

1	Einleitung	1
2	Gesundheitliche Aspekte regelmäßiger körperlicher Aktivität	6
2.1	Effekte auf physische Gesundheitsparameter	7
2.2	Effekte auf psychische Gesundheitsparameter	8
2.3	Wie viel Sport ist gesund? – Empfehlungen zur körperlichen Aktivität	9
3	Forschungsansätze zur Sportteilnahme	12
3.1	Sozial-kognitive Modelle des Gesundheitsverhaltens	12
3.1.1	Motivationsmodelle zur Erklärung des Gesundheitsverhaltens	14
3.1.1.1	Health Belief-Modell	15
3.1.1.2	Theorie der Schutzmotivation	16
3.1.1.3	Theorie des begründeten Handelns und Theorie des geplanten Verhaltens	18
3.1.1.4	Sozial-kognitive Theorie	20
3.1.1.5	MAARS-Modell	21
3.1.1.6	Zusammenfassende Betrachtung der Motivationstheorien	24
3.1.2	Theorien der Handlungsausführung	27
3.1.2.1	Handlungskontrolltheorie nach Kuhl	27
3.1.2.2	Implementierungsintentionen	29
3.1.2.3	Zusammenfassung der Theorien der Handlungsausführung	32
3.1.3	Stadienmodelle des Gesundheitsverhaltens	33
3.1.3.1	Rubikonmodell der Handlungsphasen	34
3.1.3.2	Sozial-kognitives Prozessmodell gesundheitlichen Handelns	36
3.1.3.3	Berliner Sportstadienmodell	38
3.1.3.4	Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung	41
3.1.3.4.1	Die deskriptive Ebene – Stufen der Verhaltensänderung	42
3.1.3.4.2	Die prozedurale Ebene – Strategien der Verhaltensänderung	45
3.1.3.4.3	Die kognitive Ebene – Selbstwirksamkeit und Entscheidungsbalance	49
3.1.3.4.4	Forschungsstand im Bereich körperliche Aktivität	50
3.1.3.5	Zusammenfassung und kritische Betrachtung der Multi-Stadienmodelle	62
3.2	Determinanten der Sportteilnahme	65
3.2.1	Selbstwirksamkeit	67
3.2.2	Konsequenzerwartungen	69
3.2.3	Soziale Unterstützung	72

3.2.4	Gesundheitszustand	75
3.2.5	Intention	77
3.2.6	Abschließende Bemerkungen zur Determinantenforschung	79
4	Intervention zur Sportteilnahme	82
4.1	Wirkungsweise einer Intervention – Moderatoren und Mediatoren	82
4.2	Interventionsstudien zur Sportteilnahme	84
4.3	Kritische Anmerkungen zur sportbezogenen Interventionsforschung	86
4.4	Transtheoretisches Modell und Intervention	87
4.4.1	Interventionsstudien zum Transtheoretischen Modell im Sportbereich	87
4.4.2	Kritische Zusammenfassung der TTM-basierten Interventionsforschung	90
4.5	Abschließende Zusammenfassung der aktuellen Interventionsforschung	92
5	Ableitung des Untersuchungsansatzes und Zielstellung der Arbeit	94
6	Hypothesen	98
7	Methodisches Vorgehen	103
7.1	Das Studiendesign	103
7.1.1	Zielgruppe und Stichprobenrekrutierung	104
7.1.2	Ablauf der Studie	104
7.2	Konzeption und Durchführung des Sportprogramms und der psychologischen Intervention	105
7.2.1	Konzeption und Inhalte der Sportprogramme	106
7.2.2	Die psychologische Intervention	109
7.2.2.1	Kognitiv-affektive Intervention	110
7.2.2.2	Behaviorale Intervention	112
7.3	Versuchsplan	114
7.4	Ein exemplarisches Kursprogramm	114
7.5	Stichprobe	117
7.5.1	Die Ausgangsstichprobe	117
7.5.2	Entwicklung der Stichprobe über die Messzeitpunkte	120
7.6	Auswahl und Beschreibung der eingesetzten Messinstrumente	120
7.6.1	Operationalisierung der TTM-Konstrukte und der sportlichen Aktivität	123
7.6.2	Erfassung der sozial-kognitiven Variablen	131
7.6.3	Erfassung der Selbstregulation	135

7.6.4	Erfassung psychologischer Gesundheitsparameter	136
7.7	Vergleich der Versuchsgruppen	139
7.8	Dropout Analysen	139
8	Inferenzstatistische Analysen	141
8.1	Analyse 1: Einfluss der psychologischen Intervention	142
8.1.1	TTM-Konstrukte	142
8.1.2	Sozial-kognitive Variablen der Sportteilnahme	148
8.1.3	Selbstregulation	155
8.1.4	Diskussion der Ergebnisse zum Einfluss der psychologischen Intervention	156
8.2	Analyse 2: Stadienveränderung und Veränderungen in psychologischen Variablen	160
8.2.1	Stadienveränderung und TTM-Konstrukte	161
8.2.2	Stadienveränderung und sozial-kognitive Variablen	165
8.2.3	Stadienveränderung und Selbstregulation	174
8.2.4	Stadienveränderung und psychische Gesundheitsparameter	177
8.2.5	Diskussion der Ergebnisse zur Stadienveränderung	183
8.3	Analyse 3: Prädiktoren der Stadienveränderung	192
8.3.1	Änderungsstrategien	193
8.3.2	Sozial-kognitive Variablen	195
8.3.3	Planung	197
8.3.4	Gesamtmodell	199
8.3.5	Diskussion der Prädiktoren der Stadienveränderung	201
9	Zusammenfassende Betrachtung und Ableitungen	208
	Literaturverzeichnis	211
	Abbildungsverzeichnis	223
	Tabellenverzeichnis	224
	Anhang	