

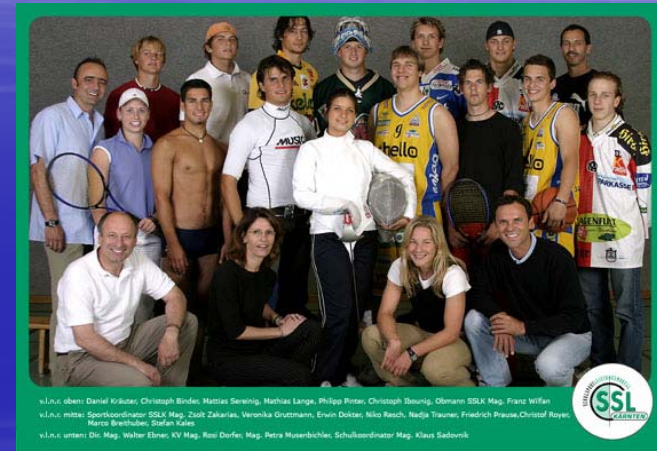
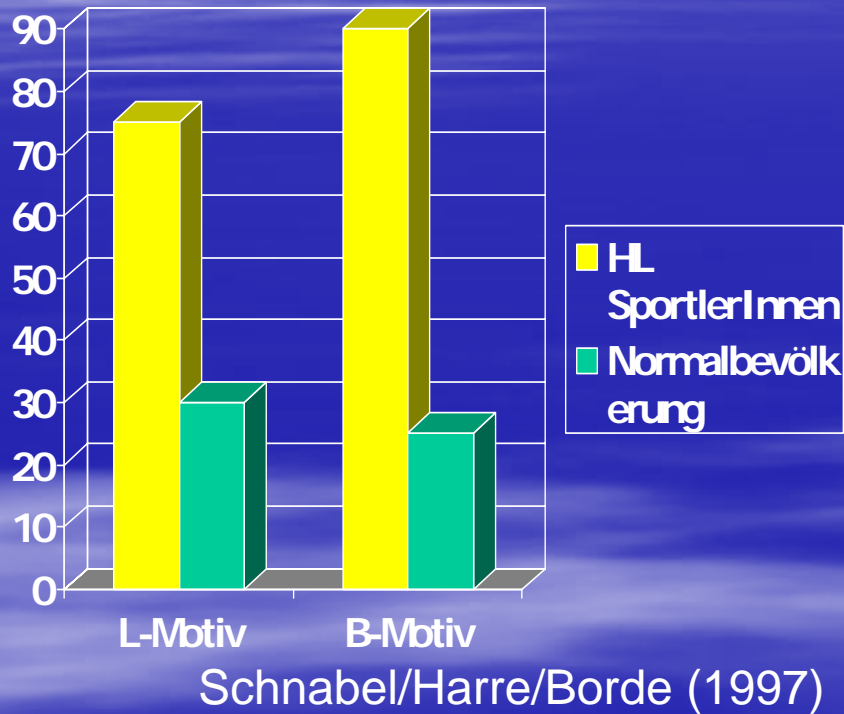
# Stressprävention + Stressbewältigung

## Kraftquelle Bewegung

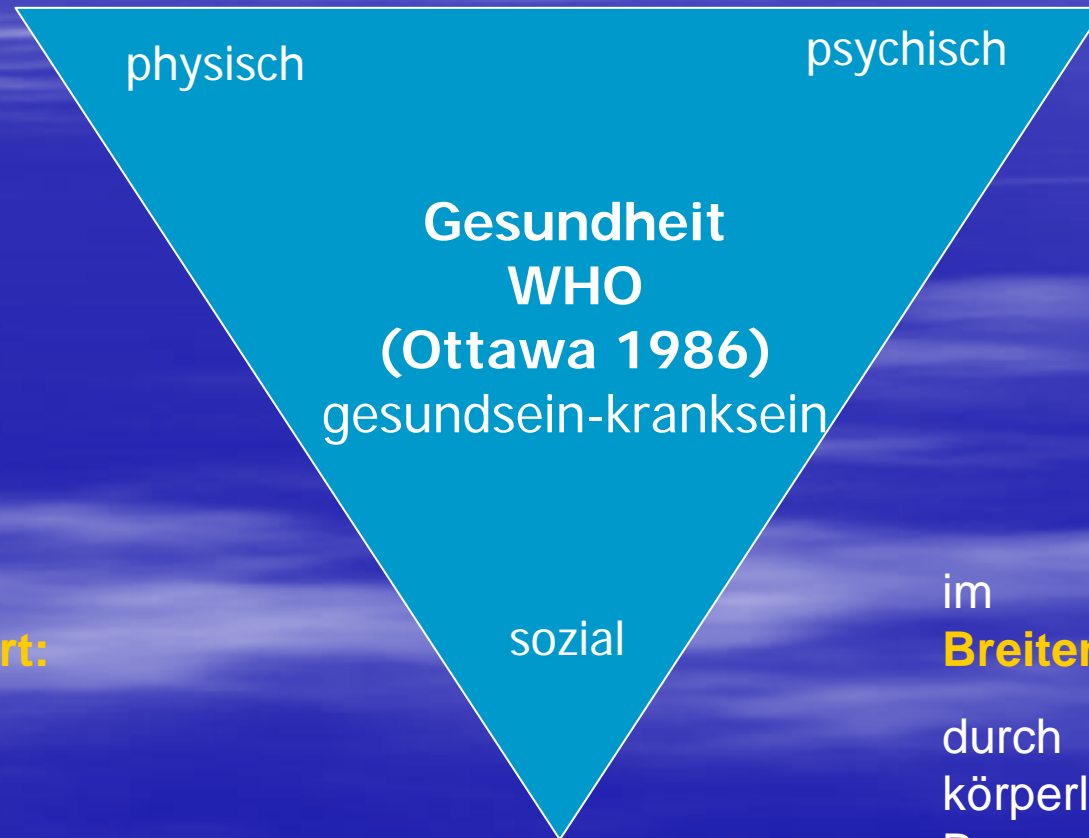
Eine Analyse aus  
sportpsychologischer Sicht

Dr. Thomas Brandauer

# LeistungssportlerInnen



# Gesundheit und Wohlbefinden



im  
**Leistungssport:**

trotz intensiver  
körperlicher  
Bewegung

im  
**Breitensport:**

durch  
körperliche  
Bewegung

# Kardinalfrage:

- Was kann **jeder Einzelne** tun, um sich gesund durch das Leben zu bewegen?

# Ganz einfach:

- Sich ausreichend in frischer Luft **bewegen**
- genug trinken, vollwertig ernähren
- Alkohol und Nikotinkonsum beachten
- seinen Stress reduzieren, so genannte Ruheinseln schaffen
- Sozialkontakte pflegen
- Gelassenheit im Straßenverkehr lernen, Geschwindigkeit Verhältnissen anpassen
- kontrolliertes Risiko bei Freizeitaktivitäten beachten
- Etc.

# Grundkonsens:

- Moderates, gesundheitsorientiertes **Bewegen** und Sporttreiben hat eine positive Wirkung auf die physische und psychische Gesundheit der Menschen

# Psychische Äquilibrationseffekte durch moderate Bewegung



# Bewegung und Gehirn

- **Kognitive Leistungen**
  - Positive Effekte durch moderates Ausdauertraining und Krafttraining (speziell im höheren Alter)



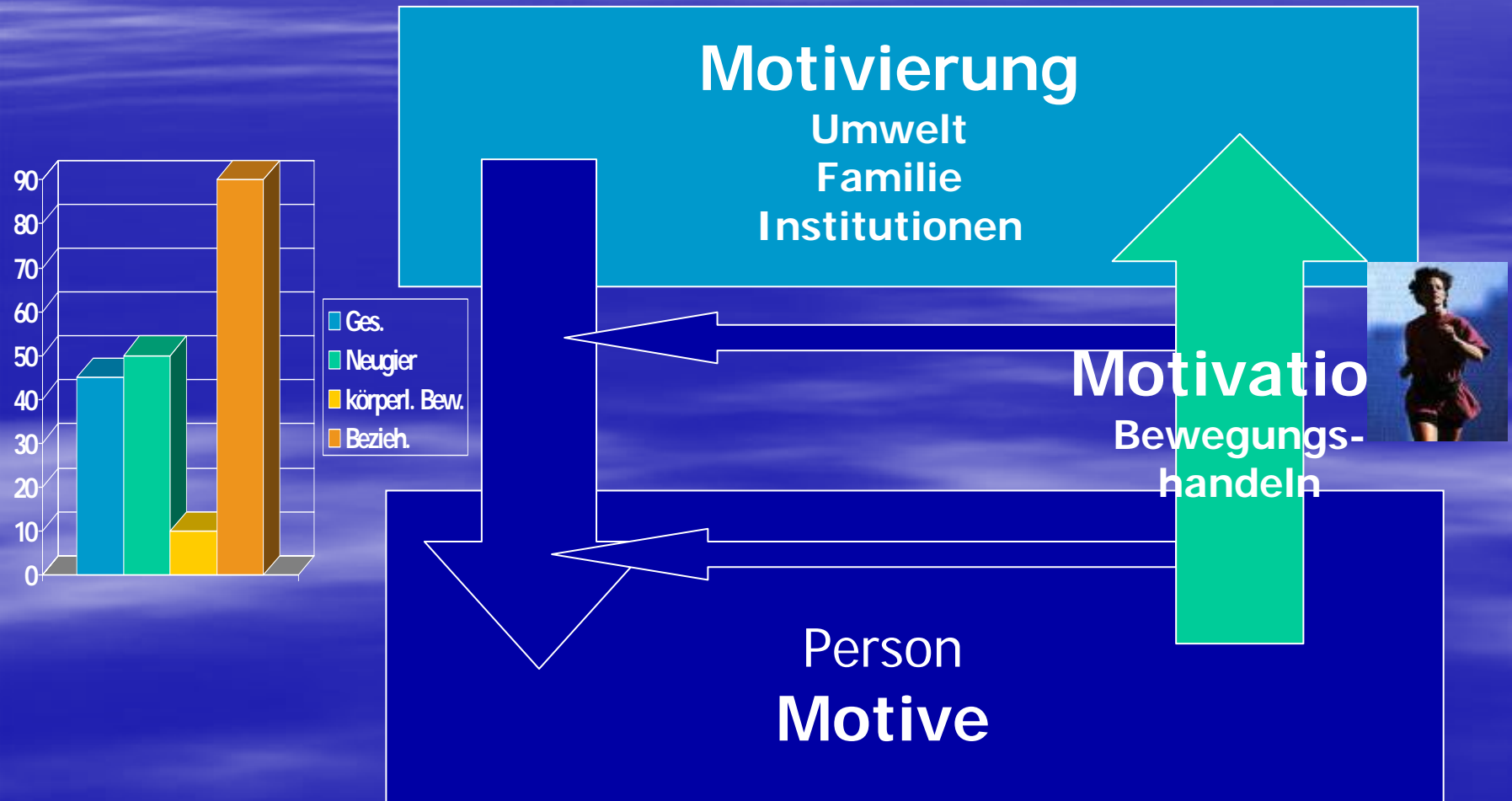
# Problem: Umsetzung

- **Warum** ist es beispielsweise oft schwierig, trotz ausreichendem Wissen, **gesundheitsschädigende** Verhaltensweisen zu meiden (Beispiel: Rauchen) und **gesundheitsförderliche** längerfristig aufrechtzuerhalten (Beispiel: Laufen)?

# Frage der Motivation

- Motivation bezieht sich auf alle jene **psychischen Prozesse**, die unseren geistigen und körperlichen Aktivitäten mit **Energie** versorgen, diese in **Gang** setzen, **steuern**, **aufrechterhalten** und ihnen eine **bestimmte Richtung** geben (ZIMBARDO 1995)

# Handlungsmodell



# Motive

## HECKHAUSEN (1980)

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| ■ Leistung   | Ängstlichkeit   |
| ■ Macht      | Hilfeleistung   |
| ■ Aggression | Soziale Bindung |

## REIS (2000)

- |               |                |                    |
|---------------|----------------|--------------------|
| ■ Macht       | Unabhängigkeit | Neugier            |
| ■ Anerkennung | Ordnung        | Sparen             |
| ■ Ehre        | Idealismus     | Beziehungen        |
| ■ Familie     | Status         | Rache              |
| ■ Romantik    | Ernährung      | <b>Körperliche</b> |
| ■ Ruhe        | Leistung       | <b>Aktivität</b>   |

**Motivkonflikte**

**bzw.**

**Interessenskonflikte**

# Unterscheidung

- Bewegungs-trieb



- Bewegungsmotiv



# Motivgleichgewicht: Kosten - Nutzen



# Zielintention

- „Ich habe die Absicht mit Nordic-walking zu beginnen“
  - Cruz: Übereinstimmung mit eigenen Interessen und Werten (Selbstkonkordanz)
    - **Von außen:** „ ... weil der Arzt es gesagt hat“
    - **Identifikation:** „... weil ich davon überzeugt bin, dass es gut für meine Gesundheit ist“
    - **Von innen (intrinsisch):** „ .. Weil es mir total gefällt und Spaß macht“



# Tipps für den Einzelnen:

## ■ **Selbsterkenntnis**

### – **Eigene Bedürfnisse/Motive ergründen**

- Sportarten (Studie Müller et al. 2006)
- Gruppengröße
- Leistungsorientierung
- Vorgaben (Studie Kleinert et al. 2003)

### – **Hindernisse und Widerstände erkennen (Abschirmung)**

- Bewältigungsmöglichkeiten stärken (innere [Fernsehprogramm verzichten] und äußere [gleich zur Sportstätte] Umgebung)

# Tipps:

## ▪ Zielsetzung

- Große und kleine Ziele vorgeben
  - was-wann-wo-wie
- Belohnung
- Auf Zielerreichung, wenn notwendig verzichten

# Gefahr: Habituation

## Veränderungsmöglichkeit

- **Neue Umgebung** (außen-innen)
  - Kur
  - Beruflich bedingter Ortswechsel
  - Einschneidende Lebenserfahrungen
- **Entscheidende Lebensphasen** (Übergänge)
  - Schule
  - Studium
  - Beruf
  - Eigene Familie
  - Pensionierung

**Danke!**