwitzer & Sheeran, 2006; Ziegelmann et al.,

2007; Legrand et al., 2017; Gollwitzer, 2014). Demzufolge ist die Erreichbarkeit situativer Hinweise und die Stärke von Hinweis-Reaktions-Verbindungen der erklärende Prozess, weshalb Wenn-Dann-Pläne die Zielerreichung unterstützen (vgl. Sheeran et al. 2005, S. 298).

Voraussetzung dafür, dass Implementierungsintentionen effektiv sind, ist, dass sie spezifisch im Wenn-Dann-Format formuliert werden (Koivisto & Gollwitzer, 2009; Scholz et al., 2007) und die zugrunde liegenden Zielintentionen aktiv und stark sind (Conner et al., 2010; Sheeran et al., 2005). Viele Menschen sind mit der Bildung von Plänen aus dem Alltag vertraut (Ziegelmann et al., 2007). Im Gegensatz zu anderen Selbstregulationsstrategien handelt es sich bei der Planung also um ein Konstrukt, welches auf persönlichem Wissen und Erfahrung aus dem alltäglichen Leben beruht (Sniehotta et al., 2005). Das erforderliche Wissen um Risikosituationen für Bewältigungspläne zu antizipieren, ist demnach in der Erfahrung einer Person verankert (ebd.).

Die aktuelle Forschung kommt zu dem Fazit, dass es sich bei Implementierungsintentionen, um einen ökonomischen, hocheffektiven, vielversprechenden und zeitlich stabilen, volitionalen Prädiktor handelt, der sich als eine Art „Rückfallprävention“ (Hagger & Luszczynska 2014, S. 28) auf verschiedene Gesundheitsverhaltensweisen anwenden lässt. Er kann dabei helfen, die Intentions-Verhaltens-Lücke, die oftmals auf eine Schwäche der Selbstregulationsfähigkeit zurückzuführen ist, zu überbrücken (Scholz et al., 2007; Carraro & Gaudreau, 2013; Gollwitzer, 1999; Sheeran et al., 2005; Gollwitzer, 2014; Legrand et al., 2017; Gollwitzer & Sheeran, 2006). Obwohl das Konzept der Implementierungsintentionen eine kurze Vergangenheit hat, gibt es viel Evidenz, dass dieses Konzept eine vielversprechende Zukunft bei der Verhaltensmodifikation unterschiedlicher Verhaltensweisen haben kann (Sheeran et al., 2005). Ungeachtet des Potenzials von Planungskonzepten erfordert die Planung Zeit und Ressourcen und sollte im Zusammenhang mit anderen Verhaltensprädiktoren, wie z. B. der Zielintention, den Selbstwirksamkeitsüberzeugungen u. v. m. betrachtet werden (Sniehotta, 2009; Sniehotta et al., 2005). Zukünftige Forschung sollte sich zum einen darauf

konzentrieren, den gegebenen situativen Kontext genauer zu betrachten, indem das Zielstreben mit Implementierungsintentionen stattfindet (vgl. Gollwitzer et al. 2010, S. 156), um herauszufinden, für welche Verhaltensweisen sich diese besonders eignen. Zum anderen wäre es wünschenswert, wenn Studien die Effektivität verschiedener Strategien, d. h. Arten von Implementierungsintentionen überprüft würden, um sicherzustellen, dass Möglichkeiten hoch zugänglich sind und Menschen das intendierte Verhalten zukünftig mit einer größeren Wahrscheinlichkeit realisieren (Sheeran et al., 2005; Gollwitzer & Sheeran, 2006).

Sportbezogene soziale Unterstützung

Wenn Intentionen nicht in einem angestrebten Verhalten münden, liegen oftmals Defizite innerhalb des Selbstmanagements (wie u. a. der Handlungs- und Bewältigungsplanung), aber auch der zur Verfügung stehenden, externalen Ressourcen vor (vgl. Paech, Luszczynska & Lippke 2016, S. 1). Da sich menschliches Verhalten im Allgemeinen bzw. Gesundheitsverhaltensweisen wie die körperliche Aktivität, oder das Training im Fitness-Studio im Speziellen, in der Regel innerhalb eines sozialen Kontextes ereignen, wird im Rahmen der Adherence-Forschung, neben anderen Faktoren der Einfluss der sozialen Unterstützung zur Förderung der körperlichen Aktivität untersucht (ebd.). Dabei stellt die soziale Unterstützung im Sport eine Form der sozialen Einflussnahme dar, die das Ausmaß der von Bezugspersonen angebotenen konkreten Hilfestellungen und Assistenz in Bezug auf das Sportverhalten beinhaltet (Krebs et al., 2015; Heaney und Israel 2008, S. 191). Die soziale Unterstützung wird in der Literatur als eine Ressource definiert, die das persönliche Umfeld und das soziale Netzwerk berücksichtigt (Laird, Fawkner & Niven 2018, S. 1; Rackow, Scholz & Hornung 2014, S. 301). Sie kann eine wichtige Rolle für Veränderungen von Gesundheitsverhaltensweisen spielen (vgl. Scholz et al.2013, S. 272).

Auf empirischer Ebene ist die Rolle der sozialen Unterstützung u. a. im Bereich des körperlichen Trainings und der Sportteilnahme gut belegt (vgl. Fuchs 1997, S. 248; vgl. Rackow, Scholz & Hornung 2014, S. 300). Zahlreiche Studien aus der sportbezogenen Determinantenforschung zeigen, dass die soziale Unterstützung von bedeutenden

sozialen Bezugspersonen, wie Freunden und Familienmitgliedern, eine zentrale Einflussgröße bei der Aufnahme und Beibehaltung von körperlich-sportlichen Aktivitäten sein kann (Anderson, Winett, Wojcik & Williams, 2010; Ayotte, Margrett & Hicks-Patrick, 2010; Croezen, Picavet, Haveman-Nies, Verschuren, Groot & van't Veer, 2012; Lippke, 2004; Trost, Owen, Baumann, Sallis & Brown, 2002; Shores, West, Theriault & Davison, 2009; Spanier & Allison, 2001; Thanakwang, 2009). Individuelle Ressourcen können nach Paech et al. (2016, S. 1) effektiv mit sozialen Ressourcen ergänzt werden.

Trotzdem wird das Konstrukt der sozialen Unterstützung in den meisten theoretischen Modellen der Sportpartizipation entweder gar nicht, oder wenn überhaupt, nur indirekt berücksichtigt (vgl. Fuchs 1997, S. 248; vgl. Scholz et al. 2013, S. 271). Eine Ausnahme stellt das HAPA-Modell dar, welches die soziale Unterstützung bereits in der ersten Version des Modells (Schwarzer, 1992) als volitionale Variable der Verhaltensänderung integriert hatte (vgl. Scholz et al. 2013, S. 273).

Schwarzer (1992, S. 140) betont dabei, dass die sportbezogene soziale Unterstützung eine Form des verhaltensspezifischen Rückhalts ist, welche von Formen des verhaltensunspezifischen sozialen Rückhalts zu differenzieren ist. Forscher sind sich einig darüber, dass diese Form der verhaltensspezifischen Unterstützung kein eindimensionales Konstrukt, sondern ein komplexes und facettenreiches Gefüge ist, welches sich aus verschiedenen spezifischen Bestandteilen zusammensetzt (Fuchs 1997, S. 248; Stapleton et al. 2015, S. 64). Dieses komplexe Phänomen wurde innerhalb der Literatur unterschiedlich konzeptualisiert. Dabei wurden verschiedene Begrifflichkeiten und Klassifikationen verwendet, um die soziale Unterstützung und damit verwandte Konstrukte zu beschreiben (Hamilton & White, 2008; Lahey & Orehek, 2011; Sarason & Sarason, 2009; Scarapicchia et al., 2017; Thoits, 2011; Uchino, 2009; Wills & Shinar, 2000). Nach Fuchs (1997, S. 248) lässt sich die sportbezogene soziale Unterstützung, wie im folgenden Schaubild dargestellt, auf drei Ebenen differenzieren.

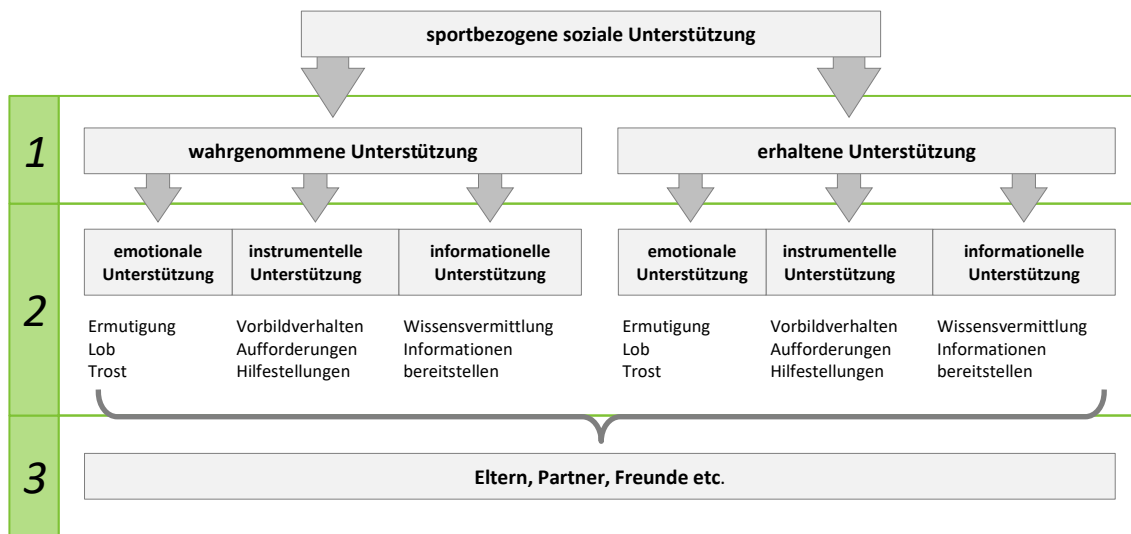


Abb. 3.5 Differenzierung der sportbezogenen sozialen Unterstützung (vgl. Fuchs 1997, S. 248)

Auf der obersten Differenzierungsebene wird zwischen erhaltener und wahrgenommener Unterstützung unterschieden. Die erhaltene soziale Unterstützung bezieht sich nach Scholz et al. (2013, S. 272) auf retrospektive Berichte der tatsächlichen Unterstützung und ist ein präziser Indikator für das, was in der Vergangenheit an sozialer Unterstützung stattgefunden hat. Die wahrgenommene soziale Unterstützung beinhaltet demgegenüber die subjektive Einschätzung von potentiellen Hilfestellungen, die durch das soziale Netzwerk zukünftig bereitgestellt werden könnten (Krebs et al. 2015, S. 178; Rackow, Scholz & Hornung 2014, S. 301). Da es sich bei der tatsächlich erhaltenen und der wahrgenommenen Unterstützung um unterschiedliche Konstrukte handelt, ist es wichtig, dass diese Differenzierung bei der Datenerhebung berücksichtigt wird (Scarapicchia et al. 2017, S. 51; Scholz et al. 2013, S. 273). Wenn der Fokus auf der retrospektiven Unterstützung liegt, eignet sich die Abfrage der erhaltenen sozialen Unterstützung, während die zukünftig erwartete Unterstützung über die wahrgenommene soziale Unterstützung erfasst werden sollte. Rackow, Scholz & Hornung (2014, S. 300) weisen darauf hin, dass die Mehrzahl der Studien im bewegungsspezifischen Kontext die wahrgenommene soziale Unterstützung erheben.

Auf der zweiten Ebene werden unterschiedliche Arten von sozialer Unterstützung dargestellt. In der Forschung wird i. d. R. zwischen drei bis fünf verschiedenen Arten der sozialen Unterstützung unterschieden (Fuchs, 1997; Hamilton & White 2008; Heaney & Israel, 2008; Yao & Rhodes, 2015; Scarapicchia et al., 2017; Scholz et al., 2013; Schwarzer & Knoll, 2007; Stapleton et al., 2015). Fuchs (1997, S. 248) fokussiert sich in seinem Schaubild auf drei Formen der Unterstützung: Die emotionale, die instrumentelle und die informationelle Unterstützung.

Die emotionale soziale Unterstützung bezieht sich darauf, dass eine Person umsorgt ist, wenn Probleme auftreten und die unterstützenden Personen empathische Zuwendung zeigen (Scarapicchia et al. 2017, S. 51; Scholz et al. 2013, S. 272; Stapleton et al. 2015, S. 64). Die instrumentelle soziale Unterstützung kann unterschiedlicher Art sein. Eine Facette der instrumentellen sozialen Unterstützung ist die konkrete Assistenz, wie beispielsweise das sogenannte *Spotting*¹⁰ eines Trainingspartners oder eines Trainers beim Bankdrücken oder anderen Übungen (Rackow, Scholz & Hornung 2014, S. 302; Stapleton et al 2015, S. 64). Andere Facetten sind die Unterstützung im Haushalt (Schwarzer & Knoll, 2007), finanzielle oder materielle Unterstützung, (Scarapicchia et al. 2017, S. 51) oder die Mitfahrgelegenheit zur Sportstätte (Stapleton et al. 2015, S. 64). Die informative Unterstützung tritt entsprechend der Namensgebung in Kraft, indem Hinweise, Ratschläge oder Vorschläge durch eine unterstützende Person (z. B. Trainer) gegeben werden (ebd.).

Auf der untersten Ebene des Schaubildes wird zwischen den unterschiedlichen Quellen der sozialen Unterstützung differenziert. Wichtige Quellen der sportbezogenen sozialen Unterstützung sind die Familie, die Freunde, die Peergroup, Bekannte, Kollegen und weitere wichtige Personen (Fuchs, 1997, S. 249; Krebs et al. 2015, S. 178; Scarapicchia et al. 2017, S. 51).

Um den Einfluss der sozialen Unterstützung auf die Aufrechterhaltung eines Verhaltens, wie dem Training im Fitness-Studio zu untersuchen, ist es nach Scarapicchia et al. (2017, S. 72) entscheidend, dass diverse Arten und Quellen der

¹⁰ Der insbesondere unter Fitness-Trainierenden verwendete Begriff *spotting* steht für die Unterstützung einer weiteren Person, um u. a. bei einer Übung im Falle der Erschöpfung Hilfe zu erfahren.

Unterstützung differenziert betrachtet werden. Nach Annahmen theoretischer Modelle kann die soziale Unterstützung in einem Anstieg des gewünschten Verhaltens münden (Scarapicchia et al. 2017, S. 52). So wird im Transtheoretischen Modell von Prochaska & DiClemente (1983) und im HAPA-Modell von Schwarzer (1992) proklamiert, dass helfende Beziehungen die Aufrechterhaltung regelmäßiger körperlicher Aktivität fördern können (Scarapicchia et al. 2017, S. 52). Hinsichtlich des Einflusses von sozialer Unterstützung auf die Aufrechterhaltung von körperlich-sportlichen Aktivitäten liegen in der Forschung allerdings unterschiedliche Erkenntnisse vor. Dies liegt u. a. daran, dass unterschiedliche Zielgruppen, in unterschiedlichen Settings, auf unterschiedliche Art und Weise, hinsichtlich dieses potentiellen volitionalen Einflussfaktors, untersucht wurden.

Brehm und Eberhard (1995) fanden in ihrer Studie mit 425 Fitness-Studio-Mitgliedern heraus, dass die Wahrscheinlichkeit des Dabeibleibens beim Fitness-Training stieg, wenn bedeutsame soziale Kontaktpersonen das Training in einem Fitness-Studio positiv bewerteten. Darüber hinaus sank die Wahrscheinlichkeit das Training abubrechen, wenn ein fester Trainingspartner existierte (ebd.). Ayotte et al. (2010) kamen ebenfalls zu der Erkenntnis, dass ein unterstützender Trainingspartner mit der Teilnahme unterschiedlichster körperlicher Aktivitäten assoziiert war. Laird et al. (2018) fanden in ihrer Studie bei heranwachsenden Mädchen im organisierten Sport heraus, dass die soziale Unterstützung von Freunden und Familie positiv mit körperlicher Aktivität und Leistungsverbesserungen der Teilnehmerinnen verbunden war. Krebs et al. (2015) zeigten in ihrer Studie, dass ein betriebliches Interventionsprogramm (MoVo-work) mit der Coaching-Einheit „Planung sportbezogener Unterstützung“ substantielle Interventionseffekte verzeichnete und zu einer stärkeren Verbesserung der sportlichen Aktivität führte, als das gleiche Programm ohne diese Coaching-Einheit. Hamilton & White (2008) identifizierten die soziale Unterstützung von Freunden und Gleichaltrigen bei Universitätsstudenten als wichtigen Prädiktor für die Trainingsintention, allerdings nur dann, wenn sich die betroffenen Individuen mit den unterstützenden Personen identifizierten. Zusammengefasst lässt sich festhalten, dass verschiedene Querschnittsanalysen

zeigen, dass zwischen sozialer Unterstützung und regelmäßiger Sportteilnahme ein signifikanter Zusammenhang existiert (Fuchs 1997, S. 249), während Längsschnittstudien zu einem differenzierteren Ergebnis kommen.

Sowohl Sallis et al. (1992) als auch Fuchs (1997) konnten in Längsschnittstudien zeigen, dass soziale Unterstützung ein signifikanter Prädiktor in der Aneignungs-, jedoch nicht in der Aufrechterhaltungsphase des Bewegungsverhaltens ist. Fuchs (1997, S. 262) warnt außerdem davor, dass ein Zuviel an sozialer Unterstützung bei Männern nicht mehr als soziale Unterstützung, sondern im ungünstigsten Fall als sozialer Druck empfunden wird und dann ggf. einen negativen Einfluss auf das Bewegungsverhalten haben kann. Bei einer Durchsicht verschiedener Studien (Carron, Hausenblas & Mack, 1996; Eaton et al., 1993; Martire & Franks, 2014; Molley et al., 2010; Scarapicchia et al., 2017; Scholz et al., 2013; Van Stralen et al., 2009; Wallace und Buckworth, 2003) zum Einfluss der sozialen Unterstützung wird deutlich, dass diese differenziert im Hinblick auf den Empfänger, als auch die Quelle und die Art der sozialen Unterstützung betrachtet werden sollte.

Die verschiedenen Mechanismen der sozialen Unterstützung spielen im Anschluss dieser differenzierten Betrachtung eine wichtige Rolle, um die Frage zu beantworten, wie diese als Interventionsstrategie genutzt werden kann (Rackow et al. 2014, S. 314). Allerdings ist weder eindeutig geklärt, wie der „social support“ das körperliche Aktivitätsverhalten allgemein beeinflussen kann (Laird et al. 2018, S. 1), noch inwiefern sich spezifische Arten der sozialen Unterstützung innerhalb der jeweiligen Stadien im Verhaltensänderungsprozess auswirken (Stapleton et al., 2015). Laird et al. (2018, S. 5) vermuten, dass soziale Unterstützung, die körperliche Aktivität durch folgende fünf Subkategorien beeinflusst: Verbesserung der Selbstwirksamkeit, Leistungssteigerung, Steigerung der Freude bzgl. des intendierten Verhaltens, Verbesserung der Motivation und Ermöglichung von körperlicher Aktivität. Diese Kategorien legen die Vermutung nahe, dass die Rolle von sozialer Unterstützung teilweise darin liegt, die Selbstwirksamkeit zu verbessern, was sich wiederum positiv auf die Leistung, die Freude und die Motivation auswirken kann (Laird et al. 2018, S. 10; Scarapicchia et al. 2017, S. 70). Die letzte Subkategorie, d. h. die Ermöglichung von körperlicher Aktivität

ist ein instrumenteller Aspekt der sozialen Unterstützung und dient dazu, dem intendierten Verhalten sprichwörtlich den Weg zu ebnen (vgl. Fuchs 1997, S. 262). Dies kann zum Beispiel durch technisch-organisatorische Hilfestellungen wie dem Transport zur Sportstätte, der Finanzierung des Sportangebotes oder auch durch das Waschen der Sportkleidung erfolgen (Fuchs 1997, S. 263; Laird et al. 2018, S. 8).

Es konnte gezeigt werden, dass die sportbezogene soziale Unterstützung als volitionaler Faktor dazu beitragen kann, dass die Wahrscheinlichkeit wächst, dass Intentionen in tatsächliches Verhalten übersetzt werden (Paech et al. 2016, S. 1 f.). Die Förderung von sportspezifischer sozialer Unterstützung könnte demnach ein Mechanismus sein, um körperlich-sportliche Aktivitäten und deren Aufrechterhaltung zu fördern (Berkman & Krishna, 2014; Fiorillo & Sabatini, 2011). Sie wird allerdings nur dann ihr volles Potenzial entfalten, wenn die Art der Unterstützung, die angeboten wird, der Art der Unterstützung entspricht, die benötigt wird (Cutrona & Russel, 1990). Dieser potentielle volitionale Einflussfaktor des Trainingsverhaltens wirkt vermutlich je nach Bedürfnissen, sportlichen Vorerfahrungen, motivationalen Voraussetzungen und anderen Faktoren individuell sehr unterschiedlich. Dementsprechend sollte im Rahmen der Anamnese identifiziert werden, ob bzw. in welcher Form eine sportspezifische soziale Unterstützung gewünscht wird, damit beispielsweise Trainingspläne den Trainingspartner oder Gruppenaktivitäten berücksichtigen und sich Trainierende gegenseitig ermutigen und füreinander da sein können (Stapleton et al. 2015, S. 75).

Volitionale Selbstwirksamkeit

Nachdem eine Verhaltensintention gebildet wurde, können neben der Planung und der sozialen Unterstützung, die volitionalen Komponenten der Selbstwirksamkeit das Verhalten einer Person beeinflussen. Neben dem bereits vorgestellten präintentionalen Subkonstrukt der Handlungs-Selbstwirksamkeit werden im Folgenden die postintentionalen Bestandteile der Selbstwirksamkeitserwartungen, d. h. die Beibehaltungs-Selbstwirksamkeit und die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit aus dem HAPA-Modell vorgestellt.

Nach dem HAPA-Modell (Schwarzer, 2008) wirkt sich die Selbstwirksamkeit einer Person sowohl früh in der kausalen Kette von Faktoren auf deren Intentionsbildung (vgl. Williams & Rhodes 2014, S. 2), als auch in der postintentionalen Phase auf deren Verhalten aus. Allgemein wurde das Selbstwirksamkeitskonstrukt in zahlreichen Publikationen Banduras (1977, 1986, 1997) als bedeutender Faktor in einem generativen System menschlicher Kompetenzen vorgestellt und repräsentiert eine Schlüsselrolle in diversen Modellen der Gesundheitsverhaltensänderung (vgl. Kelly & Greene, 2014). Ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit geht nachgewiesenermaßen mit vielen Vorteilen einher. Sobald das gewünschte Verhalten anspruchsvoller für eine Person wird, spielt Selbstwirksamkeit hinsichtlich des Verhaltens eine immer wichtigere Rolle (Bandura, 1986). Bandura (ebd.) geht davon aus, dass unter den Gedanken, welche das menschliche Handeln beeinflussen, keine entscheidender oder allgegenwärtiger ist, als das Urteil von Menschen über ihre Fähigkeiten, unterschiedliche Realitäten effektiv zu handhaben.

Die Überzeugungen über die Fähigkeiten des eigenen Handelns lassen sich auf unterschiedliche Quellen zurückführen. Die sozial-kognitive Theorie (Bandura, 1997) schlägt vier Quellen für die Entwicklung der Selbstwirksamkeitsüberzeugungen vor: Beherrschungserfahrung, stellvertretende Erfahrung, verbale Überzeugung und physiologische und affektive Zustände. Beherrschungserfahrungen repräsentieren Erfahrungen, bei denen Personen verschiedene Aufgaben erfolgreich in der Vergangenheit bewältigt haben und sind dadurch ein authentischer Indikator für die eigenen Fähigkeiten, um ähnliche Aufgaben in der Zukunft bewältigen zu können (vgl. Warner et al. 2014, S. 1299). Stellvertretende Erfahrungen beschreiben den Akt, andere Personen zu beobachten, welche eine Aufgabe erfolgreich bewältigen (ebd.). Dabei werden die Fähigkeiten der jeweils anderen Person mit den eigenen Fähigkeiten abgeglichen und abgewogen, ob eine stellvertretende Erfahrung auch mit den eigenen Fähigkeiten möglich wäre. Die verbale Überzeugung beinhaltet den Versuch, jemanden von seinen Fähigkeiten, eine Aufgabe erfolgreich zu bewältigen, zu überzeugen (ebd.). Die physiologischen und affektiven Zustände beschreiben die körperlichen und affektiven Voraussetzungen, um eine Aufgabe zu bewältigen (ebd.). Rodgers et al.

(2013) und Warner et al. (2014) gehen davon aus, dass die Beherrschungserfahrung der wichtigste Prädiktor der Selbstwirksamkeit ist.

Die Selbstentwicklung von persönlicher Wirksamkeit erfordert nach Bandura (1997, S. 16) die Beherrschung von Wissen und Fähigkeiten, welche i. d. R. durch stundenlange mühsame Arbeit erreicht werden kann. Unabhängig davon, welche Quelle primär auf die jeweiligen Selbstwirksamkeitsüberzeugungen einer Person einwirken, steht fest, dass dieses psychologische Konstrukt einen hohen Stellenwert im Verhaltensänderungsprozess haben kann. Nach der Selbstwirksamkeitstheorie nehmen z. B. selbstwirksame Personen im Bereich des Sports weniger Barrieren der sportlichen Aktivität wahr und wissen stattdessen eher die zugrunde liegenden Vorteile zu schätzen (vgl. Dishman et al 2005, S. 478). Außerdem beeinflusst das Vertrauen einer Person in ihre Fähigkeiten, ein intendiertes Verhalten auszuüben, die Richtung, Intensität und Persistenz des Verhaltens (vgl. Dishman et al. 2005, S. 479). Luszczynska et al. (2005) fanden heraus, dass sich selbstwirksame Individuen eher auf ihre Zukunft fokussieren und mögliche Erfolgsszenarien ihres Handelns entwickeln und sich deswegen stärker dem Planen verpflichtet fühlen. Gleichsam wiesen diverse Studien auf die regulierende Funktion der Selbstwirksamkeit in unterschiedlichen Gesundheitsbereichen hin (vgl. Luszczynska et al. 2005, S. 441; Schwarzer & Renner 2000, S. 493; Rodgers et al., 2013). Schwarzer & Renner (2000) fanden außerdem heraus, dass die Bedeutung der wahrgenommenen Selbstwirksamkeit mit zunehmendem Alter steigt.

Die Beibehaltungs- / Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit ist entscheidend, um ein Verhalten erfolgreich beizubehalten. Sie beschreibt die optimistischen Überzeugungen über die eigenen Fähigkeiten ein Verhalten, unabhängig von den spezifischen Barrieren, während einer bestimmten Zeit aufrechtzuerhalten (vgl. Scholz et al. 2005, S. 136; vgl. Luszczynska & Sutton 2006, S. 315).

Die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit betrifft die Überzeugungen von Individuen, das intendierte Handeln, auch nach Rückschlägen fortzusetzen und sich von Negativerfahrungen zu erholen (vgl. Schwarzer et al. 2008, S. 55; Luszczynska & Schwarzer, 2003; Scholz et al., 2005).

Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass Selbstwirksamkeit die Basis menschlicher Motivation und menschlichen Handelns ist und das Gesundheitsverhalten sowohl direkt als auch indirekt, durch ihren Einfluss auf andere Determinanten, wie z. B. Ergebniserwartungen, Intentionen und wahrgenommene Moderatoren und Hindernisse des Verhaltens beeinflusst (vgl. Bandura, 2004). Veränderungen in den Selbstwirksamkeitserwartungen spielen folglich in jeder Phase des Verhaltensänderungsprozesses eine wichtige Rolle, wobei die Art der Selbstwirksamkeit phasenspezifisch variieren kann (Renner et al. 2012, S. 314). Die drei Selbstwirksamkeitskonstrukte (Handlungs- / Beibehaltungs- und Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit) zeigten in verschiedenen Studien eine ausreichende Validität und erlaubten eine differenzierte Vorhersage von Intention und Verhalten (vgl. Scholz et al. 2005, S. 135). Menschen brauchen dementsprechend Vertrauen in ihre Fähigkeiten, um den für ein Verhalten erforderlichen Einsatz inszenieren und beibehalten zu können und ihre Ziele mit einer größeren Wahrscheinlichkeit zu realisieren (vgl. Bandura 1997, S. 11).

Fazit HAPA-Model

Das HAPA-Modell (abgekürzt HAPA) hebt die komplexen Mechanismen hervor, welche von Bedeutung sind, wenn Individuen motiviert sind, ihre Verhaltensweisen zu ändern, wenn es also darum geht, ein neues Verhalten aufzunehmen und beizubehalten und wenn es darum geht, Ablenkungen zu widerstehen und sich von Rückschlägen zu erholen (vgl. Schwarzer et al. 2008, S. 62). Es eignet sich als theoretischer Rahmen, um Verhaltensänderungen zu beschreiben, erklären und vorherzusagen und verfolgt trotz der Ergänzung volitionaler Variablen das Ziel der Sparsamkeit (vgl. Parschau et al. 2014, S. 43; vgl. Lippke & Wiedemann 2007, S. 146). Ein weiteres Modell, welches sich ebenfalls im Kontext des Aktivitätsverhaltens bewährt hat, ist das MoVo-Modell von Fuchs (2007a).

3.2.3.2 Das MoVo-Modell

Das Motivations-Volitions-Konzept von Fuchs (2007a) geht ebenfalls davon aus, dass es Menschen oft schwer fällt, ihre gebildeten Intentionen zu realisieren. Da selbst hochmotivierte Menschen oft daran scheitern, ihre Intentionen in Verhalten zu übersetzen, geht es beim MoVo-Prozessmodell darum, neben motivationalen Prozessen der Intentionsbildung, ergänzend, konkrete Hilfestellung im Bereich der Selbstregulation anzubieten, damit Intentionen auch dann realisiert werden können, wenn Barrieren auftreten (vgl. Fuchs 2007a, S. 317). Der Aufbau und die Aufrechterhaltung eines gesundheitsförderlichen Verhaltens, wie z. B. dem Training im Fitness-Studio, ist nach dem MoVo-Prozessmodell primär von fünf psychologischen Faktoren (Intentionsstärke, Selbstkonkordanz, Implementierungsintentionen, volitionale Intentionsabschirmung und Konsequenzerfahrungen) abhängig (Fuchs 2007b, S. 10).

Zunächst muss eine Zielintention mit einer hohen Intentionsstärke vorliegen, welche maßgeblich durch die wahrgenommene Verhaltenskontrolle und die vorliegenden Konsequenzerwartungen beeinflusst wird. Neben quantitativen Unterschieden der Intentionsstärke, wird in diesem Modell zusätzlich die Intentionsqualität berücksichtigt. In Anlehnung an die Selbstbestimmungstheorie von Deci & Ryan (2000), wird mit dem Konstrukt der Selbstkonkordanz nach Sheldon & Elliot (1999), je nach motivationaler Beschaffenheit einer Zielintention, zwischen einem externalen, introjizierten, identifizierten und intrinsischen motivationalen Modus unterschieden (Fuchs 2007a, S. 319). Dabei gilt eine hohe Selbstkonkordanz bei der Zielintention als günstig, um Verhaltensänderungen zu initiieren und aufrecht zu erhalten. Nachdem die Zielintention gebildet wurde, geht es darum, diese mittels realistischer Implementierungsintentionen, d. h. im Vorfeld festgelegter situativer Parameter der Handlungsplanung (z. B. wann, wo, wie und mit wem das Fitness-Training stattfindet), in den Alltag einer Person zu integrieren. Dem Modell nach, fungieren Implementierungsintentionen als situative Auslöser, um das intendierte Verhalten zu zeigen. Damit das Ziel umgesetzt werden kann, kann es neben der Planung der

Handlung zusätzlich nützlich sein, wirksame Strategien zu bilden, um die Handlung zu kontrollieren und gegenüber anderen, ggf. gegensätzlichen Intentionen, volitional, durch ein intaktes Barrierenmanagement abzuschirmen. Postaktional werden gemachte Konsequenzerfahrungen mit den Konsequenzerwartungen schließlich abgeglichen. Daraufhin wird beurteilt, ob das eigene Handeln zielführend und gewinnbringend war oder von den eigentlichen Erwartungen negativ abweicht und nicht lohnend erscheint.

Der Prozess der Verhaltensänderung wird im MoVo-Modell in zwei Phasen, einer motivationalen und einer volitionalen Phase, abgebildet. Diese unterscheiden sich zwar inhaltlich, sollten aber dennoch nicht isoliert voneinander betrachtet werden. Während die motivationale Phase mit Festlegung einer konkreten Zielintention abgeschlossen ist, beinhaltet die volitionale Phase die Handlungsplanung, die volitionale Intentionsabschirmung durch, z. B. Bewältigungspläne und schließt mit den Konsequenzerfahrungen ab, bevor der motivational-volitionale Kreislauf der Verhaltensänderung erneut abläuft.

Die Anwendbarkeit des MoVo-Prozessmodells wurde u. a. bei M.O.B.I.L.I.S. (Multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Lebensstiländerung in Selbstverantwortung), einem 12-Monate-Programm zur Lebensstiländerung bei Adipositas (Göhner, Berg & Fuchs, 2007; Göhner et al., 2012), MoVo-LISA (Göhner, Mahler & Fuchs, 2007; Fuchs, Göhner & Seelig, 2011), einem auf dem MoVo-Konzept beruhenden Interventionsprogramm zum Aufbau von lebensstilintegrierter sportlicher Aktivität (LISA) und MoVo-work, im Rahmen eines sechsmonatigen betrieblichen Programms zur Sportförderung von Mitarbeitern aus drei Unternehmen, getestet.

Bei M.O.B.I.L.I.S. steigerten die Teilnehmer ihre körperliche Aktivität und änderten ihre Ernährungsgewohnheiten, was sich in einer substanziellen Gewichtsreduktion von durchschnittlich 6,4 kg innerhalb des 12-monatigen Interventionsprogramms niederschlug (Göhner, Berg & Fuchs, 2007). Bei MoVo-LISA waren die Teilnehmer der Interventionsgruppe ein Jahr nach Rehabilitationseende im Durchschnitt 28 Minuten pro Woche länger sportlich aktiv, als die Teilnehmer der Kontrollgruppe. Im MoVo-work Programm konnte ebenfalls eine Steigerung der Sportteilnahme nachgewiesen

werden (Krebs et al., 2015), was darauf hinweist, dass dieses Programm nachhaltig zum Aufbau komplexer Gesundheitsverhaltensweisen, wie der körperlichen Aktivität beitragen kann (Fuchs et. al., 2010).

Das MoVo-Modell hat demnach, ähnlich wie das HAPA-Modell (Schwarzer, 2008), das Potenzial, um die theoretische Basis für die Aufnahme und Aufrechterhaltung von komplexen Verhaltensweisen, wie dem Training im Fitness-Studio, bereitzustellen. Zunächst werden die im MoVo-Modell (Fuchs, 2007a) verwendeten Variablen differenziert nach dem jeweiligen Prozess (präintentional-motivationaler Prozess und postintentional-aktionaler Prozess) beleuchtet, für den sie primär relevant sind. Da es bei den Variablen der beiden Modelle einen Überschneidungsbereich gibt, wird bei bereits vorgestellten Variablen auf die jeweiligen Textstellen des HAPA-Modells verwiesen. Neue oder anders interpretierte Variablen werden zusätzlich untersucht und anhand des aktuellen Forschungsstandes auf ihre Funktionen und Wirkungsmechanismen im Verhaltensänderungsprozess überprüft.

Anschließend wird überlegt, welche Vor- und Nachteile die beiden Modelle (HAPA & MoVo) bieten. Abschließend wird anhand der wahrgenommenen Vor- und Nachteile der beiden Verhaltensmodelle ein Modell erstellt, welches die Stärken der beiden Modelle miteinander kombiniert.

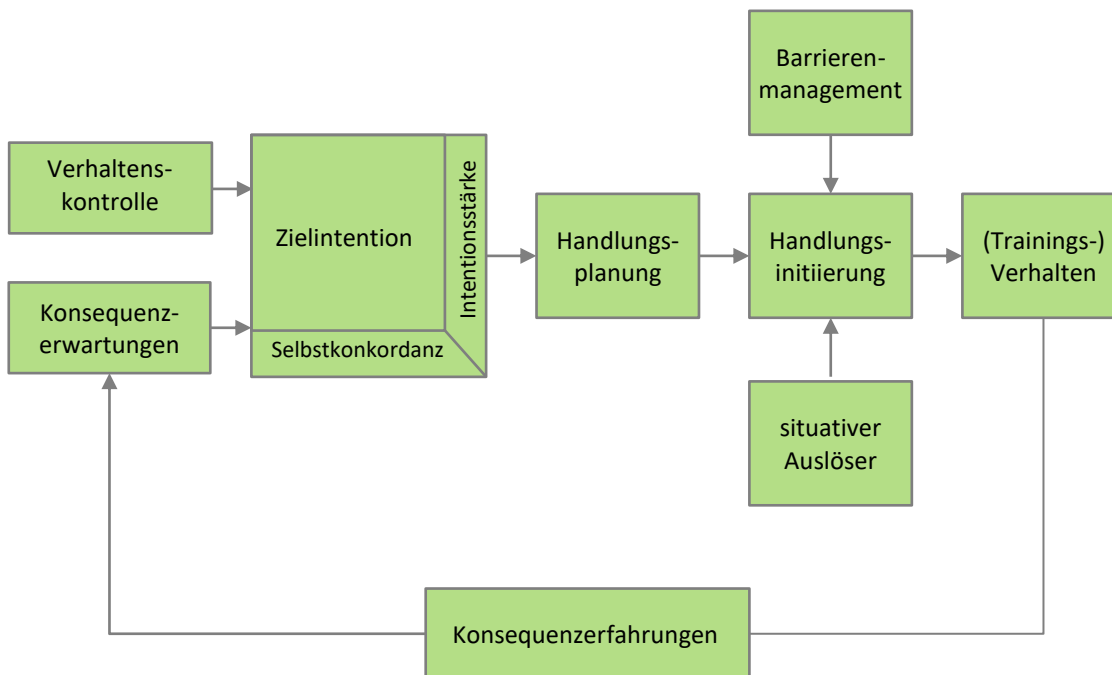


Abb. 3.6 Das MoVo-Modell (vgl. Fuchs 2007a, S. 318)

Präintentionale Prädiktoren des MoVo-Modells

Das MoVo-Prozessmodell lässt sich, wie das HAPA-Modell, in einen präintentional-motivationalen Prozess der Intentionsbildung und einen postintentional-aktionalen Prozess der Handlungsregulation unterteilen. Dem Modell (Abb. 3.6) nach wird davon ausgegangen, dass sowohl die Konsequenzerwartungen, als auch die Verhaltenskontrolle auf die qualitativen, als auch quantitativen Merkmale der Zielintention einwirken. Quantitativ wird die Zielintention anhand der vorhandenen Intentionstärke gemessen. Qualitativ wird auf Basis der Selbstkonkordanz überprüft, inwiefern die Zielintention mit den persönlichen Interessen und Werten einer Person übereinstimmt (Fuchs 2007b, S. 11). Im Folgenden werden die im MoVo-Modell verwendeten Variablen der Intentionsbildung, hinsichtlich ihrer Bedeutung und Prädiktionskraft, im Kontext der körperlich-sportlichen Aktivität, dargestellt.

Verhaltenskontrolle

Die Variable der Verhaltenskontrolle im MoVo-Prozessmodell entspricht dem psychologischen Konstrukt der Selbstwirksamkeitserwartungen im HAPA-Modell (siehe Kapitel 3.2.3.1.). Die Begriffe Verhaltenskontrolle und Selbstwirksamkeitserwartungen werden in der deutschsprachigen Fachliteratur synonym verwendet (Fuchs 2007a, S. 319; Fuchs 2007b, S. 11; Fuchs et al. 2010, S. 271). In der englischsprachigen Literatur wurde der Begriff *behavioral control* (Verhaltenskontrolle), durch den Begriff *self-efficacy* (Selbstwirksamkeit) ersetzt (Fuchs et al. 2011, S. 795; Fuchs et al. 2012, S. 1482; Göhner et al., 2012). Im Gegensatz zum HAPA-Modell (Schwarzer, 2008) werden die Selbstwirksamkeitserwartungen beim MoVo-Konzept allerdings nicht phasenspezifisch differenziert.

Konsequenzerwartungen

Die erwarteten Vor- und Nachteile, d. h. die Konsequenzerwartungen des Verhaltens im MoVo-Modell, entsprechen der Variable der Ergebniserwartungen (*outcome expectancies*) im HAPA-Modell (Schwarzer, 2008).

Zielintention

Die Variable Zielintention (*goal intention*) wird beim MoVo-Prozessmodell (Fuchs, 2007a) im Vergleich zum HAPA-Modell (Schwarzer, 2008) differenzierter abgebildet. Hier wird die Zielintention nicht nur als Ergebnis der wahrgenommenen Verhaltenskontrolle (Selbstwirksamkeitserwartungen) und der perzipierten Konsequenzerwartungen aufgefasst, sondern dual anhand der Intentionstärke (quantitativ) und anhand des Grades der Selbstkongruanz (qualitativ) beurteilt.

Für die Aufnahme und die Aufrechterhaltung eines differenzierten Fitness-Trainings ist eine starke Zielintention unabdingbar (Fuchs 2007a, S. 319; Seelig & Fuchs 2006, S. 122). Ermittelt werden kann diese im fitnessspezifischen Kontext beispielsweise mit Hilfe der Frage: Wie stark ist deine Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmäßig dein Fitness-Training auszuüben? (vgl. Seelig & Fuchs 2006, S. 122).

Die Intentionstärke beschreibt das Ausmaß an Gewissheit, mit der man eine Zielintention verfolgt (Seelig & Fuchs 2006, S. 122).

Da sich die Motivation eines Verhaltens aber nach Deci & Ryan (2000) nicht ausschließlich anhand quantitativer Merkmale erfassen lässt, sondern der Grad der Selbstbestimmung für die Zielumsetzung entscheidend ist, bedarf es zusätzlich der Berücksichtigung qualitativer Merkmale der Motivation. Nach Seelig & Fuchs (2006, S. 122) wurde dies jedoch, insbesondere hinsichtlich der Selbstkongruanz der Zielintention in der Exercise-Adherence-Forschung, welche die Aufrechterhaltung sportlicher Aktivitäten untersucht, bisher kaum berücksichtigt.

Um diese Forschungslücke zu schließen, etablierte das MoVo-Konzept von Fuchs (2007a) die Variable der Selbstkongruanz. Der Begriff Selbstkongruanz, der in Anlehnung an die Selbstbestimmungstheorie von Deci & Ryan (2000), von Sheldon & Elliot (1999) geprägt wurde, drückt aus, inwiefern eine Zielintention den persönlichen Werten und Interessen einer Person (*Ich-Nähe*) gerecht wird (Fuchs 2007b, S. 11; Seelig & Fuchs 2006, S. 121).

Während das Selbstdeterminationskontinuum (Ryan & Deci 2002, S. 16) zwischen sechs Motivationszuständen (Amotivation, externe Regulation, introjizierte Regulation, identifizierte Regulation, integrierte Regulation und intrinsische Regulation) differenziert, unterscheiden Sheldon & Elliot (1999) zwischen vier Motivationsmodi (extrinsisch, introjiziert, identifiziert und intrinsisch). Der entscheidende Unterschied zwischen dem Konstrukt der Selbstbestimmung (Deci & Ryan, 2000) und dem Konstrukt der Selbstkongruanz (Sheldon & Elliot, 1999) ist, dass sich die Selbstbestimmung auf den gesamten Prozess der Verhaltensregulation bezieht, während die Selbstkongruanz ausschließlich auf die Zielintention, d. h. einen Teilaspekt der Verhaltensregulation fokussiert (Seelig & Fuchs 2006, S. 123). Während die Messung der Selbstdetermination voraussetzt, dass das intendierte Verhalten bereits gezeigt werden musste, reicht für die Messung der Selbstkongruanz das Vorliegen einer Zielintention aus (ebd.). Dies hat den Vorteil, dass die motivationalen Voraussetzungen von Individuen ermittelt werden können, welche sich noch in einem präaktionalen Stadium befinden. Nach Seelig & Fuchs (2006, S. 124) wird der

prospektive Charakter des Motivationsprozesses folglich mit dem Konstrukt der Selbstkongordanz adäquater berücksichtigt, als mit dem Konstrukt der Selbstdetermination. Doch welchen Mehrwert birgt diese Variable im konkreten Anwendungsfeld des Trainings im Fitness-Studio?

Seelig & Fuchs (2006, S. 124) kamen zu der Erkenntnis, dass ein Ziel mit hoher Selbstkongordanz eine nachhaltigere Anstrengungsbereitschaft auslöst und dadurch mit größerer Wahrscheinlichkeit zur Zielerreichung führt, als ein Ziel mit niedriger Selbstkongordanz. Einen Erklärungsansatz hierfür bieten Sheldon & Elliot (1999), die davon ausgehen, dass kontrollierte, d. h. extrinsisch begründete Motive, die nicht mit den Werten und Interessen eines Individuums kongruieren, nicht das psychologische Wohlergehen einer Person steigern, da sie, wenn überhaupt, moderate Anstiege des persönlichen Wachstums und der Entwicklung ermöglichen. Smith, Ntoumanis & Duda (2007, S. 777) bestätigten in einer Studie mit 210 britischen Athleten, dass ein negativer Zusammenhang zwischen kontrollierten Motiven und dem relativen Wohlergehen einer Person besteht. Koestner et al. (2002) belegten in zwei weiteren Studien, dass selbstkongordante Ziele signifikant positiv mit Zielfortschritt assoziiert waren und Teilnehmer, deren Ziele ihre eigenen Interessen und Werte widerspiegelten, größere Zielfortschritte verzeichneten, als jene, deren Ziele aus externalen oder introjizierten Gründen verfolgt wurden. Dies ist dadurch zu erklären, dass Ziele, die auf Basis autonomer Motive verfolgt werden, zu stetigen Bemühungen beim Zielstreben führen, während Ziele, welche auf Basis kontrollierter Motive verfolgt werden, zwar zu anfänglichen Bemühungen führen, dann aber mit der Zeit abnehmen (Smith, Ntoumanis & Duda 2007, S. 764). Selbstkongordante Ziele scheinen außerdem gegenüber Ablenkungen geschützt und beibehalten zu werden, weil sie kontinuierlich aktiviert werden (Koestner et al. 2002, S. 232). Dies wirkt sich positiv auf die Zielfortschritte aus, was sich wiederum nach Koestner et al. (2002, S. 233) auch emotional auszahlt. Die Zielerreichung führt also vor allem dann zu bedürfnisbefriedigenden Erfahrungen, wenn ein Ziel mit hoher Selbstkongordanz erreicht wird (Seelig & Fuchs 2006, S. 124). Da es nach Gollwitzer (1999) essentiell ist, einen Weg zu finden, um die volitionale Belastung des Zielstrebens zu minimieren und

um nicht kontinuierlich bewusste Entscheidungen hinsichtlich zielrelevanter Aktivitäten treffen zu müssen, bergen selbstkonkordante Ziele großes Potential, um den Zielfortschritt zu maximieren. Einen vielversprechenden Weg sehen Koestner et al. (2002, S. 231) darin, selbstkonkordante Zielintentionen mit Implementierungsintentionen zu kombinieren, um den Zielfortschritt synergistisch zu fördern.

Postintentionale Prädiktoren des MoVo-Modells

Nachdem die präintentional-motivationalen Variablen der Intentionsbildung vorgestellt und hinsichtlich ihrer Bedeutung und Prädiktionskraft im Kontext der körperlich-sportlichen Aktivität dargestellt wurden, werden im Folgenden die postintentional-volitionalen Faktoren des MoVo-Modells beschrieben. Ausgehend davon, dass sich hier insbesondere die Handlungsplanung und das Barrierenmanagement auf das Verhalten und nach dem Handeln, die Ergebniserfahrungen auf die Ergebniserwartungen auswirken, ist das Ziel dieses Kapitels, die Prädiktorentauglichkeit dieser Variablen im Verhaltensprozess auf Basis wissenschaftlicher Studien zu überprüfen.

Handlungsplanung

Die Variable Handlungsplanung (Fuchs, 2007a) bzw. *implementation intention* (Fuchs, Göhner & Seelig, 2011) des Movo-Modells (Fuchs, 2007a), entspricht der Handlungsplanung im HAPA-Modell (siehe Kapitel 3.2.3.1). Während die Handlungsplanung (*action planning*) und die Bewältigungsplanung (*coping planning*) im HAPA-Modell (Schwarzer, 2008) als Subkonstrukte der gemeinsamen Variable Planung (*planning*) abgebildet werden, differenziert das MoVo-Prozessmodell zwischen zwei voneinander getrennten volitionalen Variablen namens Handlungsplanung (*action planning*) und Barrierenmanagement (*barrier management*). Da die Bewältigungsplanung aber nur eine Strategie des Barrierenmanagements darstellt, wird das Barrierenmanagement im folgenden Unterkapitel näher erläutert.

Barrierenmanagement

Die Identifizierung von Determinanten der körperlichen Aktivität ist ein wichtiger Schritt, um Verhaltensänderungen zu initiieren und aufrecht zu erhalten. Neben den Motiven, welche die Beweggründe für das Handeln darstellen, gibt es Barrieren, welche vor, während oder nach der eigentlichen Handlung auftreten und das intendierte Verhalten erschweren können.

Nach Krämer (2014, S. 238) sind Barrieren jene postintentionalen, volitionalen Hindernisse, welche die Ausübung eines Verhaltens, wie z. B. dem Training in einem Fitness-Studio, erschweren bzw. verhindern können. Obwohl sich wahrgenommene Barrieren der körperlichen Aktivität, als wichtiges Korrelat für die körperliche Aktivität erwiesen haben (Schwetschenau et al. 2008, S. 371), gibt es nur wenige Forschungsergebnisse in Bezug auf diese Barrieren bei der Zielgruppe der Heranwachsenden (Langguth et al. 2015, S. 47). Die bisherige Forschung weist darauf hin, dass diese Barrieren je nach Zielgruppe variieren können (Schwetschenau et al. 2008, S. 371). Auch Krämer & Fuchs (2010, S. 171) gehen davon aus, dass sich situative Barrieren im Laufe der Zeit verändern können, d. h., dass z. B. ein junger Mensch, der sich nach seiner Schullaufbahn an einer Universität einschreibt, andere Barrieren erfährt (z. B. lange Fahrtzeiten zum Studienort, lange Studientage zu bewältigen, zeitintensive Vorbereitungen für Klausuren zu haben, Schlafmangel zu erfahren etc.), als jene, die während der Schulzeit wahrgenommen wurden (z. B. frühes Aufstehen, monotoner Frontalunterricht oder eingeschränktes Zeitkontingent durch die Schulpflicht). Bei dem Versuch, ein Fitness-Training in den Alltag zu integrieren und dieses nach Aufnahme auch regelmäßig auszuüben, können zahlreiche Barrieren die Handlungsumsetzung auf unterschiedliche Art und Weise gefährden.

In einer Studie von Hoare et al. (2017) wurden die Barrieren von 25 - 54-jährigen inaktiven Australiern (n = 198) ermittelt, um herauszufinden, was diese Menschen davon abhält, körperlich aktiv zu werden. Die am häufigsten genannten Barrieren waren dabei Zeitmangel, Spaßmangel, das Präferieren von anderen Dingen, ein Mangel an Selbstvertrauen, keinen Trainingspartner zu haben und finanzielle Sorgen / Geldmangel. Nur ein kleiner Anteil der befragten Teilnehmer (< 15 %) gab

umweltbedingte Faktoren als Barrieren der körperlichen Aktivität an (Hoare et al. 2017, S. 6).

Tab. 3.5 *Barrieren der körperlichen Aktivität von inaktiven Individuen (n = 198) – Mehrfachantworten möglich (vgl. Hoare et al. 2017, S. 6)*

Rang	Barriere	Anteil in %
1	Zeitmangel	50,0 %
2	Spaßmangel	43,9 %
3	Das Präferieren von anderen Dingen	42,9 %
4	Mangel an Selbstvertrauen	20,7 %
5	Kein Trainingspartner zur Verfügung	19,2 %
6	Geldmangel	16,2 %

Langguth et al. (2015) identifizierten hingegen sieben Barrieren-Dimensionen mittels Faktorenanalyse: Freizeitaktivitäten, mangelnde Motivation, Medienkonsum, depressive Stimmung, körperliche Gesundheit, schulische Arbeitsbelastung und Voraussetzungen. Unklar ist jedoch, wie stark sich diese einzelnen Barrieren-Dimensionen auf das Verhalten einer Person auswirken bzw. das intendierte Handeln erschweren. Die Annahme, dass alle Barrieren der körperlichen Aktivität gleichermaßen das körperliche Aktivitätsverhalten vorhersagen, scheint nach De Bourdeaudhuij et al. (2002 zit n. Langguth et al., 2015) allerdings unwahrscheinlich zu sein. Es ist davon auszugehen, dass sich Barrieren sowohl interindividuell als auch intraindividuell unterscheiden. Während der eine Sportler beispielsweise eine hohe Besucherzahl im Fitness-Studio als motivierend empfindet, um sich selber zu präsentieren, fühlt sich eine andere Person in der gleichen Situation eher unwohl und nimmt dies als Barriere wahr, welche sie vom Training abhalten kann (interindividuelle

Barrierenwahrnehmung). Es kann auch vorkommen, dass eine Person den eigenen Trainingspartner an einem Tag als zusätzliche Motivation für das Training ansieht, diesen jedoch an einem anderen Tag, an dem sie lieber für sich alleine trainieren möchte, als Barriere wahrnimmt (intraindividuelle Barrierenwahrnehmung).

Abgesehen von der inter- und intraindividuellen Barrierenperzeption zeigt sich, dass manche Barrieren häufiger auftreten als andere. Besonders auffällig dabei ist, dass Zeitmangel in vielen der Studien zur körperlichen Aktivität, insbesondere unter den Inaktiven, als meistgenannte Barriere angegeben wurde (Hoare et al. 2017, S. 5). Hinterfragt man diese Barriere kritisch, ist zu erwägen, dass es sich hierbei nicht um ein Zeitproblem an sich handelt, sondern die Priorität körperlich aktiv zu werden, hinter anderen Prioritäten / Lebensbereichen (z. B. Arbeit, Pflege von sozialen Kontakten, Familie usw.) eingeordnet wird und dementsprechend nur wenig oder keine Zeit mehr für körperlich-sportliche Aktivitäten zur Verfügung steht.

Um das Training im Fitness-Studio gegenüber konkurrierenden Lebensbereichen und äußeren Einflüssen zu schützen, bedarf es einer Fähigkeit, die im MoVo-Prozessmodell als Barrierenmanagement (Fuchs, 2013; Fuchs et al., 2012) oder auch volitionale Intentionsabschirmung (Fuchs et al., 2010; Fuchs et al., 2011) bezeichnet wird. Diese beinhaltet Strategien, um die Zielintention (z. B.: Ich beabsichtige jeden Montag, Mittwoch und Freitag mein Training im Fitness-Studio zu absolvieren.) gegenüber auftretenden Barrieren (z. B.: An Stelle des Trainings, könnte ich auch mit Freunden Karten spielen.) zu schützen und in die Tat umzusetzen (Krämer & Fuchs 2010, S. 172). Damit ein Verhalten auch dann ausgeübt werden kann, wenn Barrieren auftreten, müssen relevante Barrieren antizipiert werden und ein Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit bestehen, diese Barrieren zu überwinden (ebd.).

Krämer & Fuchs (2010, S. 171) weisen allerdings darauf hin, dass oftmals unklar bleibt, was unter dem Begriff Barrierenmanagement genau gemeint ist und wie dieser von verwandten Konstrukten, wie z. B. der Selbstregulation oder der Handlungskontrolle abgegrenzt werden kann. Außerdem gibt es nach Schwetschenau et al. (2008) keine standardisierten Messverfahren, um Barrieren zu ermitteln. Folglich variieren die Definitionen von Barrieren der körperlichen Aktivität und die Erhebung dieser, unter

verschiedenen Gesundheitsverhaltensmodellen, erheblich (Brawley, Martin & Gyurcsik, 1998). Während Barrieren in den aktuellsten Versionen des HAPA-Modells (Schwarzer, 2008; Schwarzer, Lippke & Luszczynska, 2011) nicht als eigenständiges Konstrukt existieren und stattdessen in der phasenspezifischen Selbstwirksamkeit integriert sind (Langguth et al. 2015, S. 48), stellt das Barrierenmanagement (Fuchs, 2013; Fuchs et al., 2012) bzw. die volitionale Intentionsabschirmung (Fuchs et al., 2010; Fuchs et al., 2011) im MoVo-Modell eine eigenständige volitionale Variable im Verhaltensänderungsprozess dar.

Im MoVo-Prozessmodell lassen sich Barrieren in negative Konsequenzerwartungen und situative Barrieren differenzieren. Während negative Konsequenzerwartungen (z. B.: Wenn ich vor der Vorlesung zum Training gehe, dann werde ich anschließend sehr müde sein.) im motivationalen Prozess der Intentionsbildung einen starken Einfluss haben können, sind situative Barrieren, d. h. die physikalischen, psychologischen und sozialen Randbedingungen, wie z. B. die Wetterbedingungen, das individuelle Wohlbefinden oder eine Einladung bei Freunden, in der volitionalen Phase der Handlungsregulation bedeutsam (Krämer & Fuchs 2010, S. 171). Je nach persönlichen Dispositionen wirken sich diese äußeren Einflüsse unterschiedlich stark auf die verschiedenen Aspekte einer Verhaltensweise einer Person aus.

Im Kontext der körperlich-sportlichen Aktivität können sich Barrieren aber nicht nur negativ auf die Trainingshäufigkeit, sondern auch auf die Dauer und Intensität des Trainings auswirken (Schwetschenau et al. 2008, S. 372). Während sich innere Barrieren nach Schwetschenau et al. (2008) auf die Trainingshäufigkeit, nicht aber die Trainingsdauer auswirken, wirken sich externe Barrieren primär auf die Trainingsdauer, nicht aber auf die Trainingshäufigkeit aus.

Abschließend ist festzuhalten, dass die Ermittlung von Barrieren wichtig ist, um zu versuchen, diese im Verhaltensänderungsprozess mit Hilfe von Interventionen abzuschwächen (Langguth et al. 2015, S. 55). Damit die ursprüngliche Zielintention trotz auftretender Barrieren insgesamt erfolgreich umgesetzt wird, bedarf es folglich u. a. eines intakten Barrierenmanagements.

Konsequenzerfahrungen (postaktionale Variable)

Sowohl im HAPA-Modell (Schwarzer, 2008) als auch im MoVo-Modell (Fuchs, 2007a) haben sich die (Handlungs-)Selbstwirksamkeit und die Konsequenzerwartungen als wichtige Determinanten im Intentionsbildungsprozess herausgestellt. Demnach liegt bei Personen, bei denen die positiven Konsequenzerwartungen die negativen Konsequenzerwartungen überwiegen und außerdem die Überzeugung besteht, dass man das intendierte Verhalten, trotz potentieller Hindernisse aufnehmen kann, i. d. R. eine starke Zielintention vor. Auch wenn Intentionen nicht zwangsläufig langfristig zum intendierten Verhalten führen, stellen sie eine notwendige Bedingung dar, damit neue Verhaltensweisen aufgenommen bzw. beibehalten und unerwünschte Verhaltensweisen abgelegt oder modifiziert werden. Somit können die Selbstwirksamkeitserwartungen und die Ergebniserwartungen einen Einfluss auf das Verhalten haben. Damit eine Verhaltensweise zur Gewohnheit werden kann, sind im Verhaltensänderungsprozess allerdings nicht nur präaktionale Prozesse, wie die Handlungsplanung oder das Barrierenmanagement relevant, sondern ebenso die gemachten Erfahrungen, welche mit den ursprünglichen Konsequenzerwartungen verglichen werden (Fuchs 2013, S. 2).

Nachdem das Verhalten ausgeübt wurde, richten Menschen ihre Aufmerksamkeit von ihren Erwartungen auf die gemachten Erfahrungen und gleichen diese miteinander ab (Rothman et al. 2011, S. 111). Die Konsequenzerwartungen dienen dann als Maßstab zur Beurteilung der neuen Erfahrungen (Fuchs 2013, S. 3). Die Entscheidung, ob eine Verhaltensänderung beibehalten wird, hängt primär von der Zufriedenheit mit den gemachten Erfahrungen ab, d. h. der Nutzen muss den geleisteten Aufwand wert sein bzw. diesen legitimieren (Baldwin, Rothman & Jeffery 2009, S. 2; Rothman et al., 2011). Je nach den Erfahrungen, die ein Mensch mit einem intendierten Verhalten gemacht hat, wird er dieses Verhalten in Zukunft gerne erneut zeigen oder aber eher unterbinden (Ingledeu, Markland & Strömmer 2013, S. 118). Die Erfahrungen helfen ihnen folglich dabei, ihre Einstellungen und Verhaltensweisen zu bilden, indem sie u. a. die weitere Entscheidungsfindung im Verhaltensänderungsprozess beeinflussen

(Rothman et al., 2011). Loehr et al. (2014) sehen den Einfluss dieser Erfahrungen bzw. „mehr oder weniger bewusst ablaufenden Bewertungsprozeduren“ (Fuchs 2013, S. 2) jedoch nicht nur in der Entscheidungsfindung, sondern gehen davon aus, dass sie diverse sozial-kognitive Faktoren beeinflussen, welche wiederum Verhaltensänderungen lenken. Sie fanden in einer Studie mit 102 inaktiven Erwachsenen heraus, dass Negativerfahrungen (Muskelkater, Abgeschlagenheit etc.) mit körperlicher Aktivität in negativen Ergebniserwartungen in der Folgewoche resultierten. Umgekehrt ist davon auszugehen, dass positive Ergebniserfahrungen in positiven Konsequenzerwartungen münden können. Rothman et al. (2011) suggerieren bezüglich des Konstrukts der Selbstwirksamkeit, dass positive Erfahrungen das Selbstvertrauen einer Person stärken, während Misserfolgserfahrungen das Gefühl der Selbstwirksamkeit gefährden. Da die gemachten Erfahrungen mit einem Verhalten variieren können, ist davon auszugehen, dass die damit assoziierten Selbstwirksamkeitserwartungen und Ergebniserwartungen ebenfalls variieren (Baldwin et al., 2009). Dabei reagieren nach Loehr et al. (2014) insbesondere negative Ergebniserwartungen sensibel auf Erfahrungen, welche während der körperlichen Aktivität gemacht werden.

Da Menschen unterschiedliche Vorstellungen davon haben, welche Vor- und Nachteile mit einem intendierten Verhalten zusammenhängen bzw. was sie durch dieses Verhalten erreichen möchten (Konsequenzerwartungen), werden die damit zusammenhängenden Erfahrungen unterschiedlich bewertet. Multivariate Analysen ergaben, dass Menschen die unterschiedlichen Ergebnisse und Erfahrungen infolgedessen unterschiedlich zufrieden stellt bzw. das ein und dieselbe Erfahrung zu unterschiedlichen Graden an Zufriedenheit führen kann (Baldwin et al., 2009). Während z. B. die eine Person einen Gewichtsverlust von vier Kilogramm in einem Monat als sehr zufriedenstellend bewertet, ist eine andere Person, welche sich einen noch größeren Gewichtsverlust erhofft hat, ggf. unzufrieden mit diesem Resultat. Nach Tsitskari et al. (2014, S. 374) werden Bedürfnisse, Erwartungen und Erfahrungen schließlich miteinander verglichen, was entweder zu Zufriedenheit und Aufrechterhaltung oder zu Unzufriedenheit und Aussetzern oder dem Ausstieg führen

kann. Die Zufriedenheit bei der Gewichtsabnahme korrelierte in der Studie von Baldwin et al. (2009) z. B. systematisch mit zukünftigen gewichtsbezogenen Erfahrungen.

Obwohl ein interaktiver Effekt zwischen Konsequenzerwartungen und Konsequenzerfahrungen nach Ingledew et al. (2014) besteht, hat die bisherige Forschung im Bereich der Trainingsmotive, d. h. was Menschen vom Training erwarten, die mögliche Rolle von Ergebnissen, d. h. was Menschen tatsächlich erfahren, kaum untersucht. Das Konstrukt der Konsequenzerfahrungen könnte ein wichtiger Schritt sein, um ein komplexes Verhalten, wie das Training im Fitness-Studio, besser zu verstehen (Baldwin et al. 2009, S. 11). Allerdings gibt es nach Fuchs (2013, S. 3) bislang wenig empirische Belege dafür, dass damit ein wichtiger Faktor der Verhaltensaufrechterhaltung identifiziert wurde.

3.2.3.3 Weiterentwickelte Modellvorstellung - Synthese von HAPA und MoVo

Nachdem die beiden Verhaltensmodelle HAPA (Schwarzer, 2008) und MoVo (Fuchs, 2007a) hinsichtlich ihrer Eignung auf das Gesundheitsverhalten der körperlichen Aktivität untersucht und dabei auf ihre Prädiktorvariablen hin überprüft wurden, sollen im Folgenden die Vor- und Nachteile dieser beiden Prozessmodelle dargestellt werden. Ziel ist es, im Anschluss eine Synthese aus dem HAPA-Modell und dem MoVo-Modell vorzustellen, welche eine möglichst hohe Verhaltensvarianz beim Training von Studierenden im Fitness-Studio aufklären können soll.

Als besondere Stärken sind im HAPA-Modell (Schwarzer, 2008) sowohl die sportbezogene soziale Unterstützung, das phasenspezifische Konstrukt der Selbstwirksamkeit, als auch die differenzierte Planungsvariable mit seinen Subkonstrukten, Handlungsplanung und Bewältigungsplanung zu nennen. Zahlreiche Studien konnten dabei empirisch nachweisen, dass in unterschiedlichen Phasen des Verhaltensprozesses unterschiedliche Selbstwirksamkeitsüberzeugungen relevant sind (Rodgers et al., 2013; Scholz et al., 2005; Schwarzer et al., 2008; Luszczynska & Sutton, 2006; Fortier et al., 2012; vgl. Williams & Rhodes 2014, S. 4; vgl. Schwarzer & Renner,

2000). Im Umkehrschluss bedeutet dies aber auch, dass eine eindimensionale Selbstwirksamkeitsvariable, wie sie z. B. im MoVo-Konzept verwendet wird, nicht ausreicht, um die multiplen phasenspezifischen Selbstwirksamkeitsüberzeugungen differenziert abzubilden (vgl. Scholz et al., 2005; Schwarzer et al., 2008). Bei der Planungsvariablen wird im HAPA-Modell zwischen der Handlungsplanung, welche primär die Initiierung der Handlung durch situative Hinweise (wann, wo, wie und mit wem) fördert und der Bewältigungsplanung (z. B. durch *Wenn-Dann-Pläne*), welche später im Verhaltensänderungsprozess an Bedeutung gewinnt, zu unterscheiden (Sniehotta et al., 2005; Carraro & Gaudreau, 2013). Empirische Nachweise hinsichtlich eines Interaktionseffektes zwischen Handlungsplanung und Bewältigungsplanung liegen vor (Araújo-Soares et al., 2009; Sniehotta, 2009; Sniehotta et al., 2006; Scholz et al., 2007; Lally & Gardner, 2013).

Als besondere Stärken im MoVo-Modell (Fuchs, 2007a) sind die Variablen der Selbstkonkordanz und der Ergebniserfahrungen zu nennen. Während Zielintentionen in der Exercise-Adherence-Forschung¹¹ bisher fast ausschließlich quantitativ über die Intensionsstärke erfasst wurden, implementiert das MoVo-Modell (Fuchs, 2007a) eine qualitative Komponente, um die motivationale Zielkongruenz zu berücksichtigen. Da Ziele mit einer hohen Selbstkonkordanz eine nachhaltigere Anstrengungsbereitschaft auslösen können (Seelig & Fuchs 2006, S. 124), kann diese Variable im Rahmen der Diagnostik einen wichtigen Bestandteil des differenzierten Trainings im Fitness-Studio darstellen.

Ergebniserfahrungen könnten hierbei ebenfalls relevant sein, da Menschen ihre Erfahrungen, nachdem das intendierte Verhalten ausgeübt wurde, mit ihren Erwartungen abgleichen (Rothman et al. 2011, S. 111). Daraufhin ist festzustellen, in welchem Ausmaß die zuvor gebildeten Konsequenzerwartungen erfüllt wurden. Ob das Trainingsverhalten langfristig in den Alltag einer Person integriert wird, hängt u. a. von der Zufriedenheit mit den damit verbundenen Erfahrungen ab (Baldwin, et al. 2009, S. 2; Rothman et al., 2011).

¹¹ Die Exercise-Adherence-Forschung untersucht die Aufrechterhaltung von Trainingsverhaltensweisen.

Neben den individuellen Stärken des HAPA- und MoVo-Modells wird deutlich, dass sich diverse Variablen in den beiden Modellen überschneiden. Auf motivationaler Ebene findet sich beispielsweise sowohl die Ergebniserwartung bzw. Konsequenzerwartung, als auch die Intention als gemeinsame Variable wieder. Auf volitionaler Ebene sind einerseits die Handlungsplanung als Unterstützung für die situativen Gegebenheiten, d. h. wann, wo, wie und mit wem gehandelt wird und andererseits die Bewältigungsplanung als Bestandteil des Barrierenmanagements wiederzufinden. Das aus dem HAPA- und MoVo-Modell entwickelte kombinierte Modell, welches im Folgenden vorgestellt wird, versucht die Stärken der beiden Modelle zu bündeln.

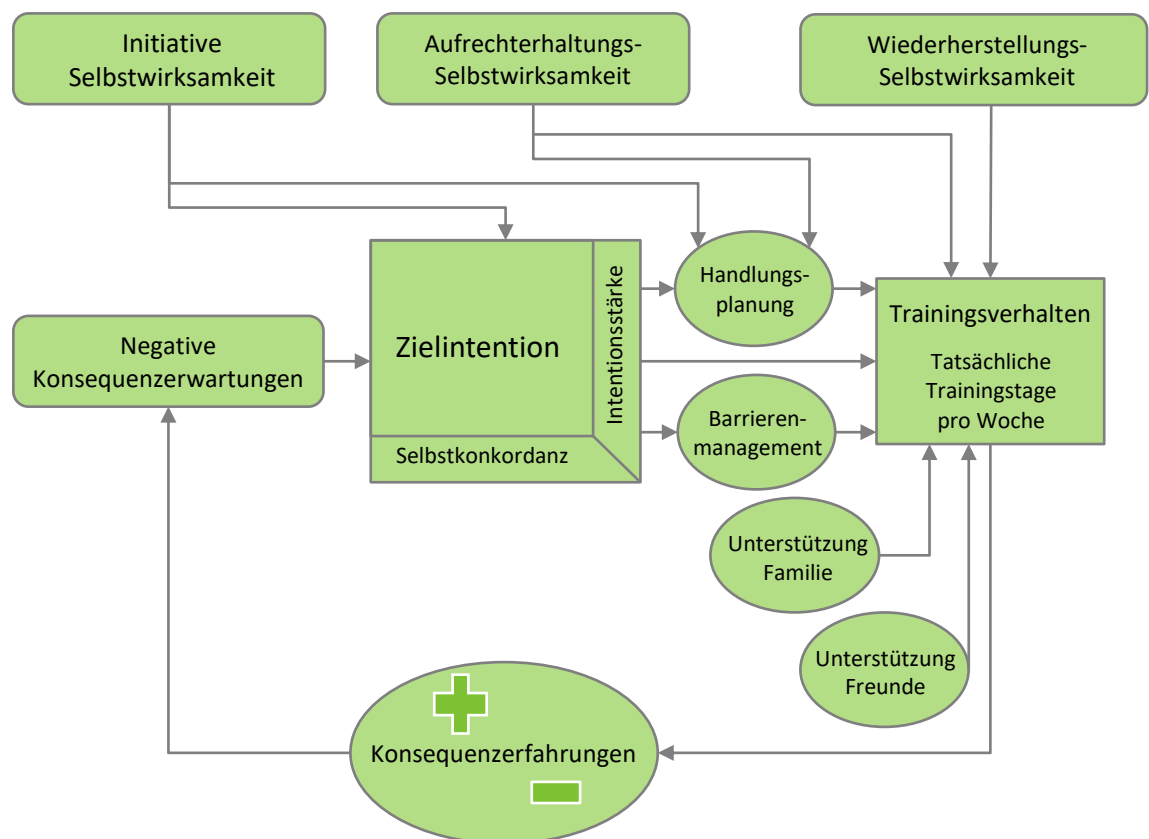


Abb. 3.7 Das kombinierte Modell

Mit dem hier vorgeschlagenen modifizierten Verhaltensmodell besteht nicht der Anspruch, ein in sich abgeschlossenes und allgemeingültiges Erklärungsmodell zu präsentieren, um das Trainingsverhalten von Studierenden im Setting Fitness-Studio zu erklären. Entsprechend des Forschungsvorhabens wurde lediglich versucht, motivationale und volitionale Variablen, die sich auf Basis des aktuellen Forschungsstandes bewährt haben, in ein erweitertes theoretisches Konstrukt zu integrieren, welches möglichst viel Verhaltensvarianz aufklären können soll. Im weiteren Verlauf der Arbeit (Kapitel 6) wird überprüft, welche Relevanz diese ausgewählten Einflussfaktoren im Hinblick auf das Verhalten der Studierenden beim Training im Fitness-Studio haben können.

Neben den darin enthaltenen und anhand der wahrgenommenen Stärken des HAPA- und des MoVo-Modells ausgewählten Variablen, ist der Studienlage nach (siehe Kapitel 3.1) davon auszugehen, dass sich zahlreiche weitere Korrelate und Determinanten auf die Sportpartizipation auswirken könnten. In diesem Zusammenhang stellt sich u. a. die Frage, ob es auch Faktoren gibt, die den Ausstieg beim Training im Fitness-Studio erklären können.

3.3 Ausstiegsfaktoren beim Training im Fitness-Studio

Im vorigen Kapitel wurden u. a. auf Basis des HAPA- und des MoVo-Modells potentielle Einflussfaktoren auf das Aktivitätsverhalten untersucht. Dabei konnte empirisch nachgewiesen werden, dass es sowohl motivationale, als auch volitionale Komponenten im Verhaltensänderungsprozess gibt, die sich als Prädiktoren der Intention und / oder des Verhaltens eignen (Bandura, 1997; Deci & Ryan, 2000; Faude-Koivisto & Gollwitzer, 2009; Fuchs et al., 2010; Gollwitzer 1999; Gollwitzer & Sheeran, 2006; Knoll et al., 2013; Luszczynska et al., 2005; Renner & Schwarzer, 2005; Rodgers et al., 2002; Scholz et al., 2005; Seelig & Fuchs, 2006; Sheldon & Elliot, 1999; Sniehotta, 2009; Sniehotta et al., 2005; Webb & Sheeran, 2006; Williams et al., 2005). Obwohl in der Adherence-Forschung zahlreiche Faktoren identifiziert werden konnten, die sich positiv auf das Aktivitätsverhalten auswirken können, sieht sich insbesondere die

Fitnessbranche immer noch mit einer hohen Dropout-Quote konfrontiert (Zarotis et al., 2018).

Um diesem Problem entgegenzuwirken müssten neben Einflussfaktoren der Aufrechterhaltung des Trainingsverhaltens, auch jene Gründe eindeutig identifiziert werden, die zum Abbruch des Trainingsverhaltens führen (Sperandei et al. 2016, S. 918). Da die Kriterien für die Erfassung und Operationalisierung des Teilnahmeverhaltens nicht einheitlich sind, wird in dieser Arbeit von einem Verhaltenskontinuum ausgegangen, welches im Sinne von Fuchs et al. (2005) neben Aussteigern und Dabeibleibern, auch zwischen Fluktuiern, frühen und späten Aussteigern unterscheidet. Dropout und Bindung wird dementsprechend in verschiedenen Forschungsarbeiten als zusammengehöriger Begriff aufgefasst (Brehm & Eberhardt, 1995; Gesierich, 2008; Hoffmann, 2009; Pahmeier, 1994; Rampf, 1999).

Folglich können die bisher dargestellten Einflussfaktoren für die Sportteilnahme (Abb. 3.1), je nach Ausprägung, ebenfalls als Faktoren für den Dropout gesehen werden. Sowohl Brehm & Eberhardt (1995), als auch Sperandei et al. (2016) unterscheiden bei Dropout und Bindung unter folgenden Faktoren: Physische Merkmale (z. B. Gewicht, Beschwerdezustand), psychische Merkmale (z. B. Motive, Planung), Merkmale der Trainingsgestaltung (systematischer Aufbau des Trainings), sozialer Kontext (Unterstützung durch Freunde und Familie) und professioneller Kontext (Trainingsequipment, Kompetenz der Betreuung). Dabei identifizieren Individuen eine Reihe von Faktoren, welche sie vom Training abhalten, einschließlich einem Mangel an einem oder mehrerer der folgender Dinge: Motivation, Zeit, Zutritt zu Anlagen oder Ausrüstung, Trainingspartner, Selbstwirksamkeit u. v. m. (Linke, Gallo & Norman 2011, S. 2). Von besonderer Relevanz sind Studien zufolge aber insbesondere die Faktoren „Probleme der Zeitplanung“ bzw. „persönliche Prioritäten“ (Brehm & Eberhard, 1995; Gesierich, 2008; Linke et al. 2011; Rampf, 1999; Zarotis et al., 2018) Faktoren der Lebens- und Arbeitssituation (Heinze et al., 2011; Rampf, 1999; Zarotis et al., 2018) und Mitgliedschaftskosten (IHRSA; Zarotis et al., 2018). Weitere Ausstiegsfaktoren sind u. a. fehlender Spaß, gesundheitliche Einschränkungen, fehlende Selbstmotivation und fehlende Erfolge (Brehm & Eberhard, 1995; Gesierich, 2008; IHRSA; Linke et al.,

2011; Rampf, 1999; Zarotis et al., 2018). Obwohl sich zwar einzelne Gründe für den Dropout ermitteln lassen, zeigen Studien, dass der Ausstieg aus einem Sportprogramm von einem komplexen Faktorengewebe abhängt und immer unter Berücksichtigung des jeweiligen Individuums stattfinden sollte (Gesierich, 2008; Rampf, 1999; Zarotis et al., 2018).

Trotz bestehender Erkenntnisse zu den Ein- und Ausstiegsfaktoren beim Sport im Allgemeinen und beim Fitness-Training im Speziellen sind u. a. folgende Fragen nach dem spezifischen Sportverhalten von Studierenden bis heute unbeantwortet geblieben (vgl. Göring 2010, S. 2).

Inwiefern realisieren Studierende beim Training im Fitness-Studio ihre ursprünglichen Trainingsintentionen? Wie kann das Trainingsverhalten sinnvoll beschrieben und operationalisiert werden? Wie kann es Studierenden gelingen, ihre Trainingsintentionen in tatsächliches Trainingsverhalten umzusetzen?

Anspruch des folgenden Kapitels ist es, die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Training im Fitness-Studio zu untersuchen, um Antworten auf die zuvor gestellten Fragen zu erhalten.

4 Die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Training im Fitness-Studio

Bevor eine Person eine Mitgliedschaft in einem Fitness-Studio abschließt, hat sie i. d. R. eine Intention gefasst, um dort aktiv zu werden. Obwohl dies scheinbar eine notwendige Voraussetzung für die Realisierung des Vorhabens darstellt, reichen Intentionen alleine oftmals nicht aus, um das angestrebte Verhalten zu realisieren (Sniehotta et al., 2005).

Um den Zusammenhang zwischen Intentionen und Verhalten besser nachvollziehen zu können, bedarf es zunächst einer Klärung des Intentionbegriffs (Kapitel 4.1). Neben einer Definition werden hier die verschiedenen Funktionen von Intentionen vorgestellt. Da Intentionen aber nicht immer zum angestrebten Verhalten führen, wird der Frage nachgegangen, wodurch die Lücke zwischen Intention und Verhalten

entsteht und wie groß diese bei verschiedenen Gesundheitsverhaltensweisen ist. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei auf die Intentions-Verhaltens-Beziehung im Bereich der körperlichen Aktivität gelegt.

Im weiteren Verlauf werden Dropout-Analysen bei Sportprogrammen im Allgemeinen und aus dem Fitnesssektor im Speziellen vorgestellt (Kapitel 4.2). Obwohl die Adherence- und Dropout-Forschung bereits seit mehr als 50 Jahren erforscht, unter welchen Bedingungen Verhaltensweisen in den Alltag integriert werden und warum einige Menschen ein Verhalten aufgeben, besteht bis heute u. a. das Problem, das Aktivitätsverhalten von Fitness-Studio-Mitgliedern adäquat zu erfassen.

Einer der Gründe für diese Problematik ist die Beschreibung und Operationalisierung dieses komplexen Verhaltens (Kapitel 4.3). Bei dem Versuch das Aktivitätsverhalten differenziert zu beschreiben, haben sich einerseits zahlreiche Fachbegriffe und andererseits multiple Operationalisierungsansätze in der Forschung etabliert. Die damit zusammenhängenden Schwierigkeiten aber auch die Vor- und Nachteile der jeweiligen Ansätze, stehen im Fokus dieses Unterkapitels.

Anschließend wird erörtert, wie Intentionen in tatsächliches Verhalten umgesetzt werden können (Kapitel 4.4). Hierbei stehen zentrale Aspekte der Gewohnheitsbildung aber auch der Gewohnheitsmodifikation und Gewohnheitseliminierung im Vordergrund. Abschließend werden die Funktionen von Gewohnheiten in Hinblick auf das bestehende Phänomen der Intentions-Verhaltens-Lücke zusammengefasst.

4.1 Die Intentions-Verhaltens-Beziehung

Informationen zur Intentions-Verhaltens-Beziehung

Die Intentions-Verhaltens-Beziehung ist das Verhältnis zwischen ursprünglicher (Trainings-) Intention und dem tatsächlichen (Trainings-) Verhalten. Sie lässt sich berechnen, indem man die Anzahl der tatsächlichen Trainingstage (pro Woche oder pro Monat) mit der Anzahl der intendierten Trainingstage (pro Woche / pro Monat) dividiert und das Ergebnis mit 100 multipliziert.

Beispiel:

Eine Person trainiert an einem Tag pro Woche, hat ursprünglich aber intendiert an vier Tagen in der Woche trainieren zu gehen.

Rechnung: $(1/4) \times 100 = 25 \text{ (\%)}$

Ergebnis:

Diese Person weist eine Intentions-Verhaltens-Beziehung (IVB) von 25 % auf.

Abb. 4.1 Informationen zur Intentions-Verhaltens-Beziehung

Intentionen sind Selbstinstruktionen, um ein bestimmtes Verhalten zu zeigen oder bestimmte Ergebnisse zu erzielen (vgl. Webb & Sheeran 2006, S. 249). Sie zeigen sowohl die Richtung als auch die Intensität einer Entscheidung an (vgl. Sheeran 2002, S. 2). Es wird davon ausgegangen, dass Intentionen eine bedeutende Rolle bei Veränderungen von Verhaltensweisen, wie der regelmäßigen Ausübung eines Trainings im Fitness-Studio, spielen, weil Menschen ohne Intentionen nur selten handeln (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 145). Bevor sie ein Verhalten aufnehmen oder ändern, formulieren sie in der Regel Verhaltensintentionen, wie z. B. in Hinblick auf das Trainingsverhalten: Ab nächster Woche werde ich regelmäßig im Fitness-Studio trainieren gehen. (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 145)

Obwohl Menschen oftmals Intentionen bilden, um ihr Verhalten z. B. zugunsten eines körperlich-aktiven Lebensstils zu ändern, kann es dazu kommen, dass sie dennoch nicht handeln (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 143). Rhodes & de Bruijn (2013b, S. 202) weisen darauf hin, dass insbesondere im Bereich der körperlichen Aktivität, Teilnehmende zu Beginn hohe bzw. starke Intentionen haben, dann aber kaum dementsprechend gehandelt wird. Dieses Phänomen, dass Angaben zu Verhaltensintentionen und zur Ausführung des Zielverhaltens nicht übereinstimmen, wird in der psychologischen Forschung als Intentions-Verhaltens-Lücke bezeichnet (Wirtz, 2020) und wurde in diversen Studien hinsichtlich unterschiedlichster Verhaltensweisen beschrieben (vgl. Rhodes & de Bruijn, 2013b; Sniehotta et al., 2005; Rhodes & Dickau, 2012; de Bruin, Kok, Prins, van Breukelen, Sheeran, Hiemstra & Hospers, 2012).

Informationen zur Intentions-Verhaltens-Lücke

Die Intentions-Verhaltens-Lücke ist das Pendant zur Intentions-Verhaltens-Beziehung. Sie lässt sich ermitteln, indem die tatsächliche Trainingshäufigkeit durch die intendierte Trainingshäufigkeit dividiert und das Ergebnis mit 100 multipliziert wird. Anschließend subtrahiert man dieses Ergebnis von 100.

Beispiel:

Eine Person trainiert an einem Tag pro Woche, hat ursprünglich aber intendiert an vier Tagen in der Woche trainieren zu gehen.

Rechnung: $100 - (1/4 \times 100) = 75$ (%)

Ergebnis:

Diese Person weist eine Intentions-Verhaltens-Lücke (IVL) von 75 % auf.
Die Intentions-Verhaltens-Beziehung (IVB) liegt demnach bei 25 %.

Abb. 4.2 Informationen zur Intentions-Verhaltens-Lücke

Um die möglichen Intentions-Verhaltens-Beziehungen zu veranschaulichen, hat Sheeran (2002, S. 6) eine Matrix erstellt, welche exemplarisch auf den Kontext Fitness-Training übertragen wird.

Tab. 4.1 Dekomposition der Intentions-Verhaltens-Beziehung (Sheeran 2002, S. 6)

Verhalten	Positive Intention	Negative Intention
handelnd	geneigter Akteur	abgeneigter Akteur
nicht-handelnd	geneigter Abstinenzler	abgeneigter Abstinenzler

Tab. 4.2 Die vier Typen der Intentions-Verhaltens-Beziehung am Beispiel von Studierenden beim Fitness-Training

Typ	Beschreibung	Beispiel
Geneigter Akteur	Teilnehmer mit positiven Intentionen, der handelt.	Ein Student nimmt sich vor, drei Mal in der Woche für 60 Minuten im Fitness-Studio trainieren zu gehen und zeigt das intendierte Verhalten auch tatsächlich.
Abgeneigter Akteur	Teilnehmer mit positiven Intentionen, der nicht handelt.	Ein Student nimmt sich vor, drei Mal in der Woche für 60 Minuten im Fitness-Studio trainieren zu gehen und zeigt das intendierte Verhalten nicht.
Geneigter Abstinenzler	Teilnehmer mit negativen Intentionen, der handelt.	Ein Student, der sich eigentlich nicht vorgenommen hat, im Fitness-Studio zu trainieren, dann aber entgegen seiner Intentionen doch trainiert, weil er z. B. eine Mitgliedschaft gewonnen hat oder Freunde ihn dazu überredet haben.
Abgeneigter Abstinenzler	Teilnehmer mit negativen Intentionen, der nicht handelt.	Ein Student, der sich nicht vorgenommen hat, im Fitness-Studio trainieren zu gehen und auch tatsächlich nicht trainiert.

Verantwortlich für die Intentions-Verhaltens-Lücke sind die beiden Gruppen, welche sich nicht entsprechend ihrer eigentlichen Intentionen verhalten, d. h. diejenigen, die trotz positiver Intentionen nicht handeln (abgeneigter Akteur) und diejenigen, welche entgegen ihrer negativen Intention handeln (geneigter Abstinenzler) (vgl. Sheeran 2002). Rhodes & Plotnikoff (2006) und Rhodes & de Bruijn (2013b) konnten zeigen, dass die Mehrheit der Teilnehmer positive Intentionen haben aber daran scheitern, diese in nachfolgendes Verhalten umzusetzen.

Sheeran (2002, S. 7) fand in einer Meta-Analyse ebenfalls heraus, dass die Lücke zwischen Intentionen und Verhalten hauptsächlich auf geneigte Abstinenzler zurückzuführen ist, da fast die Hälfte (47 %) derjenigen mit einer positiven Intention, nicht dementsprechend handelten, wobei lediglich etwa jeder Vierzehnte (7 %) ein abgeneigter Akteur war.

Im Kontext körperlicher Aktivität waren die Unterschiede dieser beiden Gruppen noch größer. Sheeran & Orbell (2000a) kamen zu dem Ergebnis, dass hier über die Hälfte (54 %) der Teilnehmer mit positiven Intentionen ihre Zielsetzung nicht verfolgten, während nur 3 % jener handelten, die dies ursprünglich nicht intendierten. Demnach ist die Diskrepanz zwischen Intention und Verhalten primär auf jene zurückzuführen, die positive Intentionen haben, diese allerdings nicht umsetzen (vgl. Webb & Sheeran, 2006). Das folgende Schaubild von Sheeran (2002) bietet eine Übersicht zwischen Intentions-Verhaltens-Beziehungen bei unterschiedlichen Verhaltensweisen.

Autoren	Verhalten	geneigt		abgeneigt	
		Akt. (%)	Abst. (%)	Akt. (%)	Abst. (%)
Gallois et al. (1992)	Kondomgebrauch	43	57	10	90
Orbell & Sheeran (1998)	Krebsvorsorge	43	57	12	88
Sheeran & Orbell (2000 a)	Sport treiben	46	54	3	97
Sheeran & Orbell (2000 b)	Krebsvorsorge	70	30	0	100
Sutton et al. (1994)	Krebsvorsorge	74	26	35	65
Stanton et al. (1996)	Kondomgebrauch	61	39	0	100

Legende: Akt. = Akteure Abst. = Abstinenzler

Abb. 4.3 Intentions-Verhaltens-Beziehungen bei verschiedenen Gesundheitsverhaltensweisen (Sheeran 2002, S. 7)

In einer weiteren Meta-Analyse von Rhodes & Brujin (2013a), welche sich auf zehn Studien zum körperlichen Aktivitätsverhalten bezog, lag die Intentions-Verhaltens-Lücke bei 46 %. Außerdem zeigte die Analyse, dass nur 42 % der Teilnehmer, die eine

Intention gebildet hatten, diese auch realisieren konnten, wobei lediglich 2 % der abgeneigten Akteure handelten.

Diverse Studien verdeutlichen, dass die Größe der Intentions-Verhaltens-Lücke, je nach Kontext und Komplexität des Verhaltens, aber auch je nach Studiendesign und Messverfahren unterschiedlich ausfallen kann (Rhodes & Brujin, 2013a; Rhodes & Dickau, 2012; de Bruin et al., 2012; Webb & Sheeran, 2006; Sheeran, 2002). Da sich körperliche Aktivität deutlich von anderen weniger komplexen Verhaltensweisen wie z. B. der Sitzgurtbenutzung oder dem Sonnenschutzverhalten unterscheidet, muss dies auch hinsichtlich der Intentions-Verhaltens-Beziehung beachtet werden (vgl. Rhodes & Nigg, 2011; vgl. Rhodes & Dickau, 2012).

Nachdem dargestellt wurde, was die Intentions-Verhaltens-Lücke ist und in welcher Größenordnung diese bei unterschiedlichen Verhaltensweisen auftritt, stellt sich die Frage, warum Diskrepanzen zwischen Verhaltensabsichten (Intentionen) und dem tatsächlichen Verhalten bestehen. Um die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Training von Studierenden im Fitness-Studio zu untersuchen, steht im Folgenden die Relation zwischen intendierter Trainingshäufigkeit (Intention) und der tatsächlichen Trainingshäufigkeit (Verhalten) im Fitness-Studio im Vordergrund. Dabei handelt es sich jedoch nicht um „das Verhalten“ per se, sondern um einen quantitativen Teilaspekt des (Trainings-)Verhaltens. Qualitative Aspekte des (Trainings-)Verhaltens, wie die Trainingsinhalte, die Trainingsmethodik, die Übungsausführung usw., sind im Rahmen eines differenzierten Trainings ebenfalls bedeutsam, werden aber an dieser Stelle nicht weiter thematisiert. Um quantitative Aspekte des Trainingsverhaltens im Fitness-Studio abzubilden, wurde in bisherigen Studien (Brehm & Eberhardt, 1995; Hooker et al., 2016; Linke et al. 2011; Matsumoto & Takenaka, 2004; Pahmeier, 2008; Rampf, 1999; Sperandei et al., 2016; Wagner, 2007) i. d. R. zwischen Dabeibleibern (Maintainer) und Aussteigern (Dropout) differenziert. Im Folgenden werden einige Dropout-Analysen aus dem Setting Fitness-Studio vorgestellt, um zu erfahren, inwiefern es Trainierenden gelingt, ein Training im Fitness-Studio langfristig aufrechtzuerhalten.

4.2 Dropout-Analysen beim Training im Fitness-Studio

Eine Verhaltensweise, wie das Training in einem Fitness-Studio aufzunehmen, ist das eine, diese dann aber auch dauerhaft, entsprechend der eigenen Intentionen zu realisieren, das andere und oftmals selbst für motivierte Individuen problematisch (vgl. Fuchs 2005, S. 126, Hooker et al. 2016, S. 563). Die gesellschaftliche Relevanz dieser Problematik spiegelt sich u. a. in der langjährigen Adherence- und Dropout-Forschung wieder, die in den USA bereits seit den 1970er Jahren fest etabliert ist. Sowohl erste aus Amerika stammende Dropout-Analysen aus den 1980er und 1990er Jahren zu Sportprogrammen im Allgemeinen (Dishman, 1988; Dishman 1991), als auch aktuellere nationale (Pahmeier, 2008; Wagner, 2007) und internationale Studien (Linke, Gallo & Norman, 2011; Matsumoto & Takenaka, 2004) zum Dropout im allgemeinen Freizeit-Breiten- und Gesundheitssport verzeichneten Aussteigerquoten von ca. 50 %. Weitere Studien (Brehm & Eberhardt, 1995; Hooker et al., 2016; Linke et al. 2011; Matsumoto & Takenaka, 2004; Pahmeier, 2008; Rampf, 1999; Sperandei et al., 2016; Wagner, 2007) zu Dropout und Bindung im Sport (allgemein) und zum Training im Fitness-Studio (speziell) weisen darauf hin, dass ein Großteil der Trainierenden, wenige Wochen nach Aufnahme einer sportlichen Aktivität, nicht mehr regelmäßig, d. h. nicht entsprechend der ursprünglichen Intention aktiv ist oder das intendierte Verhalten teilweise gänzlich einstellt. Allerdings gibt es weltweit zu wenige Studien, um das Dropout-Phänomen in Fitness-Studios adäquat darzustellen oder zu untersuchen, ob die Dropoutraten in den letzten Jahren eher zu- oder abgenommen haben (Zarotis & Tokarski, 2018).

Betrachtet man den deutschen Fitnessmarkt hinsichtlich der Aussteigerproblematik, zeichnet sich ein ähnliches Bild ab. In deutschen Fitness-Studios wurden Dropout-Raten zwischen 30 % bis 80 % ermittelt (Brehm & Eberhard, 1995; Fuchs, Seelig, Kilian, 2005; Nagel, 2015; Rampf, 1999). Wie es zu der hohen Variabilität bei den Ergebnissen kommt, ist u. a. in den zugrundeliegenden unterschiedlichen Auffassungen des konkreten Verhaltens, d. h. der Operationalisierung des Dropouts begründet, welche Gegenstand des anschließenden Unterkapitels (Kapitel 4.3) sein wird. Außerdem sind

die bisherigen durchschnittlichen Dropout-Quoten nicht zuverlässig, da diese zum Einen kaum erfasst und zum Anderen nur teilweise veröffentlicht werden (vgl. Rampf 1999, S. 51; vgl. Gesierich 2008, S. 126, vgl. Wagner 2007, S. 78; vgl. Pahmeier 2007, S. 428). Auch Zarotis & Tokarski (2018) kommen zu der Erkenntnis, dass die Frage nach den Gründen und der Entwicklung von Dropout bei Fitness-Studio-Mitgliedern problematisch ist, da, wenn überhaupt, auf ältere Daten zurückgegriffen werden kann. Des Weiteren fährt ein bislang unbekannter Prozentsatz an Aussteigern mit dem Sporttreiben fort, d. h. ein Ausstieg aus dem Fitness-Studio ist keine Garantie dafür, dass die jeweilige Person das intendierte Verhalten nicht mehr zeigt (Pahmeier 2008, S. 435). Dies ist allerdings von der Forschung bislang weitestgehend vernachlässigt worden (Pahmeier 2008, S. 435).

Studien zur deutschen Fitness-Wirtschaft (Deloitte, 2005; DSSV, 2016) zeichnen das Phänomen der Mitgliederbewegungen in deutschen Fitness-Studios hingegen deutlich positiver, wobei hier im Gegensatz zu den bereits vorgestellten Studien, nicht ausschließlich der Dropout, d. h. die Abgänge, sondern die Fluktuationsquote untersucht wurde. Diese gibt Auskunft darüber, wie hoch die Anzahl der jährlichen Kündigungen im Verhältnis zum durchschnittlichen Mitgliederbestand ist (DSSV 2016, S. 22). Vergleicht man die Fluktuationsrate in deutschen Fitness-Studios aus dem Jahre 2005 von 44 % (Deloitte, 2005) mit jener aus dem Jahre 2015 von 24,5 % (DSSV, 2016) und aus dem Jahre 2018 von 22,3 % (DSSV et al. 2019), ist ein deutlicher Rückgang zu verzeichnen. Ob diese Fluktuationsrate als „niedrig“ (DSSV 2016, S. 22) eingestuft werden kann, ist dennoch fraglich, da dieses Urteil rein subjektiver Art ist. Absolut betrachtet bedeutet dies für das Jahr 2015, dass über zwei Millionen Fitness-Studio-Mitglieder ihre Mitgliedschaft gekündigt haben. Des Weiteren muss kritisch hinterfragt werden, ob Parameter wie die Fluktuationsrate ggf. aufgrund einiger Interessenvertreter bewusst erhoben und veröffentlicht werden, um von dem eigentlichen Problem, d. h. dem Mitgliederabgang abzulenken, bzw. zu versuchen, diesen durch eine Mischkalkulation von Kündigungen in Relation zum Mitgliederbestand zu kaschieren.

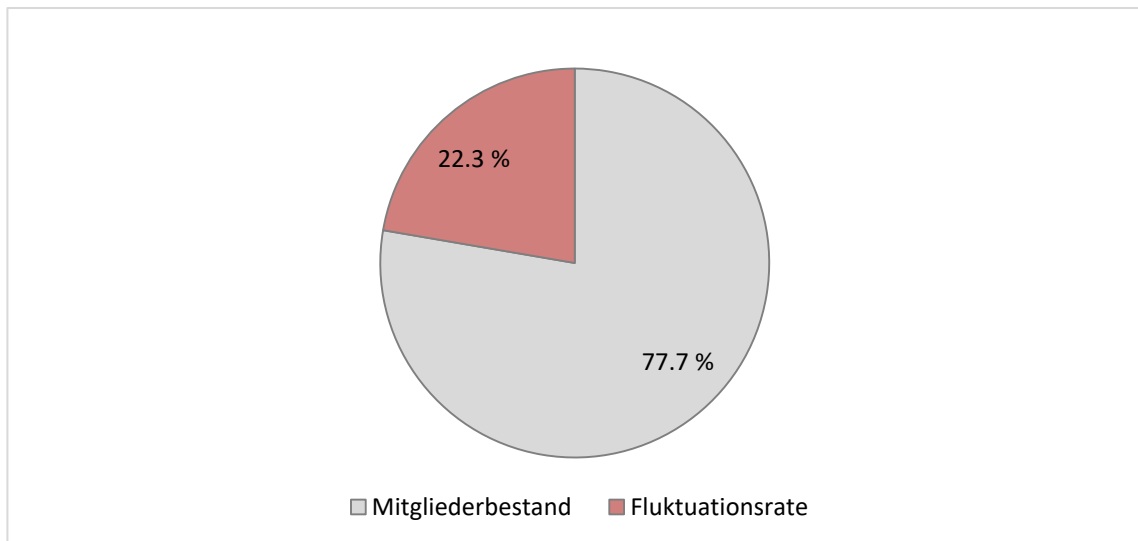


Abb. 4.4 Fluktuationsrate von Fitness-Studio-Mitgliedern (DSSV 2019, S. 37)

Auf der Suche nach einem geeigneten Verfahren, um das Verhalten bzw. quantitative Aspekte des Verhaltens im Sinne der Intentions-Verhaltens-Beziehung von Fitness-Studio-Mitgliedern zu erfassen, wird im Folgenden zunächst dargestellt, wie der Dropout in bisherigen Studien zum Aktivitätsverhalten operationalisiert wurde. Im weiteren Verlauf wird überlegt, welche Probleme die vorliegenden Ansätze bergen und wie das Aktivitätsverhalten, in Hinblick auf die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Training im Fitness-Studio, zukünftig differenzierter erfasst werden kann.

4.3 Beschreibung und Operationalisierung des Aktivitätsverhaltens

Über 11,6 Millionen Mitglieder, eine Reaktionsquote von über 14 % in der Bevölkerung und die Bezeichnung Volkssport Nummer eins (Deloitte, 2020) deuten auf eine positive Mitgliederentwicklung innerhalb des deutschen Fitnessmarktes hin. Allerdings stellen diese Statistiken zunächst einmal nur dar, wie viele Menschen sich vertraglich an ein Fitness-Studio gebunden haben und lassen keinen Rückschluss auf das tatsächliche Aktivitätsverhalten der Fitness-Studiomitglieder zu. Heinze, Römmelt & Daumann (vgl. 2011, S. 2) weisen, hinsichtlich der Fitness-Studio-Mitgliedschaft, darauf hin, dass der Vertragsabschluss keine Garantie dafür bietet, dass der Kunde regelmäßig trainiert und aktiv seinen Vertrag verlängert. Wie aber wird dieses Verhalten, d. h. die

Aufrechterhaltung eines Trainings im Fitness-Studio gemessen und ab wann wird ein Teilnehmer als Dabeibleiber (*Maintainer*) oder Aussteiger (*Dropout*) bezeichnet? Um diese und weitere Fragen beantworten zu können, bedarf es einer präzisen Erfassung und eindeutigen Kategorisierung des Aktivitätsverhaltens (vgl. Wing 2000, S. 85).

Dass das konzeptuelle Problem, sportliches Aktivitätsverhalten adäquat zu beschreiben und quantitativ zu operationalisieren, bereits seit über 35 Jahren im Fokus der Adherence-Forschung steht, belegen zahlreiche Studien (Dishman, 1982; Fuchs et al., 2005; Kahlert, 2015; Linke et al., 2011; Seymour et al., 2010; Wagner, 2007). Allerdings existiert in der Literatur bis heute kein Konsens über Fachtermini und Operationalisierung des Aktivitätsverhaltens (vgl. Wagner 2007, S. 72). Bei einer Durchsicht der deutschsprachigen Literatur fällt zunächst auf, dass nicht zuletzt aufgrund des Forschungsvorsprungs, z. B. von Nordamerika (vgl. Wagner 2007, S. 78), diverse Anglizismen in diesem Forschungsfeld Einzug gefunden haben: „Drop-out und Bindung im Fitness-Studio“ (Eberhardt & Brehm, 1995), „Drop-Out und Bindung im Fitness-Sport“ (Rampf, 1999), Partizipation, Bindung und Dropout im Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport (Pahmeier, 2007), „Kundenzufriedenheit im Sport - Drop-Out und Bindung in Fitness-Studios“ (Gesierich, 2008), „Aufrechterhaltung eines gesundheitsorientierten Fitness-Trainings - Merkmale von Attendance, Compliance und Adherence“ (Nagel, 2015). In englischsprachigen Studien werden außerdem die Begriffe co-operation, concordance, mutuality, therapeutic alliance u. v. m. verwendet, um die Aufrechterhaltung eines intendierten Verhaltens zu beschreiben (Bosworth 2010, S. 3). Unklar ist oftmals, in welchem Zusammenhang die Begriffe adherence, adoption, attendance, compliance, concordance, co-operation, exercise involvement, exercise participation, maintenance, mutuality, retention, termination und therapeutic alliance als Beschreibungen für die Bindung und das Dabeibleiben auf der einen Seite und dropout und attrition für das Aussteigen auf der anderen Seite stehen, bzw. inwiefern sich diese voneinander abgrenzen lassen. Diese Unklarheit ist unter anderem fehlenden Definitionen dieser Begriffe innerhalb dieser Studien geschuldet. Solange nicht eindeutig festgelegt ist, wie diese Begriffe definiert werden, kann das Aktivitätsverhalten nicht differenziert bewertet werden.

Um nicht den Fehler zu begehen, alle oben aufgeführten Begrifflichkeiten als Synonyme für die Aufrechterhaltung oder den Ausstieg eines Verhaltens zu verwenden, müssten die jeweiligen Begrifflichkeiten, inklusive ihrer semantischen Alleinstellungsmerkmale, hinsichtlich ihres Verwendungszwecks erfasst werden. Obwohl sich Begriffe wie adherence (Einhaltung), maintenance (Erhaltung) oder retention (Beibehaltung) bei der Übersetzung in die deutsche Sprache ähneln, werden sie, je nach Kontext oder Forschungsrichtung, mit einem anderen Fokus verwendet. Wenn es um das Teilnahmeverhalten bei körperlich-sportlichen Aktivitäten geht, sind neben der bereits erwähnten maintenance (Aufrechterhaltung) zusätzlich die Begriffe attendance (Anwesenheit), retention (Beibehaltung), exercise involvement (Trainingsbeteiligung), exercise participation (Trainingsteilnahme) und termination (Beendigung) in diversen Studien zu finden (Gonçalves, Meireles & Carvalho, 2016; Tsitskari, E., Quick & Tsakiraki, A. 2014; Seelig & Fuchs, 2011; Hooker et al., 2016). Während beispielsweise die Sportpsychologie primär darauf abzielt, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen langfristig aufrechtzuerhalten und in diesem Zusammenhang den Begriff adherence (Bindung / Einhaltung) verwendet, haben sich in klinischen Forschungsarbeiten vor allem die Begriffe compliance (z. B. Befolgung von Medikamenteneinnahme) oder therapeutic alliance (therapeutisches Bündnis) etabliert (vgl. Wagner 2007, S. 72 f.). Im wissenschaftlichen Sprachgebrauch haben sich nach Wagners Einschätzung (vgl. 2007, S. 72) besonders die Begriffe der adoption und maintenance, bei der Aufnahme und Aufrechterhaltung von Aktivitätsverhalten, wozu u. a. das Training im Fitness-Studio zählt, durchgesetzt. Zur Beschreibung des Abbruchs wird sowohl im deutschen als auch im englischen Sprachraum primär der Begriff dropout (Ausstieg) verwendet (vgl. Wagner 2007, S. 72). In Anlehnung an Nagel (vgl. 2015, S. 20) werden die Fachbegriffe zur Aufrechterhaltung bzw. dem Abbruch sportlicher Aktivitäten im Überblick wie folgt aufgefasst.

Begriff	Bedeutung
Adherence	Die Fortsetzung des Fitness-Trainings.
Adoption	Die Aufnahme des Fitness-Trainings.
Attendance Exercise involvement Exercise participation	Die relative Häufigkeit des Fitness-Trainings.
Attrition (rate)	Die Ausfallquote/ Schwundquote beim Fitness-Training.
Compliance	Die Einhaltung von Trainingsempfehlungen (z. B. die Befolgung eines Trainingsplans).
Concordance	Die Übereinstimmung zwischen dem intendierten und tatsächlichen Verhalten.
Dropout	Der Ausstieg aus dem Fitness-Training.
Maintenance	Die Aufrechterhaltung des Fitness-Trainings.
Termination	Die Beendigung der Fitness-Club Mitgliedschaft.

Abb. 4.5 Beschreibung des Aktivitätsverhaltens (vgl. Nagel 2015, S. 20)

Obwohl bereits davor gewarnt wurde, die in der Tabelle beschriebenen Begrifflichkeiten nicht synonym zu verwenden, scheint eine eindeutige Unterscheidung problematisch zu sein. Inwiefern unterscheiden sich zum Beispiel adherence, compliance, concordance und maintenance als Begriffe der Aufrechterhaltung des Trainingsverhaltens voneinander? Können die Begriffe attendance, exercise involvement und exercise participation unterschieden werden oder bezeichnen nicht doch alle die relative Häufigkeit des Fitness-Trainings, d. h. die Intentions-Verhaltens-Beziehung? Wie unterscheiden sich attrition, dropout und termination voneinander, wenn der Ausstieg aus dem Training im Fitness-Studio beschrieben werden soll? Diese ungeklärten Fragen deuten darauf hin, dass die Begriffsvielfalt nicht automatisch eine differenzierte(re) Beschreibung des Aktivitätsverhaltens gewährleistet. Obwohl sich die Begriffe Bindung und Dropout in diversen wissenschaftlichen Arbeiten wiederfinden

und für den Leser ersichtlich ist, dass es sich hierbei im Allgemeinen um die Aufrechterhaltung und den Abbruch einer bestimmten Verhaltensweise handelt, warnt Rampf (vgl. 1999, S. 51) davor, dass es Uneinigkeit bei der Charakterisierung dieser Schlüsselbegriffe gibt. Das liegt daran, dass bis heute kein Konsens darüber besteht, ab wann ein Verhalten wie die sportliche Aktivität als aufrechterhalten bzw. ab wann diese als abgebrochen bezeichnet werden kann (vgl. Wagner 2007, S. 72).

In den meisten Untersuchungen wurde die Trainingsteilnahme als eine kontinuierliche eindimensionale Variable, wie z. B. die Trainingshäufigkeit, Trainingsdauer o. ä. operationalisiert (Seelig & Fuchs 2011, S. 115). In der Regel wird hierbei dichotom zwischen Dabeibleibern und Aussteigern unterschieden (vgl. Fuchs et al. 2005, S. 128). Ob diese Vorgehensweise sinnvoll ist, wird im weiteren Verlauf des Kapitels diskutiert. Es ist zunächst einmal festzustellen, dass die in den Studien verwendeten Messverfahren und Operationalisierungen häufig divergieren und u. a. aufgrund der verschiedenen zur Anwendung kommenden Kriterien eine hohe Variabilität bei den Abbrecher-Quoten festzustellen ist (vgl. Wagner 2007, S. 84). Die Frage, ab wann eine Person als Dabeibleiber oder Dropout gilt, ist demnach nicht pauschal zu beantworten. Während Antoniewicz & Brand (2016) beispielsweise jene Personen als Dabeibleiber einstufen, die mindestens ein bis zwei Mal pro Woche trainieren oder eine Intentions-Verhaltens-Lücke von $\leq 50\%$ aufweisen, werden bei Seelig & Fuchs (2011) diejenigen als Dabeibleiber bezeichnet, bei denen die individuelle Teilnahmerate nicht unter 80% fällt. Seymour et al. (vgl. 2010, S. 3) zeigen, dass die Aufrechterhaltung in diversen Studien nach den folgenden unterschiedlichen Kriterien operationalisiert wurden:

1. Das Verhalten erfüllt ein festgelegtes Kriterium oder einen Grenzbereich, um einen gesundheitlichen oder Lebensqualität bedingten Vorteil zu erzielen.
Beispiel: (Rhodes et al., 2008 zit. n. Seymour et al., 2010)
2. Das Verhalten erfüllt einen proportionalen Zuwachs gegenüber dem Verhalten, welches zum Ausgangspunkt gezeigt wurde.
Beispiel: (Marcus et al., 2000 zit. n. Seymour et al., 2010)

3. Das Verhalten wird anhand eines Kontinuums von niedriger, mittlerer und hoher Aufrechterhaltung gemessen.

Beispiel: (Fjeldsoe et al., 2011 zit. n. Seymour et al., 2010)

4. Das Verhalten wird durch andere Mittel erhoben, welche die Probanden spezifizieren sollten.

Beispiel: (Seymour et al., 2010)

Linke et al. (vgl. 2011, S. 4) kommen zu der Erkenntnis, dass das Verwenden von Standarddefinitionen, um Ausstieg- oder Teilnahmeraten zu berechnen, zwar wichtig wäre, dies aber aufgrund der Inkonsistenz und der oft unerklärten Methoden schwierig umzusetzen ist. Bezüglich der verschiedenen Erhebungsverfahren von körperlicher Aktivität lässt sich konstatieren, dass es nicht die eine perfekte Methode gibt, da jede der hier aufgeführten Operationalisierungsansätze sowohl Vor- als auch Nachteile mit sich bringt. Bosworth (2010, S. 5) dazu: „No single measurement strategy has been deemed optimal.“ Im Folgenden werden die jeweiligen Vor- und Nachteile der einzelnen Ansätze gegenübergestellt.

Während die Festlegung eines Kriteriums oder Grenzbereiches willkürlich und fremdbestimmt erscheint, hat dies den Vorteil, dass ein objektiv messbarer Wert besteht, der als Referenz für das gezeigte Verhalten fungiert. Misst man das Verhalten anhand eines proportionalen Zuwachses gegenüber dem Ausgangspunkt, hätten allerdings eher diejenigen Schwierigkeiten Zuwächse zu erzielen, bzw. das Ausgangsniveau aufrecht zu erhalten, die bei Aufnahme eines Verhaltens aktiver als andere waren. Vorteil hierbei wäre jedoch, dass sich die jeweilige Person an den eigenen Maßstäben (individuelle Bezugsnorm) messen würde.

Bei einer Bewertung des Verhaltens nach den Kategorien niedrig, mittel und hoch, wäre erneut die normative Setzung kritisch zu hinterfragen, wobei gleichzeitig der Vorteil bestünde, dass man das gezeigte Verhalten mit Hilfe der festgelegten Kriterien unkompliziert bewerten und einordnen könnte.

Wenn die Probanden hingegen selber die Kriterien festlegen, mit denen das Verhalten gemessen wird, bestünde das Risiko, dass diese Kriterien nicht objektiv messbar sind. Andererseits wäre diese Art der Operationalisierung höchst selbstbestimmt und würde sich ggf. positiv auf die Motivation und Einsatzbereitschaft der Teilnehmer auswirken. Da, je nach Forschungsfrage und –kontext, unterschiedliche Operationalisierungen denkbar und sinnvoll sind, wird die Aufrechterhaltung von körperlicher Aktivität bis heute in unterschiedlichen Settings unterschiedlich gemessen (vgl. Kahlert 2015, S. 178). Weil es derzeitig keinen Goldstandard für die Erhebung der Aufrechterhaltung eines Verhaltens gibt, wird eine Vielzahl an Strategien in der Literatur empfohlen (Bosworth 2010, S. 4).

Basierend auf den Erkenntnissen der Arbeitsgruppe des Health Maintenance Consortium (HMC) wurde der Frage nachgegangen, wie Verhaltensänderungen zukünftig genauer gemessen werden könnten (Seymour et al., 2010). Da es sich bei körperlicher Aktivität um eine oftmals instabile Verhaltensweise handelt, schlug Kahlert (2015) einen personenorientierten Ansatz vor: Das Rückfall-Wiederherstellungs-Verhältnis (*lapse-recovery-relationship*). Anstatt sich an Richtlinien oder Empfehlungen zum Aktivitätsverhalten zu orientieren, steht hier das persönliche Ziel des Individuums im Vordergrund. Dieses Ziel sollte sich auf eine intendierte Verhaltensprogression beziehen und ließe sich am konkreten Beispiel des Trainings im Fitness-Studio quantitativ über die Intentions-Verhaltens-Beziehung messen (vgl. Kahlert, 2015). Wenn eine Person beispielsweise aktuell zwei Mal in der Woche 30 Minuten lang ein Training ausübt, könnte sie beabsichtigen, zukünftig drei Mal in der Woche 45 Minuten lang zu trainieren. Dieser auf die Trainingsdauer limitierte Ansatz ließe sich aber auch auf andere Belastungsnormative (Trainingsintensität, Trainingsdichte, Trainingsumfang und Trainingshäufigkeit) für die Trainingssteuerung nutzen. Anhand des Verhältnisses zwischen dem ursprünglich intendierten Verhalten und dem tatsächlich gezeigten Verhalten ließe sich u. a. die Intentions-Verhaltens-Lücke objektiv erfassen. Kahlert (vgl. 2015, S. 179) sieht bei diesem Ansatz den Vorteil darin, dass die Intentions-Verhaltens-Beziehung auf individuellen Daten basiert, aufgrund der kontinuierlichen Variablen komplexere statistische Verfahren möglich

sind, Aufrechterhaltung im Sinne des Erfolgsbegriffs operationalisierbar ist und sich dieser Ansatz schließlich aufgrund der Personenorientierung für maßgeschneiderte Interventionsmaßnahmen eignet. Dies setzt allerdings ebenfalls voraus, dass das Verhalten hinsichtlich der Aufrechterhaltung bzw. hinsichtlich Rückfälle analysiert werden kann. Durch Erfassung der Trainingsteilnahme mittels elektronischer Chipkarte und der intendierten Trainingshäufigkeit mittels mündlicher oder schriftlicher Befragung (z. B. im Rahmen des Anamnesegesprächs) könnte dieser Anspruch realisiert werden, indem die relative Trainingsteilnahme, d. h. das Verhältnis zwischen intendiertem und tatsächlichem Verhalten ermittelt wird.

Obwohl durch diese Gegenüberstellung von Intention und Verhalten die Intentions-Verhaltens-Relation bestimmt werden kann, bleibt unklar, ab wann ein Teilnehmer als Dropout eingestuft werden sollte. Neben der Frage, ob eine valide Einteilungsprozedur anhand eines kritischen Wertes (z. B. Dropout = Alle Teilnehmer mit einer Intentions-Verhaltens-Beziehung von $\leq 25\%$) vorgenommen bzw. begründet werden kann, stellt sich ebenfalls die Frage, ob es im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtungsweise sinnvoll wäre, das Aktivitätsverhalten im zeitlichen Verlauf zu betrachten. Anhand der folgenden Beispiele (vgl. Seelig & Fuchs 2011, S. 115 f.) soll dargestellt werden, warum eine differenziertere Erfassung des Verhaltens unter Berücksichtigung der zeitlichen Komponente vorteilhaft sein könnte.

Sportler A

Während Sportler A in den ersten vier Wochen täglich das Fitness-Studio besucht, stellt er nach kurzer Zeit fest, dass sein Körper eine Erholung braucht und widmet sich, statt trainieren zu gehen, wieder verstärkt seinen früheren Hobbys (Fernsehen, Zeitung lesen und kochen). Ohne es zu bemerken, sinkt die Anzahl seiner Fitness-Studiobesuche sukzessive. Er geht ab dem vierten Trainingsmonat nur noch sporadisch trainieren und gibt das Training nach dem ersten halben Jahr gänzlich auf. Insgesamt war er innerhalb von zwölf Monaten 60 Mal im Fitness-Studio trainieren.

Tab. 4.3 *Abnehmende Trainingshäufigkeit im zeitlichen Verlauf*

Sportler A		
Monat	Trainingshäufigkeit	Relation der Trainingshäufigkeit im Vergleich zum 1. Monat (gerundete Werte)
1. Monat	28	---
2. Monat	16	- 43 %
3. Monat	9	- 68 %
4. Monat	4	- 86 %
5. Monat	2	- 93 %
6. Monat	1	- 96 %
7. - 12 Monat	0	- 100 %
Insgesamt	60	---

Sportler B

Sportler B hat sich vorgenommen, mindestens einmal wöchentlich das Fitness-Studio zu besuchen. Er legt viel Wert darauf, dass er dieses Verhalten regelmäßig in seinen Alltag integriert und schafft es tatsächlich, sein Vorhaben zu realisieren. In manchen Wochen geht er sogar zwei Mal im Fitness-Studio trainieren. Über den zwölfmonatigen Vertragszeitraum trainiert er insgesamt ebenfalls 60 Mal im Fitness-Studio.

Tab. 4.4 *Ausgewogene Trainingshäufigkeit im zeitlichen Verlauf*

Sportler B		
Monat	Trainingshäufigkeit	Relation der Trainingshäufigkeit im Vergleich zum 1. Monat
1. Monat	4	---
2. Monat	5	+ 25 %
3. Monat	4	0 %
4. Monat	4	0 %
5. Monat	6	+ 50 %
6. Monat	6	+ 50 %
7. Monat	5	+ 25 %
8. Monat	6	+ 50 %
9. Monat	4	0 %
10. Monat	5	+ 25 %
11. Monat	4	0 %
12. Monat	7	+ 75 %
Insgesamt	60	---

Obwohl sowohl Sportler A als auch Sportler B insgesamt 60 Mal innerhalb eines Jahres trainieren waren, könnte Sportler A aufgrund der letzten sechs Trainingsmonate als abgeneigter Akteur bzw. Aussteiger und Sportler B als geneigter Akteur bzw. Dabeibleiber eingestuft werden.

Untersucht man das Teilnahmeverhalten in unterschiedlichen sportspezifischen Settings kommt man zu der Erkenntnis, dass viele Sporttreibende (ähnlich wie Sportler A), nachdem sie ihr Aktivitätslevel anfangs erhöhen, nach einiger Zeit inaktiver werden und in vorherige Aktivitätsmuster zurückfallen (vgl. Kahlert 2015, S. 178). Demzufolge reichen die beiden Kategorien Dabeibleiber und Aussteiger nicht aus, um das komplexe, multidimensionale Phänomen der Aufrechterhaltung von Sportaktivität (Seelig & Fuchs 2011, S. 115), welches, wie bereits dargestellt, oftmals unbeständig ist, adäquat abzubilden (vgl. Kahlert 2015, S. 178). Wagner (vgl. 2007, S. 81) bestätigt, dass bei der quantitativen Beurteilung eines Verhaltens, wie der körperlichen Aktivität, nicht nur zwischen Aussteigern und Dabeibleibern unterschieden werden sollte, sondern es sich hierbei eher um ein graduelles Ereignis handelt, welches sich über Wochen und Monate verändern kann.

In der Literatur sind dementsprechend unterschiedlichste Ansätze verfolgt worden, um eine differenziertere Erfassung des Aktivitätsverhaltens zu realisieren (Seelig & Fuchs 2011, S. 116). Während einige Forschungsarbeiten (Annesi, 1999; Stiggelbout, Hopman-Rock, Crone, Lechner, van Mechelen, 2006) lediglich zwischen Aussteigern und Dabeibleibern unterscheiden, bieten andere Autoren weitere Kategorien an, um ein präziseres Bild des Teilnahmeverhaltens zeichnen zu können.

Tab. 4.5 *Kategoriale Erfassung von Aktivitätsverhalten (Seelig & Fuchs, 2011)*

Autoren	Erscheinungsjahr	Anzahl der Kategorien	Bezeichnung der Kategorien
Annesi	1999	2	„adherence“ „non-adherence“
Colley et al.,	2008	2	„exercise adherence“ „non-adherence“
Pinto, Rabin, & Dunsiger	2009	2	„exercise adherence“ „non-adherence“
Stiggelbout, Hopman-Rock, Crone, Lechner, van Mechelen	2006	2	„adherence“ „dropout“
Bock, Marcus, Pinto, Forsyth	2001	4	„stable active“ „progressed“ „regressed“ „stable inactive“
Conroy et al.	2007	4	„noactivity“ „occasional with lapses“ „regular with lapses“ „regular without lapses“
Fuchs, Seelig, Kilian	2005	4	„Dabeibleiber“ „Fluktuierer“ „Früh-Abbrecher“ „Spät-Abbrecher“
Williams et al.	2008	4	„maintain“ „relapse“ „adopt“ „remain inactive“
Wilbur, Vassalo, Chandler, McDevitt, Miller	2005	6	„consistent adherence“ „occasional lapse“ „low adherence“ „recycler“ „relapser“ „dropout“

Es gibt zunehmende Evidenz, dass die in Tabelle 4.5 dargestellten Ansätze das Aktivitätsverhalten adäquater abbilden, als dies eindimensionale und kontinuierliche Ansätze können (Bock et al., 2001; Conroy et al., 2007; Fuchs et al., 2005; Seelig &

Fuchs, 2011; Stiggelbout et al., 2006; Wilbur et al., 2005; Williams et al., 2008). Dennoch besteht nach Sperandei et al. (vgl. 2016, S. 918) eine Forschungslücke im Bereich der Analyse temporaler Dynamiken der Trainingsteilnahme. Auf der Suche nach Studien mit einer differenzierten Erfassung des Aktivitätsverhaltens im Fitness-Studio, lassen sich beispielsweise im deutschsprachigen Raum bis heute nur wenige Studien finden (Fuchs et al., 2005; Seelig & Fuchs, 2011). Fuchs et al. (vgl. 2005, S. 135) zeigten in einer Längsschnittstudie zur Selbstkonkordanz und Sportteilnahme mit Teilnehmern des Hochschulsports (N = 255), dass sich in einer Substichprobe der Fitness-Studiobesucher („Kraftraum“) (n = 126) vier deutlich voneinander abgrenzbare Gruppen, nämlich Dabeibleiber (n = 27), Fluktuierer (n = 38), frühe Abbrecher (n = 30) und späte Abbrecher (n = 31) identifizieren ließen. Mittels Clusteranalyse ließen sich diese vier Personengruppen nicht nur in mathematischer, sondern auch inhaltlicher Sicht unterscheiden (vgl. Fuchs et al. 2005, S. 135).

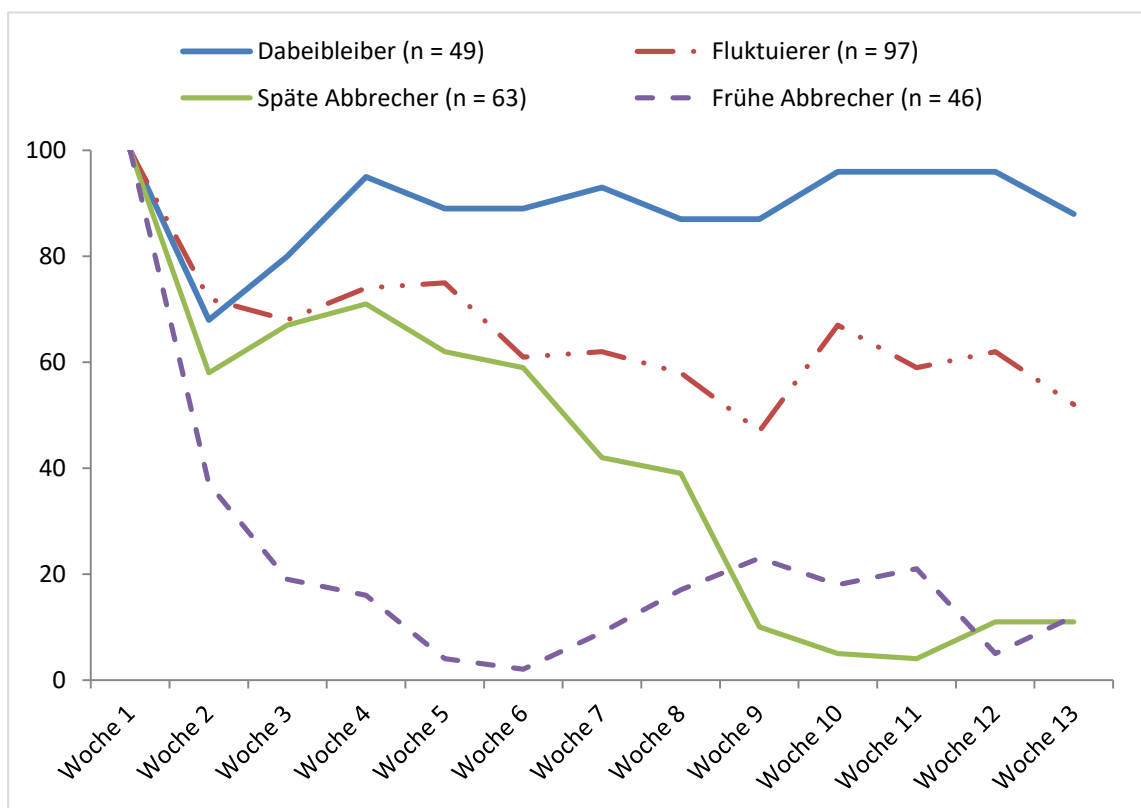


Abb. 4.6 Teilnahmeverhalten in der Substichprobe Kraftraum (vgl. Fuchs et al. 2005, S. 132)

Diese Studie wies allerdings teilweise methodische Schwächen auf, da keine „ausreichend akkurate Protokollierung des Teilnahmeverhaltens [...]“ (Fuchs et al. 2005, S. 137) gewährleistet werden konnte. In einer weiteren Studie von Seelig & Fuchs (2011), die das Teilnahmeverhalten von 174 Fitness-Studiomitgliedern über einen Zeitraum von 32 Wochen untersuchte, konnten die vier zuvor ermittelten Personengruppen aus der Studie von Fuchs et al. (2005) erneut identifiziert bzw. bestätigt werden. Seelig & Fuchs (2011) gehen davon aus, dass eine kategoriale Erfassung der Teilnehmer hinsichtlich ihres Aktivitätsverhaltens auch ein besseres Verständnis für die Bedeutung spezifischer motivationaler und volitionaler Prädiktoren (siehe Kapitel 3.2) auf die Trainingsteilnahme ermöglicht.

Insgesamt ist seit einigen Jahren ein Trend zu einer differenzierteren Erfassung der Sportpartizipation zu erkennen. Hierin kann nach Wagner (vgl. 2007, S. 85) ein wichtiger Bestandteil für die Ableitung effektiver Interventionsmaßnahmen zur Fitness- und Gesundheitsförderung liegen. Nach Armitage (2005, S. 239 f.) wäre zusätzlich zu der Analyse von Aussetzern (*lapses*), die über einen gewissen Zeitraum auftreten, gewinnbringend zu analysieren, wie lange es dauert, bis der erste Aussetzer auftritt, bzw. in welchen zeitlichen Abständen diese auftreten. Außerdem könnte es von Vorteil sein, neben der Frequentierung der Fitness-Studiobesuche auch die Dauer der Trainingseinheiten zu erfassen. Dadurch ließe sich eine präzisere Einschätzung hinsichtlich der Quantität des Trainingsverhaltens generieren.

Während die meisten Studien die Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität beim Ausgangswert nach sechs Monaten, zwölf Monaten und 24 Monaten messen, könnte es zusätzlich nützlich sein, kürzere Messintervalle zu verwenden (z. B. eine Woche oder ein Monat), um ein genaueres Bild des Aktivitätsverhaltens zu erhalten (vgl. Seymour et al. 2010, S. 4). Seymour et al. (vgl. 2010, S. 4) fanden heraus, dass nur 50 % der von ihnen untersuchten Studien Verlaufspläne bezüglich des Aktivitätsverhaltens verwendeten, ebenfalls 50 % Rückfälle des Aktivitätsverhaltens erhoben und nur eine Studie die Reaktivierung nach einem Rückfall evaluierte. Diese Erkenntnisse deuten darauf hin, dass die Erfassung und Bewertung des Aktivitätsverhaltens eine vielseitige und noch nicht abgeschlossene Aufgabe der Adherence-Forschung darstellt, die

weiterer Untersuchungen bedarf. Ziel ist es, u. a. nachzuvollziehen, wie Intentionen in konkrete Verhaltensweisen übersetzt werden.

4.4 Von der Intention zum Verhalten

Verhaltensabsichten (Intentionen) werden gebildet, um das eigene Verhalten dementsprechend auszurichten. In der Sportwissenschaft bezeichnet Verhalten im Allgemeinen „[...] jede physische Aktivität eines Organismus, die – im Unterschied zu psychischen Abläufen – grundsätzlich durch Beobachter festgestellt werden kann [...].“ (Röthig & Prohl 2003, S. 637). Wenn Intentionen zu festen Verhaltensweisen werden, wird im Deutschen der Begriff Gewohnheit verwendet. Die Gewohnheitsbildung wird als eine Möglichkeit gesehen, um ein Verhalten langfristig beizubehalten (De Bruijn, Gardner, Osch et al., 2014).

„Gewohnheit (habit) bezeichnet die erlernte Reaktionstendenz einer Person, in einer bestimmten Situation eine best. automatische Reaktion (meist: Handlung) zu zeigen. Das Lernen der Situations-Reaktions-Verknüpfung («wenn-dann»-Verknüpfung) erfolgt durch wiederholtes Ausführen der Reaktion (z. B. Zähne putzen) unter den spezifischen Situationsbedingungen (z. B. immer nach dem Frühstück).

Die Situation kann dabei über verschiedenste Merkmale determiniert sein (z. B. Zeit, Ort, körperliche Empfindungen). Bei Bestehen von Gewohnheit wird die Reaktion in der spezifischen Situation automatisch, d.h. ohne gezieltes Denken, ausgelöst.“

(Wirtz, 2020)

Abb. 4.7 Definition von Gewohnheit (Wirtz, 2020)

Typische Charakteristika von Gewohnheiten sind demnach, dass sie erlernt werden, unter spezifischen Situationsbedingungen gezeigt werden und automatisch ausgelöst werden (vgl. Wirtz, 2020). Gewohnheiten machten nach einer Studie von Wood & Neal (2007, S. 843) bei Universitätsstudenten fast die Hälfte ihrer alltäglichen Verhaltensweisen aus. Es ist folglich davon auszugehen, dass das Leben ohne Gewohnheiten seltsam und schwierig wäre (Verplanken 2006, S. 639).

Fuchs (vgl. 2007, S. 4) nach zu urteilen, sind Gewohnheiten ein ambivalentes Phänomen, da sie einerseits hilfreich sein können, um gewünschte Verhaltensweisen, wie das regelmäßige Sporttreiben in einem Fitness-Studio in den Alltag zu implementieren, andererseits aber das Leben erschweren, wenn es darum geht, z. B. gesundheitlich ungünstige Verhaltensweisen, wie den Alkohol- oder Zigarettenkonsum oder ungünstige Ernährungsverhaltensweisen, abzulegen. Fuchs (2006, S. 221) ergänzt, dass Gewohnheiten sprichwörtlich „Fluch und Segen“ zugleich sind.

„Gute“ Gewohnheiten unterstützen gegenwärtige Ziele, während „schlechte“ Gewohnheiten diese unterminieren (vgl. Neal, Wood & Drolet 2013, S. 972). Nach dem Begriffsverständnis von Fuchs (2007, S. 4), Wood & Quinn (2005, S. 56) und Wood & Neal (2007, S. 843), sind Gewohnheiten zunächst Verhaltenstendenzen einer Person, um gut beherrschtes Verhalten (z. B. ein Training im Fitness-Studio) unter stabilen Bedingungen (z. B. jeden Morgen zwischen 6:00 Uhr bis 7:00 Uhr) wiederholt zu zeigen. Gewohnheiten werden anhand eines hohen Grades an Automtizität charakterisiert, erweisen sich als mental effizient, sind aber auch schwer zu kontrollieren (Orbell & Verplanken 2010, S. 374 & Verplanken & Melkevik 2008, S. 18). Fuchs (2007b) nennt folgende Charakteristika der Gewohnheitshandlung, welche im Anschluss beschrieben werden: Die Automtizität, die Wiederholung, die situative Einbettung, die Regelmäßigkeit und der Beherrschungsgrad.

Bei der Automtizität stellt sich zunächst die Frage, ob sich das Automtische auf die ganze Handlung (Verplanken & Faes, 1999) oder auf einen Teilaspekt, wie z. B. die Handlungsinitiierung (Holland et al. 2006) bezieht. Nach Philipps & Gardner (2016, S. 70) ist für komplexere Verhaltensweisen wie dem Training im Fitness-Studio eine Unterscheidung zwischen gewohnheitsmäßiger Initiierung (Initiierungsautomtizität) und gewohnheitsmäßiger Ausübung (Ausübungsautomtizität) bedeutsam. Die Automatisierung muss also nicht für alle Verhaltenssequenzen gleichermaßen ablaufen (Lally & Gardner 2013, S. 148). Hinsichtlich des Trainings im Fitness-Studio kann die Entscheidung zu trainieren, habituell, durch situative Hinweise ausgelöst werden, während das eigentliche Leisten der Trainingsaktivität dann idealerweise achtsam und

begeistert durchgeführt wird, damit sie zu gesundheitlichen Mehrwerten, subjektivem Wohlergehen, Freude u. v. m. führen kann (Verplanken & Melkevik 2008, S. 24).

Dabei konnten Philipps & Gardner (2016) in einer Studie mit gesunden Studenten ($n = 87$) und Universitätsmitarbeitern ($n = 36$) zeigen, dass diese beiden Gewohnheitskomponenten konzeptionell unterschiedlich und unabhängig voneinander sind. Sie kamen zu der Erkenntnis, dass nur die Initiierungsgewohnheit, (nicht aber die Ausübungsgewohnheit) bei der Reize automatisch einen Impuls generieren, um das Trainingsverhalten zu initiieren, ein signifikanter Prädiktor der Trainingshäufigkeit war (Philipps & Gardner 2016, S. 73). Ebenso haben Verplanken & Melkevik (2008) suggeriert, dass die potentielle Gewohnheitskomponente im Bereich der körperlichen Aktivität in der Initiierung, z. B. der Entscheidung ins Fitness-Studio zu gehen und nicht in der eigentlichen Durchführung liegt. Lally & Gardner (2013, S. 148) sind ebenfalls der Ansicht, dass es bei komplexen Verhaltensweisen, wie einem Training im Fitness-Studio, hilfreich sein könnte, den Fokus auf die Initiierung der gewohnheitsmäßigen Verhaltensmuster zu legen, da dies dazu führen kann, dass sich der Handelnde dann eher verpflichtet fühlt, die Handlungssequenz abzuschließen. Der Fokus des Gewohnheitskonzeptes liegt demnach auf der Entscheidung und Initiierung zu trainieren (Verplanken & Melkevik, 2008).

Nach Fuchs (2007b, S. 6) ist ein wichtiger Bestandteil gewohnheitsbezogenen Handelns, dass sich die handelnde Person nicht mehr die „Soll-ich-oder-soll-ich-nicht-Frage“ (SOS-Frage) stellt, wenn relevante situative Umstände vorliegen und stattdessen direkt handelt. In dem Zusammenhang wird anhand des Vorliegens der SOS-Frage, welche einer Entscheidung bedarf oder des automatisch ausgeführten Handelns unterschieden, ob das Handeln eher intentional oder habituell gesteuert wird. Eine starke Trainingsgewohnheit besteht, wenn das Training selbstverständlich ist, keiner Abwägung des Initiierens bedarf und als fester Bestandteil alltäglicher Aktivitäten verankert ist (Verplanken & Melkevik 2008, S. 24). Dieser Zustand ist aus handlungspsychologischer Sicht wünschenswert, entspricht aber nicht immer der Realität. Da nicht alle Menschen gleichermaßen dazu in der Lage sind, ihre Intentionen selbstverständlich und ohne SOS-Frage in konkretes Verhalten zu übersetzen, bedarf

es einer differenzierten Sichtweise der verschiedenen Verhaltensstadien. In der Sportpsychologie wird an dieser Stelle u. a. zwischen Implementierern, d. h. jenen Menschen, die versuchen ein Verhalten (z. B. das Training im Fitness-Studio) in ihren Alltag zu implementieren und Habituierern, d. h. jenen, welche dieses Verhalten trotz auftretender Barrieren regelmäßig ausüben, unterschieden (Fuchs, 2008).

Ein weiteres Charakteristikum von Handlungen, die im Alltag gewohnheitsmäßig gezeigt werden (wie z. B. Zähne putzen oder Hände waschen), ist die Wiederholung. Studien zufolge ist die regelmäßige Wiederholung des Zielverhaltens bei der Entwicklung von Trainingsautomatizität relevant (Wood & Neal, 2007; Lally & Gardner, 2013), bestärkt die Absicht einer Vertragsverlängerung (Ferrand, Robinson & Valette-Florence, 2010) und wirkt sich positiv auf die Beständigkeit im Verhalten aus (Talley, 2008). Obwohl eine höhere Trainingsfrequenz nach Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios (2002) und Sarrazin, Vallerand, Guillet et al. (2002) mit einem höheren Level an intrinsischer und extrinsischer Motivation der Teilnehmer einhergeht und die Anzahl der Studiobesuche bei Ferrand, Robinson & Valette-Florence (2010) und Talley (2008) als Indikator für eine größere Zufriedenheit mit dem Studio gilt, bedeutet dies im Umkehrschluss dennoch nicht, dass eine hohe Verhaltenshäufigkeit die Existenz einer starken Gewohnheit ausnahmslos impliziert (Verplanken & Melkevik 2008, S. 16; Verplanken 2006, S. 639). Verplanken (2006) sieht Gewohnheiten eher als ein mentales Konstrukt mit Automatismuseigenschaften. Obwohl Gewohnheit durch wiederholte Durchführung entsteht, betont Gardner (2012, S. 35), dass die zentrale Qualität, d. h. die signalabhängige Automatizität von Gewohnheit, von ihren Ursachen, d. h. der kontextabhängigen Wiederholung, separiert werden muss. Nach Verplanken & Melkevik (2008) kann Gewohnheit empirisch eindeutig von Trainingshäufigkeit unterschieden werden. Ein differenziertes Verständnis von Gewohnheit im Sinne einer hinweisbedingten Automatizität, an Stelle der oftmals simplifizierten Gleichsetzung mit Verhaltenshäufigkeit, ermöglicht zu verstehen, warum Personen oftmals entgegen ihrer eigentlichen Intentionen handeln (Orbell & Verplanken 2010, S. 380). Verplanken & Melkevik (2008, S. 15) und Lally & Gardner (2013, S. 138) gehen davon aus, dass ein Grund für die Unterschätzung von Gewohnheiten in der Verhaltensforschung darin

liegt, dass Gewohnheit oft mit Verhaltenshäufigkeit gleichgesetzt wurde und dadurch ein wichtiges Charaktermerkmal von Gewohnheiten, nämlich der Grad an Automatizität, unberücksichtigt blieb. Da aber bislang keine Studien zu Operationalisierungsmöglichkeiten der signalabhängigen Automatizität beim Training im Fitness-Studio existieren, ist unklar, wie hierbei die Gewohnheit von der Trainingshäufigkeit unterschieden werden kann.

Nach Fuchs (2007b) sind die spezifizierten raum-zeitlich-sozialen Konstellationen als Auslöser für Gewohnheitsverhalten zu sehen. Damit z. B. ein Training im Fitness-Studio zur Gewohnheit wird, ist es wichtig, das Training auf Basis der folgenden Fragestellungen im Vorfeld zu planen:

- Wer trainiert? Trainingsteilnehmer (alleine oder mit Trainingspartner)
- Wo wird trainiert? Trainingsort (Fitness-Studio, Parkanlage etc.)
- Wie oft wird trainiert? Trainingshäufigkeit (täglich, wöchentlich etc.)
- Was wird trainiert? Trainingsinhalte (Kraft- / Ausdauertraining etc.)
- Wozu wird trainiert? Trainingsziele (Muskelaufbau, Stressabbau etc.)
- Wie wird trainiert? Trainingsmethodik (Dauermethode, Intervallmethode etc.)
- Wann wird trainiert? Trainingszeit (morgens, mittags, abends etc.)

Während die verschiedenen Gestaltungsparameter je nach Trainingsziel und individuellen Präferenzen ausgewählt werden, sollte hinsichtlich der Häufigkeit eine gewisse Regelmäßigkeit (z. B. zwei Mal wöchentlich) angestrebt werden, wenn die Aufrechterhaltung oder Fortschritte in der persönlichen Leistungsfähigkeit oder der sportlichen Entwicklung angestrebt werden. Die Trainingshäufigkeit wird von Fuchs (2007b, S. 8) als wichtiger situativer Aspekt genannt, um eine Gewohnheit automatisch auszulösen. Während es keine ernsthaften Auswirkungen auf den Gewohnheitsbildungsprozess hat, wenn man eine Möglichkeit verpasst, um das intendierte Verhalten zu zeigen (Lally, van Jaarsveld, Potts et al., 2010), wirken mehrere Verhaltensausstreter als negativer Prädiktor auf zukünftiges Handeln

(Armitage, 2005). Unklar bleibt an dieser Stelle jedoch, wie diese Regelmäßigkeit definiert wird. Die Auslegung dieses Begriffs scheint hierbei eher auf subjektiven Empfehlungen statt auf objektiv begründeten oder empirischen Daten zu beruhen. Aus trainingswissenschaftlicher Sicht spielt die Regelmäßigkeit eine entscheidende Rolle in Bezug auf den optimalen Verlauf diverser Anpassungsprozesse (vgl. Wirth & Schmidbleicher 2002, S. 161), welche wiederum einen Einfluss auf die körperliche und sportliche Leistungsfähigkeit haben. Es wird davon ausgegangen, dass eine Person mit steigender Leistungsfähigkeit und steigendem Beherrschungsgrad eher dazu geneigt ist, ein Verhalten ohne SOS-Frage, d. h. habituell zu zeigen, als wenn dies noch nicht der Fall ist (vgl. Fuchs 2007b, S. 9).

Nachdem die verschiedenen Merkmale von Gewohnheiten dargestellt wurden, wird darauf hingewiesen, dass eine Gewohnheit, je nach Ausprägung der vorliegenden Charakteristika, stark oder schwach ausgeprägt sein kann (Fuchs 2007b, S. 9). Intentionales und habituelles Verhalten sind dabei als Endpunkte auf dem Verhaltenssteuerungskontinuum anzusehen. Während intentionale Verhaltensweisen bewusste Entscheidungen erfordern, werden habituelle Verhaltensweisen aufgrund gleicher räumlich-zeitlich-sozialer Konstellationen ausgelöst (Fuchs 2007b, S. 10). Da bewusste Entscheidungen eingeschränkt verfügbare kognitive Ressourcen beanspruchen, ist es langfristig wünschenswert, dass sich aus intendierten Verhaltensweisen Gewohnheiten entwickeln. Solange jedoch keine starke Gewohnheit vorliegt, ist die Handlungsabsicht entscheidend (Fuchs 2007b, S. 11). Intentionen sind wiederum keine guten Prädiktoren, wenn eine Gewohnheit stark ausgeprägt ist, was einer der möglichen Gründe dafür ist, dass Intentionen und tatsächliches Verhalten häufig divergieren. Webb & Sheeran (2006, S. 261) ergänzen, dass sich bei komplexen Verhaltensweisen, wie dem Training im Fitness-Studio, eine Veränderung der Intention nur geringfügig auf das Verhalten auswirkt. Dementsprechend muss in Bezug auf dieses Verhalten überlegt werden, welche Faktoren dieses beeinflussen (Kapitel 3) und wie es zur Gewohnheit werden kann.

Um neue Gewohnheiten, wie die Aufnahme eines regelmäßigen Trainings im Fitness-Studio, in den Alltag zu integrieren, werden nach Lally & Gardner (2013), vier Phasen der Gewohnheitsbildung durchlaufen.

<p>1.</p> <p>Eine Entscheidung muss getroffen werden, damit gehandelt wird.</p>	<p>2.</p> <p>Die Entscheidung zu Handeln muss in die Tat umgesetzt werden.</p>
<p>3.</p> <p>Das Verhalten muss wiederholt gezeigt werden, was kontinuierlicher Motivation bedarf.</p>	<p>4.</p> <p>Das neue Verhalten muss regelmäßig in einem gleichbleibenden Kontext gezeigt werden.</p>

Abb. 4.8 Vier Phasen der Gewohnheitsbildung (vgl. Lally & Gardner, 2013)

Da neben der Gewohnheitsbildung aber auch die Gewohnheitsmodifikation und die Gewohnheitsaufgabe das Verhalten von Menschen beeinflussen, differenziert Fuchs (2007b) zwischen drei verschiedenen Gewohnheitsmodi.

1	Eine alte Gewohnheit soll aufgegeben bzw. gelöscht werden.
2	Eine alte Gewohnheit soll durch eine neue Gewohnheit ersetzt werden.
3	Eine neue Gewohnheit soll zusätzlich gebildet werden.

Abb. 4.9 Gewohnheitsmodi (vgl. Fuchs, 2007b)

Worauf kommt es jetzt aber maßgeblich an, wenn Gewohnheiten aufgegeben, ersetzt oder aufgebaut werden sollen? Obwohl die Automatizität, die Wiederholung, die situative Einbettung, die Regelmäßigkeit und der Beherrschungsgrad als zentrale Charakteristika von Gewohnheiten genannt und vorgestellt wurden, beeinflussen diese die Gewohnheitsbildung nicht gleichermaßen.

Bei der Bildung einer Gewohnheit kommt es besonders auf die Wiederholung des Verhaltens und die stabilen situativen Umstände an, damit sich im Gedächtnis Verknüpfungen zwischen der Handlung und den damit verbundenen situativen Umständen bilden und Gewohnheiten entwickelt werden (Fuchs, 2007b; Wood & Neal, 2007; Wood et al. 2005, S. 918). Wiederholtes Handeln in nicht variierenden Kontexten verstärkt demnach die Kontext-Verhaltens-Assoziationen, so dass die Wahrnehmung eines stabilen Kontextes das Verhalten mit minimaler Voraussicht durch umweltbedingte Hinweise aktivieren kann (Gardner & Lally 2013, S. 488; Gardner 2012, S. 32). Ungewollte Gewohnheiten können dementsprechend gebrochen werden, indem die persönlichen Umgebungen umstrukturiert werden oder neue Reaktionen zu existierenden Umgebungen (Kontext-Verhaltens-Assoziationen) programmiert werden (Lally & Gardner 2013, S. 152).

Je nach Verhaltensweise und individuellen Voraussetzungen kann es dann unterschiedlich lange dauern, bis eine erwünschte Gewohnheit gebildet bzw. eine unerwünschte Gewohnheit abgelegt oder ersetzt wird. Allgemein gilt, dass bei häufiger Ausübung von Verhaltensweisen der erforderliche kognitive Aufwand sinkt, damit gehandelt wird (Lally et al., 2011). In einer Studie von Lally et al. (2010) wurde untersucht, wie lange es dauert bis 96 Versuchsteilnehmer aus einer Verhaltensweise ihrer Wahl (gesunde Ernährung, Trinkverhalten oder Training) eine Gewohnheit bildeten. Voraussetzung dafür war, dass dieses Verhalten noch nicht gezeigt wurde und nach Möglichkeit anhand festgelegter situativer Hinweise (z. B. „Wenn ich meine Mittagspause beginne, dann esse ich einen Apfel / trinke ich ein Glas Wasser / gehe ich zunächst 10 Minuten spazieren) innerhalb der nächsten 12 Wochen ausgeübt und protokolliert werden sollte. Indikator für die Gewohnheitsbildung war das Erreichen von 95 % der asymptotischen Kurve (Abb. 4.10), gemessen anhand der Relation von Automatizität mittels SRHI-Automatizitätsmessung (Verplanken & Orbell, 2003) und zeitlichem Verlauf (Anzahl der Tage). Anhand der folgenden Abbildungen wird deutlich, dass es einiger Versuche bedarf, bis ein komplexes Verhalten wie die körperliche Aktivität zur Gewohnheit wird.

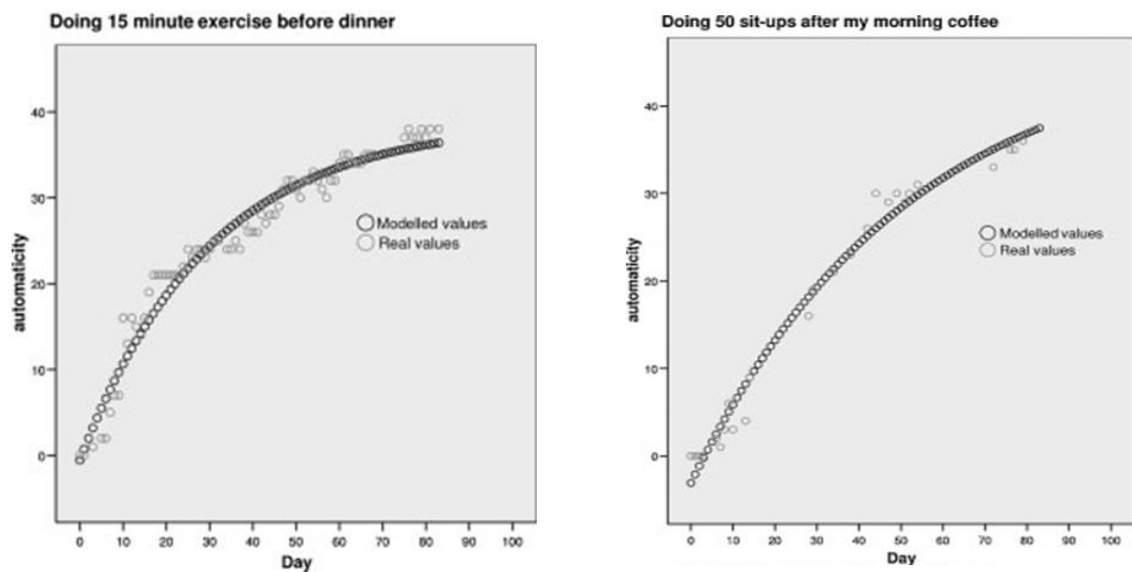


Abb. 4.10 Beispiele für Automtizitätsmessungen (Lally et al. 2010, S. 1004)

Die durchschnittliche Zeit, um 95 % des Automtizitätsplateaus bei einem neu erlernten Verhalten zu erreichen, lag bei 66 Tagen, wobei die Streuung 18 bis 254 Tage betrug (Lally et al. 2010, S. 1004). Die breite Streuung verdeutlicht, dass die Dauer der Gewohnheitsbildung individuell sehr unterschiedlich ist. Während die eine Person ein Verhalten nach zweieinhalb Wochen zur Gewohnheit gemacht hat, dauert es bei einer anderen Person über 36 Wochen. Wieder andere Personen schaffen es hingegen gar nicht, eine Gewohnheit zu bilden. Wagner (2007, S. 78) kommt zu der Erkenntnis, dass mit zunehmender Dauer einer Sportausübung, spätestens aber nach ca. drei Monaten, eine zunehmende Anzahl an Personen das neue Verhalten aufgibt, bevor eine Regelmäßigkeit eintritt. Sperandei et al. (2016, S. 917) fanden in ihrer Studie mit über 5000 Probanden heraus, dass nur 16 % derjenigen zu ihren Aktivitäten zurückkamen, nachdem sie 30 Tage ihre Mitgliedschaft im Fitness-Studio unterbrachen und weitere 16 % innerhalb eines Jahres zu ihren Aktivitäten zurückkamen.

Damit Intentionen zu Gewohnheiten werden, sollte die Regulation des Verhaltens von einem aufwändigen, prüfenden Beschluss zu einer automatischen Aktivierung und langfristigen Aufrechterhaltung führen (Lally et al., 2011). Dies hat den Vorteil, dass die begrenzten kognitiven Ressourcen geschont werden können und das Zielverhalten,

beim Vorliegen relevanter situativer Umstände, zuverlässig gezeigt wird. Im Gegensatz zum intentionalen Handeln, welches mental aufwändig ist (Verplanken & Melkevik 2008, S. 16), bedürfen Gewohnheiten, aufgrund situativer Auslöser, kaum mentaler Ressourcen, motivationaler Kontrolle oder kognitiver Verarbeitungskapazität und führen das Verhalten unverzüglich aus (Wood & Quinn 2005, S. 61; Rhodes, de Bruijn & Matheson 2010, S. 94). Wenn geplant wird, neue Gewohnheiten aufzubauen, gibt es zahlreiche potentielle Hinweise, die Leute auswählen können (Lally & Gardner 2013, S. 152). Da die Leichtigkeit, mit der ein passendes Signal identifiziert wird, die Gewohnheitsbildung beeinflusst, wird empfohlen, jene Hinweise zu wählen, welche fest im Alltag von Menschen verankert sind und leicht identifiziert werden können (Lally & Gardner, 2013). Beim Training im Fitness-Studio könnten dies beispielsweise die gepackte Sporttasche sein, die neben der Wohnungseingangstür steht, das Trainingsziel, welches an den Kühlschrank geheftet wurde, die Waage, die im Bad steht o. ä..

Zusammenfassend ist festzustellen, dass die Macht der Gewohnheit einerseits auf die Aufwändigkeit des intentionalen Handelns und andererseits auf die automatisierte und unbewusste Auslösung des Verhaltens zurückzuführen ist (Fuchs 2007b, S. 18). Empirische Arbeiten zeigen, dass Gewohnheiten oftmals prüfende Intentionen übergehen und sich deswegen beim Vorliegen konkurrierender Intentionen durchsetzen (Lally et al., 2011). Wenn Gewohnheiten stark sind, haben bewusste Intentionen dementsprechend einen reduzierten Einfluss auf das Verhalten (Lally & Gardner 2013, S. 137). Andererseits können Gewohnheiten das Verhalten aber auch vor möglichen Motivationsdefiziten schützen (Gardner & Lally 2013, S. 489). Deswegen ist die Gewohnheitsbildung besonders wichtig, wenn es darum geht, komplexe Verhaltensweisen, wie das Training im Fitness-Studio, in den Alltag zu implementieren (Verplanken & Melkevik 2008, S. 23) bzw. bestehende Gewohnheiten, welche entgegen der Zielintentionen einer Person auf dessen Verhalten einwirken, zu modifizieren oder zu löschen (Gardner & Lally 2013, S. 495). Die Bildung von Gewohnheiten kann Verhaltensweisen resistenter gegenüber Fehlritten machen und

so dazu beitragen, dass ein erwünschtes oder beabsichtigtes Verhalten langfristig aufrechterhalten wird (Rothman, Sheeran & Wood, 2009).

Allerdings haben Forscher gerade erst damit begonnen, die Bildung von Gewohnheiten im alltäglichen Leben zu untersuchen und jene Faktoren zu evaluieren, welche auf die Stärke und Aufrechterhaltung von langfristigen komplexen Verhaltensweisen einwirken (Lally & Gardner, 2013; Philipps & Gardner, 2016). Fuchs (2006, S. 221) weist ebenfalls darauf hin, dass die Forschung gerade erst am Anfang steht, um die Charakteristika und die Dynamik von Gewohnheiten zu verstehen und diese bei der Entwicklung von Interventionsmaßnahmen angemessen zu berücksichtigen.

Zwischenfazit – Theorieteil

Im Theorieteil konnte gezeigt werden, dass sich *Fitness*, als Teil der Körper- und Bewegungskultur, wachsender Beliebtheit und gesellschaftlicher Akzeptanz erfreut. Um nachvollziehen zu können, wie das Training im Fitness-Studio von einer „Randsportart“ zu einem „Sport für alle“ avancierte, wurde zunächst die Entwicklung von Fitness in Deutschland im sporthistorischen Kontext dargestellt.

Daran anknüpfend wurde der Fitnessbegriff kritisch reflektiert. Dabei wurde festgestellt, dass Fitness nicht einheitlich definiert werden kann und je nach Fachrichtung unter verschiedenen Aspekten betrachtet wird (Bonadt 2016, S. 28). Im Rahmen dieser Arbeit wird im Sinne der Nutzerzentrierung von einem weit gefassten Verständnis von Fitness als Oberbegriff für sämtliche körperlich-sportliche Aktivitäten im Setting Fitness-Studio und dem damit oftmals verbundenen Fitness-Lifestyle, der insbesondere die Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung umfasst, ausgegangen.

Nach einer Diskussion bzgl. des Fitnessbegriffs, wurde hinterfragt, welche Merkmale den Trainingsbegriff charakterisieren und wie das Training im Fitness-Studio strukturiert dargestellt werden kann. Dabei wurde erneut eine Diskrepanz zwischen sportwissenschaftlichen und dem alltäglichen Verständnis der Begrifflichkeiten festgestellt. Entgegen der sportwissenschaftlichen Definition des Trainingsbegriffs,

fungiert der Begriff Fitness-Training im alltäglichen Gebrauch zumeist als Sammelbegriff für sämtliche sportliche Aktivitäten, die in einem Fitness-Studio oder anderorts ausgeübt werden.

Eine vorwiegend junge Zielgruppe, die in sportwissenschaftlichen Publikationen bisher wenig Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit dem Fitness-Training erfahren hat, stellt die Zielgruppe der Studierenden dar. Unter Berücksichtigung der Lebensphase Studium und dem Sportverhalten Studierender wurde vermutet, dass die flexible Inanspruchnahme von Sportangeboten für Studierende zu einem immer wichtigeren Nachfragekriterium werden wird (Göring 2010, S. 19) und sich der „Fitnesssport“ u. a. deswegen als dominierende Aktivitätsform bei Studierenden etabliert hat (Göring 2010, S. 7).

Da die Trainingspartizipation als komplexe Verhaltensweise ein kontinuierlicher Prozess ist, welcher durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst wird (Pahmeier 2006, S. 223), wurde zunächst ein Überblick über mögliche Einflussfaktoren der Sportteilnahme gegeben. Aufgrund des Forschungsschwerpunktes dieser Arbeit wurden im Anschluss daran die motivationalen und volitionalen Einflussfaktoren beim Sporttreiben unter Berücksichtigung etablierter Gesundheitsverhaltensmodelle beleuchtet. Aus dem HAPA-Modell von Schwarzer (1992, 2008) und dem MoVo-Modell von Fuchs (2007a) wurde ein kombiniertes Modell entwickelt, welches als theoretische Basis der vorliegenden Arbeit fungiert.

Im vierten Kapitel wurden in Anlehnung an Sheeran (2002, S. 6) verschiedene Intentions-Verhaltens-Beziehungen beschrieben. Eine Gruppierung, die beim Training im Fitness-Studio relevant ist, sind die abgeneigten Akteure, d. h. diejenigen, die eine Verhaltensintention gebildet haben, dann aber nicht dementsprechend handeln. Dropout-Analysen im Fitnessbereich konnten zeigen, dass viele Menschen das Fitness-Training nach einigen Monaten aufgeben (Brehm & Eberhard, 1995; Fuchs et al. 2005; Nagel, 2015; Rampf, 1999). Beim Training im Fitness-Studio ist aber nicht nur zwischen Aussteigern und Dabeibleibenden zu unterscheiden. In der Literatur sind unterschiedlichste Ansätze verfolgt worden, um eine differenziertere Erfassung des Aktivitätsverhaltens zu realisieren (Seelig & Fuchs 2011, S. 116). Diese Ansätze fanden

allerdings in Bezug auf das Training im Fitness-Studio bisher, bis auf wenige Ausnahmen (z. B. Fuchs et al., 2005), keine Berücksichtigung.

Insgesamt ist festzustellen, dass es über die Art und Weise, wie ein regelmäßiges Fitness-Training praktiziert wird, wie sich das Trainingsverhalten im Laufe der Zeit verändert, von welchen Faktoren es beeinflusst wird und wie man auf das Trainingsverhalten positiv Einfluss nehmen kann, bislang nur wenig systematische empirische Forschung gibt (vgl. Fuchs 2006, S. 212). Ziel dieser Arbeit ist es, diese Forschungslücke in Hinblick auf das Training von Studierenden im Fitness-Studio zu reduzieren. Anknüpfend an den Theorieteil dieser Arbeit wurde eine längsschnittliche Feldstudie mit Studierenden in einem universitären Fitnesszentrum durchgeführt. Neben der Analyse motivationaler, volitionaler und weiterer potentieller Einflussfaktoren auf das Trainingsverhalten Studierender wurde die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Fitness-Training dieser Zielgruppe erstmalig objektiv erhoben und belastbare Daten generiert. Im Folgenden wird beschrieben, wie dies methodisch umgesetzt wurde.

5 Empirischer Teil: Methodik

Im vorliegenden Kapitel wird das methodische Vorgehen dieser Arbeit erläutert. Zunächst wird das Untersuchungsziel genannt und die forschungsleitenden Fragen vorgestellt. Auf Basis des aktuellen Forschungsstandes werden Hypothesen formuliert, die durch wissenschaftliche Befunde und damit zusammenhängenden Überlegungen begründet und gestützt werden (Deuß 2015, S. 117). Im Anschluss daran wird das Studiendesign, die Fragebogenkonstruktion, als auch der Aufbau und der Inhalt der verwendeten Erhebungsinstrumente inklusive der Items, Skalierungen und relevanten Subskalen für die Datenanalyse skizziert. In einem weiteren Unterkapitel wird die Untersuchungsdurchführung vorgestellt. In diesem Zusammenhang wird u. a. der Studienstandort, das universitäre Fitnesszentrum BergWerk, beschrieben. Abschließend wird geschildert, wie die Trainer des Fitnesszentrums über die Abläufe und Arbeitsprozesse der Erhebung instruiert und Teilnehmende für die Studie rekrutiert wurden.

5.1 Forschungsleitende Fragen

Damit die unterschiedlichen Ziele, die innerhalb eines Fitness-Trainings verfolgt werden, realisiert werden können, bedarf es einer regelmäßigen Teilnahme. Obwohl ein Großteil der Fitness-Studio-Mitglieder ernsthafte Absichten daran hat, ein Training im Fitness-Studio in den Alltag zu integrieren, zeigen Dropout-Studien (Brehm & Eberhardt, 1995; Nagel, 2015; Pahmeier, 2008; Rampf, 1999; Zarotis et al., 2018), dass oftmals eine Diskrepanz zwischen dem Anspruch, ein regelmäßiges Training in einem Fitness-Studio zu verrichten und der Wirklichkeit, d. h. dem tatsächlich gezeigten Trainingsverhalten, besteht. Bei der Zielgruppe der Studierenden existieren bis heute keine Untersuchungen, die das Verhältnis zwischen Intention und Verhalten beim Training im Fitness-Studio längsschnittlich und objektiv analysieren.

Die Adherence-Forschung geht davon aus, dass Verhaltensweisen wie das Sporttreiben von diversen Faktoren (siehe Kapitel 3) beeinflusst wird (vgl. Hoffmann 2009, S. 47). Insbesondere psychologische Variablen gelten als stark beeinflussbar und stehen mit

sportlicher Aktivität in einem Zusammenhang (Fuchs, 2003; Motl et al. 2002 zit. n. Hoffmann, 2009). Primäres Ziel dieser Arbeit ist es, motivationale und volitionale Faktoren unter Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstands zu eruieren, welche die Intention-Verhaltens-Beziehung beim Training von Studierenden im Fitness-Studio beeinflussen können. Darüber hinaus wäre es gewinnbringend, herauszufinden, ob sich diese motivationalen und volitionalen Variablen im zeitlichen Verlauf verändern und ob weitere Faktoren das Trainingsverhalten beeinflussen. Außerdem soll dargestellt werden, in welchem Verhältnis Intention und Verhalten beim Training von Studierenden im Fitness-Studio stehen. Daraus lassen sich die folgenden forschungsleitenden Fragen ableiten:

1. Gibt es in Anlehnung an das HAPA- und MoVo-Modell motivationale und volitionale Variablen, welche die Trainingsintention (intendierte Trainingstage pro Woche) und das Trainingsverhalten (die tatsächlichen Trainingstage pro Woche) von Studierenden im Fitness-Studio signifikant beeinflussen? Verändern sich diese Variablen im zeitlichen Verlauf?
2. Wirken sich weitere potenzielle Einflussfaktoren (Geschlecht, Zeitfaktoren und Trainingspriorität) signifikant auf die Trainingshäufigkeit Studierender im Fitness-Studio aus?
3. In welchem Verhältnis stehen die ursprüngliche Trainingsintention (Anzahl der intendierten Trainingstage pro Woche) und das tatsächliche Trainingsverhalten (Anzahl der tatsächlichen Trainingstage) von Studierenden im Fitness-Studio, innerhalb des Zeitraums von sechs Trainingsmonaten?

5.2 Hypothesen

Um die forschungsleitenden Fragen zu beantworten, wurden auf Basis des aktuellen Forschungsstandes statistisch überprüfbare Hypothesen abgeleitet. Zur Überprüfung dieser Hypothesen wurden die Daten eines Halbjahres beim Training von Studierenden im Fitness-Studio mittels inferenzstatistischer Verfahren ausgewertet (Kapitel 6.3).

Motivationale Einflüsse auf die Trainingsintention

Das kombinierte Modell (Kapitel 3.2.3.3) geht von linearen Zusammenhängen zwischen den motivationalen Variablen und der Trainingsintention aus. Aufgrund dieser inhaltlichen Überlegungen wird im Folgenden die Aufstellung gerichteter Hypothesen (H_{1a} & H_{1b}) vorgenommen (vgl. Rasch, Friese, Hofmann et al. 2014, S. 46). Entsprechend der kombinierten Modellvorstellungen wird angenommen, dass die Initiative-Selbstwirksamkeit und die negativen Konsequenzerwartungen als Prädiktoren der Zielintention fungieren.

Initiative-Selbstwirksamkeit

Um ein Training im Fitness-Studio erfolgreich zu initiieren, müssen Menschen zuversichtlich sein und daran glauben, dass sie die elementaren Aspekte des gewünschten Verhaltens, d. h. der sportlichen Aktivität in einem Fitness-Studio, zeigen können (vgl. Rodgers, Selzler, Murray et al., 2013, S. 182; vgl. Schwarzer et al. 2008, S. 55). Nach den Grundsätzen der Erwartung-mal-Wert Theorien ist es unwahrscheinlich, dass eine Person handelt, wenn sie sich nicht in der Lage sieht, ein gewünschtes Verhalten zu zeigen. Demzufolge könnte sich eine hohe Initiative-Selbstwirksamkeit positiv auf die Trainingsintention auswirken.

H_{1a} Je höher die Initiative-Selbstwirksamkeit beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto größer ist deren Zielintention, bzw. die Anzahl der intendierten Trainingstage pro Woche beim Fitness-Training.

Negative Konsequenzerfahrungen (Aufwand)

Neben der Initiativen-Selbstwirksamkeit gilt die Konsequenzerwartung als einflussreicher Prädiktor der Intentionsbildung (Fuchs, 1992; Schwarzer, 2007a). Insgesamt scheinen die wahrgenommenen Nachteile, die in den sozial-kognitiven Modellen der Kategorie *negative Konsequenzerwartungen* zugeordnet werden und konsistent mit einer Abnahme der sportlichen Aktivität verbunden sind, ein besserer Prädiktor der Sportteilnahme zu sein, als die *positiven Ergebniserwartungen* (Fuchs, 1994; Williams et al., 2005). Studien (Bozionelos & Bennet, 1999; Cousins, 1996; De Bourdeaudhuij & Sallis, 2002; Rovniak et al., 2002) deuten daraufhin, dass ein signifikant negativer Zusammenhang zwischen negativen Konsequenzerfahrungen und körperlicher Aktivität besteht. Der Theorie nach (HAPA-Modell und MoVo-Modell), wirken sich Konsequenzerwartungen aber nicht nur indirekt auf das Verhalten, sondern zunächst auf die Intention aus. Demnach könnten sich negative Konsequenzerwartungen negativ auf die Zielintention auswirken.

H_{1b} Je höher die negativen Konsequenzerwartungen beim Training von Studierenden im Fitness-Studio sind, desto niedriger ist deren Zielintention, bzw. die Anzahl der intendierten Trainingstage pro Woche beim Fitness-Training.

Volitionale Einflüsse auf das Trainingsverhalten

Das kombinierte Modell (Kapitel 3.2.3.3) geht von linearen Zusammenhängen zwischen den volitionalen Variablen und dem Trainingsverhalten aus. Die Aufstellung gerichteter Hypothesen (H_{1c} - H_{1j}) wird vorgenommen, da zugrunde liegende begründete und anerkannte Theorien (HAPA-Modell & MoVo-Modell) dies zulassen (vgl. Rasch et al. 2014, S. 46). Entsprechend der kombinierten Modellvorstellungen wird angenommen, dass die Zielintention bzw. die Anzahl der intendierten Trainingstage pro Woche, inklusive der Intentionsstärke und der Selbstkonkordanz, die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit, die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit, das

Barrierenmanagement, die Handlungsplanung und die soziale Unterstützung von Freunden und Familie als Prädiktoren des Trainingsverhaltens der ersten sechs Trainingsmonate fungieren.

Zielintention

Alle führenden Gesundheitsverhaltenstheorien suggerieren, dass die Verhaltensintention der beste Prädiktor für darauf folgendes Handeln ist (vgl. Schwarzer & Renner 2000, S. 493). Da Intentionen, diversen Studien zufolge, bereits etwa 20 % bis 30 % der Verhaltensvarianz aufklären können (Conner & Armitage, 1998; Sheeran, 2002), ist davon auszugehen, dass sich eine hohe Zielintention, operationalisiert über die Anzahl der intendierten Trainingstage pro Woche, positiv auf das Trainingsverhalten, bzw. die Anzahl der tatsächlichen Trainingstage pro Woche, auswirken könnte.

H_{1c} Je höher die Zielintention bzw. die Anzahl der intendierten Tage beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Intentionsstärke

Für die Aufnahme und die Aufrechterhaltung eines differenzierten Fitness-Trainings ist eine starke Zielintention unabdingbar (Fuchs 2007a, S. 319; Seelig & Fuchs 2006, S. 122). Davon ausgehend, dass Intentionen eine bedeutende Rolle bei Veränderungen von Verhaltensweisen wie der regelmäßigen Ausübung eines Trainings im Fitness-Studio spielen (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 145), ist es wahrscheinlich, dass sich eine starke Zielintention positiv auf das Trainingsverhalten auswirkt.

H_{1d} Je stärker die Zielintention beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Selbstkonkordanz

Da sich die Motivation eines Verhaltens nach Deci & Ryan (2000) nicht ausschließlich anhand quantitativer Merkmale erfassen lässt, sondern der Grad der Selbstbestimmung für die Zielumsetzung entscheidend ist, bedarf es zusätzlich der Berücksichtigung qualitativer Merkmale der Motivation. Seelig & Fuchs (2006, S. 124) kamen zu dem Erkenntnis, dass ein Ziel mit hoher Selbstkonkordanz eine nachhaltigere Anstrengungsbereitschaft auslöst und dadurch mit größerer Wahrscheinlichkeit zur Zielerreichung führt als ein Ziel mit niedriger Selbstkonkordanz. Koestner et al. (2002) belegten in weiteren Studien, dass selbstkonkordante Ziele signifikant positiv mit Zielfortschritt assoziiert waren und Teilnehmer, deren Ziele ihre eigenen Interessen und Werte widerspiegeln, größere Zielfortschritte verzeichneten, als jene, deren Ziele aus externalen oder introjizierten Gründen verfolgt wurden. Demnach könnte sich eine hohe Selbstkonkordanz positiv auf das Trainingsverhalten auswirken.

H_{1e} Je höher die Selbstkonkordanz (*Ich-Nähe*) beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit

Nach dem HAPA-Modell (Schwarzer, 2008) wirkt sich die Selbstwirksamkeit einer Person sowohl früh in der kausalen Kette von Faktoren auf deren Intentionsbildung (vgl. Williams & Rhodes 2014, S. 2), als auch in der postintentionalen Phase auf deren Verhalten aus. Ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit geht nachgewiesenermaßen mit vielen Vorteilen einher. Sobald das gewünschte Verhalten anspruchsvoller für eine Person wird, spielt Selbstwirksamkeit hinsichtlich des Verhaltens eine immer

wichtigere Rolle (Bandura, 1986). Die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit ist entscheidend, um ein Verhalten erfolgreich beizubehalten und beschreibt die optimistischen Überzeugungen über die eigenen Fähigkeiten, ein Verhalten unabhängig von den spezifischen Barrieren während einer bestimmten Zeit aufrechtzuerhalten (vgl. Scholz et al. 2005, S. 136; vgl. Luszczynska & Sutton 2006, S. 315). Demnach könnte sich eine hohe Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit positiv auf das Trainingsverhalten auswirken.

H_{1f} Je höher die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit

Menschen brauchen Vertrauen in ihre Fähigkeiten, um den für ein Verhalten erforderlichen Einsatz inszenieren und beibehalten zu können und ihre Ziele mit einer größeren Wahrscheinlichkeit zu realisieren (vgl. Bandura 1997, S. 11). Neben der Initiativen- und der Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit hat sich aber auch die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit als wichtiger Prädiktor der Verhaltensänderung herausgestellt. Die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit betrifft die Überzeugungen von Individuen, das intendierte Handeln auch nach Rückschlägen fortzusetzen und sich von Negativerfahrungen zu erholen (vgl. Schwarzer et al. 2008, S. 55; Luszczynska & Schwarzer, 2003; Scholz et al., 2005). Sobald ein Verhalten wie z. B. das Training im Fitness-Studio aufgenommen wurde, investieren Individuen mit einer hohen Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit mehr Einsatz und behalten dieses Verhalten eher bei, als Menschen, die eine geringere Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit haben (vgl. Schwarzer & Renner 2000, S. 488). Wenn Rückschläge eintreten, erholen sich selbstwirksame Menschen schneller und zeigen sich gegenüber ihrer Zielintention engagierter als Menschen mit einer niedrigen Selbstwirksamkeit. Dies könnte sich positiv auf das Trainingsverhalten auswirken.

H_{1G} Je höher die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Barrierenmanagement

Um das Training im Fitness-Studio gegenüber konkurrierenden Lebensbereichen und äußeren Einflüssen zu schützen, bedarf es neben ausgeprägten Selbstwirksamkeitserwartungen, einer Fähigkeit, die im MoVo-Prozessmodell als Barrierenmanagement (Fuchs, 2013; Fuchs et al., 2012) oder auch volitionale Intentionsabschirmung (Fuchs et al., 2010; Fuchs et al., 2011) bezeichnet wird. Diese beinhaltet Strategien, um die Zielintention (z. B.: Ich beabsichtige jeden Montag, Mittwoch und Freitag mein Training im Fitness-Studio zu absolvieren) gegenüber auftretenden Barrieren (z. B.: An Stelle des Trainings, könnte ich auch mit Freunden Karten spielen.) zu schützen und in die Tat umzusetzen (Krämer & Fuchs 2010, S. 172). Damit ein Verhalten auch dann ausgeübt werden kann, wenn Barrieren auftreten, müssen relevante Barrieren antizipiert werden und ein Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit bestehen, diese Barrieren zu überwinden (Krämer & Fuchs 2010, S. 172). Demnach könnte sich ein intaktes Barrierenmanagement positiv auf das Trainingsverhalten auswirken.

H_{1H} Je stärker das Barrierenmanagement beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ausgeprägt ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Handlungsplanung

In der Theorie (Kapitel 3.2.3.1) wurde suggeriert, dass Intentionen einen Einfluss auf das Verhalten haben, indem diese durch die Planung vermittelt werden (vgl. Conner et al. 2010, S. 67; vgl. Sniehotta et al. 2006, S. 25). Die Handlungsplanung wurde dabei als volitionale Schlüsselvariable verstanden, welche nach der Intentionsbildung zum Tragen kommt, um die Lücke zwischen Intentionen und Verhalten zu überbrücken (vgl. Scholz et al., 2007, S. 853; Sniehotta et al., 2005; Webb & Sheeran, 2006; vgl. Conner et al. 2010, S. 66). In Bezug auf die Handlungsplanung belegt u. a. eine Studie von Conner et al. (2010), dass ein direkter Einfluss von der Handlungsplanung auf das Verhalten besteht, da diese den Effekt von Intentionen auf die Verhaltensänderung vermitteln. Demnach könnte sich die Handlungsplanung positiv auf das Trainingsverhalten auswirken.

H₁₁ Je konkreter das Training von Studierenden im Fitness-Studio geplant ist (wann, wo, wie, mit wem trainiert wird), desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Sportbezogene soziale Unterstützung

In der Theorie (Kapitel 3.2.3.1) wurde gezeigt, dass die sportbezogene soziale Unterstützung von bedeutenden sozialen Bezugspersonen wie Freunden und Familienmitgliedern eine zentrale Einflussgröße bei der Aufnahme und Beibehaltung von körperlich-sportlichen Aktivitäten sein kann (Anderson, Winett, Wojcik et al., 2010; Ayotte, Margrett & Hicks-Patrick, 2010; Croezen, Picavet, Haveman-Nies et al. 2012; Lippke, 2004; Trost, Owen, Baumann et al., 2002; Shores, West, Theriault et al., 2009; Spanier & Allison, 2001; Thanakwang, 2009). Nach Annahmen theoretischer Modelle kann die soziale Unterstützung in einem Anstieg des gewünschten Verhaltens münden (Scarapicchia et al. 2017, S. 52). Demnach könnte sich die sportbezogene

soziale Unterstützung von Freunden und Familie positiv auf das Trainingsverhalten auswirken.

H_{1J} Je stärker die sportbezogene soziale Unterstützung von Freunden und Familie beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Veränderung motivationaler und volitionaler Variablen im zeitlichen Verlauf

Psychologische Variablen, wozu die oben aufgeführten motivationalen und volitionalen Faktoren zählen, gelten als stark beeinflussbar und stehen mit sportlicher Aktivität in einem Zusammenhang (Fuchs, 2003; Motl et al., 2002, zit. n. Hoffmann, 2009). Dementsprechend könnte es sein, dass sich die Ausprägungen dieser Variablen im zeitlichen Verlauf ändern. Die folgende ungerichtete Alternativhypothese nimmt an, dass die Differenz der Populationsmittelwerte der motivationalen und volitionalen Variablen (EB vs. AB) nicht gleich null ist (vgl. Rasch et al. 2014, S. 45).

H_{1K} Es wird angenommen, dass sich die motivationalen und volitionalen Variablen des kombinierten Modells im zeitlichen Verlauf (EB vs. AB) signifikant verändern.

Weitere potentielle Einflussfaktoren des Trainingsverhaltens

Aus der Psychologie ist bekannt, dass menschliches Verhalten i. d. R. nicht durch einen einzelnen Faktor, sondern ein komplexes Netz an Faktoren beeinflusst wird. Hinsichtlich des Sportengagements sind nach Klostermann und Nagel (vgl. 2011, S. 216), neben einer Vielzahl psychologischer Variablen, wie z. B. die oben aufgeführten Variablen des kombinierten Modells, soziale und physische Einflüsse in Betracht zu ziehen. Darüber hinaus können außerdem auch kontextuelle und umweltbezogene Komponenten eine Rolle spielen (Buksch et al. 2011, S. 71). Da der

Fokus dieser Arbeit auf den motivationalen und volitionalen Einflussfaktoren beim Training von Studierenden im Fitness-Studio liegt, würde es den Rahmen dieser Arbeit überschreiten, wenn man den Einfluss diverser weiterer Faktoren auf das Fitness-Training untersuchen würde. Stattdessen sollen ausgewählte, potentiell relevante Variablen hinsichtlich ihres Einflusses auf das Trainingsverhalten überprüft werden, um herauszufinden, ob neben den psychologischen Prädiktoren auch weitere Variablen aus der Lebenswelt Studierender das Trainingsverhalten beeinflussen können. Diese Auswahl erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch soll der Eindruck vermittelt werden, dass diese potentiellen Einflussfaktoren bedeutender für das Training im Fitness-Studio sind als andere Einflüsse. Vielmehr soll exemplarisch gezeigt werden, dass die komplexe Verhaltensweise *Training im Fitness-Studio* durch multiple soziodemographische Faktoren beeinflusst werden kann.

Der Faktor Geschlecht

In der Theorie (Kapitel 2.4.2) wurde bereits darauf hingewiesen, dass 37,9 % der Studierenden nach eigenen Angaben stark auf körperliche Aktivität achten (Grützmacher et al. 2018, S. 100). Dennoch kommen „nur“ 26,7 % der WHO-Empfehlung von 2,5 Stunden moderater körperlicher Aktivität pro Woche nach, wobei männliche Studierende körperlich signifikant aktiver sind als weibliche Studierende (♀ 24,0 % vs. ♂ 29,1 % kommen der WHO-Empfehlung nach) (ebd). Preuß et al. (2015, S. 45) fanden bei einer Untersuchung mit Studierenden an der Universität Bonn außerdem heraus, dass sich mit dem Studienbeginn die drei bis vier Mal wöchentliche Sportaktivität der weiblichen Studierenden auf insgesamt 68 % reduzierte, während diese bei den männlichen Studierenden in etwa gleich blieb. Göring (2010, S. 6) stellte darüber hinaus fest, dass Studentinnen weniger sportlich aktiv waren als ihre männlichen Kommilitonen. Demnach könnte sich der Faktor Geschlecht auf das Trainingsverhalten von Studierenden im Fitness-Studio auswirken.

H_{2A} Es wird angenommen, dass männliche Studierende in dem untersuchten Trainingshalbjahr signifikant häufiger trainieren als weibliche Studierende.

Der Faktor Zeit

Die bisherige Forschung weist darauf hin, dass Barrieren beim Sportverhalten je nach Zielgruppe variieren können (vgl. Schwetschenau et al. 2008, S. 371). Da Studierende, wie eingangs (Kapitel 2.4.1) beschrieben, durchschnittlich 33 Stunden pro Woche für ihr Studium aufbringen und darüber hinaus 69 % der Studierenden neben dem Studium erwerbstätig sind (Middendorf et al., 2017), ist davon auszugehen, dass der Faktor Zeit eine wichtige Ressource bei dieser Zielgruppe ist. Hoare et al. (2017, S. 5) fanden heraus, dass Zeitmangel in vielen der Studien zur körperlichen Aktivität, insbesondere unter inaktiven Menschen, als meistgenannte Barriere angegeben wurde. Außerdem wiesen Brehm & Eberhard (1995), Gesierich (2008), Linke et al. (2011) Rampf (1999) und Zarotis et al. (2018) auf die Relevanz des Faktors *Probleme der Zeitplanung* hin. Demnach könnte sich der Faktor Zeit auf das Trainingsverhalten von Studierenden im Fitness-Studio auswirken.

H_{2B-1} Es wird angenommen, dass Studierende, die 20 Semesterwochenstunden oder mehr absolvieren, im untersuchten Trainingshalbjahr durchschnittlich signifikant weniger trainieren als Studierende, die weniger als 20 Semesterwochenstunden studieren.

H_{2B-2} Es wird angenommen, dass Studierende, die die mehr als 10 Arbeitsstunden pro Woche absolvieren, im untersuchten Trainingshalbjahr durchschnittlich signifikant weniger trainieren als Studierende, die ≤ 10 Arbeitsstunden pro Woche arbeiten.

Der Faktor Priorität

Nachdem angenommen wurde, dass sich der Faktor Zeit auf das Training im Fitness-Studio auswirken kann, wird daran anknüpfend überlegt, ob eine Investition zeitlicher Ressourcen für das Training im Fitness-Studio von der Priorität des Fitness-Trainings abhängt. Je nachdem welchen Stellenwert das Training im Fitness-Studio für eine Person hat, könnte dies das Trainingsverhalten beeinflussen. Menschen, die das Fitness-Training als höchstrelevanten Lebensbereich wahrnehmen, investieren ggf. mehr Einsatz, um das Training regelmäßig durchzuführen, als Menschen, bei denen das Fitness-Training eine niedrigere Priorität hat.

H_{2c} Es wird angenommen, dass Studierende, die dem Training im Fitness-Studio eine hohe Priorität (d. h. Werte zwischen 8 - 10 beim Prioritätenranking) zuschreiben, im untersuchten Trainingshalbjahr signifikant häufiger trainieren, als Studierende, die dem Training im Fitness-Studio eine niedrige bis mittlere Priorität (d. h. Werte zwischen 1 - 6 beim Prioritätenranking) zuschreiben.

Die Intentions-Verhaltens-Beziehung

Eine Verhaltensweise, wie das Training in einem Fitness-Studio aufzunehmen, ist wie in der Theorie (Kapitel 4.2) beschrieben, das eine, diese dann aber auch dauerhaft entsprechend der eigenen Intentionen zu realisieren, das andere und oftmals selbst für motivierte Individuen problematisch (vgl. Fuchs 2005, S. 126, Hooker et al. 2016, S. 563). Studien (Brehm & Eberhardt, 1995; Hooker et al., 2016; Linke et al. 2011; Matsumoto & Takenaka, 2004; Pahmeier, 2008; Rampf, 1999; Sperandei et al., 2016; Wagner, 2007) zu Dropout und Bindung im Sport (allgemein) und zum Training im Fitness-Studio (speziell) weisen darauf hin, dass ein Großteil der Trainierenden, wenige Wochen nach Aufnahme einer sportlichen Aktivität, nicht mehr regelmäßig, d. h. nicht entsprechend der ursprünglichen Intention aktiv ist oder das intendierte Verhalten

teilweise gänzlich einstellt. Dropout-Raten zwischen 30 % bis 80 % beim Training im Fitness-Studio (Brehm & Eberhard, 1995; Fuchs et al., 2005; Nagel, 2015; Rampf, 1999) könnten als Indikator einer Intentions-Verhaltens-Lücke im Bereich des Trainingsverhaltens gesehen werden. Demnach lassen sich folgende Hypothesen zur Intentions-Verhaltens-Beziehung formulieren.

H_{3a} Es wird angenommen, dass die tatsächliche Trainingshäufigkeit von Studierenden im Fitness-Studio innerhalb der untersuchten sechs Monate signifikant niedriger ist, als deren ursprünglich intendierte Trainingshäufigkeit zum Messzeitpunkt t1.

H_{3b} Es wird angenommen, dass die Intentions-Verhaltens-Lücke beim Training von Studierenden im Fitness-Studio im zeitlichen Verlauf (TM1 - TM6) signifikant zunimmt.

5.3 Das Studiendesign

Um den Forschungsfragen nachzugehen und die damit zusammenhängenden Hypothesen zu überprüfen, wurde eine Längsschnittuntersuchung mit den folgenden drei Messzeitpunkten durchgeführt:

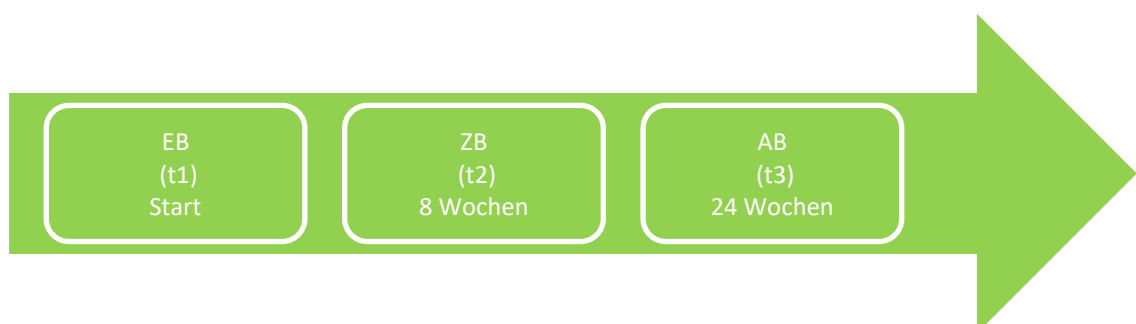


Abb. 5.1 Das Studiendesign

5.3.1 Fragebogendesign

Im Folgenden wird das Fragebogendesign vorgestellt. Da es bei der vorliegenden Befragung hauptsächlich um die Ermittlung quantitativer Daten ging, wurde als Form der Datenerhebung die standardisierte, schriftliche Befragung mittels Paper-Pencil-Verfahren gewählt. Das Paper-Pencil-Verfahren stellt bis heute eine der am weitesten verbreiteten Verfahren in der empirischen Forschung dar (Moosbrugger & Kelava, 2012, S. 35).

Vorteil dieses Verfahrens ist, dass es mit einfachen Mitteln (Stift und Papier) umzusetzen ist und Anonymität gewährleistet werden kann. Dies ist insbesondere im Hinblick auf den Wahrheitsgehalt der Antworten und die oftmals verbundene Problematik der sozialen Erwünschtheit bei personenbezogenen Befragungen wichtig. Außerdem kann der ausgehändigte Fragebogen von den Teilnehmern an einem Ort ihrer Wahl ausgefüllt werden. Dies räumt den Studienteilnehmern eine zeitliche und räumliche Flexibilität bei der Bearbeitung ein.

Nachteil dieses Verfahrens ist allerdings, dass es aufgrund des Materialverbrauchs des Papiers unökonomisch erscheint und die Daten anschließend manuell in das Statistikprogramm SPSS® übertragen werden müssen. Das händische Einpflegen der Daten geht mit dem Risiko einher, dass Daten versehentlich in falsche Felder eingefügt werden. Um dieses Risiko zu minimieren, wurde der Datensatz der Feldstudie (angelegt im Statistikprogramm SPSS®) von zwei Studierenden der Bergischen Universität auf Übereinstimmung mit den originären Fragebogendaten überprüft.

Neben der Orientierung an den Standards der empirischen Sozialforschung sollten durch den Einsatz der Fragebögen die zuvor formulierten Hypothesen dieser Arbeit überprüft und die explorative Untersuchung bzgl. der möglichen Veränderungen der motivationalen und volitionalen Variablen durchgeführt werden. Bei einem Großteil der Fragen handelt es sich um geschlossene Fragen. Für die Beantwortung der Fragebögen wurden zwischen fünf bis dreißig Minuten eingeplant, wobei die Eingangs- und Ausgangsbefragung deutlich umfangreicher als die Zwischenbefragung waren. Die

Fragebögen sind im Anhang dieser Arbeit einzusehen. Im Folgenden wird der Aufbau der jeweiligen Fragebögen beschrieben.

Eingangsbefragung (t1)

In der Eingangsbefragung erhielten die Feldstudienteilnehmer zunächst komprimiert die wichtigsten Informationen über die Inhalte und den Aufbau der Studie. Da die Teilnahme an der Längsschnittstudie mit drei Messzeitpunkten auf freiwilliger Basis erfolgte, diente die anschließende Einverständniserklärung als rechtliche Absicherung für den Verfasser der vorliegenden Arbeit, um die Daten für Forschungszwecke im Rahmen der Promotion nutzen zu dürfen. Damit den Probanden durch die Angabe sensibler Daten keine Nachteile entstehen können, wurden die Daten vollständig anonym erhoben. Um die Daten im Rahmen der längsschnittlichen Untersuchung dennoch zuordnen zu können, wurden die Probanden gebeten, eine Codierung, bestehend aus den ersten beiden Anfangsbuchstaben des Vornamens der Mutter, Geburtstag der Mutter und dem eigenen Geburtstag zu generieren (z. B. EL0923). Eine Zuordnung von Code und Person war und ist ausschließlich dem Verfasser dieser Arbeit vorbehalten, da nur dieser über eine entsprechende Codierungsliste verfügt. Die Codierung sollte von dem Probanden an den dafür vorgesehenen Stellen in den jeweiligen Fragebögen eingetragen werden.

In Anlehnung an Kapitel 3 wird im Folgenden versucht, die in den Fragebögen verwendeten Items, entsprechenden Kategorien von Einflussfaktoren (z. B. soziodemographische Faktoren, Faktoren des professionellen Kontextes, psychische Faktoren etc.) zuzuordnen und diese systematisch darzustellen.

Soziodemographische Daten

Zu Beginn der Befragung wurden zunächst das Alter, das Geschlecht und etwaige gesundheitliche Einschränkungen abgefragt. Im Falle einer gesundheitlichen Einschränkung, stand den Probanden ein freies Feld zur Verfügung, um einerseits die Art der Erkrankung beschreiben zu können und andererseits sicherzustellen, dass eine Teilnahme an der Feldstudie bzw. die damit verbundene potentielle Ausübung von sportlichen Aktivitäten in einem Fitness-Studio aus medizinischer Sicht vertretbar ist. Im Falle von Kontraindikatoren (z. B. akute Herz-Kreislauf-Erkrankungen o.ä.) wurde die Teilnahme an der Studie ausgeschlossen und der Hinweis gegeben, dass ein Training im Fitnesszentrum BergWerk bei schwerwiegender Erkrankung bzw. gesundheitlichen Einschränkungen nur mit schriftlicher Bestätigung eines Arztes unter Angabe der Belastungsdosierung ausgeübt werden darf.

Im Anschluss daran wurden soziodemographische Daten erhoben. Neben dem aktuellen Beziehungsstatus und der Frage nach Kindern waren sämtliche Merkmale hinsichtlich des Studiums und etwaiger beruflicher Tätigkeiten von Interesse. Um einschätzen zu können, wie viel Zeit die Probanden an der Universität verbringen, wurde die durchschnittliche Semesterwochenstundenanzahl und darüber hinaus die Anzahl an Tagen (Präsenzzeit) an der Universität während der Vorlesungszeit aber auch während der vorlesungsfreien Zeit erfragt.

Die Frage, ob bzw. welche Art von Hochschulabschluss bis dato erreicht wurde, dient einer differenzierteren Einschätzung des Bildungsstatus.

Da viele Studierende neben dem Studium zusätzlich beruflichen Verpflichtungen nachkommen müssen, wurde zum Einen erfragt, ob jmd. arbeitet und im Falle einer Bejahung, wie viele Stunden die wöchentliche Arbeitszeit beträgt.

Daten zur körperlichen Aktivität und sportlichen Vergangenheit

Hinsichtlich des Bewegungsverhaltens wurden die Probanden gebeten, ihr körperliches Aktivitätspensum und die damit verbundene Bewegungsintensität im Alltag und (im Falle einer Erwerbstätigkeit) bei der Arbeit einzuschätzen.

Die sportliche Vergangenheit wurde durch die Fragen nach sportlichen Aktivitäten innerhalb der letzten vier Wochen, der Vereinszugehörigkeit, einer möglichen weiteren Fitness-Studio-Mitgliedschaft neben jener im Fitnesszentrum BergWerk und den sportlichen Vorerfahrungen beim Fitness-Training abgedeckt.

Daten des professionellen Kontextes

In der Eingangsbefragung wurde in dieser Rubrik u. a. die Fahrzeit vom eigenen Wohnort zum Fitnesszentrum BergWerk abgefragt. Darüber hinaus wurde ermittelt, inwiefern die Unterstützung eines Trainers und eines Trainingspartners gewünscht ist und welche Relevanz die Studioauslastung für die befragte Person hat.

Psychologische Daten

Da der Forschungsschwerpunkt dieser Arbeit auf den motivationalen und volitionalen Einflussfaktoren beim Fitness-Training von Studierenden liegt, wurden die im Theorieteil beschriebenen HAPA- und MoVo-Variablen in den Erhebungen verwendet. In der Eingangsbefragung wurden die negativen Konsequenserwartungen (der erwartete Aufwand eines Fitness-Trainings) und die initiativen allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartungen, sowie die Trainingsintention als motivationale Konstrukte des Trainingsverhaltens erhoben. In Bezug auf die Trainingsintention standen einerseits die Intensionsstärke und die Angaben zur intendierten Trainingshäufigkeit und -dauer als quantitative Items zur Verfügung. Die Selbstkonkordanz der sportlichen Aktivität wurde erhoben, um andererseits die Intensionsqualität bzw. die *Ich-Nähe* der sportlichen Aktivität im Fitness-Studio zu erfassen.

An volitionalen Variablen wurden zum ersten Erhebungszeitpunkt die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit, die wahrgenommene fitnesstrainingsbezogene Unterstützung von Familie und Freunden, die Handlungsplanung, das fitnesstrainingsbezogene Barrierenmanagement und die auf das Fitness-Training bezogenen Konsequenzerfahrungen ermittelt. Personen ohne vorherige Trainingserfahrungen wurden an dieser Stelle um eine Einschätzung der oben aufgeführten Inhalte (Variablen) gebeten.

Weitere Daten

Weitere Konstrukte, wie die Kosten-Nutzen-Rechnung beim Fitness-Training, die Fitnessziele und die aktuelle Zieldiskrepanz, das Motiv- und Zielinventar, das physische Selbstkonzept, die Einschätzung des Sporttyps, die Selbststeuerungsmodi bei sportlicher Aktivität und die wahrgenommene Zielpassung zwischen Studium und Fitness-Training wurden als Kontrollvariablen ergänzend zu den HAPA- und MoVo-Variablen herangezogen.

Abschließend wurde ein Dank für die Teilnahme ausgesprochen und der Hinweis gegeben, dass die nächste Befragung in acht Wochen stattfinden würde. Außerdem wurde in Aussicht gestellt, dass jene Probanden der Studie, die alle drei Fragebögen vollständig ausfüllen, zu einer gemeinsamen „BergWerk-Feldstudien-Party“ eingeladen werden. Die Dauer der Beantwortung des ersten Fragebogens lag i. d. R., je nach Sprachkenntnissen und Bedenkzeit, zwischen zwanzig bis dreißig Minuten.

Tab. 5.1 *Überblick Eingangsbefragung*

Kategorie	Inhalte
Formalia	Studieninformationen Einverständniserklärung Anonymisierung (Codegenerierung)
Soziodemographische Daten	Alter Geschlecht Körpergröße Körpergewicht Gesundheitliche Einschränkungen Staatsangehörigkeit Beziehungsstatus Arbeitsstatus und Arbeitspensum Universitärer Zeitaufwand Hochschulabschluss
Daten zur körperlichen Aktivität und sportlichen Vergangenheit	Art und Umfang körperlicher Aktivität in Freizeit und Beruf Sportliche Aktivität in den letzten vier Wochen Vereinszugehörigkeit Weitere Fitness-Studio-Mitgliedschaft Fitness-Studio-Vorerfahrung
Daten des professionellen Kontextes	Fahrtzeit zum Fitness-Studio Relevanz Trainerunterstützung Relevanz Studioauslastung

Kategorie	Inhalte
Psychologische Daten	Negative Konsequenzenerwartungen Initiative-Selbstwirksamkeitserwartungen Trainingsintention (Anzahl der Tage) Trainingsintention (Dauer je Einheit) Intensionsstärke Selbstkongruanz Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeitserwartungen Wahrgenommene fitnessbezogene Unterstützung von Freunden und Familie Handlungsplanung Barrierenmanagement Konsequenzenerfahrungen
Weitere Daten	Kosten-Nutzen-Rechnung beim Fitness-Training Fitnessziele Zieldiskrepanz Motiv- und Zielinventar Physisches Selbstkonzept Einschätzung des Sporttyps Selbststeuerungsmodi Passung von Studium & Fitness-Training

Zwischenbefragung (t2)

Die Zwischenbefragung, die acht Wochen nach der Eingangsbefragung (t1) stattfand, enthielt zum einen Bestandteile und Items aus der Eingangsbefragung als auch neue Messinstrumente. Die Konstruktion des Fragebogens war ähnlich, wie die der Eingangsbefragung aufgebaut. Dementsprechend wurden auch hier zunächst wichtige Informationen zur Studie gegeben und die Abfrage des Codes für die Anonymisierung der Daten durchgeführt.

Soziodemographische Daten

Da die soziodemographischen Daten bereits zum ersten Messzeitpunkt erhoben wurden, gab es hier keinen Bedarf, diese nach acht Wochen des Trainings erneut abzufragen.

Daten zur körperlichen Aktivität und sportlichen Vergangenheit

Da diese Daten ebenfalls bereits zum ersten Messzeitpunkt erhoben wurden, gab es auch hier keinen Bedarf, um diese erneut abzufragen.

Daten des professionellen Kontextes

In Bezug auf den professionellen Kontext wurde einerseits die allgemeine Zufriedenheit mit dem Fitnesszentrum BergWerk erhoben und darüber hinaus die spezielle Zufriedenheit mit den Öffnungszeiten, der Sauberkeit und der Geräteauswahl des Fitnesszentrums abgefragt. Außerdem wurde darum gebeten, sowohl die Trainer hinsichtlich ihrer Kompetenz, als auch eine Einschätzung über die anderen Trainierenden (angenehm vs. unangenehm) des universitären Fitnesszentrums vorzunehmen.

Psychologische Daten

In der Zwischenbefragung wurden erneut die negativen Konsequenzerwartungen (der erwartete Aufwand eines Fitness-Trainings) als motivationales Konstrukt erhoben. Hinsichtlich der Trainingsintention standen einerseits die Intentionsstärke, ein Training kurz- und langfristig durchzuführen und die Trainingsdauer als quantitative Items zur Verfügung. Um zu untersuchen, inwiefern die wahrgenommene Trainingshäufigkeit und die tatsächliche Trainingshäufigkeit (erfasst durch die elektronische Trainingskarte) übereinstimmen, wurde zusätzlich um eine Selbsteinschätzung der Trainingshäufigkeit (Anzahl der Trainingstage pro Woche) gebeten.

Bezüglich der volitionalen Variablen wurden zum zweiten Erhebungszeitpunkt erneut ein Teil der phasenspezifischen Selbstwirksamkeit (Aufrechterhaltung), die sportbezogenen Konsequenzerfahrungen im Fitness-Studio und die Handlungsplanung des Fitness-Trainings ermittelt. Neu war an dieser Stelle die HAPA-Variable *Wiederaufnahme-Selbstwirksamkeit*, d. h. das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, ein Training auch dann wieder aufzunehmen, wenn man es bereits einige Male im Vorfeld nicht geschafft hat, das intendierte Verhalten in die Tat umzusetzen.

Weitere Daten

Erneut wurden weitere Konstrukte wie die Fitnessziele und die aktuelle Zieldiskrepanz, das Motiv- und Zielinventar und die wahrgenommene Zielpassung zwischen Studium und Fitness-Training als Kontrollvariablen, ergänzend zu den HAPA- und MoVo-Variablen, herangezogen. In Bezug auf das Training wurden diesmal zusätzlich die wahrgenommene Trainingsintensität und die Trainingsaffinität ermittelt. Desweiteren wurden in der Zwischenbefragung das physische Selbstkonzept, die Einschätzung der Hilfe eines Zwischenziels, die konkreten Trainingsergebnisse und die Beurteilung des Trainingserfolgs abgefragt.

Die Teilnehmer wurden, ähnlich wie beim ersten Fragebogen, auf die Folgebefragung (in vier Monaten) hingewiesen. Außerdem wurde in Aussicht gestellt, dass alle Probanden der Studie, die alle drei Fragebögen vollständig ausfüllen, zu einer gemeinsamen „BergWerk-Feldstudien-Party“ eingeladen werden. Die Bearbeitungszeit der Zwischenbefragung lag, je nach Sprachkenntnissen und Bedenkzeit, i. d. R. zwischen fünf bis zehn Minuten.

Tab. 5.2 *Überblick Zwischenbefragung*

Kategorie	Inhalte
Formalia	Studieninformationen Einverständniserklärung Anonymisierung (Code)
Daten des professionellen Kontextes	Allgemeine Zufriedenheit mit dem Fitnesszentrum BergWerk Zufriedenheit Öffnungszeiten Zufriedenheit Sauberkeit Zufriedenheit Geräteauswahl
Psychologische Daten	Negative Kosequenzenerwartungen Trainingsintention (Anzahl der Trainingsstage pro Woche) Trainingsintention (Dauer je Trainingseinheit in Minuten) Selbsteinschätzung Trainingshäufigkeit Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit Konsequenzerfahrungen Wiederaufnahme-Selbstwirksamkeit
Weitere Daten	Fitnessziele Aktuelle Zieldiskrepanz Motiv- und Zielinventar Passung von Studium & Fitness-Training Physisches Selbstkonzept Einschätzung Zwischenziel Konkrete Trainingsergebnisse Einschätzung Trainingserfolg

Ausgangsbefragung (t3)

Die Ausgangsbefragung, die 24 Wochen nach der Eingangsbefragung (t1) und 16 Wochen nach der Zwischenbefragung (t2) stattfand, beinhaltete sowohl Bestandteile aus den vorherigen Befragungen als auch neue Inhalte. Die Konstruktion des Fragebogens war ähnlich wie die der Eingangsbefragung aufgebaut. Dementsprechend wurden auch hier zunächst wichtige Informationen zur Studie gegeben und die Abfrage des Codes für die Anonymisierung der Daten durchgeführt.

Soziodemographische Daten

Wie in der Eingangsbefragung wurden in der Ausgangsbefragung die Körpergröße und das Körpergewicht abgefragt. Im weiteren Verlauf wurden erneut die folgenden soziodemographischen Daten erhoben: Aktueller Beziehungsstatus, Kinder, Merkmale des Studiums und beruflicher Tätigkeiten und der jeweilige Hochschulabschluss.

Daten zur körperlichen Aktivität und sportlichen Vergangenheit

Hinsichtlich des Bewegungsverhaltens wurden die Probanden erneut gebeten, ihr körperliches Aktivitätspensum und die damit verbundene Bewegungsintensität im Alltag und im Falle einer Erwerbstätigkeit, bei der Arbeit einzuschätzen.

Die sportliche Vergangenheit wurde über die Vereinszugehörigkeit und einer möglichen weiteren Fitness-Studio-Mitgliedschaft neben jener im Fitnesszentrum BergWerk abgedeckt.

Daten des professionellen Kontextes

Hinsichtlich des professionellen Kontextes wurde, wie in der Eingangsbefragung, die Fahrzeit vom eigenen Wohnort zum Fitnesszentrum BergWerk abgefragt.

Psychologische Daten

In der Ausgangsbefragung wurden erneut die im Theorieteil beschriebenen HAPA- und MoVo-Variablen verwendet. Dabei wurden wie in den vorherigen Befragungen die negativen Konsequenzerwartungen (der erwartete Aufwand eines Fitness-Trainings) und die Trainingsintention als motivationale Konstrukte erhoben. In Bezug auf die Trainingsintention standen einerseits die Intensionsstärke und die Angaben zur intendierten Trainingshäufigkeit und -dauer als quantitative Items zur Verfügung. Die Selbstkonkordanz der körperlich-sportlichen Aktivität wurde erhoben, um andererseits die Intensionsqualität, bzw. die *Ich-Nähe* der körperlich-sportlichen Aktivität, im Fitness-Studio zu erfassen.

An volitionalen Variablen wurden wie bei der EB und der ZB die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit, die wahrgenommene fitnesstrainingsbezogene Unterstützung von Familie und Freunden, die Handlungsplanung, das fitnesstrainingsbezogene Barrierenmanagement und die auf das Fitness-Training bezogenen Konsequenzerfahrungen ermittelt. Außerdem wurde hier, wie bei der Zwischenbefragung, die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit erhoben.

Weitere Daten

Weitere Konstrukte wie die Kosten-Nutzen-Rechnung beim Fitness-Training, die Fitnessziele und die aktuelle Zieldiskrepanz, das Motiv- und Zielinventar, das physische Selbstkonzept, die Einschätzung des Sporttyps, die Selbststeuerungsmodi bei sportlicher Aktivität, die Beurteilung des wahrgenommenen Trainingserfolgs, die konkreten Trainingsergebnisse und die wahrgenommene Zielpassung zwischen Studium und Fitness-Training wurden erneut als Kontrollvariablen, ergänzend zu den HAPA- und MoVo-Variablen, herangezogen. Zusätzlich wurde die Priorisierung verschiedener Lebensbereiche abgefragt und ein Ranking zwischen verschiedenen Lebensbereichen ermittelt.

Abschließend wurde ein herzliches Dankeschön für die Teilnahme an der Studie ausgesprochen und erneut auf die Einladung zu der gemeinsamen „BergWerk-Feldstudien-Party“ hingewiesen. Die Dauer der Beantwortung des letzten Fragebogens lag i. d. R. je nach Sprachkenntnissen und Bedenkzeit zwischen zwanzig bis dreißig Minuten.

Tab. 5.3 *Überblick Ausgangsbefragung*

Kategorie	Inhalte
Formalia	Studieninformationen Einverständniserklärung Anonymisierung (Code)
Soziodemographische Daten	Körpergröße Körpergewicht Gesundheitliche Einschränkungen Beziehungsstatus Arbeitsstatus und Arbeitspensum Universitärer Zeitaufwand Hochschulabschluss
Daten zur körperlichen Aktivität und sportlichen Vergangenheit	Art und Umfang körperlicher Aktivität in Freizeit und Beruf Vereinszugehörigkeit Weitere Fitness-Studio-Mitgliedschaft
Daten des professionellen Kontextes	Fahrtzeit zum Fitness-Studio

Kategorie	Inhalte
Psychologische Daten	Negative Konsequenzerwartungen Initiative-Selbstwirksamkeitserwartungen Trainingsintention (Anzahl der Tage) Trainingsintention (Dauer je Einheit) Intentionsstärke Selbstkongruanz Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeitserwartungen Wahrgenommene fitnessbezogene Unterstützung von Freunden und Familie Handlungsplanung Barrierenmanagement Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit Konsequenzerfahrungen
Weitere Daten	Kosten-Nutzen-Rechnung beim Fitness-Training Fitnessziele Zieldiskrepanz Motiv- und Zielinventar Physisches Selbstkonzept Einschätzung des Sporttyps Selbststeuerungsmodi Passung Studium & Fitness-Training Konkrete Trainingsergebnisse Wahrgenommener Trainingserfolg Priorisierung und Ranking verschiedener Lebensbereiche

5.3.2 Aufbau und Inhalte der Messinstrumente

Die für die Feldstudie verwendeten Erhebungsinstrumente werden in diesem Kapitel zunächst beschrieben und hinsichtlich ihrer Eignung beurteilt. Primäres Auswahlkriterium für die Messinstrumente ist, dass sich diese in der Forschung bewährt haben und bei guter Qualität kurz sind (vgl. Schäfer 2010, S. 123). Die entsprechende Itemanzahl und die Art der Skalierung wird darüber hinaus ebenfalls dokumentiert.

Entsprechend des Forschungsschwerpunktes dieser Arbeit, werden die Variablen aus dem kombinierten HAPA- / MoVo-Modell hinsichtlich ihres Einflusses auf die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Fitness-Training von Studierenden, im anschließenden Ergebnisteil (Kapitel 6.2), dargestellt. Die übrigen Variablen fungieren primär der deskriptiven Beschreibung der Stichprobe. Da sich trainierende Studierende und Studiopersonal (Fitness-Trainer) im Fitnesszentrum der Bergischen Universität Wuppertal grundsätzlich duzen, wurde beschlossen, diese Anrede auch in den Fragebögen der Feldstudie zu verwenden.

Im Folgenden werden die verwendeten Messinstrumente der modellrelevanten, motivationalen und volitionalen Variablen vorgestellt. Die Messinstrumente wurden teilweise zur Spezifizierung auf das Training im Fitness-Studio marginal modifiziert.

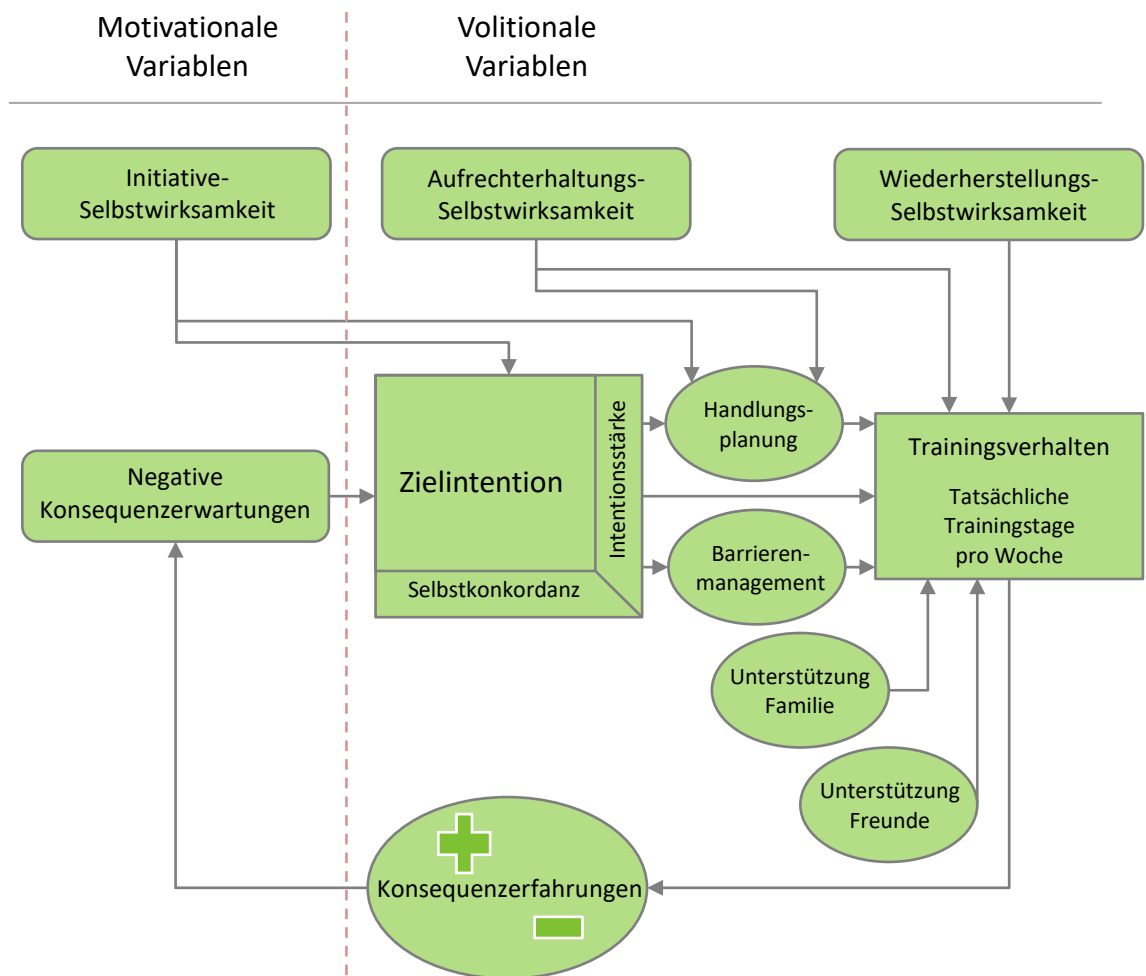


Abb. 5.2 Überblick modellrelevanter motivationaler und volitionaler Variablen

Tab. 5.4 *Überblick modellrelevanter motivationaler und volitionaler Variablen*

Nummerierung	Variable	Phase
1	Konsequenzerwartungen	motivational
2	Intentionsstärke	motivational
3	Selbstkongordanz	motivational
4	phasenspezifische Selbstwirksamkeit	motivational oder volitional (je nach Art der Selbstwirksamkeit)
5	Handlungsplanung	voltional
6	sportbezogene soziale Unterstützung	voltional
7	Barrierenmanagement	voltional
8	Konsequenzerfahrungen	voltional

1. Konsequenzerwartungen

Obwohl das Konstrukt der sportbezogenen Konsequenzerwartungen in Studien keine oder nur eine geringfügige Vorhersageleistung erbrachte, konnte Fuchs (1994, S. 269) zeigen, dass einzelne Unterklassen von Konsequenzerwartungen für die Motivation im Sport relevant sein könnten. In einer Längsschnittstudie mit 911 Teilnehmern konnten mittels explorativer und konfirmatorischer Faktorenanalyse unterschiedliche Subdimensionen identifiziert werden: Gesundheit, Soziales, Figur und Gewicht, Aufwand und Besorgnisse. Da die Ergebnisse darauf hinweisen, dass insbesondere die negativen Konsequenzerfahrungen, d. h. die aufwandbezogenen Items einen Einfluss auf das Trainingsverhalten haben, wurden ausschließlich diese im Rahmen der Feldstudie mit Studierenden verwendet.

In Hinblick auf das Training im Fitness-Studio bitten wir dich, die folgenden Aussagen auf einer sechsstufigen Antwortskala von „trifft nicht zu“ bis „trifft sehr zu“ zu bewerten:

Wenn ich regelmäßig im Fitness-Studio aktiv bin (oder wäre), ...

...dann kostet mich das jedes mal große Selbstüberwindung.

...dann muss ich dafür jedes mal einen großen (organisatorischen) Aufwand betreiben.

...dann muss ich mir erst einen Trainingspartner dafür suchen.

Abb. 5.3 Fünf-Faktoren-Modell der Konsequenzerwartungen (vgl. Fuchs, 1994)
(hier reduziert auf den Faktor Aufwand)

2. Intentionsstärke

Nach dem MoVo-Modell (Fuchs, 2007a) ist bei einer Zielintention neben der *Ich-Nähe* (qualitativer Aspekt) die Stärke, d. h. das Ausmaß an Gewissheit, mit der man z. B. ein Training im Fitness-Studio ausüben möchte, entscheidend (Seelig & Fuchs 2006, S. 122). Sie wird mit der Frage, „Wie stark ist deine Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmäßig ein Training im Fitness-Studio auszuüben?“, auf einer sechsstufigen Antwortskala von „diese Absicht habe ich gar nicht“ (0) bis „diese Absicht ist bei mir ganz stark“ (5), gemessen.

3. Selbstkonkordanz beim Sporttreiben

Der Begriff Selbstkonkordanz, der auf der theoretischen Grundlage der Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 1985) beruht und von Sheldon & Elliot (1999) geprägt wurde, drückt aus, inwiefern eine Zielintention den persönlichen Werten und Interessen einer Person (*Ich-Nähe*) gerecht wird (Fuchs 2007b, S. 11; Seelig & Fuchs 2006, S. 121). Die Erfassung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz erfolgt mittels der SSK-Skala von Seelig und Fuchs (2006). Diese differenziert zwischen vier Subskalen, mit jeweils drei zugehörigen Items.

Tab. 5.5 Die sport- und bewegungsbezogene Selbstkonkordanz-Skala - SSK-Skala
(vgl. Seelig & Fuchs, 2006)

Bitte gib an, wie sehr die folgenden Aussagen für dich persönlich zutreffen:

Ich habe die Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmäßig ein Training im Fitness-Studio auszuüben, ...	trifft nicht zu					trifft sehr zu
1. ... weil es mir Spaß macht.						
2. ... weil Personen, die mir wichtig sind, mich dazu drängen.						
3. ... weil die positiven Folgen einfach die Mühe wert sind.						
4. ... weil ich mir sonst Vorwürfe machen müsste.						
5. ... weil sportliche Aktivität einfach zu meinem Leben dazugehört.						
6. ... weil ich sonst mit anderen Personen Schwierigkeiten bekomme.						
7. ... weil es gut für mich ist.						
8. ... weil ich sonst ein schlechtes Gewissen hätte.						
9. ... weil ich dabei Erfahrungen mache, die ich nicht missen möchte.						
10. ... weil andere sagen, ich soll sportlich aktiv sein.						
11. ... weil ich gute Gründe dafür habe.						
12. ... weil ich denke, dass man sich manchmal auch zu etwas zwingen muss.						

Für die Auswertung wurden je drei Items zu einem Subskalenwert zusammengefasst:

- Intrinsische Motivation: Item Nr. 1, 5, 9
- Identifizierte Motivation: Item Nr. 3, 7, 11
- Introjizierte Motivation: Item Nr. 4, 8, 12
- Extrinsische Motivation: Item Nr. 2, 6, 10

In Anlehnung an Sheldon und Elliot (1999) sowie Koestner et al. (2002) wurde ein Gesamtindex für die sport- und bewegungsbezogene Selbstkonkordanz (SSK-Index) berechnet (Fuchs 2006, S. 130). „Der SSK-Index wird gebildet, indem die Summe der introjizierten und extrinsischen Subskalenwerte von der Summe der identifizierten und intrinsischen Subskalenwerte abgezogen wird.“ (ebd.) Dieser Index gibt Auskunft über die Selbstkonkordanz einer Person, bezüglich eines sport- oder bewegungsbezogenen Verhaltens, wie zum Beispiel dem Training im Fitness-Studio. Sie wurde im Rahmen der Feldstudie auf einer sechsstufigen Antwortskala von „trifft nicht zu“ (0) bis „trifft sehr zu“ (5), erhoben.

SSK-Gleichung

$$[(\text{intrinsisch} + \text{identifiziert}) - (\text{introjiziert} + \text{extrinsisch})]$$

4. Phasenspezifische Selbstwirksamkeit

Die Selbstwirksamkeit wurde vor über 40 Jahren von Bandura (1977) als das Konstrukt der *perceived self-efficacy* (wahrgenommene Selbstwirksamkeit) vorgestellt, wobei dies situationspezifisch gemeint war (Schwarzer 2004, S. 24). Die Selbstwirksamkeit beschreibt diesem Verständnis nach das Vertrauen eines Individuums, sich dazu in der Lage zu sehen, ein spezifisches Verhalten, trotz auftretender Hindernisse, zeigen zu können.

In der weiteren Forschung (Jerusalem & Schwarzer, 1999; Luszczynska et al., 2005; Sherer & Maddux, 1982) wurde dann aber zunehmend angenommen, dass eine allgemeine Selbstwirksamkeit existiere und es wurden entsprechende Messinstrumente konzipiert (vgl. Schwarzer 2004, S. 27). Bei der allgemeinen Selbstwirksamkeit handelt es sich um Überzeugungen, das eigene Handeln bei unterschiedlichen Verhaltensweisen zeigen zu können (Fuchs & Schwarzer 1994, S. 142). Wenn allerdings ein spezifisches Verhalten, wie z. B. die sportliche Aktivität, untersucht wird, scheinen sich speziell dafür entwickelte Messinstrumente besser zu eignen.

Für den Bereich der Sport- und Gesundheitspsychologie wurde dementsprechend zur Mitte der 1990er Jahre die SSA-Skala (Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivitäts-Skala) entwickelt (Fuchs & Schwarzer, 1994). Da davon ausgegangen wird, dass Selbstwirksamkeitsüberzeugungen nicht nur verhaltensspezifisch, sondern auch phasenspezifisch, d. h. während der verschiedenen Phasen eines Verhaltens (Allgemeine-Selbstwirksamkeit, Initiative-Selbstwirksamkeit, Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit, Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit nach Rückfall) zum Tragen kommen, wurde ein Messinstrument entwickelt, welches dies valide und reliabel messen kann und im Rahmen der vorliegenden Arbeit auf einer sechsstufigen Antwortskala von „trifft nicht zu“ (0) bis „trifft sehr zu“ (5) in leicht modifizierter Form (Spezifizierung auf den Kontext Fitness-Studio) eingesetzt wurde (Schwarzer 2004, S. 25 f.).

<p>In Hinblick auf das Training im Fitness-Studio bitten wir dich, die folgenden Aussagen auf einer sechsstufigen Antwortskale von „trifft nicht zu“ bis „trifft sehr zu“ zu bewerten:</p> <p>1. Allgemeine-Selbstwirksamkeit Die Umstellung alter Gewohnheiten ist eine schwierige Aufgabe. Traust du dir zu, in Zukunft im Fitness-Studio zu trainieren?</p> <p>Ich bin mir sicher, ...</p> <p>...dass ich das Training im Fitness-Studio in meinen Alltag integrieren kann. ...dass ich mindestens einmal pro Woche das Training im Fitness-Studio durchführen kann. ...dass ich mindestens zweimal pro Woche das Training im Fitness-Studio durchführen kann. ...dass ich mindestens dreimal pro Woche das Training im Fitness-Studio durchführen kann.</p> <p>2. Initiative-Selbstwirksamkeit Aller Anfang ist schwer. Wie sicher bist du, dass du den Einstieg in das Training im Fitness-Studio finden wirst?</p> <p>Ich bin mir sicher, dass ich sofort mit dem Training im Fitness-Studio beginnen kann,</p> <p>...auch wenn ich zunächst ganz neu über das Training im Fitness-Studio nachdenken muss. ...auch wenn die Planung dafür sehr aufwändig ist. ...auch wenn ich mich zwingen muss, sofort damit zu beginnen. ...auch wenn ich mir zunächst einen Ruck geben muss.</p>	<p>3. Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit Es ist wichtig, das Training im Fitness-Studio auf Dauer aufrechtzuerhalten. Traust du dir das zu?</p> <p>Ich bin mir sicher, dass ich mich auch dann dauerhaft regelmäßig körperlich betätigen kann, ...</p> <p>...wenn ich lange brauche, bis es mir zur Gewohnheit geworden ist. ...wenn ich Sorgen und Probleme habe. ...wenn sich der Erfolg nicht sofort zeigt. ...wenn ich müde bin. ...wenn ich viel um die Ohren habe. ...wenn ich mich angespannt fühle. ...wenn ich bei meinen ersten Anläufen wenig unterstützt werde. ...wenn ich mehrere Anläufe brauche, bis es mir gelingt.</p> <p>4. Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit Trotz guter Vorsätze kann es zu kleineren oder größeren Rückschlägen kommen. Stell dir nun vor, du hättest eine Weile nicht im Fitness-Studio trainiert. Wie zuversichtlich bist du, zu einem regelmäßigen Training im Fitness-Studio zurückzukehren, wenn du damit ausgesetzt hast?</p> <p>Ich bin mir sicher, dass ich wieder regelmäßig im Fitness-Studio trainieren werden kann, ...</p> <p>...auch wenn ich meine konkreten Pläne mehrmals verschoben habe. ...auch wenn ich mich einmal nicht aufrufen konnte. ...auch wenn ich schon mehrere Wochen ausgesetzt habe.</p>
--	---

Abb. 5.4 Vier Skalen zur phasenspezifischen Selbstwirksamkeitserwartung beim Fitness-Training: Allgemeine-Swk, Initiative-Swk, Aufrechterhaltungs-Swk und Wiederherstellungs-Swk nach Rückfall (Schwarzer 2004, S. 25 f.)

5. Handlungsplanung

Die Handlungsplanung konkretisiert, welches Verhalten zur Zielerreichung benötigt wird, indem die Situationsparameter, d. h. wann (Tag und Uhrzeit) und wo (Ort) gehandelt werden soll und eine vorprogrammierte Handlungssequenz, d. h. wie (Art und Weise) und wie oft (Anzahl der Trainingstage) trainiert werden soll, präzise spezifiziert (vgl. Ziegelmann et al. 2007, S. 97; vgl. Powers et al. 2005, S. 902; vgl. Sheeran et al. 2005, S. 87). Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wurde die Handlungsplanung in Anlehnung an Gollwitzer (1999) auf einer sechsstufigen Antwortskala von „trifft nicht zu“ (0) bis „trifft sehr zu“ (5) folgendermaßen erhoben:

In Hinblick auf das Training im Fitness-Studio bitten wir dich, die folgende Aussage auf einer sechsstufigen Antwortskala von „trifft nicht zu (0)“ bis „trifft sehr zu (5)“ zu bewerten.
Ich habe einen detaillierten Plan...

- ...wann ich trainiere.
- ...wie ich trainiere.
- ...wie oft ich trainiere.
- ...wo ich trainiere.

Abb. 5.5 Handlungsplanung beim Fitness-Training (vgl. Gollwitzer, 1999)

6. Sportbezogene soziale Unterstützung

Bei der sportbezogenen sozialen Unterstützung handelt es sich um ein vielschichtiges und facettenreiches Phänomen des verhaltensspezifischen Rückhalts (vgl. Fuchs 1997, S. 248). Differenziert wird dabei zunächst zwischen erhaltener und wahrgenommener Hilfe (ebd.). Während sich die erhaltene Unterstützung auf Erfahrungswerte hinsichtlich des konkreten Hilfeverhaltens in der Vergangenheit bezieht, repräsentiert die wahrgenommene Unterstützung eine subjektive Einschätzung der potentiell verfügbaren Hilfe in der Zukunft (ebd.).

Nach Fuchs (1997, S. 249) ist sowohl bei der erhaltenen als auch bei der wahrgenommenen Unterstützung zwischen drei Formen zu unterscheiden:

1. Die emotionale Unterstützung (z. B. Ermutigung, Lob, Trost)
2. Die instrumentelle Unterstützung (z. B. Vorbildverhalten, Aufforderungen zum Mitmachen, organisatorische Hilfestellung)
3. Die informationelle Unterstützung (z. B. Vermittlung von Wissen über Sporteffekte, Information über Sportangebote)

Das von Fuchs (1997) entwickelte Messinstrument zur sportbezogenen Unterstützung, fragt diese Kategorien auf zwei Ebenen ab. Zum Einen wird eine aus sechs Items bestehende Skala zur sportbezogenen Unterstützung aus der Familie verwendet. Darüber hinaus wird die sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten auf einer weiteren Skala mit fünf Items erhoben. Angelehnt an diese Skalen, wurde die sportbezogene Unterstützung mit Bezug auf das Training von Studierenden im Fitness-Studio in leicht modifizierter Form wie folgt abgefragt:

In Bezug auf das Training im Fitness-Studio bitten wir dich, die folgende Aussage auf einer sechsstufigen Antwortskala von „trifft nicht zu (0)“ bis „trifft sehr zu (5)“ zu bewerten.

Personen aus meiner Familie ...

- ...treiben mit mir Sport.
- ...übernehmen von mir Hausaufgaben, damit ich Sport treiben kann.
- ...ermutigen mich dazu, an meiner geplanten Sportaktivität festzuhalten
- ...fordern mich auf, gemeinsam Sport zu treiben.
- ...erinnern mich daran Sport zu treiben.
- ...helfen mir dabei meine sportlichen Aktivitäten zu organisieren.

Personen aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis...

- ...treiben mit mir Sport.
- ...ermutigen mich dazu, an meiner geplanten Sportaktivität festzuhalten
- ...fordern mich auf, gemeinsam Sport zu treiben.
- ...erinnern mich daran Sport zu treiben.
- ...helfen mir dabei meine sportlichen Aktivitäten zu organisieren.

Abb. 5.6 Sportbezogene Unterstützung von Familie und Freunden (vgl. Fuchs, 1997)

7. Sportbezogenes Barrierenmanagement

Nach Krämer (2014, S. 238) sind Barrieren jene postintentionalen, volitionalen Hindernisse, welche die Ausübung eines Verhaltens wie z. B. dem Training in einem Fitness-Studio erschweren bzw. verhindern können. Nach Krämer & Fuchs (2010) können sportbezogene Barrieren in präventive Barrieren (Items 1 - 6) und situative Barrieren (Items 7 - 12) wie folgt differenziert werden.

Manchmal gibt es Barrieren, die einen daran hindern, das Training im Fitness-Studio auszuüben. In Hinblick auf das Training im Fitness-Studio bitten wir dich die folgende Aussage auf einer sechsstufigen Antwortskala von „trifft nicht zu (0)“ bis „trifft sehr zu (5)“ zu bewerten.

Um das Training im Fitness-Studio trotzdem wahrzunehmen...

- 1...verabrede ich mich mit einer/m Bekannten zum regelmäßigen Sporttreiben.
- 2...lege ich mir meine Sportsachen griffbereit zurecht.
- 3...schreibe ich mir den Termin (in den Kalender) auf.
- 4...nehme ich mir vor, mir danach etwas Schönes zu gönnen.
- 5...betrachte ich den Sporttermin als genauso wichtig wie andere Termine.
- 6...teile ich Freunden/ Bekannten mein Trainingsvorhaben mit.
- 7...vermeide ich Situationen, die mich vom Training im Fitness-Studio abhalten könnten (z. B. den Fernseher gar nicht erst anschalten).
- 8...halte ich mir noch einmal die Vorteile des Fitness-Trainings vor Augen.
- 9...versuche ich mich in eine Stimmung zu versetzen, in der ich Lust auf körperliche Aktivität im Fitness-Studio habe.
- 10...fange ich gar nicht erst an darüber nachzudenken, was ich anstatt des Fitness-Trainings tun könnte.
- 11...denke ich an das schlechte Gewissen, das ich hätte, wenn ich nicht zum Training ins Fitness-Studioginge.
- 12...versuche ich unangenehme Situationen (z. B. Angst vor einer Blamage) als Herausforderung zu sehen.

Abb. 5.7 Sportbezogenes Barrierenmanagement (vgl. Krämer & Fuchs, 2010)

8. Sportbezogene Konsequenzerfahrungen

Nach Fuchs (2013) hängt das zukünftige Sportverhalten u. a. davon ab, wie zufrieden eine Person mit den bisherigen sportlichen Erfahrungen ist. Die Beurteilung des neuen Verhaltens (z. B. Training im Fitness-Studio) wird anhand der zuvor entwickelten Konsequenzerwartungen bewertet (Rothman, 2000). Um diese Erfahrungen zu operationalisieren, wurde das Messinstrument der sportbezogenen Konsequenzerfahrungen entwickelt und erstmalig in dem MoVo-LISA Projekt (Fuchs, 2008) eingesetzt. Der genaue Wortlaut der einzelnen Items wird im Folgenden differenziert nach positiven (+) und negativen Konsequenzerfahrungen (-) abgebildet.

In Hinblick auf das Training im Fitness-Studio bitten wir dich, die folgende Aussage auf einer sechsstufigen Antwortskala von „trifft nicht zu (0)“ bis „trifft sehr zu (5)“ zu bewerten.

Wenn ich im Fitness-Studio aktiv war, dann habe ich die Erfahrung gemacht, ...

- ...dass ich mich anschließend beweglicher gefühlt habe (+)
- ...dass ich mich dabei verletzt habe. (-)
- ...dass ich mein Gewicht reduzieren konnte. (+)
- ...dass ich mich dabei blamiert habe. (-)
- ...dass ich dadurch selbstbewusster geworden bin. (+)
- ...dass dadurch meine Beschwerden schlimmer wurden. (-)
- ...dass ich mich anschließend körperlich wohler gefühlt habe. (+)
- ...dass mir das manchmal zu anstrengend war. (-)
- ...dass sich dadurch mein Aussehen verbessert hat. (+)
- ...dass ich meine gesundheitlichen Risiken reduzieren konnte (z. B. Blutzucker senken). (+)
- ...dass ich in Situationen geraten bin, in den ich Angst hatte zu versagen. (-)
- ...dass ich mich danach psychisch wohler gefühlt habe. (+)
- ...dass ich für andere Sachen keine Zeit mehr hatte. (-)
- ...dass ich dadurch meine Beschwerden verringern konnte. (+)
- ...dass mir das Schwitzen unangenehm war. (-)
- ...dass ich nette Leute kennen lernen konnte. (+)

Abb. 5.8 Sportbezogene Konsequenzerfahrungen (vgl. Fuchs, 2013)

Tab. 5.6 *Inhalte der Längsschnittstudie im Überblick*

Inhalte & Messinstrumente	Messzeitpunkte	Quelle des Messinstruments	Beschreibung, Skalen
Studieninformation	EB, ZB, AB	Eigenes Konstrukt	-
Probandendaten	EB	Eigenes Konstrukt	Alter, Geschlecht, gesundheitliche Einschränkungen, Einverständniserklärung
Codegenerierung	EB, ZB, AB	Eigenes Konstrukt	-
Studentenstatus	EB	Eigenes Konstrukt	dichotom
Anthropometrische Daten	EB, AB	Eigenes Konstrukt	Größe, Gewicht, BMI
Soziodemographische Daten	EB, AB	Eigenes Konstrukt	Familienstand, Kinder, Staatsangehörigkeit, SWS. Präsenzzeit Vz & vfZ, Hochschulabschluss. Arbeitspensum
Fahrzeit zum Fitnesszentrum	EB, AB	Eigenes Konstrukt	Fahrzeit
Körperliches & sportliches Aktivitätsverhalten	EB, AB	Eigenes Konstrukt	Körperliche Aktivität im Alltag und auf der Arbeit, Einschätzung des Sporttyps. Sportliche Vergangenheit, Mitglied Sportverein und Fitness-Studio, Fitness-Studio-Vorerfahrung
Intentionen bzgl. des Fitness-Trainings	EB, AB	Eigenes Konstrukt, Seelig & Fuchs (2006)	Intendierte Trainingshäufigkeit & -dauer, Stärke der Trainingsabsicht
Kosten-Nutzen-Rechnung Fitness-Training	EB, AB	Eigenes Konstrukt	Vor- und Nachteile eines Fitness-Trainings

Inhalte & Messinstrumente	Messzeitpunkte	Quelle des Messinstruments	Beschreibung, Skalen
Fitnessziele	EB, ZB, AB	Eigenes Konstrukt	Zwischenziel, langfristiges Ziel und Zieldiskrepanz
Negative Konsequenzerwartung Fitness-Training	EB, ZB, AB	Fuchs (1994)	0 = trifft nicht zu (bis) 5 = trifft sehr zu
Selbstwirksamkeit (Initiative)	EB	Schwarzer (2004)	0 = trifft nicht zu (bis) 5 = trifft sehr zu
Selbstwirksamkeit (Aufrechterhaltung)	EB, ZB, AB	Schwarzer (2004)	0 = trifft nicht zu (bis) 5 = trifft sehr zu
Selbstwirksamkeit (Wiederaufnahme)	ZB, AB	Schwarzer (2004)	0 = trifft nicht zu (bis) 5 = trifft sehr zu
Physisches Selbstkonzept	ZB, AB	Stiller & Alfermann (2004)	0 = trifft nicht zu (bis) 5 = trifft sehr zu
Selbstkonkordanz der körperlich-sportlichen Aktivität	EB, AB	Seelig & Fuchs (2006)	0 = trifft nicht zu (bis) 5 = trifft sehr zu
Sportbezogene Unterstützung von Familie & Freunden	EB, AB	Fuchs (1997)	0 = trifft nicht zu (bis) 5 = trifft sehr zu
Trainingsbetreuung und Studioauslastung	EB	Eigenes Konstrukt	0 = trifft nicht zu (bis) 5 = trifft sehr zu
Handlungsplanung	EB, AB	Gollwitzer (1999)	0 = trifft nicht zu (bis) 5 = trifft sehr zu
Zielpassung Studium & Fitness-Training	EB, ZB, AB	Riediger, Freund & Baltes (2005)	0 = trifft nicht zu (bis) 5 = trifft sehr zu
Fitnessstrainingbezogenes Barrierenmanagement	EB, AB	Krämer & Fuchs (2010)	0 = trifft nicht zu (bis) 5 = trifft sehr zu
Selbststeuerungsmodi bei sportlicher Aktivität	EB, AB	Niermann (2010)	0 = trifft nicht zu (bis) 5 = trifft sehr zu

Inhalte & Messinstrumente	Messzeitpunkte	Quelle des Messinstruments	Beschreibung, Skalen
Trainingsintensität und Trainingsaffinität	ZB	Eigenes Konstrukt	0 = sehr locker (bis) 10 = sehr anstrengend 0 = sehr ungerne (bis) 10 = sehr gerne
Einschätzung und Zufriedenheit mit dem professionellen Kontext	ZB	Eigenes Konstrukt	0 = sehr unzufrieden 10 = sehr zufrieden
Bewertung Zwischenziel	ZB, AB	Eigenes Konstrukt	0 = nicht hilfreich (bis) 10 = sehr hilfreich
Trainingsergebnisse	ZB, AB	Eigenes Konstrukt	Offenes Antwortformat
Beurteilung des Trainingserfolgs	ZB, AB	Eigenes Konstrukt	0 = erfolglos 10 = erfolgreich
Barrieren beim Fitness-Training	AB	Eigenes Konstrukt	Offenes Antwortformat
Priorisierung der Lebensbereiche	AB	Eigenes Konstrukt	0 = sehr niedrige Priorität 10 = sehr hohe Priorität Ranking: Platz 1 - 6
Sportbezogene Konsequenzerfahrungen	EB, ZB, AB	Fuchs (2013)	0 = trifft nicht zu (bis) 5 = trifft sehr zu

Legende: EB = Eingangsbefragung; ZB = Zwischenbefragung; AB = Ausgangsbefragung

grün = Erhebung zu allen drei Messzeitpunkten

blau = Erhebung zum ersten und letzten Messzeitpunkt

gelb = Erhebung zum zweiten und dritten Messzeitpunkt

grau = Erhebung zu einem einzigen Messzeitpunkt

5.3.3 Studienplanung

Für die Realisierung der Feldstudie „Trainingsverhalten von Studierenden im Fitness-Studio“ wurde folgender Ablaufplan befolgt:

- Gespräch mit einer Justitiarin bzgl. Datenschutz
- Schriftliche Genehmigung der Hochschulsportleitung
- Briefing des Trainerpersonals
- Rundmail an alle Mitglieder des Fitnesszentrums BergWerk
- Datenpflege
- Einladung der Probanden

Gespräch mit Justitiarin bzgl. Datenschutz

Um rechtliche Fragen hinsichtlich der Durchführung der Feldstudie zu klären, wurde auf die Expertise einer Justitiarin zurückgegriffen. Hierbei ging es z. B. um die Anonymisierung der Daten oder die Verschwiegenheitserklärungen des involvierten Trainerpersonals.

Schriftliche Genehmigung der Hochschulsportleitung

Um die Feldstudie im Fitnesszentrum BergWerk durchführen zu dürfen, wurde diese von der Hochschulsportleitung der Bergischen Universität Wuppertal freundlicherweise schriftlich genehmigt.

Briefing des Trainerpersonals

Um das Trainerpersonal über die Feldstudie zu informieren, wurde ein Trainermeeting einberufen. Ziel dieser Veranstaltung war es, das Trainerteam einerseits über Inhalte zu informieren, über den Ablauf der Feldstudie zu instruieren und sie andererseits für

die Gewinnung möglichst vieler Probanden zu sensibilisieren und zu motivieren. Außerdem erhielt jeder Fitness-Coach ein schriftliches Umsetzungskonzept und die Kontaktdaten des Doktoranden, an den sie sich bei Rückfragen zur Feldstudie wenden konnten.

Rundmail an alle Mitglieder des Fitnesszentrums BergWerk

Die Mitglieder des Fitnesszentrums BergWerk wurden eine Woche vor Beginn der Feldstudie per Rundmail darüber informiert, dass Fragebogenerhebungen im Rahmen einer Feldstudie durchgeführt werden. Darüber hinaus wurden sie dazu eingeladen, an dieser Feldstudie zum Thema „Trainingsverhalten von Studierenden“ teilzunehmen.

Datenpflege

Mit Hilfe der Computer Software StudioControl (digitales Einbuchungssystem von Schrader) wurden studienrelevante Informationen wöchentlich aktualisiert. Dadurch wurde das Trainerpersonal mittels Pop-Up-Benachrichtigungen bei der Einbuchung von Studienteilnehmern in den relevanten Zeiträumen darauf hingewiesen, den entsprechenden Fragebogensatz der Feldstudie auszuhändigen. Nach dem Ausfüllen des jeweiligen Fragebogensatzes heftete der Trainer die Unterlagen in die dafür vorgesehenen Ordner und löschte die Benachrichtigung aus dem Einbuchungssystem. Falls ein Proband die Zwischen- oder Ausgangsbefragung der Feldstudie nicht innerhalb der dafür vorgesehenen Fristen einreichte, wurde die Benachrichtigung vom Doktoranden gelöscht und der Teilnehmer als Dropout gewertet. Außerdem wurde mit Hilfe dieses Programms wöchentlich die Trainingshäufigkeit der Feldstudienteilnehmer ermittelt.

Einladung der Probanden

Um potentiellen Teilnehmern der Feldstudie neben der Möglichkeit der Selbstreflektion einen weiteren Anreiz zur Teilnahme zu bieten, wurden diese darauf hingewiesen, dass sie bei erfolgreicher Teilnahme, d. h. im Falle der vollständigen Bearbeitung aller drei Fragebogensätze, zu einem gemeinsamen Abend („BergWerk-Party“) mit kulinarischer Verköstigung inklusive Getränke eingeladen werden.

5.4 Beschreibung des Feldstudienstandorts

Die Bergische Universität Wuppertal hat über 21.000 Studierende (Stand: Wintersemester 2014 / 2015), die sich auf acht verschiedene Fachbereiche und die School of Education verteilen (Rektoratsbericht, 2015). Um sportliche Aktivitäten im universitären Alltag zu ermöglichen, bietet der Hochschulsport ab 15 € im Semester die sogenannte SportsCard an, welche die Zugangsberechtigung für die Teilnahme an über 50 verschiedenen Sportkursen darstellt.

Eine weitere kostengünstige Option, um neben Seminaren und Vorlesungen, welche zumeist von Bewegungsarmut geprägt sind, körperlich aktiv zu bleiben oder zu werden, ist das hauseigene Fitnesszentrum der Bergischen Universität. Es wurde 2006 gegründet und bietet ausschließlich Studierenden und Mitarbeitenden der Bergischen Universität Wuppertal, auf einer Fläche von ca. 275 Quadratmetern, die Möglichkeit, ab einer Monatspauschale von 14,17 € (Studenten) bzw. 16,66 € (Mitarbeiter) monatlich aktiv zu werden (Preise: Stand WS 2015 / 2016). Auf Grund der zentralen Lage auf dem Hauptcampus Griffenberg ist das Fitnesszentrum BergWerk für einen Großteil der Studierenden und Mitarbeitenden der BUW innerhalb weniger Minuten fußläufig erreichbar. Die Nachbarcampi Freudenberg und Haspel sind 1,7 km und 3,0 km von der Fitnessanlage entfernt. Da viele Studierende während ihrer Vorlesungszeit einen großen Teil ihrer Zeit an der Universität verbringen, bietet ein Fitnesszentrum auf dem Campus eine gute Möglichkeit, um das Training im Fitness-Studio in den universitären Alltag zu integrieren (vgl. Schwetschenau et al. 2008,

S. 371). Seit Gründung des Fitnesszentrums BergWerk im Oktober 2006, stieg die Mitgliederzahl innerhalb von 12 Jahren auf über 500 Teilnehmer an.

Der Anteil der Mitglieder mit einer FitnessCard für Studierende liegt bei über 90 %, während die restlichen ca. 10 % Mitarbeiter der Hochschule sind. Einen Großteil der Trainierenden stellen Studierende zwischen 18 bis 24 Jahren. Dies hängt u. a. damit zusammen, dass die Regelstudienzeit in Bachelor-Studiengängen drei Jahre bzw. in den Master-Studiengängen weitere zwei Jahre beträgt.

Öffnungszeiten und Mitgliedsbeiträge

Die Räumlichkeiten des Fitnesszentrums können an den Tagen Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10.00 – 21.30 Uhr, Donnerstag von 12.00 – 21.30 Uhr und Samstag von 10.00 – 16.00 Uhr von Mitgliedern genutzt werden (Stand: Wintersemester 2015 / 2016). Die FitnessCard kann ab 14,17 € (Studenten) bzw. 16,66 € (Mitarbeiter) monatlich erworben werden. Die Höhe der monatlichen Beiträge hängt zum Einen von der Laufzeit der FitnessCard als auch von dem jeweiligen Status (Student / Mitarbeiter) der Teilnehmer ab (siehe Tab. 5.8, S. 226). Bei Ratenzahlung fallen monatliche Zusatzkosten von einem Euro an.

Außerdem ist eine Kündigung der Mitgliedschaft nicht erforderlich. Sobald die FitnessCard zeitlich abgelaufen ist, besteht entweder die Möglichkeit eine neue Karte zu buchen oder auf eine fortlaufende Mitgliedschaft zu verzichten. Dies bedeutet, dass sich die Mitglieder im BergWerk, im Gegensatz zu den Mitgliedern vieler kommerzieller Studios, in regelmäßigen Abständen (1, 3, 6 oder 12 Monate) aktiv für oder gegen eine Folgemitgliedschaft entscheiden und nicht bzw. nur für einen Zeitraum von maximal einem Jahr vertraglich gebunden sind.

Alle Services und Leistungen wie z. B. die Trainingsplanoptimierung, die Trainingspause, anthropometrische Messungen, Fitness-Checks usw. sind mit Ausnahme der 90-minütigen Ernährungsberatung in dem Mitgliedsbeitrag bzw. in der FitnessCard enthalten.

Tab. 5.7 *Öffnungszeiten Fitnesszentrum BergWerk (WS 2015 / 2016)*

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Öffnungszeiten	10.00 Uhr bis 21.30 Uhr	10.00 Uhr bis 21.30 Uhr	10.00 Uhr bis 21.30 Uhr	12.00 Uhr bis 21.30 Uhr	10.00 Uhr bis 21.30 Uhr	10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Hinweis: Das BergWerk ist an Sonntagen und gesetzlichen und rheinischen Feiertagen ganztägig geschlossen.

Tab. 5.8 *Mitgliedsbeiträge Fitnesszentrum BergWerk (WS 2015 / 2016)*

Laufzeit	Beiträge (Studierende)	Beiträge (Beschäftigte)
FitnessCard 1 Monat (nur bei Verlängerung)	31 €	41 €
FitnessCard 3 Monate (nur bei Verlängerung)	63 €	93 €
FitnessCard 6 Monate	96 €	126 €
FitnessCard 6 Monate (Ratenzahlung)	102 €	132 €
FitnessCard 12 Monate	170 €	200 €
FitnessCard 12 Monate (Ratenzahlung)	182 €	212 €

Hinweis: Die FitnessCard ist buchbar, nachdem der erste Termin des Betreuungspakets absolviert wurde.

Voraussetzungen einer Mitgliedschaft – Das Betreuungspaket

Um Mitglied des BergWerks zu werden, ist die Buchung des Betreuungspakets für einmalig 15 € für jeden Teilnehmer obligatorisch. Dieser Qualitätsstandard soll gewährleisten, dass die Trainierenden von einem Experten in das Training im Fitness-Studio eingewiesen werden. Um als Trainer im Fitnesszentrum BergWerk arbeiten zu dürfen, ist die Fitness-Trainer-B-Lizenz die Mindestanforderung.

Das Betreuungspaket besteht aus den folgenden Modulen:

Tab. 5.9 *Betreuungspaket Fitnesszentrum BergWerk (WS 2015 / 2016)*

Termin	Dauer	Zeitliche Abfolge	Inhalte
1. Termin	90 Min. 1 Pers.	Starttermin (1. Woche)	<ul style="list-style-type: none"> - Einführungsgespräch - Anamnese - Zielsetzung - Studiorundgang - Fitness-Tests - Erstellung eines Trainingsplans - Terminvereinbarung 2. Termin - (Auf Wunsch) Buchung der Fitness-Card
2. Termin	45 Min. 1 Pers.	Trainingsplan- optimierung (TPO) (8. Woche)	<ul style="list-style-type: none"> - Einstiegsgespräch - Trainingsberatung - Kontrolle der Bewegungsausführung - Terminvereinbarung 3. Termin
3. Termin	45 Min. 1 Pers.	Re-Check (24. Woche)	<ul style="list-style-type: none"> - Einstiegsgespräch - Vereinbarung: Re-Check nach 3 Monaten

Studioausstattung

Das Fitnesszentrum BergWerk verfügt über ca. 275 Quadratmeter Trainingsfläche, welche sich räumlich und inhaltlich in zwei verschiedene Bereiche aufteilen lässt:

1. Ausdauerbereich
2. Gerätegestütztes Krafttraining, Freihantelbereich und Functional Area¹²

Das Trainerteam

Das 25-köpfige Trainerteam besteht sowohl aus männlichen als auch aus weiblichen Fitness-Trainern. Das Team wurde so zusammengestellt, dass Experten mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Functional-Training, Ausdauertraining, Rückentraining, olympisches Gewichtheben, Bodybuilding, sanftes Krafttraining und Rehabilitations-Training) als Ansprechpartner auf der Trainingsfläche fungieren.

5.5 Erhebungsdurchführung und Datenerfassung

Die Rekrutierung für die Feldstudie wurde durch das Trainerpersonal des Fitnesszentrums BergWerk während des Trainingsbetriebes durchgeführt und vom Doktoranden (wissenschaftliche Hilfskraft des Hochschulsports) dieser Arbeit koordiniert. An der Feldstudie durften alle Studierenden des Fitnesszentrums BergWerk teilnehmen, die im Besitz einer gültigen FitnessCard für Studierende waren und ihre freiwillige Teilnahme an der Feldstudie mittels Unterschrift bestätigten. Die *FitnessCard (Studierende)* kann nur von Studierenden unter Angabe ihrer Matrikelnummer gebucht werden. Sowohl Trainierende mit einem Mitarbeiterstatus, als auch Interessierte ohne gültige FitnessCard wurden von der Studie ausgeschlossen. Die zeitlichen Abstände der Befragungen orientierten sich an der Struktur des Betreuungspaketes, welches für alle Neukunden im Fitnesszentrum BergWerk

¹² Functional Area: Die Functional Area ist jener Bereich im Fitnesszentrum BergWerk, in dem vorrangig funktionelle Übungen und komplexe Bewegungen ausgeübt werden.

obligatorisch ist. Nach dem Einführungsgespräch (inklusive Anamnese und Zielsetzung) wurde der erste Fragebogen ausgehändigt und auf die Bitte des Trainers hin, ca. zwei Drittel des Fragebogens (Teil A bis C) von den Probanden ausgefüllt (siehe Anhang E). Im Anschluss daran folgten der Studiorundgang, die Erstellung des Trainingsplans, das eigentliche Training, das Cool Down, die restliche Befragung (ab Teil D – siehe Anhang E) und ein Abschlussgespräch. Während die Eingangsbefragung bei Einsteigern im Rahmen des ersten Einführungstermins stattfand, wurde diese bei bereits trainierenden Probanden, je nach zeitlicher Verfügbarkeit durchgeführt. In der Regel nutzten die Teilnehmenden ihre Trainingspausen, um den Fragebogen sukzessive während ihres Fitness-Trainings auszufüllen. Um vergleichbare Studienbedingungen zu gewährleisten, fanden die Folgebefragungen bei allen Feldstudienteilnehmern nach acht Wochen (t2) und 24 Wochen (t3) statt.

Kriterien für den Einschluss von Datensätzen

Um eine Vergleichbarkeit zwischen den Studienteilnehmern zu gewährleisten, wurden nur jene Datensätze in der Datenanalyse berücksichtigt, die eindeutig mittels eines Codes zugeordnet werden konnten (Plausibilität), mindestens 75 % (Cut-off-Wert¹³) der Fragebogeninhalte ausfüllten und die Befragungsintervalle (8 bzw. 24 Wochen) einhielten. Für die Durchführung der zweiten Befragung (t2) nach acht Wochen wurde eine maximale Abweichung von zwei Wochen toleriert, um einerseits einen gewissen Handlungsspielraum einzuräumen, andererseits aber auch vergleichbare Ergebnisse zu generieren. Für die Ausgangsbefragung (t3) nach 24 Wochen wurde ebenfalls eine Abweichungstoleranz von zwei Wochen festgelegt. Bei Überschreitung dieser Fristen, wurden die Folgebefragungen nicht berücksichtigt und die jeweiligen Teilnehmer als Dropout der Studie gewertet.

¹³ Der Begriff Cut-off-Wert könnte im Deutschen mit Schwellenswert übersetzt werden.

Überblick über die Anzahl der Datensätze

Insgesamt wurden 230 Eingangsbefragungen, 171 Zwischenbefragungen und 139 Ausgangsbefragungen beim Trainerpersonal des Fitnesszentrums BergWerk eingereicht.

Nach Berücksichtigung der Einschlusskriterien, ergibt sich ein Datensatz von 224 Eingangsbefragungen, 168 Zwischenbefragungen und 138 Ausgangsbefragungen.

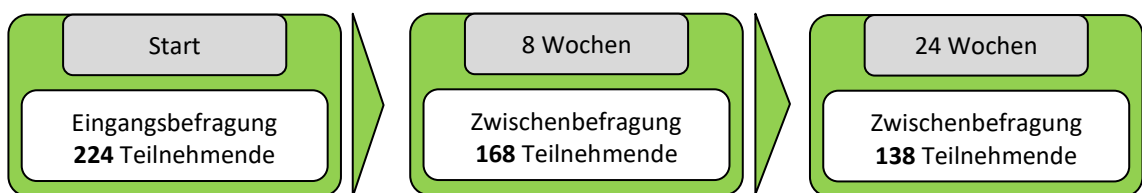


Abb. 5.9 Anzahl der Datensätze im zeitlichen Verlauf der Feldstudie

Zwischenfazit – Methodisches Vorgehen

Im vorliegenden Kapitel wurde das methodische Vorgehen dieser Arbeit erläutert. Neben dem Untersuchungsziel wurden die forschungsleitenden Fragen vorgestellt und auf Basis des aktuellen Forschungsstandes, entsprechende Hypothesen formuliert. Im Anschluss daran, wurden das Studiendesign, die Fragebogenkonstruktion, als auch der Aufbau und der Inhalt der verwendeten Erhebungsinstrumente inklusive der Items, Skalierungen und relevanten Subskalen für die Datenanalyse skizziert. Darüber hinaus wurde die Untersuchungsdurchführung vorgestellt und das Setting des Feldstudienstandorts beschrieben. Abschließend wurde geschildert, wie die Trainer des Fitnesszentrums über die Abläufe und Arbeitsprozesse der Erhebung instruiert und Teilnehmende für die Studie rekrutiert wurden.

6 Empirischer Teil: Ergebnisse und Diskussion

Nachdem im Methodikteil u. a. das Untersuchungsziel genannt, die forschungsleitenden Fragen vorgestellt und die damit zusammenhängenden Hypothesen begründet wurden, werden die Befunde der Feldstudie im Folgenden vorgestellt und einer kritischen Diskussion gewürdigt.

Es wird zunächst überlegt, inwiefern die aus der Feldstudie ermittelten Ergebnisse generalisierbar sind. Im Anschluss daran werden die statistische Validität und die interne Validität und Reliabilität thematisiert.

Nach der Methodendiskussion werden im Rahmen der Datenanalyse zunächst Daten zur Beschreibung der Stichprobe präsentiert. Dieser deskriptive Part umfasst sowohl die Eingangs-, Zwischen- und Ausgangs- als auch die Dropoutbefragung. Analog zum Aufbau des Theorieteils wird dabei die Zielgruppe der Studierenden in Hinblick auf Charakteristika und Merkmale des Fitness-Trainings skizziert (Kapitel 6.2).

Im Anschluss daran folgt die analytische Statistik (Kapitel 6.3). Diese dient dazu, die zuvor formulierten Hypothesen mittels inferenzstatistischer Verfahren zu überprüfen. Dabei wird diskutiert, wie sich ausgewählte motivationale und volitionale Faktoren auf Intention und Verhalten auswirken (Kapitel 6.3.1) und wie der Einfluss weiterer potentieller Einflussfaktoren auf das Trainingsverhalten einzuschätzen ist (Kapitel 6.3.2).

Abschließend werden Trainingsintention und tatsächliches Trainingsverhalten innerhalb des ersten Trainingshalbjahres (Durchschnittswerte des Gesamtzeitraumes) und im zeitlichen Verlauf (Durchschnittswerte der jeweiligen Trainingsmonate) gegenübergestellt. Dabei werden zugrundeliegende Auffälligkeiten der Intentions-Verhaltens-Beziehung hinterfragt (Kapitel 6.3.3).

6.1 Methodendiskussion

Im Folgenden werden die Ergebnisse dieser Arbeit in Bezug auf das methodische Vorgehen einer kritischen Diskussion gewürdigt und Limitationen aufgezeigt. Dabei wird zunächst die Generalisierbarkeit betrachtet. Im Anschluss daran wird die statistische Validität und die interne Validität und Reliabilität thematisiert.

Generalisierbarkeit

Nach Bortz & Döring (2016, S. 97) gelten die aus einer Studie gewonnenen Erkenntnisse in dem Maße als generalisierbar, „[...] wie sich die Ergebnisse auf andere Orte, Zeiten [...] oder auf andere Personen, als die konkret untersuchten, verallgemeinern lassen.“ Ferner wird darauf hingewiesen, dass die Generalisierbarkeit maßgeblich vom Untersuchungsdesign als auch von der Repräsentativität der Stichprobe abhängt (ebd., S. 95).

Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wurden Studierende eines universitären Fitnesszentrums in einer sechsmonatigen Längsschnittstudie (Panelstudie) über drei Messzeitpunkte mittels Paper-Pencil-Verfahren befragt. Dieses Studiendesign hat u. a. den Vorteil, dass individuelle Veränderungen im zeitlichen Verlauf wahrgenommen werden können (ebd., S. 211). Das Paper-Pencil-Verfahren bietet darüber hinaus die Flexibilität, die Fragebögen zeit- und ortsunabhängig auszufüllen. Da jeder Studierende mit gültiger Fitness-Card an der Studie teilnehmen konnte, wurde die Zusammensetzung der Stichprobe nicht kontrolliert. Selektionseffekte können daher nicht ausgeschlossen werden und sind u. a. bei Betrachtung der Geschlechterverteilung (33 % Frauen vs. 67 % Männer) sehr wahrscheinlich. Da neben dem Studiendesign und der Befragungsart, der Untersuchungsort als wesentlicher Faktor bei der Planung von empirischen Studien gilt (vgl. ebd., S. 211) und Feldstudien in Hinblick auf die Generalisierbarkeit teilweise eine höhere externe Validität als Laborstudien zugeschrieben wird (vgl. ebd., S. 95), fand die Studie in einem natürlichen Umfeld (universitäres Fitnesszentrum) statt.

Kritisch anzumerken ist, dass die Forschung in einem natürlichen Umfeld durch eine verminderte Kontrolle von Störvariablen erkauft wird, was wiederum die kausale Interpretation der Befunde erschweren kann (vgl. ebd., S. 206). Allerdings muss diesbezüglich ergänzt werden, dass Trainierende genau mit diesen Störvariablen in der Realität konfrontiert werden. Hinsichtlich der Repräsentativität muss konstatiert werden, dass diese aufgrund der Stichprobe eines einzelnen universitären Fitnesszentrums nicht gewährleistet werden kann, da diese lediglich einen kleinen Ausschnitt aller trainierenden Studierenden in universitären Fitnesszentren darstellt. Bundesweit existiert eine Vielzahl universitärer Fitnesszentren (Anzahl unbekannt, schätzungsweise 50 Einrichtungen), welche sich in ihrer Größe, Mitgliederanzahl, inhaltlichen Schwerpunkten, Preisstruktur u. v. m. voneinander unterscheiden. Aus forschungsökonomischen Gründen musste auf eine Integration weiterer universitärer Finesseinrichtungen verzichtet werden.

Statistische Validität

Nach Bortz & Döring (2016, S. 96) kann eine quantitativ-empirische Studie „[...] ein hohes Maß an statistischer Validität beanspruchen, wenn die Ergebnisse der Studie auf einer korrekten deskriptiv- und inferenzstatistischen Analyse basieren. Die statistische Validität scheint vor dem Hintergrund der empirischen Ergebnisse gegeben zu sein, da die inferenzstatistische Datenanalyse hypothesenbasiert und der Stichprobenumfang als ausreichend eingestuft werden kann (ebd., S. 843 ff.; Green, 1991). Zur Gewährleistung der Reliabilität wurden gut etablierte Messinstrumente eingesetzt, die auf Basis des Forschungsstandes als valide und reliabel eingestuft werden können.

Das hier gewählte Vorgehen der Paper-Pencil-Befragung weist Vor- und Nachteile auf. Einerseits haben die Studienteilnehmer die Möglichkeit die Trainer zu befragen, wenn im Rahmen der Befragung Unklarheiten auftreten sollten. Andererseits besteht beim händischen Ausfüllen der Fragebögen die Gefahr, dass nicht jedes Item ausgefüllt wird, da der Proband, im Gegensatz zu Online-Befragungen, kein direktes Feedback bekommt, falls ein Item ausgelassen wurde. Um das Risiko unvollständiger Datensätze

zu minimieren, wurden die Trainer darum gebeten, jeden eingereichten Fragebogen unmittelbar auf Vollständigkeit und Codierung zu überprüfen und bei Bedarf den Probanden darum zu bitten, ausgelassene Felder nachzutragen.

Zufällige Störvariablen konnten im Rahmen der Feldforschung hingegen kaum kontrolliert werden. Ein Problem könnte sein, dass die Beantwortung der Fragebogenkonstrukte aufgrund von sozialer Erwünschtheit verzerrt wird. Da die meisten Probanden ihre Fragebögen während des Trainings ausfüllten und dabei die Möglichkeit bestand, dass andere Trainierende einen Einblick in die Fragebögen bekommen, muss angenommen werden, dass dies das Antwortverhalten beeinflussen konnte. Das Trainerpersonal wies außerdem daraufhin, dass einige Studienteilnehmer die Fragebögen zusammen ausfüllten, die einzelnen Items diskutierten und dann teilweise relativ ähnliche Antworttendenzen bekundeten.

Interne Validität

Eine hohe interne Validität liegt vor, „[...] wenn die Ausprägung bzw. Veränderungen in den abhängigen Variablen eindeutig auf den Einfluss der unabhängigen Variablen zurückzuführen sind“ (Bortz & Döring 2016, S. 99). Die interne Validität dieser Arbeit könnte aufgrund verschiedener Bedrohungen gefährdet sein.

Da einige Probanden berichten, dass sie durch das Ausfüllen der Fragebögen motivierter seien und ihr Trainingsverhalten stärker reflektieren, sind Testing-Effekte wahrscheinlich. Testing-Effekte bedeuten im Rahmen der durchgeführten Feldstudie, dass die Teilnahme bzw. die Beantwortung der Fragebögen einen Effekt auf das Trainingsverhalten der Probanden hat.

Außerdem können Reihungs-Effekte nicht ausgeschlossen werden. Beim Übertragen der Daten in das Statistikprogramm SPSS® fiel auf, dass vereinzelte Probanden dazu tendierten, möglichst konsistente Antworten, u. a. innerhalb der verwendeten Likert-Skalen, zu zeigen. Statistische Zusammenhänge können dadurch verzerrt werden.

Eine weitere Bedrohung der internen Validität ist eine mangelnde instrumentelle Reliabilität.

Da einige der verwendeten Messinstrumente an das spezifische Setting (Fitnesszentrum), bzw. den Kontext (Fitness-Studio) angepasst wurden, können dadurch entstandene Messfehler nicht ausgeschlossen werden.

Darüber hinaus ist mit Selektionseffekten zu rechnen, da eine Teilnahme an der Studie bereits ein gewisses Maß an Engagement und Bereitwilligkeit voraussetzt, sich mit dem eigenen Trainingsverhalten und damit zusammenhängender potenzieller Einflussfaktoren zu befassen. Unter Umständen nahmen dadurch eher Personen an der Studie teil, die ihr Trainingsverhalten reflektieren und optimieren wollten. Ein weiterer Selektionseffekt könnte durch die verstärkte Teilnahme männlicher Probanden entstanden sein. Darüber hinaus zeigten sich insbesondere jene Trainierenden bereit an der Studie teilzunehmen, die dem Trainerpersonal bekannt waren und sich dem universitären Fitnesszentrum und seinem Personal gegenüber verbunden fühlten.

Außerdem ist im zeitlichen Verlauf der Längsschnittstudie eine experimentelle Mortalität festzustellen. Während in der Eingangsbefragung 224 vollständige Datensätze vorlagen, waren es im Rahmen der Ausgangsbefragung (nur noch) 138 vollständige Datensätze. Beim Vergleich der motivationalen und volitionalen Variablen im zeitlichen Verlauf konnten allerdings nur jene Teilnehmenden berücksichtigt werden, die alle drei Fragebögen ausgefüllt hatten. Dementsprechend gelten die dadurch generierten Ergebnisse auch nur für diesen Personenkreis und können nicht auf die Gesamtstichprobe aller 224 Probanden übertragen werden.

Insgesamt kann angenommen werden, dass die Ergebnisse im Rahmen dieser Feldstudie als Versuch einer ganzheitlichen, sportwissenschaftlich fundierten Analyse des Trainingsverhaltens von Studierenden einzuordnen ist. Limitierend wirkt sich jedoch die fehlende Repräsentativität aus, da die Feldstudie lediglich in einem universitären Fitnesszentrum durchgeführt wurde. Darüber hinaus muss darauf hingewiesen werden, dass durch die hier vorgenommene Fokussierung auf motivationale und volitionale Variablen, in Anlehnung an die etablierten Gesundheitsmodelle HAPA (Schwarzer, 1992) und MoVo (Fuchs, 2007a), viele weitere potenzielle Einflussfaktoren des Trainingsverhaltens nicht berücksichtigt wurden. Die

Reliabilität dieser Studie kann hingegen auf Basis der theoretischen Integration und der empirisch bewährten Messinstrumente angenommen werden. Eine besondere Stärke dieser Studie ist, dass das Trainingsverhalten bzw. die Trainingshäufigkeit der Teilnehmenden, auf Basis elektronischer Einbuchungen, objektiv erfasst wurde und somit erstmalig valide Daten zur Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Training von Studierenden im Fitness-Studio generiert wurden. Um die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Fitness-Training von Studierenden zukünftig transparenter zu machen und damit verbundene Einflussfaktoren im Sinne der Adherence-Forschung¹⁴ zu identifizieren, wäre es wünschenswert, wenn sich zukünftige Forschungsarbeiten dieser Aufgabe ebenfalls annehmen würden. Im Folgenden werden die deskriptiven Ergebnisse der Feldstudie vorgestellt und diskutiert.

6.2 Deskriptive Statistik: Ergebnisse und Diskussion

Die deskriptive Statistik beschäftigt sich laut Rasch et al. (2014, S. 1) „[...] mit der Organisation, Darstellung und Zusammenfassung von Daten, um sie übersichtlich und für den Betrachter leicht fassbar zu machen.“ Ziel des vorliegenden Kapitels ist es, die Stichprobe der Feldstudie mittels statistisch relevanter Kennzahlen und Grafiken zu beschreiben. Nach Bortz (2005) eignen sich für die deskriptive Darstellung der Ergebnisse die folgenden Werte: Mittelwert, Minimum, Maximum, relative Häufigkeit, Varianz und die Standardabweichung. Im Folgenden werden diese Begrifflichkeiten kurz beschrieben.

Der Mittelwert lässt sich durch verschiedene Maße der zentralen Tendenz repräsentieren, wobei der Modalwert, der Medianwert und das arithmetische Mittel am gebräuchlichsten sind (vgl. Rasch et al. 2014, S. 10). Der Modalwert ist derjenige Wert, der innerhalb einer diskreten Verteilung am häufigsten beobachtet wird (vgl. Bourier 2008, S. 68). Der Medianwert ist der Wert, der innerhalb einer Rangordnung die mittlere Position einnimmt (vgl. Bourier 2008, S. 73) und das arithmetische Mittel

¹⁴ Die Adherence-Forschung ist jene Forschung, welche die Einhaltung oder Befolgung von z.B. komplexen Verhaltensweisen wie dem Training im Fitness-Studio untersucht.

gibt den Durchschnittswert einer Verteilung an (vgl. Rasch et al. 2014, S. 11). Nach Bourier (2008, S. 77) und Rasch et al. (2014, S. 11) ist das arithmetische Mittel das gebräuchlichste Maß der zentralen Tendenz. Folglich wird das arithmetische Mittel im Rahmen dieser Arbeit verwendet, um Mittelwerte zu repräsentieren.

Das Minimum ist der niedrigste Wert eines Datensatzes, während das Maximum der größte Wert ist.

Die relative Häufigkeit gibt an, wie oft ein bestimmtes Ereignis oder eine bestimmte Merkmalsausprägung im Vergleich zur Gesamtstichprobe vorliegt.

Nach Rasch et al. (2014, S. 96) sind die Varianz und die Standardabweichung einer der am häufigsten eingesetzten Streuungsmaße. Die Varianz drückt die Unterschiedlichkeit der befragten Personen in einem Merkmal aus (vgl. Bühner & Ziegler 2009, S. 45). Die Varianz ist mathematisch betrachtet „[...] die Summe der quadrierten Abweichungen der Merkmalswerte vom arithmetischen Mittel, dividiert durch die Anzahl der Merkmalsträger“ (Rasch et al. 2014, S. 97) und die Standardabweichung ist „[...] die Quadratwurzel aus der Varianz.“ (Rasch et al. 2014, S. 97).

Im Folgenden werden relevante Kennwerte der Eingangs-, Zwischen- und Ausgangsbefragung vorgestellt und durch Grafiken ergänzt. Bei den Werten im folgenden Teil handelt es sich um gerundete Werte, die i. d. R. nach der zweiten Nachkommastelle gerundet werden, so dass es vereinzelt zu Abweichungen zwischen Einzel- und Summenwerten kommen kann.

Training von Studierenden im Fitness-Studio

Im Theorieteil wurde bereits das trainingswissenschaftliche und alltägliche Verständnis des Trainingsbegriffs gegenübergestellt (Kapitel 2.3). Darüber hinaus wurde die Zielgruppe der Studierenden (Kapitel 2.4) in Hinblick auf die Lebensphase Studium (Kapitel 2.4.1) und deren Sportverhalten (Kapitel 2.4.2) analysiert. Obwohl bereits bekannt ist, dass das Training im Fitness-Studio bei Studierenden zu den beliebtesten sportlichen Aktivitäten gehört (Fahlenbock et al. 2010; Göring, 2010), liegen hierzu nur wenige Untersuchungen (z. B. Fahlenbock et al., 2010; Fuchs et al., 2005; Göring, 2010)

vor. Die im Rahmen dieser Arbeit durchgeführte Feldstudie soll dabei helfen, den bisherigen Kenntnisstand der Adherence-Forschung im Setting Fitness-Studio zu erweitern. Einige der hier aufgezeigten Faktoren finden sich im Theorieteil, u. a. in der Beschreibung der Zielgruppe der Studierenden (Kapitel 2.4) oder in der Auflistung der Einflussfaktoren (Tab. 3.1, S. 54) wieder. Weitere soziodemographische, physische und psychische Voraussetzungen wurden ergänzend hinzugenommen, um das Bild der Zielgruppe der Studierenden, in Bezug auf das Training im Fitness-Studio, zu optimieren und ein besseres Verständnis der Lebensumstände und Charakteristika dieser jungen Zielgruppe zu bekommen.

Studienteilnahme und Dropout

An der Eingangsbefragung der Feldstudie nahmen in dem Zeitraum vom 16.05.2016 bis zum 16.05.2017 insgesamt 230 Personen teil. Nach Ausschluss unvollständiger und nicht zugelassener Fragebogensätze, wurden 224 Datensätze für die Datenanalyse ausgewertet. Die Teilnahme an der Feldstudie wies entsprechend der „universitären Jahreszeiten“, d. h. Vorlesungszeit (verstärkte Teilnahme) und vorlesungsfreie Zeit (verminderte Teilnahme), unterschiedliche Beteiligungsquoten auf. Zur Halbzeit des Erhebungszeitraumes, d. h. bis zum 16.11.2016, hatten bereits 119 Personen (53,1 %) an der Eingangsbefragung teilgenommen. An der Zwischenbefragung nahmen insgesamt 168 Personen (75 % der EB) und an der Ausgangsbefragung 138 Personen (61,6 % der EB) teil, welche die Einschlusskriterien der Datensätze erfüllten. Somit war über den Längsschnitt aller drei Erhebungen ein Dropout von 86 Personen (38,4 %) zu verzeichnen, was im Gegensatz zu anderen Studien, die Dropoutraten zwischen 30 % bis 80 % verzeichnen, (Brehm & Eberhard, 1995; Fuchs et al., 2005; Nagel, 2015; Rampf, 1999) als niedrig einzustufen ist. Allerdings muss darauf hingewiesen werden, dass der Studien-Dropout nicht mit dem Ausstieg aus dem Fitness-Training gleichzusetzen ist.

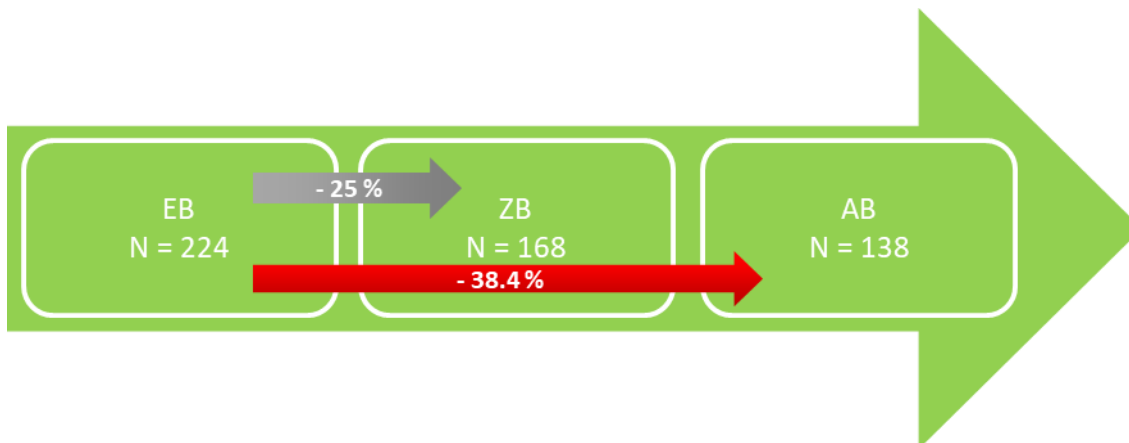


Abb. 6.1 Studiendropout (EB – ZB – AB)

Für die folgenden deskriptiven Analysen der Eingangs-, Zwischen- und Abschlussbefragung wurden bewusst alle Datensätze berücksichtigt, die den bereits beschriebenen Aufnahmekriterien entsprachen. Dadurch ist zwar einerseits die Vergleichbarkeit zwischen den jeweiligen Befragungen aufgrund einer unterschiedlichen Teilnehmerzusammensetzung limitiert, andererseits wird durch Berücksichtigung der Aussteigenden ein realistischeres deskriptives Bild der Befragungszeitpunkte generiert. Würde man hingegen ausschließlich die Daten der Studienteilnehmer beschreiben, welche an allen drei Befragungen teilgenommen haben, wäre davon auszugehen, dass man im Rahmen dieser „künstlichen Selektion“, primär die Daten jener Teilnehmer beschreiben würde, die das Training zumindest teilweise in ihren Alltag integriert haben. Informationen zu den Einstellungen und dem Trainingsverhalten jener Teilnehmer, die zum zweiten oder dritten Messzeitpunkt nicht mehr teilgenommen haben, würden bei einem solchen Vorgehen hingegen nicht berücksichtigt werden. Im Sinne eines ganzheitlichen Verständnisses des Teilnahmeverhaltens, wie es im Theorieteil beschrieben wurde, bietet das hier gewählte Vorgehen die Chance, ein besseres Verständnis davon zu bekommen, inwiefern sich Aussteiger von Dabeibleibern unterscheiden.

Um die Einstellung der Teilnehmenden zu unterschiedlichsten Fragestellungen abzufragen, wurden i. d. R. Likert Skalen mit einem Skalenniveau von Null (keine

Zustimmung) bis Fünf (starke Zustimmung) verwendet. Sobald fehlende Werte vorliegen, werden die gültigen Werte zusätzlich ausgewiesen.

Um eine konkretere Vorstellung bzgl. der Voraussetzungen dieser Zielgruppe für das Training im Fitness-Studio zu bekommen, macht es Sinn, diese zunächst mittels soziodemographischer und lebensweltrelevanter Charakteristika zu skizzieren.

6.2.1 Eingangsbefragung

Soziodemographische Daten

Geschlecht

Die Gesamtstichprobe (N = 224) lässt sich anhand der Variable *Geschlecht* in 74 Frauen (33 %) und 150 Männer (67 %) unterteilen.

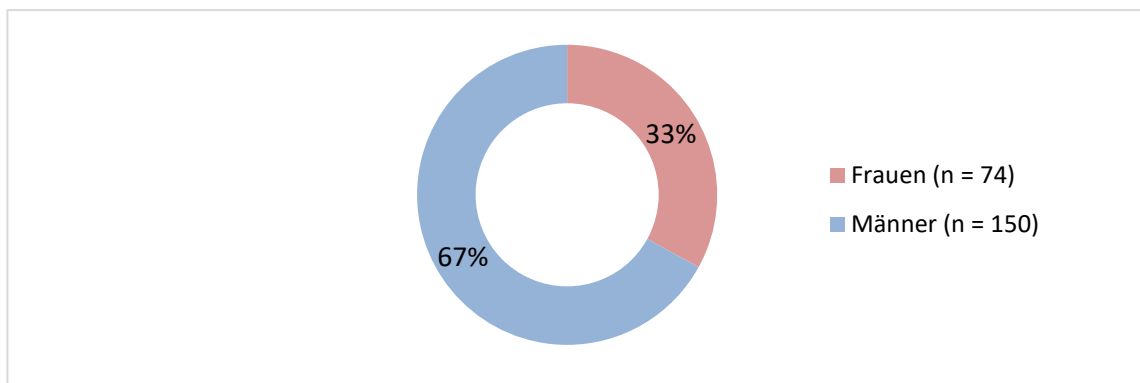


Abb. 6.2 Geschlechterverteilung (EB)

Erste Auffälligkeit bei der Betrachtung der soziodemographischen Daten ist, dass mehr als doppelt so viele Männer wie Frauen an der Feldstudie teilnahmen. Vergleicht man dies mit der durchschnittlichen Mitgliederverteilung in deutschen Fitness-Studios (♀ 55 % vs. ♂ 45 %) nach DSSV et al. (2019), stellt man fest, dass die Mitgliederverteilung innerhalb der Feldstudie, deutlich von der Mitgliederverteilung in kommerziellen Einrichtungen abweicht.

Die ungleiche Verteilung der Geschlechter könnte zum einen dadurch begründet sein, dass ca. zwei Drittel der Räumlichkeiten und Gerätschaften des Fitnesszentrums BergWerk, primär Möglichkeiten für individuelles gerätegestütztes oder freies Widerstandstraining bieten und nur etwa ein Drittel der Räumlichkeiten und Gerätschaften auf den Ausdauerbereich entfallen. Obwohl keine Statistiken bzgl. der Nutzung der Fitness-Geräte vorliegen, wird das Fitness-Training an Geräten (Widerstandstraining), erfahrungsgemäß überwiegend von Männern genutzt, während der Ausdauer- bzw. Cardio-Bereich tendenziell eher von Frauen genutzt wird.

Die ungleiche Verteilung der Geschlechter könnte zum anderen dadurch begründet sein, dass sämtliche Gruppen-Fitness-Kurse, welche sich insbesondere bei Studentinnen großer Beliebtheit erfreuen, nicht im Fitnesszentrum, sondern in separat buchbaren und anderweitig vertraglich geregelten Kursen des Hochschulsports stattfinden.

Die Ausstattung und die Angebote eines (universitären) Fitnesszentrums könnten diesen Erfahrungswerten nach einen entscheidenden Einfluss auf die geschlechtsspezifische Mitgliederstruktur haben.

Alter

Im Durchschnitt waren die Studienteilnehmer 24,09 Jahre alt, wobei die jüngsten Teilnehmenden 18 Jahre und die älteste Person 68 Jahre alt waren. Mehr als vier Fünftel (85,3 %) der Teilnehmenden waren zum Zeitpunkt der Eingangsbefragung zwischen 18 und 27 Jahren alt. Bezüglich des Alters wird im geschlechtsspezifischen Vergleich deutlich, dass die Teilnehmerinnen der Studie (n = 74) mit 22,35 Jahren über 2,5 Jahre jünger als die Teilnehmer (n = 150) waren, die ein Durchschnittsalter von 24,95 Jahren aufwiesen.

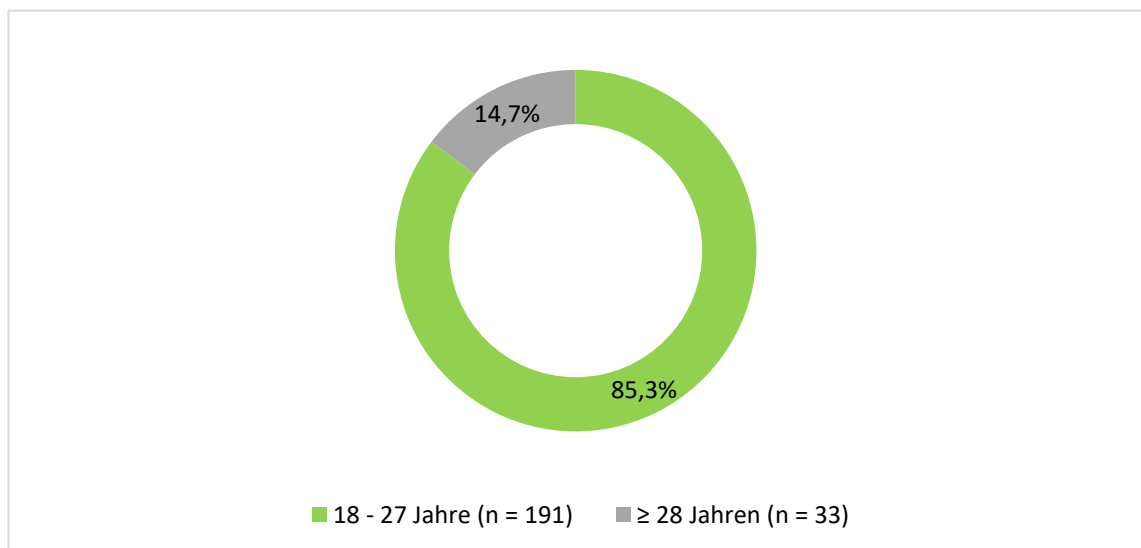


Abb. 6.3 Altersstruktur der Probanden (EB)

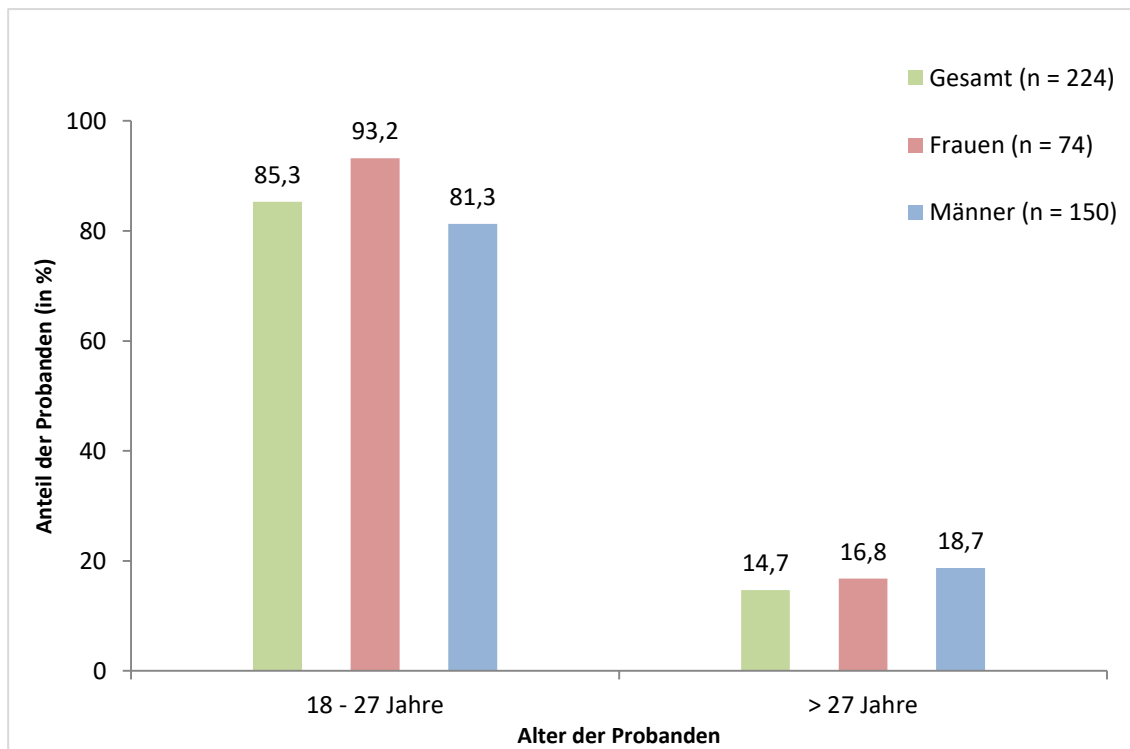


Abb. 6.4 Altersstruktur der Probanden nach Geschlecht (EB)

Hinsichtlich der Altersstruktur der Probanden ist festzustellen, dass diese mit einem Durchschnittsalter von 24,09 Jahren, ca. 16 Jahre unter dem Altersdurchschnitt (von 40,8 Jahren) von kommerziellen Fitnessanlagen liegen (DSSV et al. 2019, S. 40). Somit ist die Stichprobe außerhalb des Settings universitärer Finesseinrichtungen, nicht repräsentativ.

Größe, Gewicht und Body Mass Index (BMI)

Während die Teilnehmerinnen bei durchschnittlichen 169,6 cm Körpergröße im Mittel 63,7 kg wogen, waren die männlichen Probanden im Durchschnitt 183 cm groß und verzeichneten ein durchschnittliches Körpergewicht von 82,4 kg.

Setzt man Größe und Gewicht der Probanden mittels BMI-Formel (d. h. Körpergewicht in Kilogramm, dividiert durch die Körpergröße zum Quadrat in Metern) in Relation zueinander, ergibt sich für die Gesamtstichprobe ein durchschnittlicher BMI von 23,76,

welcher nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2000) im Bereich des Normalgewichtes liegt.

Gemäß WHO-Gewichtsklassifizierung (ebd.) konnten vier Personen (1,8 %) als leicht untergewichtig (BMI: < 18,5), 146 Personen (65,2 %) als normalgewichtig (BMI: 18,5 – 24,9), 65 Personen (29,0 %) als übergewichtig (BMI: 25,0 – 29,9) und neun Personen (4,0 %) als adipös (BMI: \geq 30,0) eingestuft werden.

Mit einem durchschnittlichen BMI von 24,6 war bei den Männern eine Person (0,7 %) untergewichtig, 86 Personen normalgewichtig (57,3 %), 57 Personen (38,0 %) übergewichtig und sechs Personen (4,0 %) adipös. Im Vergleich dazu, hatten die Frauen einen durchschnittlichen BMI von 22,1 wobei drei Teilnehmerinnen (4,1 %) untergewichtig, 60 Personen (81,1 %) normalgewichtig, acht Personen (10,8 %) übergewichtig und drei Personen (4,1 %) adipös waren.

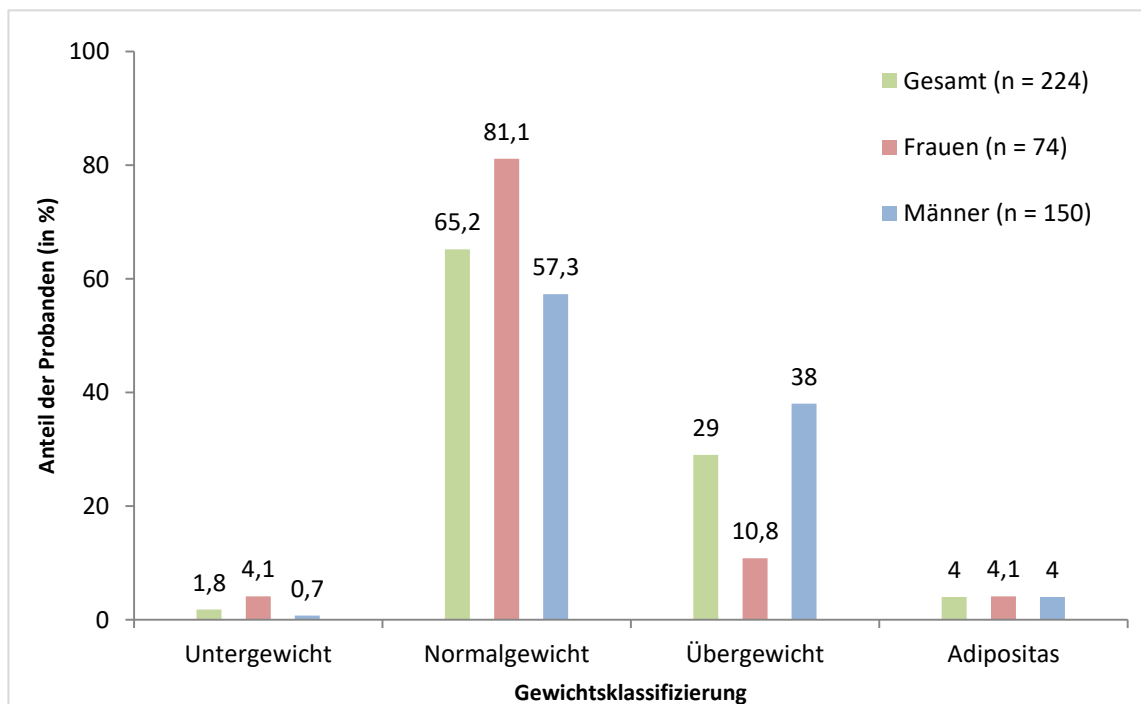


Abb. 6.5 Studienteilnehmende nach BMI (EB)

„In Deutschland weisen nach Auswertung der GEDA 2014 / 2015-EHIS-Daten, 46,7 % der Frauen und 61,6 % der Männer einen BMI von mehr als 25 kg/m² auf und sind damit übergewichtig oder adipös“ (Schienkiewitz, Mensink, Kuhnert et al. 2017, S. 23). Im Vergleich dazu, weisen in der vorliegenden Studie 14,9 % der Frauen und 42 % der Männer einen BMI von mehr als 25 kg/m² auf. Es ist bekannt, dass BMI und Bildungsgrad aus gesundheitlicher Betrachtung positiv miteinander korrelieren (ebd., S. 23). Da ein Großteil der Probanden der Feldstudie normalgewichtig ist, sind die gewichtsbezogenen Voraussetzungen für das Training im Fitness-Studio bei den meisten Teilnehmenden gut.

Körperliche Einschränkungen

Auf die Frage, ob körperliche Beeinträchtigungen, Erkrankungen oder eine Behinderung vorliegt, machten 23 Personen (10,3 %) eine Angabe. Etwa zwei Drittel (65 %) der Angaben fielen auf den Bereich muskulo-skelettale Beschwerden. Darüber hinaus wurden kardio-vaskuläre und psychische Erkrankungen aufgeführt.

Während im Theorieteil (Kapitel 2.4) bereits dargestellt wurde, dass 81,8 % der Befragten ihre Gesundheit als „gut“ oder „sehr gut“ einschätzten (Grützmaker et al. 2018, S. 31), kann man nach den Angaben der Probanden, bzgl. der körperlichen Einschränkungen, ebenfalls zu der Annahme kommen, dass ein Großteil der Stichprobe gute körperliche Voraussetzungen für ein Training im Fitness-Studio hat.

Beziehungs- und Familienstatus

Während 100 Teilnehmende (44,6 %) in einer Beziehung lebten, gaben die restlichen 124 Befragten (55,4 %) an, dass sie Single seien. Von der gesamten Stichprobe waren außerdem, bis auf eine Person (0,4 %), alle Befragten kinderlos.

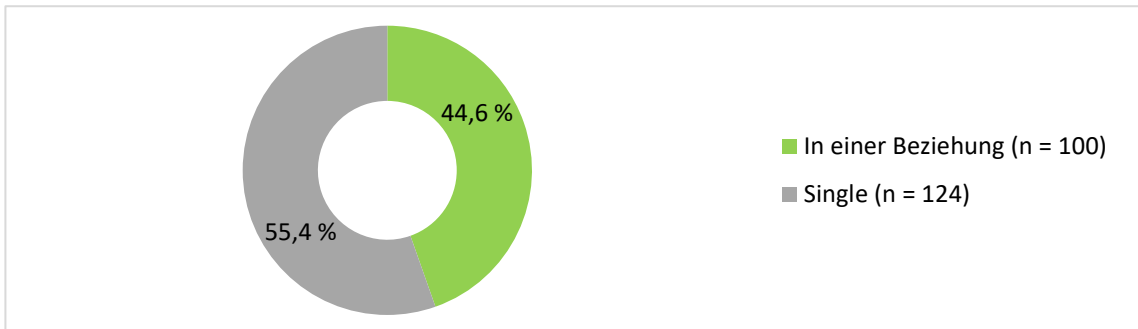


Abb. 6.6 Studienteilnehmende nach Beziehungsstatus (EB)

Semesterwochenstunden

Hinsichtlich des universitären Zeitaufwandes gaben von den 224 Befragten, 20 Teilnehmende (8,9 %) keine Auskunft über ihre Semesterwochenstundenanzahl. Im Durchschnitt lag die Anzahl der SWS bei den übrigen Probanden (n = 204 gültige Werte) bei 19,2 Stunden, wobei die männlichen Teilnehmer der Studie, durchschnittlich 18,8 SWS und die Teilnehmerinnen 20,0 SWS angaben. 47,1 % der Befragten gaben an, weniger als 20 SWS für ihr Studium aufzuwenden.

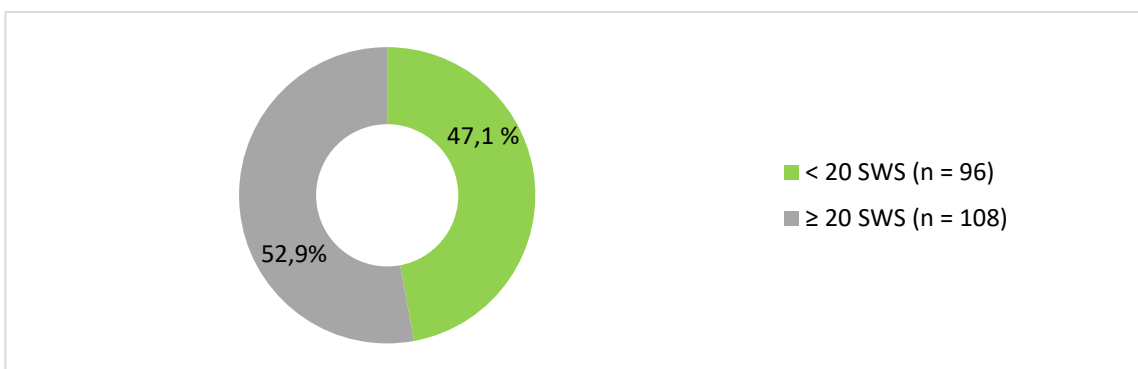


Abb. 6.7 Zeitfaktor Semesterwochenstunden (EB)

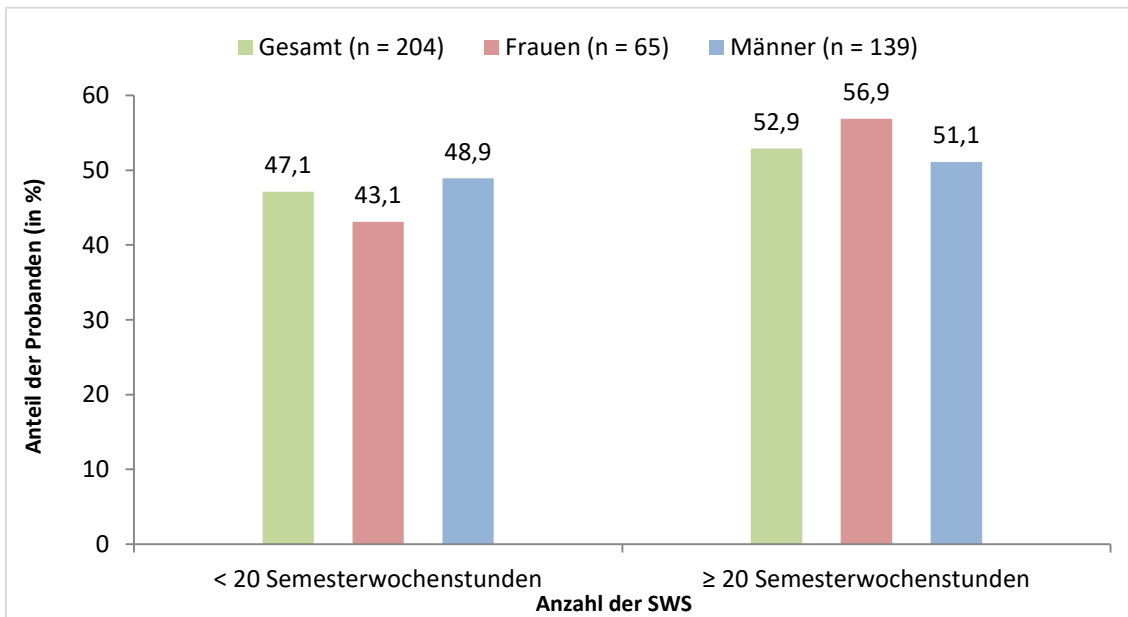


Abb. 6.8 Zeitfaktor Semesterwochenstunden nach Geschlecht (EB)

Im Kapitel 2.4.1 des Theorieteils wurden bereits die Hinweise gegeben, dass Studierende durchschnittlich 33 Stunden ihrer Zeit pro Woche für das Studium investieren und darüber hinaus neben dem Studium überwiegend (69 %) erwerbstätig sind (Middendorf et al. 2017, S. 7 f.). Mit durchschnittlich 19,2 Semesterwochenstunden, plus Vor- und Nachbereitungszeit, kann davon ausgegangen werden, dass die Teilnehmenden der Feldstudie, mindestens ein ähnlich hohes studiumbezogenes Arbeitspensum haben, wie die Befragten in der Studie von Middendorf et al. (2017).

Über drei Viertel der Studierenden der Feldstudie gaben an, neben dem Studium durchschnittlich 14,5 Stunden arbeiten zu gehen. Summiert man das geschätzte studiumbedingte Arbeitspensum nach Middendorf et al. (2017) und die durchschnittliche Arbeitszeit der Probanden, stellt man fest, dass über drei Viertel der Feldstudienprobanden schätzungsweise ca. 47,5 Stunden pro Woche auf das Studium und die Arbeit verwenden. Wenn man darüber hinaus bedenkt, dass das Fitnesszentrum BergWerk sonntags grundsätzlich geschlossen hat und samstags eingeschränkt geöffnet ist (10:00 Uhr – 16:00 Uhr), wird deutlich, dass es einer guten

Planung bedarf, wenn das Fitness-Training regelmäßig in den Alltag integriert werden soll.

Präsenztage an der Universität

Wie zu erwarten, halten sich Studierende in der Vorlesungszeit häufiger auf dem Campus auf, als in der vorlesungsfreien Zeit. Dementsprechend gaben die Teilnehmenden der Stichprobe an, dass sie in der Vorlesungszeit an durchschnittlich 4,2 Tagen an der Hochschule präsent waren, während sie in der vorlesungsfreien Zeit an durchschnittlich 2,7 Tagen anwesend waren.

Geschlechtsspezifisch konnte festgestellt werden, dass sich die männlichen Teilnehmer mit 4,3 Tagen in der VZ und 2,8 Tagen in der vfZ häufiger an der Hochschule aufhielten als dies die Teilnehmerinnen mit 4,1 Tagen in der VZ und 2,5 Tagen in der vfZ taten. Die männlichen Probanden waren somit, trotz einer geringeren Semesterwochenstundenanzahl, vergleichsweise häufiger an der Hochschule präsent.

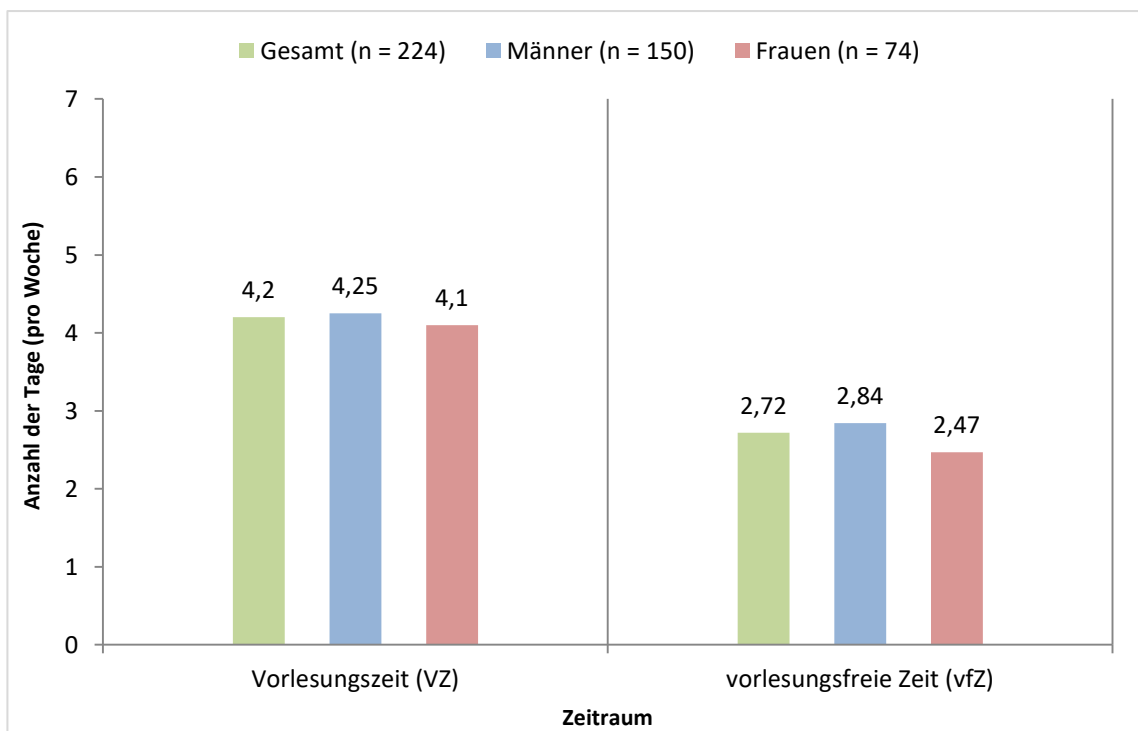


Abb. 6.9 Präsenztage an der Hochschule (EB)

Da die Teilnehmenden der Feldstudie während der Vorlesungszeit an durchschnittlich 4,2 Tagen an der Hochschule anwesend waren, ist davon auszugehen, dass die Fahrtzeit in diesem Zeitraum keinen bedeutenden Einfluss auf das Trainingsverhalten haben sollte. In der vorlesungsfreien Zeit waren die Teilnehmenden hingegen nur an durchschnittlich 2,7 Tagen an der Hochschule präsent. Die reduzierte Anwesenheit der Studierenden in der vfZ ist damit zu begründen, dass bis auf wenige Ausnahmen (z. B. Blockseminare), keine Seminare oder Vorlesungen stattfinden und viele (ca. drei Viertel) der Studierenden nicht aus Wuppertal kommen und dementsprechend pendeln müssen (Blickfeld, 2014).

Erfahrungsgemäß wirkt sich dieser Rückgang in der Anwesenheit auch negativ auf das Teilnahmeverhalten beim Fitness-Training aus, da die Einbuchungen der Fitness-Studio-Nutzer in diesen Zeiträumen um ca. 30 % zurückgehen. Hierbei handelt es sich allerdings um einen Schätzwert, da hierzu keine offiziellen Statistiken vorliegen.

Studienabschluss

Von der Stichprobe hatten zum Zeitpunkt der Eingangsbefragung fast zwei Drittel (64,3 %) keinen Hochschulabschluss, ca. ein Viertel (24,6 %) einen Bachelor- und in etwa jeder zehnte Studierende (11,1 %) einen Masterabschluss. Im geschlechtsspezifischen Vergleich fällt auf, dass zum Zeitpunkt der Eingangsbefragung fast drei Viertel der weiblichen Probanden (73,0 %) noch keinen Studienabschluss absolviert hatten, während bei den männlichen Probanden 60,0 % ohne Studienabschluss waren.

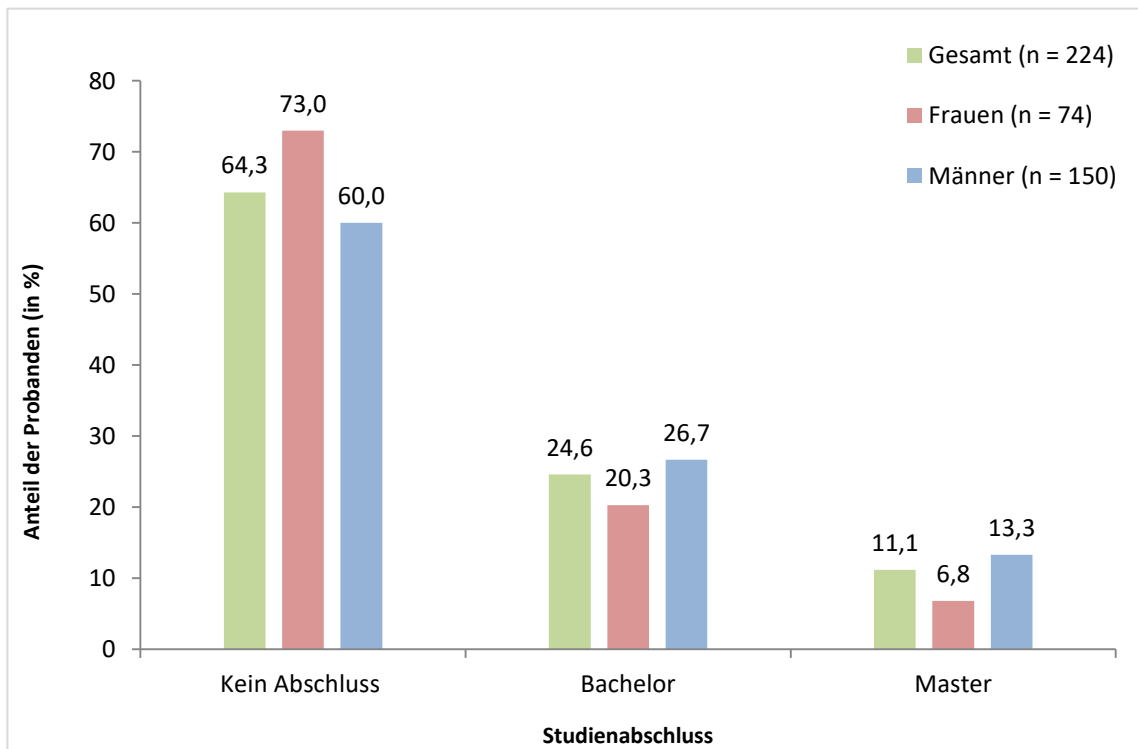


Abb. 6.10 Studienabschluss (EB)

Aufgrund des Durchschnittsalters von 24,09 Jahren könnte angenommen werden, dass die meisten Studierenden bereits über einen Bachelor-Abschluss verfügen sollten, da die Regelstudienzeit bei Bachelor-Studiengängen i. d. R. drei Jahre beträgt und ein Großteil der Studierenden das Studium mit 18 oder 19 Jahren aufnimmt. Allerdings wurde festgestellt, dass fast zwei Drittel (64,3 %) der Teilnehmenden, zum Zeitpunkt der Eingangsbefragung der Feldstudie, noch keinen Hochschulabschluss hatte. Dies könnte damit zusammenhängen, dass sich die Studiendauer aufgrund von Nebentätigkeiten verlängert und die Studierenden das Studium nicht im Rahmen der Regelstudienzeit absolvieren. Etwa jeder vierte Teilnehmende (24,6 %) gab an, über einen Bachelor-Abschluss zu verfügen und etwa jede zehnte Person (11,1 %) gab an, einen Masterabschluss zu besitzen.

Es handelt sich bei der Stichprobe somit überwiegend um *Studiemeinsteiger* (bzw. Studierende ohne Abschluss), die ggf. teilweise noch wenig Erfahrung mit einer ausgewogenen Planung von universitären Verpflichtungen und ihrer Freizeit haben.

Dies könnte sich negativ auf das Trainingsverhalten auswirken und kongruiert mit der Erkenntnis, dass Studierende innerhalb der ersten drei Studienjahre weniger sportlich aktiv sind (< 40 % mind. 2 Std. Sport / Woche) als Studierende vom vierten bis zum sechsten Studienjahr (46,1 % mind 2. Std. Sport / Woche) (Grützmaker et al. 2018, S. 107).

Arbeitsstatus und Arbeitspensum

Hinsichtlich des beruflichen Arbeitspensums konnte festgestellt werden, dass über drei Viertel der Stichprobe (168 Personen) neben dem Studium in einem Arbeitsverhältnis stand. Etwas weniger als ein Viertel (24,3 %, d. h. 54 Personen) arbeiteten hingegen nicht während des Studiums. Die durchschnittliche Wochenarbeitszeit bei denjenigen, die einer Arbeit nachgingen, betrug 14,5 Stunden, wobei die männlichen Teilnehmer mit 15,4 Stunden pro Woche mehr als die Probandinnen der Stichprobe (12,5 Stunden pro Woche) arbeiteten. Knapp über die Hälfte der arbeitenden Teilnehmenden gaben ein Arbeitspensum von bis zu zehn Stunden an. Während 42,3 % der Frauen zehn Stunden oder mehr pro Wochen arbeiteten, waren es bei den Männern über die Hälfte (52,3 %), die mehr als zehn Stunden pro Woche arbeiteten.

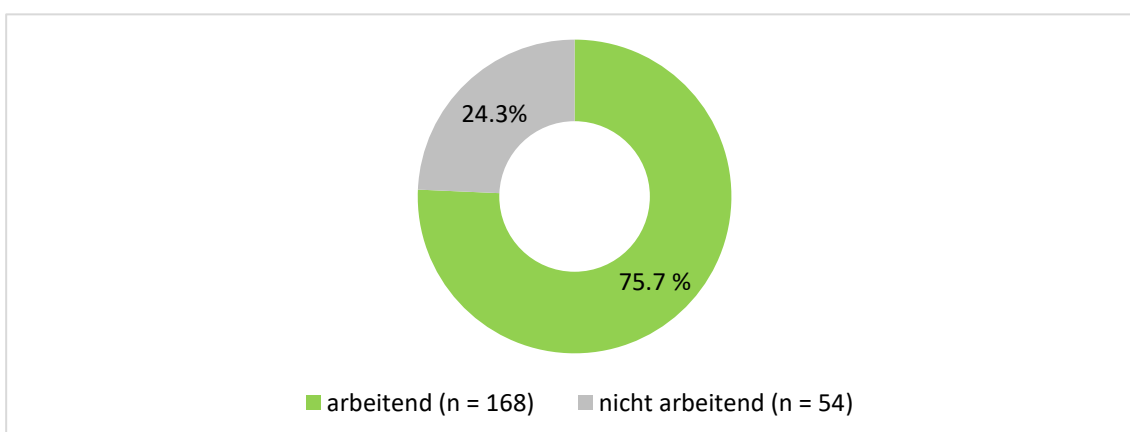


Abb. 6.11 Arbeitsstatus (EB)

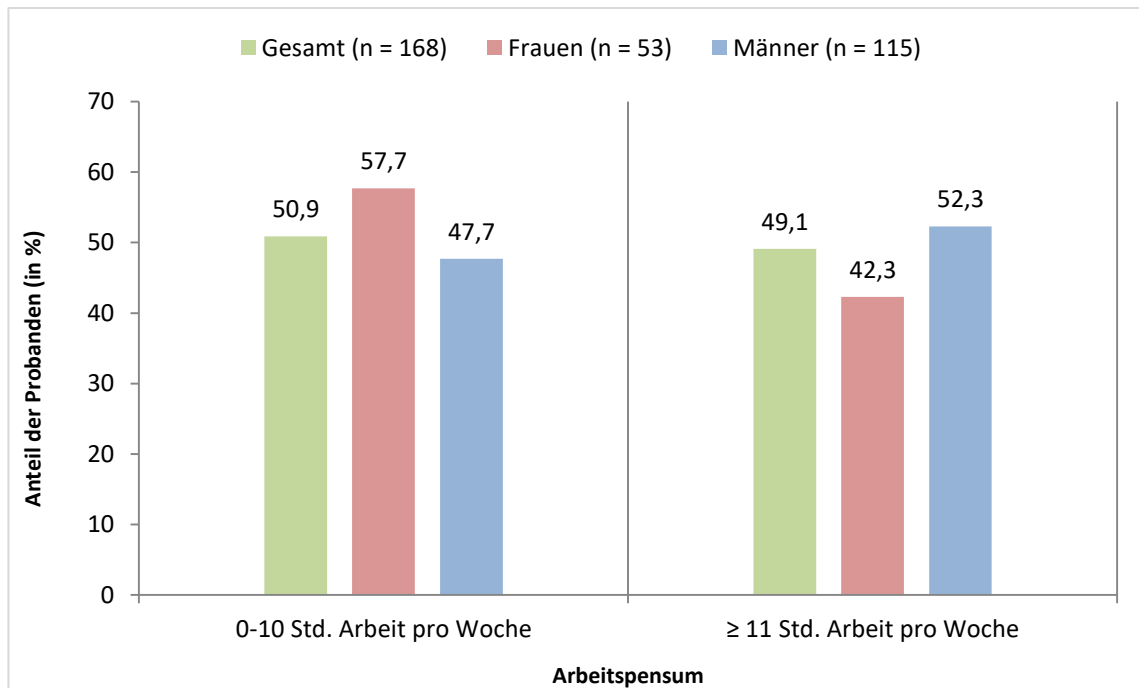


Abb. 6.12 Zeitfaktor Arbeitsstunden (EB)

Wie in der Theorie dargestellt, ist die Erwerbstätigenquote an Universitäten mit 69 % seit einigen Jahren so hoch wie noch nie zuvor (Middendorf et al., 2017). Neben dem Studium erwerbstätig zu sein, gehört ebenfalls für über drei Viertel (75,7 %) der Feldstudienprobanden zum Alltag. Je höher der universitäre und der arbeitsbedingte Zeitaufwand ist, desto weniger Zeit bleibt folglich für das Training im Fitness-Studio übrig.

Physische Voraussetzungen, Aktivitätsverhalten und sportliche Vorerfahrung

Körperliche Aktivität im Alltag

In Bezug auf die Art der körperlichen Aktivität im Alltag nahm die Zustimmung von körperlich wenig beanspruchenden Tätigkeiten, d. h. vorwiegend sitzender Tätigkeit mit durchschnittlich 2,18 (Likert-Skala von Null bis Fünf) über mäßige Bewegung mit durchschnittlich 1,60, bis hin zur intensiven Bewegung im Alltag, mit durchschnittlich 1,16 ab.

Körperliche Aktivität im Beruf

Ähnlich verhielt sich die Einschätzung der Art der körperlichen Aktivität auf der Arbeit. Während bei der sitzenden Tätigkeit eine durchschnittliche Zustimmung von 1,65 (Likert-Skala von Null bis Fünf) angegeben wurde, lag die mäßige Bewegung mit 1,54 und die intensive Bewegung mit 0,80 darunter.

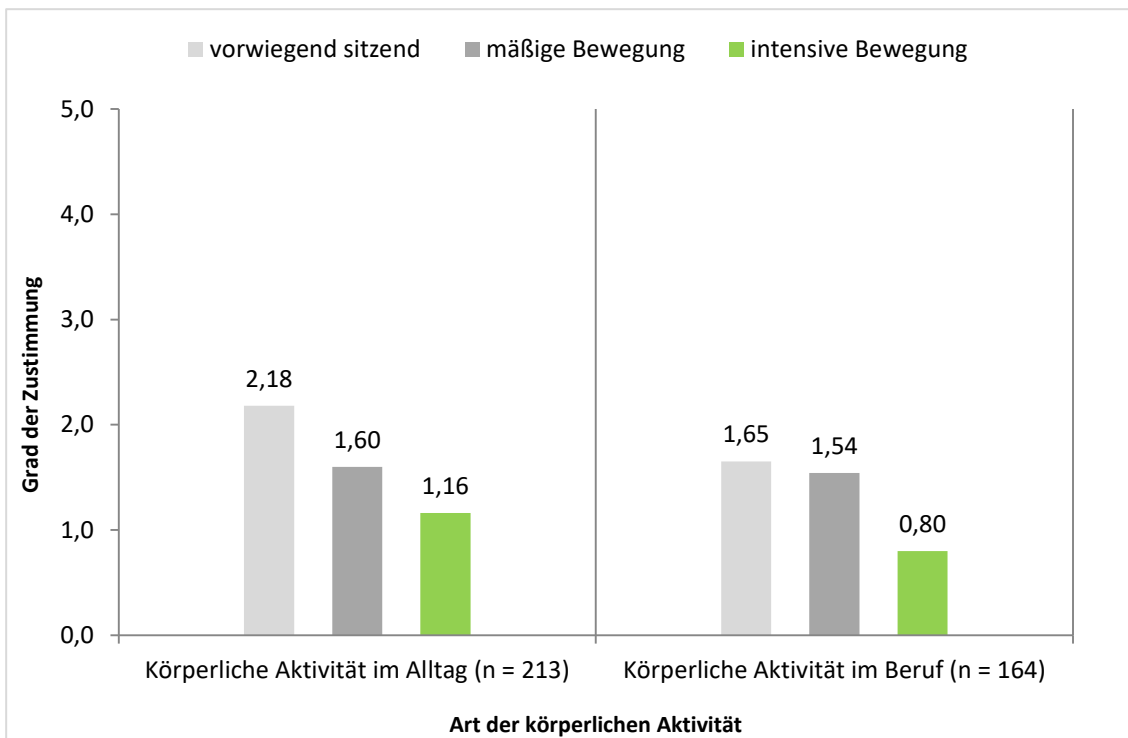


Abb. 6.13 Art der körperlichen Aktivität im Alltag und Beruf (EB)

Wie im Theorieteil (Kapitel 2.4) beschrieben, erreicht nur etwa jeder vierte Studierende die WHO-Empfehlung von mindestens 2,5 Std. moderater körperlicher Aktivität pro Woche, obwohl 37,9 % der befragten Studierenden, nach eigenen Angaben, stark auf körperliche Aktivität achten (Grützmaker et al. 2018, S. 100). Insgesamt ist festzuhalten, dass Studierende laut einer repräsentativen Stichprobe vom RKI (2014) körperlich weniger aktiv sind als altersgleiche Befragte (18 - 29 Jahre) aus anderen Zielgruppen.

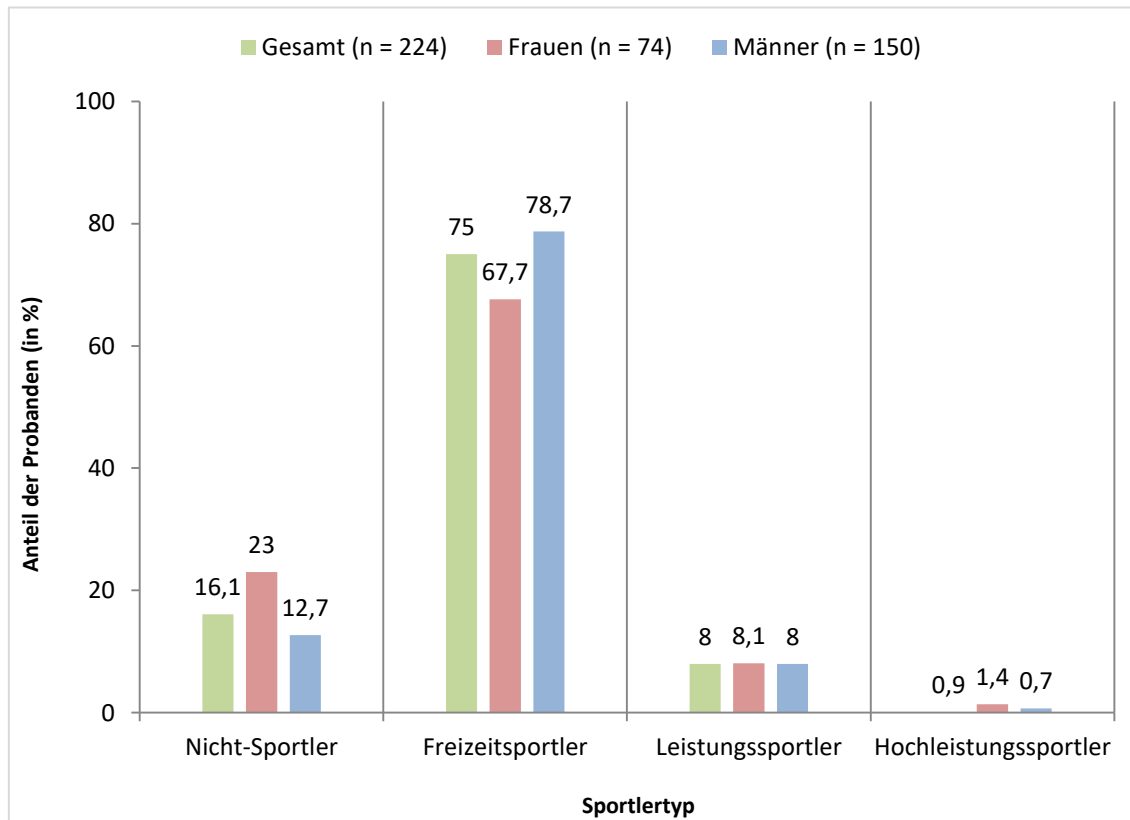
Die Abfrage zur Intensität der körperlichen Aktivität im Alltag (n = 224) als auch im Beruf (n = 169), zeigt, dass sowohl der Alltag als auch das Berufsleben der meisten

Feldstudienteilnehmenden ebenfalls vorwiegend körperlich inaktiv (d. h. sitzend) erfolgt und intensive Bewegung in Alltag und Beruf eher die Ausnahme zu sein scheinen. Aus diesem Grund wäre es für diese Zielgruppe u. a. aus gesundheitlicher Sicht von Vorteil, wenn es ihnen gelingen würde, ein Training im Fitness-Studio regelmäßig in den Alltag zu integrieren, damit positive gesundheitliche Effekte, wie in Tab. 2.3 und Tab. 2.4 dargestellt, erwartet werden können.

Sportlertyp

Um die Selbsteinschätzung der Stichprobe in Hinblick auf den Sportlertyp zu erhalten, wurden die Probanden gebeten, sich einer der folgenden Antwortmöglichkeiten zuzuordnen: Nicht-Sportler, Freizeitsportler, Leistungssportler und Hochleistungssportler.

Dabei schätzten sich ca. ein Sechstel (16,1 %) als Nicht-Sportler, drei Viertel der Probanden (75,0 %) als Freizeitsportler, 18 Personen (8,0 %) als Leistungssportler und zwei Personen (0,9 %) als Hochleistungssportler ein. Im geschlechtsspezifischen Vergleich fällt auf, dass sich fast ein Viertel (23 %) der Frauen als Nicht-Sportler einstufen. Bei den männlichen Teilnehmenden stufte sich hingegen ca. ein Achtel (12,7 %) als Nicht-Sportler ein.



Legende: Leistungssportler = regelmäßige Teilnahme an regionalen Wettkämpfen
Hochleistungssportler = regelmäßige Teilnahme an Landesmeisterschaften und internationalen Wettkämpfen

Abb. 6.14 Sportlertypen (EB)

Insgesamt betrachtet, handelt es sich um eine tendenziell sportaffine Stichprobe, da sich über fünf Sechstel der Teilnehmenden einer der drei Sportlerkategorien zuordnen.

Sportliche Vergangenheit

Die Frage, ob man in der Vergangenheit Sport getrieben hat, wurde von 200 Personen (89,3 %) bejaht. Dabei handelte es sich zumeist um Ballsportarten (27 %) oder das Fitness-Training (25,5 %).

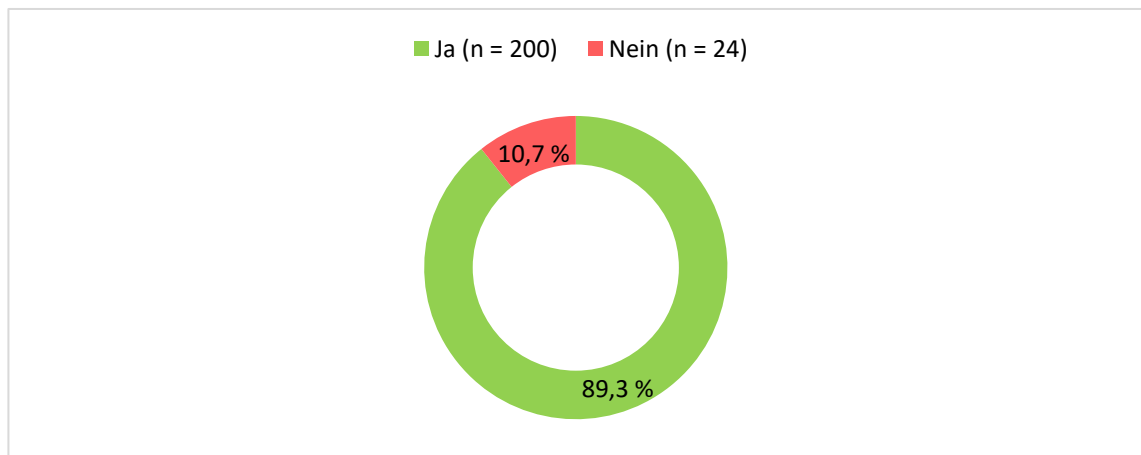


Abb. 6.15 Sportliche Vergangenheit (EB)

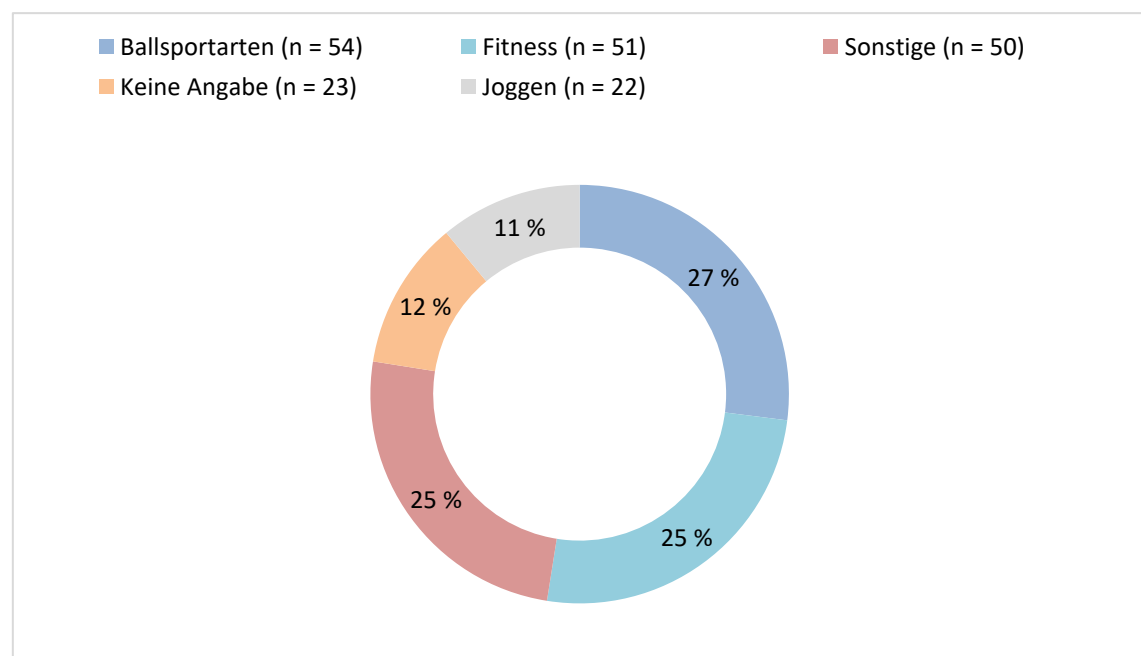


Abb. 6.16 Art der sportlichen Vergangenheit (EB)

Nach Klostermann & Nagel (2011, S. 218) können sich individuell unterschiedliche sportliche Erfahrungen auf das Sportengagement auswirken. Da in etwa neun von zehn Probanden in der Vergangenheit sportlich aktiv waren, wird auch hier deutlich, dass es sich um eine sportaffine Stichprobe handelt, was wiederum eine gute Voraussetzung für das Fitness-Training ist.

Mitgliedschaft im Sportverein

Zum Zeitpunkt der Eingangsbefragung gab ein Viertel der Stichprobe an, aktuell aktives Mitglied in einem Sportverein zu sein.

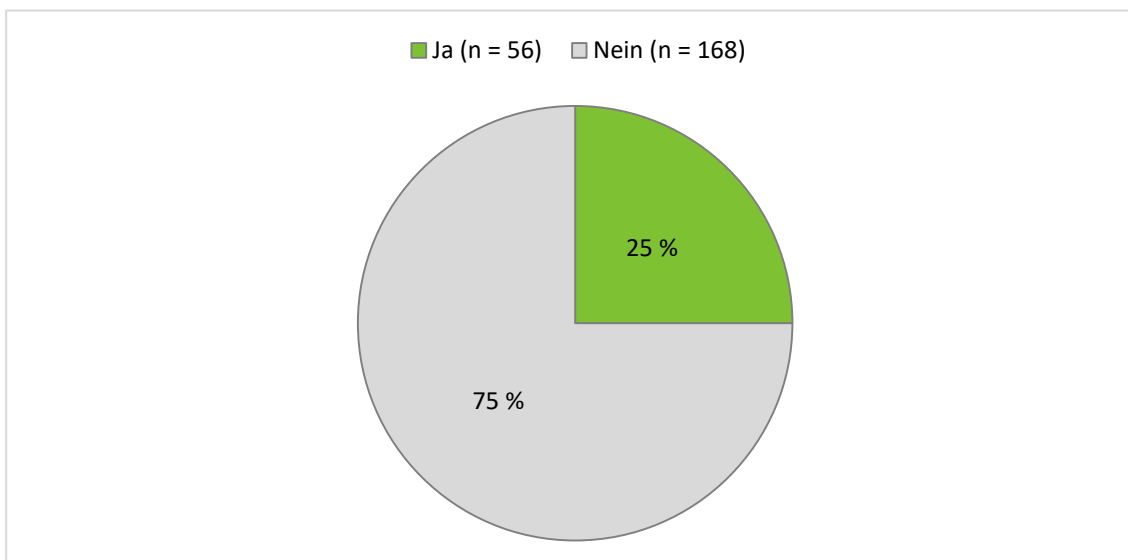


Abb. 6.17 Vereinsmitgliedschaft (EB)

Mitgliedschaft in einem weiteren Fitness-Studio

Darüber hinaus war mehr als ein Fünftel der Befragten, neben der Mitgliedschaft im Fitnesszentrum BergWerk, zusätzlich aktives Mitglied in einem weiteren Fitness-Studio. Sowohl hinsichtlich der Vereinsmitgliedschaft, als auch bzgl. der Mitgliedschaft eines weiteren Fitness-Studios, wurde festgestellt, dass Männer mit 28,7 % (Mitglied in einem Sportverein) und 22,7 % (Mitglied in einem weiteren Fitness-Studio), häufiger aktive Sport- / Zweitstudio-Mitglieder als Frauen waren. Unter den weiblichen Studierenden gaben 17,6 % an, Mitglied in einem Sportverein zu sein und 14,9 % gaben an, dass sie in einem weiteren Fitness-Studio aktiv sind.

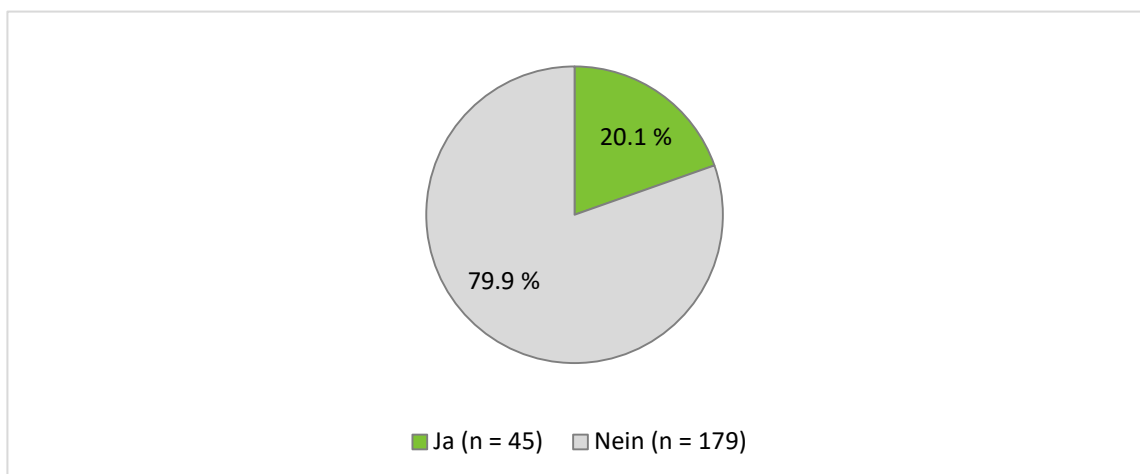


Abb. 6.18 Mitgliedschaft in einem weiteren Fitness-Studio (EB)

Sowohl die Mitgliedschaft in einem Verein als auch die Mitgliedschaft in einem weiteren Fitness-Studio können als weitere Indikatoren einer hohen Sportaffinität interpretiert werden.

Fitness-Studio-Vorerfahrung

Mehr als drei Viertel der Stichprobe (78,6 %) hatte zum Zeitpunkt der Befragung bereits Fitness-Studio-Vorerfahrungen. Fast die Hälfte (46,5 %) gab an, mehr als 12 Monate in einem Fitness-Studio trainiert zu haben. Fast ein Fünftel der Befragten (18,8 %) haben bereits mehr als drei Jahre Fitness-Studio-Vorerfahrung vorzuweisen. Auffällig war im geschlechtsspezifischen Vergleich, dass mehr als doppelt so viele Frauen (32,4 %) wie Männer (16 %) keine Fitness-Studio-Vorerfahrungen hatten.

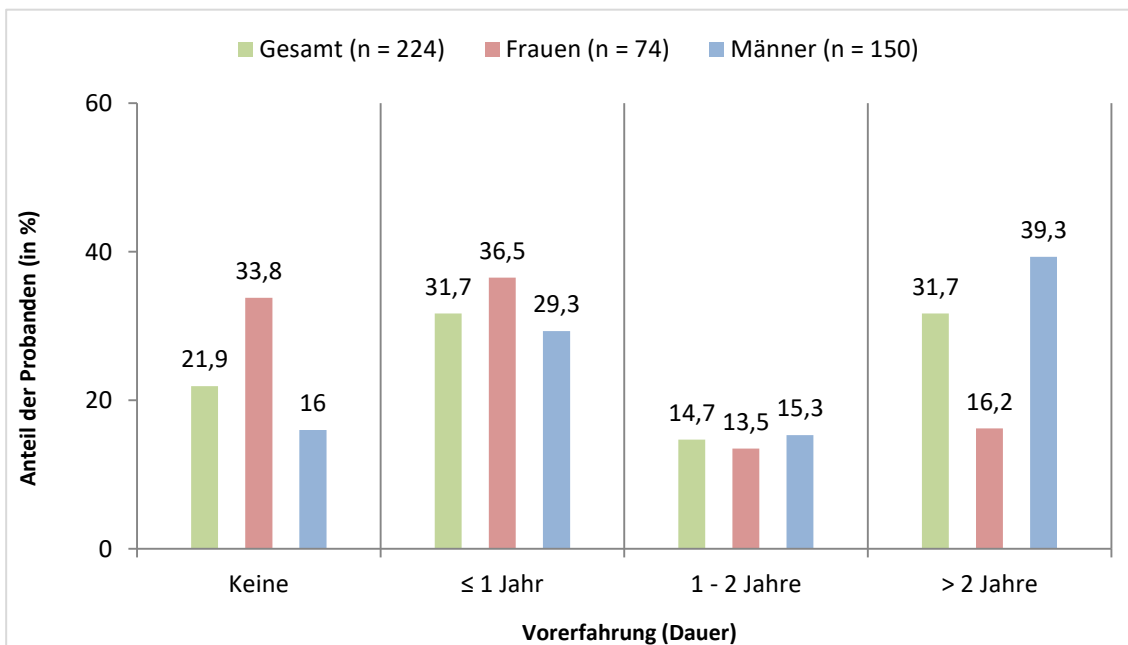


Abb. 6.19 Fitness-Studio-Vorerfahrung (EB)

Insgesamt stellt das Training im Fitness-Studio nur für jeden fünften Studienteilnehmer (21,4 %) eine neue Erfahrung dar. Demzufolge hat ein Großteil der Probanden bereits Erfahrungswerte bzgl. des Trainings im Fitness-Studio.

Daten des professionellen Kontextes

Fahrtzeit zum universitären Fitnesszentrum

Die durchschnittliche Fahrtzeit zum Fitnesszentrum BergWerk betrug für die Teilnehmenden der Feldstudie 23 Minuten.



Abb. 6.20
Fahrtzeit zum universitären
Fitnesszentrum (EB)

Aus Gesprächen mit Trainierenden geht hervor, dass die Fahrtstrecke vom Wohnort zur Universität (Hauptcampus Griffenberg) in den meisten Fällen aufgrund universitärer Verpflichtungen aufgenommen wird und das Training im Fitness-Studio vor, zwischen oder nach den universitären Veranstaltungen und Lernzeiten in den Hochschulalltag integriert wird. In diesen Fällen ist davon auszugehen, dass sich die Fahrzeit nicht auf die Trainingshäufigkeit auswirkt. Ansonsten könnte es sein, dass eine hohe Fahrtzeit zum Fitness-Studio als Barriere des Sporttreibens wahrgenommen würde.

Faktoren des professionellen Kontextes

Hinsichtlich des Fitness-Trainings legten die meisten Probanden viel Wert darauf, dass *nicht zu viele Leute im Fitness-Studio sind* (4,04) und sie *in Ruhe für sich trainieren können* (3,71). Ein *Fitness-Trainer, der auf die Trainierenden zugeht und sich erkundigt, ob er beim Training behilflich sein kann*, ist für viele Trainierenden nicht allzu bedeutend (2,04). Ebenso ist es für einen Großteil der Trainierenden nicht wichtig, dass sie einen *Trainingspartner* haben (1,72).

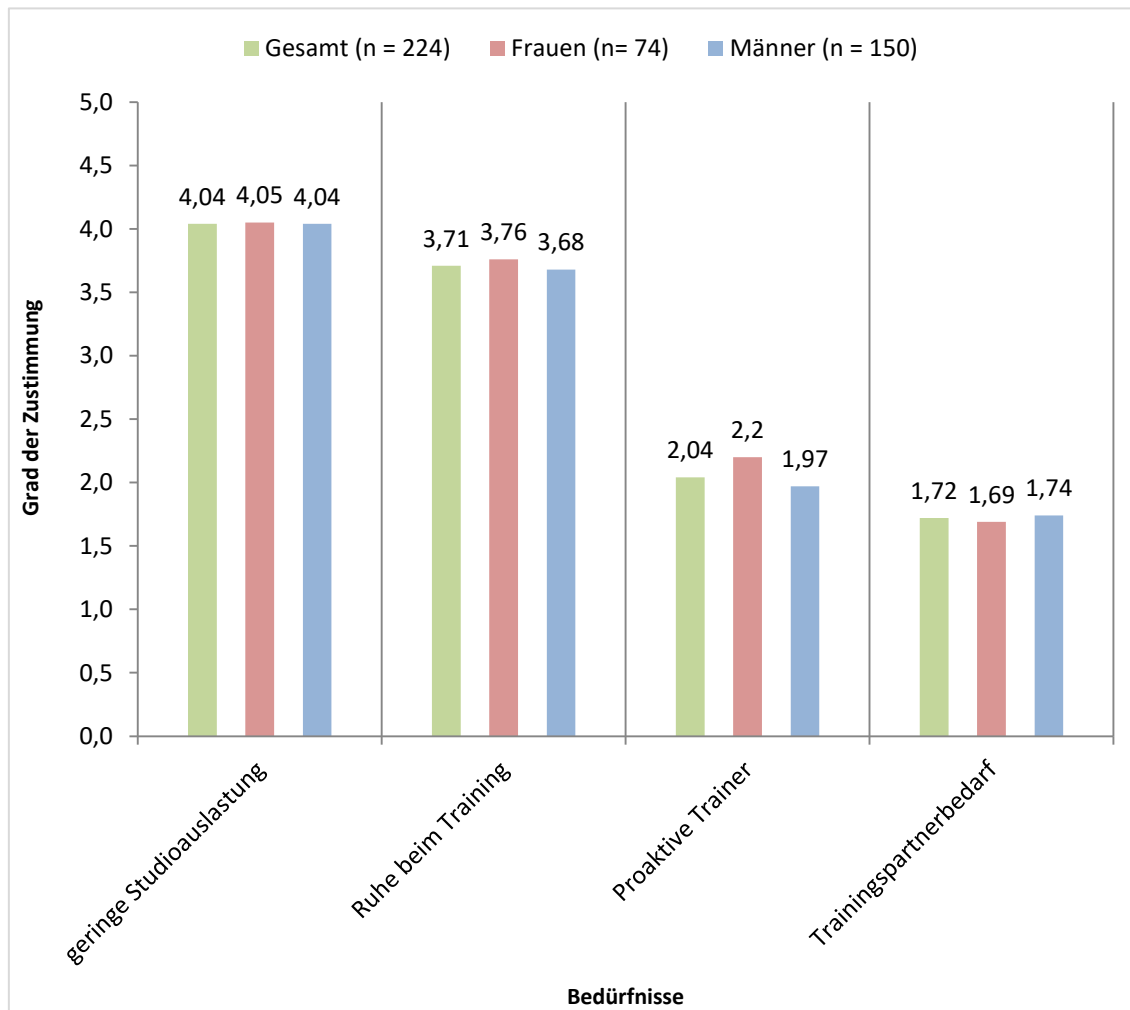


Abb. 6.21 Faktoren des professionellen Kontextes (EB)

Eine zu hohe Studioauslastung kann zur Folge haben, dass sich der Mitgliederbestand reduziert. Erfahrungswerten nach zu urteilen, geben viele Aussteiger aber nicht das Fitness-Training auf, sondern wechseln entweder das Fitness-Studio oder werden anderweitig sportlich aktiv. Die Faktoren des professionellen Kontextes sollten berücksichtigt werden, um sicherzustellen, dass die Kundschaft zufrieden ist und eine positive Kundenbindung hergestellt werden kann.

Wahrgenommene Vor- und Nachteile beim Fitness-Training

Vorteile eines Fitness-Trainings

Des Weiteren wurden die Vor- und Nachteile eines Fitness-Trainings abgefragt und quantitativ ausgewertet. 1,8 % der Befragten gaben dabei keinen Vorteil, 10,7 % einen Vorteil, 31,3 % zwei Vorteile und über die Hälfte (56,3 %) gaben drei oder mehr Vorteile an.

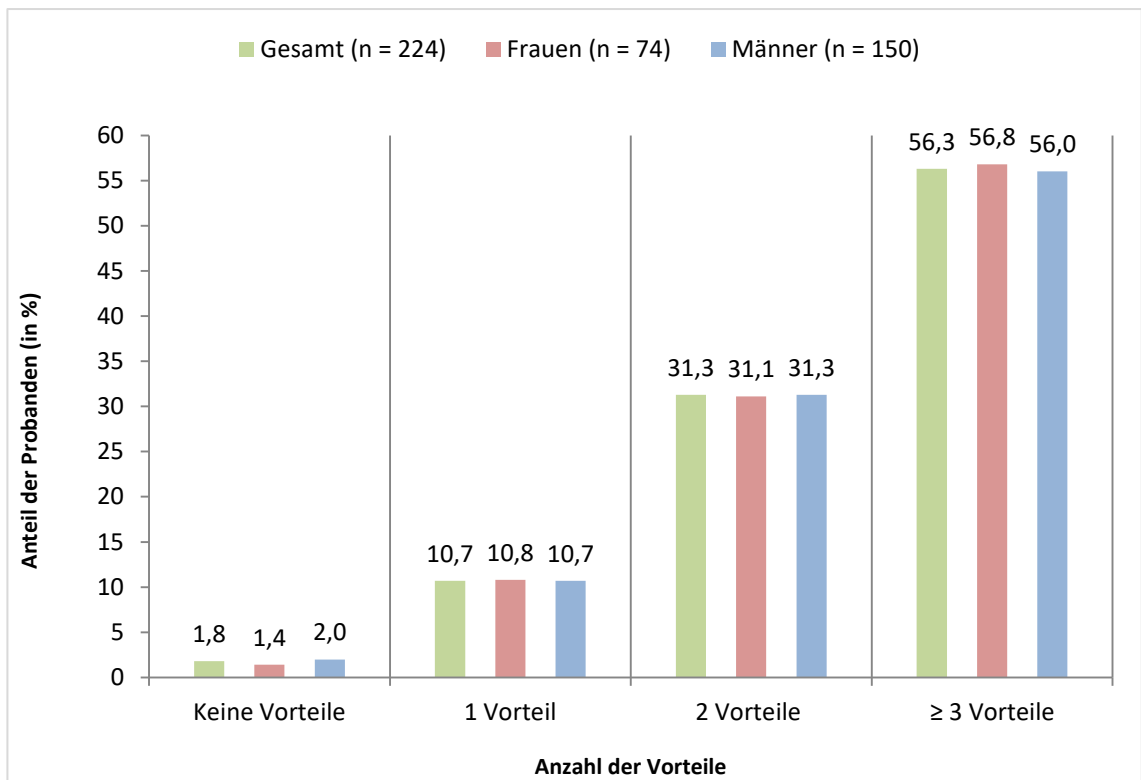


Abb. 6.22 Vorteile beim Fitness-Training (EB)

Art der Vorteile eines Fitness-Trainings

Fast die Hälfte der Befragten (45,1 %) nannten „Fitness und Gesundheit“ als erstgenannten Vorteil (220 gültige Werte). Der am zweithäufigsten genannte Vorteil war der „Kraft- und Muskelaufbau“ (14,3 %). Ein weiteres Achtel gab hier den Vorteil „Ablenkung und Ausgleich“ an. Beim zweitgenannten Vorteil war „Fitness und Gesundheit“ erneut der am meisten genannte Vorteil (23,5 %), gefolgt von „Ablenkung und Ausgleich“ (19,4 %) und „gut aussehen“ (14,3 %). Hierbei lagen 196 gültige Werte vor.

Beim drittgenannten Vorteil gab es 127 gültige Werte. Erneut wurde der Hauptnutzen im Bereich „Fitness und Gesundheit“ verortet (18,9 %). „Gut aussehen“ (16,5 %) und „Ablenkung und Ausgleich“ (15 %) waren die zweit- und dritthäufigst genannten Vorteile. Darüber hinaus wurden diverse weitere Vorteile von den Befragten aufgeführt, von denen im Folgenden die am häufigsten genannten Nutzen dargestellt werden:

Gewichtsreduktion, Ausdauerleistungsfähigkeit, Vorbereitung / Leistungssteigerung, Spaß, neue Übungen erlernen, regelmäßiges Sporttreiben, soziale Kontakte, Koordination und Körpergefühl, Beweglichkeit, selbstständiges Training, besserer Sex, Belastbarkeit, erkennbare Fortschritte, Stärkung des Selbstbewusstseins, Zufriedenheit, Konzentration und vielseitiges Training. Diese Auflistung ist nicht chronologisch nach der Häufigkeit der Nennungen sortiert.

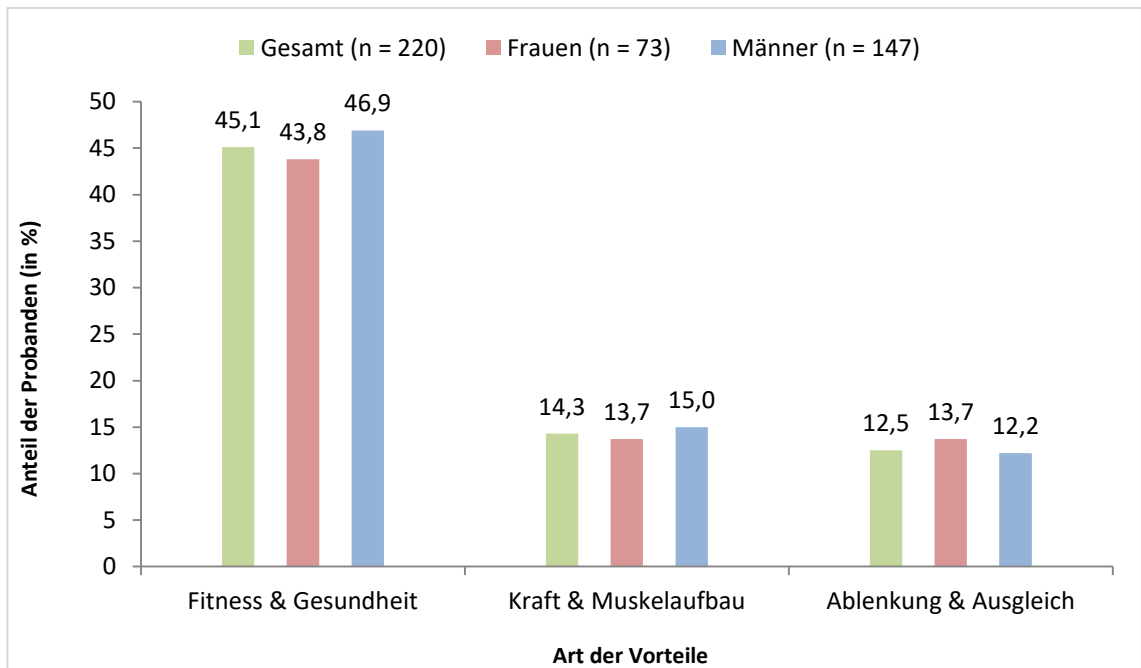


Abb. 6.23 Erstgenannter Vorteil - Art der Vorteile (Top3) - EB

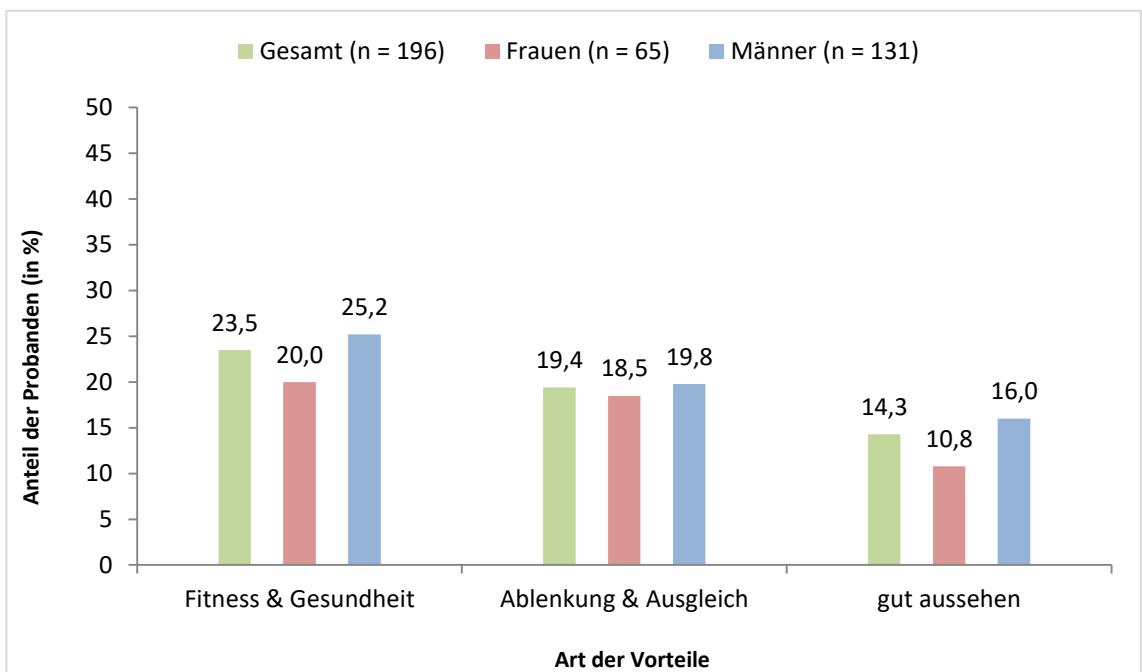


Abb. 6.24 Zweitgenannter Vorteil - Art der Vorteile (Top3) - EB

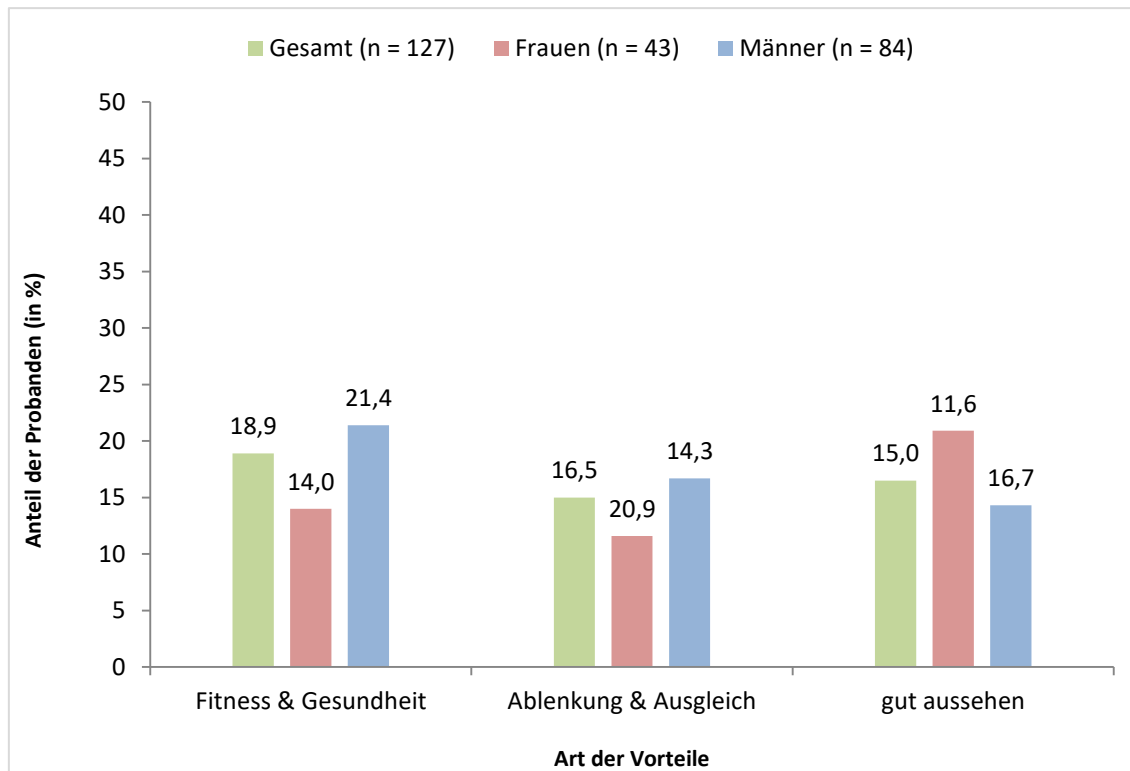


Abb. 6.25 Drittgenannter Vorteil - Art der Vorteile (Top3) - EB

Sowohl die Anzahl als auch die Vielfalt an genannten Vorteilen zeigen, dass die Probanden viele und verschiedene Vorteile mit einem Fitness-Training assoziieren. Damit Trainierende das Fitness-Training langfristig in den Alltag integrieren ist davon auszugehen, dass zumindest teilweise eine Realisierung der wahrgenommenen Vorteile erfolgen muss. Inwiefern sich die Realisierung der genannten Vorteile auf die Trainingsadhärenz auswirkt, ist in zukünftigen Forschungsarbeiten zu klären.

Nachteile eines Fitness-Trainings

18,3 % der Befragten gaben keinen Nachteil, 48,7 % einen Nachteil, 27,7 % zwei Nachteile und 5,4 % drei oder mehr Nachteile an.

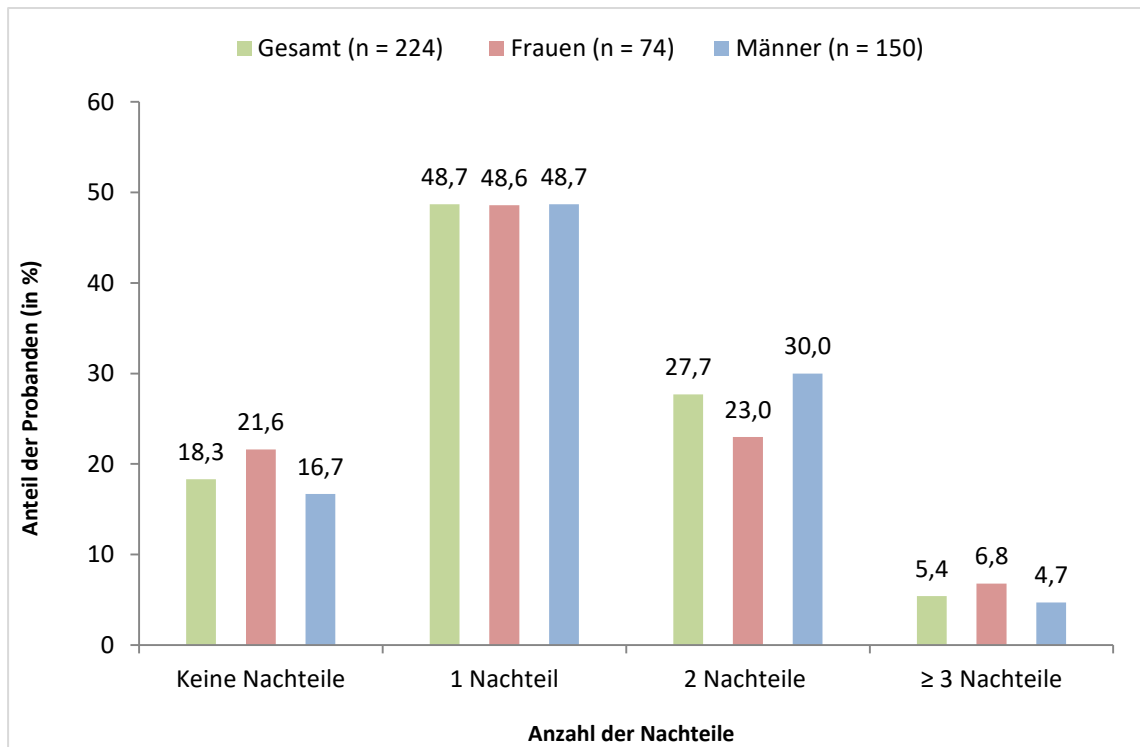


Abb. 6.26 Nachteile beim Fitness-Training (EB)

Im Vergleich zu den Vorteilen, wurden deutlich weniger Nachteile von den Probanden genannt. Nur etwa jeder Zwanzigste (5,4 %) gab drei oder mehr Nachteile an und fast jeder Fünfte (18,3 %) führte keinen Nachteil auf. Die meisten der Befragten gaben einen Nachteil (48,7 %) oder zwei Nachteile (27,7 %) an. Zusammengefasst kann demnach festgehalten werden, dass die meisten Trainierenden eher Vor- als Nachteile mit dem Training im Fitness-Studio verknüpften.

Art der Nachteile eines Fitness-Trainings

Fast zwei Drittel (61,2 %) der Befragten (183 gültige Werte) gaben den Faktor Zeit als Nachteil in Bezug auf das Training im Fitness-Studio an. Im geschlechtsspezifischen Vergleich wird deutlich, dass der Zeitfaktor insbesondere bei den männlichen Probanden als zentrales Problem wahrgenommen wird. Während über zwei Drittel der Männer (67,2 %) den Faktor Zeit als erstgenannten Nachteil angaben, waren es bei den Frauen weniger als die Hälfte (48,3 %). Am zweithäufigsten wurde der Faktor „Energie und Aufwand“ genannt (9,8 %), wobei auch hier deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede festgestellt werden konnten. Während fast jede fünfte Frau (19 %) diesen Faktor als Barriere nannte, war es bei den Männern nur in etwa jede achtzehnte Person (5,6 %), die dies als Hürde angab. Weitere 9,3 % gaben als erstgenannte Herausforderung an, dass sie das Training als einseitig und langweilig wahrnehmen.

Etwa ein Drittel der Befragten (73 gültige Werte) gab beim zweitgenannten Nachteil den Faktor Zeit an (32,4 %). Prozentual betrachtet gaben Männer dies mehr als doppelt so häufig an wie Frauen (♂ 38,5 % vs. ♀ 18,2 %). Mehr als ein Fünftel (21,6 %) der hier aufgeführten Nachteile war die Angst vor Verletzung, welche von mehr als jedem vierten Mann (♂ 26,9 %) und etwa jeder elften Frau (♀ 9,1 %) genannt wurde. Die durch das Fitness-Training anfallenden Kosten wurden mit 13,5 % als dritthäufigstes Problem angegeben.

Darüber hinaus wurden diverse weitere Herausforderungen von den Befragten aufgeführt, von denen im Folgenden einige benannt werden:

Wäsche waschen, Einzelsport, Überwindung, Disziplin, an das Studio gebunden, Leistungsdruck, keine Frischluft, nicht draußen, ausgewogene Ernährung erforderlich, Anfahrt und Öffnungszeiten. Diese Auflistung ist nicht chronologisch nach der Häufigkeit der Nennungen sortiert.

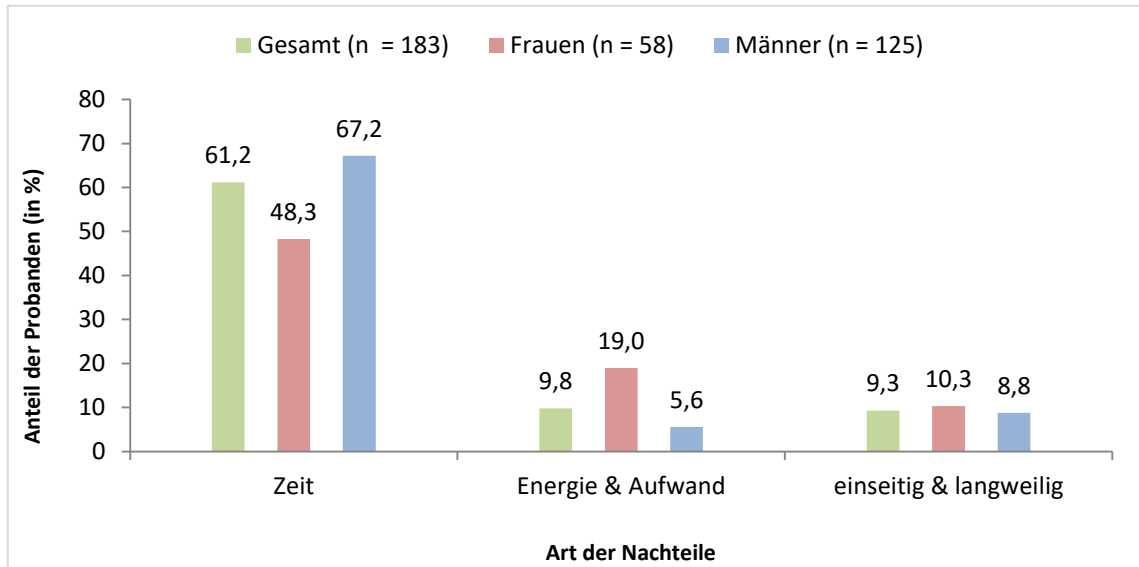


Abb. 6.27 Erstgenannter Nachteil beim Fitness-Training (Top 3) – (EB)

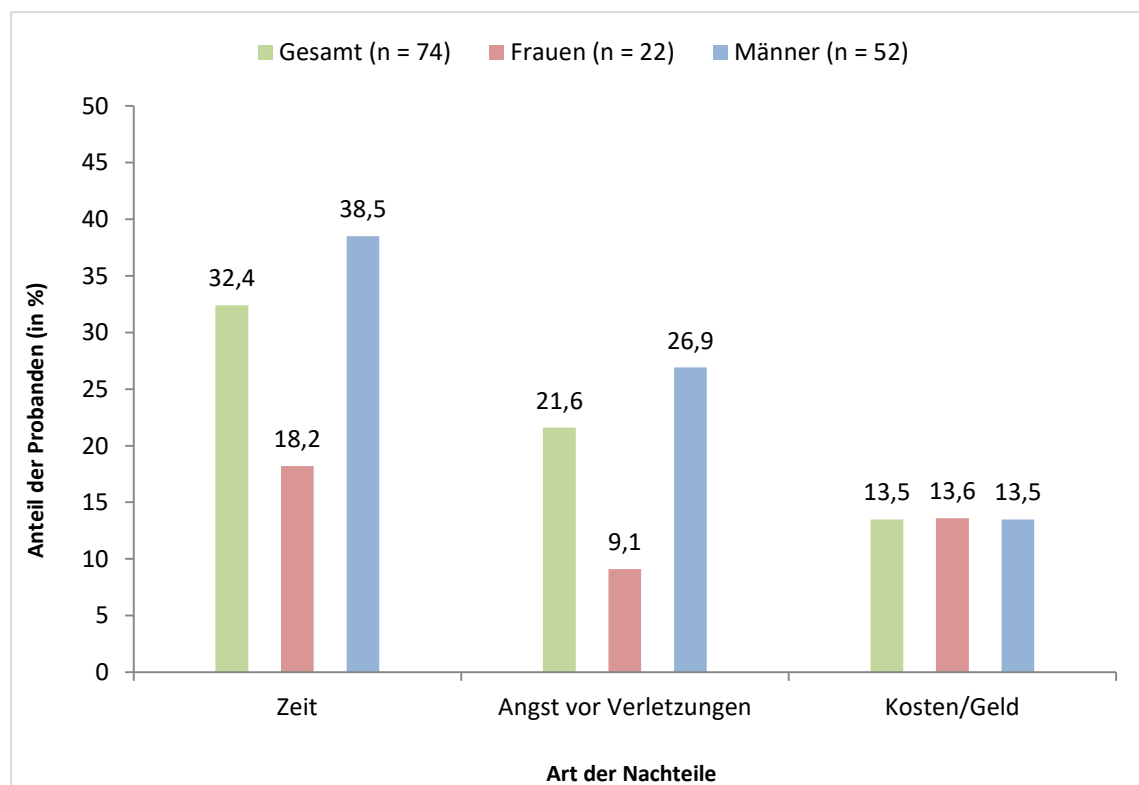


Abb. 6.28 Zweitgenannter Nachteil beim Fitness-Training (Top 3) – (EB)

Die aufgeführten Nachteile zeigen, dass neben den zuvor aufgeführten Vorteilen, diverse Nachteile und Probleme mit dem Fitness-Training assoziiert werden. In der Theorie (Kapitel 3.2.3) wurde bereits dargestellt, dass Zeitmangel in vielen der Studien zur körperlichen Aktivität, insbesondere unter den Inaktiven, als meistgenannte Barriere angegeben wurde (Hoare et al. 2017, S. 5). In der vorliegenden Feldstudie mit Studierenden wurde der Faktor Zeit ebenfalls als häufigster Nachteil genannt. Demzufolge wäre es zukünftig wichtig, die Trainierenden dabei zu unterstützen, das Training im Fitness-Studio, neben sämtlichen anderen universitären, beruflichen und sozialen Verpflichtungen, ebenfalls in den Alltag zu integrieren. Eine Unterstützung beim Zeitmanagement könnte demnach als wichtige, wenn auch nicht primäre Aufgabe eines Fitness-Trainers angesehen werden.

Zwischenfazit - Training von Studierenden im Fitness-Studio

Ziel dieses Unterkapitels war es, Charakteristika, Merkmale und die wahrgenommenen Vor- und Nachteile von Studierenden im Fitness-Studio aufzuzeigen, um ein besseres Verständnis, bzgl. der Voraussetzungen dieser Zielgruppe, für das Fitness-Training zu erhalten.

Zusammengefasst lässt sich die Stichprobe der Feldstudie als männerdominant (67 % Männer und 33 % Frauen), jung (\bar{x} 24,09 Jahre alt), beruflich und universitär stark eingebunden, überwiegend studiumeinstiegend (64,3 % ohne Studienabschluss), größtenteils normalgewichtig (65,2 % Normalgewicht), körperlich vornehmlich inaktiv, sport- und fitnessaffin und positiv gegenüber dem Fitness-Training eingestellt, beschreiben.

Obwohl diese Faktoren originär zur näheren Beschreibung der Stichprobe fungieren sollten, ist den Erkenntnissen aus dem Theorieteil (insbesondere nach Tab. 3.1, S. 54 „Einflussfaktoren und Determinanten der Sportteilnahme“) davon auszugehen, dass sich diese ebenfalls auf das Trainingsverhalten der Studierenden im Fitness-Studio auswirken können. Da in der vorliegenden Arbeit der Forschungsschwerpunkt auf den motivationalen und volitionalen Einflussfaktoren ausgewählter gesundheits-

psychologischer Modelle lag, ist der Einfluss weiterer möglicher Einflüsse auf das Fitness-Training von Studierenden in zukünftigen wissenschaftlichen Arbeiten zu analysieren. Im Folgenden werden, entsprechend des Forschungsschwerpunktes, diverse psychologische Faktoren der Eingangsbefragung ausgewertet und diskutiert.

Psychologische Daten

Negative Konsequenzerwartungen (Aufwand)

Bezüglich der negativen Konsequenzerwartungen, in Hinblick auf den Aufwand eines Fitness-Trainings, ist festzustellen, dass diese mit einem durchschnittlichen Wert von 1,09 in der Eingangsbefragung relativ niedrig lagen.

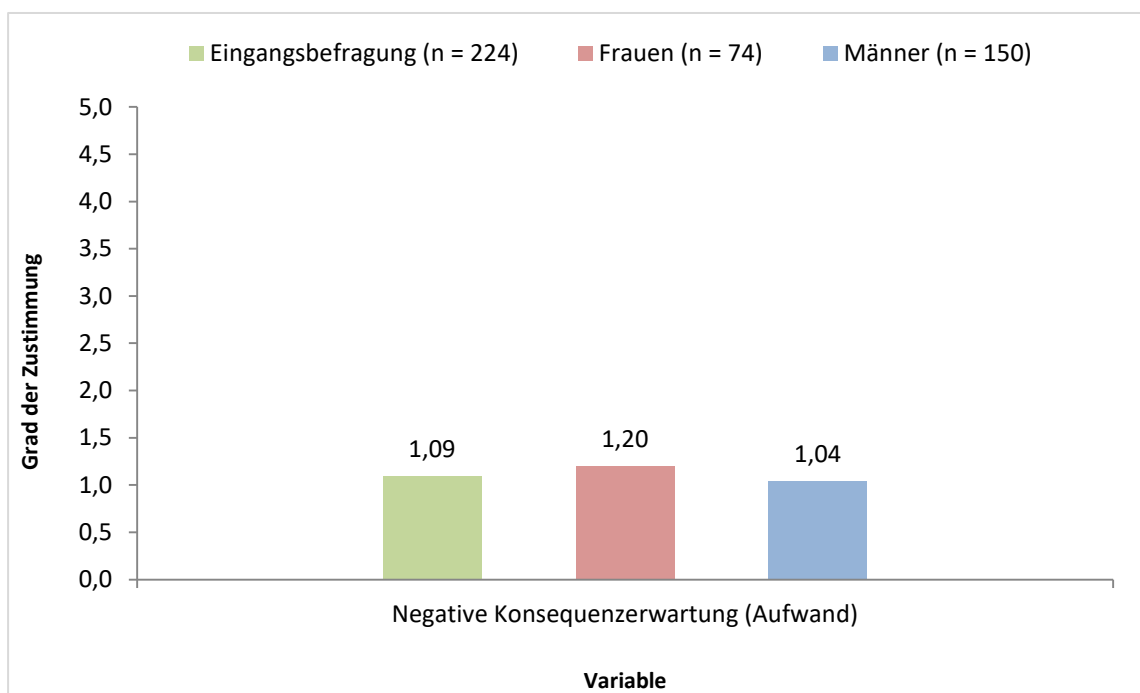


Abb. 6.29 Negative Konsequenzerwartungen (Aufwand) – (EB)

Ergebniserwartungen (*outcome expectancies*) wurden bereits in der Theorie als bedeutende psychologische Determinante fast aller neueren Motivations- und Verhaltenstheorien beschrieben (vgl. Williams et al., 2005; vgl. Fuchs 1994, S. 269). Bei

Universitätsstudenten wurde in einer Studie von Bozionelos & Bennet (1999) ein moderat-negativer Zusammenhang zwischen persönlichen Barrieren, bzw. negativen Konsequenzerwartungen und körperlicher Aktivität zu Beginn ($r = -,41$) und nach drei Wochen ($r = -,44$) gefunden (vgl. Williams et al. 2005, S. 72).

Die insgesamt niedrigen negativen Konsequenzerwartungen in der vorliegenden Feldstudie sprechen zunächst einmal dafür, dass die Studienteilnehmer den mit dem Fitness-Training verbundenen Aufwand für vertretbar halten. Inwiefern sich die negativen Ergebniserwartungen auf das tatsächliche Trainingsverhalten auswirken, wird später im Rahmen der analytischen Statistik untersucht.

Zielsetzung

Hinsichtlich der quantitativen Erfassung der Zielsetzung lässt sich feststellen, dass 85,7 % ein 8-Wochen-Ziel formulierten, während 81,2 % ein langfristiges Ziel (6-Monate-Ziel) verfassten. Im geschlechtsspezifischen Vergleich wird deutlich, dass mehr Frauen als Männer Ziele beim Fitness-Training formulierten.

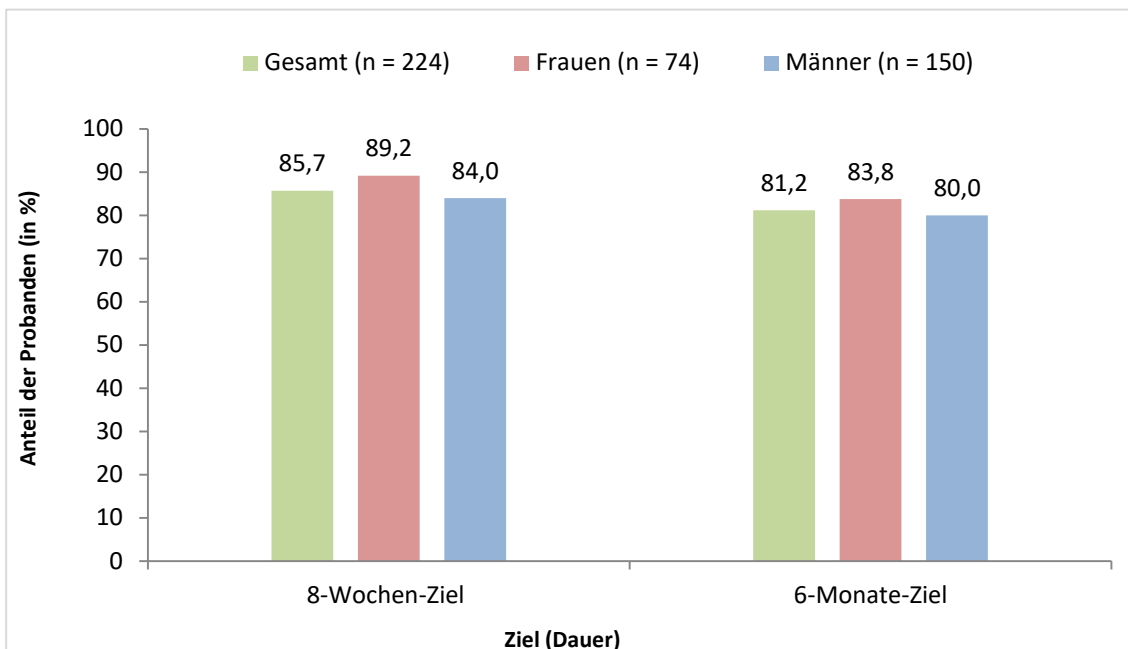


Abb. 6.30 Wie viele Probanden haben sich Ziele gesetzt? (EB)

In der Theorie (Kapitel 3.2.3.1) wurde bereits beschrieben, dass eine erfolgreiche Intentions-Verhaltens-Beziehung zunächst einer differenzierten Zielsetzung bedarf (vgl. Faude-Koivisto & Gollwitzer 2009, S. 222). Mehr als vier von fünf Probanden der vorliegenden Feldstudie formulierten kurz- als auch langfristige Ziele für das Training im Fitness-Studio. Dies kann als Indikator dafür gesehen werden, dass Studierende beim Fitness-Training i. d. R. oftmals konkrete Vorstellungen davon haben, was sie durch das Training erreichen wollen. Allerdings zeigte sich auch, dass trotz des Hinweises die Ziele *S.M.A.R.T.* (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert) zu formulieren, einige Teilnehmer relativ vage Ziele formulierten, welche weder spezifisch, noch messbar oder terminiert waren. Um der in der Theorie vorgestellten wissenschaftlichen Definition von Training gerecht zu werden, wäre es wichtig, Trainierende bei der Formulierung von Zielen zu unterstützen. Inwiefern sich die Art der Zielsetzung auf das Trainingsverhalten auswirkt, wurde in dieser Arbeit nicht untersucht, könnte aber ein interessanter Forschungsschwerpunkt für zukünftige Arbeiten sein.

Zieldiskrepanz

Die Entfernung vom langfristigen Trainingsziel wurde mit einem durchschnittlichen Wert von 4,51 auf einer Likert-Skala von Null (sehr weit entfernt) bis Zehn (Ziel erreicht) als tendenziell entfernt wahrgenommen, wobei jeder Wert von Null bis Zehn mindestens ein Mal genannt wurde.

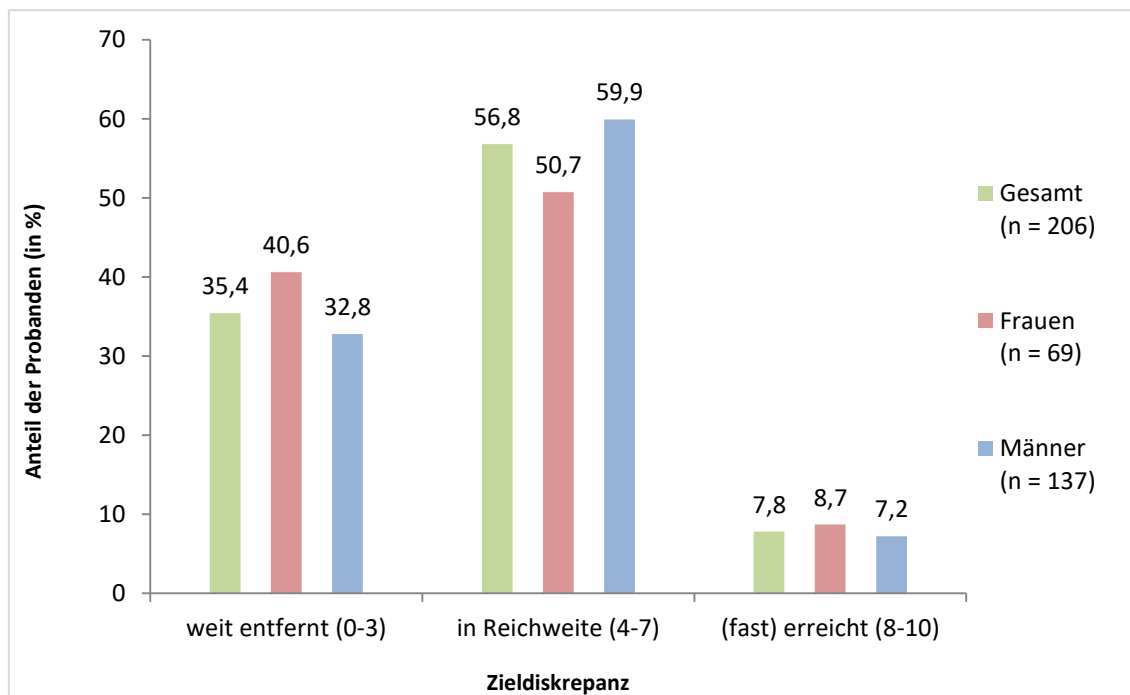


Abb. 6.31 Zieldiskrepanz – langfristiges Ziel (EB)

Inwiefern sich die Formulierung von Fitness-Zielen und die wahrgenommene Zieldiskrepanz auf das Trainingsverhalten von Studierenden auswirkt, sollte in zukünftigen Forschungsarbeiten ebenfalls analysiert werden.

Intentionsstärke

Auf die Frage, wie hoch die Absicht der Probanden sei, ein Fitness-Training innerhalb der nächsten Wochen und Monate regelmäßig durchzuführen, lag die durchschnittliche Intentionsstärke bei 8,72. 84,3 % gaben dabei einen Wert von Acht oder mehr an und über ein Drittel (34,5 %) der Teilnehmenden gaben die maximale Intentionsstärke mit einem Wert von Zehn an.

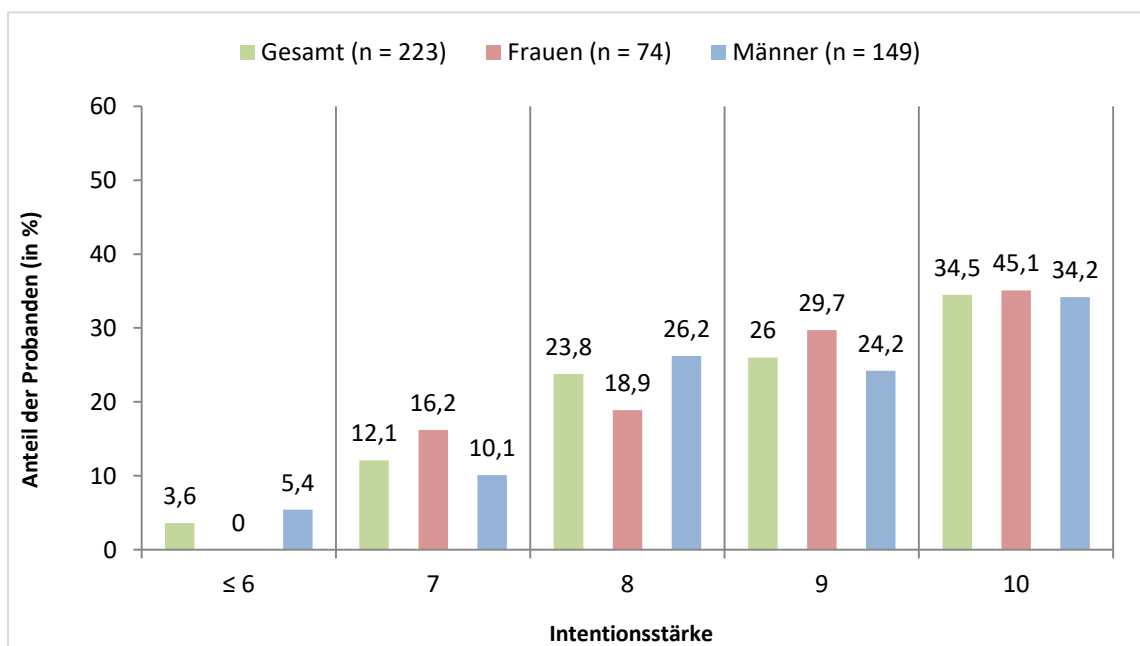


Abb. 6.32 Intentionsstärke Fitness-Training nach Geschlecht (EB)

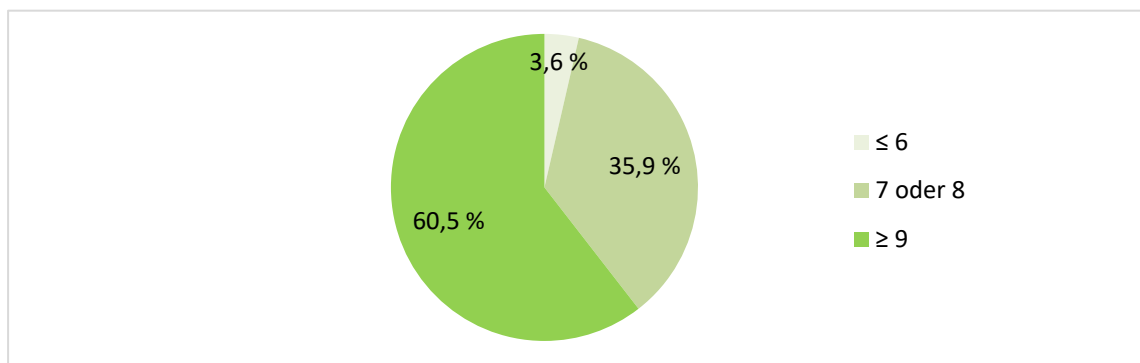


Abb. 6.33 Intentionsstärke Fitness-Training (EB)

In der Theorie wurde bereits deutlich, dass eine starke Zielintention für die Aufnahme und die Aufrechterhaltung eines differenzierten Fitness-Trainings unabdingbar ist (Fuchs, 2007a, S. 319; Seelig & Fuchs 2006, S. 122). Davon ausgehend, dass Intentionen eine bedeutende Rolle bei Veränderungen von Verhaltensweisen wie der regelmäßigen Ausübung eines Trainings im Fitness-Studio spielen (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 145), kann die insgesamt hohe Intentionsstärke der Probanden der Feldstudie als gute Voraussetzung dieser Zielgruppe für die Aufrechterhaltung des Fitness-Trainings gesehen werden. Inwiefern sich die Intentionsstärke auf das tatsächliche Trainingsverhalten auswirkt, wird später im Rahmen der analytischen Statistik untersucht.

Intendierte Trainingshäufigkeit

Die Teilnehmenden der Feldstudie gaben eine intendierte Trainingshäufigkeit von durchschnittlich 3,12 Tagen pro Woche an. 87,4 % der Befragten intendierten, zwischen zwei bis vier Mal pro Woche ein Fitness-Training zu absolvieren (2 Tage = 22,3 %; 3 Tage = 44,6 %; 4 Tage = 20,5 %). Intendierte Trainingshäufigkeiten von einem Tag (3,6 %) oder fünf und mehr Tagen (8,9 %), waren dementsprechend eher die Ausnahme.

Im geschlechtsspezifischen Vergleich fällt auf, dass die Trainingsintention bei den Männern mit durchschnittlich 3,23 Tagen Fitness-Training pro Woche höher war als die der Frauen (2,89 Tage pro Woche). Bei einer näheren Betrachtung der Angaben wird deutlich, dass geschlechtsübergreifend die Trainingshäufigkeit von drei Tagen am häufigsten intendiert wurde (♂ 44,0 % vs. ♀ 45,9 %). Deutliche Unterschiede zwischen den geschlechtsspezifischen Trainingsintentionen waren hingegen bei den Trainingshäufigkeiten von zwei Tagen (♂ 16,0 % vs. ♀ 35,1 %) und vier Tagen (♂ 24,7 % vs. ♀ 12,2 %) zu verzeichnen.

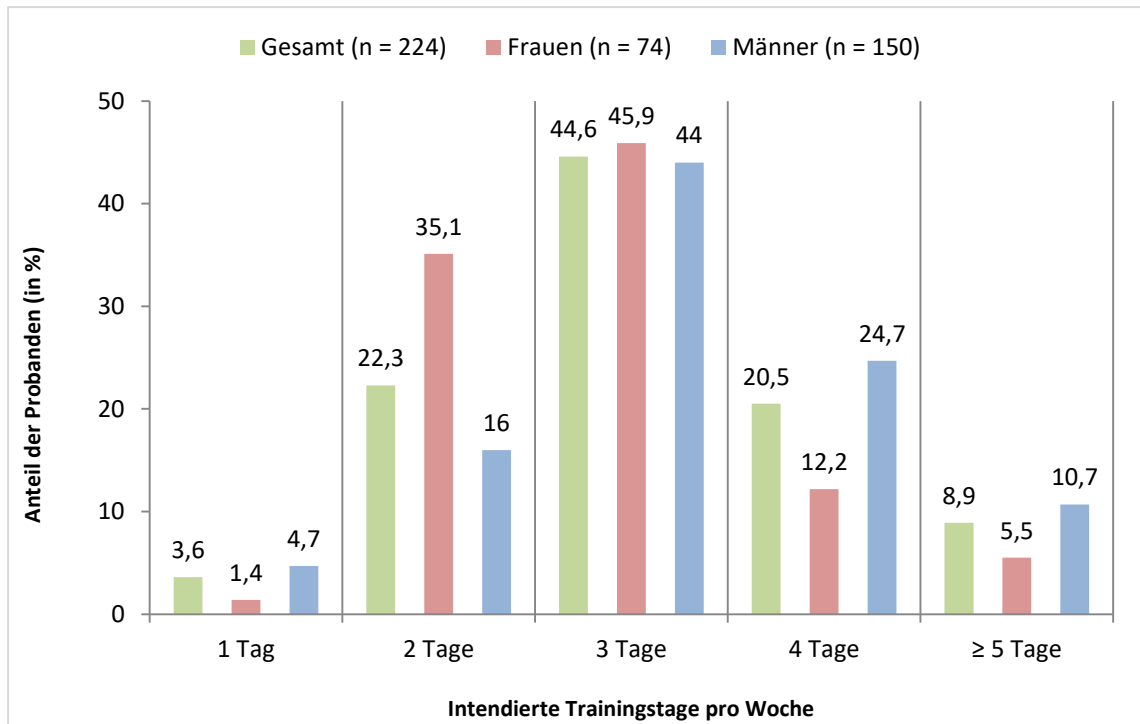


Abb. 6.34 Intendierte Trainingshäufigkeit (Tage pro Woche) – (EB)

Wie im Theorieteil (Kapitel 2.4) beschrieben, ist die physische Beanspruchung in der Lebensphase Studium, im Vergleich zu der mentalen Beanspruchung, bei einem Großteil der Studierenden unterrepräsentiert (Grützmaker et al. 2018, S. 100 ff.). Allerdings gibt es auch einige Studierende (37,9 %), die nach eigenen Angaben stark auf körperliche Aktivität achten. Die Teilnehmenden der vorliegenden Feldstudie sind mit einer Trainingsintention von 3,12 Tagen Fitness-Training pro Woche und einer hohen Intentionstärke als eine Zielgruppe einzustufen, die ebenfalls viel Wert darauf legt, körperlich aktiv zu sein oder körperlich aktiv zu werden.

Trainingsdauer

Die intendierte Trainingsdauer lag im Mittel bei 81 Minuten, wobei die häufigsten Angaben 90 Minuten (33,9 %), 60 Minuten (28,1 %), 120 Minuten (8,9 %) und 75 Minuten (8,5 %) waren. Geschlechtsspezifisch waren dabei kaum Unterschiede festzustellen (♀ Ø 82 Minuten vs. ♂ Ø 79 Minuten).

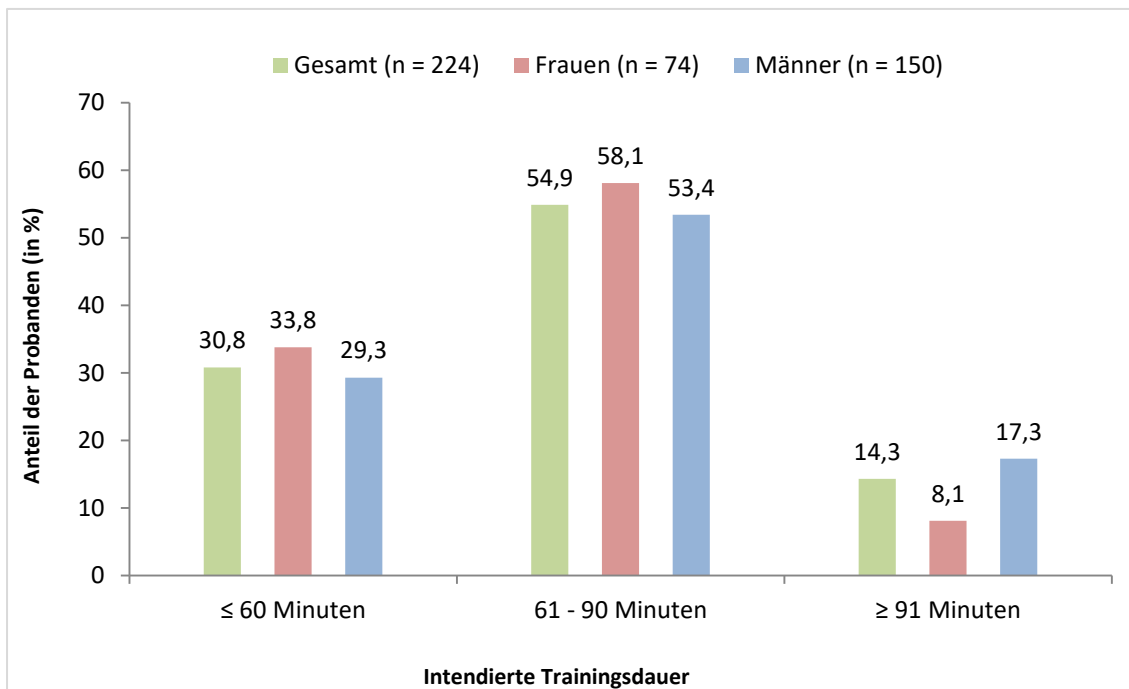


Abb. 6.35 Intendierte Trainingsdauer (pro Trainingseinheit) – (EB)

Wie im Theorieteil (Kapitel 2.4) bereits beschrieben, sind Studierende im Rahmen des Bachelor-Master-Systems, aufgrund der Studienverkürzung und der oftmals notenabhängigen zulassungsbeschränkten Masterstudiengänge zu intensivem Lernen angehalten und haben dadurch weniger freie Zeit für ihre sportlichen Aktivitäten (vgl. Fahlenbock et al. 2010, S. 27).

In der Feldstudie intendierten dennoch über zwei Drittel der Probanden, Trainingseinheiten von einer Stunde oder länger zu absolvieren. Vor dem Hintergrund, dass der Faktor Zeit bei Studierenden eine limitierende Ressource darstellt, wäre zu

überlegen, ob es bei einigen Trainierenden Sinn machen würde, die Trainingsdauer zu reduzieren. Dadurch könnte es manchen Studierenden leichter fallen, das Training in den universitären Alltag zu integrieren. Weitere Überlegungen hierzu werden im siebten Kapitel (Konsequenzen für die Praxis) angestellt.

Motive beim Fitness-Training

Auf Basis des Berner Motiv- und Zielinventars (Lehnert et al., 2011) erfuhren die Motivdimensionen „Fitness und Gesundheit“ (3,91), „Figur und Aussehen“ (3,38) und „Aktivierung und Freude“ (3,19) die stärkste Zustimmung der Probanden. Die geringste Zustimmung erzielte die Motivdimension „Kontakt im / durch Sport“ (1,44).

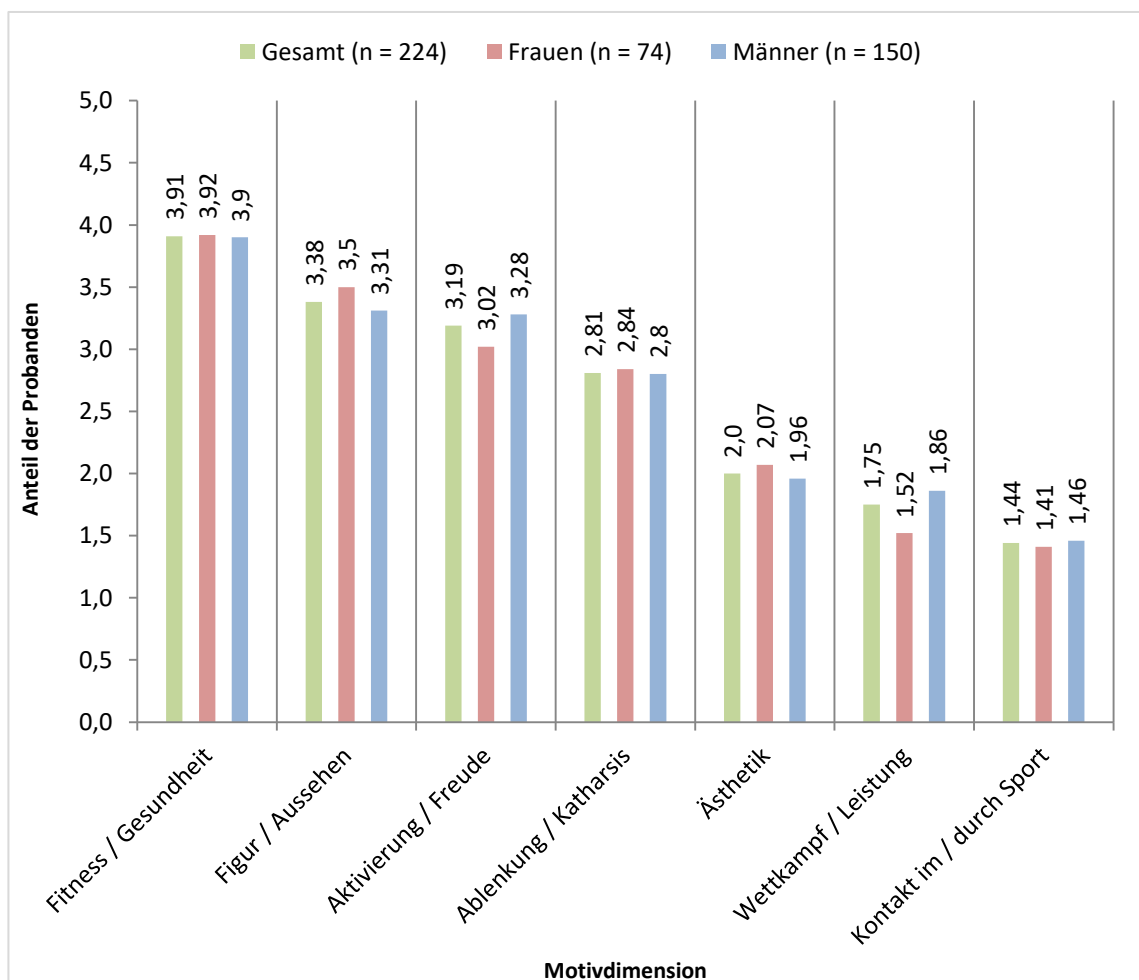


Abb. 6.36 Motive beim Fitness-Training (EB)

Im Theorieteil (Kapitel 3.2.2) wurden bereits die Motive beim Training im Fitness-Studio dargestellt. In der vorgestellten Studie von Zarotis & Tokarski (2005) waren die am häufigsten genannten Motive die *Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit*, das *Bodybuilding / Bodystyling* und die *Gewichtsreduktion*. Deutlich wird hierdurch, dass besonders bei Fitnesssportlern eine extrinsische Form der Motivation vorherrscht, da ein Großteil der Befragten zweckorientierte Gründe angibt (vgl. Zarotis & Tokarski 2005, S. 87). Übereinstimmend mit bisherigen Studien zur Motivation beim Fitness-Training (Fitness First, 2017; Zarotis & Tokarski, 2005) wurden auch bei den Studierenden der Feldstudie die Motivdimensionen *Fitness & Gesundheit* und *Figur & Aussehen* am häufigsten genannt. Allerdings war hierbei die am dritthäufigsten genannte Kategorie *Aktivierung & Freude* eine intrinsische Motivdimension. Dies lässt darauf schließen, dass viele Studierende beim Training im Fitness-Studio intrinsisch motiviert sind. Um Studierende dabei zu unterstützen, das Fitness-Training langfristig in den Alltag zu integrieren, wäre es den Erkenntnissen aus der Motivationsforschung zufolge zielführend, wenn man für jeden Trainierenden fitnessbezogene Inhalte entdeckt, die mit Freude absolviert werden.

Selbstkongruanz beim Fitness-Training

Da neben der quantitativen Ausprägung der Intention nach Fuchs et al. (2005, S. 127), auch die Intentionsqualität berücksichtigt werden sollte, wurde die Selbstkongruanz der Teilnehmenden in Bezug auf das Fitness-Training abgefragt. Hier lag die intrinsische Motivation durchschnittlich bei 3,63. Die identifizierte Motivation verzeichnete mit 4,43 den höchsten Durchschnittswert bei den Subskalen der Selbstkongruanz. Bei der introjizierten Motivation lag die Zustimmung bei 3,20. Besonders niedrig fiel die Zustimmung mit einem Wert von 0,61 bei der extrinsischen Motivation aus. Fast zwei Drittel aller Befragten (60,3 %) gaben hier den Wert Null an, während nur acht Personen (3,5 %) einen Wert von Drei oder Vier angaben. Im geschlechtsspezifischen Vergleich unterschieden sich die Werte bei der identifizierten (♂ 4,47 vs. ♀ 4,35), der introjizierten (♂ 3,21 vs. ♀ 3,18) und der extrinsischen (♂ 0,59 vs. ♀ 0,66) Motivation nur marginal. Deutlicher waren hingegen die Unterschiede bei der intrinsischen Motivation (♂ 3,82 vs. ♀ 3,23).

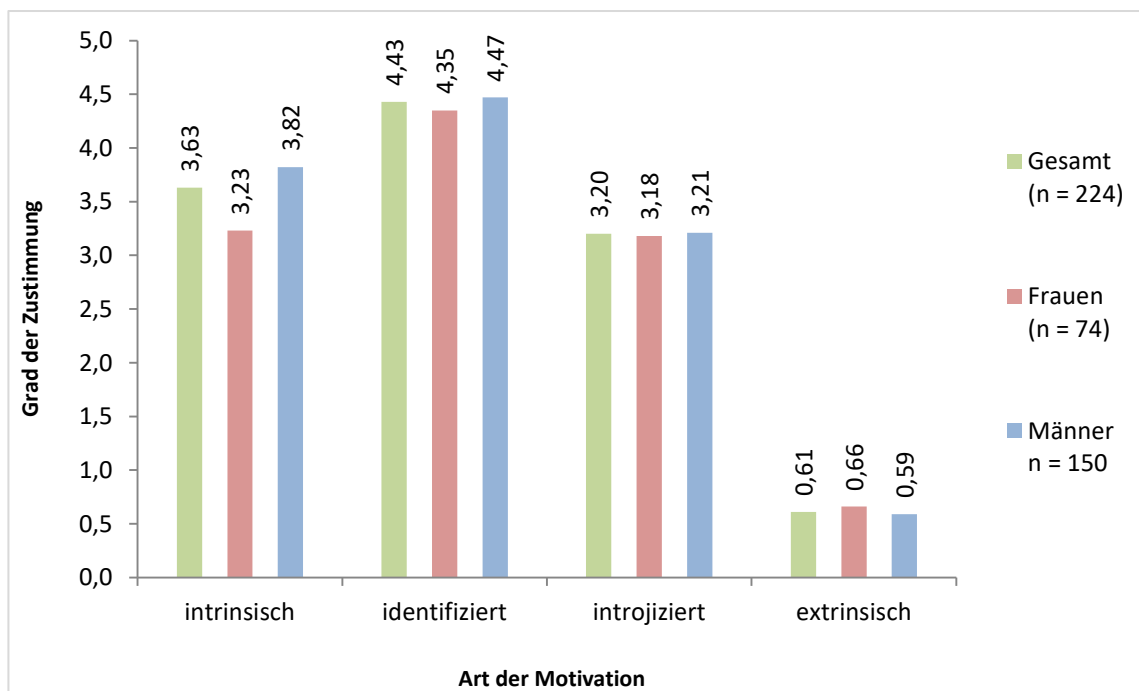


Abb. 6.37 Selbstkongruanz Fitness-Training (EB)

Seelig & Fuchs (2006, S. 124) kamen zu der Erkenntnis, dass ein Ziel mit hoher Selbstkongruanz eine nachhaltigere Anstrengungsbereitschaft auslöst und dadurch mit größerer Wahrscheinlichkeit zur Zielerreichung führt, als ein Ziel mit niedriger Selbstkongruanz. Die Ergebnisse der Feldstudie spiegeln wieder, dass die Zielintentionen der Probanden größtenteils mit ihren persönlichen Werten und Interessen (*Ich-Nähe*) übereinstimmen, was sich Studien zufolge (Seelig & Fuchs, 2006; Koestner et al., 2002) positiv auf das Trainingsverhalten auswirken könnte. Inwiefern sich die sportbezogene Selbstkongruanz auf das tatsächliche Trainingsverhalten auswirkt, wird später im Rahmen der analytischen Statistik untersucht.

Physisches Selbstkonzept

Die Messung des physischen Selbstkonzeptes nach Stiller & Alfermann (2015), welche ebenfalls auf Basis einer Likert-Skala von Null (trifft nicht zu) bis Fünf (trifft sehr zu) durchgeführt wurde, zeigt, dass die Probanden sowohl ihre allgemeine Sportlichkeit (3,0), als auch ihre konditionellen Fähigkeiten Kraft (2,76) und Ausdauer (2,88) als tendenziell gut einschätzen. Bei einer differenzierten Betrachtung der Geschlechter fällt auf, dass die männlichen Probanden sowohl ihre „Allgemeine Sportlichkeit“ (♂ 3,34 vs. ♀ 2,28) als auch ihre „Kraft“ (♂ 3,03 vs. ♀ 2,21) und ihre „Ausdauer“ (♂ 3,12 vs. ♀ 2,40) höher als die Teilnehmerinnen einschätzen.

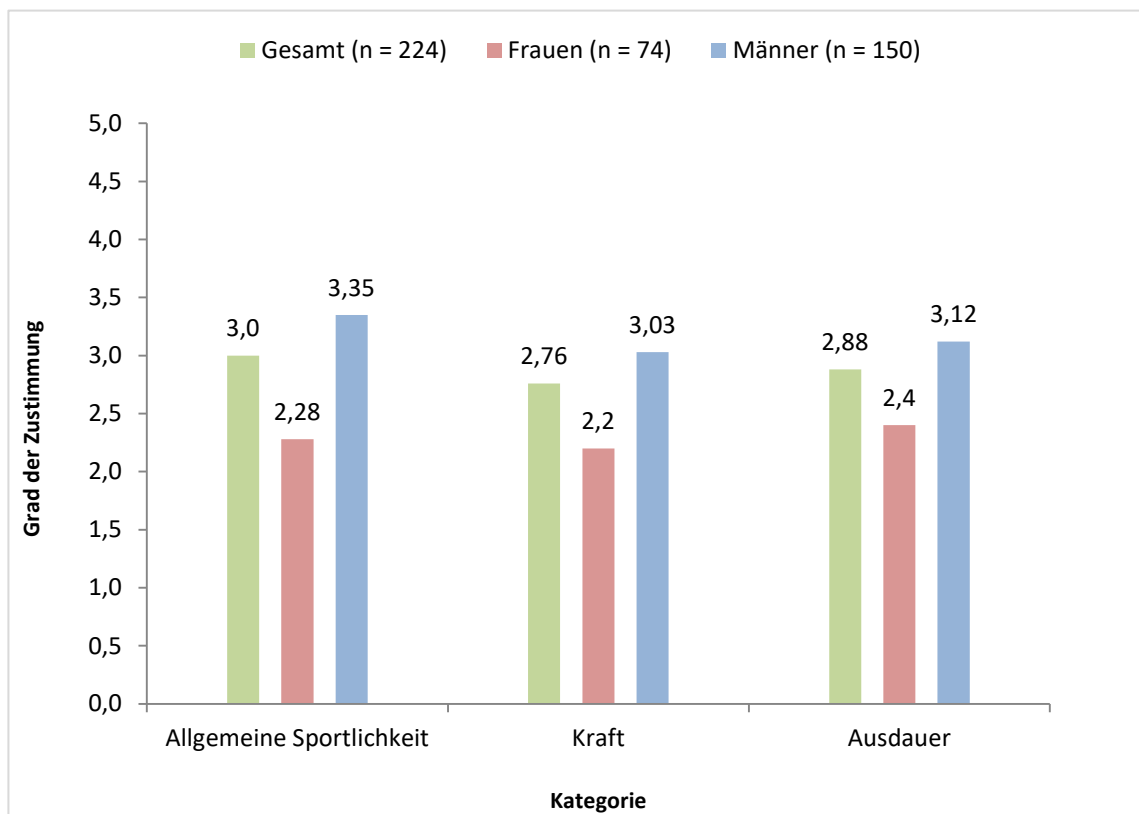


Abb. 6.38 Physisches Selbstkonzept (EB)

Inwiefern sich ein „gutes“ physisches Selbstkonzept auf das Trainingsverhalten beim Fitness-Training von Studierenden auswirkt, wurde in dieser Arbeit nicht untersucht. Davon ausgehend, dass sich Menschen eher Dingen widmen, in denen sie sich kompetent und sicher fühlen, ist davon auszugehen, dass sich ein intaktes physisches Selbstkonzept positiv auf das Trainingsverhalten auswirkt. Das physische Selbstkonzept könnte folglich ein potentieller weiterer Einflussfaktor auf das Trainingsverhalten sein, den man in zukünftigen Forschungsarbeiten berücksichtigen sollte.

Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung, in der Lage zu sein, das eigene Leben auf einen aktiven körperlichen Lebensstil umzustellen, war mit einem durchschnittlichen Wert von 3,98 relativ hoch. Mit einem Durchschnittswert von 4,85 drückten die Teilnehmenden eine hohe Zuversicht aus, dass sie dazu in der Lage seien, mindestens einmal wöchentlich ein Fitness-Training durchzuführen. Diese Zuversicht nahm allerdings mit jedem weiteren Trainingstag ab, so dass die Zuversicht das Fitness-Training auch zwei Mal wöchentlich auszuüben, bei 4,29 und bei drei Tagen bei 3,42 lag. Allerdings muss an dieser Stelle angemerkt werden, dass nicht jeder Teilnehmende der Studie die Intention verfolgte, mindestens drei Mal wöchentlich das Fitnesszentrum BergWerk für das Fitness-Training aufzusuchen.

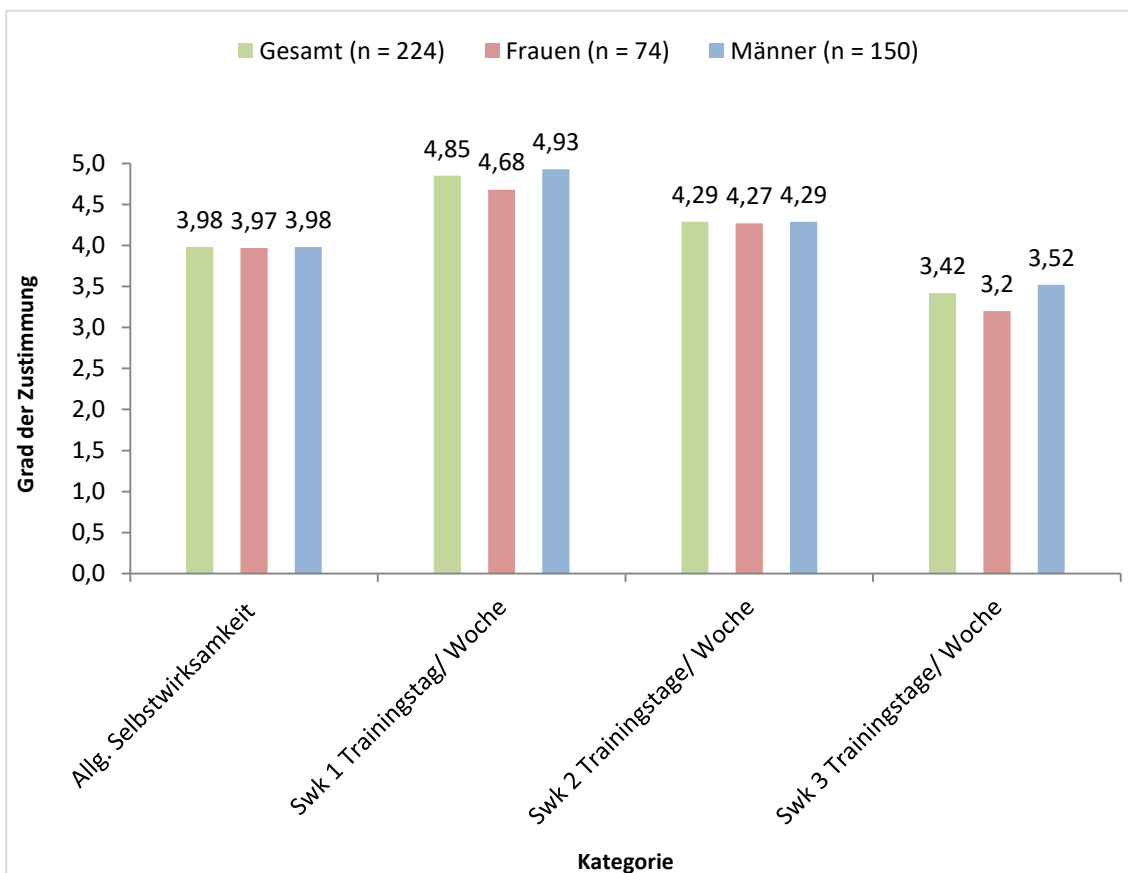


Abb. 6.39 Allgemeine Selbstwirksamkeit (EB)

In der Theorie (Kapitel 3.2.3.1) wurde bereits erklärt, dass sich die allgemeine und die sportbezogene Selbstwirksamkeit voneinander unterscheiden. Die Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität bezeichnet die auf den Sport bezogene Überzeugung einer Person, auch dann an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen, wenn widrige Umstände vorherrschen (vgl. Fuchs & Schwarzer 1994, S. 141). Es konnte gezeigt werden, dass selbstwirksame Personen mit besseren Strategien reagieren, mehr Einsatz und ein besseres Durchhaltevermögen zeigen, um Hindernisse zu überwinden (vgl. Schwarzer & Renner 2000, S. 488). Demzufolge könnte sich die insgesamt hohe allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung der Probanden der vorliegenden Feldstudie positiv auf deren Trainingsverhalten im Fitness-Studio auswirken. Dies wurde im Rahmen dieser Arbeit allerdings nicht analysiert, da der Fokus auf die phasenspezifische Selbstwirksamkeitserwartungen gelegt wurde.

Phasenspezifische Selbstwirksamkeitserwartungen

Wie im Theorieteil (Kapitel 3.2.3.1) beschrieben, sollten sportbezogene Selbstwirksamkeitserwartungen immer phasenspezifisch betrachtet werden. Dies wurde auch bei der Befragung im Rahmen der Feldstudie berücksichtigt. Dabei lag die Initiative-Selbstwirksamkeit, d. h. die Überzeugung, den Einstieg in das regelmäßige Fitness-Training zu finden, mit einem Mittelwert von 3,18 relativ niedrig. Etwas mehr Zustimmung erfuhr die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit (\emptyset 3,40) d. h. die Zuversicht, ein Fitness-Training auch bei widrigen Umstände dauerhaft und regelmäßig auszuüben. Am überzeugtesten waren die Probanden, dazu in der Lage zu sein, auch dann wieder zum Fitness-Training zu gehen, wenn dies in der Vergangenheit aus unterschiedlichen Gründen nicht funktioniert hat (Wiederaufnahme-Selbstwirksamkeit). Hier gaben die Probanden einen Durchschnittswert von 3,99 an.

Geschlechtsspezifisch waren dabei keine auffälligen Unterschiede festzustellen. Während die Probandinnen eine etwas höhere Initiative-Selbstwirksamkeit als die männlichen Teilnehmer hatten (♂ 3,19 vs. ♀ 3,16), verhielt es sich bei der Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit (♂ 3,43 vs. ♀ 3,32) und der Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit (♂ 4,0 vs. ♀ 3,96) im geschlechtsspezifischen Vergleich umgekehrt.

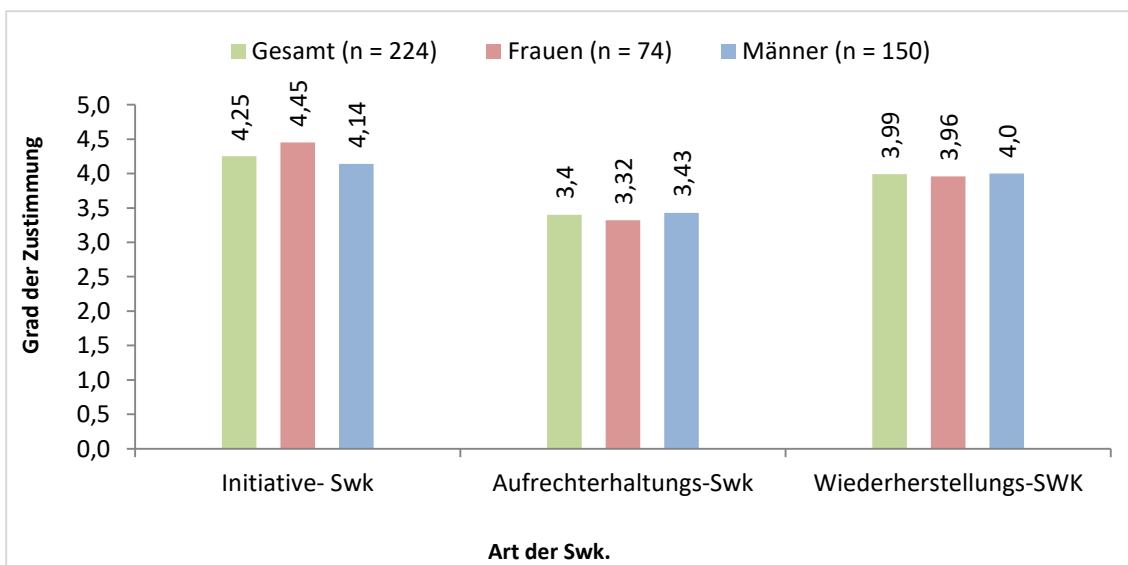


Abb. 6.40 Phasenspezifische Selbstwirksamkeit (EB)

In der Theorie wurde bereits erklärt, dass Personen, denen die Überzeugung fehlt, sportlich aktiv werden zu können, mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit eine Verhaltensintention bilden (vgl. Scholz et al. 2005, S. 136). Da die Probanden der vorliegenden Feldstudie aber bereits ihre Verhaltensintention bzgl. des Trainings im Fitness-Studio gebildet haben und sich die Initiative-Selbstwirksamkeit nicht als Prädiktor für das Trainingsverhalten eignet (Rodgers et al., 2002), sind die damit zusammenhängenden Ergebnisse an dieser Stelle zu vernachlässigen.

Die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit ist entscheidend, um ein Verhalten erfolgreich beizubehalten und beschreibt die optimistischen Überzeugungen über die eigenen Fähigkeiten, ein Verhalten unabhängig von den spezifischen Barrieren während einer bestimmten Zeit aufrechtzuerhalten

(vgl. Scholz et al. 2005, S. 136; vgl. Luszczynska & Sutton 2006, S. 315). Mit einem durchschnittlichen Wert von 3,4 bei der Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeits-Skala sind die Probanden der vorliegenden Feldstudie tendenziell davon überzeugt, das Fitness-Training aufrechterhalten zu können, was sich wiederum positiv auf das Trainingsverhalten auswirken könnte.

Die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit betrifft die Überzeugungen von Individuen, das intendierte Handeln auch nach Rückschlägen fortzusetzen und sich von Negativerfahrungen zu erholen (vgl. Schwarzer et al. 2008, S. 55; Luszczynska & Schwarzer, 2003; Scholz et al., 2005). Mit einem Durchschnittswert von 3,99 sind die Studierenden der Feldstudie zuversichtlich, dass sie sich von Rückschlägen beim Fitness-Training erholen würden. Inwiefern sich die phasenspezifische Selbstwirksamkeit auf das tatsächliche Trainingsverhalten auswirkt, wird später im Rahmen der analytischen Statistik untersucht.

Handlungsplanung

In Bezug auf die Handlungsregulation wurden die Implementierungsintentionen nach dem Verständnis von Gollwitzer (1999), d. h. wann, wie, wie oft und wo das intendierte Verhalten ausgeübt werden soll, abgefragt. Dabei wurde eine Likert Skala von Null (trifft nicht zu) bis Fünf (trifft sehr zu) verwendet. Die Durchschnittswerte lagen bei allen vier Items zwischen Werten von Drei bis Vier. Am ehesten planten die Probanden, wo das Fitness-Training stattfinden sollte (3,88), gefolgt von der Art (wie = 3,79), der Häufigkeit (wie oft = 3,63) und dem Zeitpunkt (wann = 3,06) des Trainings. Auffällig war, dass die Männer ein Fitness-Training durchschnittlich eher als die weiblichen Probanden planten.

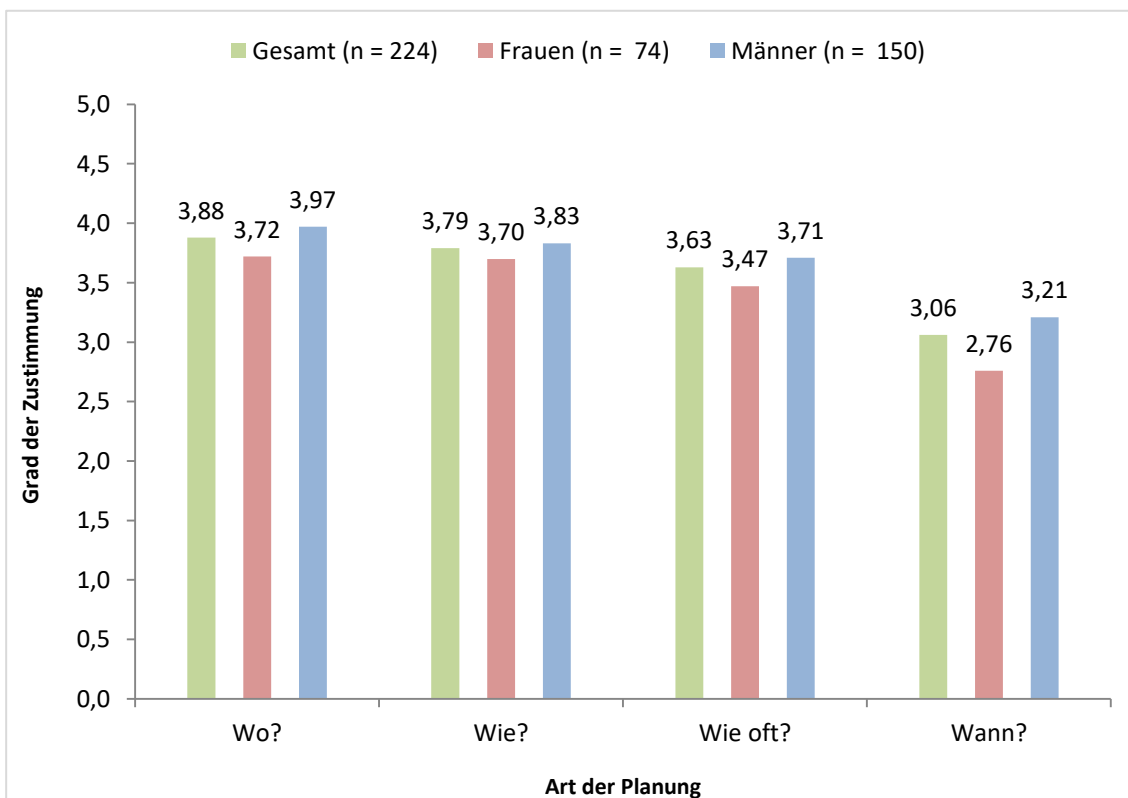


Abb. 6.41 Handlungsplanung (EB)

In der Theorie (Kapitel 3.2.3.1) wurde suggeriert, dass Intentionen einen Einfluss auf das Verhalten haben, indem diese durch die Planung vermittelt werden (vgl. Conner et al. 2010, S. 67; vgl. Sniehotta et al. 2006, S. 25). Die Handlungsplanung wurde dabei als volitionale Schlüsselvariable verstanden, welche nach der Intentionsbildung zum Tragen kommt, um die Lücke zwischen Intentionen und Verhalten zu überbrücken (vgl. Scholz et al., 2007, S. 853; Sniehotta et al., 2005; Webb & Sheeran, 2006; vgl. Conner et al. 2010, S. 66). In Bezug auf die Handlungsplanung belegt u. a. eine Studie von Conner et al. (2010), dass ein direkter Einfluss von der Handlungsplanung auf das Verhalten besteht, da diese den Effekt von Intentionen auf die Verhaltensänderung vermitteln.

Bei den Probanden der vorliegenden Feldstudie ist eine grundsätzliche Planungsbereitschaft des Trainings vorhanden, wobei insbesondere die Faktoren Ort und Häufigkeit konkret definiert werden. Inwiefern sich die Handlungsplanung auf das tatsächliche Trainingsverhalten auswirkt, wird später im Rahmen der analytischen Statistik untersucht.

Sportbezogenes Barrierenmanagement

Beim sportbezogenen Barrierenmanagement wurde ein Mittelwert von 2,53 erhoben. Die am wenigsten genutzten Strategien waren, sich „nach dem Fitness-Training etwas Schönes zu gönnen“ (1,42), „den Trainingstermin in den Kalender einzutragen“ (1,52) und „zu versuchen, unangenehme Situationen beim Fitness-Training als Herausforderung zu sehen“ (1,54). Die am ehesten verwendeten Strategien waren „das Vorhalten der Vorteile des Sporttreibens“ (3,58), „den Sporttermin als genauso wichtig wie andere Termine anzusehen“ (3,37) und das „Zurechtlegen der Sportsachen“ (3,21). Im geschlechtsspezifischen Vergleich waren, bis auf eine Ausnahme, keine größeren Unterschiede festzustellen. Allerdings wurde „das Mitteilen des Sportvorhabens an Freunde und Bekannte“ von den weiblichen Trainierenden mit einem Wert von 3,92 deutlich häufiger als Strategie des sportbezogenen Barrierenmanagements genutzt, als dies bei männlichen Trainierenden mit einem Wert von 2,01 der Fall war.

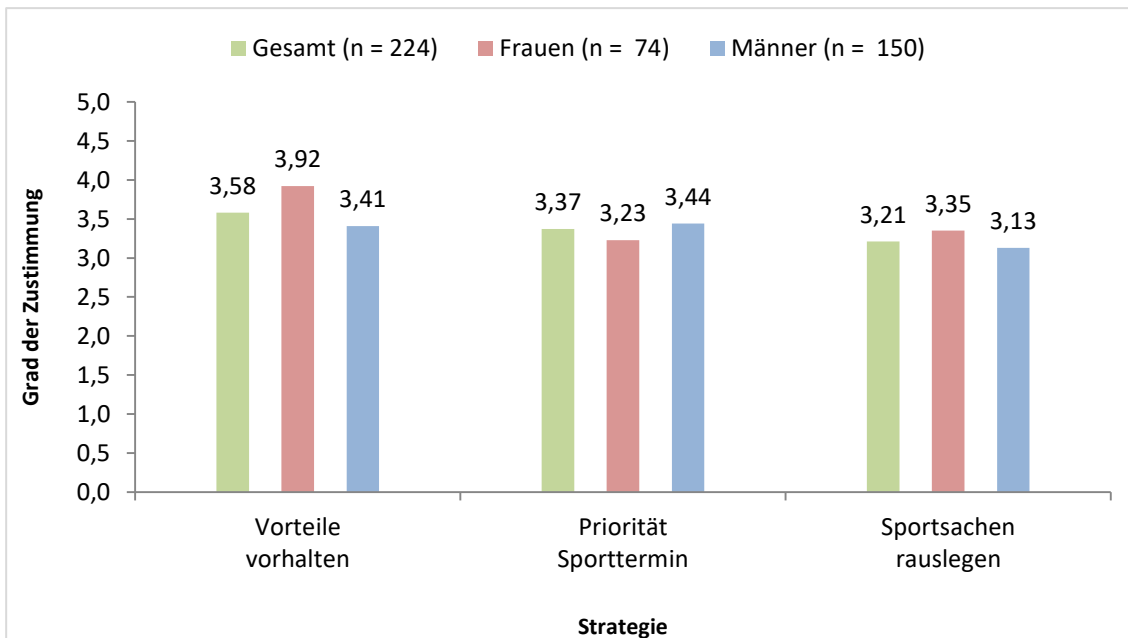


Abb. 6.42 Top 3 Barrierenmanagement (EB)

In der Theorie (Kapitel 3.2.3.2) wurde bereits erläutert, dass Barrieren jene postintentionalen, volitionalen Hindernisse sind, welche die Ausübung eines Verhaltens, wie z. B. dem Training in einem Fitness-Studio, erschweren bzw. verhindern können (vgl. Krämer 2014, S. 238). Damit die ursprüngliche Zielintention trotz auftretender Barrieren insgesamt erfolgreich umgesetzt wird, bedarf es folglich u. a. eines intakten Barrierenmanagements. Die Probanden der vorliegenden Feldstudie nutzten nach Eigenangaben unterschiedlichste Strategien, um Barrieren beim Fitness-Training zu überwinden.

Um auf mögliche Barrieren mental vorbereitet zu sein, muss allerdings zunächst einmal ein Bewusstsein dafür bestehen, dass solche Barrieren vorhanden sind. Fitness-Trainer könnten Trainierende hinsichtlich möglicher Barrieren zukünftig sensibilisieren und gemeinsam mit den Trainierenden Strategien entwickeln, um diese zu überwinden. Inwiefern sich das sportbezogene Barrierenmanagement auf das tatsächliche Trainingsverhalten auswirkt, wird später im Rahmen der analytischen Statistik untersucht.

Soziale Unterstützung beim Fitness-Training

Die wahrgenommene soziale Unterstützung beim Fitness-Training wurde von den 224 Probanden als tendenziell gering eingestuft. Während die wahrgenommene Unterstützung durch die Familie mit einem Wert von 1,03 besonders niedrig ausfiel, lag die Unterstützung durch Freunde mit einem Wert von 2,27 deutlich darüber, wobei auch dieser Wert auf der sechsstufigen Likert Skala (0 - 5) leicht unterdurchschnittlich war. Im geschlechtsspezifischen Vergleich wird deutlich, dass die männlichen Probanden die Unterstützung beim Fitness-Training durch Freunde (♂ 0,97 vs. ♀ 1,15) und Familie (♂ 2,13 vs. ♀ 2,55) niedriger wahrnehmen als die Probandinnen.

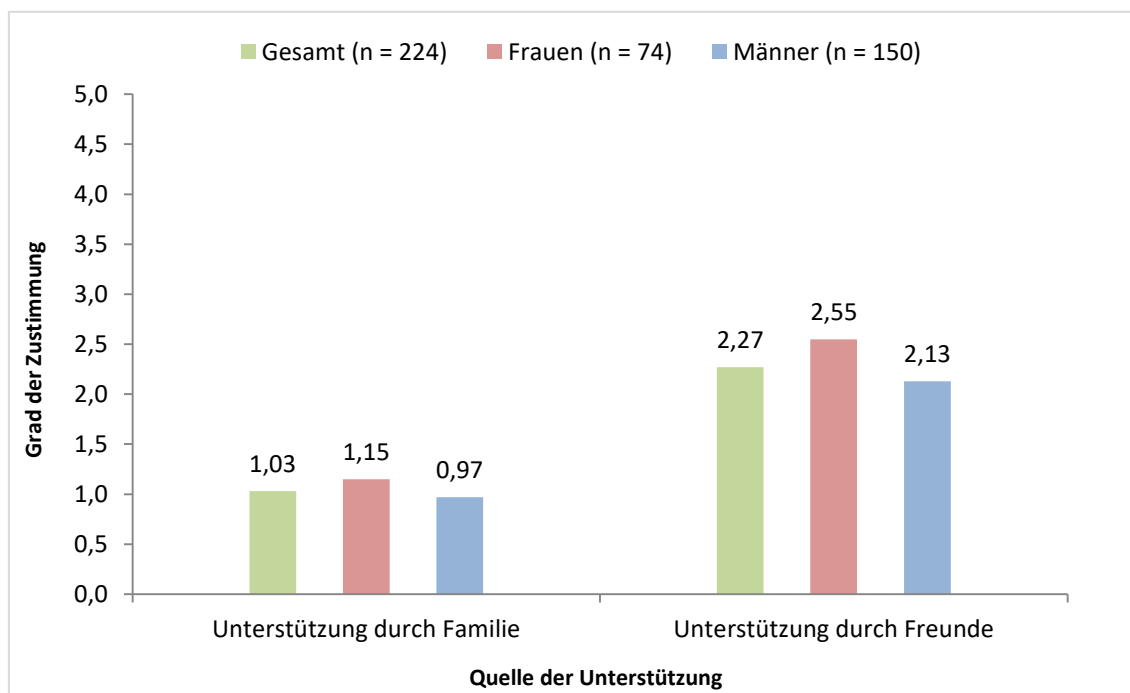


Abb. 6.43 Soziale Unterstützung beim Fitness-Training (EB)

In der Theorie (Kapitel 3.2.3.1) wurde gezeigt, dass die soziale Unterstützung von bedeutenden sozialen Bezugspersonen wie Freunden und Familienmitgliedern eine zentrale Einflussgröße bei der Aufnahme und Beibehaltung von körperlich-sportlichen Aktivitäten sein kann (Anderson, Winett, Wojcik et al., 2010; Ayotte, Margrett & Hicks-Patrick, 2010; Croezen, Picavet, Haveman-Nies et al. 2012; Lippke, 2004; Trost, Owen, Baumann et al., 2002; Shores, West, Theriault et al., 2009; Spanier & Allison, 2001; Thanakwang, 2009). Nach Annahmen theoretischer Modelle kann die soziale Unterstützung in einem Anstieg des gewünschten Verhaltens münden (Scarapicchia et al. 2017, S. 52). Hamilton & White (2008) identifizierten die soziale Unterstützung von Freunden und Gleichaltrigen bei Universitätsstudenten als wichtigen Prädiktor für die Trainingsintention, allerdings nur dann, wenn sich die betroffenen Individuen mit den unterstützenden Personen identifizierten.

Nach Angaben der Probanden der vorliegenden Feldstudie ist die soziale Unterstützung beim Fitness-Training durch Freunde moderat vorhanden, während die Unterstützung aus der eigenen Familie, hinsichtlich des Fitness-Trainings, als niedrig eingestuft wird. Inwiefern sich die soziale Unterstützung beim Fitness-Training auf das tatsächliche Trainingsverhalten auswirkt, wird später im Rahmen der analytischen Statistik untersucht.

Sportbezogene Konsequenzerfahrungen

Als letzte volitionale Komponente des kombinierten HAPA- / MoVo-Modells wurden in der Eingangsbefragung die sportbezogenen Konsequenzerfahrungen ermittelt. Dabei fiel auf, dass die mit dem Fitness-Training assoziierten positiven Erfahrungen mit einem Durchschnittswert von 3,29 relativ hoch ausfielen. Die Negativerfahrungen waren mit einem Wert von 1,46 deutlich schwächer ausgeprägt. Geschlechtsspezifisch gab es kaum Unterschiede (positive Konsequenzerfahrungen ♂ 3,30 vs. ♀ 3,27; negative Konsequenzerfahrungen ♂ 1,45 vs. ♀ 1,47).

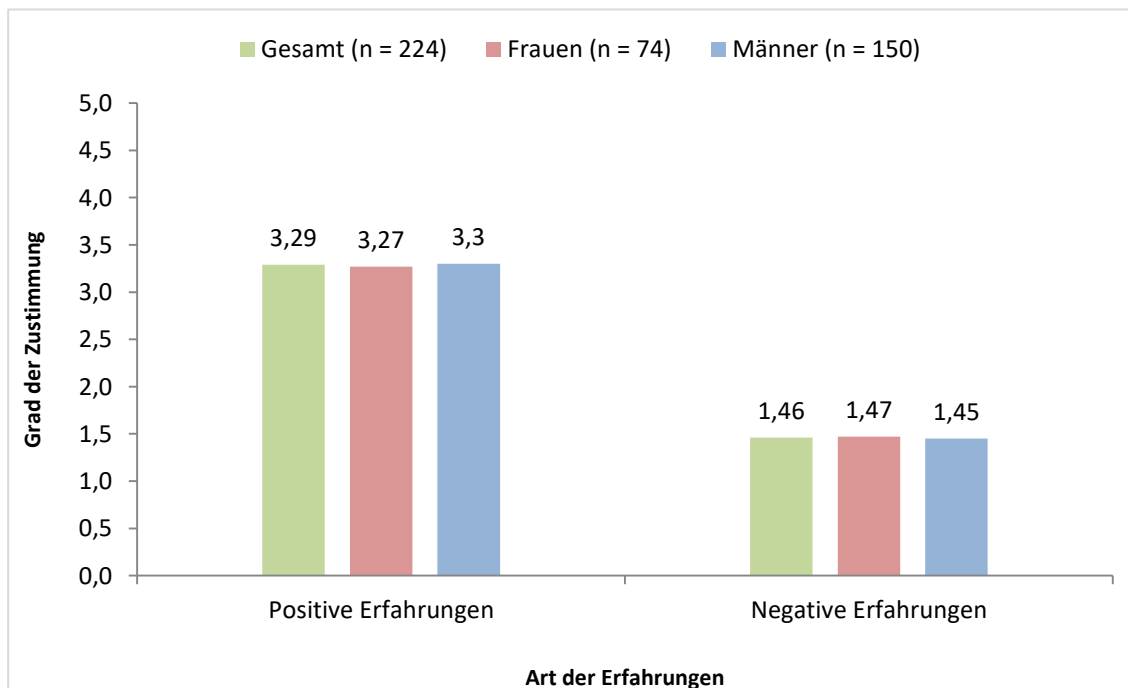


Abb. 6.44 Konsequenzerfahrungen Fitness-Training (EB)

Im Theorieteil (Kaitel 3.2.3.2) wurde beschrieben, dass Menschen ihre Aufmerksamkeit von ihren Erwartungen auf die gemachten Erfahrungen richten und diese miteinander abgleichen (Rothman et al. 2011, S. 111). Die Konsequenzerwartungen dienen also als Maßstab zur Beurteilung der neuen Erfahrungen (Fuchs 2013, S. 3). Die Entscheidung, ob eine Verhaltensänderung beibehalten wird, hängt primär von der Zufriedenheit mit

den gemachten Erfahrungen ab, d. h. der Nutzen muss den geleisteten Aufwand wert sein bzw. diesen legitimieren (Baldwin, Rothman & Jeffery 2009, S. 2; Rothman et al., 2011). Da die positiven Konsequenzenerfahrungen der Probanden der vorliegenden Feldstudie, im Gegensatz zu den negativen Konsequenzenerfahrungen, deutlich überwiegen, könnte man annehmen, dass sich dies positiv auf die Aufrechterhaltung des Fitness-Trainings auswirkt. Dies wurde im Rahmen dieser Arbeit allerdings nicht näher untersucht und könnte eine interessante potentielle Einflussvariable sein, die in zukünftigen Forschungsarbeiten analysiert werden könnte.

Passung von Studium und Fitness-Training

Um zu erfahren, inwiefern eine Passung oder aber ein Konflikt zwischen dem Training im Fitness-Studio und dem Studium vorliegt, wurden die Probanden in Anlehnung an den „Intergoal Relations Questionnaire“ von Riediger, Freund & Baltes (2005) darum gebeten, Angaben auf einer Likert-Skala von Null (nie) bis Zehn (sehr oft) zu machen.

Einerseits wurde abgefragt, wie häufig es vorkommt, dass man im Hinblick auf das Studium etwas tut, was sich nicht mit dem Vorhaben „Fitness-Training“ vereinbaren lässt. Der Zielkonflikt zwischen Studium und Fitness-Training lag in der Eingangsbefragung (n = 223 gültige Werte) bei 4,48, was darauf hindeutet, dass sich Studium und Fitness-Training manchmal nicht miteinander vereinbaren lassen. Geschlechtsspezifisch fällt auf, dass Frauen (n = 73 gültige Werte) das Konfliktpotenzial zwischen Studium und Fitness-Training mit einem Wert von 4,77 höher einschätzten als die männlichen Probanden (n = 150) mit einem Wert von 4,34.

Andererseits wurde die Frage gestellt, wie häufig es vorkommt, dass man im Hinblick auf das Studium etwas tut, was gleichzeitig dem Vorhaben „Fitness-Training“ zuträglich ist. Die Zielpassung lag bei einem Wert von 3,61, was darauf schließen lässt, dass eine Zielpassung zwischen Studium und Fitness-Training eher selten vorliegt. Geschlechtsspezifisch nahmen die männlichen Probanden mit einem Wert von 3,67 eher eine Passung wahr, als die Teilnehmerinnen der Feldstudie mit einem Wert von 3,49.

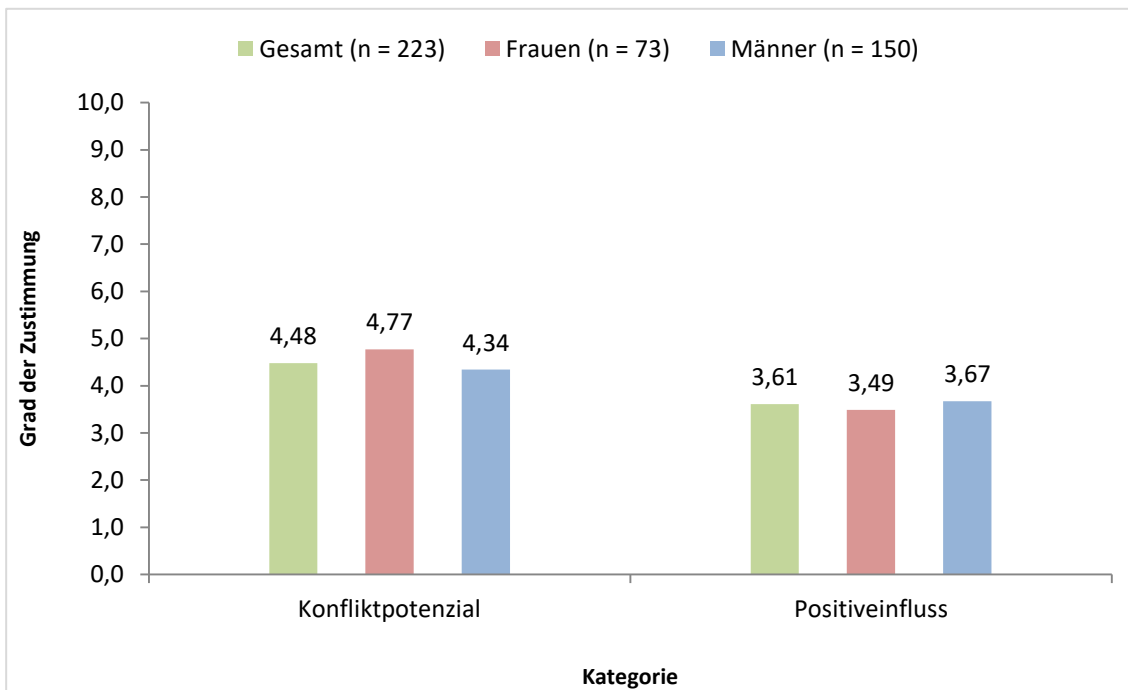


Abb. 6.45 Passung von Studium und Fitness-Training (EB)

Inwiefern sich die Passung von Studium und Fitness-Training auf das tatsächliche Trainingsverhalten auswirkt, wurde hier nicht untersucht. Es ist davon auszugehen, dass sich ein erhöhtes Konfliktpotenzial negativ auf das Trainingsverhalten auswirken könnte und ein überdurchschnittlicher Positiveinfluss bei der Aufrechterhaltung des Fitness-Trainings eine wichtige Rolle spielen könnte. Eine Überprüfung dieser Hypothesen könnte Gegenstand zukünftiger Forschung in diesem Bereich sein.

Die wesentlichen deskriptiven Ausgangsdaten der Studie werden in der folgenden Tabelle 6.1 (S. 296) noch einmal im Überblick dargestellt und in einem darauf folgenden Zwischenfazit abschließend kommentiert.

Tab. 6.1 Streuung und Lage der metrisch-skalierten Studienvariablen (EB)

Variable	n	Min.	Max.	Modus	Median	M $\bar{\phi}$	SD
Alter	224	18,00	68,00	21,00	23,00	24,09	5,35
Body Mass Index (BMI)	224	17,04	38,67	25,88	23,38	23,76	3,23
Semesterwochenstunden	204	0,00	70,00	20,00	20,00	19,18	10,66
Präsenztage Vz	224	0,00	7,00	4,00	4,00	4,20	1,09
Präsenztage vfZ	224	0,00	6,00	3,00	3,00	2,72	1,56
Fahrzeit zum BergWerk	224	5,00	100,00	10,00	20,00	23,43	18,27
Arbeitszeit (Std. / Woche)	159	2,00	45,00	10,00	10,00	14,48	10,36
Vorteile Fitness-Training	224	0,00	3,00	3,00	3,00	2,42	0,75
Nachteile Fitness-Training	224	0,00	3,00	1,00	1,00	1,20	0,80
Negative Konsequenzerwartung (Aufwand) (0 - 5)	224	0,00	3,67	0,67	1,00	1,09	0,79
Zieldiskrepanz (0 - 10)	206	0,00	10,00	5,00	5,00	4,51	2,26
Intentionsstärke (0 - 10)	223	2,00	10,00	10,00	9,00	8,72	1,28
Trainingsintention (Tage / Woche)	224	1,00	6,00	3,00	3,00	3,12	1,04
Intendierte Trainingsdauer (Min. / Trainingseinheit)	224	45,00	180,00	90,00	80,00	80,93	20,54
Physisches Selbstkonzept - Allgemeine Sportlichkeit (0 - 5)	224	0,00	5,00	4,00	3,00	3,00	1,39
Physisches Selbstkonzept - Kraft (0 - 5)	224	0,00	5,00	4,00	3,00	2,76	1,39
Physisches Selbstkonzept - Ausdauer (0 - 5)	224	0,00	5,00	4,50	3,00	2,88	1,43
Initiative Selbstwirksamkeit (0 - 5)	221	0,00	5,00	5,00	3,25	3,18	1,45
Aufrechterhaltungs-Swk (0 - 5)	218	1,53	5,00	3,88	3,41	3,40	0,81
Wiederherstellungs-Swk (0 - 5)	224	0,00	5,00	5,00	4,00	3,98	0,96
Handlungsplanung (0 - 5)	223	0,00	5,00	4,00	3,75	3,59	1,08
Soziale Unterstützung - Familie (0 - 5)	224	0,00	4,50	0,00	0,67	1,03	1,01
Soziale Unterstützung - Freunde (0 - 5)	224	0,00	5,00	0,00	2,20	2,27	1,48
Negative Konsequenzerfahrung (0 - 5)	221	0,00	4,43	1,00	1,43	1,46	0,70
Positive Konsequenzerfahrung (0 - 5)	221	1,00	5,00	3,00	3,33	3,29	0,73
Konfliktpotenzial (0 - 5) Studium & Fitness-Training	223	0,00	5,00	4,25	4,25	4,27	1,76

Zwischenfazit – Eingangsbefragung

Aus der Eingangsbefragung konnten, nach Berücksichtigung der Einschlusskriterien, 224 Studiensätze für die Datenanalyse berücksichtigt werden. Dies entspricht fast der Hälfte der Grundgesamtheit aller BergWerk-Mitglieder. Durch diese hohe Beteiligungsquote ist davon auszugehen, dass die vorliegenden Ergebnisse für das Setting des Fitnesszentrums der Bergischen Universität repräsentativ ist. Ob sich die hier generierten Ergebnisse und davon abgeleiteten Erkenntnisse auch auf andere Settings übertragen lassen, hängt u. a. davon ab, ob sich die zu vergleichenden Gruppierungen u. a. in soziodemographischen Merkmalen weitestgehend ähneln.

Bei Betrachtung der soziodemographischen Daten fällt allerdings auf, dass im Gegensatz zur Mitgliederverteilung in kommerziellen Fitness-Studios: ♀ 55 % vs. ♂ 45 % (DSSV et al., 2019), im Rahmen der Feldstudie deutlich mehr Männer (67 %) als Frauen (33 %) teilnahmen. Insgesamt handelt es sich bei den Teilnehmenden der Eingangsbefragung mit einem Durchschnittsalter von 24,09 Jahren um überwiegend junge Trainierende zwischen 18 bis 27 Jahren (85,3 %). Ein Vergleich mit dem Altersdurchschnitt von Mitgliedern kommerzieller Fitnessseinrichtungen zeigt darüber hinaus, dass diese im Durchschnitt mit 40,8 Jahren ca. 16 Jahre älter sind (DSSV et al. 2019, S. 40). Alleine aufgrund der Geschlechter- und Altersverteilung ist davon auszugehen, dass die Ergebnisse der vorliegenden Stichprobe keine Allgemeingültigkeit beanspruchen können und sich vermutlich nicht auf andere Settings übertragen lassen. Neben den soziodemographischen Daten wurden physische Merkmale abgefragt. Mit einem durchschnittlichen BMI von 23,76, können ca. zwei Drittel (65,2 %) der Probanden nach der WHO (2000) als normalgewichtig eingestuft werden. Bedenkt man, dass in Deutschland nach „[...] Auswertung der GEDA 2014 / 2015-EHIS-Daten 46,7 % der Frauen und 61,6 % der Männer einen BMI von mehr als 25 kg/m²[...]“ aufweisen (Schienkiewitz, Mensink, Kuhnert & Lange 2017, S. 23), sind die gewichtsbezogenen Voraussetzungen (ca. zwei Drittel normalgewichtig) für das Training im Fitness-Studio, bei den meisten Teilnehmenden der Feldstudie gut. Außerdem hatten neun von zehn Probanden keinerlei körperliche Einschränkungen,

was als wichtige Voraussetzung für die Ausübung eines regelmäßigen Trainings im Fitness-Studio angesehen werden kann.

Das Fitnesszentrum BergWerk ist für die Teilnehmenden mit einer Fahrtzeit von durchschnittlich 23 Minuten, zeitnah erreichbar. Eine durchschnittliche Semesterwochenstundenanzahl von 19,2 Stunden und 4,2 Präsenztage in der Vorlesungszeit spricht dafür, dass es sich bei einem Großteil der Probanden um Vollzeitstudierende handelt. In Anlehnung an das geschätzte studiumbedingte Arbeitspensum nach Middendorf et al. (2017), ist festzustellen, dass ca. 75 % der Studierenden der vorliegenden Feldstudie schätzungsweise ca. 47,5 Stunden pro Woche auf das Studium und die Arbeit verwenden. Dieses hohe Arbeitspensum, in Kombination mit den eingeschränkten Öffnungszeiten des Fitnesszentrums BergWerk, lassen darauf schließen, dass es einer guten Planung bedarf, wenn man als Vollzeitstudierender das Fitness-Training in seinen Alltag integrieren möchte. Da über drei Viertel der Probanden neben dem Studium einer beruflichen Tätigkeit, mit einer durchschnittlichen Wochenarbeitszeit von 14,5 Stunden nachgingen, ist es nicht verwunderlich, dass zum Zeitpunkt der Eingangsbefragung auch fast zwei Drittel der Feldstudienteilnehmer noch keinen Hochschulabschluss absolviert hatten.

Neben den lebensweltlichen Bedingungen durch z. B. Studium und Arbeit, können sich aber auch die sportlichen Vorerfahrungen und das Aktivitätspensum auf das Trainingsverhalten auswirken. Wie bereits im Theorieteil (Kapitel 2.4) beschrieben, erreicht nur etwa jeder vierte Studierende die WHO-Empfehlung von mindestens 2,5 Std. moderater körperlicher Aktivität pro Woche (Grützmaker et al. 2018, S. 100). Die körperliche Aktivität im Alltag und Beruf der Teilnehmenden der Feldstudie zeigt, dass sich die körperliche Aktivität der Probanden ebenfalls primär auf sitzende Tätigkeiten und teilweise moderate Bewegungsintensitäten reduziert. In Bezug auf den Sportlertyp schätzen sich drei Viertel als Freizeitsportler, 16,1 % als Nichtsportler und der Rest als Leistungssportler (8 %) oder Hochleistungssportler (0,9 %) ein. Hinsichtlich der sportlichen Vorerfahrung waren neun von zehn Teilnehmenden in der Vergangenheit bereits sportlich aktiv. Außerdem war während der Eingangsbefragung jeder Vierte Mitglied in einem Sportverein und jeder Fünfte, Mitglied in einem weiteren

Fitness-Studio. Mehr als drei Viertel der Probanden (78,6 %) hatten bereits Fitness-Studio-Vorerfahrung. Sowohl die Einschätzungen des Sporttyps, als auch die sportlichen Vorerfahrungen und Vereins- bzw. Zweitstudiomitgliedschaften, lassen darauf schließen, dass es sich um eine insgesamt überwiegend sportaffine Stichprobe handelt.

Im Rahmen der Eingangsbefragung wurde deutlich, dass Trainierende eher die Vor- als die Nachteile beim Fitness-Training wahrnehmen. Über die Hälfte (56,3 %) gaben drei oder mehr Vorteile an, wobei *Fitness und Gesundheit* am häufigsten genannt wurden. Etwa zwei Drittel der Befragten nannten entweder keinen oder einen Nachteil. Der Faktor *Zeit* wurde unter den Nachteilen am häufigsten aufgeführt. Die Berücksichtigung der wahrgenommenen Vor- und Nachteile kann, wie in der Theorie (Kapitel 3.2.3.1) dargestellt, außerdem dazu beitragen, dass der Sportler sein intendiertes Verhalten realistischer einschätzen kann. Die positiven Ergebniserwartungen könnten dabei motivierend auf den Sportler wirken und sich zugunsten des intendierten Sportverhaltens auswirken. Das Wissen über gesundheitliche Nutzen und Risiken schafft beispielsweise nach Bandura (vgl. 2004, S. 144) u. a. die Voraussetzung für Veränderung.

Wie in der Theorie (Kapitel 3) beschrieben, wird davon ausgegangen, dass einige Faktoren (z. B. demografische und biologische Faktoren) kaum veränderbar sind, während z. B. psychologische Variablen (wozu motivationale und volitionale Faktoren zählen) als stark beeinflussbar gelten und mit sportlicher Aktivität in einem Zusammenhang stehen (Fuchs, 2003; Motl et al. 2002 zit. n. Hoffmann, 2009). Hinsichtlich der potentiellen psychologischen Einflussfaktoren wurde zunächst deutlich, dass die aufwandsbezogenen negativen Konsequenzerwartungen gegenüber dem Fitness-Training mit einem Wert von 1,2 auf der Likert-Skala (0 – 5) relativ niedrig waren. Ergebniserwartungen wurden in der Theorie (Kapitel 3.2.3.1) als die wahrgenommenen Vor- und Nachteile für eine geplante Verhaltensänderung beschrieben und sind typisch in der rationalen Entscheidungsfindung, wie z. B. der Überlegung, ein regelmäßiges Training im Fitness-Studio in den Alltag zu integrieren (vgl. Renner & Schwarzer 2005, S. 8). Da die negativen Konsequenzerwartungen bzgl.

des Aufwandes eines Fitness-Trainings bei den Probanden der Feldstudie mit einem Wert von 1,2 sehr niedrig waren, ist davon auszugehen, dass die meisten Trainierenden keine bzw. kaum Negativerwartungen gegenüber des Fitness-Trainings haben und sich dies positiv auf das Trainingsverhalten auswirken könnte.

Die Intentionsstärke fiel hingegen mit einem Wert von 8,72 auf der Likert-Skala (0 – 10) hoch aus, was sich ebenfalls positiv auf das Trainingsverhalten auswirken sollte. Die Probanden gaben im Durchschnitt 3,12 Trainingstage pro Woche an, wobei die intendierte Trainingsdauer im Mittel bei 81 Minuten lag. Die Bereitschaft, ein gewisses Zeitkontingent für das Training im Fitness-Studio zu investieren, ist demnach durchaus vorhanden. Über vier Fünftel der Teilnehmenden setzten sich kurz- und langfristige Trainingsziele, wobei die Zieldiskrepanz zum langfristigen Trainingsziel mit einem Wert von 4,51 (Likert-Skala 0 - 10) relativ hoch erscheint. Das zeigt, dass einerseits i. d. R. (konkrete) Ziele mit dem Training verbunden werden und andererseits eine relativ deutliche Zieldiskrepanz bei den meisten Trainierenden besteht. Inwiefern sich die Art der Zielsetzung und die jeweilige Zieldiskrepanz auf das Trainingsverhalten auswirken, ist in zukünftigen Forschungsarbeiten zu untersuchen.

Als wichtigste Motive für das Training im Fitness-Studio, wurden die Motivdimensionen „Fitness und Gesundheit“ (3,91), „Figur und Aussehen“ (3,38) und „Aktivierung und Freude“ (3,19) genannt. Diese Ergebnisse ähneln den Ergebnissen vorheriger Studien (Zarotis & Tokarski, 2005; Fitness First, 2017). Als Indikator der Intentionsqualität zeigten die Auswertungen der Selbstkongruanz beim Fitness-Training, dass die Feldstudienteilnehmer größtenteils intrinsisch (3,63) oder identifiziert (4,43) motiviert waren. Diese „Ich-Nähe“ kann der Theorie (Kapitel 3.2.3.2) nach einen positiven Einfluss auf die Aufrechterhaltung des Trainingsverhaltens haben. Die Messung des physischen Selbstkonzeptes macht deutlich, dass die Probanden ihre allgemeine Sportlichkeit (3,0), als auch ihre Kraft- (2,76) und Ausdauerfähigkeiten (2,88), als tendenziell gut einschätzen. Dieses tendenziell positive physische Selbstkonzept könnte als weiterer Indikator dafür dienen, dass es sich um eine fitnessaffine Stichprobe handelt oder sich die Teilnehmenden zumindest als

fitnessaffin einschätzen. Beides könnte sich positiv auf das Trainingsverhalten auswirken, bedarf aber weiterer wissenschaftlicher Untersuchungen.

Sowohl die allgemeinen als auch die phasenspezifischen Selbstwirksamkeitserwartungen weisen darauf hin, dass die Probanden davon überzeugt sind, ein Fitness-Training auszuüben (3,98), bzw. aufzunehmen (4,25), aufrechtzuerhalten (3,40) und im Falle von Aussetzern, auch wieder aufzunehmen (3,99). Ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartungen wirken sich der Theorie (Kapitel 3.2.3.2) nach positiv auf das Trainingsverhalten aus.

Um das Training zu planen, haben viele eine konkrete Vorstellung davon wann, wie oft, wo und wie sie trainieren. Das Training wird bzgl. der Planung, dem in der Theorie (Kapitel 2.3) vorgestellten sportwissenschaftlichen Verständnis des Trainingsbegriffs, weitestgehend gerecht. Um ihr Trainingsvorhaben zu schützen, halten sich die Trainierenden oftmals die Vorteile des Trainings vor (3,58), priorisieren den Sporttermin hoch (3,37) oder legen ihre Sportsachen vorher raus (3,21). Dies spricht dafür, dass mentale Konstrukte etabliert werden, um das Training trotz Hindernissen auszuüben. Die sportbezogene Unterstützung von außerhalb, d. h. durch die Familie (1,03) oder Freunde (2,27) fällt insgesamt relativ niedrig aus. Diese externe Ressource kann wichtig sein, um Trainierende dabei zu unterstützen, das Training in ihren Alltag zu integrieren (Kapitel 2.3.2.1).

Die positiven Konsequenzerfahrungen überwiegen mit einem Wert von 3,29 deutlich, gegenüber den negativen Konsequenzerfahrungen (1,46), obwohl sich Studium und Fitness-Training dem Konfliktpotenzial von 4,48 (Likert-Skala 0 - 10) nach zu urteilen, nicht immer miteinander vereinbaren lassen. Letzteres könnte sich negativ auf das Trainingsverhalten auswirken.

6.2.2 Zwischenbefragung

Wie in der Theorie (Kapitel 4.2) dargestellt, weisen Studien (Brehm & Eberhardt, 1995; Hooker et al., 2016; Linke et al. 2011; Matsumoto & Takenaka, 2004; Pahmeier, 2008; Rampf, 1999; Sperandei et al., 2016; Wagner, 2007) zu Dropout und Bindung im Sport (allgemein) und zum Training im Fitness-Studio (speziell) darauf hin, dass ein Großteil der Trainierenden, wenige Wochen nach Aufnahme einer sportlichen Aktivität, nicht mehr regelmäßig, d. h. nicht entsprechend der ursprünglichen Intention aktiv ist oder das intendierte Verhalten teilweise gänzlich einstellt. Demzufolge ist es auch nicht verwunderlich, dass an der Zwischenbefragung insgesamt (nur noch) 168 Personen (75 % der Teilnehmenden aus der Eingangsbefragung) teilnahmen, welche die Einschlusskriterien der Datensätze erfüllten. Ob die 56 Personen, die zwischen der Eingangsbefragung und der Zwischenbefragung, als Aussteiger der Studie verzeichnet werden können, auch tatsächlich Aussteiger des Fitness-Trainings waren, kann nicht mit Gewissheit gesagt werden.

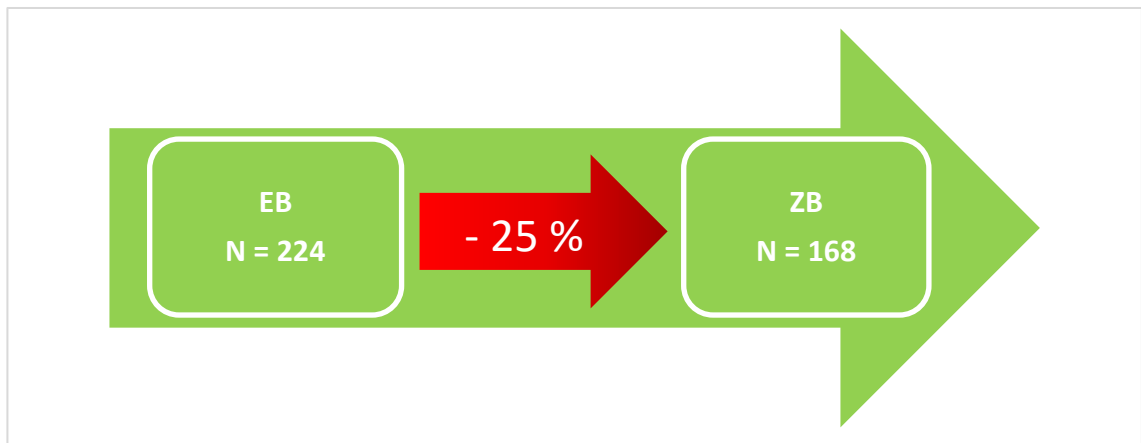


Abb. 6.46 Studiendropout (ZB)

Soziodemographische Daten

Da die soziodemographischen Daten bereits zum ersten Messzeitpunkt erhoben wurden, gab es hier keinen Bedarf, um diese erneut abzufragen. Dementsprechend liegen keine deskriptiven Daten hierzu vor.

Daten des professionellen Kontextes

In Bezug auf den professionellen Kontext war die allgemeine Zufriedenheit der Probanden bzgl. des Fitnesszentrums BergWerk mit einem Wert von 7,76 relativ hoch (Likert-Skala von Null, d. h. keine Zustimmung bis Zehn, d. h. volle Zustimmung). Die tendenzielle Zufriedenheit spiegelt sich auch in der speziellen Zufriedenheit mit den Öffnungszeiten (5,25), der Sauberkeit (7,92) und der Geräteauswahl (7,47) wieder. Darüber hinaus wurden die Trainer mit einem Wert von 8,24 als kompetent und die anderen Trainierenden mit einem Wert von 8,03 als angenehm wahrgenommen.

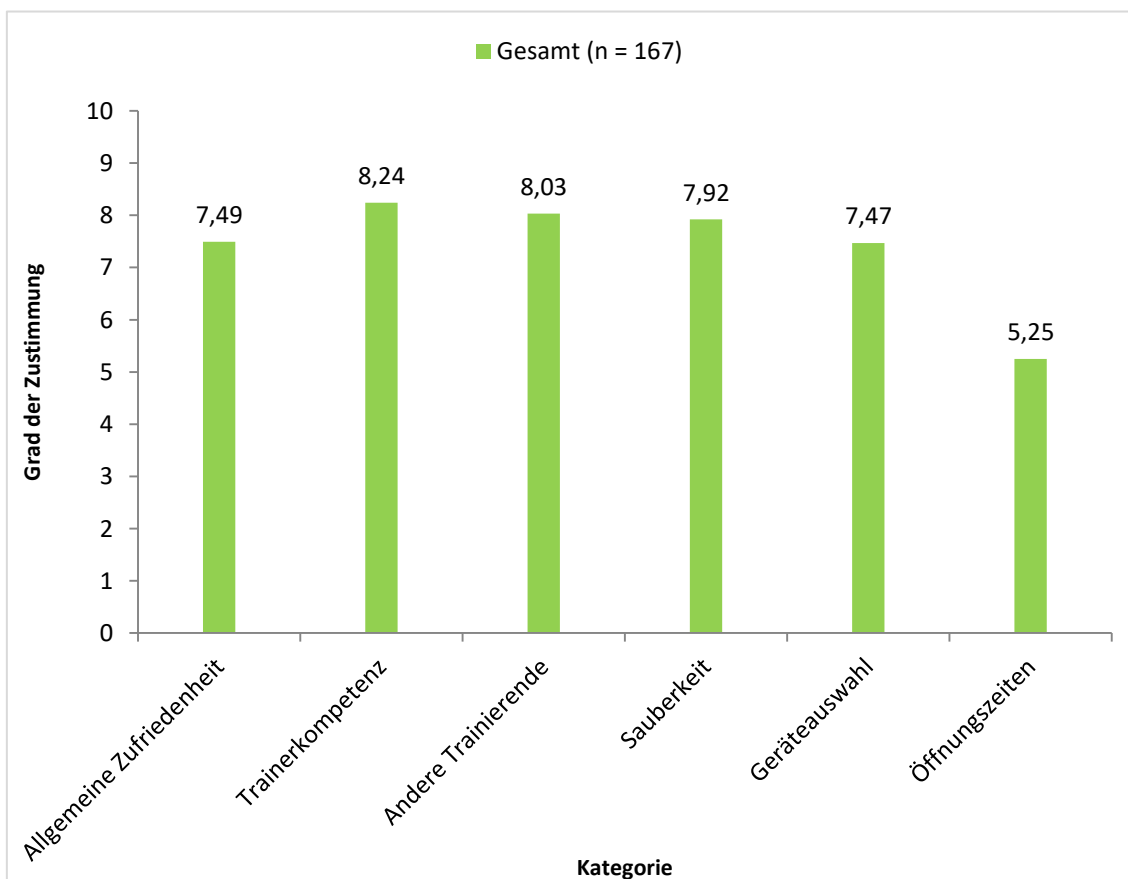


Abb. 6.47 Merkmale des professionellen Kontextes (ZB)

Die Merkmale des professionellen Kontextes können sich ebenfalls auf das Trainingsverhalten auswirken. Auffällig sind an dieser Stelle insbesondere die eingeschränkten Öffnungszeiten des BergWerks, die insbesondere von Studierenden

mit einem hohen Studium- und Arbeitspensum, als ungünstig wahrgenommen werden. In Gesprächen mit Trainierenden wurde besonders häufig beklagt, dass das Fitnesszentrum Sonntags geschlossen ist und ansonsten „zu spät“ öffnet. Eine Einschränkung der Öffnungszeiten könnte somit als limitierender Faktor wahrgenommen werden, der sich negativ auf das Trainingsverhalten auswirken kann, da sich Vorlesungs- und Trainingszeiten weitestgehend überschneiden und dadurch nur gewisse Zeitfenster von Studierenden für das Training wahrgenommen werden können. Besonders positiv fällt die wahrgenommene Trainerkompetenz bei den Merkmalen des professionellen Kontextes auf. Die Trainer des Fitnesszentrums BergWerk werden von den Trainierenden als kompetente Ansprechpartner wahrgenommen, die sie im Trainingsprozess unterstützen können und somit vrs. einen positiven Einfluss auf ihr Trainingsverhalten haben können.

Psychologische Daten

Entsprechend des Forschungsschwerpunktes wurde erneut die Ausprägung diverser HAPA- und MoVo-Variablen in der Zwischenbefragung ermittelt.

Negative Konsequenzerwartung (Aufwand)

Dabei war festzustellen, dass die mit dem Fitness-Training verbundenen negativen Konsequenzerwartungen bzw. der erwartete Aufwand eines Fitness-Trainings im Durchschnitt mit einem Wert von 1,0 in der Zwischenbefragung erneut als niedrig eingestuft wurde.

Intentionsstärke und intendierte Trainingsdauer

Hinsichtlich der Trainingsintention standen einerseits die Intentionsstärke, ein Training kurz- und langfristig durchzuführen und andererseits die Trainingsdauer als quantitative Items zur Verfügung. Auf die Frage, wie hoch die Absicht der Probanden

sei, ein Fitness-Training innerhalb der nächsten Wochen und Monate regelmäßig durchzuführen, lag die durchschnittliche Intentionsstärke noch höher als in der Eingangsbefragung (ZB: 9,19 vs. EB: 8,72). Die durchschnittlich intendierte Trainingsdauer lag erneut bei 81 Minuten.

Phasenspezifische Selbstwirksamkeit, Handlungsplanung, Konsequenzerfahrungen

An volitionalen Variablen wurden zum zweiten Erhebungszeitpunkt erneut ein Teil der phasenspezifischen Selbstwirksamkeit (Aufrechterhaltung), die Handlungsplanung (Implementierungsintentionen) und die sportbezogenen Konsequenzerfahrungen des Fitness-Trainings ermittelt. Die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit lag bei der Zwischenbefragung bei einem Durchschnittswert von 3,45 (EB = 3,40), die Handlungsplanung bei 3,64 (EB = 3,59), die sportbezogenen positiven Konsequenzerfahrungen bei 3,23 (EB = 3,29) und die negativen sportbezogenen Konsequenzerfahrungen bei 1,17 (EB = 1,46).

Neben den motivationalen und volitionalen Variablen des erweiterten Modells wurden diverse weitere Inhalte abgefragt.

Zielsetzung

Hinsichtlich der Zielsetzung kann festgehalten werden, dass erneut über vier Fünftel (84,5 %) der 168 Befragten ein langfristiges Ziel (4-Monate-Ziel) angaben.

Zieldiskrepanz

Die Zieldiskrepanz lag zum Zeitpunkt der Zwischenbefragung bei 5,0 (Likert Skala 0 - 10), wobei angegeben wurde, dass durchschnittlich 2,08 Ziele erreicht wurden.

Wahrnehmung von Zwischenzielen

Auf die Frage, ob das Setzen von Zwischenzielen als hilfreich eingeschätzt wurde, stimmten die Teilnehmenden mit einem Wert von 6,26 (Likert-Skala 0 - 10) tendenziell zu. Zwischenziele könnten somit eine hilfreiche Unterstützung beim Training im Fitness-Studio sein.

Erfolgeinschätzung Zwischenziel

Die Erfolgseinschätzung hinsichtlich der Erreichung des Zwischenziels hatte mit einem Wert von 5,62 (Likert-Skala 0 - 10) ebenfalls eine leicht positive Tendenz.

Zwischenfazit – Zwischenbefragung

Innerhalb der ersten acht Wochen der Feldstudie sank die Teilnehmerquote um 25 %, wobei unklar ist, ob Studienaussteiger auch gleichzeitig Aussteiger des Fitness-Trainings waren. Hinsichtlich des professionellen Kontextes wurde deutlich, dass insbesondere eingeschränkte Öffnungszeiten für Studierende von Nachteil bzgl. der Trainingsumsetzung sein könnten. Im Gegensatz dazu, könnten kompetente Trainer eine wichtige Unterstützung beim Umsetzen des Trainingsvorhabens sein. In Bezug auf die psychologischen Variablen fiel auf, dass diese relativ stabil zu sein scheinen, da diese im Vergleich zur Eingangsbefragung oftmals nur minimal bzgl. der Ausprägungen abwichen. Demnach könnte eine Erfassung der psychologischen Variablen, im Rahmen einer Eingangsanamnese, wichtige Informationen für die psychologischen Voraussetzungen der ersten (mindestens acht) Trainingswochen generieren. Dies könnte als Chance wahrgenommen werden, um Trainierenden individuell maßgeschneiderte Interventionen zur Stärkung dieser potentiellen psychologischen Einflussfaktoren anzubieten.

6.2.3 Ausgangsbefragung

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Eingangsbefragung mit den Ergebnissen der Ausgangsbefragung verglichen. Dabei werden zunächst lediglich die deskriptiven Daten gegenübergestellt und auf auftretende Differenzen aufmerksam gemacht. Die Diskussion der Ergebnisse erfolgt im Zwischenfazit der Ausgangsbefragung.

Dropout

An der Ausgangsbefragung nahmen insgesamt 138 Personen (61,6 % der Teilnehmenden aus der Eingangsbefragung) teil, welche die Einschlusskriterien der Datensätze erfüllten. Ob die 86 Aussteiger der Studie auch tatsächliche Aussteiger des Trainings im Fitness-Studio waren, ist ungewiss.

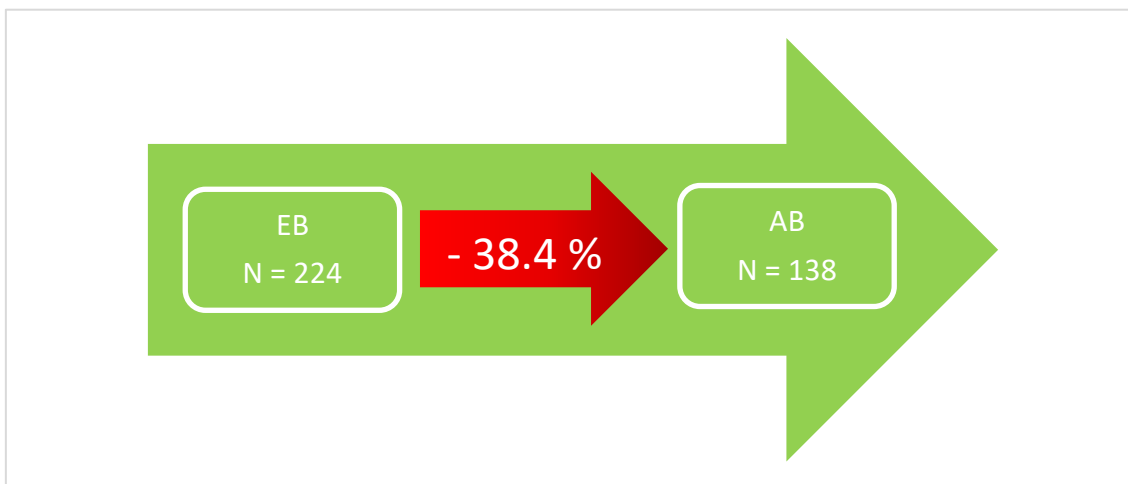


Abb. 6.48 Studiendropout (EB – AB)

Soziodemographische Daten

Geschlecht

Von den 138 Probanden waren 92 Personen männlich (66,7 %) und 46 Personen weiblich (33,3 %).

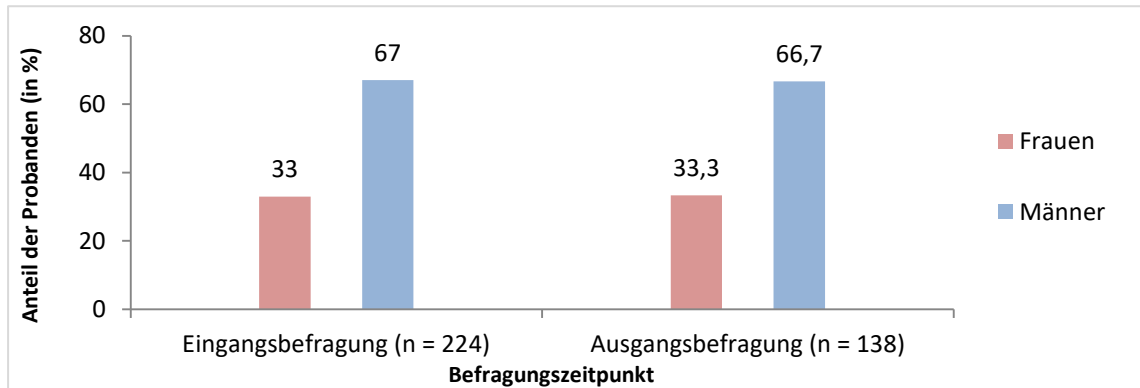


Abb. 6.49 Studienteilnehmende nach Geschlecht (EB vs. AB)

Alter

Im Durchschnitt waren die Studienteilnehmer der Ausgangsbefragung 23,83 Jahre alt (EB = 24,09 Jahre), wobei die jüngsten Teilnehmenden 18 Jahre und die älteste Person 62 Jahre alt waren. 87 % der Teilnehmenden waren zwischen 18 und 27 Jahren alt.

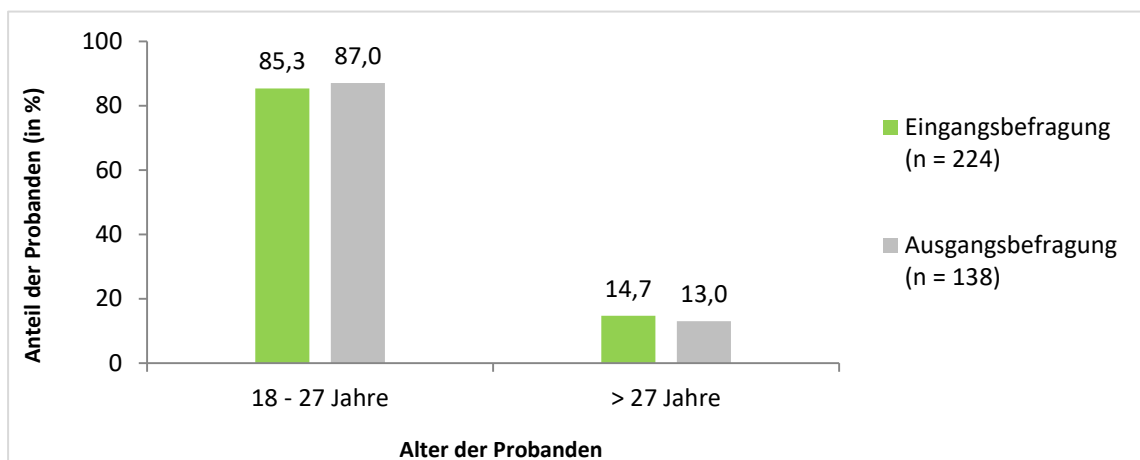


Abb. 6.50 Alter der Probanden (EB vs. AB)

BMI

Die Ausgangsstichprobe (136 gültige Fälle) weist einen durchschnittlichen BMI von 23,73 (EB = 23,76) auf und liegt im Bereich des Normalgewichtes. Gemäß WHO-Gewichtsklassifizierung (WHO, 2000) konnten vier Personen (2,9 %) als leicht untergewichtig, 91 Personen (67 %) als normalgewichtig, 38 Personen (27,9 %) als übergewichtig und 3 Personen (2,2 %) als adipös eingestuft werden.

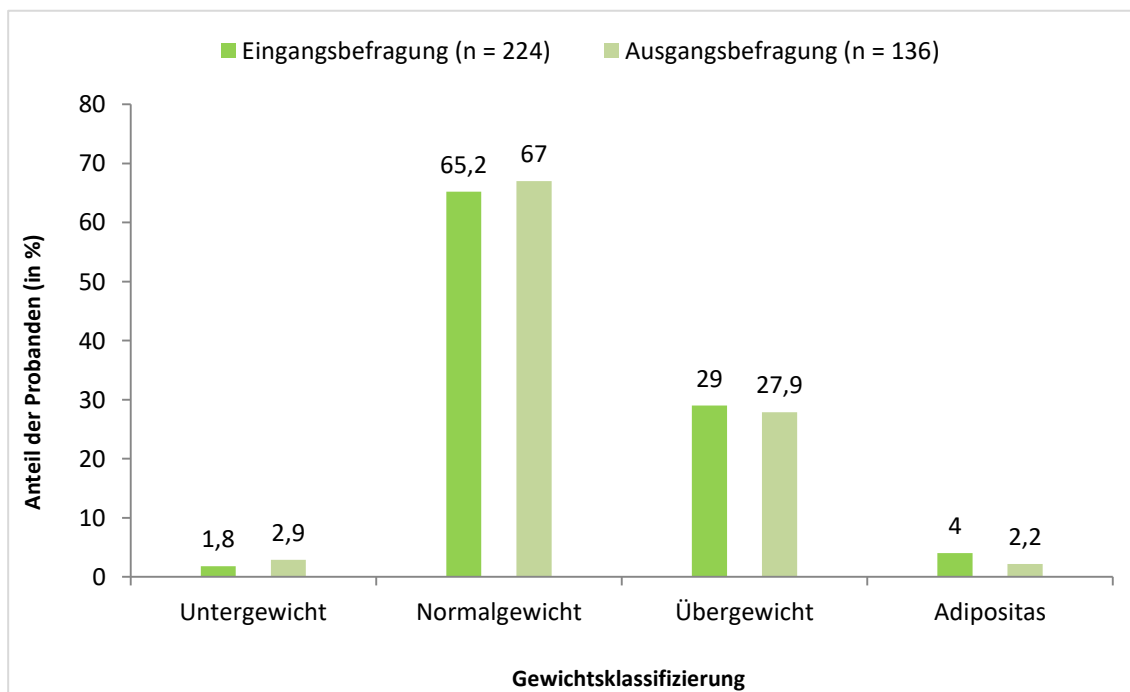


Abb. 6.51 Studienteilnehmende nach BMI (EB vs. AB)

Beziehungsstatus

Während 52 der Befragten (38 %) zum Zeitpunkt der Ausgangsbefragung in einer Beziehung lebten, gaben 85 Befragte (62 %) an, dass sie Single waren (137 gültige Fälle).

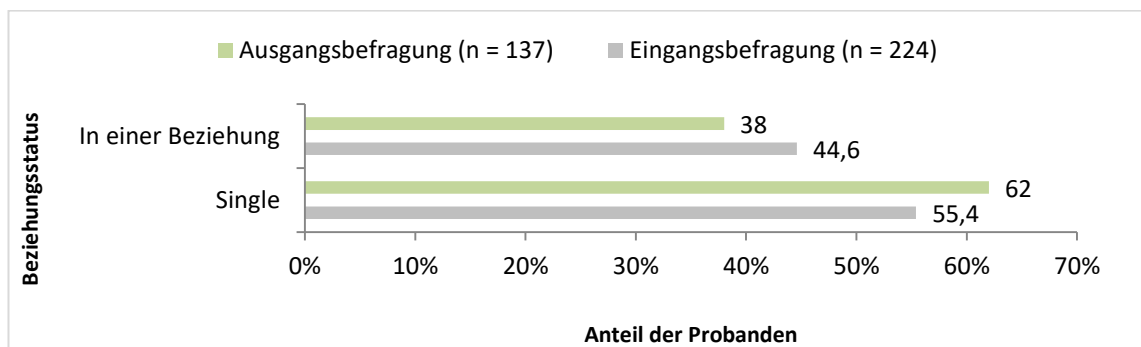


Abb. 6.52 Beziehungsstatus (EB vs. AB)

Semesterwochenstunden

Hinsichtlich des universitären Zeitaufwandes betrug die wöchentliche Semesterwochenstundenanzahl im Durchschnitt 16,7 Stunden (131 gültige Werte), d. h. 2,5 SWS weniger als in der EB (19,2 SWS).

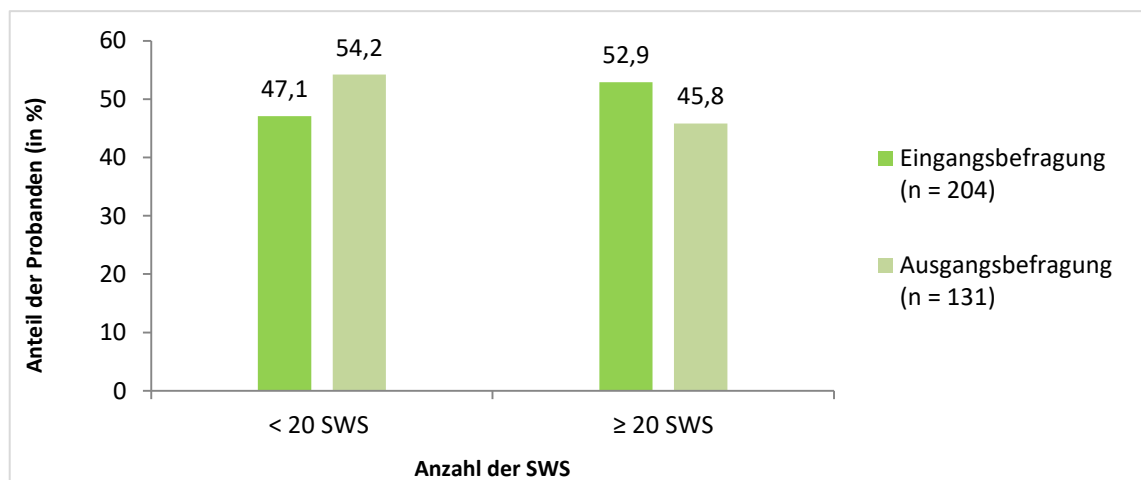


Abb. 6.53 Semesterwochenstunden (EB vs. AB)

Präsenztage an der Universität

Wie zu erwarten, halten sich Studierende in der Vorlesungszeit häufiger auf dem Campus auf, als in der vorlesungsfreien Zeit. Dementsprechend gaben die Teilnehmenden der Ausgangsbefragung an, dass sie in der Vorlesungszeit an durchschnittlich 3,97 Tagen an der Hochschule präsent waren, während sie in der vorlesungsfreien Zeit nur an durchschnittlich 2,88 Tagen dort waren.

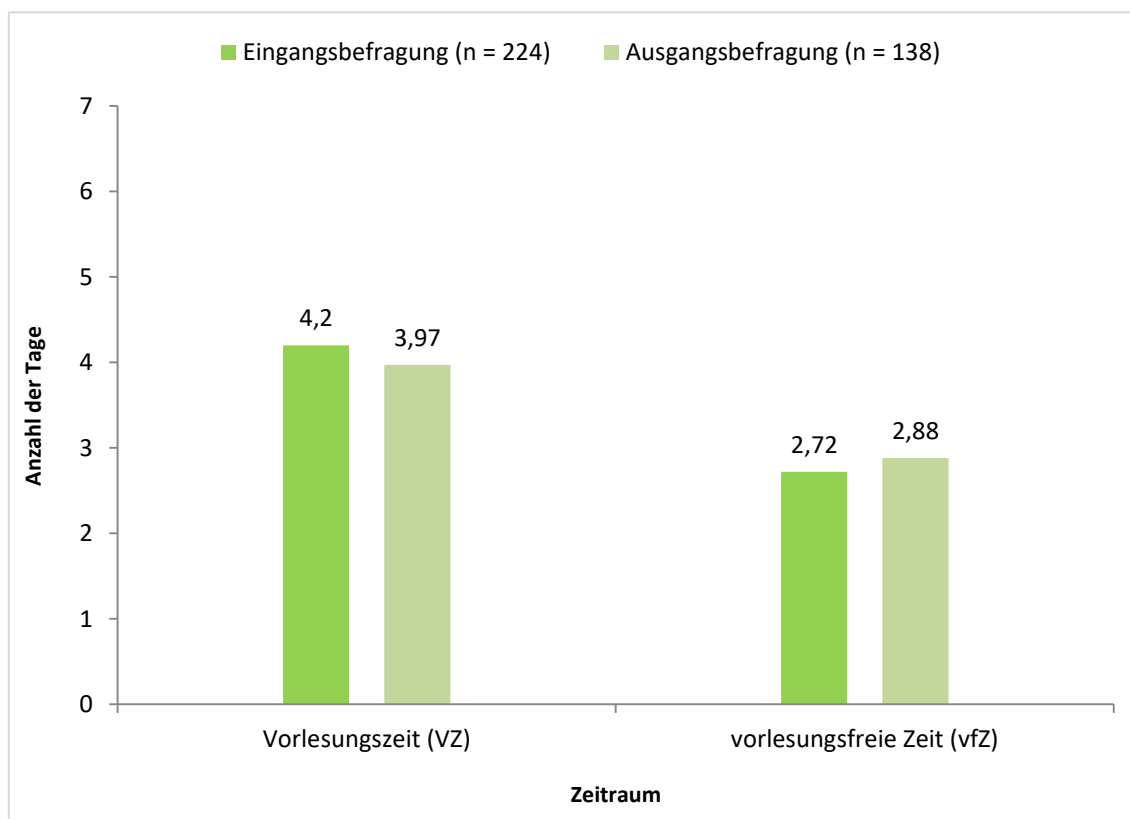


Abb. 6.54 Präsenztage an der Hochschule (EB vs. AB)

Studienabschluss

Von den Teilnehmenden der Ausgangsbefragung hatten 90 Personen (65,2 %) keinen Hochschulabschluss, 32 Personen (23,2 %) einen Bachelor- und 16 Studierende (11,6 %) einen Masterabschluss.

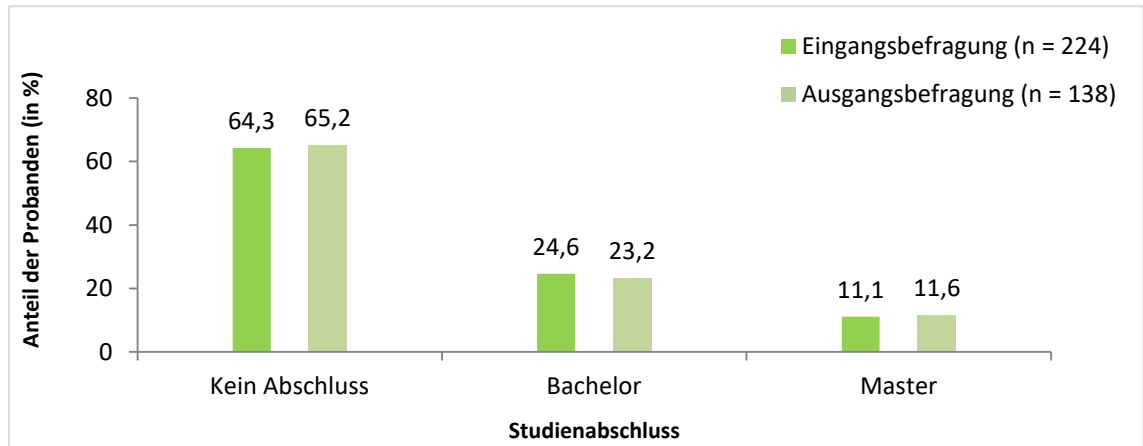


Abb. 6.55 Studienabschluss (EB vs. AB)

Arbeitsstatus

Hinsichtlich des beruflichen Arbeitspensums konnte festgestellt werden, dass mehr als drei Viertel der Befragten (75,4 %) neben dem Studium in einem Arbeitsverhältnis standen. Etwas weniger als ein Viertel (24,6 %) arbeiteten hingegen nicht neben des Studiums.

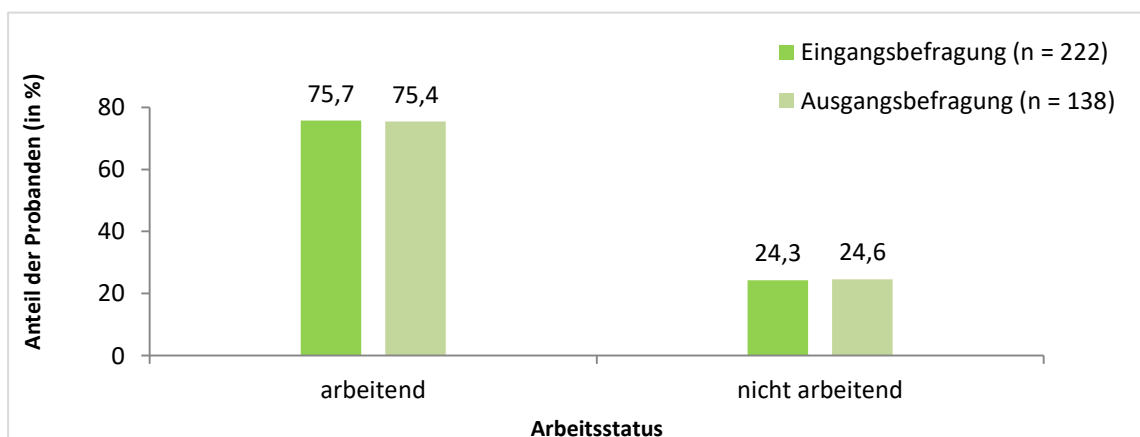


Abb. 6.56 Arbeitsstatus (EB vs. AB)

Arbeitspensum

Die durchschnittliche Wochenarbeitszeit bei denjenigen, die einer Arbeit nachgingen, betrug in der Ausgangsbefragung 15 Stunden (96 gültige Werte – acht Personen gaben hierzu keine Auskunft), während diese in der Eingangsbefragung bei 14,48 Stunden lag.

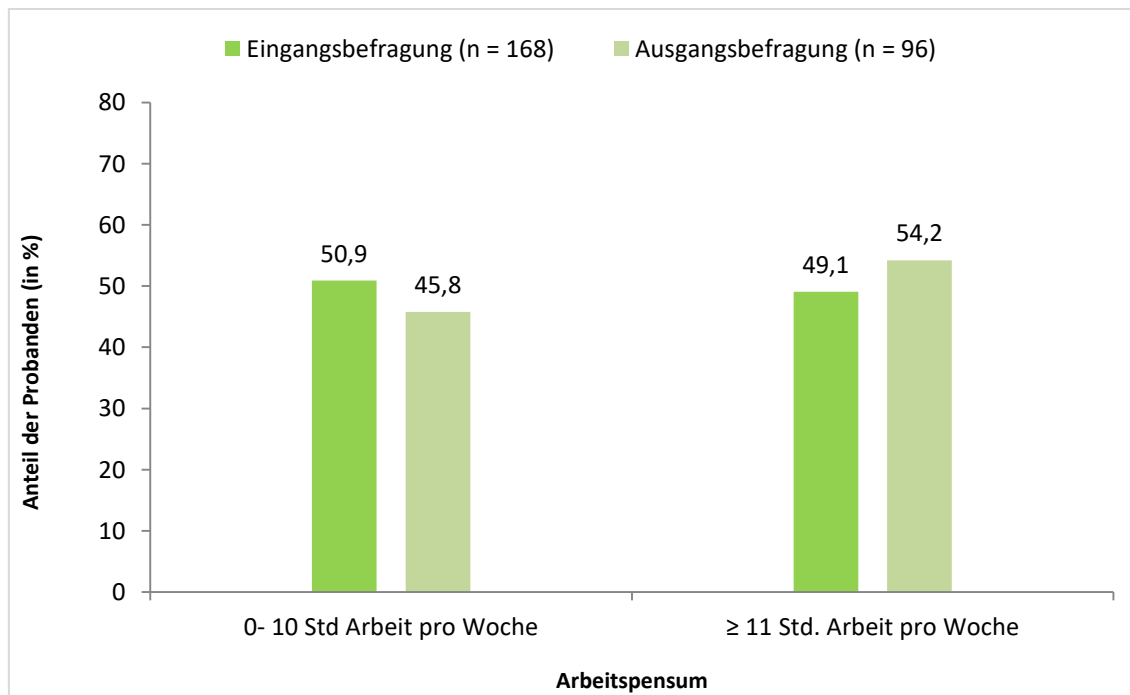


Abb. 6.57 Zeitfaktor Arbeitsstunden (EB vs. AB)

Daten zur körperlichen Aktivität und sportlichen Vergangenheit*Körperliche Aktivität im Alltag*

In Bezug auf die Art der körperlichen Aktivität auf der Arbeit, nahm die Zustimmung von vorwiegend sitzendem Verhalten mit durchschnittlich 2,04 auf der Likert-Skala, über mäßige Bewegung mit durchschnittlich 1,59, bis hin zur intensiven Bewegung mit durchschnittlich 1,21 ab (134 gültige Werte).

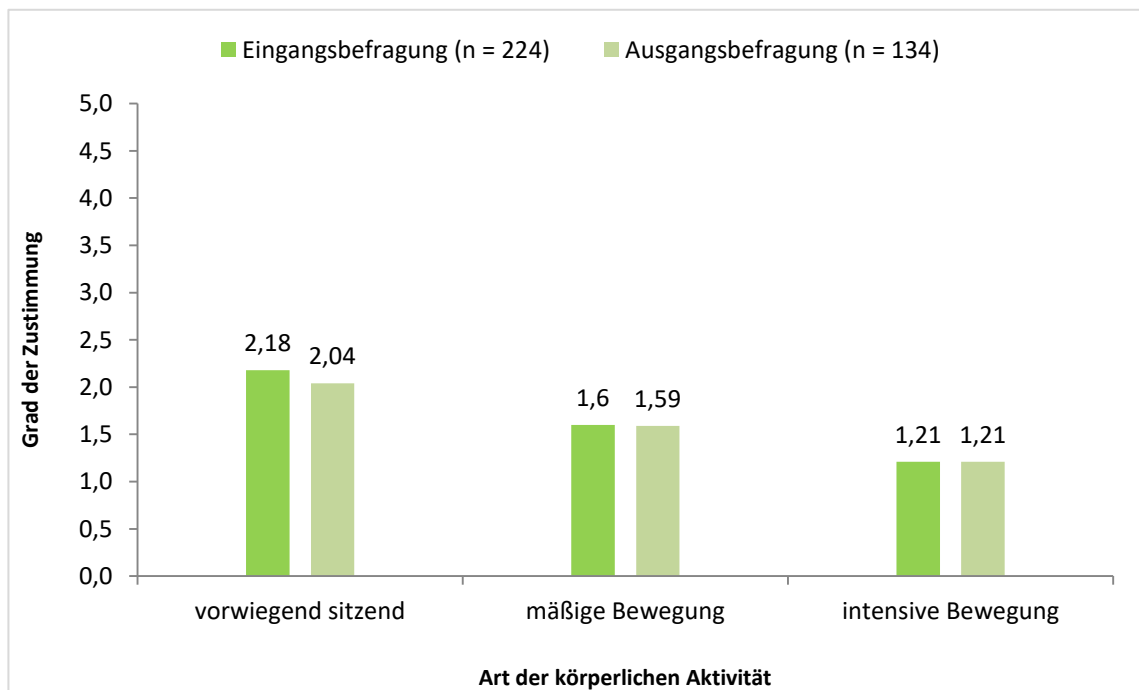


Abb. 6.58 Art der körperlichen Aktivität im Alltag (EB vs. AB)

Körperliche Aktivität im Beruf

Bei der Einschätzung der Art der körperlichen Aktivität auf der Arbeit, lag die Zustimmung von körperlich wenig beanspruchender Arbeit, d. h. vorwiegend sitzender Tätigkeit, bei durchschnittlich 1,63 auf der Likert-Skala und die mäßige Bewegung bei durchschnittlich 1,70. Im Gegensatz dazu, lag die Einschätzung der intensiven Bewegung auf der Arbeit bei durchschnittlich 0,97 und somit deutlich unter den vorigen beiden Werten (103 gültige Werte – Eine Person gab hierzu keine Auskunft).

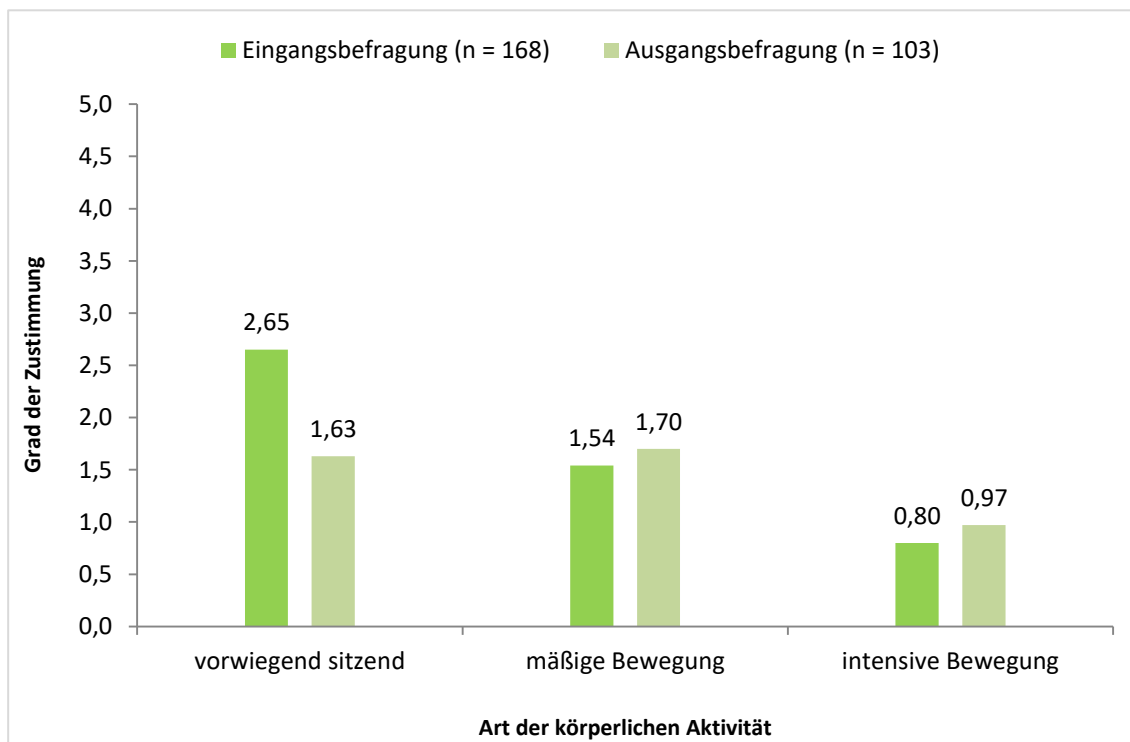


Abb. 6.59 Art der körperlichen Aktivität im Beruf (EB vs. AB)

Sportlertyp

Um die Selbsteinschätzung der Stichprobe in Hinblick auf den Sportlertyp zu erhalten, wurden die Probanden erneut gebeten, sich einer der folgenden Antwortmöglichkeiten zuzuordnen: Nicht-Sportler, Freizeitsportler, Leistungssportler und Hochleistungssportler. Dabei schätzten sich fünf Personen (3,6 %) als Nicht-Sportler, 117 Personen (84,8 %) als Freizeitsportler, 14 Personen (10,1 %) als Leistungssportler und zwei Personen (1,4 %) als Hochleistungssportler ein.

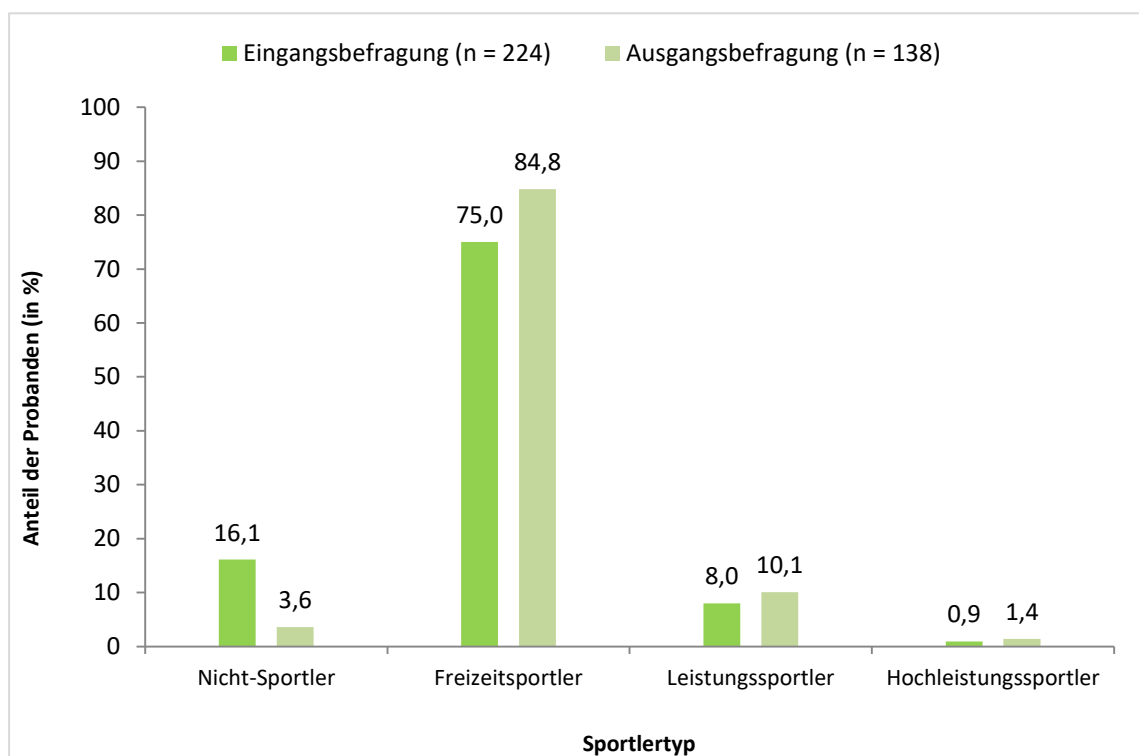


Abb. 6.60 Sportlertypen (EB vs. AB)

Mitgliedschaft in einem Sportverein / in einem weiteren Fitness-Studio

Zum Zeitpunkt der Ausgangsbefragung gaben 29,7 % (41 Personen) der Stichprobe an, dass sie aktuell aktives Mitglied in einem Sportverein seien. Darüber hinaus waren 26,1 % (36 Personen) der Befragten, neben der Mitgliedschaft im Fitnesszentrum BergWerk, zusätzlich aktives Mitglied in einem anderen Fitness-Studio.

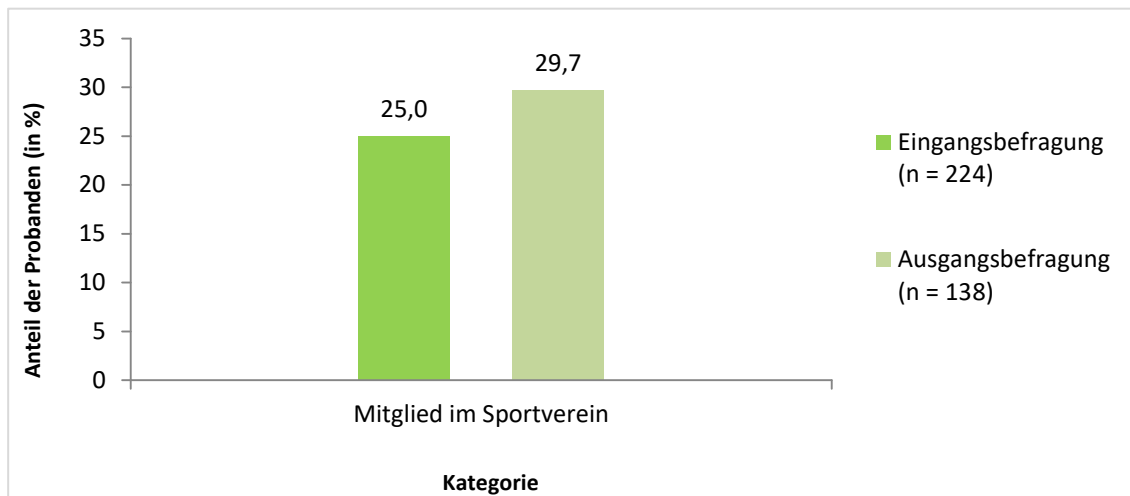


Abb. 6.61 Vereinsmitgliedschaft (EB vs. AB)

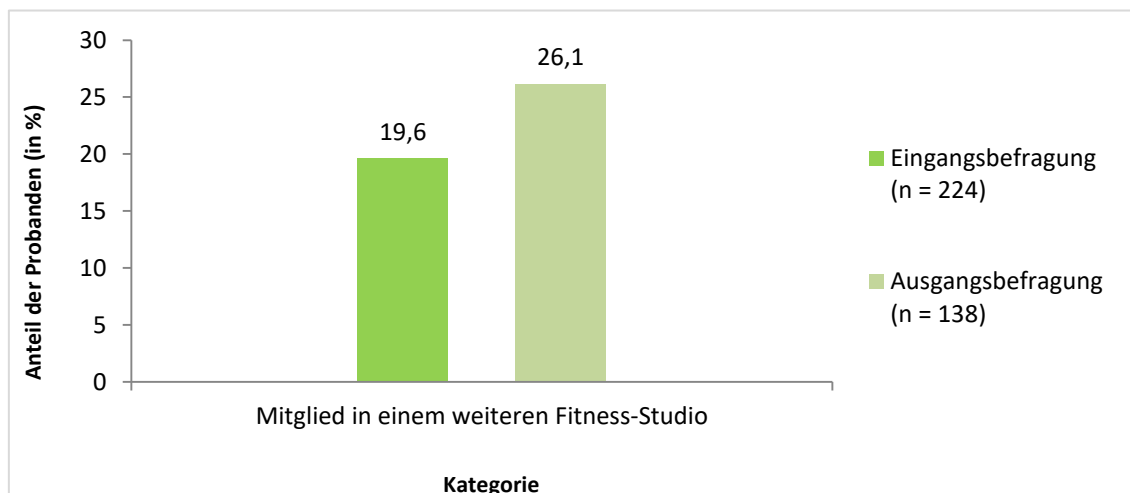


Abb. 6.62 Mitgliedschaft in einem weiteren Fitness-Studio (EB vs. AB)

*Daten des professionellen Kontextes**Fahrtzeit zum universitären Fitnesszentrum*

Die durchschnittliche Fahrtzeit zum Fitnesszentrum BergWerk betrug für die Teilnehmenden der Ausgangsbefragung (n = 134) 24 Minuten.



Abb. 6.63

Fahrtzeit zum universitären Fitnesszentrum (AB)

*Wahrgenommene Vor- und Nachteile beim Fitness-Training**Vorteile beim Fitness-Training*

2,2 % der Befragten gaben keinen Vorteil, 8,7 % einen Vorteil, 34,1 % zwei Vorteile und 55,1 % drei oder mehr Vorteile an.

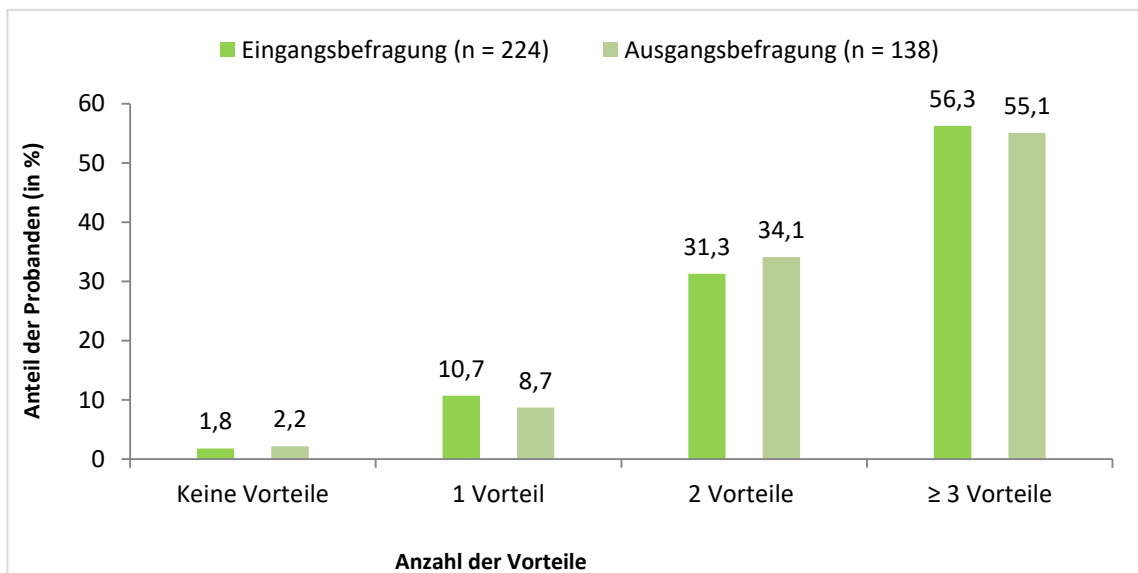


Abb. 6.64 Vorteile beim Fitness-Training (EB vs. AB)

Nachteile beim Fitness-Training

17,4 % der Befragten gaben keinen Nachteil, 45,7 % einen Nachteil, 32,6 % zwei Nachteile und 4,3 % drei oder mehr Nachteile an.

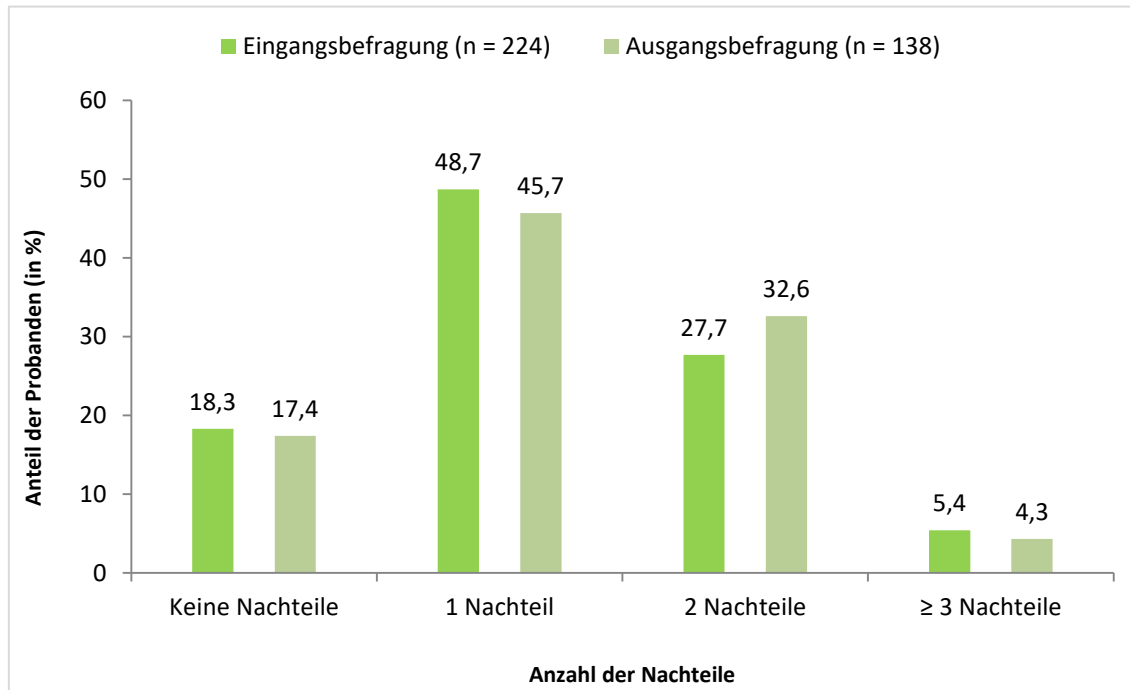


Abb. 6.65 Nachteile beim Fitness-Training (EB vs. AB)

*Psychologische Daten**Negative Konsequenzerwartungen (Aufwand)*

In Bezug auf die Erwartungshaltung der Probanden wurde in der Ausgangsbefragung festgestellt, dass die mit dem Fitness-Training verbundenen negativen Konsequenzerwartungen, bzw. der erwartete Aufwand eines Fitness-Trainings, im Durchschnitt mit einem Wert von 0,98 in der Ausgangsbefragung relativ niedrig lag.

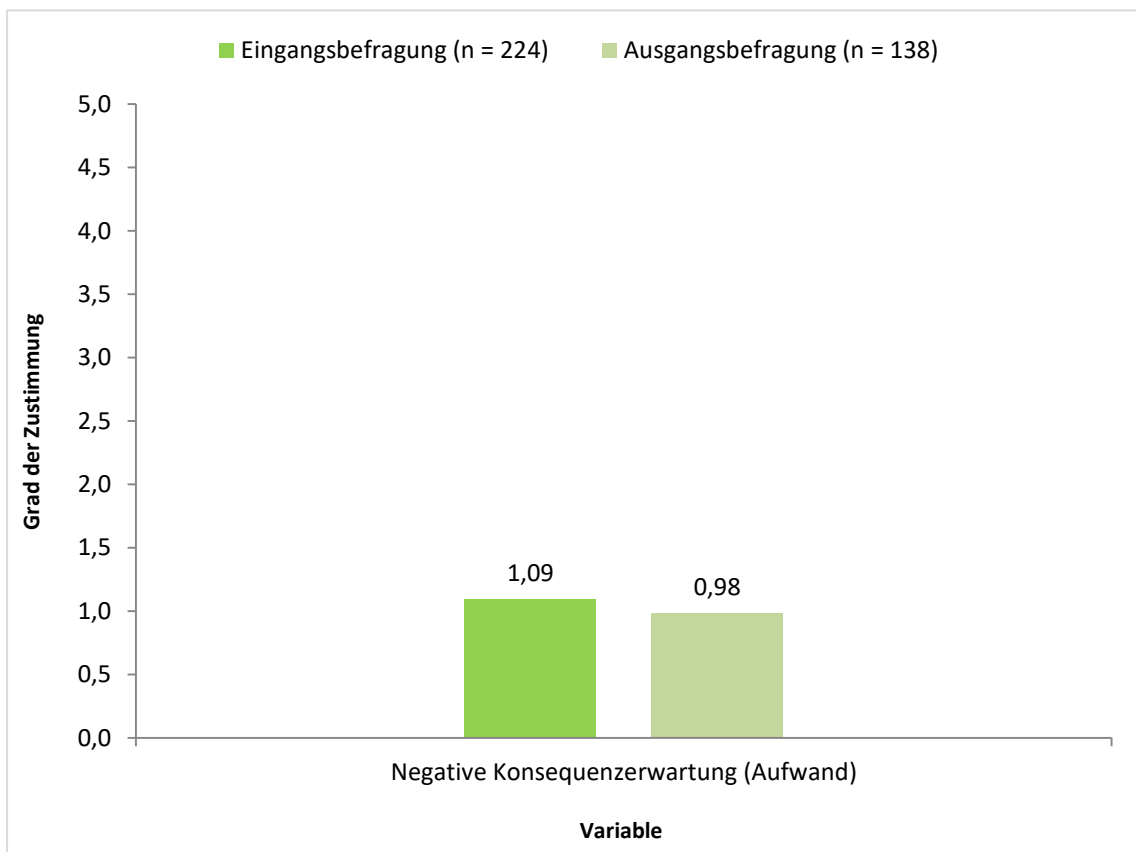


Abb. 6.66 Negative Konsequenzerwartung (Aufwand) – (EB vs. AB)

Zielsetzung

Bei der Ausgangsbefragung setzten sich 92 % der Teilnehmenden ein langfristiges Fitnessziel (6 Monate). Die Entfernung vom langfristigen Trainingsziel wurde mit einem durchschnittlichen Wert von 5,25 (EB = 4,51) auf einer Likert-Skala von Null (sehr weit entfernt) bis Zehn (Ziel erreicht), als leicht entfernt wahrgenommen, wobei jeder Wert von Null bis Zehn mindestens ein Mal genannt wurde (126 gültige Werte).

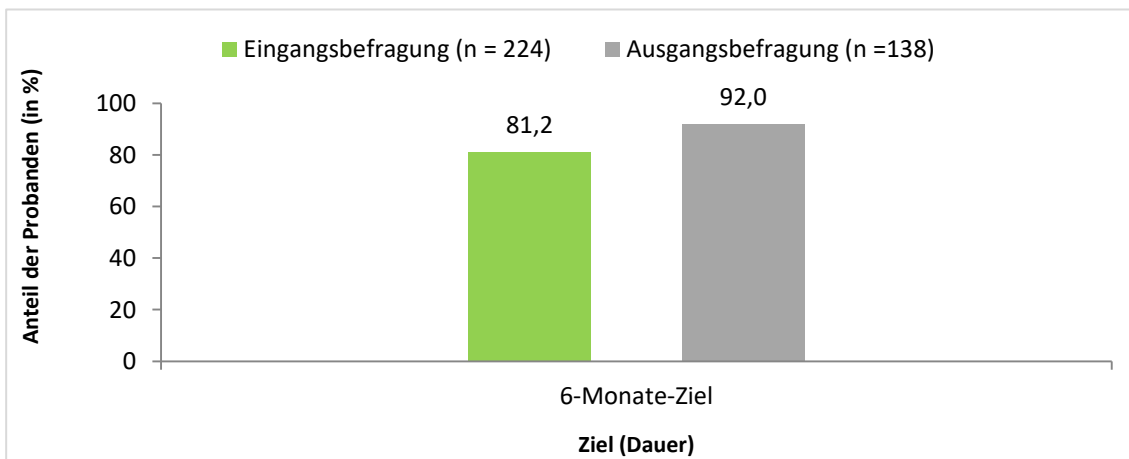


Abb. 6.67 Zielsetzung langfristig (6 Monate) – (EB vs. AB)

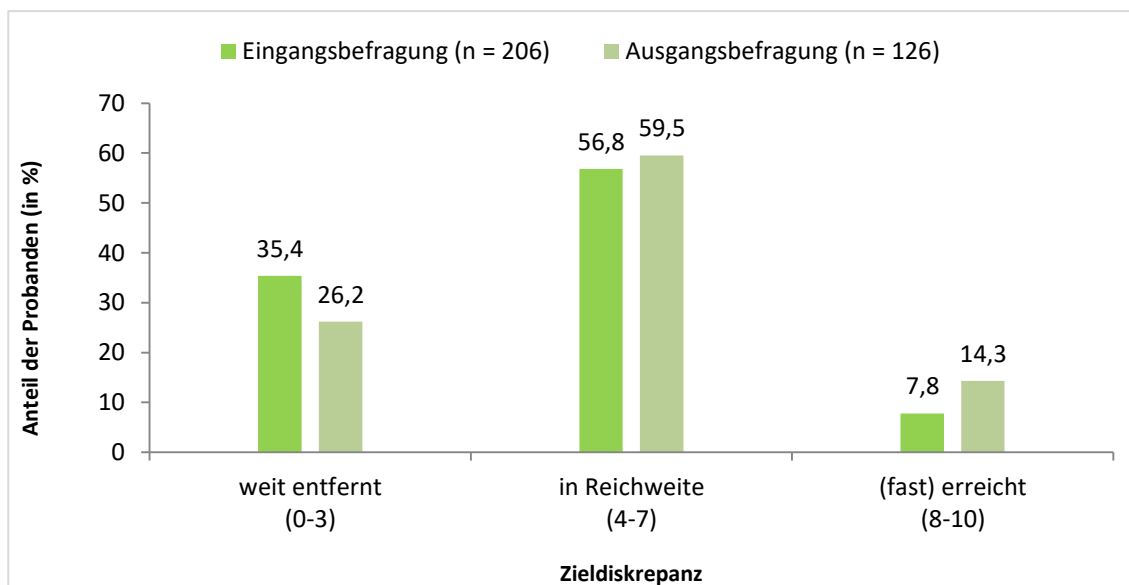


Abb. 6.68 Zieldiskrepanz langfristiges Ziel (6 Monate) – (EB vs. AB)

Intentionsstärke

Auf die Frage, wie hoch die Absicht der Probanden sei, ein Fitness-Training innerhalb der nächsten Wochen und Monate regelmäßig durchzuführen, lag die durchschnittliche Intentionsstärke bei 8,96 (EB = 8,72). 87,7 % gaben dabei einen Wert von Acht oder mehr an und fast die Hälfte (47,8 %) der Teilnehmenden gaben hier den Maximalwert von Zehn an.

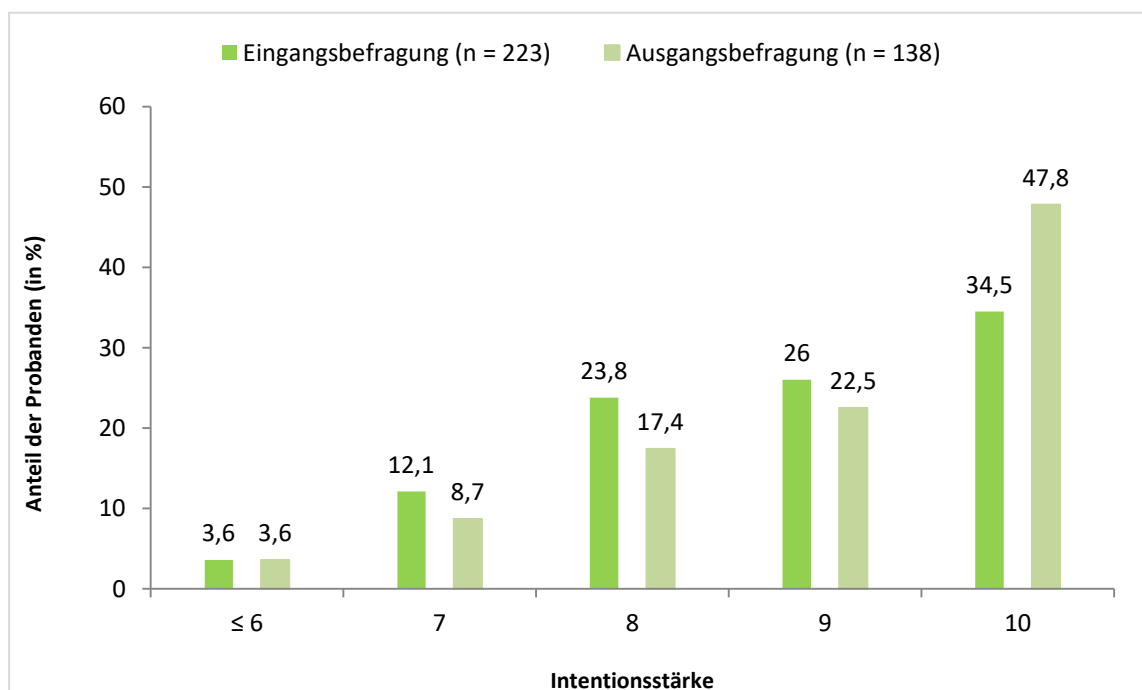


Abb. 6.69 Intentionsstärke Fitness-Training (EB vs. AB)

Intendierte Trainingshäufigkeit

Die Teilnehmenden der Ausgangsbefragung gaben eine intendierte Trainingshäufigkeit von durchschnittlich 3,2 Tagen pro Woche an (EB = 3,12 Tage pro Woche). Über vier Fünftel (80,4 %) der Befragten intendierten zwischen zwei bis vier Mal pro Woche ein Fitness-Training zu absolvieren.

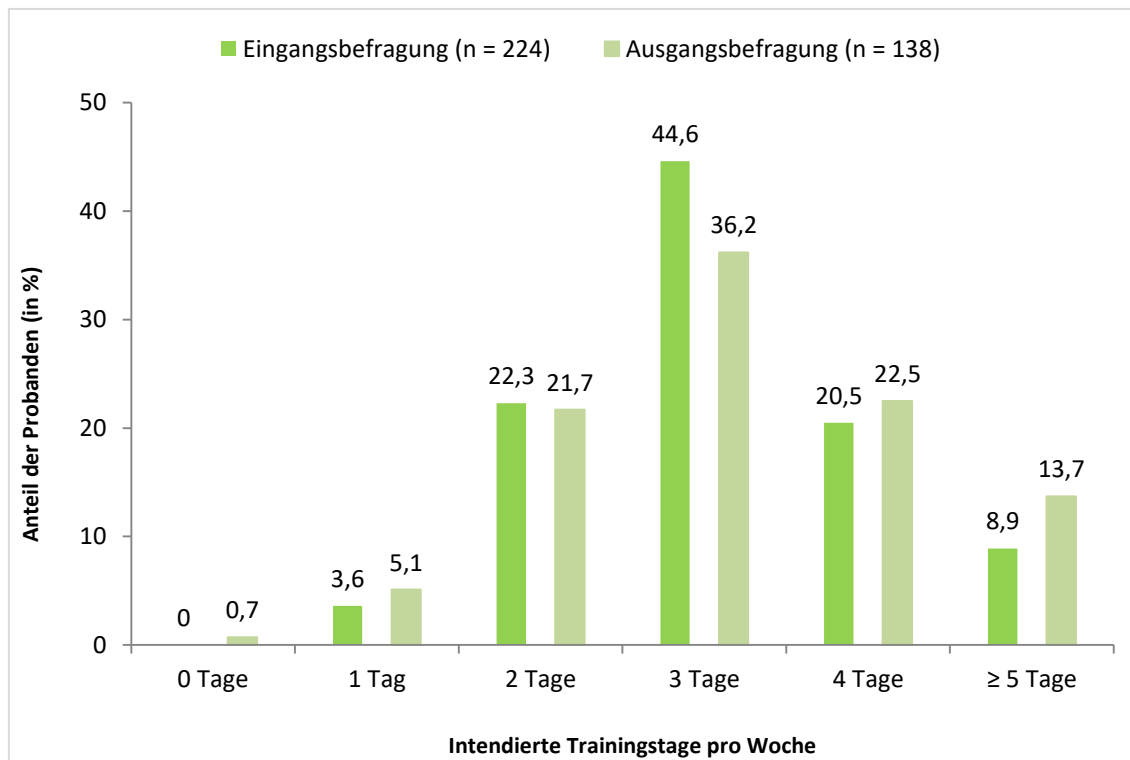


Abb. 6.70 Intendierte Trainingshäufigkeit (Tage pro Woche) – (EB vs. AB)

Intendierte Trainingsdauer

Die intendierte Trainingsdauer lag im Mittel bei 81 Minuten (EB = 81 Min.), wobei die häufigsten Angaben 90 Minuten (30,4 %), 60 Minuten (20,3 %), 75 Minuten (15,2 %) und 70 Minuten (8,0 %) waren.

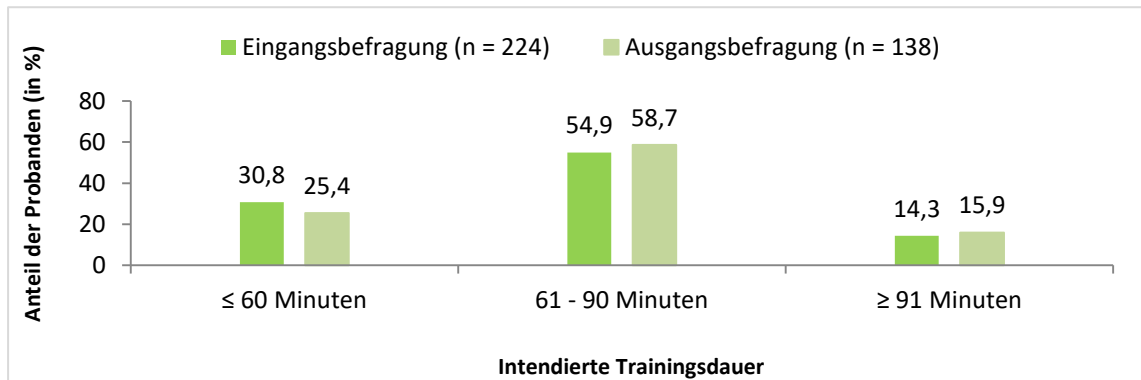


Abb. 6.71 Intendierte Trainingsdauer (pro Trainingseinheit) – (EB vs. AB)

Motive beim Fitness-Training

Nach dem Berner Motiv- und Zielinventar ergab sich, im Vergleich zur Eingangsbefragung, folgendes Bild bei den Motivsubdimensionen:

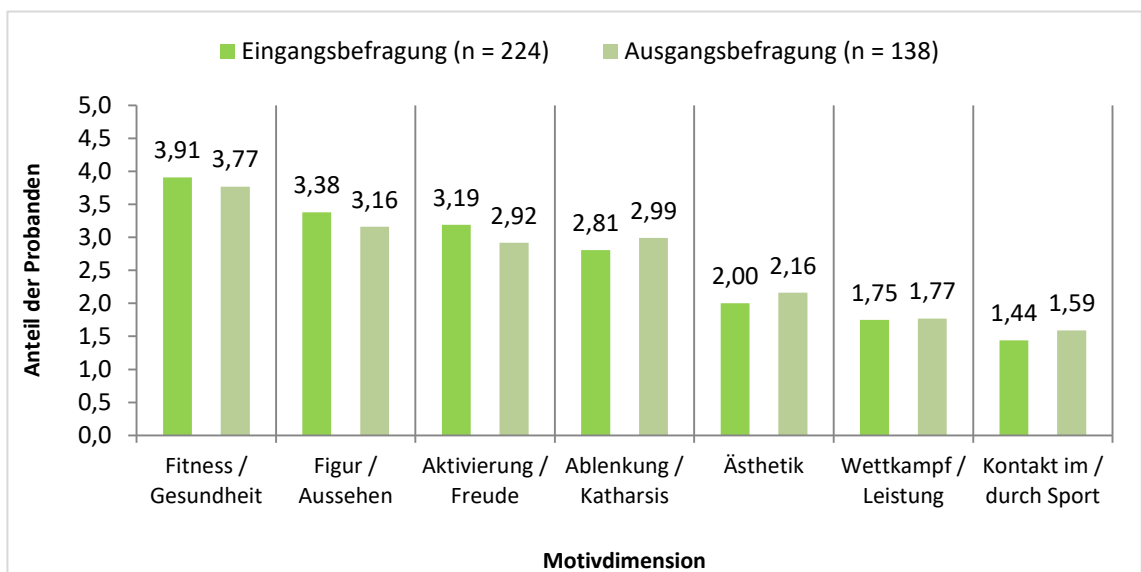


Abb. 6.72 Motive beim Fitness-Training (EB vs. AB)

Selbstkongruanz beim Fitness-Training

Da neben der quantitativen Ausprägung der Intention nach Fuchs et al. (2005) auch die Intensionsqualität berücksichtigt werden sollte, wurde die Selbstkongruanz der Teilnehmenden in Bezug auf das Fitness-Training abgefragt. Hier lag die intrinsische Motivation durchschnittlich bei einem Wert von 3,83. Die identifizierte Motivation verzeichnete mit 4,34 den höchsten Durchschnittswert bei den Subskalen der Selbstkongruanz. Bei der introjizierten Motivation lag die Zustimmung bei 3,43. Besonders niedrig fiel die Zustimmung bei der extrinsischen Motivation mit einem Wert von 0,54 aus.

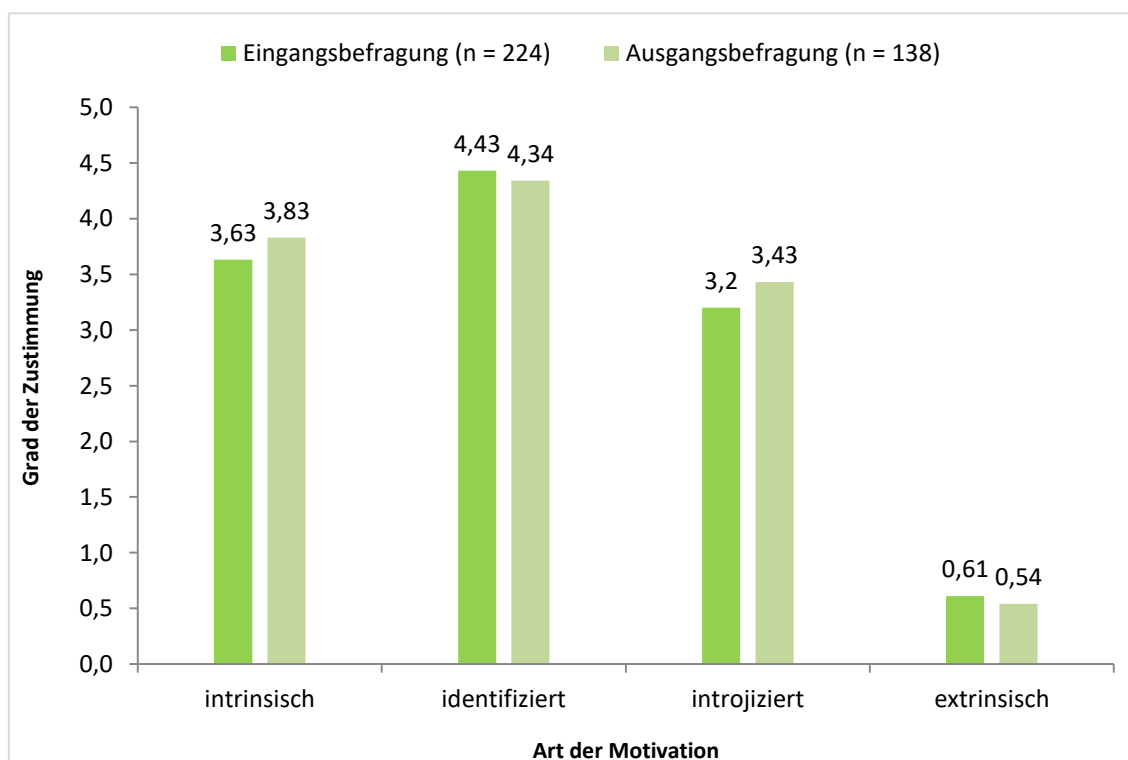


Abb. 6.73 Selbstkongruanz Fitness-Training (EB vs. AB)

Physisches Selbstkonzept

Die Messung des physischen Selbstkonzeptes nach Stiller & Alfermann (2015), welche ebenfalls auf Basis einer Likert-Skala von Null (trifft nicht zu) bis Fünf (trifft sehr zu) durchgeführt wurde, zeigt, dass die Probanden sowohl ihre allgemeine Sportlichkeit (3,21) als auch ihre konditionellen Fähigkeiten Kraft (3,10) und Ausdauer (3,32) als tendenziell gut einschätzten.

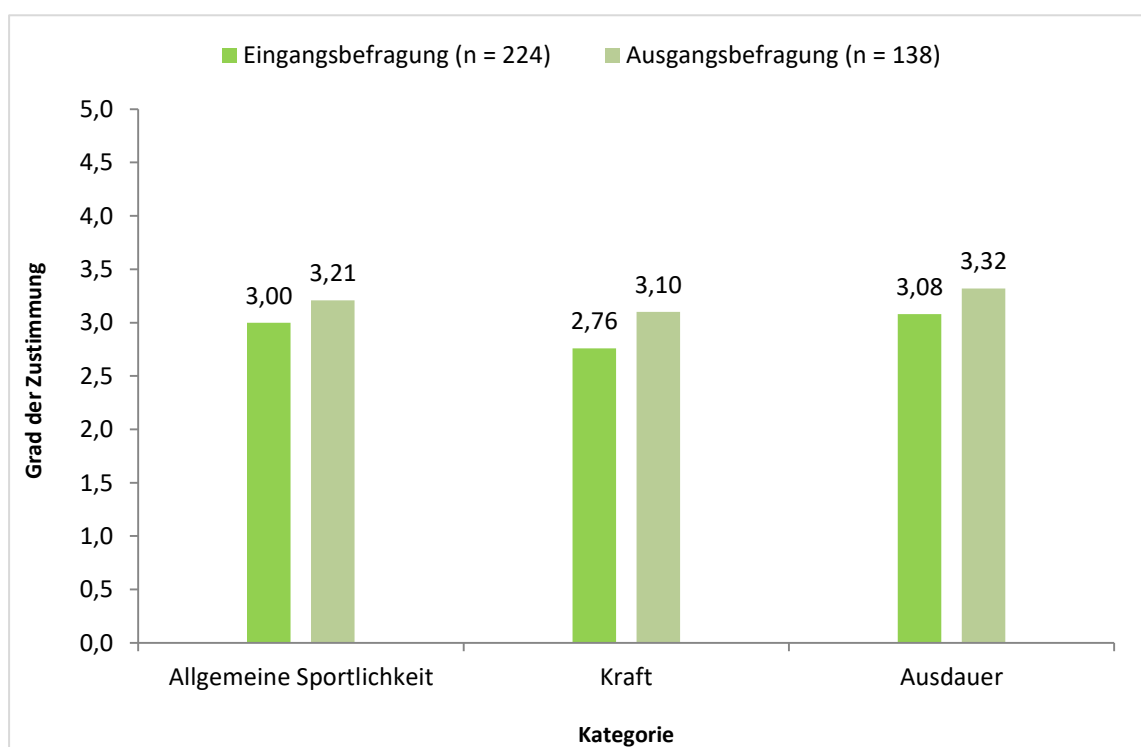


Abb. 6.74 Physisches Selbstkonzept (EB vs. AB)

Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Mit einem Durchschnittswert von 4,77 drückten die Teilnehmenden auch in der Ausgangsbefragung eine hohe Zuversicht aus, dass sie dazu in der Lage seien, mindestens einmal wöchentlich ein Fitness-Training durchzuführen. Diese Zuversicht nahm allerdings mit jedem weiteren Trainingstag ab, so dass die Zuversicht das Fitness-Training auch zwei Mal wöchentlich auszuüben, bei 4,49 und bei drei Tagen bei 3,49 lag. Allerdings muss an dieser Stelle angemerkt werden, dass nicht jeder Teilnehmende der Studie die Intention verfolgte, mindestens drei Mal wöchentlich das Fitnesszentrum BergWerk für das Fitness-Training aufzusuchen.

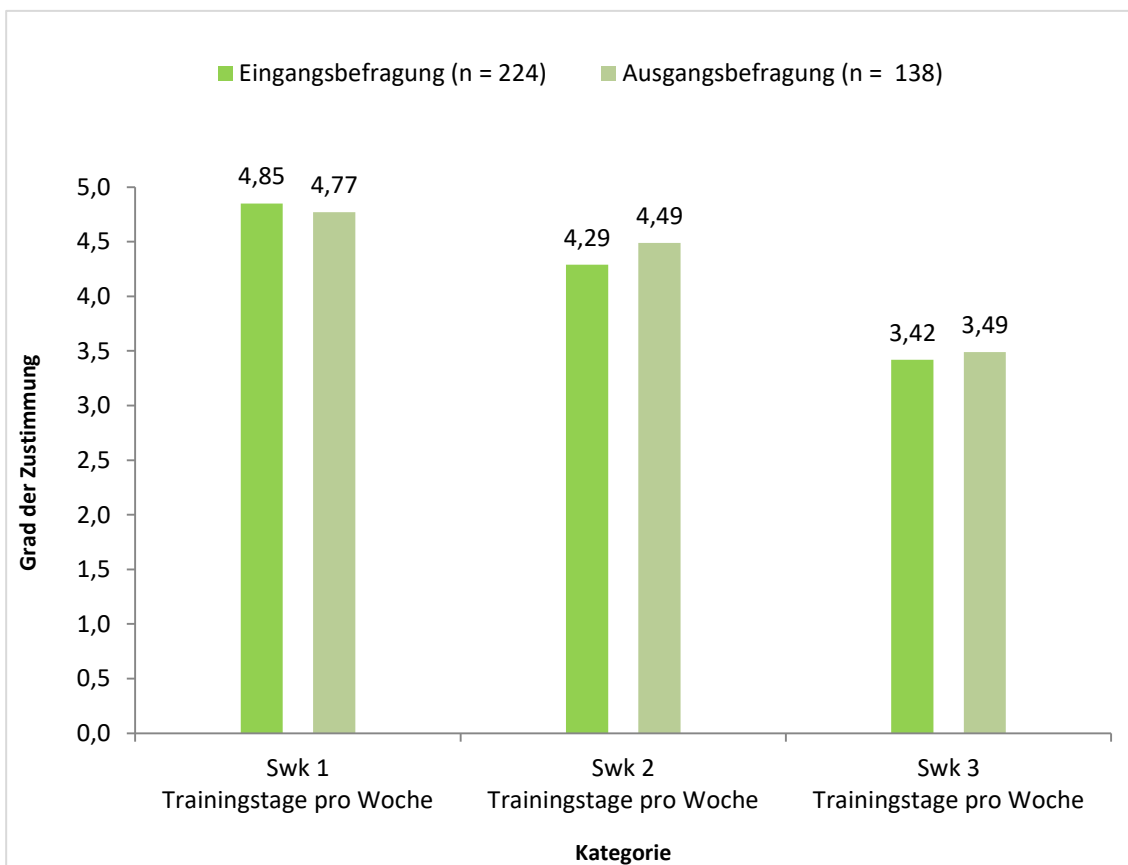


Abb. 6.75 Allgemeine Selbstwirksamkeit (EB vs. AB)

Phasenspezifische Selbstwirksamkeitserwartung

Da die Selbstwirksamkeit, wie im Theorieteil beschrieben, phasenspezifisch betrachtet werden sollte, wurde dies auch bei der Ausgangsbefragung berücksichtigt. Die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit, d. h. die Zuversicht, ein Fitness-Training auch bei widrigen Umstände dauerhaft und regelmäßig auszuüben, lag im Durchschnitt bei 3,50. Die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit, d. h. dazu in der Lage zu sein, auch dann wieder zum Fitness-Training zu gehen, wenn dies in der Vergangenheit aus unterschiedlichen Gründen nicht funktioniert hat, lag bei der Ausgangsbefragung bei 4,14.

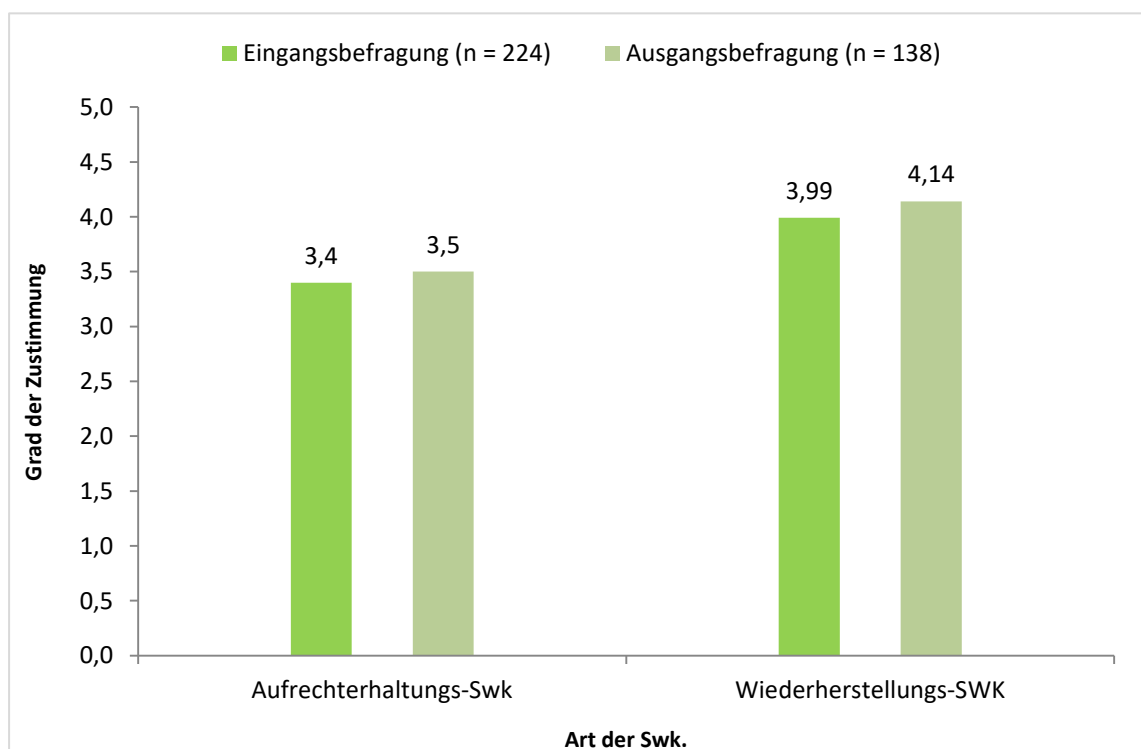


Abb. 6.76 Phasenspezifische Selbstwirksamkeit (EB vs. AB)

Handlungsplanung

In Bezug auf die Handlungsregulation wurden zunächst die Implementierungsintentionen nach dem Verständnis von Gollwitzer (1999), d. h. wann, wie, wie oft und wo das intendierte Verhalten ausgeübt werden soll, abgefragt. Dabei wurde eine Likert Skala von Null (trifft nicht zu) bis Fünf (trifft sehr zu) verwendet. Am ehesten planten die Probanden, wo das Fitness-Training stattfinden sollte (4,28), gefolgt von der Art des Trainings (wie = 3,90), der Häufigkeit (wie oft = 3,79) und der Zeit (wann = 3,43).

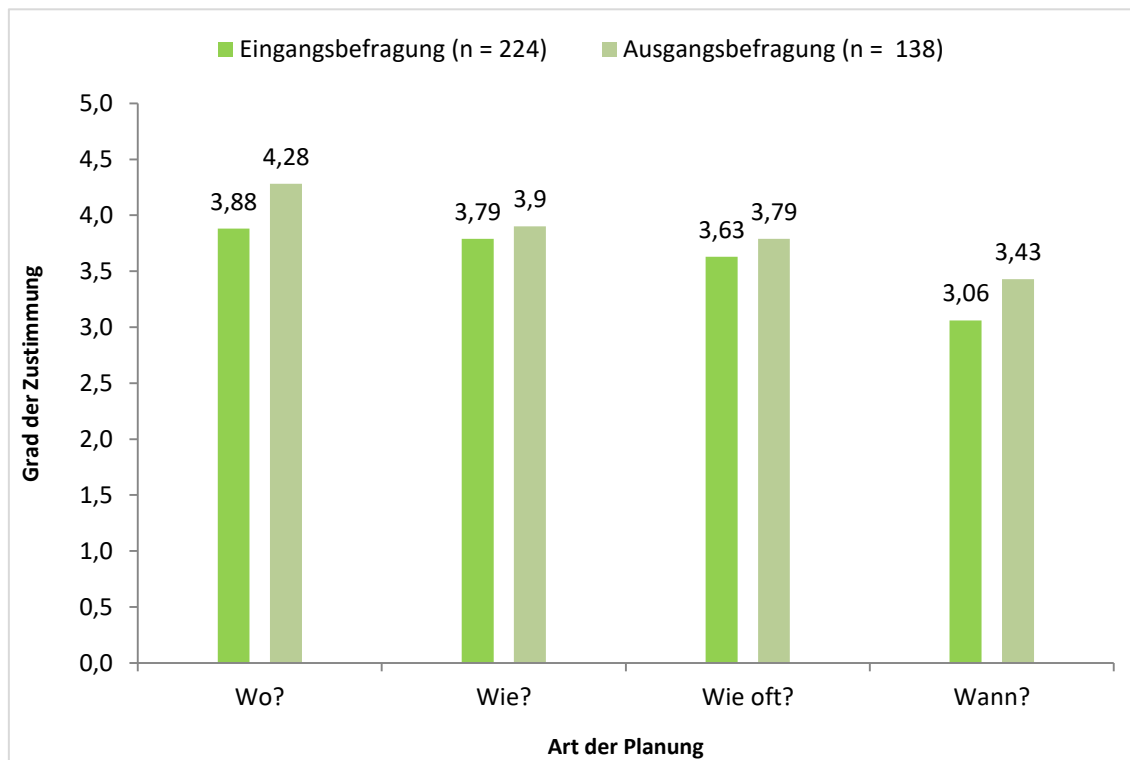


Abb. 6.77 Handlungsplanung (EB vs. AB)

Sportbezogenes Barrierenmanagement

Beim sportbezogenen Barrierenmanagement wurde ein Mittelwert von 2,5 erhoben (135 gültige Werte). Die am wenigsten genutzten Strategien waren dabei, wie in der Eingangsbefragung, „unangenehme Situationen beim Fitness-Training als Herausforderung zu sehen“ (1,20), sich „nach dem Fitness-Training etwas Schönes zu gönnen“ (1,50) und „den Trainingstermin in den Kalender einzutragen“ (1,52). Die am ehesten verwendeten Strategien waren, „den Sporttermin hoch zu priorisieren“ (3,72), „die Vorteile des Sportangebots vorzuhalten“ (3,54) und „die Sportsachen zurechtzulegen“ (3,36).

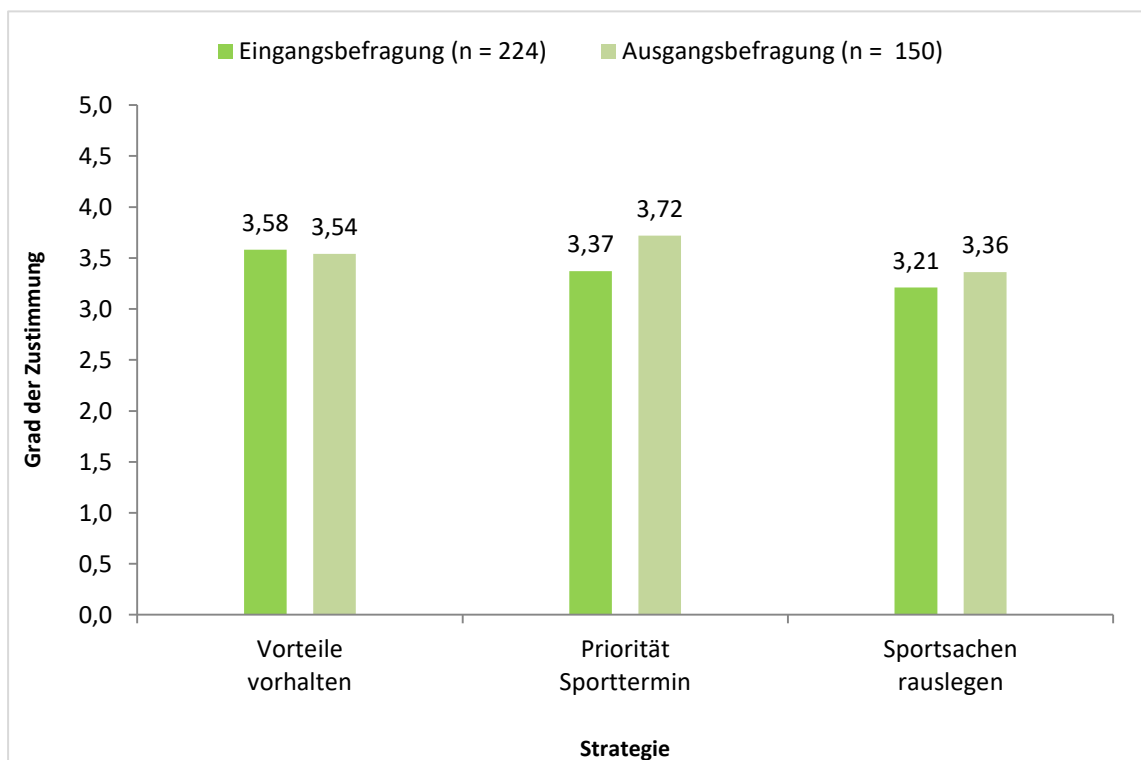


Abb. 6.78 Top 3 Barrierenmanagement (EB vs. AB)

Soziale Unterstützung beim Fitness-Training

Die wahrgenommene soziale Unterstützung beim Fitness-Training wurde von den 138 Probanden der Ausgangsbefragung als tendenziell gering eingestuft. Während die wahrgenommene Unterstützung durch die Familie mit einem Wert von 1,06 besonders niedrig ausfiel, lag die Unterstützung durch Freunde mit einem Wert von 2,25 deutlich darüber.

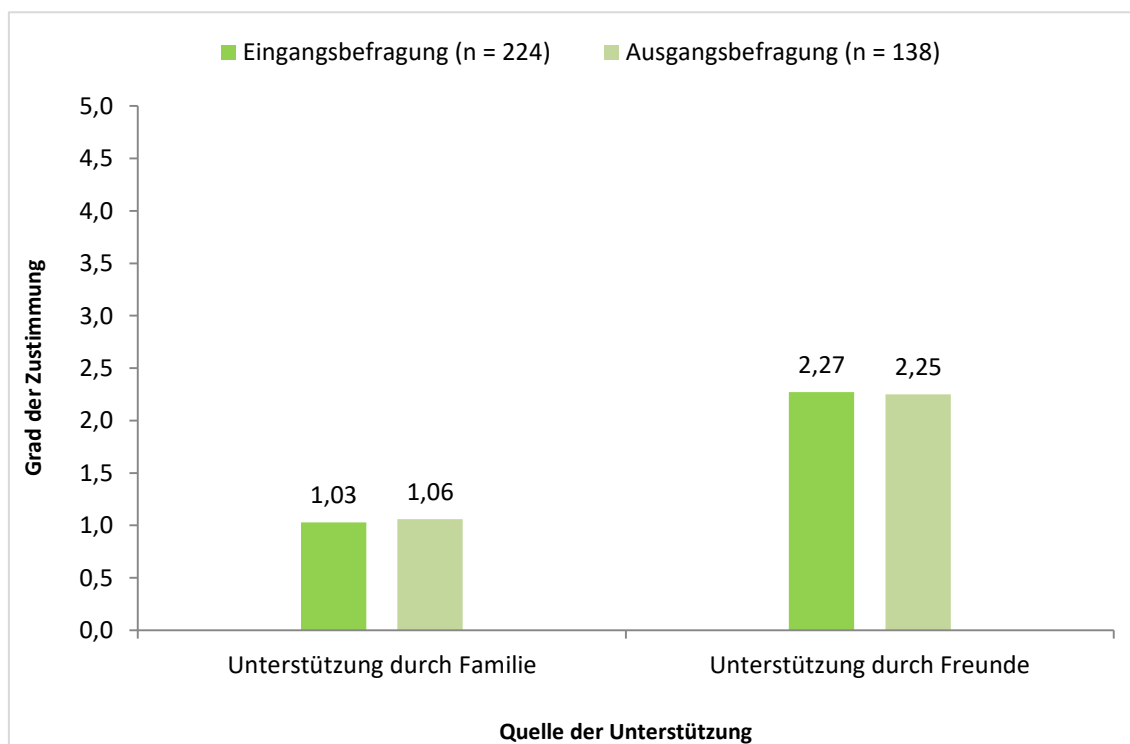


Abb. 6.79 Soziale Unterstützung beim Fitness-Training (EB vs. AB)

Konsequenzerfahrungen beim Fitness-Training

Bei den sportbezogenen Konsequenzerfahrungen lagen die mit dem Fitness-Training positiv assoziierten Erfahrungen bei durchschnittlich 3,27 (135 gültige Werte). Die Negativerfahrungen waren mit einem Wert von 1,39 deutlich schwächer ausgeprägt (137 gültige Werte).

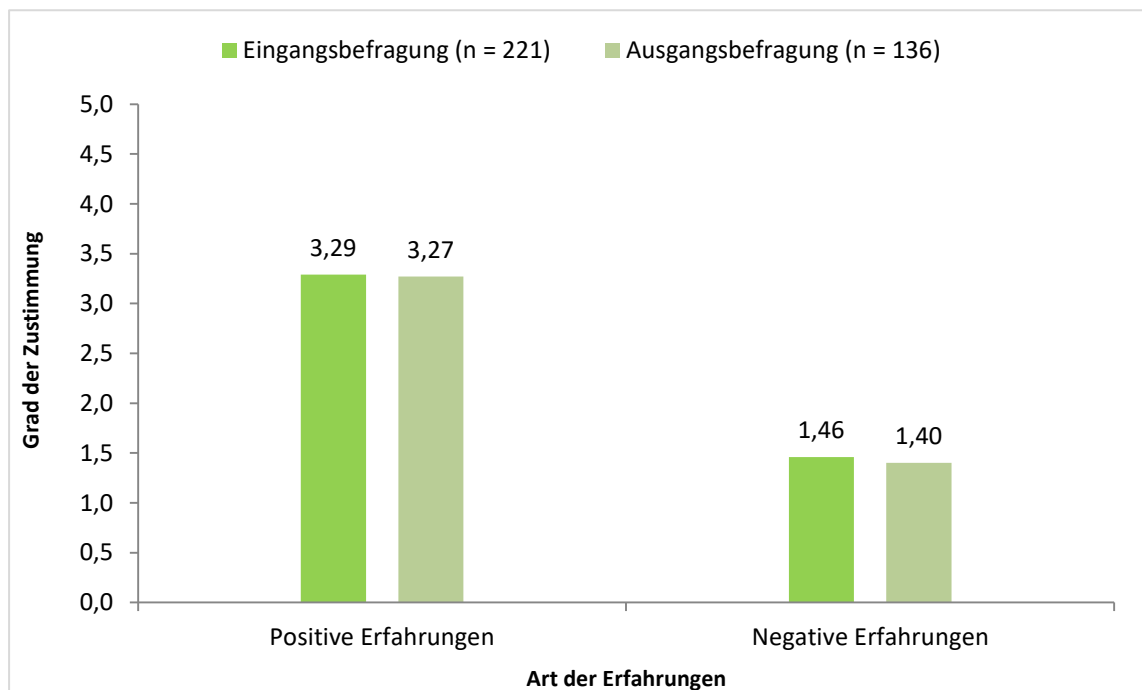


Abb. 6.80 Konsequenzerfahrungen Fitness-Training (EB vs. AB)

Passung von Studium und Fitness-Training

Um zu erfahren, inwiefern eine Passung oder aber ein Konflikt zwischen dem Training im Fitness-Studio und dem Studium vorliegt, wurden die Probanden in Anlehnung an den „Intergoal Relations Questionnaire“ von Riediger, Freund & Baltes (2005) darum gebeten, Angaben auf einer Likert-Skala von Null (nie) bis Zehn (sehr oft) zu machen. Zunächst wurden sie befragt, inwiefern die Faktoren Zeit, Geld und physische Ressourcen ihr Fitness-Training beeinträchtigen. Dabei wird deutlich, dass insbesondere der Faktor *Zeit* mit einem Wert von 5,52 und die *fehlende Energie* mit einem Wert von 5,4 einen Negativeinfluss auf das Trainingsverhalten haben können, während der Faktor *Geld* mit einem Wert von 2,64 tendenziell weniger relevant zu sein scheint.

Im Anschluss wurde abgefragt, wie häufig es vorkommt, dass man im Hinblick auf das Studium etwas tut, was sich nicht mit dem Vorhaben „Fitness-Training“ vereinbaren lässt. Der Zielkonflikt zwischen Studium und Fitness-Training lag in der Ausgangsbefragung (n = 137 gültige Werte) bei 4,65, was darauf hindeutet, dass sich Studium und Fitness-Training manchmal nicht miteinander vereinbaren lassen. Andererseits wurde die Frage gestellt, wie häufig es vorkommt, dass man im Hinblick auf das Studium etwas tut, was gleichzeitig dem Vorhaben „Fitness-Training“ zuträglich ist. Die Zielpassung lag bei einem Wert von 4,09, was darauf schließen lässt, dass eine Zielpassung zwischen Studium und Fitness-Training eher selten vorliegt.

Abschließend wurden die Teilnehmenden gebeten, grundsätzlich einzuschätzen, ob sich Studium und Fitness-Training miteinander vereinbaren lassen oder eher nicht. Der Wert von 0,09 spricht dafür, dass das Studium nach Einschätzung der Probanden weder einen positiven noch einen negativen Einfluss auf das Fitness-Training hat.

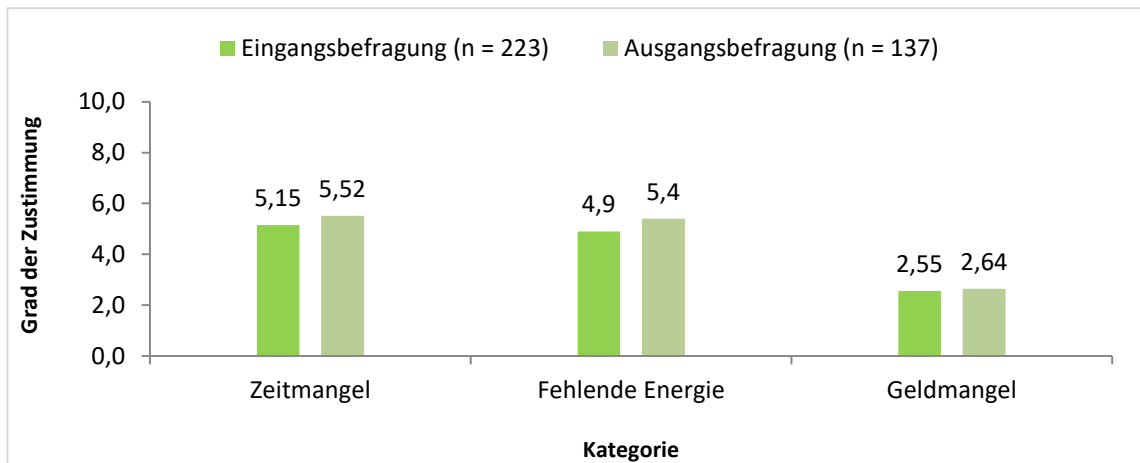


Abb. 6.81 Wahrgenommene Barrieren beim Fitness-Training (EB vs. AB)

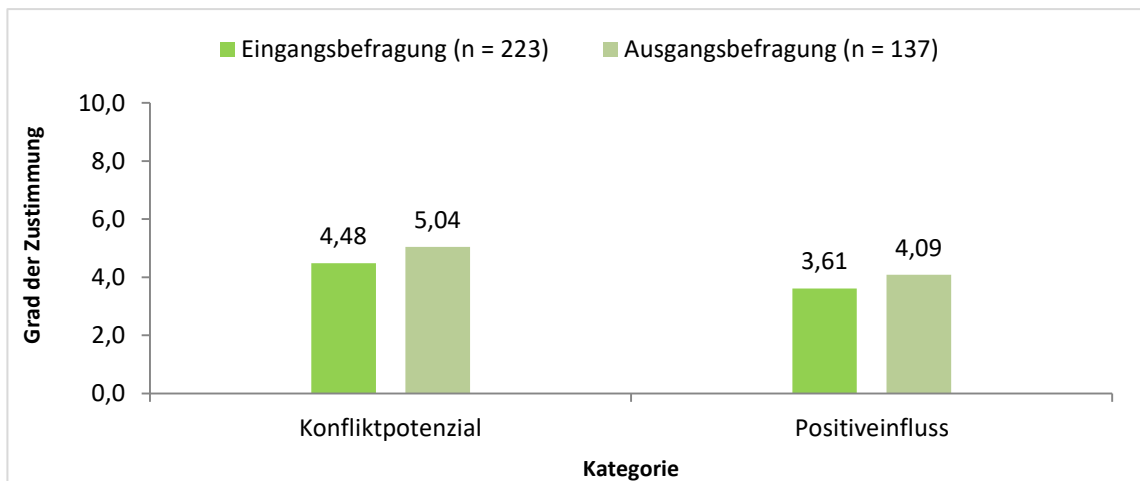


Abb. 6.82 Passung von Studium und Fitness-Training (EB vs. AB)

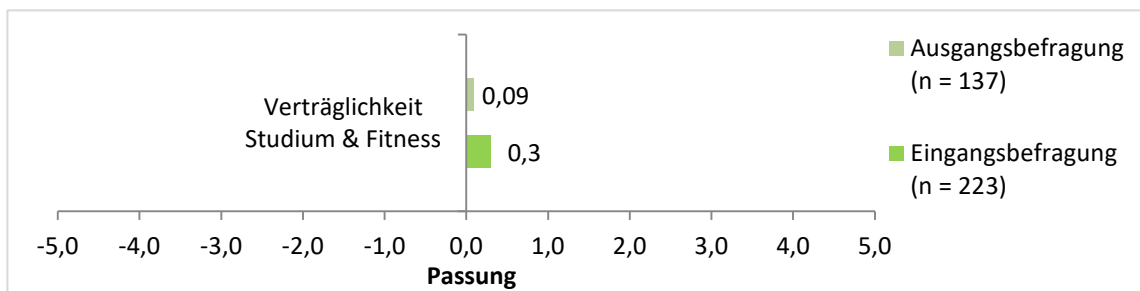


Abb. 6.83 Einfluss vom Studium auf das Fitness-Training (EB vs. AB)

Priorität verschiedener Lebensbereiche

Im Rahmen der Ausgangsbefragung wurden die Trainierenden darum gebeten, einzuschätzen, welche Relevanz das Fitness-Training in ihrem Leben hat. Im Vergleich mit zehn weiteren Lebensbereichen lag das Fitness-Training mit einem durchschnittlichen Wert von 6,91 an fünfter Position, hinter den Bereichen *Lebenspartner* (8,50), *Studium* (8,16), *Freunde* (7,72) und *Familie* (7,56). Inwiefern sich Studierende anhand der Priorisierung hinsichtlich der Trainingshäufigkeit unterscheiden, wird später im Rahmen statistischer Berechnungen untersucht.

Darüber hinaus erzielt das Fitness-Training im Vergleich mit fünf weiteren Lebensbereichen den dritten Platz hinter den sozialen Kontakten und dem Studium.

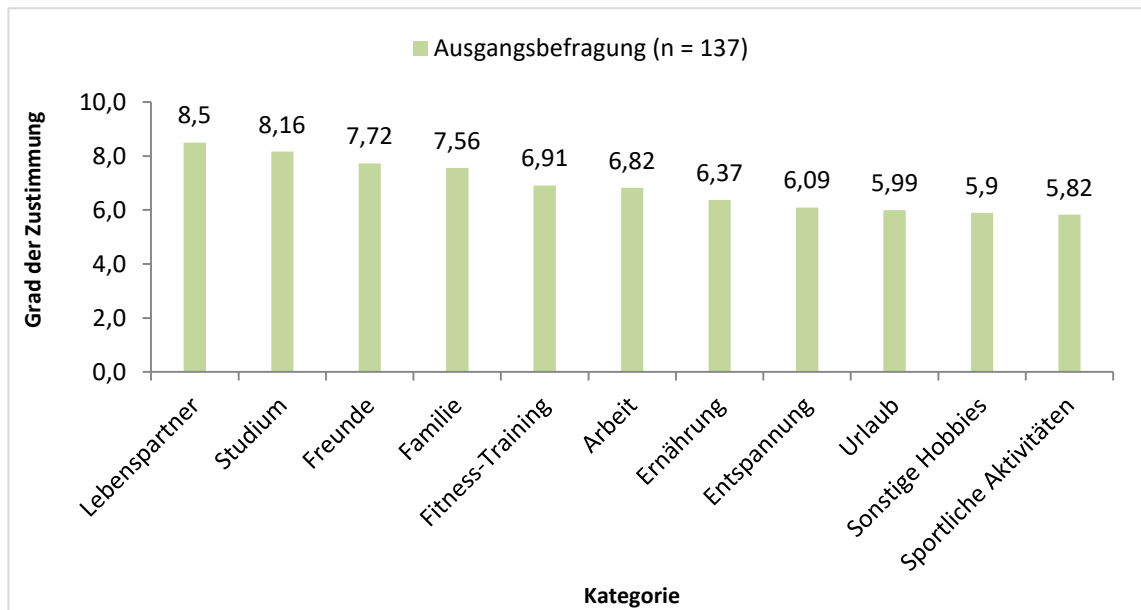


Abb. 6.84 Priorität verschiedener Lebensbereiche (EB vs. AB)

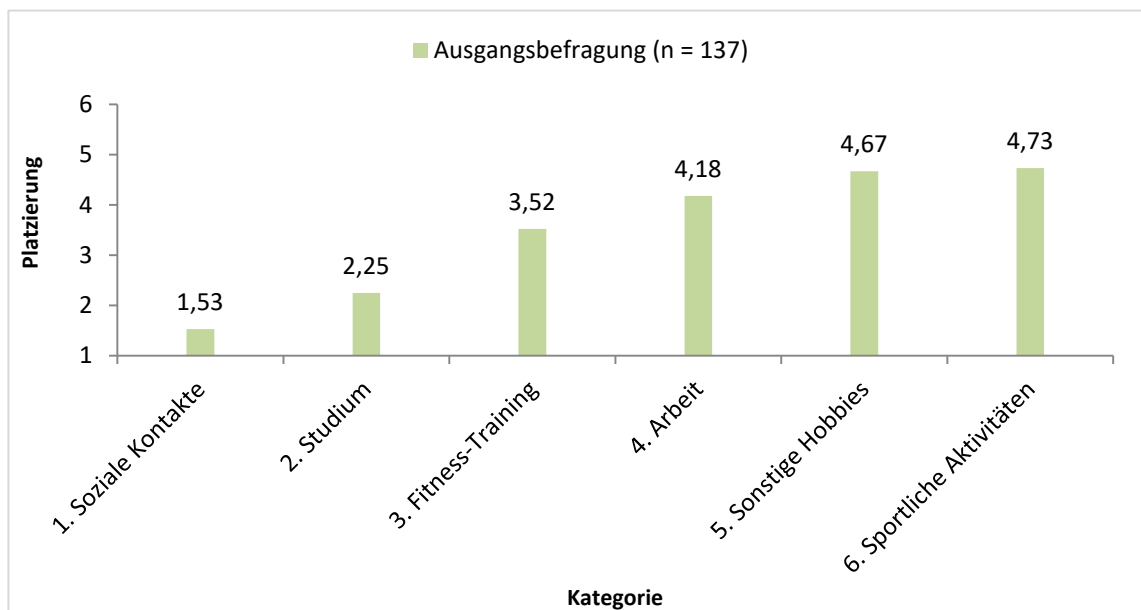


Abb. 6.85 Ranking verschiedener Lebensbereiche (EB vs. AB)

Zwischenfazit – Ausgangsbefragung

Aus der Ausgangsbefragung konnten, nach Berücksichtigung der Einschlusskriterien, 138 Studiensätze für die Datenanalyse berücksichtigt werden. Dies entspricht mehr als einem Drittel der Grundgesamtheit aller BergWerk-Mitglieder und ist somit für die Trainierenden in diesem Kontext repräsentativ. Der Studien-Dropout von 38,4 % kann als niedrig eingestuft werden, wenn man bedenkt, dass die im Theorieteil (Kapitel 4.2) genannten Dropout-Raten in deutschen Fitness-Studios zwischen 30 % bis 80 % liegen (Brehm & Eberhard, 1995; Fuchs et al. 2005; Nagel, 2015; Rampf, 1999). Allerdings ist der Studien-Dropout nicht zwangsläufig mit dem Ausstieg aus dem Fitness-Training gleichzusetzen und kann an dieser Stelle nur bedingt als Referenzwert herangezogen werden. Im Folgenden werden die deskriptiven Daten aus der Ausgangsbefragung vorgestellt und primär dann mit den Ergebnissen der Eingangsbefragung verglichen, wenn auffällige Unterschiede festzustellen sind.

Bei Betrachtung der soziodemographischen Daten fällt auf, dass auch in der Ausgangsbefragung deutlich mehr Männer (66,7 %) als Frauen (33,3 %) an der Studie teilnahmen. Insgesamt handelt es sich bei den Teilnehmenden der Ausgangsbefragung mit einem Durchschnittsalter von 23,83 Jahren um überwiegend junge Trainierende zwischen 18 bis 27 Jahren (87 %), die größtenteils (62 %) „Single“ waren. Im Vergleich zur Eingangsbefragung ist festzustellen, dass weniger der Befragten in einer Beziehung lebten (EB = 44,8 % vs. AB = 38 %). Ob sich der Beziehungsstatus allerdings auf das Trainingsverhalten auswirkt, wurde in dieser Arbeit nicht untersucht und könnte Gegenstand zukünftiger Forschungsarbeiten sein. Mit einem durchschnittlichen BMI von 23.73 können ca. zwei Drittel (67 %) der Probanden nach der WHO (2000) als normalgewichtig eingestuft werden und bringen hinsichtlich der Gewichts-klassifizierung gute Voraussetzungen für das Training im Fitness-Studio mit.

Das Fitnesszentrum BergWerk ist für die Teilnehmenden mit einer Fahrtzeit von 24 Minuten zeitnah erreichbar. Eine durchschnittliche Semesterwochenstundenanzahl von 16,7 Stunden und vier Präsenztagen in der Vorlesungszeit sprechen dafür, dass es sich bei einem Großteil der Probanden um Vollzeitstudierende handelt. Vergleicht man

die Semesterwochenstundenanzahl der Probanden der Eingangsbefragung mit der Semesterwochenstundenanzahl der Probanden der Ausgangsbefragung, ist bei genauerer Betrachtung ein Unterschied festzustellen. Während in der Eingangsbefragung 47,1 % der Teilnehmenden weniger als 20 SWS absolvierten, waren es in der Ausgangsbefragung 54,2 % der Probanden, die weniger als 20 SWS angaben. Diese Differenz von 7,1 % könnte ein Indiz dafür sein, dass diejenigen, die das Fitness-Training aufrechterhalten, tendenziell weniger SWS absolvieren, als diejenigen, die aus dem Fitness-Training aussteigen. Inwiefern sich die Anzahl der SWS auf das Trainingsverhalten auswirkt, wird im weiteren Verlauf dieses Kapitels näher untersucht.

Zum Zeitpunkt der Ausgangsbefragung gaben fast zwei Drittel (65,2 %) der Befragten an, noch keinen Hochschulabschluss absolviert zu haben. Über drei Viertel (75,4 %) der Probanden gingen neben dem Studium einer beruflichen Tätigkeit nach, wobei die durchschnittliche Wochenarbeitszeit 15 Stunden betrug. Während die Anzahl der erwerbstätigen Studierenden, zwischen Eingangs- und Ausgangsbefragung, in etwa gleich war (EB = 75,7 % vs. AB = 75,4 %), arbeiteten über die Hälfte der Befragten der Ausgangsbefragung (54,2 %) mehr als elf Wochenarbeitsstunden, während in der Eingangsbefragung weniger als die Hälfte der Befragten über elf Wochenarbeitsstunden absolvierten. Wenn man bedenkt, dass mit steigendem Arbeitspensum weniger freie Zeit für das Training im Fitness-Studio zur Verfügung steht, ist es verwunderlich, dass die Probanden der Ausgangsbefragung, als Dabeibleiber des Trainings, mehr Wochenarbeitsstunden absolvierten, als die Probanden der Eingangsbefragung. Inwiefern sich das Arbeitspensum auf das Trainingsverhalten der Studierenden auswirkt, wird deswegen ebenfalls im weiteren Verlauf des Kapitels näher analysiert.

Die körperliche Aktivität im Alltag und Beruf der Teilnehmenden, reduziert sich der Theorie und den Ergebnissen der Feldstudie nach zu urteilen, primär auf sitzende Tätigkeiten und teilweise moderate Bewegungsintensitäten. In Bezug auf den Sportlertyp schätzten sich 84,8 % als Freizeitsportler, 3,6 % als Nichtsportler und der Rest als Leistungssportler (10,1 %) oder Hochleistungssportler (1,4 %) ein. Im Vergleich

zur Eingangsbefragung wird deutlich, dass sich in der Ausgangsbefragung deutlich mehr Probanden als Freizeitsportler (EB = 75,0 % vs. AB = 84,4 %) und wesentlich weniger als Nicht-Sportler (EB = 16,1 % vs. AB = 3,6 %) einschätzten. Demzufolge schafften es nur relativ wenige Nicht-Sportler, das Training im Fitness-Studio (BergWerk) aufrechtzuerhalten.

Vergleicht man die Probanden der Ein- und Ausgangsbefragung, hinsichtlich der Mitgliedschaften in einem Sportverein (EB = 25,0 % vs. AB = 29,7 %) und der Mitgliedschaft in einem weiteren Fitness-Studio (EB = 19,6 % vs. AB = 26,1 %), ist festzustellen, dass die Teilnehmenden der Ausgangsbefragung tendenziell eher dazu bereit sind, weitere sport- und fitnessbezogene Mitgliedschaften einzugehen. Eine Mitgliedschaft in einem Sportverein oder in einem weiteren Fitness-Studio könnte als Indikator eines hohen sport- und fitnessbezogenen Interesses interpretiert werden.

Im Rahmen der Ausgangsbefragung wurde, wie in der Eingangsbefragung, deutlich, dass Trainierende eher die Vor- als die Nachteile beim Fitness-Training wahrnehmen. Über die Hälfte (55,1 %) gaben drei oder mehr Vorteile an und etwa zwei Drittel (63,1 %) der Befragten nannten entweder keinen oder einen Nachteil.

Hinsichtlich der potentiellen psychologischen Einflussfaktoren wurde zunächst deutlich, dass die aufwandsbezogenen negativen Konsequenzerwartungen, gegenüber dem Fitness-Training in der Ausgangsbefragung, mit einem Wert von 0,98 auf der Likert-Skala (0 - 5) nochmals um 10 % niedriger waren, als in der Eingangsbefragung (1,09). Dies deutet darauf hin, dass, wie in der Theorie angenommen, mit steigender negativer Konsequenzerwartung, die Wahrscheinlichkeit für die Aufrechterhaltung eines Fitness-Trainings sinkt.

Die Intensionsstärke fiel mit einem Wert von 8,96 auf der Likert-Skala (0 - 10) noch höher als in der Eingangsbefragung (8,72) aus. Besonders auffällig war dabei, dass fast die Hälfte (47,2 %) der Probanden der Ausgangsbefragung die maximale Intensionsstärke (10) angaben, während nur in etwa ein Drittel (34,5 %) der Probanden der Eingangsbefragung die höchste Intensionsstärke angaben. Dies spricht dafür, dass sich eine hohe Intensionsstärke positiv auf die Trainingsadhärenz auswirken könnte.

Hinsichtlich der Zielsetzung und der Zieldiskrepanz fiel auf, dass sich mehr Teilnehmende der Ausgangsbefragung Langzeitziele setzten als Teilnehmende der Eingangsbefragung (EB = 81,2 % vs. AB = 92 %) und die Zieldiskrepanz der Probanden der Ausgangsbefragung niedriger war als jene der Eingangsbefragung (EB = 4,51 vs. AB = 5,25). Zielsetzung und Zieldiskrepanz könnten demnach einen Einfluss auf das Trainingsverhalten haben, allerdings ist dies zum jetzigen Zeitpunkt lediglich eine Annahme, die in zukünftigen Forschungsarbeiten zu überprüfen ist.

Die Probanden gaben im Rahmen der Ausgangsbefragung durchschnittlich 3,2 intendierte Trainingstage pro Woche an, was geringfügig über der Trainingsintention aus der Eingangsbefragung lag (EB = 3,12 Trainingstage pro Woche). Auffällig war, dass die Probanden der Ausgangsbefragung häufiger intendierten, an vier (EB = 20,5 % vs. AB = 22,5 %) oder mehr Trainingstagen (EB = 8,9 % vs. AB = 13,7 %) pro Woche trainieren zu gehen. Die intendierte Trainingsdauer lag sowohl in der Eingangs- als auch der Ausgangsbefragung bei 81 Minuten pro Trainingseinheit.

Als wichtigste Motive für das Training im Fitness-Studio wurden, wie in der Eingangsbefragung, die Motivdimensionen *Fitness und Gesundheit* (3,77) und *Figur und Aussehen* (3,16) genannt. Während die Motivdimension *Aktivierung und Freude* in der Eingangsbefragung am dritthäufigsten genannt wurde, lag diese in der Ausgangsbefragung auf Platz vier der meistgenannten Motive. Die am dritthäufigsten genannte Motivdimension der Ausgangsbefragung war *Ablenkung und Katharsis* (2,99). Da die Ausprägungen der Motivdimensionen zwischen Eingangs- und Ausgangsbefragung ähnlich sind, ist anzunehmen, dass die Motive für das Training von Studierenden im Fitness-Studio relativ stabil sind.

Als Indikator der Intentionsqualität zeigten die Auswertungen der Selbstkonkordanz beim Fitness-Training erneut, dass die Feldstudienteilnehmer größtenteils intrinsisch (3,83) oder identifiziert (4,34) motiviert waren, was sich, der Theorie nach, positiv auf das Trainingsverhalten auswirken sollte. Im Gegensatz zu den Teilnehmenden der Eingangsbefragung waren die Probanden der Ausgangsbefragung tendenziell stärker intrinsisch (EB = 3,63 vs. AB = 3,83) und weniger extrinsisch motiviert (EB = 0,61 vs. AB = 0,54). Da die Aufrechterhaltung eines komplexen Verhaltens wie dem Training im

Fitness-Studio, u. a. von einer günstigen Selbstkonkordanz abhängt, ergänzen die Ergebnisse der Feldstudie in diesem Punkt die bisherigen Erkenntnissen aus der Adherence-Forschung.

Die Messung des physischen Selbstkonzeptes macht deutlich, dass die Probanden der Ausgangsbefragung ihre *allgemeine Sportlichkeit* (3,21) als auch ihre *Kraft-* (3,10) und *Ausdauerfähigkeiten* (3,32) tendenziell besser einschätzen als die Teilnehmenden der Eingangsbefragung (*Allgemeine Sportlichkeit* = 3,00; *Kraft* = 2,76; *Ausdauer* = 3,08).

Sowohl die allgemeine als auch die phasenspezifischen Selbstwirksamkeitserwartungen weisen darauf hin, dass die Probanden davon überzeugt sind, ein Fitness-Training ausüben zu können. Sowohl die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit mit einem Wert von 3,5 (EB = 3,4) als auch die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit mit einem Wert von 4,14 (EB = 3,99) veränderten sich geringfügig im Vergleich zur Eingangsbefragung.

Um das Training zu planen, hatten die Teilnehmenden der Ausgangsbefragung, im Vergleich zu den Probanden der Eingangsbefragung, noch konkretere Vorstellungen davon, wann, wie oft, wo und wie sie trainieren. Dass, wie Gollwitzer bereits 1999 proklamierte, kleine (Handlungs)Pläne starke Effekte haben können, scheint durch die Ergebnisse der vorliegenden Feldstudie (Kapitel 6.2) erneut bestätigt zu werden.

Um ihr Trainingsvorhaben zu schützen, priorisieren Trainierende den Sporttermin hoch (3,72), halten sich die Vorteile des Trainings vor (3,54) oder legen ihre Sportsachen vorher raus (3,36). Insbesondere die hohe Priorisierung des Sporttermins zeigt, dass die Trainierenden der Ausgangsbefragung, respektive die Dabeibleiber, bereit sind, dem Training im Fitness-Studio einen gewissen Stellenwert und die dafür erforderlichen u. a. zeitlichen Ressourcen in ihrem Leben einzuräumen.

Die sportbezogene Unterstützung von außerhalb, d. h. durch die Familie (1,06) oder Freunde (2,25), fiel auch in der Ausgangsbefragung niedrig aus. Inwiefern sich diese Unterstützung auf das Trainingsverhalten auswirkt, wird im weiteren Verlauf des Kapitels untersucht.

Die positiven Konsequenzerfahrungen überwiegen mit einem Wert von 3,27 deutlich gegenüber den negativen Konsequenzerfahrungen (1,40), obwohl sich Studium und

Fitness-Training dem Konfliktpotenzial von 4,65 (Likert-Skala 0 - 10) nach zu urteilen, nicht immer miteinander vereinbaren lassen.

Die mittelmäßige Priorität des Fitness-Trainings zeigt, dass die Studierenden der vorliegenden Feldstudie anderen Lebensbereichen eine höhere Priorität einräumen. Inwiefern sich dies auf das Trainingsverhalten auswirkt, wird ebenfalls im Folgenden (Kapitel 6.3) untersucht.

6.2.4 Dropout-Befragung

Um zu erfahren, weshalb Teilnehmende aus der Studie und / oder dem Training im Fitness-Studio aussteigen, wurde eine Dropout-Befragung durchgeführt. Allerdings stellt die Operationalisierung von sportlichem Aktivitätsverhalten, bzw. die Definition, ab wann eine Person als Aussteiger definiert werden kann, eine Herausforderung in der Adherence-Forschung dar. Teilnehmende der vorliegenden Studie wurden auf Basis des Studiendesigns dann als Aussteiger gewertet, wenn diese nicht mehr an der Zwischen- oder der Ausgangsbefragung teilgenommen hatten bzw. die Fragebögen nicht fristgerecht einreichten. Dies hat einerseits den Vorteil, dass man klare Kriterien für die Kategorisierung der Teilnehmenden hat, andererseits muss der Studien-Dropout nicht zwangsläufig mit einer Aufgabe der Trainingsteilnahme einhergehen, obwohl dies im Rahmen dieser Studie oftmals der Fall war.

Studienaussteiger erhielten eine Mail, in der sie darum gebeten wurden, an einer letzten, etwa fünfminütigen Befragung, teilzunehmen. Wenn der Dropout-Fragebogen nicht innerhalb von vier Wochen ausgefüllt an den Doktoranden versandt wurde, erhielten die Aussteiger eine Erinnerungsmail, in der sie ein weiteres Mal darum gebeten wurden, an der Befragung teilzunehmen.

Da von den insgesamt 86 Aussteigern nur sieben Personen an dieser Befragung teilnahmen (Teilnahmequote = 8,33 %), sind die daraus gewonnenen Erkenntnisse weder repräsentativ, noch können diese aufgrund der geringen Teilnahmequote und der damit zusammenhängenden unzureichenden Anonymitätsgewährleistung

veröffentlicht werden. Dennoch lassen sich anhand der Dropout-Befragung wichtige Erkenntnisse für den Ausstieg beim Training im Fitness-Studio ableiten.

Einerseits scheint es problematisch zu sein, Personen aufgrund einer Nichtteilnahme einer Befragung (Zwischenbefragung, Ausgangsbefragung) als Aussteiger zu definieren. Die Gründe für eine Nichtteilnahme der Studienbefragung sind vielfältig und lassen nicht mit Sicherheit darauf schließen, dass eine Person aus dem Fitness-Training aussteigt. Einige der hier als Aussteiger definierten Teilnehmer waren erfahrungsgemäß ungewillt, einen vermeintlich zeitaufwändigen Fragebogen auszufüllen, vergaßen diesen einzureichen oder gaben diesen außerhalb der dafür vorgesehenen Frist ab. Andere waren im Urlaub, mussten aufgrund einer Verletzung pausieren oder unterbrachen ihr Fitness-Training aus anderweitigen Gründen, so dass sie nicht innerhalb des dafür vorgesehenen Zeitraums an der Befragung teilnehmen konnten.

Andererseits könnte es sein, dass Aussteiger sich selber nicht als Dropout-Kandidaten einstufen und deshalb nicht bereit sind, einen Aussteigerfragebogen auszufüllen oder aber der Ausstieg aus dem Fitness-Training als eine persönliche Niederlage wahrgenommen wird, welche man nicht durch das Ausfüllen eines entsprechenden Fragebogens quittieren möchte. Ferner könnte es sein, dass man im Gegensatz zu den vorigen Befragungen keine weiteren Vorteile für sich und seine Verhaltensintentionen erkennt und demzufolge keine weitere Zeit und Gedanken investieren möchte.

Aus den Ergebnissen der Dropout-Befragung lässt sich aggregiert sagen, dass die Gründe für den Ausstieg aus dem Fitness-Training, oftmals nicht auf einen Mangel an Trainingsmotivation zurückzuführen sind, sondern lebensweltbedingte Umstände zum Ausstieg des Fitness-Trainings im Fitnesszentrum der Bergischen Universität Wuppertal geführt haben. Sowohl aus den Ergebnissen der Dropout-Befragung als auch aus Gesprächen mit Aussteigern der Studie ist festzuhalten, dass einige Aussteiger lediglich das Fitness-Studio gewechselt haben. Gründe hierfür waren ein Wohnortwechsel, die eingeschränkten Öffnungszeiten des Fitnesszentrums BergWerk, Unzufriedenheit mit der Umkleidesituation, Präferenz der Studioausstattung anderer Studios u. v. m.. Einige Aussteiger wechselten nach Absolvieren ihres Bachelor-Studiengangs die

Universität oder beendeten ihr Studium und verließen die Universität. Manche Studierende kündigten die Fitness-Studio-Mitgliedschaft aufgrund eines für das Studium erforderlichen Auslandsaufenthaltes von mehreren Monaten. Wieder Andere gaben das Fitness-Training auf, weil ihnen das Sporttreiben in Hochschulsportkursen oder in einem Sportverein besser gefiel. Weitere Gründe für den Ausstieg aus dem Fitness-Training waren Krankheit oder Verletzungen, fehlende Zeit- oder Energieressourcen und die Erkenntnis, dass das Training im Fitness-Studio nicht den ursprünglichen Vorstellungen entsprach.

Wenngleich die vorliegenden Erkenntnisse aufgrund der geringen Teilnehmerzahl der Befragten nicht repräsentativ sind, kann auf Basis der hier dargestellten Erfahrungsberichte davon ausgegangen werden, dass ein Ausstieg aus dem Training im Fitness-Studio von zahlreichen Faktoren abhängen kann und nicht pauschal mit einer Aufgabe der ursprünglichen Trainingsintention gleichgesetzt werden kann.

6.3 Analytische Statistik: Ergebnisse und Diskussion

Die Ergebnisse der Feldstudie werden in Anlehnung an die Forschungsfragen und die damit zusammenhängenden Hypothesen inferenzstatistisch analysiert.

Im Theorieteil wurden einige theoretische Modelle der Sportpartizipation (Kapitel 3.2.3) vorgestellt und miteinander verglichen. In Bezug auf den Kontext Fitness-Training bei Studierenden wurden das HAPA-Modell (Schwarzer, 1992) und das MoVo-Modell (Fuchs, 2007a) als besonders geeignet befunden. In Anlehnung an dem daraus weiterentwickelten kombinierten Modell (Abb. 3.7, S. 140), wird anhand von Regressionsanalysen untersucht, ob es motivationale und volitionale Variablen gibt, welche die Trainingsintention und das Trainingsverhalten von Studierenden im Fitness-Studio beeinflussen. Außerdem wird mittels Wilcoxon-Tests überprüft, ob sich diese motivationalen und volitionalen Variablen im zeitlichen Verlauf signifikant verändern.

Neben den motivationalen und volitionalen Variablen des kombinierten Modells wird der Einfluss weiterer potentieller Einflussfaktoren (Geschlecht, Zeit und Priorität) auf das Trainingsverhalten untersucht.

Abschließend werden Trainingsintention und tatsächliches Trainingsverhalten innerhalb des ersten Trainingshalbjahres (Durchschnittswerte des Gesamtzeitraumes) und im zeitlichen Verlauf (Durchschnittswerte der jeweiligen Trainingsmonate) gegenübergestellt, inferenzstatistisch analysiert und zugrundeliegende Auffälligkeiten der Intentions-Verhaltens-Beziehung hinterfragt.

6.3.1 Motivationale und volitionale Faktoren beim Training von Studierenden im Fitness-Studio

Im Theorieteil wurde bereits darauf hingewiesen, dass sportliche Aktivitäten, wie z. B. das Training in einem Fitness-Studio, als komplexe Verhaltensweise betrachtet werden sollte, welche von vielen unterschiedlichen Faktoren beeinflusst werden kann (Kapitel 3.1). Da einige Faktoren (z. B. demographische und biologische Faktoren) als kaum veränderbar gelten, während psychologische Faktoren (wazu motivationale und volitionale Faktoren zählen) als stark beeinflussbar gelten (Fuchs, 2003; Motl et al. 2002, zit. n. Hoffmann 2009), wurde der Fokus dieser Arbeit auf die motivationalen und volitionalen Einflussfaktoren von Intention und Verhalten gelegt. Theoretische Grundlage für die empirische Überprüfung im Rahmen einer Feldstudie mit 224 Studierenden bildet die Kombination aus zwei bewährten Verhaltensmodellen zur Prädiktion der Sportpartizipation (Kapitel 3.2.3.3).

Motivationale Faktoren beim Training von Studierenden im Fitness-Studio

Sowohl das HAPA-Modell (Kapitel 3.2.3.1) als auch das MoVo-Modell (Kapitel 3.2.3.2) postuliert, dass es motivationale Faktoren gibt, welche die Zielintention beeinflussen. Entsprechend der kombinierten Modellvorstellungen (HAPA & MoVo) wird angenommen, dass die Initiative-Selbstwirksamkeit und die negativen

Konsequenzerwartungen zum Zeitpunkt der Eingangsbefragung als Prädiktoren der Zielintention (Anzahl der Trainingstage pro Woche) fungieren. Aufgrund dieser inhaltlichen Überlegungen wurden die folgenden gerichteten Hypothesen (H_{1a} & H_{1b}) formuliert (vgl. Rasch, Friese, Hofmann et al. 2014, S. 46).

H_{1a} Je höher die Initiative-Selbstwirksamkeit beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto größer ist deren Zielintention, bzw. die Anzahl der intendierten Trainingstage pro Woche beim Fitness-Training.

H_{1b} Je höher die negativen Konsequenzerwartungen beim Training von Studierenden im Fitness-Studio sind, desto niedriger ist deren Zielintention, bzw. die Anzahl der intendierten Trainingstage pro Woche beim Fitness-Training.

Statistische Analyse mittels multipler linearer Regression - motivationale Faktoren

Um diese Hypothesen zu überprüfen, eignet sich die multiple lineare Regressionsanalyse. Diese prüft, ob die Initiative-Selbstwirksamkeit und die negativen Konsequenzerwartungen als Prädiktoren der Zielintention (Anzahl der Trainingstage pro Woche) fungieren.

Falls diese Variablen als Prädiktoren fungieren, soll außerdem überprüft werden, wie hoch deren Einfluss auf die Kriteriumsvariable (Trainingsintention) ist.

Die Voraussetzungen für die multiple lineare Regressionsanalyse wurden überprüft und drei Probanden wurden, aufgrund von Ausreißerwerten, von der weiteren Datenanalyse ausgeschlossen. Aufgrund von fehlenden Werten und Ausreißern konnten insgesamt 220 Datensätze berücksichtigt werden. Die Überprüfung der statistischen Voraussetzungen und die inferenzstatistischen Berechnungen sind im Anhang B einsehbar.

Ergebnis der Regressionsanalyse - motivationale Faktoren

Die multiple lineare Regressionsanalyse (zu den Hypothesen H_{1a} und H_{1b}) konnte zeigen, dass die Modellannahme (Abb 3.7, S. 140) bzgl. der motivationalen Faktoren als Ganzes signifikant ist.

$$F(2, 218) = 7,99, p = ,001, n = 220$$

Das Modell hat mit einem $R^2 = ,068$ (korrigiertes $R^2 = ,060$) nach Cohen (1988) eine geringe Varianzaufklärung. Mit einer Effektstärke von $f^2 = 0,07$ ist der Effekt nach Cohen (1992) als schwach einzustufen. Demzufolge ist davon auszugehen, dass sich diverse weitere Faktoren auf die Trainingsintention, bzw. die Anzahl der intendierten Trainingstage im Fitness-Studio auswirken.

Nachdem gezeigt werden konnte, dass die Modellannahme als Ganzes signifikant ist, wird im Folgenden überprüft, wie stark der Einfluss der unabhängigen Variablen ist.

Die Interpretation der Regressionskoeffizienten zeigt, dass der t-Test für die „negativen Konsequenzenerwartungen“ ($t = -3,785, p < 0,01$) höchst signifikant ausfällt. Demzufolge wirken sich negative Erwartungen, d. h. an dieser Stelle, die wahrgenommenen Aufwände des Trainings, negativ auf die Anzahl der intendierten Trainingstage aus. Es konnte gezeigt werden, dass wenn die negative Konsequenzenerwartung um eine Einheit auf der Likert-Skala steigt, die Zielintention um 0,32 Tage sinkt. Negative Konsequenzenerwartungen wirken sich folglich negativ auf die Anzahl der intendierten Trainingstage aus.

Die „Initiative-Selbstwirksamkeit“, d. h. das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ein Fitness-Training zu beginnen, hatte als weitere unabhängige Variable in diesem Modell keinen signifikanten Einfluss ($t = -1,629, p = 0,105$) auf die Anzahl der intendierten Trainingstage. Da sich aber die Initiative-Selbstwirksamkeit der Theorie nach ausschließlich auf die präintentional-motivationale Phase bezieht, in der ein Individuum noch nicht handelt, sondern zunächst eine Intention entwickelt, um dies zu tun (vgl. Schwarzer et al. 2008, S. 55), scheint sie für die bereits „handelnden“ Akteure

der Stichprobe der Feldstudie, zumindest als Prädiktor für die Anzahl der intendierten Trainingstage, ungeeignet zu sein. Der Kauf der Fitness-Card, welcher von allen Teilnehmenden der Feldstudie ($n = 224$) bereits vorgenommen wurde, kann als Indikator dafür gesehen werden, dass eine Trainingsintention gebildet wurde. Obwohl sich diese präintentionale Form der Selbstwirksamkeit nicht auf die Anzahl der intendierten Trainingstage auswirkt, könnte sie eine entscheidende Rolle dabei spielen, wenn sich Personen noch in einer prädeziSIONalen Phase, d. h. in einer abwägenden Situation befinden (Beispiel: Würde mir der Einstieg in das regelmäßige Fitness-Training gelingen?). Demzufolge sollte der mögliche Einfluss dieses potentiellen präintentionalen Faktors auf die Bildung einer Verhaltensintention, insbesondere bei Neueinsteigern, nicht unterschätzt werden.

Fazit – motivationale Faktoren

Hypothese H_{1a}

Je höher die Initiative-Selbstwirksamkeit beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto größer ist auch deren Zielintention, bzw. die Anzahl der intendierten Trainingstage pro Woche beim Fitness-Training.

Ergebnis: Die Hypothese H_{1a} muss verworfen werden.

Hypothese H_{1b}

Je höher die negativen Konsequenzerwartungen beim Training von Studierenden im Fitness-Studio sind, desto niedriger ist deren Zielintention, bzw. die Anzahl der intendierten Trainingstage pro Woche beim Fitness-Training.

Ergebnis: Die Hypothese H_{1b} kann angenommen werden.

Volitionale Faktoren beim Training von Studierenden im Fitness-Studio

Im Theorieteil (Kapitel 3.3.2) wurde deutlich, dass sowohl das HAPA-Modell (Schwarzer, 1992) als auch das MoVo-Modell (Fuchs, 2007a) davon ausgehen, dass es eine motivationale und eine volitionale Phase von der Bildung einer Intention bis zu der Ausführung und ggf. Aufrechterhaltung eines Verhaltens gibt. Während für die Bildung einer Intention bereits gezeigt werden konnte, dass die Modellannahmen des kombinierten Modells angenommen werden können, kommen in der postintentionalen, bzw. volitionalen Phase andere Faktoren zum Tragen. Aufgrund dieser inhaltlichen Überlegungen wurden die folgenden gerichteten Hypothesen (H_{1c} – H_{1f}) formuliert (vgl. Rasch et al. 2014, S. 46).

- H_{1c} Je höher die Zielintention bzw. die Anzahl der intendierten Tage beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.
- H_{1d} Je stärker die Zielintention beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.
- H_{1e} Je höher die Selbstkonkordanz (*Ich-Nähe*) beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.
- H_{1f} Je höher die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

-
- H_{1G} Je höher die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.
- H_{1H} Je höher das Barrierenmanagement beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ausgeprägt ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.
- H_{1I} Je konkreter das Training von Studierenden im Fitness-Studio geplant ist (wann, wo, wie, mit wem trainiert wird), desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.
- H_{1J} Je stärker die sportbezogene soziale Unterstützung von Freunden und Familie beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Statistische Analyse mittels multipler linearer Regression - volitionale Faktoren

Um diese Hypothesen zu überprüfen, eignet sich die multiple lineare Regression. Diese prüft, ob die oben aufgeführten potentiellen Prädiktoren das Trainingsverhalten tatsächlich beeinflussen. Außerdem soll überprüft werden, wie hoch deren Einfluss auf die Kriteriumsvariable (Trainingsverhalten bzw. Trainingshäufigkeit) ist.

Die Voraussetzungen für die multiple lineare Regressionsanalyse wurden überprüft und fünf Probanden wurden aufgrund von Ausreißerwerten von der weiteren Datenanalyse ausgeschlossen. Aufgrund von fehlenden Werten und den Ausreißern konnten insgesamt 210 Datensätze berücksichtigt werden. Die Überprüfung der statistischen Voraussetzungen und die inferenzstatistischen Berechnungen sind im Anhang (Teil B) einsehbar.

Ergebnis der Regressionsanalyse - volitionale Faktoren

Die multiple lineare Regressionsanalyse (zu den volitionalen Faktoren) konnte zeigen, dass die Modellannahme (Abb 3.7, S. 140) bzgl. der volitionalen Faktoren als Ganzes signifikant ist.

$$F(9, 201) = 12,32, p < ,001, n = 210$$

Die Interpretation der Regressionskoeffizienten zeigte darüber hinaus, dass der t-Test für die Regressionskoeffizienten der Variablen Trainingsintention ($t = 7,119, p < ,001$), Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit ($t = 2,249, p = ,026$), Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit ($t = 2,453, p = ,015$), sportbezogene Unterstützung durch Freunde ($t = 2,052, p = ,042$), Handlungsplanung ($t = 2,030, p = ,044$) und das Barrierenmanagement ($t = -2,711, p = ,007$) signifikant ausfällt, während die Variablen „Intentionsstärke“ ($t = -0,526, p = ,599$), „Selbstkongruanz“ ($t = -0,447, p = ,655$) und „sportbezogene Unterstützung durch die Familie“ ($t = -1,088, p = ,278$) keinen signifikanten Einfluss auf das Kriterium haben.

Anhand der standardisierten Beta-Koeffizienten lässt sich einschätzen, wie stark und in welcher Richtung der Einfluss der unabhängigen Variablen ist. Den größten Einfluss hat die Trainingsintention ($\beta = ,426$) auf das Trainingsverhalten im ersten Trainingshalbjahr. Den zweitstärksten Einfluss hat das Barrierenmanagement ($\beta = -,171$), wobei anzumerken ist, dass dieser Einfluss, entgegen der Annahmen im Theoriteil, negativ ist. Der drittstärkste Prädiktor ist die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit ($\beta = ,166$), gefolgt von der Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit ($\beta = ,161$), der Handlungsplanung ($\beta = ,122$) und der sportbezogenen Unterstützung von Freunden ($\beta = ,121$).

Das Modell hat mit einem $R^2 = ,355$ (korrigiertes $R^2 = ,327$) nach Cohen (1988) eine hohe Varianzaufklärung. Mit einer Effektstärke von $f^2 = 0,38$ ist der Effekt nach Cohen (1992) als stark einzustufen.

Ergänzende Berechnungen - volitionale Faktoren

Analysiert man an Stelle des Kriteriums „durchschnittliche Trainingshäufigkeit im ersten Trainingshalbjahr“, die durchschnittliche Trainingshäufigkeit innerhalb der jeweiligen Trainingsmonate (TM1 - TM6), erzielt man unterschiedliche Anpassungsgüten mit dem Modell. Darüber hinaus werden, wie im Theorieteil (Kapitel 3.3.2) beschrieben, je nach Trainingsmonat bzw. Trainingsstadium unterschiedliche Einflussfaktoren signifikant (siehe Anhang B).

Ergebnis der ergänzenden Berechnungen – volitionale Faktoren

Das Modell kann über den Gesamtzeitraum des ersten Trainingshalbjahres 32,7 % der Varianz des Verhaltens erklären, was mit einer Effektstärke von $f^2_{1.Hj.} = 0,38$, nach Cohen (1992), einem starken Effekt entspricht.

Über den Gesamtzeitraum von zwölf Monaten erklärt das Modell 31,6 % der Varianz des Verhaltens, was mit einer Effektstärke von $f^2_{Gesamt} = 0,38$ ebenfalls einem starken Effekt (Cohen, 1992) entspricht.

Untersucht man die Prädiktionskraft des Modells in Hinblick auf die jeweiligen Trainingsmonate (TM1 – TM6), ist festzustellen, dass weniger Varianz aufgeklärt wird (Varianzaufklärung: 24,0 % - 29,3 %). Die dazugehörigen Effektstärken entsprechen nach Cohen (1992) mittleren Effekten (siehe Anhang B).

Wie im Theorieteil (Kapitel 3.2.3) beschrieben, nehmen je nach Trainingsstadium unterschiedliche Faktoren Einfluss auf das Trainingsverhalten. Außerdem variieren die Einflussstärken dieser einzelnen Faktoren.

*Fazit - volitionale Faktoren*Hypothese H_{1C}

Je höher die Zielintention bzw. die Anzahl der intendierten Tage beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training,

Ergebnis: Die Hypothese H_{1C} kann angenommen werden.

Hypothese H_{1D}

Je stärker die Zielintention beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Ergebnis: Die Hypothese H_{1D} muss verworfen werden.

Hypothese H_{1E}

Je höher die Selbstkongordanz (*Ich-Nähe*) beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Ergebnis: Die Hypothese H_{1E} muss verworfen werden.

Hypothese H_{1F}

Je höher die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Ergebnis: Die Hypothese H_{1F} kann angenommen werden.

Hypothese H_{1G}

Je höher die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Ergebnis: Die Hypothese H_{1G} kann angenommen werden.

Hypothese H_{1H}

Je höher das Barrierenmanagement beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ausgeprägt ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Ergebnis: Die Hypothese H_{1H} muss verworfen werden.

Hypothese H_{1I}

Je konkreter das Training von Studierenden im Fitness-Studio geplant ist (wann, wo, wie, mit wem), desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Ergebnis: Die Hypothese H_{1I} kann angenommen werden.

Hypothese H_{1J}

Je stärker die sportbezogene soziale Unterstützung von Freunden und Familie beim Training von Studierenden im Fitness-Studio ist, desto höher ist die Anzahl der tatsächlich absolvierten Trainingstage beim Fitness-Training.

Ergebnis: Die Hypothese H_{1J} muss verworfen werden.

Volitionale Faktoren und ihr Einfluss auf das Trainingsverhalten Studierender

Die Eignung des kombinierten Modells konnte für das Trainingsverhalten von Studierenden, mittels Regressionsanalysen, zuvor bestätigt werden. Im Folgenden werden die potentiellen volitionalen Prädiktoren des Modells hinsichtlich ihres Einflusses beim Training von Studierenden im Fitness-Studio diskutiert.

Trainingsintention, Intentionsstärke und Selbstkonkordanz

Intentionen spielen nach Sniehotta et al. 2005 (S. 145) eine bedeutende Rolle bei Veränderungen von Verhaltensweisen, wie beispielsweise der Integration eines regelmäßigen Fitness-Trainings in den universitären Alltag. Mit einem höchstsignifikant positiven Einfluss von $\beta = ,426$ ($p < ,001$) auf die Trainingshäufigkeit (innerhalb des ersten Trainingshalbjahres) kann die Trainingsintention bzw. die Anzahl der intendierten Trainingstage als wichtige Stellschraube im Prozess der Aufrechterhaltung eines Fitness-Trainings angesehen werden. Je höher die Anzahl der intendierten Trainingstage ist, desto höher ist demzufolge auch die Trainingshäufigkeit. Vergleicht man die Regressionskoeffizienten aller volitionalen Prädiktoren des Modells, ist festzustellen, dass die Trainingsintention einerseits den stärksten Einfluss auf das Kriterium (Trainingsverhalten bzw. Trainingshäufigkeit) hat und darüber hinaus auch die einzige Variable darstellt, welche in jedem einzelnen Trainingsmonat einen statistisch signifikanten Einfluss auf die Trainingshäufigkeit hat. Im ersten Trainingsmonat ist die Trainingsintention sogar der einzige signifikante volitionale Prädiktor des Modells und klärt mehr als ein Viertel (25.6 %) der Varianz im Verhalten auf. Die Höhe dieser Varianzaufklärung deckt sich mit den Erkenntnissen von Conner und Armitage (1998) und Sheeran (2002), welche die Varianzaufklärung durch die Trainingsintention im Kontext des Bewegungsverhaltens zwischen 20 % bis 30 % beziffern.

Wie ist es aber zu erklären, dass sich weder die Intentionsstärke als quantitative Subkomponente, noch die Selbstkonkordanz als qualitative Subkomponente der Trainingsintention, signifikant auf die Trainingshäufigkeit auswirken? Da kein direkter Einfluss auf die Trainingshäufigkeit nachgewiesen werden kann, könnte es sein, dass ein indirekter Einfluss über die Ausprägung der übrigen volitionalen Komponenten vorliegt. Es wäre beispielsweise denkbar, dass sich eine hohe Intentionsstärke positiv auf die volitionalen Selbstwirksamkeitserwartungen auswirkt, welche wiederum Einfluss auf das Kriterium nehmen. Andererseits wäre es möglich, dass z. B. primär extrinsisch motivierte Trainierende (ungünstige Selbstkonkordanz) weniger Vertrauen

in ihre Fähigkeiten haben, ein Training trotz widriger Umstände beizubehalten oder aber nach Aussetzern wieder aufzunehmen. Diese Annahmen gilt es in zukünftigen Forschungsarbeiten zu überprüfen.

Darüber hinaus ist festzustellen, dass der Zusammenhang von Trainingsintention, Selbstkonkordanz und Intensionsstärke auch im MoVo-Modell nicht eindeutig geklärt ist. Der Abbildung (Abb. 3.6, S. 127) und der Theorie (Fuchs, 2007a) nach handelt es sich bei der Trainingsintention um eine Variable mit den beiden Subkomponenten Selbstkonkordanz und Intensionsstärke. Unklar bleibt allerdings, ob sich die Trainingsintention (geprägt durch die Subvariablen Selbstkonkordanz und Intensionsstärke) als alleinige Variable auf die Handlungsplanung und das Trainingsverhalten auswirkt oder ob jede der drei Variablen einen eigenständigen Einfluss auf die Handlungsplanung und das Verhalten hat.

Handlungsplanung und Barrierenmanagement

Im Theorieteil wurde die Handlungsplanung als potentieller Einflussfaktor dargestellt, der nach der Intentionsbildung wichtig sein kann, um die Verhaltensinitiierung zu fördern (Gollwitzer & Sheeran, 2006). Mit einem signifikant positiven Einfluss von $\beta = ,122$ ($p = ,044$) auf die Trainingshäufigkeit (innerhalb des ersten Trainingshalbjahres) zählt die Handlungsplanung als der zweitschwächste volitionale Einflussfaktor des kombinierten Modells der Feldstudie. Dennoch können die von Gollwitzer (1999) proklamierten starken Effekte von einfachen Plänen („Strong Effects of Simple Plans“) an dieser Stelle theoretisch nachvollzogen werden.

In der Theorie (Kapitel 3.2.3.1) wurde darauf hingewiesen, dass die Handlungsplanung in einem früheren Stadium der Verhaltensänderung wichtiger ist, da sie primär die Initiierung der Handlung fördert, indem sie Handlungen und situative Hinweise (wann, wo, wie und mit wem) in der Umwelt eines Individuums (Person-Umwelt-Interaktion) miteinander verbindet (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 574; Carraro & Gaudreau, 2013). Die Annahme, dass Handlungspläne zu Beginn des Verhaltensänderungsprozesses einflussreicher als im späteren Verlauf einer Verhaltensaufnahme sind

(Sniehotta, 2009), kann durch die Ergebnisse der Regressionsanalyse (zu den volitionalen Faktoren) bestätigt werden, da dieser Faktor ausschließlich im zweiten Trainingsmonat einen signifikanten Einfluss ($\beta = ,129$, $p = ,040$) aufweist. Je konkreter Trainierende also planen, wann, wo, mit wem und wie sie trainieren, desto eher setzen sie ihre Trainingsvorhaben, zumindest zu Beginn des Trainingsverhaltens, in die Realität um. Da dieser Faktor allerdings nach dem zweiten Trainingsmonat keinen signifikanten Einfluss mehr auf das Trainingsverhalten hat, ist davon auszugehen, dass die positiven Effekte dieser handlungsunterstützenden Pläne mit der Zeit vernachlässigbar sind. Da die Handlungsplanung nach Sniehotta et al. (2006) alleine nicht ausreichend für die Veränderung unerwünschter habitueller Verhaltensmuster sein kann, wird im Folgenden überprüft, inwiefern diese durch ein Barrierenmanagement unterstützt werden kann.

Während die Handlungsplanung festlegt, wann, wo, wie und mit wem gehandelt werden soll, ist das Barrierenmanagement die mentale Simulation, um antizipierte Barrieren des Handelns zu überwinden (vgl. Sniehotta et al. 2005, S. 565). Die Bewältigungsplanung ist der Theorie nach relevant, sobald Individuen genügend Erfahrung gesammelt haben, um relevante Barrieren zu identifizieren (vgl. Carraro & Gaudreau 2013, S. 8). Mit einem signifikant negativen Einfluss von $\beta = -,171$ ($p = ,007$) auf die Trainingshäufigkeit (innerhalb des ersten Trainingshalbjahres) wird diese Variable dem in der Theorie genannten Anspruch allerdings nicht gerecht. Der aus vorherigen Studien (Araújo-Soares, 2009; Sniehotta, 2009; Sniehotta et al., 2006; Scholz et al., 2007; Lally & Gardner, 2013) nachgewiesene positive Interaktionseffekt zwischen Handlungsplanung und Bewältigungsplanung konnte im Rahmen der vorliegenden Feldstudie nicht bestätigt werden. Wie ist es aber zu erklären, dass ein etabliertes Barrierenmanagement im Rahmen der Feldstudie einen negativen Einfluss auf das Trainingsverhalten hatte?

Um diese Frage zu beantworten, sollte man hinterfragen, welche Personen von einem Barrierenmanagement profitieren, um ihre Trainingsintention vor möglichen Ablenkungen zu schützen. Personen, die höchst intrinsisch motiviert sind und das Fitness-Training absolvieren, weil sie Spaß und Interesse am Training empfinden,

werden u. U. keine Pläne formulieren müssen, wie sie ihre Trainingsintention schützen können. Vorwiegend extrinsisch motivierte Personen werden hingegen eher diverse Handlungsalternativen wahrnehmen, welche sie vom Training abhalten können. Aus diesem Grund ist davon auszugehen, dass insbesondere extrinsisch motivierte Personen ihre Intentionen mit Hilfe eines Barrierenmanagements präventiv schützen möchten. Der signifikant negative Einfluss des Barrierenmanagements auf die Trainingshäufigkeit wäre demnach nicht dadurch zu begründen, dass die Bewältigungspläne einen negativen Einfluss auf das Verhalten haben, sondern die Menschen, welche diese Pläne aufstellen, tendenziell eher extrinsisch motiviert sind und diese Pläne langfristig betrachtet ggf. nicht einhalten können.

Volitionale-Selbstwirksamkeitserwartungen

Um eine komplexe Verhaltensweise wie das Training im Fitness-Studio langfristig aufrechtzuerhalten, bedarf es aus wissenschaftlicher Sicht (vgl. Scholz et al. 2005, S. 136; vgl. Luszczynska & Sutton 2006, S. 315) optimistischer Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, das Training trotz widriger Umstände aufrechtzuerhalten und nach Aussetzern auch wieder aufnehmen zu können.

Die Variable Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit erweist sich mit einem signifikant positiven Einfluss von $\beta = ,161$ ($p = ,026$) auch in der Praxis als zuverlässiger Prädiktor des Trainingsverhaltens (Trainingshäufigkeit innerhalb des ersten Trainingshalbjahres). Demnach gelingt es Personen mit hohen Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeitserwartungen eher das Training im Fitness-Studio umzusetzen, als Personen, welche diese Überzeugungen geringer ausgeprägt haben.

Die Variable Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit kann mit einem signifikant positiven Einfluss von $\beta = ,166$ ($p = ,015$) ebenfalls als Prädiktor des Trainingsverhaltens (Trainingshäufigkeit innerhalb des ersten Trainingshalbjahres) verifiziert werden. Bei einer Betrachtung der Regressionskoeffizienten innerhalb der verschiedenen Messzeiträume (siehe Anhang B) fällt auf, dass die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit erst ab dem vierten Trainingsmonat einen signifikanten Einfluss auf das Kriterium hat. Demnach scheinen ausgeprägte Wiederherstellungs-

Selbstwirksamkeitserwartungen innerhalb der ersten Trainingsmonate keine bedeutende Rolle im Verhaltensänderungsprozess zu spielen, werden dann aber nach dem ersten Trainingsquartal zunehmend wichtig, um das Trainingsverhalten auch nach Aussetzern aufrechtzuerhalten.

Sportbezogene Unterstützung von Freunden und Familie

Im Theorieteil (Kapitel 3.2.3) wurde bereits darauf hingewiesen, dass die sportbezogene Unterstützung von Freunden und Familienmitgliedern eine zentrale Einflussgröße bei der Aufnahme und Beibehaltung von körperlich-sportlichen Aktivitäten sein kann (Anderson et al., 2010; Ayotte et al., 2010; Croezen et al., 2012; Lippke, 2004; Trost et al., 2002; Shores et al., 2009; Spanier & Allison, 2001; Thanakwang, 2009). Brehm und Eberhard (1995) fanden in einer Studie mit Fitness-Studiomitgliedern ($n = 425$) heraus, dass die Wahrscheinlichkeit des Dabeibleibens beim Fitness-Training stieg, wenn bedeutsame soziale Kontaktpersonen das Training in einem Fitness-Studio positiv bewerteten. Die Annahme theoretischer Modelle, dass die soziale Unterstützung in einem Anstieg des gewünschten Verhaltens münden kann (Scarapicchia et al. 2017, S. 52), wird hinsichtlich der sportbezogenen sozialen Unterstützung von Freunden beim Fitness-Training von Studierenden im Rahmen der vorliegenden Feldstudie bestätigt. Als Prädiktor mit einem signifikant positiven Einfluss von $\beta = ,121$ ($p = ,042$) handelt es sich dabei jedoch um den schwächsten volitionalen Prädiktor des Modells bzgl. des Trainingsverhaltens bzw. der Trainingshäufigkeit innerhalb des ersten Trainingshalbjahres. Je höher die Unterstützung von Freunden beim Training im Fitness-Studio wahrgenommen wird, desto eher gelingt es Studierenden demnach ihre Trainingsintentionen zu realisieren. Dies entspricht ebenfalls den vorliegenden Erkenntnissen von Hamilton & White (2008), welche die soziale Unterstützung von Freunden und Gleichaltrigen bei Universitätsstudenten als wichtige Einflussgröße beim Training erkannten, allerdings nur dann, wenn sich die betroffenen Individuen mit den unterstützenden Personen identifizierten.

Analysiert man den Einfluss des entsprechenden Regressionskoeffizientens innerhalb der verschiedenen Trainingsmonate stellt man fest, dass diese Variable nur im fünften und sechsten Trainingsmonat, d. h. nach dem ersten Tertial einen signifikanten Einfluss auf das Kriterium hat. Demnach scheint die wahrgenommene Unterstützung von Freunden innerhalb der ersten Trainingsmonate (Aneignungsphase) keine bedeutende Rolle im Verhaltensänderungsprozess zu spielen, wird dann aber nach den ersten Trainingsmonaten zunehmend wichtig, um das Trainingsverhalten aufrechtzuerhalten. Dies widerspricht den Erkenntnissen von Sallis et al. (1992) und Fuchs (1997), die in Längsschnittstudien zeigen konnten, dass die sportbezogene soziale Unterstützung ein signifikanter Prädiktor in der Aneignungs-, jedoch nicht in der Aufrechterhaltungsphase des Bewegungsverhaltens ist.

Neben der wahrgenommenen sportbezogenen Unterstützung von Freunden wurde zusätzlich der potentielle Einfluss der Unterstützung von Familienmitgliedern auf das Trainingsverhalten untersucht. Allerdings ließ sich dabei kein signifikanter Einfluss auf das Kriterium feststellen. Dies könnte daran liegen, dass Studierende insbesondere bei Freizeitaktivitäten, wie dem Training im Fitness-Studio, eher auf die Unterstützung von Freunden als die von Familienmitgliedern zurückgreifen möchten und können. Nach Cutrona und Russel (1990) wird die sportspezifische soziale Unterstützung nur dann ihr volles Potenzial entfalten, wenn die Art der Unterstützung, die angeboten wird, der Art der Unterstützung entspricht, die benötigt wird. Einerseits halten sich Studierende in der Lebenswelt Hochschule erfahrungsgemäß eher mit ihren Freunden als mit Familienmitgliedern auf, andererseits ist die Fitness-Studio-Mitgliedschaft im Fitnesszentrum BergWerk ausschließlich Studierenden und Mitarbeitenden der Bergischen Universität Wuppertal vorbehalten, somit wäre, wenn überhaupt, eine indirekte Unterstützung der Familie, z. B. durch das Übernehmen von Hausarbeiten oder einem Fahrservice zum Fitnesszentrum möglich (Ausnahme: Studierende Familienmitglieder an der BUW).

Veränderung motivationaler und volitionaler Variablen im zeitlichen Verlauf

Da psychologische Faktoren, wie bereits im Theorieteil (Kapitel 3.2) beschrieben, als stark beeinflussbar gelten (Fuchs, 2003, Motl et al., 2002 zit. n. Hoffmann, 2009) wird die folgende Hypothese angenommen.

H_{1K} Es wird angenommen, dass sich die motivationalen und volitionalen Variablen des kombinierten Modells im zeitlichen Verlauf (EB vs. AB) signifikant verändern.

Statistische Analyse mittels Wilcoxon-Tests - motivationale und volitionale Faktoren

Der Wilcoxon-Test für abhängige Stichproben eignet sich, um zu überprüfen, ob die zentralen Tendenzen der abhängigen Stichprobenpaare der motivationalen und volitionalen Faktoren verschieden voneinander sind.

Ergebnis der Wilcoxon-Tests –Veränderung motivationaler und volitionaler Faktoren

Die Wilcoxon-Tests für verbundene Stichproben zeigen, dass sich die mittleren Ränge der modellrelevanten Variablen, zum Zeitpunkt t₁ (Eingangsbefragung), nicht statistisch signifikant von den mittleren Rängen dieser Variablen, zum Zeitpunkt t₃ (Ausgangsbefragung), unterscheiden. Die dazugehörigen inferenzstatistischen Berechnungen sind im Anhang B einsehbar.

Fazit - Veränderung motivationaler und volitionaler Faktoren

Hypothese H_{1K}

Es wird angenommen, dass sich die motivationalen und volitionalen Variablen des kombinierten Modells im zeitlichen Verlauf (EB vs. AB) signifikant verändern.

Ergebnis: Die Hypothese H_{1H} muss verworfen werden.

Zwischenfazit – Motivationale und volitionale Einflussfaktoren beim Training von Studierenden im Fitness-Studio

Im Theorieteil (Kapitel 3.2.3) wurden diverse Modelle der Sportpartizipation vorgestellt. Zwei Modelle, welche sich für die Prädiktion von komplexen Verhaltensweisen, wie dem Training im Fitness-Studio, als besonders geeignet erwiesen, sind das HAPA-Modell von Schwarzer (1992, 2008) und das MoVo-Modell von Fuchs (2007a). Nach einer kritischen Überprüfung beider Modelle wurden die Vorteile beider Ansätze herausgearbeitet und in einem kombinierten Modell (Abb. 3.7, S. 140) zusammengeführt. Im Rahmen inferenzstatistischer Berechnungen wurde mittels multipler linearer Regressionsanalysen (Kapitel 6.3.1) die Prädiktionskraft der kombinierten Modellannahme überprüft.

Sowohl die Trainingsintention (Anzahl der intendierten Trainingstage pro Woche) als auch das Trainingsverhalten (Anzahl der tatsächlichen Trainingstage innerhalb des ersten Trainingshalbjahres) konnten mit Hilfe des Modells statistisch signifikant vorhergesagt werden.

Während das Modell zur Prädiktion der Trainingsintention lediglich eine geringe Varianzaufklärung (Cohen, 1988) leisten konnte (korrigiertes $R^2 = ,060$) und die Effektstärke von $f^2 = 0,07$ nach Cohen (1992) als schwach einzustufen ist, leistete das Modell zur Prädiktion des Trainingsverhaltens mit einem korrigierten R-Quadrat von 32,7 % eine hohe Varianzaufklärung mit einem starken Effekt (Cohen, 1992) von $f^2 = 0,38$.

Wie in der Theorie (Kapitel 3.2.3) angenommen, variieren die Einflüsse der hier vorgestellten volitionalen Variablen im zeitlichen Verlauf des Verhaltensänderungsprozesses. Dadurch verändert sich auch die Varianzaufklärung in den jeweiligen Trainingsmonaten und liegt zwischen 24,0 % bis 29,3 %. Während beispielsweise im ersten Trainingsmonat ausschließlich die Trainingsintention als einer von möglichen neun Prädiktoren einen statistisch signifikanten Einfluss auf das Trainingsverhalten hatte, hatten im zweiten Trainingsmonat bereits vier volitionale

Faktoren (Trainingsintention, Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit, Handlungsplanung und das Barrierenmanagement) einen signifikanten Einfluss auf das Kriterium. Obwohl eine Varianzaufklärung von 32,7 % nach Cohen (1988) als hoch eingestuft werden kann, können über zwei Drittel der Varianz im Verhalten nicht mit Hilfe des kombinierten Modells erklärt werden. Dementsprechend muss es weitere Faktoren geben, welche das Trainingsverhalten beeinflussen können.

6.3.2 Der Einfluss weiterer potentieller Faktoren auf das Trainingsverhalten Studierender

Im Theorieteil wurde bereits darauf hingewiesen, dass menschliches Verhalten i. d. R. nicht durch einen einzelnen Faktor, sondern ein komplexes Netz an Faktoren beeinflusst wird. Neben den bisher beschriebenen motivationalen und volitionalen Variablen könnten auch kontextuelle und umweltbezogene Komponenten eine Rolle spielen (Buksch et al. 2011, S. 71). Dementsprechend wurden exemplarisch drei weitere Faktoren (Geschlecht, Zeit, Priorität) beleuchtet, welche gemäß Studien (Abb. 3.1, S. 52) einen potentiellen Einfluss auf die Sportteilnahme haben können.

Der Faktor Geschlecht

Sowohl im Theorieteil (Kapitel 2.4.2) als auch in der deskriptiven Statistik (Kapitel 6.2) wurde festgestellt, dass männliche Studierende körperlich-sportlich aktiver sind als weibliche Studierende.

Die durchschnittliche Trainingshäufigkeit dieser beiden Gruppen (♂ / ♀) im ersten Trainingshalbjahr (arithmetisches Mittel) ist in folgender Tabelle gegenübergestellt.

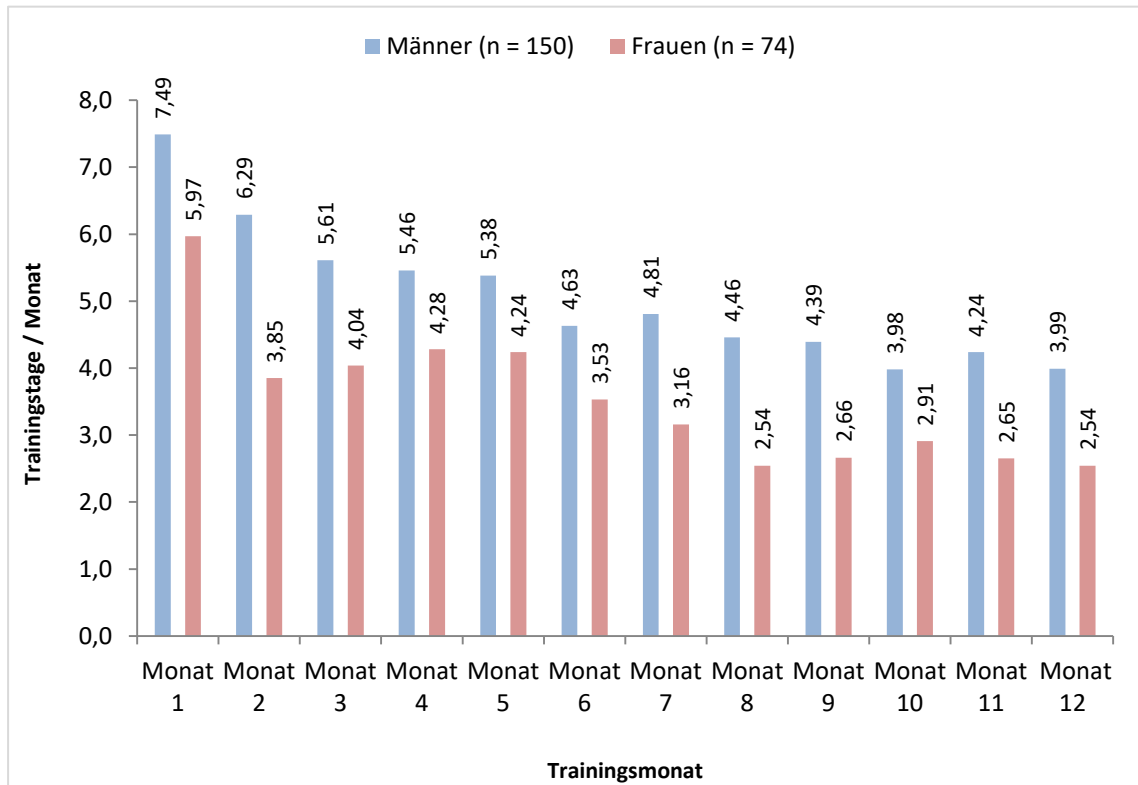


Abb. 6.86 Trainingshäufigkeit (\bar{x}) in Trainingstagen pro Monat (nach Geschlecht)

Der arithmetische Mittelwert der Trainingshäufigkeit liegt über den Gesamtzeitraum der ersten sechs Trainingsmonate bei den männlichen Probanden ($n = 150$) bei durchschnittlich 5,81 Trainingstagen pro Monat, während die weiblichen Probanden ($n = 74$) im gleichen Trainingszeitraum bei 4,32 Trainingstagen pro Monat liegen. Dementsprechend wurde die folgende gerichtete Hypothese (H_{2a}) formuliert.

H_{2A} Es wird angenommen, dass männliche Studierende im ersten Trainingshalbjahr signifikant häufiger trainieren als weibliche Studierende.

Statistische Analyse mittels Mann-Whitney-U-Test-Faktor Geschlecht

Um diese Hypothese zu überprüfen, eignet sich der Mann-Whitney-U-Test. Dieser vergleicht die beiden voneinander unabhängigen Gruppen (weibliche Trainierende vs. männliche Trainierende) hinsichtlich des Merkmals Trainingshäufigkeit bzw. Anzahl der Trainingstage pro Woche.

Ergebnis des Mann-Whitney U-Tests - Faktor Geschlecht

Der Mann-Whitney-U-Test für unverbundene Stichproben zeigt, dass männliche Studierende mit einem Median von 4,75 Trainingstagen pro Monat (innerhalb des ersten Trainingshalbjahres) signifikant häufiger trainieren, als weibliche Studierende mit einem Median von 3,17 Trainingstagen pro Monat (innerhalb des ersten Trainingshalbjahres).

$$z = -2,73, p = ,006, n = 224, r = 0,18$$

Der Effekt dieses Unterschiedes ist nach Cohen (1992) als schwach einzustufen.

*Fazit – Faktor Geschlecht**Hypothese H_{2A}*

Es wird angenommen, dass männliche Studierende im ersten Trainingshalbjahr signifikant häufiger trainieren als weibliche Studierende.

Ergebnis: Die Hypothese H_{2A} wird angenommen.

Ergänzende Berechnungen – Faktor Geschlecht

Während bereits festgestellt wurde, dass sich die Trainingshäufigkeiten der beiden Gruppen (Männer vs. Frauen) statistisch signifikant voneinander unterscheiden ($z = -2,73, p = ,006, n = 224, r = 0,18$), wurde ergänzend überprüft, ob ebenfalls

signifikante Unterschiede bei den Trainingshäufigkeiten in den jeweiligen Trainingsmonaten eins bis sechs festzustellen sind (siehe Anhang C).

Gesamtfazit- Faktor Geschlecht

Der Mann-Whitney-U-Test für unverbundene Stichproben zeigt, dass männliche Studierende im ersten Trainingshalbjahr signifikant häufiger trainieren als weibliche Studierende. Der Effekt dieses Unterschiedes ist nach Cohen (1992) als schwach einzustufen.

Ergänzende Berechnungen zeigten darüber hinaus, dass sich die Trainingshäufigkeit dieser beiden Gruppen (Männer vs. Frauen) nur innerhalb der ersten drei Trainingsmonate signifikant voneinander unterschieden, während die Unterschiede in den nachfolgenden Trainingsmonaten (TM4, TM5, TM6) nicht signifikant waren. Die Erkenntnis, dass weibliche Studierende innerhalb des ersten Trainingsquartals signifikant weniger trainieren als männliche Studierende, wird in den Konsequenzen für die Praxis (Kapitel 7) noch einmal diskutiert.

Der Faktor Zeit

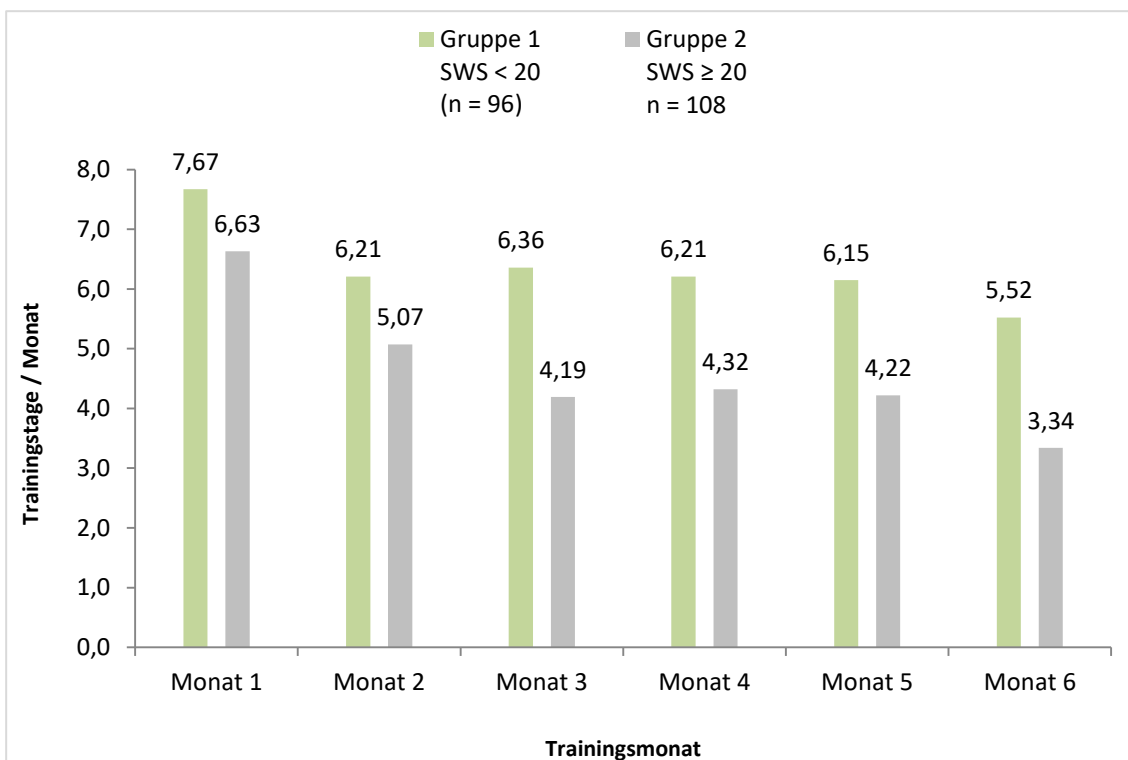
Sowohl im Theorieteil (Kapitel 3.1) als auch in der deskriptiven Statistik (Kapitel 6.2) wurde gezeigt, dass der Faktor Zeit als Problem aufgeführt wird, welcher Trainierende davon abhalten kann, ihre Trainingsintentionen umzusetzen. Im Rahmen der Feldstudie gaben fast zwei Drittel (61,2 %) der Befragten (183 gültige Werte) den Faktor Zeit als erstgenannten Nachteil in Bezug auf das Training im Fitness-Studio an. Im Folgenden wird der Einfluss der zeitlichen Subkomponenten Semesterwochenstunden und Arbeitsstunden in der Lebenswelt Studierender auf das Trainingsverhalten untersucht.

Semesterwochenstunden

Um zu überprüfen, ob sich Studierende, je nach ihrer Semesterwochenstundenanzahl, hinsichtlich des Trainingsverhaltens im ersten Trainingshalbjahr voneinander unterscheiden, werden die Probanden in zwei etwa gleich große Gruppen (Studierende

< 20 SWS und Studierende \geq 20 SWS) eingeteilt. Der Cut-off-Wert von 20 Semesterwochenstunden wurde in Anlehnung an den medianen Mittelwert von 20 SWS festgelegt.

Die durchschnittliche Trainingshäufigkeit dieser beiden Gruppen im ersten Trainingshalbjahr (arithmetisches Mittel) ist in folgender Tabelle gegenübergestellt.



Legende: Gruppe der SWS 1: < 20 SWS pro Woche
Gruppe der SWS 2: \geq 20 SWS pro Woche

Abb. 6.87 Trainingshäufigkeit in Trainingstagen pro Monat (\bar{x}) (< 20 SWS vs. \geq 20 SWS)

Der arithmetische Mittelwert der Trainingshäufigkeit liegt über den Gesamtzeitraum der ersten sechs Trainingsmonate in Gruppe SWS 1 (n = 96), die weniger als 20 SWS aufweisen, bei durchschnittlich 6,35 Tagen pro Monat, während die Probanden der Gruppe SWS 2 (n = 108), die 20 SWS oder mehr angeben, durchschnittlich 4,63 Tage pro Monat trainieren. Dementsprechend wurde die folgende gerichtete Hypothese formuliert.

H_{2B-1} Es wird angenommen, dass Studierende, die 20 Semesterwochenstunden oder mehr absolvieren, im ersten Trainingshalbjahr durchschnittlich signifikant weniger trainieren als Studierende, die weniger als 20 Semesterwochenstunden studieren.

Statistische Analyse mittels Mann-Whitney-U-Test - Faktor Zeit (SWS)

Um diese Hypothese zu überprüfen, eignet sich der Mann-Whitney-U-Test. Dieser vergleicht die beiden voneinander unabhängigen Gruppen (SWS1 vs. SWS2) hinsichtlich des Merkmals Trainingshäufigkeit bzw. der Anzahl der Trainingstage innerhalb des ersten Trainingshalbjahres.

Ergebnis - Faktor Zeit (SWS)

Der Mann-Whitney-U-Test für unverbundene Stichproben zeigt, dass sich die Trainingshäufigkeit der beiden Gruppen (SWS1 vs. SWS2) innerhalb des ersten Trainingshalbjahres nicht signifikant voneinander unterscheiden.

$$z = -1,35, p = ,176, n = 204$$

Fazit – Faktor Zeit (SWS)

Hypothese H_{2B1}

Es wird angenommen, dass Studierende, die 20 Semesterwochenstunden oder mehr absolvieren, im ersten Trainingshalbjahr durchschnittlich signifikant weniger trainieren als Studierende, die weniger als 20 Semesterwochenstunden studieren.

Ergebnis: Die Hypothese H_{2B1} muss verworfen werden.

Ergänzende Berechnungen - Faktor Zeit (SWS)

Während bereits festgestellt wurde, dass sich die Trainingshäufigkeiten der beiden Gruppen (SWS1 vs. SWS2) statistisch nicht voneinander unterscheiden, wird im Folgenden ergänzend überprüft, ob ggf. signifikante Unterschiede bei den Trainingshäufigkeiten in den jeweiligen Trainingsmonaten eins bis sechs festzustellen sind (siehe Anhang C).

Gesamtfazit - Faktor Zeit (SWS)

Der Mann-Whitney-U-Test für unverbundene Stichproben zeigt, dass sich die Trainingshäufigkeit der beiden Gruppen (SWS1 vs. SWS2) innerhalb des ersten Trainingshalbjahres nicht signifikant voneinander unterscheiden.

Die ergänzenden Berechnungen zeigen jedoch, dass sich die Trainingshäufigkeiten der beiden Gruppen (SWS1 vs. SWS2) in den Trainingsmonaten TM4 bis TM6 signifikant voneinander unterscheiden. Studierende mit einer Semesterwochenstundenanzahl von 20 Stunden oder mehr, trainieren in diesem Zeitraum demnach signifikant seltener, als Trainierende mit weniger als 20 Semesterwochenstunden, wobei die Effektstärken nach Cohen (1992) als schwach einzustufen sind.

Arbeitspensum

Um zu überprüfen, ob sich Studierende je nach ihrem Arbeitspensum (Anzahl der Arbeitsstunden pro Woche) hinsichtlich des Trainingsverhaltens im ersten Trainingshalbjahr voneinander unterscheiden, werden die Probanden in zwei etwa gleich große Gruppen (Studierende 0 - 10 Arbeitsstunden pro Woche und Studierende > 10 Arbeitsstunden pro Woche) eingeteilt. Der Cut-off-Wert von zehn Arbeitsstunden pro Woche wurde in Anlehnung an den medianen Mittelwert von zehn wöchentlichen Arbeitsstunden festgelegt.

Die durchschnittliche monatliche Trainingshäufigkeit (arithmetisches Mittel) dieser beiden Gruppen im ersten Trainingshalbjahr ist in folgender Tabelle gegenübergestellt.

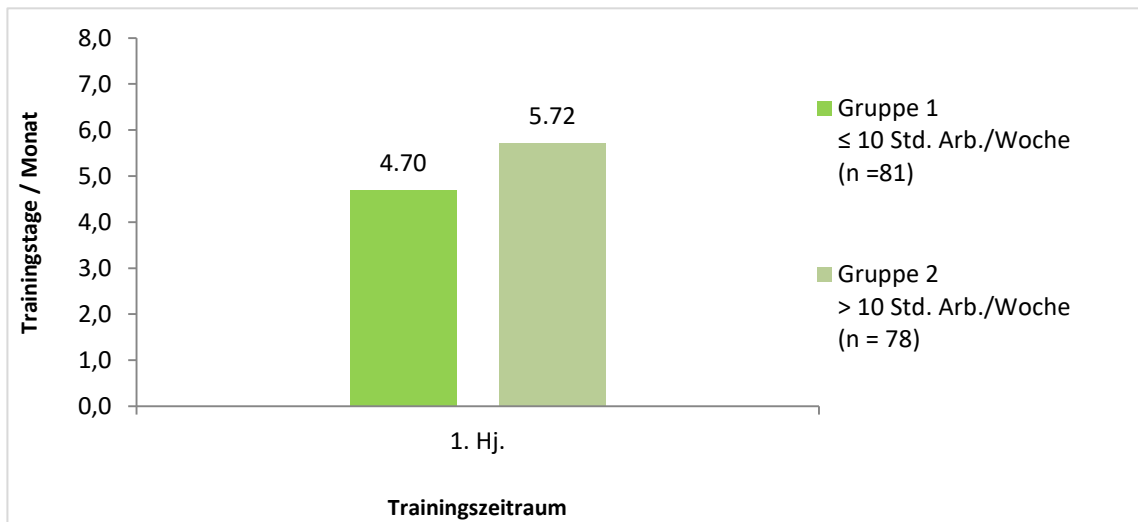


Abb. 6.88 Trainingshäufigkeit in Trainingstagen (Ø 1.Halbjahr)
(≤ 10 Std. Arb. / Woche vs. > 10 Std. Arb. / Woche)

Der arithmetische Mittelwert der Trainingshäufigkeit liegt über den Gesamtzeitraum der ersten sechs Trainingsmonate in der Gruppe „Arbeit 1“ (n = 81), die zwischen 0 - 10 Stunden pro Woche arbeitet, bei 4,70 Trainingstagen pro Monat, während die Probanden der Gruppe „Arbeit 2“ (n = 78), die über zehn Stunden pro Woche arbeitet, bei durchschnittlich 5,72 Trainingstagen pro Monat liegt.

Somit wird deutlich, dass die Trainingshäufigkeit der Gruppe Arbeit 1 (0 - 10 Stunden Arbeit pro Woche) mehr als einen Tag unter der Trainingshäufigkeit der Gruppe Arbeit 2 (>10 Stunden Arbeit pro Woche) liegt. Allerdings wurde im Methodikteil bereits die folgende gerichtete Hypothese formuliert.

H_{2B-2} Es wird angenommen, dass Studierende, die mehr als zehn Arbeitsstunden pro Woche absolvieren, im ersten Trainingshalbjahr durchschnittlich signifikant weniger trainieren als Studierende, die ≤ 10 Arbeitsstunden pro Woche arbeiten.

Statistische Analyse mittels Mann-Whitney-U-Test - Faktor Zeit (Arbeitsstunden)

Um diese Hypothese zu überprüfen, eignet sich der Mann-Whitney-U-Test. Dieser vergleicht die beiden voneinander unabhängigen Gruppen (Arbeit 1 vs. Arbeit 2) hinsichtlich des Merkmals Trainingshäufigkeit bzw. der Anzahl der Trainingstage innerhalb des ersten Trainingshalbjahres.

Ergebnis - Faktor Zeit (Arbeitspensum)

Die Teststatistiken des Mann-Whitney-U-Tests zeigen, dass der Z-Wert -1,02 und der zugehörige Signifikanzwert $p = ,309$ beträgt. Die zentralen Tendenzen der Trainingshäufigkeiten innerhalb der beiden Gruppen (Arbeit 1 vs. Arbeit 2) unterscheiden sich somit nicht statistisch signifikant voneinander.

Asymptotischer Mann-Whitney-U-Test: $z = -1,02$, $p = ,309$, $n = 159$

Fazit- Faktor Zeit (Arbeitspensum)

Hypothese H_{2B-2}

Es wird angenommen, dass Studierende, die mehr als zehn Arbeitsstunden pro Woche absolvieren, im ersten Trainingshalbjahr durchschnittlich signifikant häufiger trainieren als Studierende, die ≤ 10 Arbeitsstunden pro Woche arbeiten.

Ergebnis: Die Hypothese H_{2B2} muss verworfen werden.

Ergänzende Berechnungen - Faktor Zeit (Arbeitspensum)

Während bereits festgestellt wurde, dass sich die Trainingshäufigkeiten innerhalb der beiden Gruppen (Arbeit 1 vs. Arbeit 2), innerhalb des ersten Trainingshalbjahres, nicht statistisch signifikant voneinander unterscheiden, wurde ergänzend überprüft, ob dies auch für die Trainingshäufigkeiten in den jeweiligen Trainingsmonaten eins bis sechs gilt (siehe Anhang C).

Ergebnis der ergänzenden Berechnungen - Faktor Zeit (Arbeitspensum)

Im Rahmen ergänzender Betrachtungen für die jeweiligen Trainingsmonate eins bis sechs wurde gezeigt, dass sich die beiden Gruppen (Gruppe 1 vs. Gruppe 2), hinsichtlich der durchschnittlichen Trainingshäufigkeit nicht signifikant voneinander unterscheiden.

Gesamtfazit Faktor Zeit

Eine Überprüfung dieser beiden Hypothesen zeigt, dass sich die Trainingshäufigkeit der Studierenden innerhalb des ersten Trainingshalbjahres, weder auf Basis der Semesterwochenstunden (Studierende < 20 SWS vs. Studierende ≥ 20 SWS), noch auf Basis der Arbeitswochenstunden (Studierende < 10 SWS vs. Studierende ≥ 10 SWS) signifikant voneinander unterscheiden.

Im Rahmen weiterer Berechnungen wurde allerdings festgestellt, dass Studierende mit 20 oder mehr SWS nach dem dritten Trainingsmonat, d. h. in den Trainingsmonaten vier, fünf und sechs, signifikant weniger trainierten als Studierende mit weniger als 20 SWS. Während ein hoher universitärer Arbeitsaufwand innerhalb des ersten Trainingsquartals hier keinen signifikanten Einfluss auf das Trainingsverhalten hatte, scheint sich eine überdurchschnittliche Semesterwochenstundenanzahl, d. h. über 20 SWS, langfristig gesehen, negativ auf die Trainingshäufigkeit auszuwirken. Dies könnte damit zusammenhängen, dass jede zusätzliche Semesterwochenstunde weitere zeitliche Ressourcen bindet, da sowohl Seminare als auch Vorlesungen mit Vorbereitungen, Nachbereitungen, Hausarbeiten, Präsentationen, mündlichen und

schriftlichen Prüfungen u. v. m. zusammenhängen. Diese zeitaufwändigen universitären Verpflichtungen sind vermutlich unter dem Problem „keine Zeit“ wiederzufinden, welches von fast zwei Drittel (61,2 %) der Studierenden, welche einen Nachteil angaben, als erstgenannter Nachteil beim Training im Fitness-Studio aufgeführt wurde. Insbesondere während Klausurphasen wird von einigen Trainierenden beklagt, dass sie keine zeitlichen Ressourcen freistellen können, um neben den Klausurvorbereitungen und anderen Verpflichtungen auch noch das Fitness-Training umzusetzen.

Wie ist es aber dann zu erklären, dass sich ein hohes Arbeitspensum nicht auch langfristig gesehen signifikant auf das Trainingsverhalten Studierender auswirkt? Zum Einen wird davon ausgegangen, dass die Arbeitszeit im Gegensatz zu den Semesterwochenstunden in der Regel weniger oder keine weiteren zeitlichen Ressourcen wie Vor- und Nachbereitung bindet. Zum Anderen arbeiten einige Studierende vorwiegend am Wochenende, d. h. zu einer Zeit, in der das Fitnesszentrum ohnehin nur eingeschränkt zur Verfügung steht (Samstags von 10 Uhr bis 16 Uhr geöffnet und Sonntags geschlossen). Da sich nur wenige Studierende am Wochenende auf dem Campus aufhalten und gleichzeitig auch nur wenige Studierende das Fitnesszentrum aufsuchen, wird davon ausgegangen, dass Arbeitszeiten und Trainingszeiten seltener in Konflikt zueinander stehen als universitäre Zeitaufwände und Trainingszeiten.

Der Faktor Zeit hat, den inferenzstatistischen Analysen nach zu urteilen, zwar nur einen bedingten Einfluss auf das Trainingsverhalten, sollte aber dennoch als meistgenanntes Problem von Studierenden hinsichtlich des Fitness-Trainings im Rahmen praktischer Implikationen (siehe Kapitel 7) berücksichtigt werden.

Der Faktor Priorität

Ausgehend davon, dass allen Trainierenden rein theoretisch die gleiche Zeit (24 Stunden am Tag und 168 Stunden pro Woche) zur Verfügung steht und die zeitlichen Faktoren Arbeitszeit und Semesterwochenstunden keinen bzw. nur einen bedingten Einfluss auf die Trainingshäufigkeit haben, führte eine kritische Reflektion zu der Annahme, dass es sich beim Training im Fitness-Studio bei Studierenden eher um ein Priorisierungs-, anstatt um ein Zeitproblem handeln könnte. Im Rahmen der Ausgangsbefragung wurden die Teilnehmenden gebeten, elf verschiedene Lebensbereiche hinsichtlich ihrer Priorität (Likert Skala 0 - 10) zu bewerten. Diese Lebensbereiche wurden in absteigender Priorität wie folgt eingeordnet:

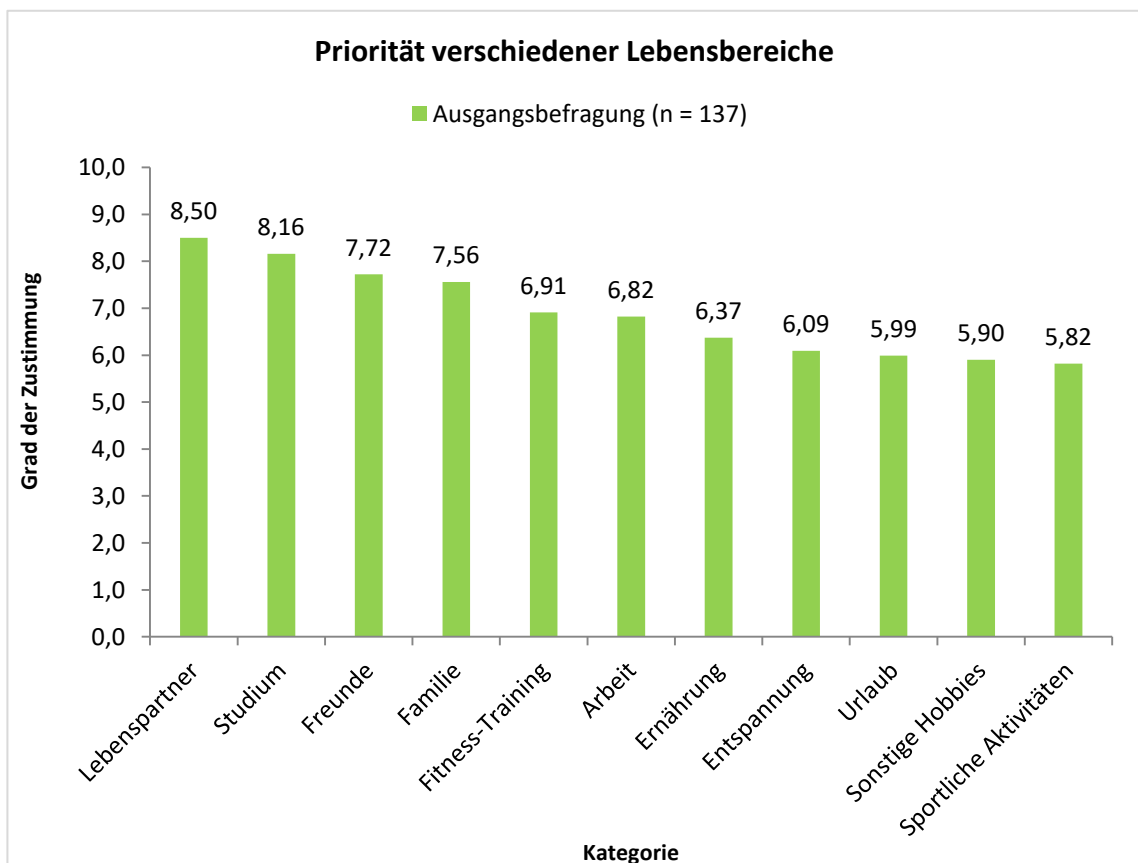


Abb. 6.89 Priorität verschiedener Lebensbereiche (AB)

Die Gegenüberstellung der Prioritäten unterschiedlicher Lebensbereiche zeigt, dass das Training im Fitness-Studio durchschnittlich als weniger relevant eingestuft wird, als einige andere Lebensbereiche. Allerdings wurde außerdem festgestellt, dass Studierende das Fitness-Training individuell unterschiedlich priorisieren, d. h. es gibt Trainierende, die dem Training eine niedrige Priorität zuschreiben, während andere das Fitness-Training hoch priorisieren.

Im Theorieteil (Kapitel 3.2.3.2) wurde darauf hingewiesen, dass es zur Aufrechterhaltung eines Trainings im Fitness-Studio wichtig ist, dass intendierte Verhalten von Handlungsalternativen abzuschirmen. Damit dies gelingen kann, muss das Training allerdings relevant für das ausübende Individuum sein. Eine hohe Trainingspriorität könnte sich demnach positiv auf das Trainingsverhalten auswirken. Dementsprechend wurde die folgende gerichtete Hypothese formuliert.

H_{2c} Es wird angenommen, dass Studierende, die dem Training im Fitness-Studio eine hohe Priorität (d. h. Werte zwischen 8 - 10 beim Prioritätenranking) zuschreiben, im ersten Trainingshalbjahr signifikant häufiger trainieren, als Studierende, die dem Training im Fitness-Studio eine niedrige bis mittlere Priorität (d. h. Werte zwischen 1 - 6 beim Prioritätenranking) zuschreiben.

Priorität Fitness-Training

Um zu überprüfen, ob sich Studierende, je nach ihrer Priorisierung des Fitness-Trainings, hinsichtlich des Trainingsverhaltens im ersten Trainingshalbjahr voneinander unterscheiden, werden die Probanden der Ausgangsbefragung (n = 138) in zwei etwa gleich große Gruppen (Gruppe 1: Priorität 1 - 6 und Gruppe 2: Priorität 8 - 10) eingeteilt. Der Cut-off-Wert von Sieben wurde in Anlehnung an den medianen Mittelwert von Sieben festgelegt. Darüber hinaus wurden alle Probanden mit einer Trainingspriorität von Sieben (n = 31) bei der Berechnung nicht berücksichtigt, damit die zu vergleichenden Gruppen in etwa gleich groß sind.

Aufgrund eines fehlenden Wertes und der abgezogenen Fälle (Prio 7), konnten die Daten von 106 Probanden für die folgenden statistischen Berechnungen berücksichtigt werden.

Die durchschnittliche Trainingshäufigkeit dieser beiden Gruppen im ersten Trainingshalbjahr (arithmetisches Mittel) ist in folgender Tabelle gegenübergestellt:

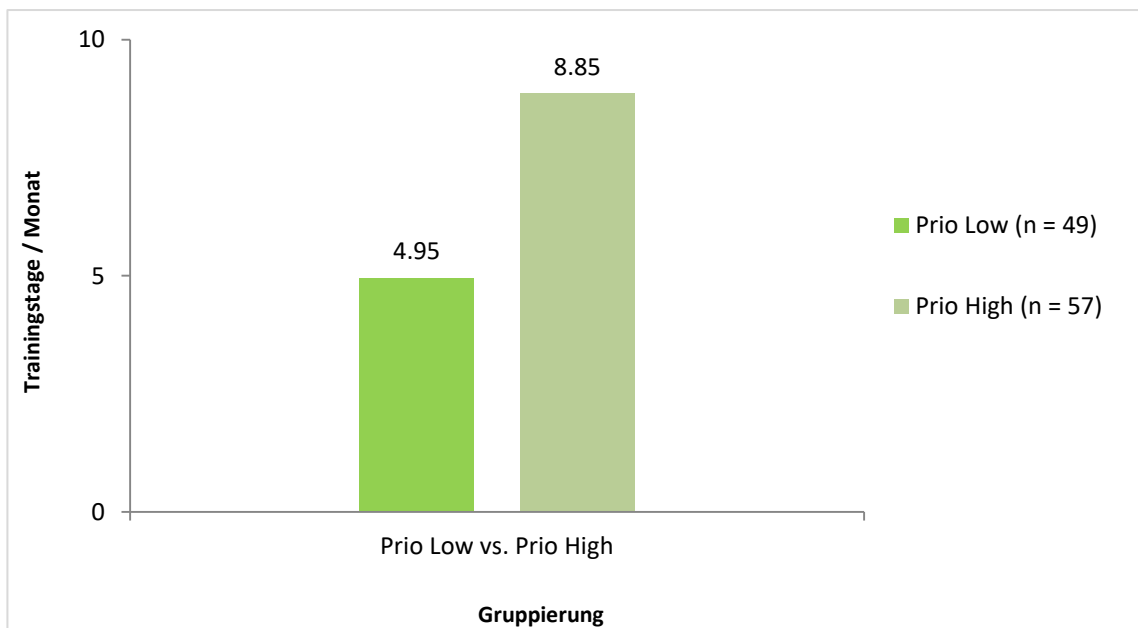


Abb. 6.90 Trainingshäufigkeit Ø 1. Hj. pro Monat (Prio Low vs. Prio High)

Der arithmetische Mittelwert der Trainingshäufigkeit der „Prio Low-Gruppe“ (n = 49), liegt mit 4,95 Trainingstagen pro Monat deutlich unter dem arithmetischen Mittelwert der Trainingshäufigkeit der „Prio High-Gruppe“ (n = 57) mit 8,85 Trainingstagen pro Monat. Ob diese Mittelwertunterschiede aber auch statistisch signifikant sind, wurde inferenzstatistisch überprüft (siehe Anhang C).

Ergebnis des Mann-Whitney-U-Test - Faktor Priorität

Der Mann-Whitney-U-Test für unverbundene Stichproben zeigt, dass sich die Trainingshäufigkeit der beiden Gruppen (Prio Low vs. Prio High) innerhalb des ersten

Trainingshalbjahres signifikant voneinander unterscheiden. Der Effekt dieses Unterschiedes ist nach Cohen (1992) als mittel einzustufen.

$$z = -4,11, p < ,001, n = 106, r = 0,40$$

Fazit - Faktor Priorität

Hypothese H_{2c}

Es wird angenommen, dass Studierende, die dem Training im Fitness-Studio eine hohe Priorität (d. h. Werte zwischen 8 - 10 beim Prioritätenranking) zuschreiben, im ersten Trainingshalbjahr signifikant häufiger trainieren, als Studierende, die dem Training im Fitness-Studio eine niedrige bis mittlere Priorität (d. h. Werte zwischen 1 - 6 beim Prioritätenranking) zuschreiben.

Ergebnis: Die Hypothese H_{2c} kann dementsprechend angenommen werden.

Ergänzende Berechnungen - Faktor Priorität

Während bereits festgestellt wurde, dass sich die Trainingshäufigkeiten der beiden Gruppen (Prio Low vs. Prio High) statistisch signifikant voneinander unterscheiden ($z = -4,11, p < ,001, n = 106, r = 0,40$), wurde ergänzend überprüft, ob ebenfalls signifikante Unterschiede bei den Trainingshäufigkeiten in den jeweiligen Trainingsmonaten eins bis sechs festzustellen sind (siehe Anhang C).

Gesamtfazit - Faktor Priorität

Berechnungen mittels nicht-parametrischer Mann-Whitney-U-Tests für unverbundene Stichproben ergaben, dass die Trainingshäufigkeit der „Prio-Low-Gruppe“ (Likert Skala: 1 - 6) mit durchschnittlich 4,5 Tagen pro Monat (innerhalb des ersten Trainingshalbjahres) signifikant niedriger war, als die Trainingshäufigkeit der „Prio-High-Gruppe“ (Likert Skala 8 - 10) (7,0 Tage pro Monat innerhalb des ersten Trainingshalbjahres). Darüber hinaus waren die Gruppenunterschiede

(Prio-Low-Gruppe vs. Prio-High-Gruppe) innerhalb der jeweiligen Trainingsmonate Eins bis Sechs ebenfalls signifikant unterschiedlich voneinander. Die Effektstärken dieser Gruppenunterschiede sind nach Cohen (1992) als mittel einzustufen. Welche praktischen Implikationen sich aus diesen Ergebnissen ableiten lassen, wird in den Konsequenzen für die Praxis (Kapitel 7) diskutiert.

Zwischenfazit - Weitere potentielle Einflussfaktoren beim Trainingsverhalten von Studierenden im Fitness-Studio

Die Faktoren Geschlecht, Zeit und Priorität wurden exemplarisch als weitere potenzielle Einflussfaktoren beim Training von Studierenden im Fitness-Studio untersucht. Während diverse Annahmen verifiziert werden konnten, gab es auch unerwartete Ergebnisse. Wie angenommen, trainieren weibliche Studierende im Fitness-Studio beispielsweise signifikant seltener als männliche Studierende. Außerdem wurde bestätigt, dass Trainierende, die dem Fitness-Training eine hohe Priorität (Likert Skala: 8 - 10) zuordnen, signifikant häufiger trainieren, als Studierende, die dem Training eine niedrige bis moderate Priorität (Likert Skala: 1 - 6) zuordnen. Entgegen der Hypothesen wirken sich die zeitlichen Faktoren Semesterwochenstunden und Arbeitspensum, zumindest auf den Gesamtzeitraum des ersten Trainingshalbjahres betrachtet, nicht auf das Trainingsverhalten aus. Ergänzende Berechnungen weisen allerdings daraufhin, dass Studierende mit einer überdurchschnittlichen Semesterwochenstundenanzahl (d. h. ≥ 20 SWS) nach dem ersten Trainingsquartal signifikant weniger trainieren als Studierende, die weniger als 20 SWS absolvieren. Dies lässt darauf schließen, dass sich ein „hohes“ universitäres Arbeitspensum, langfristig betrachtet, nicht gut mit den beabsichtigten Ansprüchen bzw. der intendierten Trainingshäufigkeit beim Fitness-Training vereinbaren lässt.

Neben den hier aufgeführten potentiellen Einflussfaktoren und den dazugewonnenen Erkenntnissen ist davon auszugehen, dass es eine Vielzahl weiterer Faktoren geben wird, die das Trainingsverhalten von Studierenden im Fitness-Studio maßgeblich beeinflussen können. Da eine Listung und Untersuchung weiterer Faktoren zum einen

den Rahmen dieser Arbeit überschreiten würde und zum anderen aufgrund der Komplexität der Thematik nie erschöpfend sein kann, wird im Ausblick lediglich eine Auswahl weiterer potentieller Einflussfaktoren vorgestellt, die in zukünftigen Forschungsarbeiten untersucht werden könnten. Im Folgenden wird aber zunächst die Beziehung zwischen Intention und Verhalten beim Training von Studierenden im Fitness-Studio dargestellt und diskutiert.

6.3.3 Die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Fitness-Training von Studierenden

Im Theorieteil (Kapitel 4) wurde bereits darauf hingewiesen, dass Intentionen alleine oftmals nicht ausreichen, um ein angestrebtes Verhalten zu realisieren (vgl. Sniehotta et al., 2005). Diverse Studien (Rhodes & Plotnikoff, 2006; Rhodes & de Bruijn, 2013b) konnten zeigen, dass Menschen oftmals positive Intentionen haben, aber daran scheitern, diese in nachfolgendes Verhalten umzusetzen (Kapitel 4.1). Allerdings gibt es insgesamt zu wenige Studien, um das Dropout-Phänomen im Fitnesssektor adäquat darzustellen (Zarotis & Tokarski, 2018). In Hinblick auf die Zielgruppe der Studierenden liegen, mit Ausnahme einer Studie von Fuchs et al. (2005), keine Erkenntnisse dazu vor, inwiefern Intention und Verhalten beim Training von Studierenden im Fitness-Studio übereinstimmen (Kapitel 4.2). Ziel ist es, die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Training von Studierenden im Fitness-Studio anhand der durchgeführten Feldstudie mit 224 Studierenden der Bergischen Universität Wuppertal zu beschreiben und auf mögliche Gruppenunterschiede hinzuweisen. Zunächst werden die deskriptiven Daten zugrunde gelegt. Anschließend werden die Hypothesen H_{3a} und H_{3b} mittels inferenzstatistischer Verfahren überprüft.

Fitness-Training bei Studierenden - Anspruch, Selbsteinschätzung und Wirklichkeit

Eine der zentralen Fragestellungen dieser Arbeit ist, in welchem Verhältnis die ursprüngliche Trainingsintention (Anzahl der intendierten Trainingstage pro Woche) und das tatsächliche Trainingsverhalten (Anzahl der tatsächlichen Trainingseinheiten)

von Studierenden im Fitness-Studio innerhalb der ersten sechs Trainingsmonate stehen. Während die Trainingsintention im Rahmen der Eingangsbefragung abgefragt wurde, konnte die tatsächliche Trainingshäufigkeit durch den Check-in-Prozess mittels elektronischer Einbuchungen der Trainingskarte (Programm: Studiocontrol), objektiv und kontinuierlich erfasst werden. Darüber hinaus wurden die Probanden im Rahmen der Zwischenbefragung, d. h. nach acht Trainingswochen, um ihre Einschätzung gebeten, wie häufig sie durchschnittlich pro Woche im Fitness-Studio trainieren gehen. Die Ergebnisse zeigen, dass die ursprüngliche Trainingsintention (EB) mit 3,12 Tagen von der selbsteingeschätzten Trainingshäufigkeit (im Rahmen der Zwischenbefragung) mit 2,76 Tagen um etwas mehr als 10 % (0,36 Tage) abweicht. Die tatsächliche Trainingshäufigkeit pro Woche betrug hingegen über den Gesamtzeitraum des ersten Trainingshalbjahres 1,24 Tage pro Woche (Differenz von über 60 % zur Trainingsintention und über 55 % gegenüber der Selbsteinschätzung).

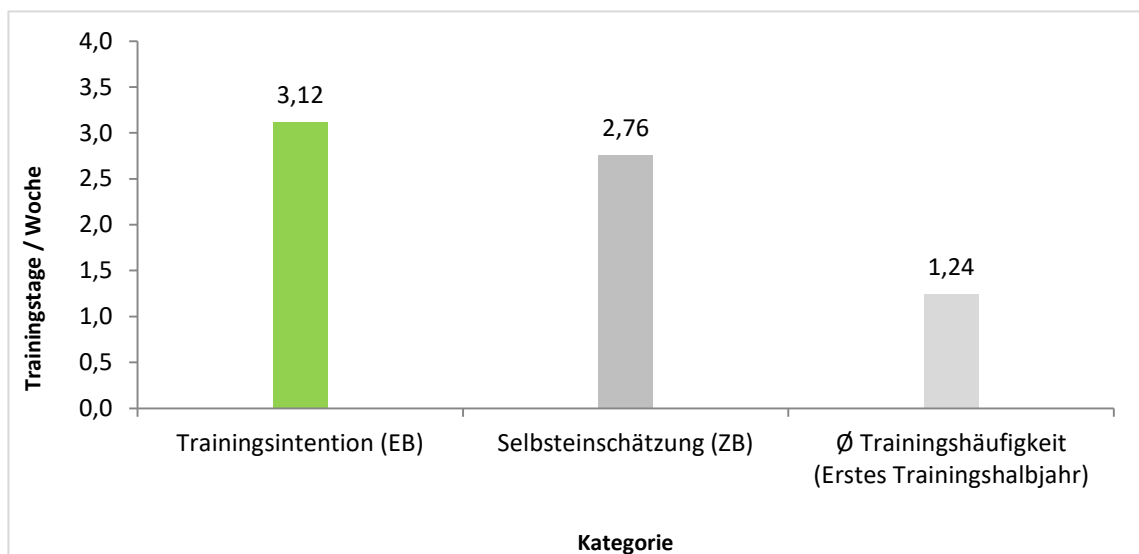


Abb. 6.91 Trainingsintention, Selbsteinschätzung, Trainingshäufigkeit im ersten Trainingshalbjahr

Bevor auf die in der Theorie beschriebene Intentions-Verhaltens-Lücke eingegangen wird, werden zunächst die Trainingsintention und das tatsächliche Trainingsverhalten differenzierter beschrieben.

Die Trainingsintention (Anzahl der Trainingstage pro Woche)

Im Rahmen der Eingangsbefragung wurden die Trainierenden gefragt, an wie vielen Tagen sie in der Woche im Fitnesszentrum BergWerk trainieren wollen. Da das Fitness-Studio sonntags geschlossen ist, konnte die Trainingsintention zwischen null bis sechs Tagen pro Woche variieren. Die Teilnehmenden der Feldstudie gaben eine intendierte Trainingshäufigkeit von durchschnittlich 3,12 Tagen pro Woche an. 87,4 % der Befragten intendierten, zwischen zwei bis vier Mal pro Woche ein Fitness-Training zu absolvieren (2 Tage = 22,3 %; 3 Tage = 44,6 %; 4 Tage = 20,5 %). Intendierte Trainingshäufigkeiten von einem Tag (3,6 %), fünf Tagen (5,8 %) und sechs Tagen (3,1 %) waren dementsprechend eher die Ausnahme.

Eine differenzierte Betrachtung der Trainingsintention nach dem Faktor Geschlecht zeigte darüber hinaus, dass die männlichen Probanden (n = 150) mit 3,23 Trainingstagen pro Woche eine höhere Trainingsbereitschaft zeigten, als die weiblichen Probanden (n = 74), die im Durchschnitt 2,89 Trainingstage pro Woche angaben. Männliche Studierende intendierten demnach häufiger im Fitness-Studio sportlich aktiv zu werden als weibliche Studierende. Bei einer näheren Betrachtung der Angaben wird deutlich, dass geschlechtsübergreifend die Trainingshäufigkeit von drei Tagen am häufigsten intendiert wurde (♂ 44,0 %; ♀ 45,9 %). Deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede zwischen den Trainingsintentionen waren hingegen bei der intendierten Trainingshäufigkeit von zwei Tagen (♂ 16,0 %; ♀ 35,1 %) und vier Tagen (♂ 24,7 %; ♀ 12,2 %) zu verzeichnen.

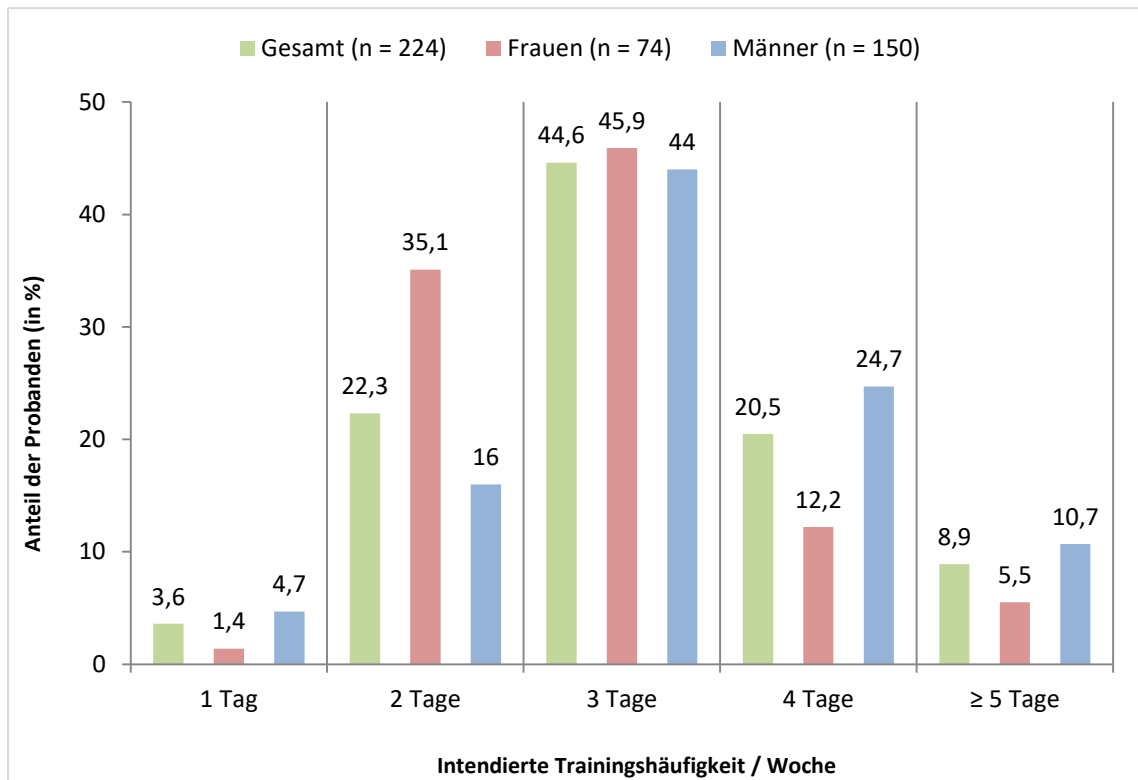


Abb. 6.92 Intendierte Trainingshäufigkeit (Tage pro Woche) – (EB)

Tatsächliches Trainingsverhalten (Anzahl der Trainingstage pro Woche)

Um die tatsächliche Trainingshäufigkeit der Studienteilnehmer objektiv zu erfassen, bestand die Möglichkeit auf das elektronische Einbuchungssystem (Schrader) des Fitnesszentrums zurückzugreifen. Da der Check-in mittels Trainingskarte für jeden Trainierenden obligatorisch ist und das Studiopersonal kontrolliert, dass dieser Prozess eingehalten wird, ist sichergestellt, dass die Trainingshäufigkeit zuverlässig erfasst wird.

Eine zentrale Erkenntnis dieser Arbeit ist, dass die Trainingshäufigkeit der Studierenden im zeitlichen Verlauf abnimmt. Während im ersten Trainingsmonat an durchschnittlich 6,99 Tagen trainiert wurde, nahm die Trainingshäufigkeit zum zweiten Trainingsmonat (5,48 Trainingstage pro Monat) und zum dritten Trainingsmonat (5,09 Trainingstage pro Monat) deutlich ab. Zwischen dem dritten (5,09 Trainingstage), vierten (5,07 Trainingstage) und fünften (5,00 Trainingstage) Monat konsolidierte sich

die Trainingshäufigkeit und nahm dann zum sechsten Trainingsmonat (4,27 Trainingstage) noch einmal deutlich ab. Vergleicht man die Trainingshäufigkeit vom ersten Trainingsmonat (6,99 Trainingstage) mit dem zwölften Trainingsmonat (3,51 Trainingstage) stellt man fest, dass sich die Trainingshäufigkeit der Studierenden der Feldstudie innerhalb eines Jahres durchschnittlich fast halbierte. Über den gesamten Zeitraum des ersten Trainingshalbjahres lag die durchschnittliche tatsächliche Trainingshäufigkeit bei 1,24 Trainingstagen pro Woche.

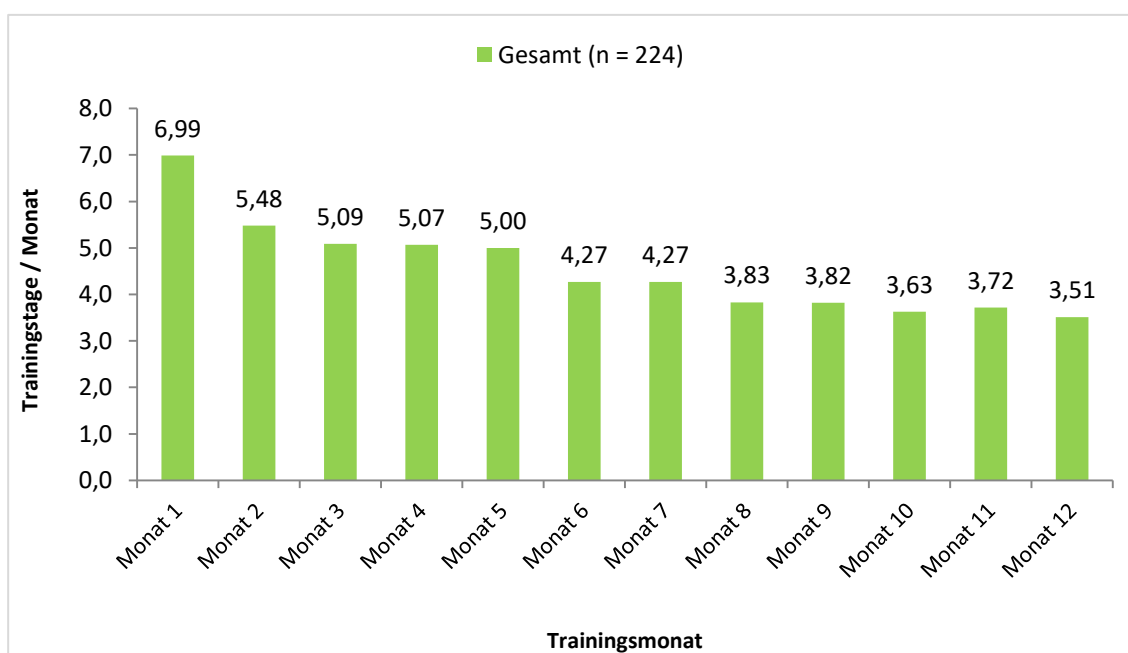


Abb. 6.93 Trainingshäufigkeit in Trainingstagen pro Monat

Tab. 6.2 Tatsächliche Trainingshäufigkeit (Anzahl der Trainingstage pro Woche)

TM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
$\bar{\varnothing}$ TH/Monat*	6,99	5,48	5,09	5,07	5,00	4,27	4,27	3,83	3,82	3,63	3,72	3,51
$\bar{\varnothing}$ TH/Woche	1,75	1,37	1,27	1,27	1,25	1,07	1,07	0,96	0,96	0,91	0,93	0,88

* Ein Trainingsmonat entspricht 30 Tagen

Tatsächliches Trainingsverhalten im geschlechtsspezifischen Vergleich

Beim geschlechtsspezifischen Vergleich wird deutlich, dass die befragten Männer sowohl durchschnittlich im gesamten Messzeitraum des ersten Trainingshalbjahres (♂ 5,81 Trainingstage pro Monat vs. ♀ 4,32 Trainingstage pro Monat), als auch in jedem einzelnen Trainingsmonat häufiger im Fitnesszentrum BergWerk trainierten als die befragten Frauen.

Relativ betrachtet trainierten die männlichen Probanden um mehr als ein Drittel (34,5 %) häufiger als die weiblichen Probanden. Besonders auffällig ist darüber hinaus, dass die Trainingshäufigkeit bei den Teilnehmerinnen vom ersten Trainingsmonat (5,97 Trainingstage) zum zweiten Trainingsmonat (3,85 Trainingstage) um mehr als 35 % abnahm, während die Abnahme der Trainingshäufigkeit bei den männlichen Teilnehmern vom ersten Trainingsmonat (7,49 Trainingstage) zum zweiten Trainingsmonat (6,29 Trainingstage) mit einer Abnahme von ca. 16 % moderater ausfiel.

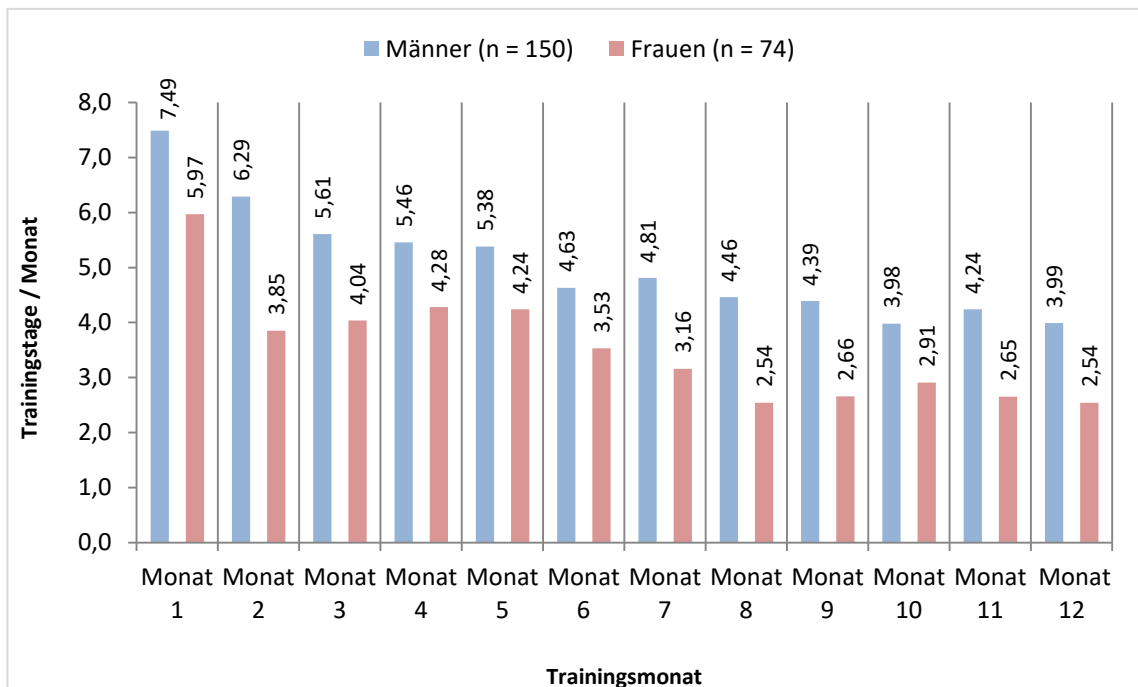


Abb. 6.94 Trainingshäufigkeit (\bar{x}) in Trainingstagen pro Monat (nach Geschlecht)

Tab. 6.3 Trainingshäufigkeit (\emptyset) in Trainingstagen pro Monat (nach Geschlecht)

TM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
♂ \emptyset	7,49	6,29	5,61	5,46	5,38	4,63	4,81	4,46	4,39	3,98	4,25	3,99
♀ \emptyset	5,97	3,85	4,04	4,28	4,24	3,53	3,16	2,54	2,66	2,91	2,65	2,54

Die Feststellung, die sich im Rahmen dieser Feldstudie im Fitness-Studio ergab war, dass weibliche Studierende weniger sportlich aktiv waren als männliche Studierende. Dies knüpft an die Erkenntnisse bisheriger Studien in diesem Bereich an (Grützmaier et al. 2018, S. 100).

Die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Fitness-Training

Nachdem sowohl die Trainingsintention (Anzahl der intendierten Trainingstage pro Woche) der Probanden als auch deren tatsächliche Trainingshäufigkeit (Anzahl der tatsächlichen Trainingstage pro Monat) dargestellt wurden, geht es im Folgenden darum, diese beiden Faktoren in Relation zueinander zu setzen.

Im Theorieteil wurde bereits auf die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Training im Fitness-Studio eingegangen (vgl. Kapitel 4). Rhodes & Plotnikoff (2006) und Rhodes & de Bruijn (2013b) konnten zeigen, dass viele Menschen positive Intentionen haben, aber oftmals daran scheitern, diese in nachfolgendes Verhalten umzusetzen. Eines der Kernanliegen dieser Arbeit ist es, die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Training vom Studierenden im Fitness-Studio aufzuzeigen. Obwohl anhand des Theorieteils bereits davon auszugehen war, dass Trainingsintention und Trainingsverhalten von Studierenden im Fitness-Studio nicht übereinstimmen würden, war bis dato aufgrund der unzureichenden Datenlage unklar, wie sich das Verhältnis zwischen Trainingsintention (Anzahl der intendierten Trainingstage) und Trainingsverhalten (Anzahl der tatsächlichen Trainingstage) konkret in diesem Setting darstellen würde.

Der Mittelwert der intendierten Trainingshäufigkeit (Anzahl der Trainingstage pro Woche) lag zum Zeitpunkt der Eingangsbefragung bei $M = 3,12$ Tagen ($SD = 1,04$ Tage). Der Mittelwert der durchschnittlichen tatsächlichen Trainingshäufigkeit (Anzahl der Trainingstage pro Woche) lag innerhalb der ersten sechs Trainingsmonate bei $M = 1,24$ Tagen ($SD = 1,06$). Berücksichtigt wurden dabei alle zugelassenen Datensätze der Eingangsbefragung ($n = 224$).

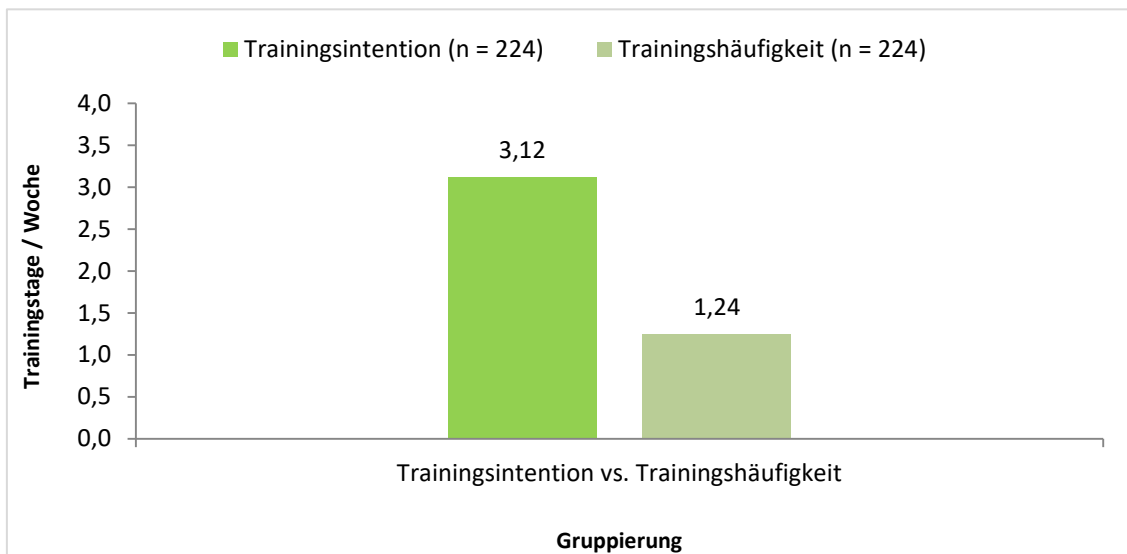


Abb. 6.95 Trainingsintention und Trainingshäufigkeit im ersten Trainingshalbjahr

Aufgrund der Mittelwertsvergleiche (Intention vs. Verhalten) der Feldstudie und vorliegenden Erkenntnissen zur Intentions-Verhaltens-Beziehung aus vorherigen Forschungsarbeiten (Rhodes & de Bruijn, 2013b; Rhodes & Dickau, 2012; Sniehotta et al. 2005) wurde folgende gerichtete Hypothese formuliert.

H_{3a} Es wird angenommen, dass die (tatsächliche) durchschnittliche wöchentliche Trainingshäufigkeit von Studierenden im Fitness-Studio, innerhalb der ersten sechs Trainingsmonate signifikant niedriger ist, als deren ursprünglich intendierte wöchentliche Trainingshäufigkeit zum Messzeitpunkt t1.

Statistische Analyse mittels Wilcoxon-Test - Intentions-Verhaltens-Beziehung (1.Hj.)

Um die Hypothese H_{3a} zu überprüfen eignet sich der Wilcoxon-Test. Dieser vergleicht ob sich die durchschnittliche tatsächliche Trainingshäufigkeit (Median) im ersten Trainingshalbjahr von der ursprünglich intendierten Trainingshäufigkeit (Median) unterscheidet.

Ergebnis des Wilcoxon-Tests - Intentions-Verhaltens-Beziehung (1.Hj.)

In der vorliegenden Feldstudie mit 224 Studierenden konnte mittels Wilcoxon-Test für verbundene Stichproben gezeigt werden, dass die durchschnittliche tatsächliche Trainingshäufigkeit (Median = 1,01 Trainingstage pro Woche) im ersten Trainingshalbjahr signifikant niedriger war als die ursprünglich intendierte Trainingshäufigkeit (Median = 3,0 Trainingstage pro Woche):

Asymptotischer Wilcoxon-Test: $z = -12.78$, $p < .001$, $n = 224$

Die Effektstärke dieses Unterschiedes liegt bei $r = 0,85$, was nach Cohen (1992) einem starken Effekt entspricht. Das im Theorieteil beschriebene Phänomen der Intentions-Verhaltens-Lücke (Kapitel 4.1) kann somit für das Training von Studierenden im Fitness-Studio im Rahmen der durchgeführten Feldstudie mit 224 Probanden statistisch signifikant nachgewiesen werden.

*Fazit- Intentions-Verhaltens-Beziehung (1.Hj.)*Hypothese H_{3a}

H_{3a} Es wird angenommen, dass die (tatsächliche) durchschnittliche wöchentliche Trainingshäufigkeit von Studierenden im Fitness-Studio, innerhalb der ersten sechs Trainingsmonate niedriger ist, als deren ursprünglich intendierte wöchentliche Trainingshäufigkeit zum Messzeitpunkt t_1 .

Ergebnis: Die Hypothese H_{3a} kann angenommen werden.

Die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Fitness-Training im geschlechtsspezifischen Vergleich

Im geschlechtsspezifischen Vergleich konnte festgestellt werden, dass die weiblichen Probanden nicht nur seltener trainierten, sondern darüber hinaus eine schwächere Intentions-Verhaltens-Beziehung aufwiesen als die männlichen Probanden. Während die Männer im ersten Trainingsmonat eine Intentions-Verhaltens-Beziehung von 56 %, nach sechs Monaten von 33 % und nach zwölf Monaten von 29 % hatten, lagen die Frauen in den gleichen Zeiträumen bei 49 %, 29 % und 19 %. Im gesamten ersten Halbjahr lag die Intentions-Verhaltens-Beziehung bei den männlichen Probanden bei 43 %, während diese bei den weiblichen Probanden bei 35 % lag. Über den Zeitraum von zwölf Monaten realisierten die Männer ihr Trainingsvorhaben zu 31 %, während die Frauen bei 22 % lagen.

Tab. 6.4 Die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Fitness-Training (nach Geschlecht)

TM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
♂	56 %	46 %	41 %	41 %	39 %	33 %	35 %	31 %	31 %	28 %	30 %	29 %
♀	49 %	31 %	33 %	33 %	34 %	29 %	25 %	20 %	21 %	22 %	21 %	19 %

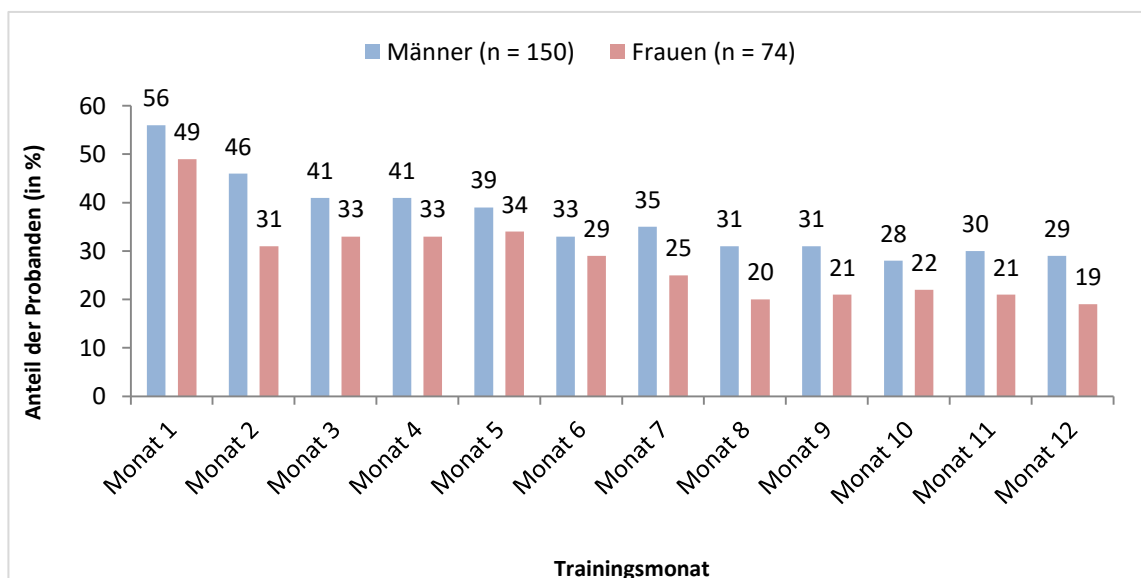


Abb. 6.96 Die Intentions-Verhaltens-Beziehung beim Fitness-Training (nach Geschlecht)

Die Intentions-Verhaltens-Beziehung differenziert nach intendierten Trainingstagen

Die Teilnehmenden der Feldstudie wurden im Rahmen der Eingangsbefragung darum gebeten anzugeben, an wie vielen Tagen pro Woche sie beabsichtigen, ein Fitness-Training durchzuführen. Da das Fitnesszentrum BergWerk grundsätzlich sonntags geschlossen ist, konnten die Angaben zur Trainingsintention zwischen Null und Sechs Trainingstagen variieren.

Rein rational betrachtet ist davon auszugehen, dass die Intentions-Verhaltens-Beziehung schwächer wird, je größer die Anzahl der intendierten Trainingstage ist. Dies ist damit zu begründen, dass jeder zusätzliche Trainingstag u. a. einen zusätzlichen zeitlichen Aufwand bedeutet. Dieser Annahme nach wäre davon auszugehen, dass beispielsweise Personen mit einer Trainingsintention von zwei Tagen tendenziell eine stärkere Intentions-Verhaltens-Beziehung haben müssten, als Personen mit einer Trainingsintention von z. B. vier oder fünf Tagen.

Entgegen dieser Annahmen konnte allerdings festgestellt werden, dass die Intentions-Verhaltens-Beziehung nicht mit jedem weiteren Trainingstag abnimmt, sondern lediglich von der eintägigen Trainingsintention (89,44 % IVB) über die zweitägige Trainingsintention (37,92 % IVB) bis zur dreitägigen Trainingsintention (36,01 % IVB) sinkt und danach von der viertägigen Trainingsintention (40,00 % IVB) über die fünftägige Trainingsintention (43,62 % IVB) bis zur sechstägigen Trainingsintention (54,54 % IVB) kontinuierlich zunimmt. Die entsprechende Grafik veranschaulicht die Ergebnisse, die insgesamt einer Parabel ähneln.

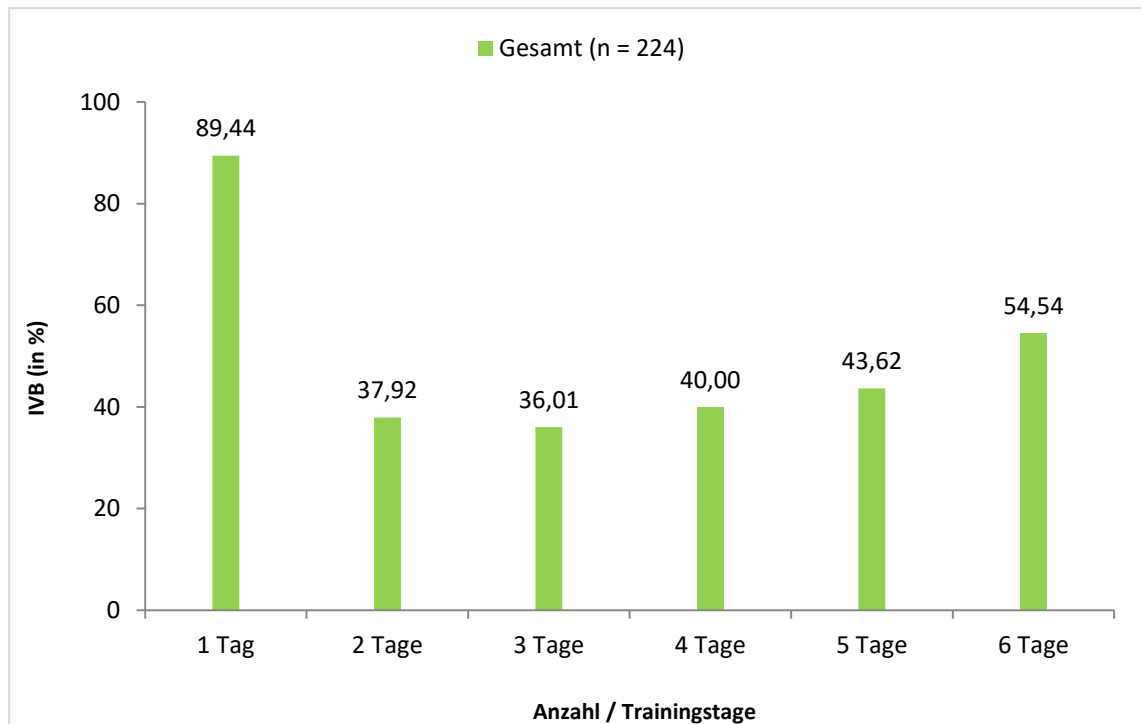


Abb. 6.97 Die Intentions-Verhaltens-Beziehung nach Trainingstagen

Im Folgenden werden die Intentions-Verhaltens-Beziehungen nach intendierten Trainingstagen zusätzlich im zeitlichen Verlauf der ersten sechs Trainingsmonate dargestellt (siehe Tab. 6.5, S. 391). Auffällig ist dabei, dass in allen Gruppen eine Abnahme zwischen dem ersten und zweiten und dem fünften und sechsten Trainingsmonat festzustellen ist. Die Intentions-Verhaltens-Beziehungen zwischen den Trainingsmonaten zwei bis fünf unterliegt, mit Ausnahme des vierten Trainingsmonats der ersten Gruppe (Trainingsintention = 1 Tag), keinen großen Schwankungen.

Tab. 6.5 Die IVB nach intendierten Trainingstagen

Intentions-Verhaltens-Beziehung (Trainingsintention = 1 Tag)

	IVB1	IVB2	IVB3	IVB4	IVB5	IVB6	IVB_1Hj
N Gültig	8	8	8	8	8	8	8
Mittelwert	113,75 % ¹⁵	87,50 %	84,58 %	113,75 %	72,92 %	64,17 %	89,44 %
Standardabweichung	67,67 %	56,81 %	62,28 %	71,03 %	50,57 %	51,04 %	48,84 %

Intentions-Verhaltens-Beziehung (Trainingsintention = 2 Tage)

	IVB1	IVB2	IVB3	IVB4	IVB5	IVB6	IVB_1Hj
N Gültig	50	50	50	50	50	50	50
Mittelwert	52,03 %	39,90 %	36,87 %	31,03 %	38,50 %	29,17 %	37,92 %
Standardabweichung	39,38 %	39,02 %	41,26 %	41,61 %	41,85 %	37,21 %	35,85 %

Intentions-Verhaltens-Beziehung (Trainingsintention = 3 Tage)

	IVB1	IVB2	IVB3	IVB4	IVB5	IVB6	IVB_1Hj
N Gültig	100	100	100	100	100	100	100
Mittelwert	49,54 %	36,79 %	35,39 %	33,37 %	31,81 %	29,17 %	36,01 %
Standardabweichung	31,77 %	29,91 %	31,39 %	31,47 %	30,16 %	30,98 %	25,32 %

Intentions-Verhaltens-Beziehung (Trainingsintention = 4 Tage)

	IVB1	IVB2	IVB3	IVB4	IVB5	IVB6	IVB_1Hj
N Gültig	46	46	46	46	46	46	46
Mittelwert	50,60 %	41,59 %	37,54 %	40,71 %	37,92 %	31,58 %	40,00 %
Standardabweichung	29,49 %	30,61 %	29,30 %	34,40 %	32,83 %	28,35 %	25,91 %

Intentions-Verhaltens-Beziehung (Trainingsintention = 5 Tage)

	IVB1	IVB2	IVB3	IVB4	IVB5	IVB6	IVB_1Hj
N Gültig	13	13	13	13	13	13	13
Mittelwert	54,56 %	45,95 %	37,33 %	42,36 %	45,59 %	35,90 %	43,62 %
Standardabweichung	29,23 %	28,05 %	30,90 %	33,73 %	30,61 %	34,89 %	28,32 %

Intentions-Verhaltens-Beziehung (Trainingsintention = 6 Tage)

	IVB1	IVB2	IVB3	IVB4	IVB5	IVB6	IVB_1Hj
N Gültig	7	7	7	7	7	7	7
Mittelwert	63,89 %	54,44 %	55,00 %	53,33 %	53,33 %	47,22 %	54,54 %
Standardabweichung	32,53 %	39,40 %	43,45 %	40,08 %	40,21 %	35,03 %	37,57 %

¹⁵ Eine Intentions-Verhaltens-Beziehung von ≥ 100 % tritt auf, wenn ein Trainierender häufiger trainiert als er dies ursprünglich intendiert hat. Beispiel: Ein Trainierender intendiert zehn Trainingseinheiten innerhalb eines Monats zu absolvieren, übertrifft diese Intention jedoch, indem er 15 Trainingseinheiten in diesem Zeitraum realisiert. Folglich liegt die Intentions-Verhaltens-Beziehung bei 150 %.

Die Intentions-Verhaltens-Lücke beim Fitness-Training Studierender im zeitlichen Verlauf

Im Theorieteil (vgl. Kapitel 4) wurde bereits darauf hingewiesen, dass es für viele Menschen weniger ein Problem ist, mit einer sportlichen Aktivität zu beginnen und sich vertraglich an diese zu binden, als diese dann auch dauerhaft und kontinuierlich auszuüben (vgl. Wagner 2000, S. 4; vgl. Wagner 2007, S. 77; vgl. Fuchs et al. 2005, S. 126). Die deskriptiven Daten der Feldstudie deuten daraufhin, dass dieses Phänomen auch beim Training von Studierenden im Fitness-Studio zu beobachten ist.

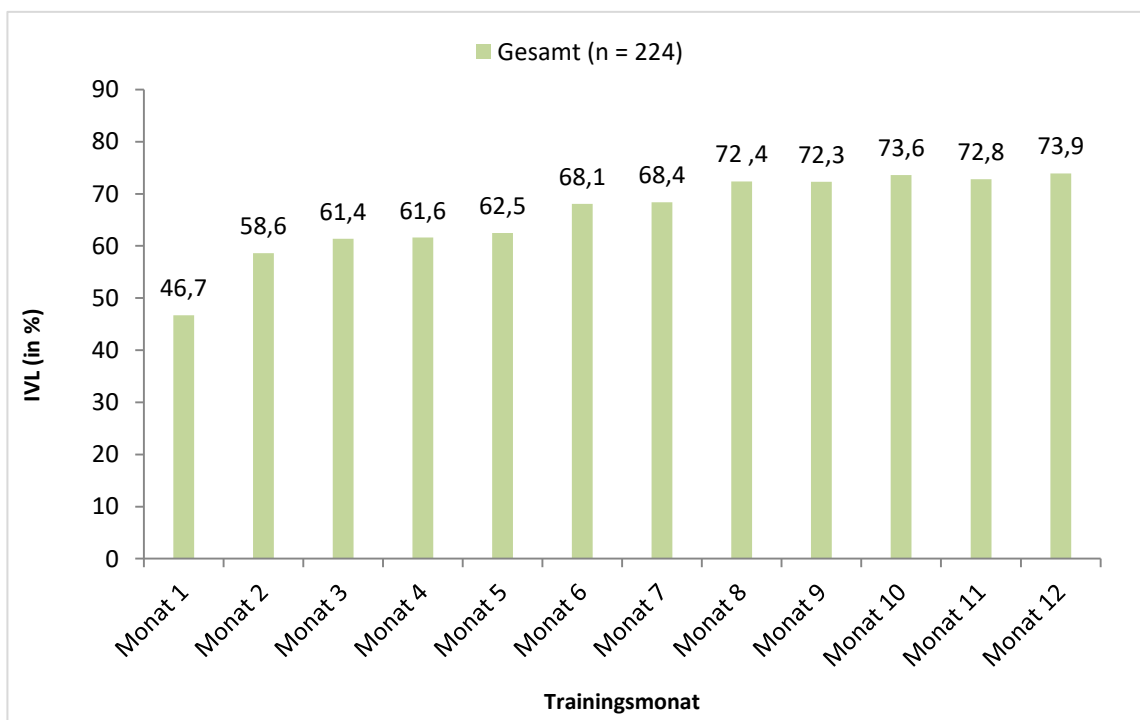


Abb. 6.98 Die Intentions-Verhaltens-Lücke beim Fitness-Training

Die Abb. 6.98 zeigt, dass die Intentions-Verhaltens-Lücke vom ersten bis zum sechsten Monat kontinuierlich zunimmt. Dementsprechend wurde die folgende gerichtete Hypothese formuliert.

H_{3b} Es wird angenommen, dass die Intentions-Verhaltens-Lücke beim Training von Studierenden im Fitness-Studio im zeitlichen Verlauf (TM1 - TM6) signifikant zunimmt.

Statistische Analyse mittels Friedman-Test - IVL im zeitlichen Verlauf

Um die Hypothese H_{3b} zu überprüfen, eignet sich der Friedman-Test für abhängige Stichproben. Dieser vergleicht, ob sich die Intentions-Verhaltens-Lücken zwischen den sechs verschiedenen Trainingsmonaten (TM1 - TM6) signifikant voneinander unterscheiden.

Ergebnis des Friedman-Tests - IVL im zeitlichen Verlauf

Nach dem Friedman-Test für abhängige Stichproben unterscheiden sich die Intentions-Verhaltens-Lücken zwischen den sechs verschiedenen Trainingsmonaten (TM1 – TM6) höchst signifikant voneinander:

Friedman-Test: Chi Quadrat = 136,3, $p < ,001$, $n = 224$

Anschließend durchgeführte Post-hoc-Tests (Dunn-Bonferroni-Tests) zeigen, dass sich die Intentions-Verhaltens-Lücke im ersten Trainingsmonat höchst signifikant ($p < ,001$) von allen anderen Trainingsmonaten unterscheidet.

Darüber hinaus ist festzustellen, dass sich die Intentions-Verhaltens-Lücke des sechsten Trainingsmonats höchst signifikant ($p < ,001$) von dem ersten und dem zweiten Trainingsmonat unterscheidet und sich außerdem signifikant ($p = ,010$) vom dritten Trainingsmonat unterscheidet.

Die Intentions-Verhaltens-Lücken aller übrigen Konstellationen unterscheiden sich hingegen nicht statistisch signifikant voneinander.

Die Effektstärken der signifikant gewordenen Vergleiche variieren zwischen $r = 0,23$ bis $r = 0,68$ (siehe Anhang D), was nach Cohen (1992) auf schwache bis starke Effekte schließen lässt.

*Fazit - Intentions-Verhaltens-Lücke im zeitlichen Verlauf*Hypothese H_{3b}

Es wird angenommen, dass die Intentions-Verhaltens-Lücke beim Training von Studierenden im Fitness-Studio im zeitlichen Verlauf (TM1 - TM6) zunimmt.

Ergebnis: Die Hypothese H_{3b} kann angenommen werden.

Intentions-Verhaltens-Lücke im zeitlichen Verlauf nach Geschlecht

Im geschlechtsspezifischen Vergleich wird deutlich, dass die Intentions-Verhaltens-Lücke der weiblichen Teilnehmenden noch größer ist, als jene der männlichen Probanden. Bereits im ersten Trainingsmonat realisierten die Teilnehmerinnen ihre Trainingsintentionen zu weniger als der Hälfte (♀ 49 % vs. ♂ 56 %). Im sechsten Trainingsmonat lag ihre Umsetzungsquote bei weniger als einem Drittel (♀ 29 % vs. ♂ 33 %) und im zwölften Trainingsmonat wurden die Intentionen der weiblichen Probanden zu weniger als einem Fünftel (♀ 19 % vs. ♂ 29 %) realisiert.

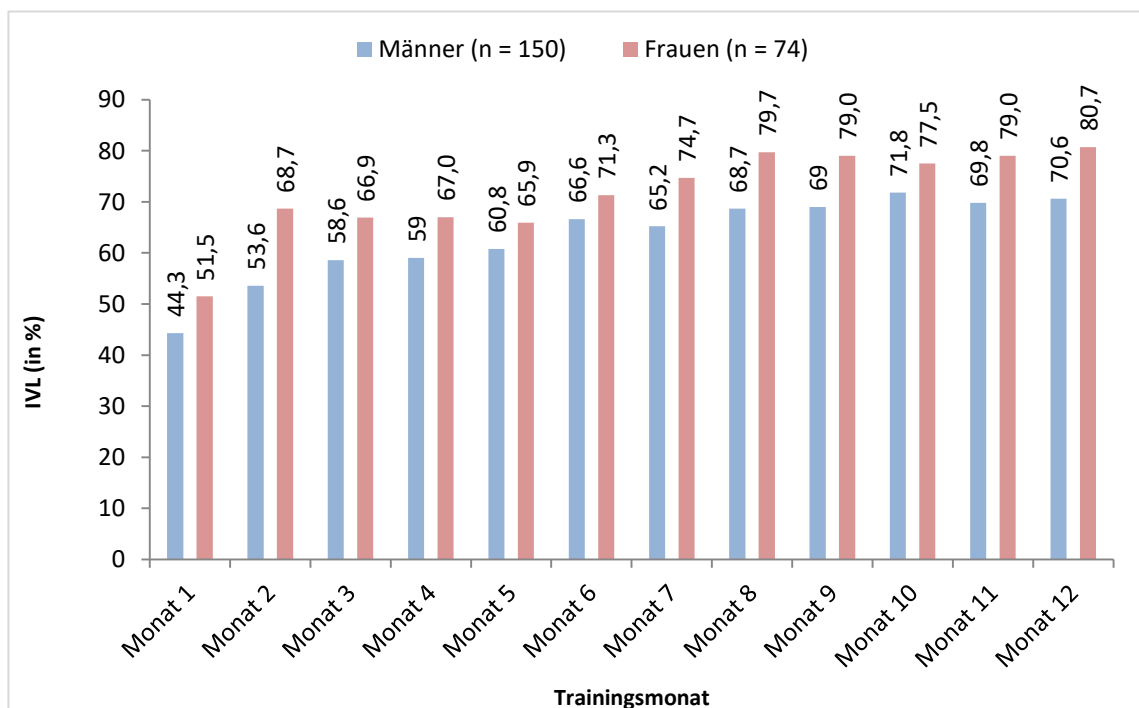


Abb. 6.99 Die Intentions-Verhaltens-Lücke beim Fitness-Training (nach Geschlecht)

Nachdem die Ergebnisse der Feldstudie vorgestellt und entlang der Forschungsfragen und der damit zusammenhängenden Hypothesen diskutiert wurden, soll im Folgenden überlegt werden, welche Konsequenzen sich aus den zugrunde liegenden Erkenntnissen dieser Arbeit für die (Trainings-)Praxis ableiten lassen.

7 Konsequenzen für die Praxis

Obwohl die Intensionsstärke mit einem durchschnittlichen Wert von 9,14 hoch ist und die Trainingsabsicht mit 3,12 Tagen pro Woche als Indiz dafür gesehen werden kann, dass Studierende bestrebt sind „regelmäßig“ im Fitness-Studio zu trainieren, muss konstatiert werden, dass die Trainingsrealität mit durchschnittlich 1,24 Tagen pro Woche deutlich (60,26 %) von den Trainingsansprüchen der Studierenden abweicht.

Im Folgenden geht es darum, auf Basis der Erkenntnisse der Feldstudie, Handlungsempfehlungen für die Trainingspraxis abzuleiten, damit die Intensions-Verhaltens-Lücke beim Training von Studierenden im Fitness-Studio zukünftig reduziert werden kann.

Die Ergebnisse der Feldstudie zeigen, dass sich interne und externe Faktoren positiv, negativ oder ohne Einfluss auf das Trainingsverhalten eines Studierenden auswirken können. Da mit Hilfe des hier vorgestellten kombinierten Modells, je nach beobachteten Trainingszeitraum, allerdings „nur“ bis zu etwa einem Drittel der Verhaltensvarianz aufgeklärt werden konnte, ist davon auszugehen, dass es neben den modellrelevanten motivationalen und volitionalen Variablen eine Vielzahl weiterer Faktoren gibt, die sich auf das Trainingsverhalten auswirken können. Neben der Ungewissheit über die Anzahl und die Art jener Faktoren ist außerdem unklar, wie sich diese auf das Training eines Individuums auswirken können (positiver Einfluss, kein Einfluss oder negativer Einfluss) und welche Relevanz jeder dieser Faktoren auf das Trainingsverhalten jedes Einzelnen hat. Im Rahmen der Auswertung der Fragebögen wurde deutlich, dass mögliche Einflussfaktoren des Trainings nie isoliert vom einzelnen Trainierenden betrachtet werden sollten. Während sich ein Trainierender

beispielsweise von einer hohen Anzahl an Studiogästen positiv beeinflusst und motiviert fühlt, nimmt ein Anderer die gleiche Situation als unangenehm und negativ beeinflussend wahr. Eine dritte Person blendet die Anzahl der Trainierenden im Fitness-Studio womöglich weitestgehend aus und wird dadurch weder positiv noch negativ beeinflusst. Einflussfaktoren haben demnach keine universelle Wirkung auf das Trainingsverhalten sondern müssen immer unter Berücksichtigung der Einstellungen, Voraussetzungen und Bedürfnisse eines Individuums betrachtet werden. Um den möglichen Einfluss unterschiedlichster Faktoren auf das Trainingsverhalten einschätzen zu können, müssen zunächst die Voraussetzungen eines jeden Einzelnen überprüft werden. Da die Ausgangslagen und Bedürfnisse der Studierenden in Bezug auf das Training im Fitness-Studio teilweise sehr heterogen sind, sollte angestrebt werden, ein individuelles und ganzheitliches Trainingsverständnis zu etablieren. Dieses beinhaltet einerseits die Anamnese und die Trainingsplanung und andererseits die Trainingsanalyse und die kontinuierliche Trainingsoptimierung.

Anamnese und Trainingsplanung

Beim Auswerten der Datensätze der Feldstudie fiel auf, dass die 224 Teilnehmenden der Feldstudie, jeweils unterschiedliche Profile bildeten. Von den soziodemographischen Daten (wie Alter und Geschlecht) über physische Voraussetzungen (wie BMI und sportliche Vorerfahrung), psychische Faktoren (wie Selbstwirksamkeit und Selbstkonzentration), lebensweltbedingte Variablen (wie Anzahl der Semesterwochenstunden und Arbeitspensum), Prioritäten verschiedener Lebensbereiche (wie Fitness-Training und Studium), bis hin zu der Einstellung gegenüber dem Fitness-Training u. v. m. wurde deutlich, dass jeder Studierende ganz individuelle Voraussetzungen für das Training im Fitness-Studio mitbringt. Um die Potenziale jedes Trainierenden optimal zu fördern bedarf es zunächst einer differenzierten Anamnese.

Im Rahmen der Anamnese sollte es entgegen der gängigen Praxis nicht ausschließlich darum gehen die körperlichen Voraussetzungen und die körperliche Leistungsfähigkeit

eines Sportlers zu ermitteln. Vielmehr geht es darum, einen Gesamteindruck von dem Trainierenden zu bekommen und dessen Wünsche, Bedürfnisse und allgemeinen Voraussetzungen für das Training im Fitness-Studio zu identifizieren. Goncalves et al. (vgl. 2016, S. 62) bestätigen, dass es in der Fitnessbranche unabdingbar ist, die Charakteristika seiner Kunden zu kennen. Im Sinne einer Dropout-Prävention sollten potenzielle Einflussfaktoren im Rahmen einer ganzheitlichen Anamnese erfasst werden. Im Anschluss daran empfiehlt es sich, dass Trainer und Trainierender gemeinsam Strategien entwickeln, um die Trainingsintention unter Berücksichtigung der vorliegenden Umstände umzusetzen. Neben motivationalen und volitionalen Voraussetzungen sollten dabei auch soziale Komponenten (z. B.: Wunsch nach Trainingspartner oder andere Formen der sozialen Unterstützung), lebensweltbedingte Kriterien (z. B.: Ist es für den Studierenden innerhalb einer Klausurphase möglich und sinnvoll drei Mal pro Woche für jeweils 90 Minuten im Fitness-Studio zu trainieren?) und weitere Aspekte (z. B. Welche Trainingsformen präferiert der Trainierende?) berücksichtigt werden. Wenn man die Voraussetzungen und Bedürfnisse des Kunden kennt, besteht die Möglichkeit auf die Wünsche des Kunden zu reagieren. Das kann positive Konsequenzerfahrungen fördern und negative Konsequenzerfahrungen reduzieren. Im Rahmen einer professionellen Anamnese ist eine systematische Beratung zentral (Wasserkampf & Kleinert 2017, S. 113). Diese sollte Bewusstmachung, Informierung und Überzeugung bezogen auf das Trainingsverhalten beinhalten (ebd.). Für die Praxis lässt sich dies exemplarisch anhand des Zielsetzungsprozesses beim Fitness-Training verdeutlichen.

Im Rahmen der Feldstudie fiel auf, dass die Zielsetzung beim Training im Fitness-Studio einige Schwachstellen birgt, welche sich negativ auf den Trainingsfortschritt auswirken können. Manche Trainierende formulierten trotz Hinweisen zur „SMART-Zielsetzung“ unkonkrete Ziele (z. B.: „Ich möchte fitter werden“). Wenn das Ziel nicht operationalisierbar ist, lässt sich der Trainingsfortschritt nicht objektiv beurteilen und ist Gegenstand subjektiver Einschätzungen. Gleichzeitig bedeutet dies, dass eine vage Zielformulierung dem trainingswissenschaftlichen Verständnis von Training, dem eine gewisse Systematik zugrunde liegt, nicht gerecht werden kann. Darüber hinaus gab es

einige Kunden, welche unrealistisch hohe oder teilweise auch mehrere Ziele gleichzeitig setzten, die innerhalb des angedachten Zeitrahmens nicht zu erreichen waren. Grund hierfür waren i. d. R. fehlende Erfahrungswerte oder eine falsche Selbsteinschätzung. Andererseits gab es auch Trainierende, welche sehr niedrige Ziele formulierten, diese dann problemlos erreichten und im Anschluss kaum sichtbare Fortschritte erzielten. Außerdem war erkennbar, dass sich die beim Fitness-Training gesetzten Ziele nicht mit Zielen aus anderen Bereichen (Vereinsport, Studium oder im privaten Bereich) vereinbaren ließen oder aber innerhalb kürzester Zeit gegen andere Fitnessziele ausgetauscht wurden.

Im Sinne der Empfehlung von Wasserkampf & Kleinert (2017, S. 113) könnte der Trainer die Trainierenden beim Zielsetzungsprozess systematisch beraten. Dabei wäre es einführend denkbar, die „SMART-Zielsetzung“ und deren Funktionen zu erklären. Im Anschluss daran könnte man gemeinsam ein Ziel formulieren. Dabei kann der Trainer beratend, unterstützend und informierend zur Seite stehen. Chatzisaratis & Hagger (2007 zit. n. Wasserkampf & Kleinert 2017, S. 116) weisen darauf hin, dass ein autonomieunterstützendes Umfeld immer Wahlmöglichkeiten bezüglich des auszuführenden Verhaltens bieten muss. Demnach sollte der Trainer keine Trainingsziele vorschreiben oder den Kunden in seiner Entscheidungsfreiheit eingrenzen, solange ein Ziel aus gesundheitlicher Perspektive vertretbar ist. Wenn ein Ziel aus Sicht des Trainers nicht erreichbar scheint, sollte er den Kunden emphatisch auf das mögliche Scheitern oder andere mögliche negative Konsequenzen hinweisen. Dabei ist er aber nicht in der Position diesem vorzuschreiben, wie er sich diesbezüglich zu verhalten hat. Grundsätzlich sollte der Kunde zu jederzeit entscheiden, ob er die Hilfe eines Trainers in Anspruch nehmen möchte oder nicht, da es auch Kunden gibt, die ausdrücklich keine Unterstützung wünschen. Um Trainierenden im Fitness-Studio zukünftig eine Orientierungshilfe bei der Zielsetzung zu geben, wäre es wünschenswert, wenn eine Art Zielbaukasten entwickelt würde, der die zugrunde liegenden Voraussetzungen eines Individuums berücksichtigt und anhand von Referenzwerten aufzeigt, was innerhalb eines festgelegten Zeitraums erreicht werden kann (Exemplarisch: Eine Frau mit 160 cm Körpergröße, 75 kg Körpergewicht und

keinerlei gesundheitlichen und körperlichen Einschränkungen kann innerhalb eines Monats bis zu zwei Kilogramm Körpergewicht abnehmen, ohne gesundheitliche Risiken einzugehen oder dabei unverhältnismäßig viel Muskelmasse zu verlieren).

Neben der individuellen Zielsetzung gibt es eine Vielzahl weiterer Charakteristika (siehe beispielsweise Kapitel 6.3.2), die sich als potentielle Einflussfaktoren auf das Trainingsverhalten auswirken können. Auch wenn noch nicht alle Einflussfaktoren auf das Trainingsverhalten bekannt sind, sollte die Anamnese als Chance wahrgenommen werden, um mögliche, unterstützende Einflüsse aber auch mögliche, unterminierende Einflüsse, gemeinsam mit dem Trainierenden zu erkennen und auf Basis dieser ganzheitlichen Anamnese das Training im Fitness-Studio zu planen.

Trainingsplanung

Die Trainingsplanung sollte die Erkenntnisse aus der ganzheitlichen Anamnese berücksichtigen, um maßgeschneiderte und individuell angepasste Handlungsempfehlungen generieren zu können. Mit den vorliegenden Erkenntnissen aus den inferenzstatistischen Berechnungen lassen sich folgende Empfehlungen ableiten.

Motivationale und volitionale Faktoren berücksichtigen

Mit Hilfe des kombinierten Modells konnte innerhalb des ersten Trainingshalbjahres etwa ein Drittel der Verhaltensvarianz beim Training von Studierenden aufgeklärt werden. Neben der Trainingsintention erwiesen sich für diesen Zeitraum die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit, die Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit, die Unterstützung durch Freunde, die Handlungsplanung und das Barrierenmanagement als statistisch signifikante Faktoren mit Einfluss auf das Trainingsverhalten bzw. die Trainingshäufigkeit. Darüber hinaus wurde festgestellt, dass der Einfluss dieser Variablen im zeitlichen Verlauf variieren kann. Dies ist darauf zurückzuführen, dass das Training im Fitness-Studio ein dynamischer Prozess ist, der neben motivationalen und volitionalen Variablen zahlreichen weiteren Einflüssen unterliegt. Obwohl die

volitionalen Variablen, je nach Trainierenden, einen unterschiedlichen Einfluss auf das Verhalten haben können, sprechen sowohl die theoretischen Erkenntnisse, als auch die Ergebnisse der Regressionsanalyse dafür, dass eine hohe Trainingsintention (bzw. eine hohe Anzahl intendierter Trainingstage pro Woche), eine konkrete Handlungsplanung, zuversichtliche volitionale Selbstwirksamkeitserwartungen und eine ausgeprägte wahrgenommene Unterstützung von Freunden wichtig sind, um das Training umzusetzen. Während Variablen wie die Handlungsplanung zwischen Trainierenden und Trainer konkretisiert werden können, sind Variablen wie die Unterstützung von Freunden, von externen Faktoren wie z. B. der Verfügbarkeit bzw. Bereitwilligkeit der Freunde, beim Fitness-Training zu unterstützen, abhängig. Wiederum andere Variablen sind, wie die Selbstwirksamkeitserwartungen, primär von den Überzeugungen des Trainierenden abhängig. Obwohl auch auf diese Faktoren positiv Einfluss genommen werden kann, ist unklar, inwiefern z. B. die Unterstützung eines Trainers dabei tatsächlich weiterhilft. Außerdem ist festzustellen, dass die psychologische Beratung bezüglich volitionaler Komponenten nicht Gegenstand der üblichen Fitness-Trainer-Ausbildungen ist und demzufolge i. d. R. nicht systematisch in der Trainingsberatung verankert ist. Da über zwei Drittel der Verhaltensvarianz beim Fitness-Training von Studierenden nicht mit Hilfe von motivationalen und volitionalen aufgeklärt werden konnte, muss kritisch darauf hingewiesen werden, dass die psychologische Perspektive auf größtenteils personeninterne Faktoren zu kurz greift, um das komplexe Phänomen der Trainingspartizipation ausreichend zu beschreiben oder zu erklären (vgl. Klostermann & Nagel 2011, S. 217).

Geschlechtsspezifische Tendenzen und individuelle Unterschiede beachten

Beim Fitness-Training von Studierenden waren im Rahmen der Feldstudie mit 224 Probanden (ca. ein Drittel der Feldstudienteilnehmenden waren Frauen und zwei Drittel Männer) einige geschlechtsspezifische Unterschiede festzustellen. Hinsichtlich des Trainingsverhaltens konnte zum einen nachgewiesen werden, dass Frauen, im Vergleich zu Männern, durchschnittlich seltener im Fitness-Studio trainieren und zum

anderen eine höhere Intentions-Verhaltens-Lücke aufweisen. Bei der Betrachtung der Trainingshäufigkeit war bei beiden Geschlechtern ein deutlicher Rückgang vom ersten zum zweiten Trainingsmonat festzustellen, wobei die Frauen mit einer Trainingsabnahme von über 35 % mehr als doppelt so hohe Einbußen wie die Männer, mit etwas über 16 % in diesem Zeitraum, verzeichneten. Während die Männer vom zweiten zum dritten Trainingsmonat einen weiteren Rückgang von ca. 11 % hatten, nahm die Trainingshäufigkeit bei den Frauen im gleichen Zeitraum um etwa 9,5 % zu. Insgesamt verzeichneten die Männer innerhalb des ersten Trainingsquartals einen Rückgang der Trainingshäufigkeit von etwa 25 %, während Frauen einen Rückgang von 33 % aufzeigten. Innerhalb der ersten acht bis zwölf Wochen ist es demnach besonders wichtig, die Trainierenden bei Ihren Trainingsvorhaben zu unterstützen, um das Risiko einer Trainingsabnahme zu reduzieren.

Im Rahmen der deskriptiven Statistik wurde zudem deutlich, dass Männer und Frauen in einigen Bereichen unterschiedliche Charakteristika aufweisen. Frauen schätzten sich im Rahmen der Eingangsbefragung häufiger als Nicht-Sportler ein (♀ 23 % vs. ♂ 16,1 %), hatten häufiger keine Fitness-Studio-Vorerfahrung (♀ 33,8 % vs. ♂ 21,9 %), hatten durchschnittlich eine niedrigere Trainingsintention (♀ 2,89 Tage pro Woche vs. ♂ 3,23 Tage pro Woche), waren seltener bereit, lange Trainingseinheiten von über 90 Minuten zu absolvieren (♀ 8,1 % vs. ♂ 17,3 %), zeigten sich weniger intrinsisch motiviert (♀ 3,23 vs. ♂ 3,82), verfügten über ein schlechteres physisches Selbstkonzept bzgl. der allgemeinen Sportlichkeit (♀ 2,21 vs. ♂ 3,03) und räumten dem Training im Fitness-Studio eine geringere Priorität ein (♀ 6,50 vs. ♂ 7,11). All diese Faktoren müssen, auch unabhängig vom Geschlecht, bei der Trainingsplangestaltung berücksichtigt werden, um eine Überforderung des Trainierenden zu vermeiden. Die oben aufgestellten Vergleiche sollen nicht dazu dienen, geschlechtsspezifische Vorurteile auszubilden, sondern für die hier aufgezeigten Tendenzen sensibilisiert zu werden und diese bei der Trainingsplanung zu berücksichtigen. Grundsätzlich sollte aber insbesondere die individuelle Voraussetzung einer Person beim Training im Fitness-Studio, als Grundlage für die darauf folgende Planung dienen und nicht Durchschnittswerte einer bestimmten Gruppierung.

Darüber hinaus war festzustellen, dass der Anteil der selbsteingeschätzten *Nicht-Sportler* in der Eingangsbefragung bei ca. einem Sechstel (16,1 %) lag und in der Ausgangsbefragung bei ca. einem Dreißigstel (3,6 %). Demzufolge schafften es relativ wenige selbsternannte *Nicht-Sportler*, das Training im Fitness-Studio aufrechtzuerhalten. Trainierende mit wenig sportlicher Vorerfahrung oder Trainingseinsteiger bedürfen diesen Erkenntnissen zufolge eine sehr aufmerksame Betreuung in den ersten Trainingsmonaten, um ihre Trainingsintentionen in die Realität umzusetzen.

Passung von zeitlichen Ressourcen und Trainingszeit

Entgegen der Hypothesen wirken sich die zeitlichen Faktoren (Semesterwochenstunden und Arbeitspensum), zumindest auf den Gesamtzeitraum des ersten Trainingshalbjahres betrachtet, nicht signifikant auf das Trainingsverhalten aus. Ergänzende Berechnungen weisen allerdings daraufhin, dass Studierende mit einer überdurchschnittlichen Semesterwochenstundenanzahl (d. h. ≥ 20 SWS) nach dem ersten Trainingsquartal signifikant weniger trainierten als Studierende, die weniger als 20 SWS absolvierten. Dies lässt darauf schließen, dass sich ein „hohes“ universitäres Arbeitspensum langfristig betrachtet nicht gut mit den Intentionen beim Fitness-Training vereinbaren lässt. Während Brehm & Eberhardt (1995, S. 181) bereits darauf hinwiesen, dass der Faktor *individuelles Ziel* bei der Programmkonstruktion bzw. der Trainingsplanung noch zu selten berücksichtigt würde, muss an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass der Faktor *Zeit* ebenfalls Berücksichtigung finden sollte. Dementsprechend ließe sich für Trainierende mit einer überdurchschnittlichen Semesterwochenstundenanzahl (≥ 20 SWS) die Handlungsempfehlung ableiten, kürzere Trainingseinheiten einzuplanen (z. B. 45 Minuten statt 90 Minuten Training). Das Trainingsvolumen könnte reduziert werden, indem man beispielsweise von einem Dreisatz-Training auf ein Zweisatz- oder Einsatz-Training umstellt oder aber die Pausenzeiten zwischen den Trainingssätzen reduziert. Auch wenn die Trainingseffekte nicht identisch sind, ist ein reduziertes aber regelmäßiges Training i. d. R. effektiver als

ein umfangreiches Training, welches aber aufgrund eines (zeitlichen) Ressourcenproblems des öfteren ausfällt. Die Reduzierung der Trainingszeit könnte dazu führen, dass es diesen Studierenden auch nach dem ersten Trainingsquartal eher gelingt, das Training in den universitären Alltag zu integrieren und so ihre ursprünglichen Trainingsintentionen zu realisieren.

Passung von Trainingspriorität und Trainingshäufigkeit

Bedenkt man, dass allen Studierenden 24 Stunden am Tag und 168 Stunden in der Woche für ihr Studium, berufliche und private Verpflichtungen und ihre Freizeit zur Verfügung stehen, könnte man das häufig genannte Zeitproblem, welches von Trainierenden oftmals als Barriere beim Fitness-Training genannt wird, eher als ein Prioritätenproblem interpretieren. Wenn eine Person überdurchschnittlich viele Semesterwochenstunden absolviert (d. h. > 20 SWS), viel Zeit / Freizeit in Familie, Freunde und andere Aktivitäten investiert, zeigt dies vor allem, dass die Prioritäten zugunsten dieser Lebensbereiche ausgelegt werden. Die inferenzstatistischen Berechnungen zur Hypothese H_{2c} konnten zeigen, dass Trainierende, die dem Fitness-Training eine hohe Priorität (Likert Skala: 8 - 10) zuordneten, signifikant häufiger trainierten als Studierende, die dem Training eine niedrige bis moderate Priorität (Likert Skala: 1 - 6) zuordneten. Das weist daraufhin, dass diejenigen, die das Training im Fitness-Studio als hochprioritär einordnen eher bereit sind, ihre Zeit / Freizeit für das Fitness-Training aufzubringen und sich dies in einer höheren Trainingshäufigkeit widerspiegelt.

Einige Teilnehmende der Feldstudie haben angemerkt, dass es ihnen schwer fällt, ein Prioritätenranking bezüglich der verschiedenen Lebensbereiche vorzunehmen. Dies könnte ggf. daran liegen, dass bis zu dem Zeitpunkt der Befragung keine bewusste Priorisierung stattgefunden hat. Im Rahmen der Anamnese macht es Sinn, die zeitlichen Ressourcen und die Prioritäten verschiedener Lebensbereiche abzufragen. Dies ermöglicht eine realistische Einschätzung darüber, wie viel Zeit theoretisch für das Training im Fitness-Studio zur Verfügung steht und wie viel Zeit eine Person bereit ist,

in das Fitness-Training zu investieren. Demnach könnte es sinnvoll sein, mit Personen mit einer niedrigen (Fitness-)Trainingspriorität (z. B. ≤ 6) weniger Trainingstage und / oder kürzere Trainingseinheiten einzuplanen. Wenn das zeitliche Kontingent, welches für das Training eingeplant wird, an die Trainingspriorität angepasst wird, erscheint es realistischer, das Trainingsvorhaben bzw. die Trainingsintention umzusetzen. Im Umkehrschluss scheint es unrealistisch, dass Personen mit einer niedrigen Trainingspriorität, vielen Semesterwochenstunden und höher priorisierten anderen Lebensbereichen, gleichzeitig ein hohes Trainingspensum absolvieren und langfristig aufrechterhalten können.

Transparenz und Feedback bzgl. der Intentions-Verhaltens-Beziehung etablieren

Die Intentions-Verhaltens-Lücke beim Training von Studierenden im Fitness-Studio wurde statistisch signifikant nachgewiesen und diskutiert (Kapitel 6.3). Dabei wurde, deutlich, dass 97,3 % der Studierenden innerhalb des ersten Trainingshalbjahres weniger trainierten (siehe Anhang D), als sie es ursprünglich intendierten und die Intentions-Verhaltens-Lücke außerdem im zeitlichen Verlauf, insbesondere innerhalb des ersten Trainingsquartals, zunahm. Insgesamt schaffte es keiner der 224 Probanden der Feldstudie, seine Intentionen ohne Abweichungen im ersten Trainingshalbjahr zu realisieren, wobei allerdings 2,7 % der Studierenden ($n = 6$) mehr trainierten als sie es ursprünglich (t_1) intendiert hatten. Im Rahmen der Trainingsplanung könnte es zielführend sein, Trainierende sachlich auf das Phänomen der Intentions-Verhaltens-Lücke hinzuweisen. Dabei könnte man erklären, dass es vielen Trainierenden trotz einer hohen Intensionsstärke oftmals nicht gelingt, den eigenen Ansprüchen u. a. hinsichtlich der Trainingshäufigkeit gerecht zu werden.

Zum einen sollte man Trainierende darauf hinweisen, dass die Trainingshäufigkeit ein wichtiger situativer Aspekt ist, um eine Trainingsgewohnheit automatisch auszulösen (vgl. Fuchs 2007b, S. 8). Während es keine ernsthaften Auswirkungen auf den Gewohnheitsbildungsprozess hat, wenn man eine Möglichkeit verpasst, um das intendierte Verhalten zu zeigen (Lally, van Jaarsveld, Potts et al., 2010), wirken

mehrere Verhaltensausschützer als negativer Prädiktor auf zukünftiges Handeln (Armitage, 2005).

Zum anderen sollten bei der Auswahl der intendierten Trainingshäufigkeit die sonstigen beruflichen, universitären und privaten Verpflichtungen berücksichtigt werden. Wenn eine Person bereits ein hohes universitäres und berufliches Arbeitspensum hat und darüber hinaus familiär sowie anderweitig eingebunden ist, scheint es realistischer, zwei Trainingseinheiten von jeweils 45 Minuten umzusetzen als täglich 90 Minuten für das Training im Fitness-Studio einzuplanen. Neben den individuellen Trainingszielen des Trainierenden könnte es hilfreich sein, wenn man eine Art *Adherence-Tagebuch*¹⁶ (ggf. auch in digitaler Form) empfiehlt, in dem der Trainierende jede Trainingseinheit, z. B. mittels Ankreuzen oder Abhaken, vermerkt und wöchentlich Bilanz zieht, ob die intendierten und tatsächlich absolvierten Trainingseinheiten in der Anzahl übereinstimmen. Optional könnte man dem Trainierenden anbieten, dass das Trainerteam ebenfalls berechtigt ist, das *Adherence-Tagebuch* z. B. auch über die Einbuchungssoftware des Fitness-Studios einzusehen. Dadurch könnten Trainer u. a. im Fall von negativen Abweichungen ihre Unterstützung anbieten oder das Fitness-Studio-Mitglied auf elektronischem Wege kontaktieren, um zu einem kurzen Trainingsgespräch in das Fitness-Studio einzuladen. Transparenz darüber zu schaffen, inwiefern Intention und Verhalten von Trainierenden übereinstimmen, bietet die Möglichkeit, Trainingsaussetzer und vor allem anhaltende Trainingsabstinenz wahrzunehmen und rechtzeitig mit dem Trainierenden zu besprechen, um die Gefahr eines Trainingsausstiegs zu reduzieren. Je nach Vorlieben des Trainierenden könnte es auch von Vorteil sein, wenn dieser auf elektronischem Wege (Mail oder App) in regelmäßigen Abständen (je nach Wunsch: Wöchentlich, 14-tägig, monatlich) eine Art Reporting / Bericht erhält, in dem diverse trainingsrelevante Informationen (Trainingshäufigkeit, Trainingsdauer, Trainingsfortschritte etc.) auf einen Blick via *Dashboard*¹⁷ einsehbar sind.

¹⁶ Im Adherence-Tagebuch werden die Trainingseinheiten erfasst, um zu dokumentieren wie oft das Training tatsächlich ausgeführt wurde.

¹⁷ Ein Dashboard ist eine graphische Darstellung zur Visualisierung von Daten.

Damit das Training im Fitness-Studio mit höherer Wahrscheinlichkeit zur Gewohnheit wird und ohne *SOS-Frage* im universitären Alltag realisiert werden kann, sollte insbesondere der kritische Zeitraum der ersten drei Monate genutzt werden, um Menschen an das Training zu gewöhnen. Im Anschluss daran sollten, im Sinne der Nachhaltigkeit, auch regelmäßige, unterstützende Maßnahmen wie z. B. monatliche Trainingsgespräche angeboten werden. Allerdings könnte man dabei auch in Erwägung ziehen, andere Zeitintervalle auszuwählen.

Trainingsanalyse & regelmäßige Trainingsoptimierung

Während eine ganzheitliche Anamnese die Basis für ein individuelles Training darstellt, sollten im Sinne des sportwissenschaftlichen Trainingsverständnisses eine Trainingsanalyse und die regelmäßige Trainingsoptimierung folgen. Im Sinne der Kundenbindung wäre es günstig, wenn in regelmäßigen zeitlichen Abständen Termine zwischen Trainer und Trainierenden angeboten würden, um die Trainingsregelmäßigkeit zu besprechen, eventuelle Probleme oder Fragen zu klären, den Trainingsfortschritt zu bewerten und gemeinsam zu überlegen, wie das Training zukünftig gestaltet werden kann. In welcher Regelmäßigkeit ein solcher Austausch stattfindet, sollte vom Trainer vorgeschlagen und vom Kunden ausgewählt werden. Eine Einbindung des Trainierenden in eine Art *Monitoring-Programm*¹⁸ würde gewährleisten, dass Trainingsintention und Trainingswirklichkeit kontinuierlich überprüft und kritisch hinterfragt werden könnten. Wenn ein Trainierender beispielsweise weniger trainiert als es ursprünglich intendiert wurde, könnte man die Gründe und Umstände besprechen, die dafür verantwortlich sind und gemeinsam nach Lösungen suchen, um die Intentions-Verhaltens-Lücke zukünftig zu reduzieren. Falls ein Trainierender den Eindruck hat, dass mit dem aktuellen Trainingsplan keine Fortschritte mehr erzielt werden, sollte man die Möglichkeit anbieten, den Trainingsplan entsprechend der Ziele und Vorstellungen des Trainierenden anzupassen. Darüber hinaus könnte eine Modifizierung oder Weiterentwicklung des

¹⁸ Ein Monitoring-Programm beinhaltet die systematische Betreuung eines Trainierenden.

Trainingsplans einen günstigen Einfluss auf die Trainingsmotivation und die *Trainings-Compliance*¹⁹ haben. Bei der Trainingsplangestaltung ist es wichtig, Übungen zu finden, von denen der Trainierende überzeugt ist und welche er gerne ausübt (vgl. Wasserkampf & Kleinert 2017, S. 115). Der Trainer kann dabei unterstützen, indem er Übungsvorschläge macht, die das konditionelle Leistungsniveau und die Bedürfnisse des Trainierenden berücksichtigen. Grundsätzlich sollte der Trainer den Trainierenden in die Lage versetzen, das Training selbstständig steuern zu können, damit dieser organisatorisch unabhängig bleibt und den Trainingsprozess selbstbestimmt gestalten kann (vgl. Finger et al. 2017, S. 21 zit. n. Banzer, 2017).

Um Studierende langfristig an das Training im Fitness-Studio zu binden, müssen neben dem Verhalten des Trainierenden aber auch die Verhältnisse des Fitness-Studios berücksichtigt werden. Viele kommerzielle Fitness-Studios können dem Anspruch einer individuellen und professionellen Betreuung des Trainierenden aufgrund ihrer oftmals niedrigen Personaldichte nicht gerecht werden. Daher ist es nicht verwunderlich, dass oftmals keine Anpassung der Trainingspläne im Laufe der Mitgliedschaft vorgenommen wird (vgl. Brehm & Eberhard, 1995) und der Kunde bei Fragen und Unklarheiten keinen Ansprechpartner hat. *One-Size-Fits-All-Ansätze*²⁰ mit universellen Trainingsplänen unabhängig von Trainingsziel und individuellen Voraussetzungen werden dem Anspruch des hier vorgestellten Verständnisses von Training nicht gerecht. Damit das Training im Fitness-Studio langfristig aufrechterhalten wird, sollte man die Bindung von Trainierenden nicht, wie oft üblich, ausschließlich vertraglich gestalten. Vielmehr sollte eine persönliche und wertschätzende Bindung angestrebt werden, bei der das Individuum und seine Bedürfnisse im Vordergrund stehen.

¹⁹ Die Trainings-Compliance beschreibt die Umsetzung / Einhaltung der Trainingsintention.

²⁰ One-Size-Fits-All-Ansätze meinen hier eine inhaltliche Gleichbehandlung aller Trainierenden ohne Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen.

Im Sinne einer Art *Fitness-Profiling*²¹ sollte der Trainierende anhand seines individuellen Profils betreut, beraten und bei der Integration des Trainingsprozesses in den universitären Alltag unterstützt werden.

8 Fazit und Ausblick

Mit 11,66 Mio. Mitgliedern in kommerziellen Fitness-Studios, einem Jahresumsatz von 5,51 Milliarden Euro und einem kontinuierlichen Branchenwachstum (Deloitte 2020, S. 4) erfreut sich das Fitness-Training hierzulande wachsender Beliebtheit. Hinterfragt man allerdings neben diesen wirtschaftlichen Erfolgsindikatoren der Fitnessindustrie, inwiefern die Mitglieder ihren Trainingsintentionen gerecht werden, findet man bis heute keine belastbaren Daten. Demzufolge ist z. B. völlig unklar, ob bzw. in welcher Häufigkeit und in welcher Relation zu den ursprünglichen Trainingsintentionen die vertraglich gebundenen Kunden im Setting Fitness-Studio sportlich aktiv werden. Gleichzeitig muss darauf hingewiesen werden, dass die bisherigen Versuche Trainierende auf Basis ihrer Trainingshäufigkeit in die beiden Kategorien „Dabeibleiber“ und „Aussteiger“ einzuteilen einerseits zu undifferenziert erscheint und andererseits unterschiedlichen Operationalisierungsansätzen unterliegt, was eine Vergleichbarkeit der vorhandenen Studien erschwert bis unmöglich macht.

Eine detailliertere Erfassung des Trainingsverhaltens (z. B. der Trainingshäufigkeit als quantitative Komponente des Verhaltens) könnte zukünftig als Grundlage dienen, um die Relation zwischen Trainingsanspruch (intendierte Trainingstage pro Woche) und Trainingswirklichkeit (tatsächliche Trainingstage pro Woche) transparent zu machen. Vorteil dieses Vorgehens wäre, dass die Trainingshäufigkeit nicht losgelöst von den subjektiven Ansprüchen des Trainierenden betrachtet würde. Neben den Trainingsintentionen sollten, im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes (*Fitness-Profiling*), außerdem die Voraussetzungen, Bedürfnisse und potentiellen Einflussfaktoren der

²¹ Das Fitness-Profiling meint die Profilbildung zur individuellen Unterstützung von Trainierenden beim Fitness-Training.

jeweiligen Zielgruppe bzw. jedes Individuums beim Fitness-Training identifiziert werden.

In der vorliegenden Arbeit wurde gemäß dieses Ansatzes eine Zielgruppe untersucht, die hinsichtlich ihres Trainingsverhaltens im Fitness-Studio bisher wenig Aufmerksamkeit erfuhr – die Studierenden. Im Rahmen einer Feldstudie eines universitären Fitnesszentrums wurden 224 Studierende anhand soziodemographischer und anderer Kriterien charakterisiert. Mit einem Durchschnittsalter von 24,09 Jahren, größtenteils normalgewichtigen (65,2 %) und vornehmlich sport- und fitnessaffinen Probanden, welche i. d. R. (ca. 90 %) keine körperlichen Beeinträchtigungen haben, bringt diese Zielgruppe insgesamt gute Voraussetzungen für das Training im Fitness-Studio mit. Andererseits ist festzustellen, dass die meisten Studierenden aufgrund des Studiums und nebenberuflichen Tätigkeiten zeitlich stark eingebunden sind und das Fitness-Training im Vergleich zu einigen anderen Lebensbereichen eine niedrigere Priorität genießt. Wie ist aber dann zu erklären, dass es Studierende gibt, die ihre Trainingsvorhaben umsetzen, während bei anderen eine Lücke zwischen Trainingsintention und Trainingsverhalten festzustellen ist?

Aus der Adherence-Forschung ist bekannt, dass unterschiedliche Determinanten und Merkmale das Training im Fitness-Studio beeinflussen (vgl. Pahmeier 2006, S. 225). Es ist davon auszugehen, dass sich das Trainingsverhalten zwischen unterschiedlichen Zielgruppen (z. B. Schülerinnen und Schülern, Studierenden, Beschäftigten, Rentnern usw.) unterscheidet. Auf der Suche nach möglichen Einflussfaktoren beim Fitness-Training von Studierenden wurde in dieser Arbeit, in Anlehnung an bewährte Gesundheitsverhaltensmodelle (MoVo & HAPA), primär der Einfluss ausgewählter motivationaler und volitionaler Variablen auf Trainingsintention und Trainingsverhalten überprüft. Mittels Regressionsanalyse konnte ca. ein Drittel der Verhaltensvarianz (im ersten Trainingshalbjahr) mit einem starken Effekt ($f^2 = 0,38$) aufgeklärt werden. Obwohl eine Varianzaufklärung von 32,7 % nach Cohen (1988) als hoch eingestuft werden kann, wurde gleichzeitig deutlich, dass es diverse weitere Faktoren geben muss, die einen Einfluss auf das Trainingsverhalten haben.

Pahmeier (vgl. 2006, S. 225) weist beispielsweise darauf hin, dass Merkmale des Lebenskontextes einer Person für die Aufnahme oder Nichtaufnahme aber auch das Dabeibleiben oder Aussteigen einer Aktivität ausschlaggebend sein können. Exemplarisch wurden hier die Faktoren Geschlecht, Zeit und Priorität als potenzielle soziodemographische Einflussfaktoren beim Fitness-Training von Studierenden untersucht. Dabei wurde festgestellt, dass weibliche Studierende signifikant weniger trainierten als männliche Studierende. Außerdem trainierten Probanden, die dem Fitness-Training eine hohe Priorität (Likert Skala: 8 - 10) einräumten, signifikant häufiger als Probanden, die dem Fitness-Training eine niedrige bis moderate Priorität (Likert Skala: 1 - 6) zuschrieben. Hinsichtlich des Faktors Zeit war darüber hinaus festzustellen, dass Studierende mit einer überdurchschnittlichen Semesterwochenstundenanzahl (d. h. ≥ 20 SWS) nach dem ersten Trainingsquartal signifikant weniger trainierten als Studierende, die weniger als 20 SWS absolvierten. Das Arbeitspensum hingegen hatte als weitere zeitliche Komponente keinen Einfluss auf die Trainingshäufigkeit.

Neben den hier aufgeführten potentiellen Einflussfaktoren und den dazugewonnenen Erkenntnissen ist davon auszugehen, dass es eine Vielzahl weiterer Faktoren gibt, die das Trainingsverhalten von Studierenden im Fitness-Studio maßgeblich beeinflussen können. Davon ausgehend, dass es eine beste Kombination an Variablen beim Fitness-Training gibt, mussten Sperandei et al. (2016) feststellen, dass Personen, die diese Kombination aufwiesen, ebenfalls ein hohes Risiko hatten, die Fitness-Studio-Mitgliedschaft frühzeitig aufzugeben. Deswegen ist anzunehmen, dass es kein festgelegtes Set an Einflussfaktoren mit allgemeingültigem Charakter gibt, sondern jeder einzelne Einflussfaktor sowohl interindividuell als auch intraindividuell betrachtet werden muss. Je nach Zielgruppe und Individuum wirken sich Einflüsse unterschiedlich auf das Sportverhalten aus. Das Training im Fitness-Studio ist ein sehr dynamischer Prozess, der u. a. durch Veränderungen im Alltag und sonstigen Lebensumständen beeinflusst wird und dementsprechend auch kontinuierlich an die vorliegenden Bedingungen und Gegebenheiten angepasst werden sollte. Sind die Einflussfaktoren beim Trainingsverhalten Studierender im Fitness-Studio bekannt, können in der

Trainingspraxis entsprechende Interventionsmaßnahmen entwickelt und eingesetzt werden. So könnte der Bindungsprozess zur Aufrechterhaltung des Fitness-Trainings effektiv unterstützt werden (vgl. Pahmeier 2006, S. 225). Hinsichtlich des Bindungsprozesses stellt sich dann die Frage, inwiefern Studierende ihren Trainingsintentionen beim Training im Fitness-Studio gerecht werden.

Das Fitness-Training als komplexe Verhaltensweise aufzunehmen und dann auch langfristig in den Alltag zu integrieren, ist ein lebenslanger Balanceakt (vgl. Pahmeier 2006, S. 224). Obwohl bekannt ist, dass es insbesondere jungen Menschen sehr entgegenkommt, dass das Training im Fitness-Studio ganz individuell plan- und durchführbar ist, scheint das Dabeibleiben vielen Trainierenden schwer zu fallen (Rampf 1999, S. 37 ff.). Ein Vergleich zwischen Trainingsintention und tatsächlichem Trainingsverhalten macht deutlich, dass trotz starker Trainingsintentionen eine deutliche Intentions-Verhaltens-Lücke beim Training Studierender im Fitness-Studio festgestellt werden konnte. Mit einer ursprünglichen Trainingsintention von 3,12 Trainingstagen pro Woche und einer tatsächlichen Trainingshäufigkeit von 1,24 Trainingstagen pro Woche (Durchschnittswert erstes Trainingshalbjahr) konnte bei 97,3 % (n = 218) der Probanden in der vorliegenden Feldstudie eine Intentions-Verhaltens-Lücke nachgewiesen werden. Inferenzstatistische Tests belegen, dass die durchschnittliche tatsächliche Trainingshäufigkeit beim Training von Studierenden im Fitness-Studio, innerhalb des ersten Trainingshalbjahres, höchst signifikant niedriger ist, als deren ursprünglich intendierte Trainingshäufigkeit zum Zeitpunkt der Eingangsbefragung (t1). Zudem ist erkennbar, dass die Intentions-Verhaltens-Lücke im zeitlichen Verlauf der Trainingsmonate TM1 (47 %) bis TM6 (68 %) höchst signifikant zunimmt. Doch woran liegt es, dass Anspruch und Wirklichkeit beim Training von Studierenden im Fitness-Studio oftmals divergieren?

Die Gründe für eine Lücke zwischen Trainingsintention und Trainingsverhalten sind vielfältig und lassen sich teilweise aus der Ausprägung der zuvor aufgeführten Einflussfaktoren ableiten. Neben diversen internalen und externalen Faktoren ist festzustellen, dass die Betreuung von Trainierenden teilweise unzureichend ist. In der Praxis ist häufig zu beobachten, dass Trainierende unabhängig vom Trainingsziel und

den individuellen physischen sowie sonstigen Voraussetzungen, gleiche Trainingsempfehlungen erhalten. Diese *One-Size-Fits-All-Ansätze* werden dem Anspruch eines differenzierten nachhaltigen Trainings allerdings nicht gerecht. Im Rahmen dieser Arbeit wurde deswegen versucht, ein ganzheitlicheres Verständnis von Training zu etablieren, welches sowohl die physischen und psychischen Voraussetzungen der trainierenden Person, als auch die vorherrschenden Umwelteinflüsse berücksichtigt (*Fitness-Profiling*). Wie kann es nun gelingen, diesen Ansatz weiterzuentwickeln und trainierende Studierende zukünftig noch besser zu unterstützen, damit die Integration des Trainings in den Hochschulalltag gelingen kann?

Da diese Arbeit lediglich Probanden eines universitären Fitnesszentrums berücksichtigt hat²² und dabei primär die motivationalen und volitionalen Variablen etablierter Gesundheitsmodelle untersucht hat, wäre es wünschenswert, wenn in zukünftigen Forschungsarbeiten weitere Probanden verschiedener universitärer Fitnesszentren sowie zusätzliche Einflussfaktoren auf das Trainingsverhalten untersucht würden. Eine Möglichkeit, um diese Idee zu kommunizieren, wurde in dem jährlich stattfindenden zweitägigen Netzwerktreffen der universitären Fitnesszentren (organisiert durch den Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband kurz ADH) gesehen. Beim ADH-Netzwerktreffen im Februar 2020 in Kassel wurde deswegen die Gelegenheit genutzt, um die dort anwesenden Studioleiter und Trainer von universitären Fitnesszentren aus dem gesamten Bundesgebiet bzgl. ihres Interesses an der Teilnahme an einer solchen gemeinsamen Studie zu befragen. Nachdem Einblicke in die Potenziale der vorliegenden Arbeit im Rahmen eines Impulsvortrages gegeben wurden, bekundeten 15 der dort anwesenden 18 Stellvertretenden von universitären Fitnesszentren ihr Interesse an der Durchführung einer solchen Studie. Mit dem Ziel, die Kunden

²² Nach den Anforderungen von Maxwell (2000) wäre die Stichprobengröße dieser Feldstudie nicht ausreichend gewesen, um die durchgeführten multiplen linearen Regressionen rechnen zu können, wenngleich die Anforderungen von Green (1991) bzgl. der Stichprobengröße erfüllt wurden. In jedem Fall wurde durch diese Erhebung ein wertvoller wissenschaftlicher Beitrag geleistet, da im Falle von weiteren Studien mit dem gleichen Studiendesign eine Metaregression durchgeführt werden könnte. Eine Möglichkeit, um dies zu realisieren, wäre die im Folgenden angekündigte bundesweite Studie mit den universitären Fitnesszentren und dem ADH.

professionell zu betreuen und dabei zu unterstützen, das Training im Fitness-Studio langfristig in den Alltag zu integrieren, erhofft man sich, neben weiteren Erkenntnissen zu potenziellen Einflussfaktoren des Trainingsverhaltens, dass man auf Basis der gemeinsamen Studienergebnisse Interventionen für die Trainingspraxis ableiten kann. Dieses gemeinsame Forschungsvorhaben könnte zentrale Erkenntnisse für die Kundenbindung generieren und dabei helfen, die Qualitätsführerschaft der universitären Fitnesszentren gegenüber Discounter-Studios weiter auszubauen und ihren Stand in der Fitnessbranche zu stärken. Im Sinne der Kundenzentrierung wäre es u. a. anzustreben, individuelle Dropout-Präventionsmaßnahmen und Kundenbindungsmaßnahmen zu entwickeln, um einerseits Aussteigerquoten zu reduzieren und andererseits die Potenziale der Mitglieder beim Training im Fitness-Studio zu erkennen und optimal zu fördern. Da Sport- und Bewegungsverhalten nicht vermittelt werden kann (vgl. Wasserkampf & Kleinert 2017, S. 119), ist jeder Trainierende für die Integration des Trainings in seinen Alltag selber verantwortlich. Das Trainerpersonal sollte versuchen, den Trainierenden im Trainingsprozess bestmöglich zu unterstützen, damit Trainingsintentionen erfolgreich, d. h. im Sinne einer kongruenten Intentionen-Verhaltens-Beziehung, realisiert werden. Fuchs (2006, S. 211) weist darauf hin, dass das entscheidende Charakteristikum eines sportlich-aktiven Lebensstils, die Dauerhaftigkeit des persönlichen Sportbezugs ist. Damit Intentionen zu Gewohnheiten werden, sollte die Verhaltensregulation von einem aufwändigen, prüfenden Beschluss zu einer automatischen Aktivierung und langfristigen Aufrechterhaltung führen (Lally et al., 2011). Die Bildung von Gewohnheiten kann Verhaltensweisen resistenter gegenüber Fehlritten machen und vor möglichen Motivationsdefiziten schützen (Gardner & Lally 2013, S. 489; Rothman, Sheeran & Wood, 2009). Wenn das Training keiner Abwägung des Initiierens (SOS-Frage) bedarf und als fester Bestandteil alltäglicher Aktivitäten verankert ist (vgl. Verplanken & Melkevik 2008, S. 24), besteht die Chance, dass sich Trainingsanspruch sowie Trainingswirklichkeit im Sinne einer erfolgreichen Intentionen-Verhaltens-Beziehung annähern bzw. übereinstimmen und der Trainierende die zahlreichen Vorteile eines Fitness-Trainings erfahren kann. Je stärker das Training im Fitness-Studio in alltägliche Abläufe implementiert ist, desto

wahrscheinlicher ist es, dass es auch langfristig umgesetzt wird (Wasserkampf & Kleinert 2017, S. 118).

Literaturverzeichnis

- Ackermann, E. & Schumann, W. (2010). Die Uni ist kein Ponyhof. Zur psychosozialen Situation von Studierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5 (3), 231-237.
- Adriaanse, M.A., Gollwitzer, P.M., De Ridder, D.T.D., De Wit, J.B.F. & Kroese, F.M. (2011). Breaking habits with implementation intentions. A test of underlying processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (4), 502-513.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to action: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Berlin: Springer.
- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the Theory of Planned Behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32 (4), 665-683.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation. Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34, 233-252.
- Allen, K., & Morey, M. C. (2010). Physical activity and adherence. In H. B. Bosworth (Ed.), *Improving patient treatment adherence. A clinician's guide* (pp. 9-38). New York: Springer.
- Anderson, E.S., Winett, R.A., Wojcik, J.R. & Williams, D.M. (2010). Social cognitive mediators of change in a group randomized nutrition and physical activity intervention. Social support, self-efficacy, outcome expectations and self-regulation in the Guide-To-Health Trial. *Journal of Health Psychology*, 15 (1), 21-32.
- Anderson, J.R., Wojcik, J.R., Winett, R.A. & Williams, D.M. (2006). Social-cognitive determinants of physical activity. The influence of social support, self-efficacy, outcome expectations, and self-regulation among participants in a church-based health promotion study. *Health Psychology*, 25 (4), 510-520.
- Annesi, J. J. (1999). Effects of minimal group promotion on cohesion and exercise adherence. *Small Group Research*, 30 (5), 542-557.
- Antoniewicz, F. & Brand, R. (2016). Dropping out or keeping up? Early-dropouts, late-dropouts, and maintainers differ in their automatic evaluations of exercise already before a 14-week exercise course. *Frontiers in psychology*, 7 (838), 135-142.
- Araújo-Soares, V., McIntyre, T. & Sniehotta, F.F. (2009). Predicting changes in physical activity among adolescents. The role of self-efficacy, intention, action planning and coping planning. *Health Education Research*, 24 (1), 129-139.

-
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2000). Social cognition models and health behaviour: A structured review. *Psychology & Health, 15* (2), 173-189.
- Armitage, C. J. (2005). Can the Theory of Planned Behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology, 24* (3), 235-245.
- Ayotte, B.J., Margrett, J.A. & Hicks-Patrick, J. (2010). Physical activity in middle-aged and young-old adults. The roles of self-efficacy, barriers, outcome expectancies, self-regulatory behaviors and social support. *Journal of Health Psychology, 15* (2), 173-185.
- Baaken, A. & Fuchs, R. (2012). Erklärungsmodelle der Sportteilnahme und ihre Implikationen für effektive Interventionsmaßnahmen. In G. Geuter & A. Holleder (Hrsg.), *Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit* (S. 79-94). Bern: Huber.
- Baier, T. & Dänzer, T. (2013). *Der Neue Georges. Ausführliches Lateinisch-Deutsches Handwörterbuch*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Baldwin, A.S., Rothman, A.J. & Jeffery, R.W. (2009). Satisfaction with weight loss: examining the longitudinal covariation between people's weight-loss-related outcomes and experiences and their satisfaction. *Annals of behavioural medicine, 38* (3), 213-224.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84* (2), 191-215.
- Bandura, A. & Jourden, F.J. (1991). Self-regulatory mechanisms governing the impact of social comparison on complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology, 60* (6), 941-951.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior, 31* (2), 143-164.
- Becker, G.S. (1965). A theory of the allocation of time. *The Economic Journal, 75* (3), 493-517.
- Becker, M.H. (1974). The Health Belief Model and personal health behavior. *Health Education Monographs, 2*, 324-508.
- Bélangier-Gravel, A., Godin, G., & Amireault, S. (2013). A meta-analytic review of the effect of implementation intentions on physical activity. *Health Psychology Review, 7* (1), 23-54.
- Belcher, R., Berrigan, D., Dodd, K.W., Emken, B. A., Cho, C., & Spuijt-Metz, D. (2010). Physical activity in US youth: Impact of race, ethnicity, age, gender & weight status. *Medicine and science in sports and exercise, 42* (12), 2211-2221.

- Berkman, L. F., und A. Krishna. 2014. Social network epidemiology. In L. F. Berkman, I. Kawachi und M. M. Glymour (eds.), *Social epidemiology* (pp. 234-290). New York: Oxford University Press.
- Beuker, F. (1993). *Fitness - Heute. Standortbestimmungen aus Wissenschaft und Praxis* (Edition Freizeit, Bd. 073: Freizeit-Sachbuch). Erkrath: Deutsche Gesellschaft für Freizeit.
- Blanchard, C. Arthur, H.M. & Gunn, E. (2015). Self-efficacy and outcome expectations in cardiac rehabilitation: Associations with women's physical activity. *Rehabilitation Psychology*, 60 (1), 59-66.
- Blickfeld (2014). *Wuppertal - eine Pendler-Uni?* Zugriff am 20. April 2017 unter: <https://www.blickfeld-wuppertal.de/oncampus/universitaet-wuppertal-pendler-uni-semestericket>
- Bock, B. C., Marcus, B. H., Pinto, B. M., & Forsyth, L. A. H. (2001). Maintenance of physical activity following an individualized motivationally tailored intervention. *Annals of Behavioral Medicine*, 23 (2), 79-87.
- Bonadt, K. (2016). *Sport, Fitness und Metabolisches Syndrom - epidemiologische Zusammenhänge* (1. Aufl.). Schorndorf: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG.
- Booth, M.L., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O. & Leslie, E. (2000). Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians. *Preventive Medicine* 31 (1), 15-20.
- Bortz, J. (2005). *Lehrbuch der Statistik: für Sozialwissenschaftler* (6. vollständig neu bearbeitete und erweiterte Auflage). Berlin; Heidelberg; New York; Tokyo: Springer.
- Bortz, J. & Döring, N. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. vollständig neu bearbeitete und erweiterte Auflage). Heidelberg: Springer.
- Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L. (Eds.). (2012). *Physical activity and health*. (2. ed.) Champaign Ill.: Human Kinetics.
- Bosworth, H. (2010). *Improving patient treatment adherence. A clinician's guide*. New York: Springer.
- Bourier, G. (2008). *Beschreibende Statistik*. (7. überarb. Aufl.). Wiesbaden: Gabler Verlag.
- Bozionelos, G., & Bennett, P. (1999). The theory of planned behaviour as predictor of exercise: The moderating influence of beliefs and personality variables. *Journal of Health Psychology*, 4 (4), 517-529.
- Böhle, E., Peters, K. M., Drücke, T. et al. (2015). Methoden der Rehabilitation. In V. Stein & B. Greitemann (Hrsg.), *Rehabilitation in Orthopädie und Unfallchirurgie* (S. 62-67). Berlin: Springer.

- Bös, K. (1998). Fitneßdiagnose. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Gesundheitssport. Ein Handbuch* (S. 188-197). Schorndorf: Hofmann.
- Brandl-Bredenbeck, H.P., Kämpfe, A. & Köster, C. (2013). *Ergebnisbericht zum Pilotprojekt. Studium heute - gesundheitsfördernd oder gesundheitsgefährdend? Eine Lebensstilanalyse*. Aachen: Meyer und Meyer Verlag.
- Brawley, L. R., Martin, K. A. & Gyurcsik, N. C. (1998). Problems in assessing perceived barriers to exercise: Confusing obstacles with attributions and excuses. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in measurement in sport and exercise psychology* (pp. 337-350). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Brehm, W. & Eberhardt, J. (1995). Drop-out und Bindung im Fitneß-Studio. *Sportwissenschaft*, 25, 174-186.
- Breuer, C. (2006). Sportpartizipation in Deutschland: Ein demo-ökonomisches Modell. *Sportwissenschaft*, 36 (3), 292-305.
- Breuer, C. & Wicker, P. (2007). Körperliche Aktivität über die Lebensspanne. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils: Theorie, Empirie und Praxis* (S. 89-107). Göttingen: Hogrefe.
- Breuer, C. & Wicker, P. (2009) Decreasing sports activity with increasing age? Findings from a 20-year longitudinal and cohort sequence analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80 (1), 22-31.
- Breuer, C., Hallmann, K., Wicker, P., & Feier, S. (2010). Socio-economic patterns of sport demand and ageing. *European Review of Aging and Physical Activity*, 7 (2), 61-70.
- Brewer, B. W., Cornelius, A.E., Van Raalte, J.L. et al. (2004). Rehabilitation adherence and anterior cruciate ligament outcome. *Psychology, Health and Medicine*, 9 (2), 163-175.
- Brewer, N.T., Chapman, G.B., Gibbons, F.X., Gerrard, M., McCaul, K.D. & Weinstein ND. (2007). Meta-analysis of the relationship between risk perception and health behavior: the example of vaccination. *Health Psychology*, 26 (2), 136-145.
- Bucksch, J., Gruber, J., & Schneider, S. (2011). Die Wohnumwelt und ihr Einfluss auf Gesundheitsverhalten – Versuch eines Erklärungsmodells. *Prävention*, 34 (3), 71-74.
- Budden, J. S., & Sagarin, B. J. (2007). Implementation intentions, occupational stress, and the exercise intention-behavior relationship. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12 (4), 391-401.
- Bühner, M. & Ziegler, M. (2009). *Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler*. München: Pearson Studium.

-
- Carraro, N., & Gaudreau, P. (2013). Spontaneous and experimentally induced action planning and coping planning for physical activity: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 14* (2), 228–248.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Mack, D. (1996). Social influence and exercise: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18* (1), 1-16.
- Caspersen, C. J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100* (2), 126-131.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin, 112* (1), 155-159.
- Coleman, L., Cox, L. & Roker, D. (2008). Girls and young women's participation in physical activity: Psychological and social influences. *Health Education Research, 23* (4), 633-647.
- Colley, R. C., Hills, A. P., O'Moore-Sullivan, T. M., Hickman, I. J., Prins, J. B., & Byrne, N. M. (2008). Variability in adherence to an unsupervised exercise prescription in obese women. *International Journal of Obesity, 32* (5), 837-844.
- Conner, M., & Norman, P. (Eds.) (2005). Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models (2nd ed.). Maidenhead: Open University Press.
- Conner, M. (2008). Initiation and maintenance of health behaviors. *The International Association Of Applied Psychology, 57* (1), 42-50.
- Conner, M., Sandberg, T. & Norman, P. (2010). Using action planning to promote exercise behavior. *Annals of Behavioral Medicine, 40* (1), 65-76.
- Conroy, M., Simkin-Silverman, L., Pettee, K., Hess, R., Kuller, L., & Kriska, A. (2007). Lapses and psychosocial factors related to physical activity in early post-menopause. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 39*, 1858-1866.
- Cousins, S.O. (1996). Exercise cognition among elderly women. *Journal of Applied Sport Psychology, 8*, 131-145.
- Craig, R., Mindell, J. & Hirani, V. (2009). *Health survey for England 2008: Vol. 1. Physical activity and fitness*. London: National Health Survey Information Centre.
- Croezen, S., Picavet, J., Haveman-Nies, A., Verschuren, M. de Groot, P.G.M. & van't Veer, P. (2012). Do positive or negative experiences of social support relate to current and future health? Results from the Doetinchem Cohort Study. *BMC Public Health, 12* (1), 65-73.

-
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Wiley series on personality processes. Social support: An interactional view* (pp. 319-366). John Wiley & Sons.
- Dagkas, S., & Stathi, A. (2007). Exploring social and environmental factors affecting adolescents' participation in physical activity. *European Physical Education Review, 13* (3), 369-384.
- Davey, J., Fitzpatrick, M., Garland, R. & Kilgour, M. (2009). Adult participation motives: empirical evidence for a workplace exercise programme. *European Sport Management Quarterly, 9*, 141-162.
- De Bourdeauhuij, I., & Sallis, J. (2002). Relative contribution of psychosocial variables to the explanation of physical activity in three population-based adult samples. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory, 34* (2), 279–288.
- De Bruin, M. Kok, G., Prins, J.M., van Breukelen, G.J.P., Sheeran, P., Hiemstra, A., & Hospers, H.J. (2012). Self-Regulatory Processes Mediate the Intention-Behavior Relation for Adherence and Exercise Behaviors. *Health Psychology, 31* (6), 695-703.
- De Bruijn, G.J., Gardner, B., van Osch, L. & Sniehotta, F.F. (2014). Predicting Automaticity in Exercise Behaviour: The Role of Perceived Behavioural Control, Affect, Intention, Action Planning, and Behaviour. *International Journal of Behavioral Medicine, 21* (5), 767–774.
- 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.
- Deflandre, A., Lorant, J., Gavarry, O. & Falgairette, G. (2001). Determinants of physical activity and physical and sports activities in French school children. *Perceptual and motor skills, 92* (2), 399-414.
- Deloitte.(2005). *Der deutsche Fitness- und Wellnessmarkt – Studie*. Düsseldorf: Deloitte & Touche GmbH.
- Deloitte. (2020). *Der Deutsche Fitnessmarkt – Studie 2020*. Sport Business Gruppe.
- Department of Health (2004). *Choosing health? Choosing activity: A consultation on how to increase physical activity*. London: The Stationery Office.
- Desmond, S.M., Price, J.H., Lock, R.S., Smith, D. & Stewart, P.W. (1990). Urban black and white adolescents physical fitness status and perceptions of exercise. *Journal Of School Health, 60* (5), 220-226.
- Deuß, Carina (2015). *Erfolgsfaktoren von Tennisvereinen. Eine empirische Analyse. Schriften zur Körperkultur (Band 72)*. Münster: Lit-Verlag.
- Dishman, R.K. (1982). Health psychology and exercise adherence. *Quest, 33* (2), 166-180.

-
- Dishman, R.K. (1988). *Exercise adherence: Its impact on public health*. Champaign: Human Kinetics books.
- Dishman, R. K. (1990). Determinants of participation in physical activity. In C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, & B. D. McPherson (Eds.), *Exercise, fitness and health* (pp. 75–102). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Dishman, R. K. (1991). Increasing and maintaining exercise and physical activity. *Behavior Therapy*, 22 (3), 345-378.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., & Pate, R. R. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37 (3), 478-487.
- Dollmann, J. (2018). Social and environmental influences on physical activity behaviours. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15 (2), 169-171.
- Downward, P., Lera-López, F., & Rasciute, S. (2014). The correlates of sports participation in Europe. *European Journal of Sport Science*. 14 (6), 592-602.
- DSSV (Hrsg.). (1998). *Eckdaten der deutschen Fitnessbranche von 1990-1998*. Hamburg: DSSV.
- DSSV (Hrsg.). (2016). *Eckdaten der Deutschen Fitness-Wirtschaft*. Hamburg: DSSV.
- DSSV (Hrsg.). (2017). *Eckdaten der Deutschen Fitness-Wirtschaft*. Hamburg: DSSV.
- DSSV (Hrsg.). (2019). *Eckdaten der Deutschen Fitness-Wirtschaft*. Hamburg: DSSV.
- DSSV (Hrsg.). (2020). *Eckdaten der Deutschen Fitness-Wirtschaft*. Hamburg: DSSV.
- Dunn, D. S., & Elliott, T. R. (2008). The place and promise of theory in rehabilitation psychology research. *Rehabilitation Psychology*, 53 (3), 254-267.
- Dzewaltowski, D.A. (1989). Toward a model of exercise motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11 (3), 251-269.
- Dzewaltowski, D. A., Noble, J. M., & Shaw, J. M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12 (4), 388-405.
- Eaton, C.B., Reyners, J., Assaf, A.R., Feldman, H., Lasater, T. & Carleton, R.A. (1993). Predicting physical activity change in men and women in two New England communities. *American Journal of Preventive Medicine*, 9 (4), 209-219.
- Eberth, B. & Smith, M. B. (2010). Modelling the participation decision and duration of sporting activity in Scotland. *Economic Modelling*, 27 (4), 822–834.

-
- Ekkekakis, P., & Lind, E. (2006). Exercise does not feel the same when you are overweight: The impact of self-selected and imposed intensity on affect and exertion. *International Journal of Obesity*, 30 (4), 652-660.
- Englert, C., & Bertrams, A. (2019). Volition im Sport. In J. Schüller, M. Wegner, & H. Plessner (Hrsg.), *Lehrbuch Sportpsychologie* (S. 211-232). Heidelberg: Springer.
- Fahlenbock, M., Hense, T., Hübner, H., Wulf, O. (Hrsg.) (2010). *Hochschulsport-Umfrage NRW 2009*. (Schriften zur Körperkultur, 58). Berlin: Lit Verlag.
- Fairclough, S., Stratton, G. and Baldwin, G. (2002). The contribution of secondary school physical education to lifetime physical activity. *European Physical Education Review*, 8 (1), 69-84.
- Farrell, L & Shields, M. A. (2002). Investigating the economic and demographic determinants of sporting participation in England. *Royal Statistical Society*, 165 (2), 335-348.
- Faude-Koivisto, T & Gollwitzer, P. (2009). Wenn-Dann Pläne: Eine effektive Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie. In B. Birgmeier (Hrsg.), *Coachingwissen: Denn sie wissen nicht, was sie tun?* (S. 207-225). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Ferrand, A., Robinson, L. & Valette, P. (2010). The intention-to-repurchase paradox: A case of the health and fitness industry. *Journal of Sport Management*, 24 (1), 83-105.
- Finch, E. A., Linde, J. A., Jeffery, R. W., Rothman, A. J., King, C. M., & Levy, R. L. (2005). The effects of outcome expectations and satisfaction on weight loss and maintenance: Correlational and experimental analyses-a randomized trial. *Health Psychology*, 24 (6), 608-616.
- Fiorillo, D. & Sabatini, F. (2011). Quality and quantity: The role of social interactions in individual health. *Social Science and Medicine*, 73 (11), 1644-1652.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company.
- Fitness First (2017). *Der große Fitness First Motivationscheck: Was motiviert die Deutschen zum Trainieren?* Zugriff am 05. August 2020 unter:
http://fitnessfirst.lifefitgroup.acsitefactory.com/sites/g/files/tbchtk201/files/2020-07/PMI_FF_Motivationscheck_151117.pdf
- Fortier, M. S., Duda, J. L., Guerin, E., & Teixeira, P. J. (2012). Promoting physical activity: Development and testing of self-determination theory-based interventions. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9 (20).
- Freiwald, J. & Greiwing, A. (2016). *Optimales Krafttraining. Sport – Rehabilitation – Prävention*. Balingen: Spitta.

-
- Fuchs, R. (1994). Konsequenzerwartungen als Determinante des Sport- und Bewegungsverhaltens. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 4 (2), 269-291.
- Fuchs, R. (2001). Entwicklungsstadien des Sporttreibens. *Sportwissenschaft*, 31, 255-281.
- Fuchs, R. (2003). *Sport, Gesundheit und Public Health*. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2005). Körperliche Aktivität als Gesundheitsverhalten. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie (Reihe: Enzyklopädie der Psychologie)*. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2006). Verhaltensmodelle und Konsequenzen für Interventionen zur sportlichen Aktivierung. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.). *Handbuch Gesundheitssport* (S. 211-221). Schorndorf: Hofmann.
- Fuchs, R. (2007a). Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage für Programme der Gesundheitsverhaltensänderung. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 317-325). Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2007b). Körperliche Aktivität und die Macht der Gewohnheit. In Fuchs, Göhner & Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 3-23). Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2008). *Messung der sportbezogenen Stadienzugehörigkeit: Das Stadien-Flussdiagramm (SFD-Sport)*. Freiburg: Universität Freiburg.
- Fuchs, R. (2013). Das Motivations-Volitions-Konzept. *Public Health Forum*, 21 (2), 32-34.
- Fuchs, R., Göhner, W. & Seelig, H. (Hrsg.) (2007). *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils: Theorie, Empirie und Praxis*. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R., Göhner, W., Seelig, H. Fleitz, A., Mahler, C. & Schittich, I. (2010). Lebensstil-integrierte sportliche Aktivität: Ergebnisse der MoVo-LISA Interventionsstudie. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 26, 270–276.
- Fuchs, R., Göhner, W., & Seelig, H. (2011). Long-term effects of a psychological group intervention on physical exercise and health: The MoVo concept. *Journal of Physical Activity and Health*, 8 (6), 794-803.
- 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., Seelig, H., Göhner, W., Burton, N.W. & Brown, W.J. (2012). Cognitive Mediation of intervention effects on physical exercise: Causal models for the adoption and maintenance stage. *Psychology & Health*, 27 (12), 1480-1499.
- Fuller, C. & Drawer, S. (2004). The Application of Risk Management in Sport. *Sports Medicine*, 34 (6), 349-356.

-
- Gabler, H. (2002). Motive im Sport. *Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien* (Reihe Sportwissenschaft, Bd. 31). Schorndorf: Hofmann.
- Gardner, B. (2012). Habit as automaticity, not frequency. *The European Health Psychologist*, 14 (1), 32-36.
- Gardner, B. & Lally, P. (2013). Does intrinsic motivation strengthen physical activity habit? Modeling relationships between self-determination, past behavior, and habit strength. *Journal of Behavioral Medicine*, 36 (5), 488-497.
- Gesierich, T. (2008). *Kundenzufriedenheit im Sport - Drop-Out und Bindung in Fitness-Studios*. (2008) (1. Aufl.). München: Grin-Verlag.
- Geuter, G. & Holleder, A. (2012). *Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit* (1. Aufl.). Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.
- Glassner, B. (1990). Fit for postmodern selfhood. In H.S. Becker & M.M. McCall (eds.), *Symbolic interaction and cultural studies* (pp. 215-243). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (pp. 53-92). New York: Guilford.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54 (7), 493-503.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (p. 69-119). Elsevier Academic Press.
- Gollwitzer, P. M., Parks-Stamm, E. J., Jaudas, A., & Sheeran, P. (2008). Flexible tenacity in goal pursuit. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science* (pp. 325-341). The Guilford Press.
- Gollwitzer, P. M., Wieber, F., Myers, A. L., & McCrea, S. M. (2010). How to maximize implementation intention effects. In C. R. Agnew, D. E. Carlston, W. G. Graziano, & J. R. Kelly (Eds.), *Then a miracle occurs: Focusing on behavior in social psychological theory and research* (pp. 137-161). Oxford University Press.
- Gollwitzer, P.M. (2014). Weakness of the will: Is a quick fix possible? *Motivation and Emotion*. 38 (3), 305-322.
- Gonçalves, C., Meireles, P. & Carvalho, M. J. (2016). Consumer behaviour in fitness club: Study of the weekly frequency of use, expectations, satisfaction and retention. *The Open Sports Sciences Journal*, 9 (1), 62-70.

-
- Gottlob, A. (2013). *Differenziertes Krafttraining. Mit Schwerpunkt Wirbelsäule* (4., komplett überarbeitete Auflage). München: Urban & Fischer.
- Göhner, W., Berg, A. & Fuchs, R. (2007). M.O.B.L.I.S.: Ein 12-Monate-Programm zur Lebensstiländerung bei Adipositas. In Fuchs, Göhner & Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 326-339). Göttingen: Hogrefe.
- Göhner, W. Mahler, C. & Fuchs, R. (2007). MoVo-LISA: Ein Kleingruppenprogramm zum Aufbau des Bewegungsverhaltens. In Fuchs, Göhner & Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 340-353). Göttingen: Hogrefe.
- Göhner, W., Schlatterer, M., Seelig, H., Frey, I., Berg, A. & Fuchs, R. (2012). Two-Year Follow-Up of an Interdisciplinary Cognitive-Behavioral Intervention Program for Obese Adults. *The Journal of Psychology*, 146 (4), 371-391.
- Göring, A. (2010). *Kurzbericht zum Kooperationsprojekt Partizipation und ehrenamtliches Engagement am informellen Bildungsort Hochschulsport*. Zugriff am 09. Februar 2018 unter: https://www.adh.de/fileadmin/user_upload/adh.de/pdf/News/Kurzbericht-Sport-und-Studium.pdf
- Göring, A. & Möllenbeck, D. (2010). *Sport als gesundheitsfördernde Ressource im Setting der Hochschule. Institutionelle Rahmenbedingungen und empirische Befunde zum Sportverhalten von Studierenden*. In: 16. Kongress Armut und Gesundheit. 3. und 4. Dezember 2010 in Berlin.
- Göring, A. & Möllenbeck, D. (2011). *Sport als gesundheitsfördernde Ressource im Setting der Hochschule. Institutionelle Rahmenbedingungen und empirische Befunde zum Sportverhalten von Studierenden*. In: Gesundheit Berlin-Brandenburg (Hrsg.): Dokumentation des 16. Kongresses Armut und Gesundheit - Verwirklichungschancen für Gesundheit. Berlin: Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.. S. 39-45.
- Göring, A. & Rudolph, S. (2015): *Die Hochschule als kohärenter Lebensraum? Ergebnisse einer salutogenetischen Studie von Studierenden im ersten Studienjahr*. In: A. Göring & D. Möllenbeck, (Hrsg.). *Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen. Theorie - Empirie - Praxis*, (S.131 -147). Göttingen: Universitätsverlag.
- Green, S. B. (1991). How Many Subjects Does It Take To Do A Regression Analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 26 (3), 499-510.
- Grobe, T.G., Steinmann, S. & Szecsenyi (2018). *Arztreport 2018. Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse*. Zugriff am 15. März 2019 unter: <https://www.barmer.de/blob/144368/08f7b513fdb6f06703c6e9765ee9375f/data/dl-barmer-arztreport-2018.pdf>

-
- Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S., Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017*. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse. Zugriff am 17. Januar 2019 unter: <https://www.tk.de/resource/blob/2050660/8bd39eab37ee133a2ec47e55e544abe7/gesundheit-studierender-in-deutschland-2017-studienband-data.pdf>
- Gustafson, S.L., & Rhodes, R.E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine*, 36 (1), 79-97.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (Eds.). (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
- Hagger, L. & Luszczynska, A. (2014). Implementation Intention and action planning Interventions in health contexts: State of the research and proposals for the way forward. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 6 (1), 1-47.
- Hallmann, K., Wicker, P., Breuer, C., & Schönherr, L. (2012). Understanding the importance of sport infrastructure for participation in different sports – Findings from multilevel modeling. *European Sport Management Quarterly*, 12 (5), 525-544.
- Hallmann, K., Wicker, P. & Breuer, C. (2014). Individual and infrastructural determinants of participation in different sports. *Managing Leisure*, 16 (4), 269-286.
- Hamilton, K. & White, K.M. (2008). Extending the theory of planned behavior: The role of self and social influences in predicting adolescent regular moderate-to-vigorous physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30 (1), 56-74.
- Hayoz, C., Klostermann, C., Schmid, J., Schlesinger, T., & Nagel, S. (2017). Intergenerational transfer of a sports-related lifestyle within the family. *International review for the sociology of sport*, 54 (2), 182-198.
- Heckhausen, H., & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, 11 (2), 101-120.
- Heaney, C. A., & Israel, B. A. (2008). Social networks and social support. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (pp. 189-210). Jossey-Bass.
- Heinemann, K. (1986). Zum Problem der Einheit des Sports und des Verlusts seiner Autonomie. In K. Heinemann (Hrsg.), *Die Zukunft des Sports. Materialien zum Kongress "Menschen im Sport 2000"*(S.112-128). Schorndorf: Hofmann.
- Heinemann, K. (1989). *Der „nicht-sportliche“ Sport*. In K. Dietrich & K. Heinemann. *Der nicht-sportliche Sport* (S.11-28). Schorndorf: Hofmann.

-
- Heinze, R., Römmelt, B. & Daumann, F. (2011). Management in Fitnessstudios. In: R. Heinze, B. Römmelt & F. Daumann (Hrsg.). *Ausgewählte Managementprobleme in Fitnessstudios, Themenheft der Sciamus – Sport und Management*, (S. 1-4). Zugriff am 18. Oktober 2017 unter: <http://www.sport-und-management.de/index.php/archiv/10-ausgewaehlte-managementprobleme-in-fitnessstudios>
- Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, G.L. & Kingwell, B.A. (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive Australian adults. *Sports*, 5 (3), 1-8.
- Hoffmann, Antje (2009). Bindung und Dropout von Jugendlichen im vereinsorganisierten Sport. Leipzig, Univ., Diss., 2009. Berlin: Lehmanns Media.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2010). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (5., unveränderte Auflage). Wiebelsheim, Hunsrück: Limpert.
- Holland, R.W., Aarts, H. & Landemann, D. (2006). Breaking and creating habits on the working floor: A field-experiment on the power of implementation intentions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42 (6), 776-783.
- Hollmann, W., Strüder, H. K. (2009). *Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin*. 5., völlig neu bearb. u. erw. Aufl. 2009. Stuttgart: Schattauer.
- Hooker, S.A., Ross, K.M., Ranby, K.W., Masters, K.S., Peters, J.C. & Hill, J.O. (2016). Identifying groups at risk for 1-year membership termination from a fitness center at enrollment. *Preventive Medicine Reports*, 4, 563-568.
- Hottenrott, K., & Seidel, I. (2017). *Handbuch Trainingswissenschaft – Trainingslehre* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Band 200). Schorndorf: Hofmann.
- Hotz, J., Heinz, H. & Beckmann, J. (2007). *Der Brockhaus - Sport. Sportarten und Regeln, Wettkämpfe und Athleten, Training und Fitness* (6.Aufl.) Mannheim: Brockhaus.
- Humpel, N., Owen, N. & Leslie, E. (2002) Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: A review. *American Journal of Preventive Medicine* 22 (3), 188-199.
- Humphreys, B. R., & Ruseski, J. E. (2007). Participation in physical activity and government spending on parks and recreation. *Contemporary Economic Policy*, 25 (4), 538-552.
- Hurley, T. (2004). *Internal marketing and the effect on customer retention in the health and fitness industry*. In Proceedings of the 12th EASM European Congress on sport management. Ghent, Belgium: PVLO.
- IHRSA (2012). *Why did you leave / quit your former health club?* In Statista - The Statistics Portal. Zugriff 05. Januar 2016 unter: <http://www.statista.com/statistics/246978/reasons-for-quitting-health-club-membership/>

-
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Strömmer, S. T. (2014). Elucidating the roles of motives and gains in exercise participation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3 (2), 116-131.
- Janz, N. K., & Becker, M. H. (1984). The Health Belief Model: A decade later. *Health Education Quarterly*, 11 (1), 1-47.
- Jekauc, D., Völkle, M., Mess, M.O., Reiner, F., & Renner, M. (2015). Prediction of attendance at a fitness-center: A comparison between the theory of planned behavior, the social cognitive theory, and the physical activity maintenance theory. *Frontiers in Psychology*, 6 (121), 1-10.
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (Hrsg.). (1999). *Förderung von Selbstwirksamkeit bei Schülern und Lehrern. Abschlußbericht der wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Verbund Selbstwirksame Schulen*. Berlin: Humboldt-Universität zu Berlin.
- Jette, A., Lachman, M., Giorgetti, M., Assmann, S., Harris, B., Levensen, C., Wernick, M., & Krebs, D. (1998). Effectiveness of home-based, resistance training with disabled older persons. *The Gerontologist*, 38 (4), 412-421.
- Kahlert, D. (2015). Maintenance of physical activity: Do we know what we are talking about? *Preventive Medicine Reports*, 2, 178-180.
- Kamberović, R.; Hase, T. (1994). *Fitness & Profit. Das Fachbuch für Betreiber von Freizeitanlagen und Existenzgründer*. Hamburg: SSV-Verl.
- Kelly, J.F., Stout, R.L., Greene, M.C., Slaymaker, V. (2014). Young adults, social networks, and addiction recovery: Post treatment changes in social ties and their role as a mediator of 12-Step Participation. *Plos One* 9(6).
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54 (2), 87-94.
- Kligerman, M., Sallis, J.F., Ryan, S. & Lawrence, F.D., Nader, P.R. (2007). Association of neighborhood design and recreation environment variables with physical activity and body mass index in adolescents. *American Journal of Health Promotion*. 21 (4), 274-277.
- Klostermann, C. & Nagel, S. (2011). Sport treiben ein Leben lang? *Sportwissenschaft*, 41 (3), 216 - 232.
- Knoll, N., Scholz, U., & Rieckmann, N. (2013). *Einführung Gesundheitspsychologie. Mit 5 Tabellen und 52 Fragen zum Lernstoff*. (3. Aufl.). München, Basel: UTB Verlag.
- Knoll, N., Scholz, U., & Rieckmann, N. (2017). *Einführung Gesundheitspsychologie*. (4. Aufl.). München, Basel: UTB Verlag.

-
- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (1), 231-244.
- Kohl, H.W., Fulton, J.E., Caspersen, C.J. (2000). Physical activity assessment among children and adolescents. *Preventive Medicine*, 31 (2), 54-74.
- Kościółek, S. (2017). Determinants of Demand for Physical Activity among Students in Krakow. Physical culture and sport. *Studies And Research*, 74 (1), 34-42.
- Krämer, L., & Fuchs, R. (2010). Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme: Zwei neue Messinstrumente. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 18 (4), 170-182.
- Krämer, L. & Fuchs, R. (2012). SBBM. Skala "Sportbezogenes Barrierenmanagement". Zugriff am 12. Mai 2017 unter: https://www.psycharchives.org/bitstream/20.500.12034/424/1/PT_9006377_SBBM_Fragebogen.pdf
- Krämer, L. (2014). Gesundheitsbezogene Barrieren. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch - Lexikon der Psychologie* (S. 238). Bern: Huber.
- Krebs, S., Baaken, A., Hofmeier, A., Göhner, W. & Fuchs, R. (2015). Soziale Unterstützung als Baustein eines betrieblichen Programms zur Sport- und Bewegungsförderung. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*. 23 (4), 177-190.
- Krug, J. S. & Kuhl, U. (2006). *Macht, Leistung, Freundschaft. Motive als Erfolgsfaktor in Wirtschaft, Politik und Spitzensport*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Kuhl, J. (1985). From cognition to behavior: Perspectives for future research on action control. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp.267-276). New York: Springer.
- Kwan, B. M., Stevens, C.J. & Bryan, A.D. (2017). What to expect when you're exercising: An experimental test of the anticipated affect-exercise relationship. *Health Psychology*, 36 (4), 309-319.
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118 (3), 482-495.
- Laird, Y., Fawcner, S., & Niven, A. (2018). A grounded theory of how social support influences physical activity in adolescent girls. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13 (1), 1-14.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40 (6), 998-1009.
- Lally, P., Wardle, J. & Gardner, B. (2011). Experiences of habit formation: A qualitative study. *Psychology, Health & Medicine*, 16 (4), 484-489.

-
- Lally, P. & Gardner, B. (2013). Promoting habit formation. *Health Psychology Review*, 7 (1), 137-158.
- Lange, H. & Sinning, S. (Hrsg.) (2008). *Handbuch Sportdidaktik*. Balingen: Spitta-Verlag.
- Lange, H. & Baschta, M. (2013). *Fitness im Schulsport* (Edition Schulsport, Band 23). Aachen: Meyer & Meyer.
- Langens, T.A., Schmalt, H.-D., & Sokolowski, K. (2005). Motivmessung: Grundlagen und Anwendungen. In R. Vollmeyer & J.C. Brunstein (Hrsg.), *Motivationspsychologie und ihre Anwendung* (S. 70-89). Stuttgart: Kohlhammer.
- Langguth, N., Könen, T., Matulis, S., Steil, R., Gawrilow, C., & Stadler, G. (2015). Barriers to physical activity in adolescents: A multidimensional approach. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 23 (2), 47-59.
- Legrand, E., Bieleke, M., Gollwitzer, P. M., & Mignon, A. (2017). Nothing will stop me? Flexibly tenacious goal striving with implementation intentions. *Motivation Science*, 3 (2), 101-118.
- Lee, Y.G. & Bhargava, V. (2004). Leisure time: Do married and single individuals spend it differently? *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32 (3), 254-274.
- Lehnert, K., Sudeck, G., Conzelmann, A. (2011). BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica*, 57 (3), 146-159.
- Lera-López, F., & Rapún-Gárate, M. (2011). Determinants of sport participation and attendance: Differences and similarities. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 12 (2), 66-89.
- Leslie, E., Cerin, E., Gore, C.J., St. George, A., Bauman A. & Owen, N. (2004). Gender, age and educational-attainment differences in Australian adults' participation in vigorous sporting and fitness activities. *Journal of Physical Activity and Health*, 1 (4), 377-388.
- Linke, S.E., Gallo, L.C. & Norman, G.J. (2011). Attrition and adherence rates of sustained vs. intermittent exercise interventions. *Annals of behavioral medicine*, 42 (2), 197-209.
- Lippke, S., Ziegelmann, J. P., & Schwarzer, R. (2004). 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. (2005). Stage-specific adoption and maintenance of physical activity: Testing a three-stage model. *Psychology of Sport and Exercise*, 6 (5), 585-603.
- Lippke, S. & Renneberg, B. (2006). Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens. In: Renneberg, B. & Hammelstein, P. (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie* (S. 35-60). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

-
- Lippke, S. & Wiedemann, A. U. (2007). Sozial-kognitive Theorien und Modelle zur Beschreibung und Veränderung von Sport und körperlicher Bewegung - ein Überblick. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 14 (4), 139-148.
- Lippke, S. & Kalusche, A. (2007). Stadienmodelle der körperlichen Aktivität. In: Fuchs, Göhner & Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 170-191). Göttingen: Hogrefe.
- Lippke, S. & Plotnikoff, R.C. (2014). Testing Two Principles of the Health Action Process Approach in individuals with type 2 diabetes. *Health Psychology*, 33 (1), 77-84.
- Loehr, V. G., Baldwin, A. S., Rosenfield, D., and Smits, J. A. (2014). Weekly variability in outcome expectations: Examining associations with related physical activity experiences during physical activity initiation. *Journal of Health Psychology*, 19 (10), 1309-1319.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57 (9), 705-717.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in Goal-Setting Theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15 (5), 265-268.
- Löllgen, H. (2015). Gesundheit, Bewegung und körperliche Aktivität. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 66 (6), S. 139-140.
- Luh, A. (2010). Entstehung und Ausbreitung des modernen Sports in Deutschland im 20. Jahrhundert – ein Überblick. In M. Krüger & H. Langenfeld (Hrsg.), *Handbuch Sportgeschichte* (Beiträge zur Lehr und Forschung im Sport), 173, S. 187–198). Schorndorf: Hofmann.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*. 40 (2), 80-89.
- Luszczynska, A., & Sutton, S. (2006). Physical activity after cardiac rehabilitation: Evidence that different types of self-efficacy are important in maintainers and relapsers. *Rehabilitation Psychology*, 51 (4), 314-321.
- Maddux, J.E. & Rogers, R.W. (1983). Protection motivation and self-efficacy: A revised theory of fear appeals and attitude change. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19 (5), 469-479.
- Maddux, J. E., Norton, L. W., & Stoltenberg, C. D. (1986). Self-efficacy expectancy, outcome expectancy, and outcome value: Relative effects on behavioral intentions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (4), 783-789.

-
- Maddux, J. E. (1995). Self-efficacy theory: An introduction. In J. E. Maddux (Ed.), *The Plenum series in social/clinical psychology. Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (S. 3–33). Plenum Press.
- Manning, M. M., & Wright, T. L. (1983). Self-efficacy expectancies, outcome expectancies, and the persistence of pain control in childbirth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (2), 421-431.
- Marlatt, G.A., Baer, J.S. & Quigley, L.A. (1995) Self-efficacy and addictive behavior. In: A. Bandura (Ed.), *self-efficacy in changing societies*. New York: University Press. S. 289-315.
- Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (1991). *Handbuch Trainingslehre* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 100). Schorndorf: Hofmann.
- Martire, L. M., & Franks, M. M. (2014). The role of social networks in adult health: Introduction to the special issue. *Health Psychology*, 33 (6), 501-504.
- Matsumoto, H. & Takenaka, K. (2004). Motivational profiles and stages of exercise behavior change. *International Journal of Sport and Health Science*, 2, 89-96.
- Maxwell, S.E. (2000). Sample Size and Multiple Regression Analysis, *Psychological Methods*, 5 (4), 434-458.
- McClelland, D. C., Koestner, R., & Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, 96 (4), 690-702.
- Michie, S., Rothman, A. J., & Sheeran, P. (2007). Current issues and new direction in Psychology and Health: Advancing the science of behavior change. *Psychology and Health*, 22 (3), 249-253.
- Middendorff, E., Apolinarski, B., Becker, K., Bornkessel, P., Brandt, T., Heißenberg, S. & Poskowsky, J. (2017). *Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2016*. Zusammenfassung zur 21. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks – durchgeführt vom Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung. Berlin: Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF).
- Molloy, G.J., Dixon, D., Hamer, M. & Sniehotta, F.F. (2010). Social support and regular physical activity: Does planning mediate this link? *British journal of health psychology*, 15 (4), 859-870.
- Moosbrugger, H., & Kelava, A. (2012), *Testtheorie und Fragebogenkonstruktion*. (2. Aufl.). Berlin Heidelberg: Springer-Verlag
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrbach, K.R. & Mack, D.E. (2000). *Research Quarterly for exercise and sport*, 71 (3), 280-294.

-
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R. P., Dowda, M., Felton, G., Ward, D. S., & Pate, R. R. (2002). Examining social-cognitive determinants of intention and physical activity among Black and White adolescent girls using structural equation modeling. *Health Psychology, 21* (5), 459-467.
- Möllenbeck, D. (2015). Gesundheitliche Ressourcen und Belastungen von Studierenden. In: A. Göring & D. Möllenbeck (Hrsg.). *Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen* (S.167 – 182). Göttingen: Universitätsverlag Göttingen.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin, 126* (2), 247-259.
- Müsseler, J. (2008). *Allgemeine Psychologie*. (2. Aufl.), Berlin: Spektrum, Akad. Verl.
- Nagel, N. (2015). *Aufrechterhaltung eines gesundheitsorientierten Fitness-Trainings. Merkmale von Attendance, Compliance und Adherence*. Deutsche Sporthochschule Köln, Dissertation. Köln: Zentralbibliothek der Deutschen Sporthochschule.
- Neal, D.T., Wood, W. & Drolet, A. (2013). How do people adhere to goals when willpower is low? The profits (and pitfalls) of strong habits. *Journal of Personality and Social Psychology, 104* (6), 959-975.
- Niermann, C. (2011). *Vom Wollen und Handeln. Selbststeuerung sportliche Aktivität und gesundheitsrelevantes Verhalten*. (Forum Sportwissenschaft). Hamburg: Feldhaus.
- Orbell, S. & Verplanken, B. (2010). The automatic component of habit in health behavior: Habit as cue-contingent automaticity. *Health Psychology, 29* (4), 374-383.
- Paech, J., Luszczynska, A., & Lippke, S. (2016). A rolling stone gathers no moss—the long way from good intentions to physical activity mediated by planning, social support, and self-regulation. *Frontiers in Psychology, 7* (1024), 1-7.
- 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. (2008). Partizipation, Bindung und Dropout im Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport. In J. Beckmann & J. Kellermann (Hrsg.), *Anwendung der Sportpsychologie* (Enzyklopädie der Psychologie, Serie Sportpsychologie, Band 2 (S. 425-497). Göttingen: Hogrefe.
- Parschau, L., Barz, M., Knoll, N., Schwarzer, R., Richert, J. & Lippke, S. (2014). Physical activity among adults with obesity: Testing the Health Action Process Approach. *Rehabilitation Psychology, 59* (1), 42-49.
- Pate, R.R., Trost, S.G. Felton, G.M., Dowda, M., & Saunders, R. (1997). Correlates of physical activity behavior in rural youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 68* (3), 241-248.

-
- Pavone, R. M., Burnett, K. F., LaPerriere, A., & Perna, F. M. (1998). Social cognitive and physical health determinants of exercise adherence for HIV-1 seropositive, early symptomatic men and women. *International Journal of Behavioral Medicine, 5* (3), 245-258.
- Pereira Guedes, N. & Wollesen, B. (2015). Gesundheitliche Belastungen Gesundheitskonzepte und Umsetzungshindernisse in der Gesundheitsförderung von Studierenden. In: A. Göring & D. Möllenbeck (Hrsg.). *Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen*. Band 3 (S.101 – 114).
- Philippis, L.A. & Gardner, B. (2016). Habitual exercise instigation (vs. execution) predicts healthy adults' exercise frequency. *Health Psychology, 35* (1), 69-77.
- Pinto, B., Rabin, C., & Dunsiger, S. (2009). Home-based exercise among cancer survivors: Adherence and its predictors. *Psychooncology, 18* (4), 369-376.
- Pfüttsch, P. (2018). Zwischen Gesundheit und Schönheit: Fitness als biopolitische Praktik zur Modellierung des Körpers in bundesrepublikanischen Gesundheitspublikationen der 1970er und 1980er Jahre. In: S. Scholl (2018). *Körperführung. Historische Perspektiven auf das Verhältnis von Biopolitik und Sport* (S.265-290). Frankfurt: Campus Verlag.
- Powers, T.A., Koestner, R & Topciu, R.A. (2005). Implementation intentions, perfectionism, and goal progress: perhaps the road to hell is paved with good intentions. *Personality & Social Psychology Bulletin, 31* (7), 902-912.
- Preuß, M., Preuß, P., Kuhlmann, K., Ponert, M. Mehlis, K. Beauducel, A., Rudingeg, G. & Predel, G.(2015). Healthy Campus Bonn- Sport- und Bewegungsverhalten von Studierenden. In: A. Göring & D. Möllenbeck (Hrsg.), *Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen* (S.37-64), Göttingen: Universitätsverlag Göttingen.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51* (3), 390-395.
- Rackow, P., Scholz, U. & Hornung, R. (2014). Effects of a new sports companion on received social support and physical exercise: An intervention study. *Applied Psychology. Health and well-being, 6* (3), 300-317.
- Rahl, R. L. (2010). Physical activity and health guidelines: Recommendations for various ages, fitness levels, and conditions from 57 authoritative sources. Champaign: Human Kinetics.
- Rampf, J. (1999). Drop-out und Bindung im Fitness-Sport: Günstige und ungünstige Bedingungen für Aktivitäten im Fitness-Studio. Hamburg: Czwalina.
- Rasch, B., Friese, M., Hofmann, W., Naumann, E. (2014). *Quantitative Methoden 1. Einführung in die Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler* (4. Aufl.). Springer Verlag.

-
- Renner, B. & Weber, H. (2003). Gesundheitsbezogene Ziele und Erwartungen. In M. Jerusalem und H. Weber (Hrsg.). *Psychologische Gesundheitsförderung: Diagnostik und Prävention* (S. 17-37). Göttingen: Hogrefe.
- Renner, B. & Schwarzer, R. (2005). The motivation to eat a healthy diet: How intenders and nonintenders differ in terms of risk perception, outcome expectancies, self-efficacy, and nutrition behavior. *Polish Psychological Bulletin*, 36 (1), 7-15.
- Renner, B., Hankonen, N., Ghisletta, P., & Absetz, P. (2012). Dynamic psychological and behavioural changes in the adoption and maintenance of exercise. *Health Psychology*, 31 (3), 306-315.
- Resnick, B. (1998). Functional performance of older adults in a long term care setting. *Clinical Nursing Research*, 7 (3), 230-246.
- Resnick, B., Zimmermann, S., Orwig, D., Furstenberg, A. & Magaziner, J. (2000). Outcome expectations for exercise scale: Utility and psychometrics. *Journal of Gerontology Social Sciences*, 55 (6), 352-356.
- Rheinberg, F. (2008). *Motivation* (7. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Rhodes, R.E., de Bruijn, G.J. & Matheson, D. (2010). Habit in the physical activity domain: Integration with intention stability and action control. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32 (1), 84-98.
- Rhodes, R.E., de Bruijn, G.J. (2013a). How big is the physical activity intention-behaviour gap? A meta-analysis using the action control framework. *British Journal of Health Psychology*, 18 (2), 296-309.
- Rhodes, R.E., de Bruijn, G.J. (2013b). What predicts intention-behavior discordance? A review of the action control framework. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41 (4), 201-207.
- Rhodes, R.E. & Dickau, L. (2012). Experimental Evidence for the Intention-Behavior Relationship in the Physical Activity Domain: A Meta-Analysis. *Health Psychology*, 31 (6), 724 -727.
- Rhodes, R.E. & Plotnikoff, R.C. (2006). Understanding action control: Predicting Physical activity intention-behavior profiles across 6 months in a Canadian sample. *Health Psychology*, 25 (3), 292-299.
- Rhodes, R.E. & Blanchard, C.M. (2007). What do confidence items measure in the physical activity domain? *Journal of Applied Social Psychology*, 37 (4), 759-774.
- Rhodes, R.E., Plotnikoff, R.C. & Courneya, K.S. (2008). Predicting the physical activity Intention-behavior profiles of adopters and maintainers using three social cognition models. *Annals of Behavioral Medicine*, 36 (3), 244-252.
- Rhodes, R.E., & Nigg, C.R. (2011). Advancing physical activity theory: a review and future directions. *Exercise and sport sciences reviews*, 39 (3), 113-119.

-
- Rogers, R.W. (1975). A Protection Motivation Theory of fear appeals and attitude change. *Journal of Psychology*, 91 (1), 93-114.
- Rodgers, W. M., & Brawley, L. R. (1996). The influence of outcome expectancy and self-efficacy on the behavioral intentions of novice exercisers. *Journal of Applied Social Psychology*, 26 (7), 618-634.
- Rodgers, W. M., Hall, C. R., Blanchard, C. M., McAuley, E., & Munroe, K. J. (2002). Task and scheduling self-efficacy as predictors of exercise behavior. *Psychology and Health*, 17 (4), 405-416.
- Rodgers, W.M., Wilson, P.M., Hall, C.R., Fraser, S.N. & Murray, T.C. (2008). Evidence for a multidimensional self-efficacy for exercise scale. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 (2), 222-234.
- Rodgers, W.M., Murray, T.C., Courneya, K.S., Bell, G.J. & Harber, V.J. (2009). The specificity of self-efficacy over the course of a progressive exercise programme. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 1 (2), 211-232.
- Rodgers, W.M., Murray, T.C., Selzler, A. M., Norman, P. (2013). Development and impact of exercise self-efficacy types during and after cardiac rehabilitation. *Rehabilitation psychology*, 58 (2), 178-184.
- Romahn, N. (2007). *Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Eine repräsentative Befragung mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 4-17 Jahren*. Dissertation. Universität Karlsruhe.
- Rosenstock, I. M. (1966). Why people use health services. *Milbank Memorial Fund Quarterly*, 44 (3), 94-95.
- Rothman, A.J. (2000). Toward a theory-based analysis of behavioral maintenance. *Health Psychology*, 19 (1), 64-69.
- Rothman, A.J., Sheeran, P. & Wood, W. (2009). Reflective and automatic processes in the initiation maintenance of dietary change. *Annals of Behavioral Medicine*, 38 (1), 4-17.
- Rothman, A.J., Baldwin, A.S., Hertel, A.W. & Fuglestad, P. 2011. Self-regulation and behavior change: disentangling behavioral initiation and behavioral maintenance. In K.D. Vohs & R.F. Baumeister (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (pp. 106–22). New York: Guilford.
- Rovniak, L.S., Anderson, E.S., Winett, R.A., & Stephens R.S. (2002). Social cognitive determinants of physical activity in young adults: A prospective structural equation analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 24 (2), 149-156.
- Röthig, P., (Hrsg.) (1983). *Sportwissenschaftliches Lexikon* (5. Aufl.), Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 49/50, Schorndorf: Hofmann.

-
- Röthig, P. (Hrsg.) (1992). *Sportwissenschaftliches Lexikon* (6. Aufl.), Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 49/50). Schorndorf: Hofmann.
- Röthig, P & Prohl, R. (Hrsg.) (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon*. (7. Aufl.), Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 49/50). Schorndorf: Hofmann.
- Ruseski, J.E., Humphreys, B.R., Hallmann, K. & Breuer, C. (2011). Family structure, time constraints, and sport participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8 (2), 57-66.
- Rütten, A., Abu-Omar, K., Messing, S. (2017). Empfehlungen für Bewegungsförderung: Theorie und Evidenzbasierung. *Das Gesundheitswesen*, 79 (1), 40-44.
- Ryan R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Hrsg.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-36). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Mack, D. E. (2007). Social physique anxiety in adolescence: An exploration of influences, coping strategies, and health behaviors. *Journal of Adolescent Research*, 22 (1), 78-101.
- Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., & Barrington, E. (1992). Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science & Medicine*, 34 (1), 25-32.
- Sallis, J.F. (1995). A behavioral perspective on children's physical activity. In L. Cheung & J.B. Richmond (Eds.), *Child Health, Nutrition, and Physical Activity* (pp. 125-138). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sallis, J.F., Zakarian, J.M., Hovell, M.F., & Hofstetter, C.R. (1996) Ethnic, socioeconomic and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49 (2), 125-134.
- Sallis, J.F., Calfas, K.J., Alcaraz, J.E. Gerhman, & C. Johnson, M.F. (1999). Potential mediators of change in a physical activity promotion course for university students: Project GRAD. *Annals of Behavioral Medicine*. 21 (2), 149-158.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (2009). Social support: Mapping the construct. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26 (1), 113-120.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32 (3), 395-418.

-
- Scarapicchia, T.M.F., Amireault, S., Faulkner, G. & Sabiston, C.M. (2017). Social Support and physical activity participation among healthy adults: A systematic review of prospective studies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10 (1), 50-83.
- Schaal, B., & Gollwitzer, P. M. (2000). Planen und Zielverwirklichung: Die Bedeutung antizipierter Zukunft beim Widerstehen befeuerteter Versuchungen. In J. Moeller & B. Strauss (Hrsg.), *Psychologie der Zukunft* (S. 149-170). Göttingen: Hogrefe.
- Schäfer, T. (2010). Statistik 1. Deskriptive und explorative Datenanalyse. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schienkiewitz, A., Mensink, G.B.M., Kuhnert, R. & Lange, C. (2017). Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 2 (2), 21-28.
- Schlag, B. (2013). *Lern- und Leistungsmotivation* (4.Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schlicht, W. & Brand, R. (2007). *Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit. Eine interdisziplinäre Einführung. Grundlagentexte Gesundheitswissenschaften*. Weinheim: Juventa.
- Schmalt, H.D. & Sokolowski, K. (2000). Zum gegenwärtigen Stand der Motivdiagnostik. *Diagnostica*, 46 (3), 115-123.
- Schmalt, H.D. & Langens, T.A. 2009. *Motivation* (4. Aufl.), Stuttgart: Kohlhammer.
- 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.
- Scholz, U. Schüz, B., Ziegelmann, B. & Jochen, P. (2007). Motivation zu körperlicher Aktivität. In R. Fuchs et al. (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils: Theorie, Empirie und Praxis* (S.131-150). Göttingen: Hogrefe.
- Scholz, U. Keller, R. & Perren, S. (2009). Predicting behavioral intentions and physical exercise: A test of the Health Action Process Approach at the intrapersonal level. *Health Psychology*, 28 (6), 702-708.
- Scholz, U., Nagy, G., Göhner, W. Luszczynska, A. & Kliegel, M. (2009a). Changes in self-regulatory cognitions as predictors of changes in smoking and nutrition behaviour. *Psychology and Health*, 24 (5), 545-561.
- Scholz, U., Ochsner, S., Hornung, R. & Knoll, N. (2013). Does social support really help to eat a low-fat diet? Main effects and gender differences of received social support within the Health Action Process Approach. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 5 (2), 270-290.

-
- Schönholzer, G. (Hrsg.) (1971). *Was ist Fitness? Fitness als Begriff und Ziel*. 2. Magglinger Symposium, 31.08 – 03.09.1970. Basel.
- Schuster, C., Petosa, R., & Petosa, S. (1995). Using social cognitive theory to predict intentional exercise in post-retirement adults. *Journal of Health Education*, 26 (1), 14-20.
- Schwarzer, R. (1992). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens*. Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R. & Renner, B. (2000). Social-cognitive predictors of health behavior: Action self-efficacy and coping self-efficacy. *Health Psychology*, 19 (5), 487-495.
- Schwarzer, R. (2001). Social-cognitive factors in changing health-related behaviors. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (2), 47-51.
- Schwarzer, R. & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42 (4), 243-252.
- Schwarzer, R., Schüz, B., Ziegelmann, J.P., Lippke, S., Luszczynska, A. & Scholz, U. (2007). Adoption and maintenance of four health behaviors: Theory-guided longitudinal studies on dental flossing, seat belt use, dietary behavior, and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 33 (2), 156-166.
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *The International Association Of Applied Psychology*, 57 (1), 1-29.
- Schwarzer, R. & Luszczynska, A. (2008). How to overcome health-compromising-behaviors. The Health Action Process Approach. *European Psychologist*, 13 (2), 141-151.
- Schwarzer R., Ziegelmann, J.P., Lippke, S., Luszczynska, A. & Scholz, U. (2008). Social-cognitive predictors of physical exercise adherence: Three longitudinal studies in rehabilitation. *Health Psychology*, 27 (1), 54-63.
- Schwarzer, R., Lippke, S. & Luszczynska, A. (2011). Mechanisms of health behavior change in persons with chronic illness or disability: The Health Action Process Approach (HAPA). *Rehabilitation Psychology*, 56 (3), 161-170.
- Schwetschenau, H.M., O'Brien, W.H., Cunningham, C. & Jex, S.M. (2008). Barriers to physical activity in an on-site corporate fitness center. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13 (4), 371-380.
- Seabra, A.F., Mendonca, D.M., Thomis, M.A., Peters, T.J. & Maia, J.A. (2007). Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factors in Portuguese children and adolescents. *European Journal of Public Health*, 18 (1), 25-30.
- Sears, S. R., & Stanton, A. L. (2001). Expectancy-value constructs and expectancy violation as predictors of exercise adherence in previously sedentary women. *Health Psychology*, 20 (5), 326-333.

-
- Seelig, H. & Fuchs, R. (2006). Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13 (4), 121-139.
- Seelig, H. & Fuchs, R. (2011). Physical exercise participation: A continuous or categorical phenomenon? *Psychology of Sport and Exercise*, 12 (2), 115-123.
- Seymour, R.B., Hughes, S.L., Ory, M.G. et al. (2010). A lexicon for measuring maintenance of behavior change. *American Journal of Health Behavior*, 34 (6), 660–668.
- Sharkey, B. J. (1990). *Physiology of fitness* (3rd ed.). Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers.
- Sherwood, N. E., & Jeffery, R. W. (2000). The behavioral determinants of exercise: Implications for physical activity interventions. *Annual Review of Nutrition*, 20 (1), 21-44.
- Sheeran, P. & Orbell, S. (2000a). Self-schemas and the theory of planned behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 30 (4), 533-550.
- Sheeran, P. (2002). Intention-behavior relations: A conceptual and empirical review. *European Review of Social Psychology*, 12 (1), 1-36.
- Sheeran, P., Milne, S., Webb, T.L. & Gollwitzer P.M. (2005). Implementation intentions and health behaviour. In M. Conner (Ed.) et al., *Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models* (pp. 276-323). New York: Open University Press.
- 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 (3), 482-497.
- Sherer, M. & Maddux, J.E., Mercandante, B., Prentice-dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51 (2), 663-671.
- Shores, K.A., West, S.T., Theriault, D.S., Davison, E.A. (2009). Extra-individual correlates of physical activity attainment in rural older adults. *Journal of Rural Health*, 25 (2), 211-218.
- Siegel, C. (2019). Vereinsentwicklung in Deutschland – Rahmenbedingungen und Schlüsselthemen. Zugriff am 12. April 2019 unter: https://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/196040-Vereinsentwicklung_in_Deutschland_Rahmenbedingungen_und_Schl%C3%BCsselthemen_C_Siegel_%28DOSB%29.pdf
- Smith, A., Ntoumanis, N. & Duda, J.L. (2007). Goal striving, Goal attainment, and well-being: Adapting and testing the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29 (6), 763-782.
- 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 (4), 565-576.

-
- Sniehotta, F.F., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005a). Bridging the intention-behaviour gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology & Health, 20* (2), 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), 23-37.
- Sniehotta, F.F. (2009). Towards a theory of intentional behaviour change: Plans, planning, and self-regulation. *British Journal of Health Psychology, 14* (2), 261-273.
- Spada, H. (Hrsg.). (2006). *Lehrbuch allgemeine Psychologie* (3. Aufl.). Bern: Huber.
- Spanier, P.A. & Allison, K.R. (2001). General social support and physical activity: An analysis of the Ontario Health Survey. *Canadian Journal of public health, 92* (3), 210-213.
- Sperandei, S., Vieira, M.C. & Reis, A.C. (2016). Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. *Journal of Science and Medicine in Sport, 19* (11), 916-920.
- Stapleton, J.N., Lox, C.L., Gapin, J.I., Pettibone, J.C. & Gaudreault, K.L. (2015). Social Support as a stage specific correlate of physical activity. *Graduate Journal of Sport, Exercise & Physical Education Research, 3*, 63-79.
- Stemper, T. (1988). *Gesundheit - Fitness - Freizeitsport*. Praxis des modernen Gesundheitssports. Köln: Bund-Verl.
- Stemper, T. (1993). *Training im Fitness-Center – vom Körperkult zum Gesundheitssport*. In: Sportstudio + Fitness-Center. 1/2.
- Stemper, T. (2006). *Lehrbuch lizenzierten Fitness-Trainer DSSV*. (5. Aufl.). Hamburg: Bildungs-Inst. Dt. Sportstudio-Verband.
- Stemper, T. (2017). Sport für alle - in kommerziellen Fitnessanlagen. In D. H. Jütting & M. Krüger (Hrsg.), *Sport für alle. Idee und Wirklichkeit* (S.363-383). Münster: Waxmann.
- Stemper, T. & Grubendorfer, T. (2011). Trainingsplangestaltung im Fitnessstudio. In R. Heinze, B. Römmelt & F. Daumann (Hrsg.), *Ausgewählte Managementprobleme in Fitnessstudios, Themenheft der Sciamus – Sport und Management*, S. 61-65. Zugriff am 18. Oktober 2017 unter: <http://www.sport-und-management.de/index.php/archiv/10-ausgewaehlte-managementprobleme-in-fitnessstudios>
- Steptoe, A., Rink, E., & Kerry, S. (2000). Psychosocial predictors of changes in physical activity in overweight sedentary adults following counseling in primary care. *Preventive Medicine, 31* (2), 183-194.

-
- Stevens, J., Lathrop, A. & Bradish, C. (2005) Tracking generation Y: A contemporary sport consumer profile. *Journal of Sport Management*, 19 (3), 254-277.
- Stiggelbout, M., Hopman-Rock, M., Crone, M., Lechner, L., & van Mechelen, W. (2006). Predicting older adults' maintenance in exercise participation using an integrated social psychological model. *Health Education Research*, 21 (1), 1-14.
- Stiller, J., Würth, S. & Alfermann, D. (2004). Die Messung des physischen Selbstkonzepts (PSK). *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 25 (4), 239-257.
- Stiller, J. & Alfermann, D. (2005). Selbstkonzept im Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12 (4), 119-126.
- Stuart, J., Biddle, H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London, New York: Routledge.
- Stucky-Ropp R.C. & DiLorenzo, T.M. (1993). Determinants of exercise in children. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory Preventive Medicine*, 22 (6), 880-889.
- Sudeck, G., Lehnert, K. & Conzelmann A. 2011. Motivbasierte Sporttypen. Auf dem Weg zur Personorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18 (1), 1-17.
- Sutton, S. (2001). Back to the drawing board? A review of applications of the transtheoretical model to substance use. *Addiction*, 96 (1), 175-186.
- Talley, M. (2008). Customer retention: a manager's perspective. In B. Oakley B & M. Rhys (Eds.), *The sport and fitness sector: An introduction* (pp. 231-250). New York: Routledge.
- Tappe, M.K., Duda, J.L. & Ehrnwald, P.M. (1989). Perceived barriers to exercise among adolescents. *Journal of School Health*, 59 (4), 153-155.
- Teixeira, P. J., Carraça, E.V., Markland, D., Silva, M.N. & Ryan R.M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9 (1), 78.
- Thanakwang, K. (2009). Social relationships influencing positive received health among Thai elder persons: A secondary data analysis using the National Elderly Survey. *Nursing & Health Sciences*, 11 (2), 144-149.
- Thees, S., Gobel, J., Jose, G., Borhardt, R. & Esch, T. (2012). Die Gesundheit von Studierenden im Bologna-Prozess. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 7 (3), 196-202.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52 (2), 145-161.

-
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F. & Brown, W. (2002). Correlates of Adults' Participation in Physical Activity. *Medicine and Science in sports and exercise*, 34 (12), 1996-2001.
- Tsitskari, E., Quick, S. & Tsakiraki, A. (2014). Measuring exercise involvement among fitness centers' members: Is it related with their satisfaction? *Services Marketing Quarterly*, 35 (4), S. 372-389.
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*, 4 (3), 236-255.
- Vallerand, J.R. & Young, B.W. (2014). Are adult sportspersons and exercisers that different? Exploring how motives predict commitment and lapses. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12 (4), 339-356.
- Van der Pligt, J. (1996). Risk perception and self-protective behaviour. *European Psychologist*, 1 (1), 34-43.
- Van Stralen, M.M., de Vries, H., Mudde, A.N., Bolman, C. & Lercher, L. (2009). Determinants of initiation and maintenance of physical activity among older adults: A literature review. *Health Psychology Review*, 3 (2), 147-207.
- Verplanken, B. & Orbell, S. (2003). Reflections on past behavior: A self-report index of habit strength. *Journal of Applied Social Psychology*, 33 (6), 1313-1330.
- Verplanken, B. (2006). Beyond Frequency: Habit as mental construct. *British Journal of Social Psychology*, 45 (3), 639-656.
- Verplanken, B. & Faes, S. (1999). Good intentions, bad habits, and effects of forming implementation intentions on healthy eating. *European Journal of Social Psychology*, 29 (5-6), 591-604.
- Verplanken, B. & Melkevik, O. (2008). Predicting habit: The case of physical exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (1), 15-26.
- Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1998). Factors related to physical activity: A study of adolescents. *Social Science & Medicine*, 47 (5), 665-675.
- Volkwein-Caplan, K. A. E. (Hrsg.). (1998). *Fitness as cultural phenomenon*. German & American studies in sport (Vol. 4). Münster: Waxmann.
- Volkwein-Caplan, Karin A. E. (2014). Sport, fitness, culture. Sport, culture & society (Vol. 12). Aachen: Meyer & Meyer Sport.
- Wagner, P., & Alfermann, D. (2000). Aussteigen oder dabeibleiben? Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität in gesundheitsorientierten Sportprogrammen. *Sportwissenschaft, Sportwissenschaft*, 30 (3), 354-356.

-
- Wagner, P. (2007). Beginnen, dabeibleiben und aufhören. In: R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S.70-81). Göttingen: Hogrefe.
- Wallace, L & Buckworth, J. (2003). Longitudinal shifts in exercise stages of change in college students. *The journal of sports medicine and physical fitness*, 43 (2), 209-212.
- Warner, L.M., Schüz, B., Wolff, J.K. & Baldensperger, L. (2014). Sources of Self-Efficacy for Physical Activity. *Health Psychology*, 33 (11), 1298-1308.
- Wasserkampf, A. & Kleinert, J. (2017). Motivation und Verhaltensänderung. In: W. Banzer (Hrsg.), *Körperliche Aktivität und Gesundheit* (S. 109-119). Berlin: Springer.
- Webb, T. L. & Sheeran, P. (2006). Does Changing Behavioral Intentions Engender Behavior Change? A Meta-Analysis of the Experimental Evidence. *Psychological Bulletin*, 132 (2), 249-268.
- Webb, T. L., Sheeran, P., & Luszczynska, A. (2009). Planning to break unwanted habits: Habit strength moderates implementation intention effects on behaviour change. *British Journal of Social Psychology*, 48, 507-523.
- Webber, D. J. & Mearman, A. (2008). Student participation in sporting activity. *Applied Economics*, 41 (9), 1183-1190.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (16. Aufl.). Balingen: Spitta.
- Weinstein, N. D., & Sandman, P. M. (1992). A model of the precaution adoption process: Evidence from home radon testing. *Health Psychology*, 11 (3), 170-180.
- Weinstein, N.D., Sutton, S.R. & Rothman, A.J. (1998). Stage theories of health behavior: Conceptual and methodological issues. *Health Psychology*, 17 (3), 290-299.
- WHO. (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series 894, Genf. Zugriff am 28. Oktober 2017 unter:
https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/
- Wicker, P., Breuer, C., Pawlowski, T. (2009). Promoting sport for all to age-specific target groups: The impact of sport infrastructure. *European Sport Management Quarterly*, 9 (2). S.103-118.
- Wiedemann, A.U., Schüz, B. Sniehotta, F. Scholz, U. & Schwarzer, R. (2009). Disentangling the relation between intentions, planning, and behaviour: A moderated mediation analysis. *Psychology and Health*, 24 (1), 67-79.
- Wilbur, J., Vassalo, A., Chandler, P., McDevitt, J., & Miller, A. (2005). Midlife women's adherence to home-based walking during maintenance. *Nursing Research*, 54, 33-40.

-
- Williams, D.M., Anderson, E.S., & Winett, R.A. (2005). A Review of the outcome expectancy construct in physical activity research. *Annals of Behavioral Medicine*, 29 (1), 70-79.
- Williams, D.M., Lewis, B., Dunsiger, S., Whiteley, J., Papandonatos, G., Napolitano, M. (2008). Comparing psychosocial predictors of physical activity adoption and maintenance. *Annals of Behavioral Medicine*, 36, 186-194.
- Williams, D.M. & Rhodes, R.E. (2016). The confounded self-efficacy construct: Conceptual analysis and recommendations for future research. *Health Psychology Review*, 10 (2), 113-128.
- Wills, T. A., & Shinar, O. (2000). Measuring perceived and received social support. In S. Cohen, L. G. Underwood, & G. BH (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 86–135). New York: Oxford University Press.
- Wirth, K. & Schmidtbleicher, D. (2002). Trainingshäufigkeit beim Hypertrophietraining unter Berücksichtigung des Leistungsniveaus. In: BISP (Hrsg.), *Jahrbuch des Bundesinstituts für Sportwissenschaft 2002* (S.161-167). Bergheim: Druckpunkt Offset GmbH.
- Wirtz, M.A. (2020). Dorsch Lexikon der Psychologie (19. Aufl). Zugriff am 15. Februar 2020 unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/gewohnheit>
- Wojcicki, T. R., White, S.M., & McAuley, E. (2009). Assessing outcome expectations in older adults: The multidimensional outcome expectations for exercise scale. *The Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64 (1), 33-40.
- Wold, B. & Anderssen, N. (1992) Health promotion aspects of family and peer influences on sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 343-359.
- Woll, A. (2006). *Sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit im Lebenslauf. Eine internationale Längsschnittstudie*. (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 154). Schorndorf: Hofmann
- Woll, Tittlbach & Bös (2006). Sportliche Aktivität und Gesundheit im Erwachsenenalter. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.). *Handbuch Gesundheitssport* (S. 129-141). Schorndorf: Hofmann.
- Wollesen, B. Rahlf, A.L., Gansser, S. Köhler, B. & Pereira Guedes, N. (2015). Alltagsbelastungen und Wünsche zur Gesundheitsförderung von Studierenden. In: A. Göring & D. Möllenbeck (Hrsg.). *Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen* (S.21 – 36). Göttingen: Universitätsverlag Göttingen.
- Wood, W. & Quinn, J.M. (2005). Habits and the structure of motivation in everyday life. In J.P. Forgas, K.D. Williams & S.M. Laham (Eds.), *Social motivation: Conscious and unconscious processes* (pp.55-70). New York: Cambridge University Press.
- Wood, W., Tam, L. & Guerrero Witt, M. (2005). Changing circumstances, disrupting habits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (6), 918-933.

-
- Wood, W. & Neal, D.T. (2007). A new look at habits and the habit – goal interface. *Psychological Review*, 114, 843-863.
- Yang, X., Telama, R., Leino, M. & Viikari, J. (1999). Factors explaining the physical activity of young adults: The importance of early socialization. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*, 120-127.
- Yao, C. A, & Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: A meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12 (10).
- Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, H., Alexandris, K. (2006). Self-determination in sport commitment. *Perceptual and Motor Skills*, 102 (2), 405-420.
- Zarotis, G. F. (1999). *Ziel Fitness-Club. Motive im Fitness-Sport - Gesundheit? Aussehen? Ausgleich? Spaß?* (Edition Sport & Freizeit, Bd. 8). Aachen: Meyer und Meyer.
- Zarotis, G.F., Tokarski, W. (2005). Geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Motivausprägung in gesundheitsorientierten Sport- und Fitness-Anlagen. *Spektrum Freizeit*, 28 (2), 81-89.
- Zarotis, G.F., Tokarski, W., & Nam, K.H. (2018). Dropout im Fitness-Sport. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 9 (1), 885-896.
- Ziegelmann, J. P., & Lippke, S. (2007). Planning and strategy use in health behavior change: A life span view. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14, 30-39.
- Zwahr, A. (2006). *Brockhaus (19. Aufl.)*, Mosc – Nordd. Leipzig [u.a.]: Brockhaus.

Abkürzungsverzeichnis

AB	Ausgangsbefragung
Abb.	Abbildung
ADH	Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband
Bd.	Band
BSM	Berliner Stadienmodell
bzw.	beziehungsweise
ca.	circa (ungefähr)
DOSB	Deutscher Olympischer Sportbund
df	degrees of freedom (Freiheitsgrade)
d. h.	das heißt
EB	Eingangsbefragung
ebd.	ebenda (bei wiederholtem Verweis auf eine vorherige Quelle)
Ed. / Eds.	editor(s) (Herausgeber)
et al.	et alii / aliae (und andere)
f. / ff.	folgende (Seiten)
F	F-Wert
HAPA	Health Action Process Approach
HBM	Health Belief Model
Hg. / Hrsg.	Herausgeber
IVB	Intentions-Verhaltens-Beziehung
IVL	Intentions-Verhaltens-Lücke
Kap.	Kapitel
M	Mittelwert
MD	Median
mot.	motivational
MoVo	Motivations- und Volitionsmodell
n. s.	nicht signifikant

PAPM	Precaution Adoption Process Model
PMT	Protection Motivation Theory
S.	Seite
SCT	Social Cognitive Theory
SD	Standardabweichung
SOS-Frage	Soll-ich-oder-soll-ich-nicht-Frage
SSK	sportbezogene Selbstkonkordanz
Std.	Stunden
SWS	Semesterwochenstunden
t	time (hier Erhebungszeitraum)
t1	Eingangsbefragung
t2	Zwischenbefragung
t3	Ausgangsbefragung
Tab.	Tabelle
TM	Trainingsmonat
TPB	Theory of Planned Behaviour
TPO	Trainingsplanoptimierung
TRA	Theory of Reasoned Action
TTM	Transtheoretisches Modell
u. a.	und andere
u. U.	unter Umständen
vgl.	vergleiche
vol.	volitional
vfZ	vorlesungsfreie Zeit
VZ	Vorlesungszeit
WHO	World Health Organization (Weltgesundheitsorganisation)
z. B.	zum Beispiel
ZB	Zwischenbefragung

Anhang

Die Anhänge A bis D sind ausschließlich dem beiliegenden Datenträger (CD-ROM) entnehmbar und umfassen die folgenden Inhalte:

A - SPSS®-Datei (Feldstudie - Fitnesszentrum BergWerk)

B - Statistische Berechnungen - Motivationale und volitionale Einflussfaktoren

C - Statistische Berechnungen - Weitere potentielle Einflussfaktoren

D - Statistische Berechnungen - Die Intentions-Verhaltens-Beziehung

Der Anhang „E - Fragebögen“ ist sowohl dem beiliegenden Datenträger (CD-ROM) entnehmbar, als auch in der gedruckten Version einsehbar.

E - Fragebögen

A. Studieninformation²³ zu Fragebogen 1

Lieber Untersuchungsteilnehmer,

im Rahmen einer Dissertation zum Thema „Fitness-Training im universitären Kontext“ wird untersucht, welche Mechanismen an der Aufrechterhaltung eines langfristigen Fitness-Trainings beteiligt sind. Dazu werden drei Fragebogenerhebungen vorgenommen. Das Ausfüllen der Fragebögen dient neben wissenschaftlichen Zwecken der Qualitätsoptimierung im Fitnesszentrum BergWerk.

Die Teilnahme an den diagnostischen Erhebungen ist freiwillig und kann jederzeit beendet werden, ohne dass dir dadurch Nachteile entstehen. Alle Daten und Informationen, die wir im Rahmen dieser Feldforschung von dir erhalten, werden absolut vertraulich behandelt. Diejenigen Mitarbeiter, die durch den direkten Kontakt mit dir über personenbezogene Daten verfügen, stehen unter Schweigepflicht. Bei der Auswertung deiner Daten werden die Fragebögen mit Hilfe eines Codes anonymisiert, so dass keine Rückschlüsse auf dich oder deine Familie gezogen werden können. Alle Informationen werden fünf Jahre nach der Veröffentlichung der Dissertation komplett vernichtet.

Probanden, die an allen drei Befragungen teilnehmen, werden zur BergWerk-Feldstudienparty im Sommersemester 2017 eingeladen.

²³ Zur Verbesserung der Lesbarkeit werden in diesen Fragebögen Personenbezeichnungen in der männlichen Form verwendet; gemeint sind dabei in allen Fällen Frauen und Männer. Personenbezeichnungen in der männlichen Form verwendet; gemeint sind dabei in allen Fällen Frauen und Männer.

Einverständniserklärung

Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass die Daten und Ergebnisse von mir bei der „Fitness-Verhaltensdiagnostik“ erfasst und im Rahmen einer Dissertation ausgewertet werden. Gleichzeitig erkläre ich mich einverstanden, dass der zuständige Fitness-Trainer diese Daten an den Promotionsstudenten Thomas Schulz und in anonymisierter Form der Bergischen Universität Wuppertal, zentrale Einrichtung Hochschulsport, für wissenschaftliche Auswertungen übermitteln darf. Ich wurde mündlich über das Ziel und den Verlauf der folgenden Studie informiert. Ich bin damit einverstanden, dass die zuständigen Fachleute zu Prüf- und Kontrollzwecken unter strikter Einhaltung der Vertraulichkeit Einsicht in meine Daten nehmen dürfen.

Im Interesse der langfristigen persönlichen Beratung und Förderung meinerseits, als auch zum Zweck wissenschaftlicher Forschung, dürfen sowohl die Daten aus den zur Studie gehörigen Fragebögen, als auch Daten zur Trainingshäufigkeit aus dem Buchungsprogramm des Fitnesszentrum BergWerk generiert und anonymisiert veröffentlicht werden. Ich willige hiermit freiwillig in die Teilnahme am Forschungsprojekt ein.

Die Einwilligung in die Veröffentlichung der personbezogenen Daten kann jederzeit widerrufen werden. Die Einwilligung kann auch auf einzelne Daten bezogen widerrufen werden. Im Falle des Widerrufs dürfen entsprechende Daten nicht mehr für die oben genannten Zwecke verwendet werden und sind unverzüglich zu löschen. Soweit die Einwilligung nicht widerrufen wird, gilt sie bis fünf Jahre nach Veröffentlichung der Dissertation. Die Einwilligung ist freiwillig. Aus der Verweigerung der Einwilligung oder ihrem Widerruf entstehen keine Nachteile. Einen etwaigen Widerruf der Einwilligung richtest du bitte an Thomas Schulz

(E-Mail: t.schulz1-hk@uni-wuppertal.de)

Persönliche Daten

Vorname:	Nachname:
Alter in Jahren (z.B. 22):	
Geschlecht: <input type="checkbox"/> Männlich ♂ <input type="checkbox"/> Weiblich ♀	
Beeinträchtigungen (freiwillige Angabe) Zur Vermeidung unangemessener Belastungen und zur Relativierung der Ergebnisse Nur auszufüllen bei Beeinträchtigung, Erkrankung, oder Behinderung:	

Wuppertal ,den TT.MM.JJJJ

(Unterschrift des Kunden)

Erstellen eines anonymen Codes

Um nachvollziehen zu können, inwieweit sich bei dir bestimmte Merkmale und Einstellungen im Laufe der Zeit verändern, werden wir dich zu verschiedenen Zeitpunkten deines Fitness-Trainings noch einmal befragen. Um die Daten der Erhebungszeitpunkte personenbezogen zuordnen zu können und dabei dennoch deine Anonymität zu wahren, verwenden wir statt deines Namens einen anonymen persönlichen Code.

Dieser persönliche Code besteht aus einer Kombination von Buchstaben und Zahlen, die außer dir niemandem an der Hochschule bekannt ist, den du dir selbst jedoch immer wieder herleiten kannst.

Der persönliche Code setzt sich aus folgenden sechs Buchstaben und Zahlen zusammen:

1.1 Bitte gebe die ersten zwei Buchstaben des Vornamens deiner Mutter ein:

Buchstabe 1: Buchstabe 2:

1.2. Bitte gebe die ersten zwei Ziffern des Geburtstages (TT.MM.JJJ) deiner Mutter ein:

Ziffer:

1.3. Bitte gebe die ersten zwei Ziffern deines Geburtstages (TT.MM.JJJ) ein:

Ziffer:

Code: _____

B

Code: _____

Im Folgenden bitten wir dich um einige Angaben zu deiner Person, sowie Angaben zu verschiedenen Einflussvariablen im Fitness-Training.

Um individuelle Handlungsempfehlungen zu einem späteren Zeitpunkt abzuleiten, bitten wir dich, die folgenden Fragebögen nach bestem Wissen und Gewissen vollständig auszufüllen! Diese Daten werden vertraulich behandelt.

1. Bist du als Student / Studentin an der Bergischen Universität Wuppertal eingeschrieben? Ja Nein

2. Körpergröße (in cm):

2. Gewicht (in kg):

4. Familienstand: Single In einer Beziehung

6. Hast du Kinder? Nein Ja, _____ (Anzahl der Kinder)

7. Staatsangehörigkeit: Deutsch
 Andere Staatsangehörigkeit
 Doppelte Staatsangehörigkeit _____

8. Semesterwochenstunden (\emptyset / SWS):

9. An wie vielen Tagen in der Woche befindest du dich an der Uni?

(Vorlesungszeit)

0 1 2 3 4 5 6 7

10. An wie vielen Tagen in der Woche befindest du dich an der Uni?

(vorlesungsfreie Zeit)

0 1 2 3 4 5 6 7

11. Abgeschlossener Hochschulabschluss:

keinen Bachelor Master

Anderer Hochschulabschluss: _____

12. Wie viel Zeit benötigst du ungefähr, um von deinem Wohnsitz zum BergWerk zu gelangen? Minuten

13. Arbeitest du neben deinem Studium?

Ja, Stunden / Woche → weiter mit Frage 14

Nein → weiter mit Frage 15

14. Deine Arbeit umfasst... (Bitte in allen 3 Zeilen das Zutreffende ankreuzen)

...sitzende Tätigkeiten	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> eher wenig	<input type="checkbox"/> eher mehr	<input type="checkbox"/> viel
...mäßige Bewegung	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> eher wenig	<input type="checkbox"/> eher mehr	<input type="checkbox"/> viel
...intensive Bewegung	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> eher wenig	<input type="checkbox"/> eher mehr	<input type="checkbox"/> viel

15. Dein Alltag umfasst... (Bitte in allen 3 Zeilen das Zutreffende ankreuzen)

...sitzende Tätigkeiten	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> eher wenig	<input type="checkbox"/> eher mehr	<input type="checkbox"/> viel
...mäßige Bewegung	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> eher wenig	<input type="checkbox"/> eher mehr	<input type="checkbox"/> viel
...intensive Bewegung	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> eher wenig	<input type="checkbox"/> eher mehr	<input type="checkbox"/> viel

16. Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

(Bitte nur eine Kategorie ankreuzen)

<input type="checkbox"/> Nicht-Sportler/-in	<input type="checkbox"/> Leistungssportler/-in (regelmäßige Teilnahme an regionalen Wettkämpfen)
<input type="checkbox"/> Freizeitsportler/-in	<input type="checkbox"/> Hochleistungssportler/-in (regelmäßige Teilnahme an Landesmeisterschaften und internationalen Wettkämpfen)

17. Hast du in deiner Vergangenheit Sport betrieben?

Ja → (weiter mit Frage 18)

Nein → (weiter mit Frage 19)

18. Um welche sportliche(n) Aktivität(en) handelt es sich dabei?

A (bitte hier eintragen)	Aktivität A habe ich in den letzten 4 Wochen ca. Mal ausgeübt; und zwar bei jedem Mal für ca. Minuten.
B (bitte hier eintragen)	Aktivität B habe ich in den letzten 4 Wochen ca. Mal ausgeübt; und zwar bei jedem Mal für ca. Minuten.
C (bitte hier eintragen)	Aktivität C habe ich in den letzten 4 Wochen ca. Mal ausgeübt; und zwar bei jedem Mal für ca. Minuten.

19. Bist du zurzeit aktives Mitglied in einem Sportverein?

Nein Ja

20. Bist du zurzeit aktives Mitglied in einem anderen Fitness-Studio?

Nein Ja

21. Hast du bereits in einem Fitness-Studio trainiert?

Nein Ja, 1 - 3 Monate Ja, 4 - 6 Monate
 Ja, 7 - 12 Monate Ja, ____ Jahre

22. An wie vielen Tagen pro Woche beabsichtigst du im BergWerk zu trainieren?

0 Tage 1 Tag 2 Tage 3 Tage 4 Tage 5 Tage 6 Tage

23. Wie lange (in Minuten) wird dein durchschnittliches Training voraussichtlich andauern? Minuten

24. „Wie stark ist deine Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten ein Fitness-Training auszuüben? (10-stufige Antwortskala)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 sehr schwach mittelmäßig sehr stark

25. Welche Vor- und Nachteile siehst du darin ein Fitness-Training zu betreiben?

Vorteile (+)	Nachteile (-)

<p>26. Was ist dein Fitness-Ziel? / Was sind deine Fitnessziele?*</p> <p>Wichtig ist, dass die Ziele konkret formuliert werden und ein Zeitpunkt für die Überprüfung der Zielerreichung festgelegt wird.</p> <p>Empfehlenswert ist hier die Orientierung an den „SMART-Kriterien“. Hinter dieser Buchstabenkombination verbergen sich folgende Anforderungen an die Zielformulierung.</p>	
S - Spezifisch	Es ist klar formuliert, was durch das Fitness-Training genau bewirkt werden soll.
M - Messbar	Es wird festgelegt, wie bzw. anhand welches Indikators die Erreichung des Ziels überprüft wird.
A - Anspruchsvoll	Das Erreichen des Zieles ist eine Herausforderung, das Ziel ist nicht zu niedrig gesteckt.
R - Realistisch	Das Ziel ist aber auch nicht zu anspruchsvoll, so dass das Erreichen illusorisch bleibt.
T - Terminiert	Es wird festgelegt, in welchem Zeitraum das Ziel erreicht werden soll bzw. wann die Zielerreichung überprüft werden soll.

**Die Ziele können auf der nächsten Seite eingetragen werden.*

Manchmal erreichen wir unsere Ziele viel besser als erwartet, manchmal erreichen wir unsere Ziele auch schlechter als erwartet. Deshalb ist es hilfreich, sich bei seiner Zielerreichung einen persönlichen Spielraum einzuplanen.

Was wäre ein Fitness-Ziel in den nächsten 8 Wochen, das besser ist, als du erwartest?

Was wäre ein Fitness-Ziel, das schlechter ist, als du erwartest? usw.

+ 2 =

viel mehr als erwartet _____ (z. B. 10 kg abgenommen)

+ 1 =

mehr als erwartet _____ (z. B. 7 kg abgenommen)

0 =

erwartetes Ergebnis _____ (z. B. 4 kg abgenommen)

- 1 =

weniger als erwartet _____ (z. B. 2 kg abgenommen)

- 2 =

viel weniger als erwartet _____ (z. B. 0 kg abgenommen)

Was wäre ein Fitness-Ziel in den nächsten 6 Monaten, das besser ist, als du erwartest?
Was wäre ein Fitness-Ziel, das schlechter ist, als du erwartest? usw.

+ 2 =

viel mehr als erwartet _____ (z. B. 5 km in 20 Minuten)

+ 1 =

mehr als erwartet _____ (z. B. 5 km in 25 Minuten)

0 =

erwartetes Ergebnis _____ (z. B. 5 km in 30 Minuten)

- 1 =

weniger als erwartet _____ (z. B. 5 km in 40 Minuten)

- 2 =

viel weniger als erwartet _____ (z. B. 5 km nicht geschafft)

Wie weit bist du momentan von deinem (langfristigen) Fitness-Ziel entfernt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sehr weit entfernt

Ziel erreicht

C

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Warum betreibst du Fitness-Training?

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. Vor allem aus gesundheitlichen Gründen.

0 1 2 3 4 5

2. Um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.

0 1 2 3 4 5

3. Weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.

0 1 2 3 4 5

4. Um neue Energie zu tanken.

0 1 2 3 4 5

5. Wegen des Nervenzitels.

0 1 2 3 4 5

6. Wegen meiner Figur.

0 1 2 3 4 5

7. Weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

8. Vor allem um fit zu sein.

0 1 2 3 4 5

9. Um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.

0 1 2 3 4 5

10. Um Stress abzubauen.

0 1 2 3 4 5

11. Um mich mit anderen zu messen.

0 1 2 3 4 5

12. Um abzunehmen.

0 1 2 3 4 5

13. Um dadurch Menschen kennen zu lernen.

0 1 2 3 4 5

14. Weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der Bewegung im Sport zu erleben.

0 1 2 3 4 5

15. Um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.

0 1 2 3 4 5

16. Weil ich im Wettkampf aufblühe.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

17. Um Ärger und Gereiztheit abzubauen.

0 1 2 3 4 5

18. Vor allem aus Freude an der Bewegung.

0 1 2 3 4 5

19. Um mit anderen gesellig zusammen zu sein.

0 1 2 3 4 5

20. Vor allem um meinen Gesundheitszustand zu verbessern.

0 1 2 3 4 5

21. Um mein Gewicht zu regulieren.

0 1 2 3 4 5

22. Um sportliche Ziele zu erreichen.

0 1 2 3 4 5

23. Um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.

0 1 2 3 4 5

24. Um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.

0 1 2 3 4 5

Wenn ich regelmäßig Fitness-Training betreibe, dann ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...kostet mich das jedes Mal große Selbstüberwindung.

0 1 2 3 4 5

2. ...dann muss ich dafür jedes Mal einen großen (organisatorischen) Aufwand betreiben.

0 1 2 3 4 5

3. ...dann muss ich mir erst einen Trainingspartner suchen.

0 1 2 3 4 5

D

Code: _____

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Traust du dir zu, in Zukunft regelmäßiges Fitness-Training zu betreiben?

Ich bin mir sicher, ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...dass ich mein Leben auf einen körperlich aktiven Lebensstil umstellen kann.

0 1 2 3 4 5

2. ...dass ich mindestens einmal wöchentlich zum Fitness-Training gehen kann.

0 1 2 3 4 5

3. ...dass ich mindestens zwei Mal wöchentlich zum Fitness-Training gehen kann.

0 1 2 3 4 5

4. ...dass ich mindestens drei Mal wöchentlich zum Fitness-Training gehen kann.

0 1 2 3 4 5

Wie sicher bist du, dass du den Einstieg in das regelmäßige Fitness-Training finden wirst?

Ich bin mir sicher, dass ich sofort mit dem Fitness-Training beginnen kann, ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ... auch wenn ich zunächst ganz neuüber Fitness-Training nachdenken muss.

0 1 2 3 4 5

2. ...auch wenn die Planung dafür sehr aufwendig ist.

0 1 2 3 4 5

3. ...auch wenn ich mich zwingen muss, sofort damit zu beginnen.

0 1 2 3 4 5

4. ...auch wenn ich mir einen Ruck geben muss.

0 1 2 3 4 5

Ich bin mir sicher, Fitness-Training auch dann dauerhaft und regelmäßig ausüben zu können, wenn...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...ich müde bin.

0 1 2 3 4 5

2. ...ich mich niedergeschlagen fühle.

0 1 2 3 4 5

3. ...ich Sorgen und Probleme habe.

0 1 2 3 4 5

4. ...ich mich über etwas ärgere.

0 1 2 3 4 5

5. ...ich mich angespannt fühle.

0 1 2 3 4 5

6. ...Freunde zu Besuch da sind.

0 1 2 3 4 5

7. ...andere Personen mit mir etwas unternehmen wollen.

0 1 2 3 4 5

8. ... meine Familie/ mein Partner mich beansprucht.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

9. ...ich niemanden finde, der mit mir Sport treibt.

0 1 2 3 4 5

10. ...schlechtes Wetter ist.

0 1 2 3 4 5

11. ...ich noch viel Arbeit zu erledigen habe.

0 1 2 3 4 5

12. ...ein interessantes Fernsehprogramm läuft.

0 1 2 3 4 5

13. ...ich lange brauche, bis es mir zur Gewohnheit geworden ist.

0 1 2 3 4 5

14. ...sich der Erfolg nicht sofort zeigt.

0 1 2 3 4 5

15. ...ich viel um die Ohren habe.

0 1 2 3 4 5

16. ...ich von Freunden und Familie wenig unterstützt werde.

0 1 2 3 4 5

17. ...mein Fitness-Trainer mich wenig unterstützt.

0 1 2 3 4 5

Ich bin mir sicher, dass ich wieder zum Fitness-Training gehen kann, ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...auch wenn ich meine konkreten Pläne mehrmals verschoben habe.

0 1 2 3 4 5

2. ...auch wenn ich mich einmal nicht aufrufen konnte.

0 1 2 3 4 5

3. ...auch wenn ich schon mehrere Wochen ausgesetzt habe.

0 1 2 3 4 5

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. Ich kann meinen Körper gut drehen, wenden und verbiegen.

0 1 2 3 4 5

2. In einem Test, der Kraft misst, wäre ich gut.

0 1 2 3 4 5

3. Ich kann eine weite Strecke rennen, ohne anzuhalten.

0 1 2 3 4 5

4. Über eine kurze Strecke bin ich schneller als die meisten meines Alters.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

5. Bei den meisten Sportarten bin ich gut.

0 1 2 3 4 5

6. Ich neige dazu, meinen Körper zu verbergen.

0 1 2 3 4 5

7. Ich kann gut meine Bewegungen koordinieren.

0 1 2 3 4 5

8. Ich bin stärker als die meisten in meinem Alter.

0 1 2 3 4 5

9. Die meisten Sportarten fallen mir leicht.

0 1 2 3 4 5

10. Ich bin stolz auf meinen Körper.

0 1 2 3 4 5

11. In einem Test, der körperliches Durchhaltevermögen misst, wäre ich gut.

0 1 2 3 4 5

E

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Ich habe die Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmäßig zum Fitness-Training zu gehen ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ... weil es mir Spaß macht.

0 1 2 3 4 5

2. ...weil Personen, die mir wichtig sind, mich dazu drängen.

0 1 2 3 4 5

3. ...weil die positiven Folgen einfach die Mühe wert sind.

0 1 2 3 4 5

4. ...weil ich mir sonst Vorwürfe machen müsste.

0 1 2 3 4 5

5. ...weil sportliche Aktivität einfach zu meinem Leben dazugehört.

0 1 2 3 4 5

6. ...weil ich sonst Schwierigkeiten mit anderen Personen bekomme.

0 1 2 3 4 5

7. ...weil es gut für mich ist.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

8. ...weil ich sonst ein schlechtes Gewissen hätte.

0 1 2 3 4 5

9. ...weil ich dabei Erfahrungen mache, die ich nicht missen möchte.

0 1 2 3 4 5

10. ...weil andere sagen, ich soll sportlich aktiv sein.

0 1 2 3 4 5

11. ...weil ich gute Gründe dafür habe.

0 1 2 3 4 5

12. ...weil ich denke, dass man sich manchmal auch zu etwas zwingen muss.

0 1 2 3 4 5

F

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Personen aus meiner Familie...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...treiben mit mir Fitnesssport.
0 1 2 3 4 5
2. ...übernehmen von mir Hausarbeiten, damit ich Fitness-Training betreiben kann.
0 1 2 3 4 5
3. ...ermutigen mich dazu, an meinem Fitness- Training festzuhalten.
0 1 2 3 4 5
4. ...fordern mich auf, gemeinsam Fitnesssport zu treiben.
0 1 2 3 4 5
5. ...erinnern mich daran Fitnesssport zu treiben.
0 1 2 3 4 5
6. ...helfen mir dabei, meine Fitnesssportliche Aktivität zu organisieren.
0 1 2 3 4 5

Personen aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...treiben mit mir Fitnesssport.

0 1 2 3 4 5

2. ...ermutigen mich dazu, an meinem Fitness-Training festzuhalten.

0 1 2 3 4 5

3. ...fordern mich auf, gemeinsam Fitnesssport zu treiben.

0 1 2 3 4 5

4. ...erinnern mich daran, Fitnesssport zu treiben.

0 1 2 3 4 5

5. ...helfen mir dabei, meine Fitnesssportliche Aktivität zu organisieren.

0 1 2 3 4 5

Beim Fitness-Training ist mir wichtig, dass ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...der Fitness-Trainer auf mich zugeht und sich erkundigt, ob er mir beim Training behilflich sein kann.

0 1 2 3 4 5

2. ...ich in Ruhe für mich trainieren kann.

0 1 2 3 4 5

3. ...ich einen Trainingspartner habe.

0 1 2 3 4 5

4. ...nicht „zu viele“ Leute im Fitness-Studio sind.

0 1 2 3 4 5

G

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Ich habe einen detaillierten Plan ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...wann ich trainiere. 0 1 2 3 4 5

2. ...wie ich trainiere. 0 1 2 3 4 5

3. ...wie oft ich trainiere. 0 1 2 3 4 5

4. ...wo ich trainiere. 0 1 2 3 4 5

H

Code: _____

1. Wie häufig kann es wegen der Verfolgung deines Studiums vorkommen, dass du nicht so viel Zeit für das Fitness-Training aufwendest, wie du dies gerne tun würdest?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nie manchmal sehr oft

2. Wie häufig kann es wegen der Verfolgung deines Studiums vorkommen, dass du nicht so viel Geld für das Fitness-Training aufwendest, wie du dies gerne tun würdest?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nie manchmal sehr oft

3. Wie häufig kann es wegen der Verfolgung deines Studiums vorkommen, dass du nicht so viel Kraft und Energie für das Fitness-Training aufwendest, wie du dies gerne tun würdest?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nie manchmal sehr oft

4. Wie häufig kann es vorkommen, dass du im Hinblick auf das Studium etwas tust, das sich nicht mit dem Vorhaben Fitness-Training vereinbaren lässt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nie manchmal sehr oft

5. Wie häufig kann es vorkommen, dass du im Hinblick auf das Studium etwas tust, das gleichzeitig dem Vorhaben Fitness-Training zuträglich ist?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nie manchmal sehr oft

6. Insgesamt gesehen, wie wirkt sich dein Studium auf die Verwirklichung deines Fitness-Trainings aus?

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5
hindert mich sehr daran hilft sehr dabei

I

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Was tust du, um auftretende Hindernisse zu überwinden?

Um das Fitness-Training trotzdem wahrzunehmen ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...verabrede ich mich mit einer/m Bekannten zum regelmäßigen Sporttreiben.

0 1 2 3 4 5

2. ...lege ich mir meine Sportsachen griffbereit zurecht.

0 1 2 3 4 5

3. ...schreibe ich den Termin (in den Kalender) auf.

0 1 2 3 4 5

4. ...nehme ich mir vor, mir danach etwas Schönes zu gönnen.

0 1 2 3 4 5

5. ...vermeide ich Situationen, die mich vom Sporttreiben abhalten könnten
(z. B. den Fernseher gar nicht erst anschalten).

0 1 2 3 4 5

6. ...betrachte ich den Sporttermin als genauso wichtig wie andere Termine.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

7. ...halte ich mir noch einmal die Vorteile des Sporttreibens vor Augen
(z. B. Figuroptimierung).

0 1 2 3 4 5

8. ...versuche ich, mich in eine Stimmung zu versetzen, in der ich Lust auf
körperliche Aktivität habe.

0 1 2 3 4 5

9. ...fange ich gar nicht erst an, darüber nachzu denken, was ich anstatt des Sports
tun könnte.

0 1 2 3 4 5

10. ...teile ich Freunden/Bekanntem mein Sportvorhaben mit.

0 1 2 3 4 5

11. ...denke ich an das schlechte Gewissen, das ich hätte, wenn ich nicht zum Sport
ginge.

0 1 2 3 4 5

12. ...versuche ich unangenehme Situationen (z. B. Angst vor Blamage) als
Herausforderung zu sehen.

0 1 2 3 4 5

J

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Was würdest du tun? Du hast dir für den heutigen Tag vorgenommen dein Fitness-Training durchzuführen aber ...

...du hast gar keine Lust

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. Ich zwinge mich, auch wenn ich keine Lust habe.

0 1 2 3 4 5

2. Das hält mich nicht ab, denn meine Unlust vergeht beim Sporttreiben von selbst.

0 1 2 3 4 5

3. Um mich zu motivieren, denke ich bewusst an die positiven Folgen und gehe zum Sport.

0 1 2 3 4 5

... momentan bist du aber in schlechter Stimmung.

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

4. Meine Laune verbessert sich beim Sporttreiben von selbst, deshalb gehe ich hin.

0 1 2 3 4 5

5. Ich unterdrücke meine schlechte Stimmung und zwingen mich trotzdem zu gehen.

0 1 2 3 4 5

6. Ich denke gezielt daran, dass es mir nach dem Sport besser gehen wird.

0 1 2 3 4 5

...du hattest einen anstrengenden Tag und würdest lieber nichts tun.

7. Ich mache mir bewusst, dass Bewegung mir gut tun wird.

0 1 2 3 4 5

8. Ich unterdrücke mein Bedürfnis nach Nichtstun und zwingen mich.

0 1 2 3 4 5

...nun kommt dir etwas dazwischen.

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

9. Ich habe das geplant, dann ziehe ich es auch durch.

0 1 2 3 4 5

10. Mein Bedürfnis nach Bewegung ist so stark, dass mich davon zumeist nichts abhält.

0 1 2 3 4 5

Du willst etwas verändern, zum Beispiel willst du ...

... ab sofort mehr körperliche Aktivität in deinen Alltag einbauen (z. B. Wege mit dem Rad zurücklegen anstatt mit dem Auto zu fahren, die Treppe benutzen anstatt den Fahrstuhl).

11. Wenn ich mich bei alten Gewohnheiten ertappe, rufe ich mir meine Absicht wieder bewusst ins Gedächtnis.

0 1 2 3 4 5

... etwas für deine Gesundheit tun und ab sofort regelmäßiger sportlich aktiv sein.

12. Ich plane im Voraus, so wie ich es am besten in einem Alltag umsetzen kann.

0 1 2 3 4 5

13. Ich lege strikte Termine fest, die ich einhalten will.

0 1 2 3 4 5

Du bist enttäuscht, weil...

... du in den vergangenen Wochen regelmäßig Sport gemacht hast, aber noch keinen Effekt bemerkst (z. B. Gewichtsreduktion).

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

14. Ich setze mich stärker unter Druck, damit ich nicht aufgebe.

0 1 2 3 4 5

15. Ich motiviere mich, indem ich bewusst an die positiven Effekte regelmäßiger Bewegung denke.

0 1 2 3 4 5

... du geplant hattest mehrmals pro Woche zum Sport zu gehen, es aber nicht geschafft hast deinen „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

16. Ich überlege, was die Gründe dafür sind und plane es für die nächste Zeit anders.

0 1 2 3 4 5

17. Ich verbiete mir, weitere Sporttermine ausfallen zu lassen.

0 1 2 3 4 5

K

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Wenn ich sportlich aktiv war, dann habe ich die Erfahrung gemacht, ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...dass ich mich anschließend beweglicher gefühlt habe.

0 1 2 3 4 5

2. ...dass ich mich dabei verletzt habe.

0 1 2 3 4 5

3. ...dass ich mein Gewicht reduzieren konnte.

0 1 2 3 4 5

4. ...dass ich mich dabei blamiert habe.

0 1 2 3 4 5

5. ...dass ich dadurch selbstbewusster geworden bin.

0 1 2 3 4 5

6. ...dass dadurch meine Beschwerden schlimmer wurden.

0 1 2 3 4 5

7. ...dass ich mich anschließend körperlich wohler gefühlt habe.

0 1 2 3 4 5

8. ...dass mir das manchmal zu anstrengend war.

0 1 2 3 4 5

9. ...dass sich dadurch mein Aussehen verbessert hat.

0 1 2 3 4 5

10. ...dass ich meine gesundheitlichen Risiken reduzieren konnte
(z. B. Blutdruck senken).

0 1 2 3 4 5

11. ...dass ich in Situationen geraten bin, in denen ich Angst hatte zu versagen.

0 1 2 3 4 5

12. ...dass ich mich danach psychisch wohler gefühlt habe.

0 1 2 3 4 5

13. ...dass ich für andere Sachen keine Zeit mehr hatte.

0 1 2 3 4 5

14. ...dass ich dadurch meine Beschwerden verringern konnte.

0 1 2 3 4 5

15. ...dass mir das Schwitzen unangenehm war.

0 1 2 3 4 5

16. ...dass ich nette Leute kennen lernen konnte.

0 1 2 3 4 5

Vielen Dank für deine Teilnahme! Die nächste Befragung findet in acht Wochen statt.

A. Studieninformation²⁴ zu Fragebogen 2

Vielen Dank zunächst, dass du dich erneut dazu bereit erklärt hast an unserer Studie teilzunehmen und uns dadurch hilfst, wichtige Erkenntnisse zum Thema „Fitness-Training im universitären Kontext“ zu gewinnen.

Erstellen eines anonymen Codes

Um deine Daten personenbezogen zuordnen zu können und dennoch deine Anonymität zu wahren, verwenden wir wie bereits in der ersten Befragung einen anonymen persönlichen Code.

Dieser persönliche Code besteht aus einer Kombination von Buchstaben und Zahlen, die außer dir niemandem an der Hochschule bekannt ist, den du dir selbst jedoch immer wieder herleiten kannst.

Der persönliche Code setzt sich aus folgenden sechs Buchstaben und Zahlen zusammen:

1.1 Bitte gebe die ersten zwei Buchstaben des Vornamens deiner Mutter ein:

Buchstabe 1: Buchstabe 2:

1.2. Bitte gebe die ersten zwei Ziffern des Geburtstages (TT.MM.JJJ) deiner Mutter ein:

Ziffer:

²⁴ Zur Verbesserung der Lesbarkeit werden in diesen Fragebögen Personenbezeichnungen in der männlichen Form verwendet; gemeint sind dabei in allen Fällen Frauen und Männer.

1.3. Bitte gebe die ersten zwei Ziffern deines Geburtstages (TT.MM.JJJ) ein:

Ziffer:

Code: _____

B

Kreuze die am ehesten zutreffende Antwortmöglichkeit an. Pro Frage bitte nur eine Option ankreuzen!

1. An wie vielen Tagen pro Woche trainierst du im Fitnesszentrum BergWerk?

0 Tage 1 Tag 2 Tage 3 Tage 4 Tage 5 Tage 6 Tage

2. Wie lange dauert dein durchschnittliches Fitness-Training?

Minuten

3. Als wie anstrengend empfindest du dein Training im Fitness-Studio?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr locker sehr anstrengend

4. Wie gerne gehst du ins Fitness-Studio?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr ungerne sehr gerne

5. Wie stark ist deine Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmäßig ein Fitness-Training auszuüben?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr schwach sehr stark

6. Wie wahrscheinlich ist es, dass du in 12 Monaten immer noch Fitness-Training betreiben wirst?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr unwahrscheinlich sehr wahrscheinlich

7. Wie zufrieden bist du insgesamt mit deinem Fitness-Studio (BergWerk)?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr unzufrieden sehr zufrieden

8. Wie schätzt du die Trainer/-innen im BergWerk ein?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr unzufrieden sehr zufrieden

9. Wie schätzt du die anderen Trainierenden im BergWerk insgesamt ein?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr unangenehm sehr angenehm

10. Wie zufrieden bist du mit den Öffnungszeiten im BergWerk?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr unzufrieden sehr zufrieden

11. Wie zufrieden bist du mit der Sauberkeit im Fitness-Studio? (BergWerk)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr unzufrieden sehr zufrieden

12. Wie zufrieden bist du mit der Gerätevielfalt? (BergWerk)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr unzufrieden sehr zufrieden

C

1. Wie häufig kann es wegen der Verfolgung deines Studiums vorkommen, dass du nicht so viel Zeit für das Fitness-Training aufwendest, wie du dies gerne tun würdest?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nie manchmal sehr oft

2. Wie häufig kann es wegen der Verfolgung deines Studiums vorkommen, dass du nicht so viel Kraft und Energie für das Fitness-Training aufwendest, wie du dies gerne tun würdest?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nie manchmal sehr oft

3. Insgesamt gesehen, wie wirkt sich ihr Studium auf die Verwirklichung ihres „Fitness-Trainings“ aus?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nie manchmal sehr oft

D

Wir haben im ersten Teil der Diagnostik erfragt, welches Zwischenziel du dir für die ersten 8 Wochen gesetzt hast. Dein Zwischenziel kannst du auf der nächsten Seite bei Bedarf gerne einsehen.

1. Empfindest du das Setzen von Zwischenzielen im Fitness-Training als hilfreich?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nicht hilfreich sehr hilfreich

2. Was hast du innerhalb der ersten 8 Wochen konkret beim Fitness-Training erreicht? (Bitte in Stichpunkten)

_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Wie erfolgreich warst du bei der Erreichung deines Zwischenziels?

Bitte stufe deinen Erfolg von 0 = erfolglos bis 10 = erfolgreich ein.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
erfolglos erfolgreich

4. Wie weit bist du momentan von deinem (langfristigen) Fitness-Ziel entfernt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr weit entfernt Ziel erreicht

5. Was wäre ein Fitness-Ziel in den nächsten 4 Monaten, das besser ist, als du erwartest? Was wäre ein Fitness-Ziel, das schlechter ist, als du erwartest? usw.

+ 2 =

viel mehr als erwartet _____ (z. B. 10 kg abgenommen)

+ 1 =

mehr als erwartet _____ (z. B. 7 kg abgenommen)

0 =

erwartetes Ergebnis _____ (z. B. 4 kg abgenommen)

- 1 =

weniger als erwartet _____ (z. B. 2 kg abgenommen)

- 2 =

viel weniger als erwartet _____ (z. B. 0 kg abgenommen)

E

Wenn ich regelmäßig Fitness-Training betreibe, dann ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...kostet mich das jedes Mal große Selbstüberwindung.

0 1 2 3 4 5

2. ...dann muss ich dafür jedes Mal einen großen (organisatorischen) Aufwand betreiben.

0 1 2 3 4 5

3. ...dann muss ich mir erst einen Trainingspartner suchen.

0 1 2 3 4 5

Ich bin mir sicher, Fitness-Training auch dann dauerhaft und regelmäßig ausüben zu können, wenn...

1. ...ich müde bin. 0 1 2 3 4 5

2. ...ich mich niedergeschlagen fühle. 0 1 2 3 4 5

3. ...ich Sorgen habe. 0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

4. ...ich mich über etwas ärgere.

0 1 2 3 4 5

5. ...ich mich angespannt fühle.

0 1 2 3 4 5

6. ...Freunde zu Besuch da sind.

0 1 2 3 4 5

7. ...andere Personen mit mir etwas unternehmen wollen.

0 1 2 3 4 5

8. ...meine Familie / mein Partner mich beansprucht.

0 1 2 3 4 5

9. ...ich niemanden finde, der mit mir Sport treibt.

0 1 2 3 4 5

10. ...schlechtes Wetter ist.

0 1 2 3 4 5

11. ...ich noch viel Arbeit zu erledigen habe.

0 1 2 3 4 5

12. ...ein interessantes Fernsehprogramm läuft.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

13. ...wenn ich lange brauche, bis es mir zur Gewohnheit geworden ist.

0 1 2 3 4 5

14. ...sich der Erfolg nicht sofort zeigt.

0 1 2 3 4 5

15. ...ich viel um die Ohren habe.

0 1 2 3 4 5

16. ...ich von Freunden und Familie wenig unterstützt werde.

0 1 2 3 4 5

17. ...mein Fitness-Trainer mich wenig unterstützt.

0 1 2 3 4 5

F

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Ich habe einen detaillierten Plan ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. wann ich trainiere. 0 1 2 3 4 5

2. wie ich trainiere. 0 1 2 3 4 5

3. wie oft ich trainiere. 0 1 2 3 4 5

4. wo ich trainiere. 0 1 2 3 4 5

Wenn ich im Fitnessstudio aktiv war, dann habe ich die Erfahrung gemacht,...

1. ...dass ich mich anschließend beweglicher gefühlt habe.

0 1 2 3 4 5

2. ...dass ich mich dabei verletzt habe.

0 1 2 3 4 5

3. ...dass ich mein Gewicht reduzieren konnte.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

4. ...dass ich mich dabei blamiert habe.

0 1 2 3 4 5

5. ...dass ich dadurch selbstbewusster geworden bin.

0 1 2 3 4 5

6. ...dass dadurch meine Beschwerden schlimmer wurden.

0 1 2 3 4 5

7. ...dass ich mich anschließend körperlich wohler gefühlt habe.

0 1 2 3 4 5

8. ...dass mir das manchmal zu anstrengend war.

0 1 2 3 4 5

9. ...dass sich dadurch mein Aussehen verbessert hat.

0 1 2 3 4 5

10. ...dass ich meine gesundheitlichen Risiken reduzieren konnte

(z. B. Blutdruck senken).

0 1 2 3 4 5

11. ...dass ich in Situationen geraten bin, in denen ich Angst hatte zu versagen.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

12. ...dass ich mich danach psychisch wohler gefühlt habe.

0 1 2 3 4 5

13. ...dass ich für andere Sachen keine Zeit mehr hatte.

0 1 2 3 4 5

14. ...dass ich dadurch meine Beschwerden verringern konnte.

0 1 2 3 4 5

15. ...dass mir das Schwitzen unangenehm war.

0 1 2 3 4 5

16. ...dass ich nette Leute kennen lernen konnte.

0 1 2 3 4 5

Vielen Dank für deine Teilnahme! Die letzte Befragung findet in vier Monaten statt.

A. Studieninformation²⁵ zu Fragebogen 3

Lieber Untersuchungsteilnehmer,

im Rahmen einer Dissertation zum Thema „Fitness-Training im universitären Kontext“ wird untersucht, welche Mechanismen an der Aufrechterhaltung eines langfristigen Fitness-Trainings beteiligt sind. Du hast bereits an zwei Erhebungen der Pendelstudie teilgenommen. Dies ist die letzte Befragung zu deinem Trainingsverhalten. Vielen Dank, dass du teilgenommen hast. Durch dein Engagement hast du dazu beigetragen, dass ich mein Forschungsprojekt erfolgreich abschließen kann. Als Dankeschön für die freiwillige Teilnahme erhältst du im Sommersemester 2017 per Mail eine Einladung für eine Party an der alle Studienteilnehmer, welche an allen drei Erhebungen teilgenommen haben, teilnehmen dürfen.

Mit sportlichen Grüßen

Thomas Schulz

²⁵ Zur Verbesserung der Lesbarkeit werden in diesen Fragebögen Personenbezeichnungen in der männlichen Form verwendet; gemeint sind dabei in allen Fällen Frauen und Männer.

Erstellen eines anonymen Codes

Um nachvollziehen zu können, inwieweit sich bei dir bestimmte Merkmale und Einstellungen im Laufe der Zeit verändern, werden wir dich zu verschiedenen Zeitpunkten deines Fitness-Trainings noch einmal befragen. Um die Daten der Erhebungszeitpunkte personenbezogen zuordnen zu können und dabei dennoch deine Anonymität zu wahren, verwenden wir statt deines Namens einen anonymen persönlichen Code.

Dieser persönliche Code besteht aus einer Kombination von Buchstaben und Zahlen, die außer dir niemandem an der Hochschule bekannt ist, den du dir selbst jedoch immer wieder herleiten kannst.

Der persönliche Code setzt sich aus folgenden sechs Buchstaben und Zahlen zusammen:

1.1 Bitte gebe die ersten zwei Buchstaben des Vornamens deiner Mutter ein:

Buchstabe 1: Buchstabe 2:

1.2. Bitte gebe die ersten zwei Ziffern des Geburtstages (TT.MM.JJJJ) deiner Mutter ein:

Ziffer:

1.3. Bitte gebe die ersten zwei Ziffern deines Geburtstages (TT.MM.JJJJ) ein:

Ziffer:

Code: _____

B

Im Folgenden bitten wir dich um einige Angaben zu deiner Person, sowie Angaben zu verschiedenen Einflussvariablen im Fitness-Training.

Um individuelle Handlungsempfehlungen zu einem späteren Zeitpunkt abzuleiten, bitten wir dich, die folgenden Fragebögen nach bestem Wissen und Gewissen vollständig auszufüllen! Diese Daten werden vertraulich behandelt.

1. Gewicht (in kg):

2. Familienstand: Single In einer Beziehung

3. Hast du Kinder? Nein Ja, _____ (Anzahl der Kinder)

4. Semesterwochenstunden (\emptyset / SWS):

5. An wie vielen Tagen in der Woche befindest du dich an der Uni?

(Vorlesungszeit)

0 1 2 3 4 5 6 7

6. An wie vielen Tagen in der Woche befindest du dich an der Uni?

(vorlesungsfreie Zeit)

0 1 2 3 4 5 6 7

7. Abgeschlossener Hochschulabschluss:

keinen Bachelor Master

Anderer Hochschulabschluss: _____

8. Wie viel Zeit benötigst du ungefähr, um von deinem Wohnsitz zum BergWerk zu gelangen? Minuten

9. Arbeitest du neben deinem Studium?

Ja, Stunden / Woche → weiter mit Frage 10

Nein → weiter mit Frage 11

10. Deine Arbeit umfasst ... (Bitte in allen 3 Zeilen das Zutreffende ankreuzen)

...sitzende Tätigkeiten	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> eher wenig	<input type="checkbox"/> eher mehr	<input type="checkbox"/> viel
...mäßige Bewegung	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> eher wenig	<input type="checkbox"/> eher mehr	<input type="checkbox"/> viel
...intensive Bewegung	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> eher wenig	<input type="checkbox"/> eher mehr	<input type="checkbox"/> Viel

11. Dein Alltag umfasst ... (Bitte in allen 3 Zeilen das Zutreffende ankreuzen)

...sitzende Tätigkeiten	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> eher wenig	<input type="checkbox"/> eher mehr	<input type="checkbox"/> Viel
...mäßige Bewegung	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> eher wenig	<input type="checkbox"/> eher mehr	<input type="checkbox"/> Viel
...intensive Bewegung	<input type="checkbox"/> keine	<input type="checkbox"/> eher wenig	<input type="checkbox"/> eher mehr	<input type="checkbox"/> Viel

12. Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu? (Bitte nur eine Kategorie ankreuzen)

Nicht-Sportler/-in <input type="checkbox"/>	Leistungssportler/-in <input type="checkbox"/> (regelmäßige Teilnahme an regionalen Wettkämpfen)
Freizeitsportler/-in <input type="checkbox"/>	Hochleistungssportler/-in <input type="checkbox"/> (regelmäßige Teilnahme an Landesmeisterschaften und internationalen Wettkämpfen)

13. Bist du zurzeit aktives Mitglied in einem Sportverein?

Nein Ja

14. Bist du zurzeit aktives Mitglied in einem anderen Fitness-Studio?

Nein Ja

15. An wie vielen Tagen pro Woche beabsichtigst du im BergWerk zu trainieren?

0 Tage 1 Tag 2 Tage 3 Tage 4 Tage 5 Tage 6 Tage

16. Wie lange (in Minuten) wird dein durchschnittliches Training voraussichtlich

andauern? Minuten

17. „Wie stark ist deine Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten ein Fitness-Training auszuüben? (10-stufige Antwortskala)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr schwach mittelmäßig sehr stark

18. Welche Vor- und Nachteile siehst du darin ein Fitness-Training zu betreiben?

Vorteile (+)	Nachteile (-)

19. Was ist dein Fitness-Ziel?/ Was sind deine Fitnessziele?*

Wichtig ist, dass die Ziele konkret formuliert werden und ein Zeitpunkt für die Überprüfung der Zielerreichung festgelegt wird.

Empfehlenswert ist hier die Orientierung an den „SMART-Kriterien“. Hinter dieser Buchstabenkombination verbergen sich folgende Anforderungen an die Zielformulierung.

S - Spezifisch	Es ist klar formuliert, was durch das Fitness-Training genau bewirkt werden soll.
M - Messbar	Es wird festgelegt, wie bzw. anhand welches Indikators die Erreichung des Ziels überprüft wird.
A - Anspruchsvoll	Das Erreichen des Zieles ist eine Herausforderung, das Ziel ist nicht zu niedrig gesteckt.
R - Realistisch	Das Ziel ist aber auch nicht zu anspruchsvoll, so dass das Erreichen illusorisch bleibt.
T - Terminiert	Es wird festgelegt, in welchem Zeitraum das Ziel erreicht werden soll bzw. wann die Zielerreichung überprüft werden soll.

**Die Ziele können auf der nächsten Seite eingetragen werden.*

Manchmal erreichen wir unsere Ziele viel besser als erwartet, manchmal erreichen wir unsere Ziele auch schlechter als erwartet. Deshalb ist es hilfreich, sich bei seiner Zielerreichung einen persönlichen Spielraum einzuplanen.

Was wäre ein Fitness-Ziel in den nächsten 6 Monaten, das besser ist, als du erwartest?

Was wäre ein Fitness-Ziel, das schlechter ist, als du erwartest? usw.

+ 2 =

viel mehr als erwartet _____ (z. B. 5 km in 20 Minuten)

+ 1 =

mehr als erwartet _____ (z. B. 5 km in 25 Minuten)

0 =

erwartetes Ergebnis _____ (z. B. 5 km in 30 Minuten)

- 1 =

weniger als erwartet _____ (z. B. 5 km in 40 Minuten)

- 2 =

viel weniger als erwartet _____ (z. B. 5 km nicht geschafft)

Wie weit bist du momentan von deinem (langfristigen) Fitness-Ziel entfernt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sehr weit entfernt

Ziel erreicht

Nenne Gründe, warum du dein Fitness-Training nicht in dem Maße realisieren kannst, wie du dies gerne würdest?

Welche Priorität räumst du den folgenden Bereichen ein?

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Studium

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr niedrige Priorität mittlere Priorität sehr hohe Priorität

Fitness-Training

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr niedrige Priorität mittlere Priorität sehr hohe Priorität

Ernährung

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr niedrige Priorität mittlere Priorität sehr hohe Priorität

Entspannung und Regeneration

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr niedrige Priorität mittlere Priorität sehr hohe Priorität

Familie

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr niedrige Priorität mittlere Priorität sehr hohe Priorität

Freunde

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr niedrige Priorität mittlere Priorität sehr hohe Priorität

Lebenspartner (falls nicht vorhanden, überlegen welche Prior. diese(r) hätte

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr niedrige Priorität mittlere Priorität sehr hohe Priorität

Sonstige sportliche Aktivitäten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr niedrige Priorität mittlere Priorität sehr hohe Priorität

Sonstige Hobbies (nicht sportliche Aktivitäten)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr niedrige Priorität mittlere Priorität sehr hohe Priorität

Arbeit

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr niedrige Priorität mittlere Priorität sehr hohe Priorität

Urlaub

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sehr niedrige Priorität mittlere Priorität sehr hohe Priorität

Überlege, welchen Stellenwert die folgenden Kategorien in deinem Leben einnehmen und erstelle ein Ranking. Jeder Platz darf nur einmal vergeben werden.

(1 = höchste Priorität; 6 = niedrigste Priorität)

Studium: _____ Platz

Fitness-Training: _____ Platz

Soziale Kontakte (Freunde, Familie, Partner): _____ Platz

Sonstige sportliche Aktivitäten (außer Fitness-Training): _____ Platz

Sonstige Hobbies (nicht sportliche Aktivitäten): _____ Platz

Arbeit: _____ Platz

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Ich habe einen detaillierten Plan ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. wann ich trainiere. 0 1 2 3 4 5

2. wie ich trainiere. 0 1 2 3 4 5

3. wie oft ich trainiere. 0 1 2 3 4 5

4. wo ich trainiere. 0 1 2 3 4 5

C

Code: _____

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Warum betreibst du Fitness-Training?

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. Vor allem aus gesundheitlichen Gründen.

0 1 2 3 4 5

2. Um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.

0 1 2 3 4 5

3. Weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.

0 1 2 3 4 5

4. Um neue Energie zu tanken.

0 1 2 3 4 5

5. Wegen des Nervenzitels.

0 1 2 3 4 5

6. Wegen meiner Figur.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

7. Weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.

0 1 2 3 4 5

8. Vor allem um fit zu sein.

0 1 2 3 4 5

9. Um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.

0 1 2 3 4 5

10. Um Stress abzubauen.

0 1 2 3 4 5

11. Um mich mit anderen zu messen.

0 1 2 3 4 5

12. Um abzunehmen.

0 1 2 3 4 5

13. Um dadurch Menschen kennen zu lernen.

0 1 2 3 4 5

14. Vor allem um meinen Gesundheitszustand zu verbessern.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

15. Weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der Bewegung im Sport zu erleben.

0 1 2 3 4 5

16. Um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.

0 1 2 3 4 5

17. Weil ich im Wettkampf aufblühe.

0 1 2 3 4 5

18. Um Ärger und Gereiztheit abzubauen.

0 1 2 3 4 5

19. Vor allem aus Freude an der Bewegung.

0 1 2 3 4 5

20. Um mit anderen gesellig zusammen zu sein.

0 1 2 3 4 5

21. Um mein Gewicht zu regulieren.

0 1 2 3 4 5

22. Um sportliche Ziele zu erreichen.

0 1 2 3 4 5

23. Um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

24. Um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.

0 1 2 3 4 5

Wenn ich regelmäßig Fitness-Training betreibe, dann ...

1. ...kostet mich das jedes Mal große Selbstüberwindung

0 1 2 3 4 5

2. ...dann muss ich dafür jedes Mal einen großen (organisatorischen) Aufwand betreiben.

0 1 2 3 4 5

3. ...dann muss ich mir erst einen Trainingspartner suchen.

0 1 2 3 4 5

D

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 -5).

Traust du dir zu, in Zukunft regelmäßiges Fitness-Training zu betreiben?

Ich bin mir sicher, ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...dass ich mein Leben auf einen körperlich aktiven Lebensstil umstellen kann.

0 1 2 3 4 5

2. ...dass ich mindestens einmal wöchentlich zum Fitness-Training gehen kann.

0 1 2 3 4 5

3. ...dass ich mindestens zwei Mal wöchentlich zum Fitness-Training gehen kann.

0 1 2 3 4 5

4. ...dass ich mindestens drei Mal wöchentlich zum Fitness-Training gehen kann.

0 1 2 3 4 5

Wie sicher bist du, dass du den Einstieg in das regelmäßige Fitness-Training finden wirst?

Ich bin mir sicher, dass ich sofort mit dem Fitness-Training beginnen kann, ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ... auch wenn ich zunächst ganz neu über Fitness-Training nachdenken muss.

0 1 2 3 4 5

2. ...auch wenn die Planung dafür sehr aufwendig ist.

0 1 2 3 4 5

3. ...auch wenn ich mich zwingen muss, sofort damit zu beginnen.

0 1 2 3 4 5

4. ...auch wenn ich mir einen Ruck geben muss.

0 1 2 3 4 5

Ich bin mir sicher, Fitness-Training auch dann dauerhaft und regelmäßig ausüben zu können, wenn...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...ich müde bin.

0 1 2 3 4 5

2. ...ich mich niedergeschlagen fühle.

0 1 2 3 4 5

3. ...ich Sorgen habe.

0 1 2 3 4 5

4. ...ich mich über etwas ärgere.

0 1 2 3 4 5

5. ...ich mich angespannt fühle.

0 1 2 3 4 5

6. ...Freunde zu Besuch da sind.

0 1 2 3 4 5

7. ...andere Personen mit mir etwas unternehmen wollen.

0 1 2 3 4 5

8. ...meine Familie/ mein Partner mich beansprucht.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

9. ...ich niemanden finde, der mit mir Sport treibt.

0 1 2 3 4 5

10. ... schlechtes Wetter ist.

0 1 2 3 4 5

11. ...ich noch viel Arbeit zu erledigen habe.

0 1 2 3 4 5

12. ... ein interessantes Fernsehprogramm läuft.

0 1 2 3 4 5

13. ...wenn ich lange brauche, bis es mir zur Gewohnheit geworden ist.

0 1 2 3 4 5

14. ...sich der Erfolg nicht sofort zeigt.

0 1 2 3 4 5

15. ...ich viel um die Ohren habe.

0 1 2 3 4 5

16. ...ich von Freunden und Familie wenig unterstützt werde.

0 1 2 3 4 5

17. ...mein Fitness-Trainer mich wenig unterstützt.

0 1 2 3 4 5

Ich bin mir sicher, dass ich wieder zum Fitness-Training gehen kann, ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...auch wenn ich meine konkreten Pläne mehrmals verschoben habe.

0 1 2 3 4 5

2. ...auch wenn ich mich einmal nicht aufrufen konnte.

0 1 2 3 4 5

3. ...auch wenn ich schon mehrere Wochen ausgesetzt habe.

0 1 2 3 4 5

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...Ich kann meinen Körper gut drehen, wenden und verbiegen.

0 1 2 3 4 5

2. ...In einem Test, der Kraft misst, wäre ich gut.

0 1 2 3 4 5

3. ...Ich kann eine weite Strecke rennen, ohne anzuhalten.

0 1 2 3 4 5

4. ...Über eine kurze Strecke bin ich schneller als die meisten meines Alters.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

5. ...Bei den meisten Sportarten bin ich gut.

0 1 2 3 4 5

6. ...Ich neige dazu, meinen Körper zu verbergen.

0 1 2 3 4 5

7. ...Ich kann gut meine Bewegungen koordinieren.

0 1 2 3 4 5

8. ...Ich bin stärker als die meisten in meinem Alter.

0 1 2 3 4 5

9. ...Die meisten Sportarten fallen mir leicht.

0 1 2 3 4 5

10. ...Ich bin stolz auf meinen Körper.

0 1 2 3 4 5

11. ...In einem Test, der körperliches Durchhaltevermögen misst, wäre ich gut.

0 1 2 3 4 5

E

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Ich habe die Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmäßig körperlich aktiv zu sein, ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...weil es mir Spaß macht.

0 1 2 3 4 5

2. ...weil Personen, die mir wichtig sind, mich dazu drängen.

0 1 2 3 4 5

3. ...weil die positiven Folgen einfach die Mühe wert sind.

0 1 2 3 4 5

4. ...weil ich mir sonst Vorwürfe machen müsste.

0 1 2 3 4 5

5. ...weil sportliche Aktivität einfach zu meinem Leben dazugehört.

0 1 2 3 4 5

6. ...weil ich sonst Schwierigkeiten mit anderen Personen bekomme.

0 1 2 3 4 5

7. ...weil es gut für mich ist.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

8. ...weil ich sonst ein schlechtes Gewissen hätte.

0 1 2 3 4 5

9. ...weil ich dabei Erfahrungen mache, die ich nicht missen möchte.

0 1 2 3 4 5

10. ...weil andere sagen, ich soll sportlich aktiv sein.

0 1 2 3 4 5

11. ...weil ich gute Gründe dafür habe.

0 1 2 3 4 5

12. ...weil ich denke, dass man sich manchmal auch zu etwas zwingen muss.

0 1 2 3 4 5

F

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Personen aus meiner Familie...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...treiben mit mir Fitnesssport

0 1 2 3 4 5

2. ...übernehmen von mir Hausarbeiten, damit ich Fitness-Training betreiben kann.

0 1 2 3 4 5

3. ...ermutigen mich dazu, an meinem Fitness-Training festzuhalten.

0 1 2 3 4 5

4. ...fordern mich auf, gemeinsam Fitnesssport zu treiben.

0 1 2 3 4 5

5. ...erinnern mich daran Fitnesssport zu treiben.

0 1 2 3 4 5

6. ...helfen mir dabei, meine Fitnesssportliche Aktivität zu organisieren.

0 1 2 3 4 5

Personen aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...treiben mit mir Fitnesssport

0 1 2 3 4 5

2. ...ermutigen mich dazu, an meinem Fitness-Training festzuhalten.

0 1 2 3 4 5

3. ...fordern mich auf, gemeinsam Fitnesssport zu treiben.

0 1 2 3 4 5

4. ...erinnern mich daran, Fitnesssport zu treiben.

0 1 2 3 4 5

5. ...helfen mir dabei, meine Fitnesssportliche Aktivität zu organisieren.

0 1 2 3 4 5

Beim Fitness-Training ist mir wichtig, dass ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...der Fitness-Trainer auf mich zugeht und sich erkundigt, ob er mir beim Training behilflich sein kann.

0 1 2 3 4 5

2. ...ich in Ruhe für mich trainieren kann.

0 1 2 3 4 5

3. ...ich einen Trainingspartner habe.

0 1 2 3 4 5

4. ...nicht „zu viele“ Leute im Fitness-Studio sind.

0 1 2 3 4 5

G

1. Wie häufig kann es wegen der Verfolgung deines Studiums vorkommen, dass du nicht so viel Zeit für das Fitness-Training aufwendest, wie du dies gerne tun würdest?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nie manchmal sehr oft

2. Wie häufig kann es wegen der Verfolgung deines Studiums vorkommen, dass du nicht so viel Geld für den Fitness-Sport aufwendest, wie du dies gerne tun würdest?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nie manchmal sehr oft

3. Wie häufig kann es wegen der Verfolgung deines Studiums vorkommen, dass du nicht so viel Kraft und Energie für das Fitness-Training aufwendest, wie du dies gerne tun würdest?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nie manchmal sehr oft

4. Wie häufig kann es vorkommen, dass du im Hinblick auf das Studium etwas tust, das sich nicht mit dem Vorhaben „Fitness-Training“ vereinbaren lässt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nie manchmal sehr oft

5. Wie häufig kann es vorkommen, dass du im Hinblick auf das Studium etwas tust, das gleichzeitig dem Vorhaben „Fitness-Training“ zuträglich ist?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nie manchmal sehr oft

6. Insgesamt gesehen, wie wirkt sich ihr Studium auf die Verwirklichung ihres „Fitness-Trainings“ aus?

-5 -4 -3 -2 -1 +1 +2 +3 +4 +5
hindert mich sehr daran hilft sehr dabei

H

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Was tust du, um auftretende Hindernisse zu überwinden?

Um das Fitness-Training trotzdem wahrzunehmen ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...verabrede ich mich mit einer/m Bekannten zum regelmäßigen Sporttreiben.

0 1 2 3 4 5

2. ...lege ich mir meine Sportsachen griffbereit zurecht.

0 1 2 3 4 5

3. ...schreibe ich den Termin (in den Kalender) auf.

0 1 2 3 4 5

4. ...nehme ich mir vor, mir danach etwas Schönes zu gönnen.

0 1 2 3 4 5

5. ...vermeide ich Situationen, die mich vom Sporttreiben abhalten könnten
(z. B. den Fernseher gar nicht erst anschalten).

0 1 2 3 4 5

6. ...betrachte ich den Sporttermin als genauso wichtig wie andere Termine.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

7. ...halte ich mir noch einmal die Vorteile des Sporttreibens vor Augen
(z. B. Figuroptimierung).

0 1 2 3 4 5

8. ...versuche ich, mich in eine Stimmung zu versetzen, in der ich Lust auf
körperliche Aktivität habe.

0 1 2 3 4 5

9. ...fange ich gar nicht erst an, darüber nachzudenken, was ich anstatt des Sports
tun könnte.

0 1 2 3 4 5

10. ...teile ich Freunden/Bekanntem mein Sportvorhaben mit.

0 1 2 3 4 5

11. ...denke ich an das schlechte Gewissen, das ich hätte, wenn ich nicht zum Sport
ginge.

0 1 2 3 4 5

12. ...versuche ich unangenehme Situationen (z.B. Angst vor Blamage) als
Herausforderung zu sehen.

0 1 2 3 4 5

I

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Was würdest du tun? Du hast dir für den heutigen Tag vorgenommen dein Fitness-Training durchzuführen aber ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

...du hast gar keine Lust

1. Ich zwinge mich, auch wenn ich keine Lust habe.

0 1 2 3 4 5

2. Das hält mich nicht ab, denn meine Unlust vergeht beim Sporttreiben von selbst.

0 1 2 3 4 5

3. Um mich zu motivieren, denke ich bewusst an die positiven Folgen und gehe zum Sport.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

... momentan bist du aber in schlechter Stimmung.

4. Meine Laune verbessert sich beim Sporttreiben von selbst, deshalb gehe ich hin.

0 1 2 3 4 5

5. Ich unterdrücke meine schlechte Stimmung und zwingen mich trotzdem zu gehen.

0 1 2 3 4 5

6. Ich denke gezielt daran, dass es mir nach dem Sport besser gehen wird.

0 1 2 3 4 5

...du hattest einen anstrengenden Tag und würdest lieber nichts tun.

7. Ich mache mir bewusst, dass Bewegung mir gut tun wird.

0 1 2 3 4 5

8. Ich unterdrücke mein Bedürfnis nach Nichtstun und zwingen mich.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

...nun kommt dir etwas dazwischen.

9. Ich habe das geplant, dann ziehe ich es auch durch.

0 1 2 3 4 5

10. Mein Bedürfnis nach Bewegung ist so stark, dass mich davon zumeist nichts abhält.

0 1 2 3 4 5

Du willst etwas verändern, zum Beispiel willst du ...

... ab sofort mehr körperliche Aktivität in deinen Alltag einbauen (z.B. Wege mit dem Rad zurücklegen anstatt mit dem Auto zu fahren, die Treppe benutzen anstatt den Fahrstuhl).

11. Wenn ich mich bei alten Gewohnheiten ertappe, rufe ich mir meine Absicht wieder bewusst ins Gedächtnis.

0 1 2 3 4 5

... etwas für deine Gesundheit tun und ab sofort regelmäßiger sportlich aktiv sein.

12. Ich plane im Voraus, so wie ich es am besten in einem Alltag umsetzen kann.

0 1 2 3 4 5

13. Ich lege strikte Termine fest, die ich einhalten will.

0 1 2 3 4 5

Du bist enttäuscht, weil...

... du in den vergangenen Wochen regelmäßig Sport gemacht hast, aber noch keinen Effekt bemerkst (z.B. Gewichtsreduktion).

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

14. Ich setze mich stärker unter Druck, damit ich nicht aufgebe.

0 1 2 3 4 5

15. Ich motiviere mich, indem ich bewusst an die positiven Effekte regelmäßiger Bewegung denke.

0 1 2 3 4 5

... du geplant hattest mehrmals pro Woche zum Sport zu gehen, es aber nicht geschafft hast deinen „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

16. Ich überlege, was die Gründe dafür sind und plane es für die nächste Zeit anders.

0 1 2 3 4 5

17. Ich verbiete mir, weitere Sporttermine ausfallen zu lassen.

0 1 2 3 4 5

J

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf der vorhandenen Skala (0 - 5).

Wenn ich sportlich aktiv war, dann habe ich die Erfahrung gemacht, ...

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. ...dass ich mich anschließend beweglicher gefühlt habe.

0 1 2 3 4 5

2. ...dass ich mich dabei verletzt habe.

0 1 2 3 4 5

3. ...dass ich mein Gewicht reduzieren konnte.

0 1 2 3 4 5

4. ...dass ich mich dabei blamiert habe.

0 1 2 3 4 5

5. ...dass ich dadurch selbstbewusster geworden bin.

0 1 2 3 4 5

6. ...dass dadurch meine Beschwerden schlimmer wurden.

0 1 2 3 4 5

7. ...dass ich mich anschließend körperlich wohler gefühlt habe.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

8. ...dass mir das manchmal zu anstrengend war.

0 1 2 3 4 5

9. ...dass sich dadurch mein Aussehen verbessert hat.

0 1 2 3 4 5

10. ...dass ich meine gesundheitlichen Risiken reduzieren konnte
(z.B. Blutdruck senken).

0 1 2 3 4 5

11. ...dass ich in Situationen geraten bin, in denen ich Angst hatte zu versagen.

0 1 2 3 4 5

12. ...dass ich mich danach psychisch wohler gefühlt habe.

0 1 2 3 4 5

13. ...dass ich für andere Sachen keine Zeit mehr hatte.

0 1 2 3 4 5

14. ...dass ich dadurch meine Beschwerden verringern konnte.

0 1 2 3 4 5

15. ...dass mir das Schwitzen unangenehm war.

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

16. ...dass ich nette Leute kennen lernen konnte.

0 1 2 3 4 5

Vielen Dank, dass du an allen drei Erhebungen der Längsschnittstudie teilgenommen hast!

A. Studieninformation²⁶ zu Dropout-Fragebogen

Lieber Untersuchungsteilnehmer,

im Rahmen einer Dissertation zum Thema „Fitness-Training im universitären Kontext“ wird untersucht, welche Mechanismen an der Aufrechterhaltung eines langfristigen Fitness-Trainings beteiligt sind. Du hast bis vor einiger Zeit an einer Feldstudie zu diesem Thema teilgenommen. Ziel dieses Fragebogens (Zeitumfang ca. 3 Minuten) ist es, die Gründe für den möglichen Ausstieg aus dem Fitness-Training zu erheben. Durch deine Teilnahme leistest du einen wichtigen Beitrag dazu, dass ich mein Forschungsprojekt erfolgreich abschließen kann.

Mit sportlichen Grüßen

Thomas Schulz

²⁶ Zur Verbesserung der Lesbarkeit werden in diesen Fragebögen Personenbezeichnungen in der männlichen Form verwendet; gemeint sind dabei in allen Fällen Frauen und Männer.

Erstellen eines anonymen Codes

Um die Daten der Erhebungszeitpunkte personenbezogen zuordnen zu können und dabei dennoch deine Anonymität zu wahren, verwenden wir statt deines Namens wie in den vorherigen Befragungen einen anonymen persönlichen Code.

Dieser persönliche Code besteht aus einer Kombination von Buchstaben und Zahlen, die außer dir niemandem an der Hochschule bekannt ist, den du dir selbst jedoch immer wieder herleiten kannst.

Der persönliche Code setzt sich aus folgenden sechs Buchstaben und Zahlen zusammen:

1.1 Bitte gebe die ersten zwei Buchstaben des Vornamens deiner Mutter ein:

Buchstabe 1: Buchstabe 2:

1.2. Bitte gebe die ersten zwei Ziffern des Geburtstages (TT.MM.JJJJ) deiner Mutter ein:

Ziffer:

1.3. Bitte gebe die ersten zwei Ziffern deines Geburtstages (TT.MM.JJJJ) ein:

Ziffer:

Code: _____

Inwiefern haben die nachfolgenden Gründe eine Rolle für Ihren Ausstieg aus dem Fitness-Training gespielt?

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

1. Kein Spaß mehr am Fitness-Training

0 1 2 3 4 5

2. Fitness-Training war mir zu langweilig

0 1 2 3 4 5

3. Andere Interessen

0 1 2 3 4 5

4. Fitness-Training brachte mir gesundheitlich zu wenig

0 1 2 3 4 5

5. Probleme das Training in den Tagesablauf einzuplanen

0 1 2 3 4 5

6. Unzufrieden mit der Kundenstruktur im Studio

0 1 2 3 4 5

7. Unzufrieden mit der Betreuung durch die Trainer

0 1 2 3 4 5

8. Überfüllte Trainingsräume

0 1 2 3 4 5

9. Fehlende Trainingserfolge

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

10. Das Fitness-Studio war für mich schlecht zu erreichen

0 1 2 3 4 5

11. Die Atmosphäre im Fitness-Studio gefiel mir nicht

0 1 2 3 4 5

12. Mein Gesundheitszustand ließ kein weiteres Training zu

0 1 2 3 4 5

13. Ich war zu bequem, dass Fitness-Training Fortzuführen

0 1 2 3 4 5

14. Meine beruflichen / universitären Verpflichtungen nahmen mich zu sehr in Anspruch

0 1 2 3 4 5

15. Meine familiären Verpflichtungen nahmen mich zu sehr in Anspruch

0 1 2 3 4 5

16. Die Mitgliedskosten waren mir zu hoch

0 1 2 3 4 5

17. Ich bin umgezogen

0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu → 0 1 2 3 4 5 → trifft sehr zu

18. Ich fand zu wenig Unterstützung bei Familie und Freunden für mein Fitness-Training

0 1 2 3 4 5

19. Ich konnte kein regelmäßiges Fitness-Training in meinen Zeitplan einbauen

0 1 2 3 4 5

20. Ich trainiere mittlerweile in einem anderen Fitness-Studio

0 1 2 3 4 5

Vielen Dank, dass du an dieser Umfrage teilgenommen hast!

Mit freundlichen Grüßen

Thomas Schulz