

	<u>Seite</u>
Einführung	3
<u>1 Gesundheitsforschung</u>	<u>4</u>
1.1 Definitionen von Gesundheit	4
1.1.1 Gesundheit in der Psychologie	4
1.1.2 Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit	5
1.1.3 Gesundheitsbegriff bei Antonovsky	6
1.1.4 Krankheitsgewinn	8
1.1.5 Krankheitsvermeidung	9
1.2 Gesundheitsförderung und Prävention	10
1.2.1 Leitlinien der WHO zur Gesundheitsförderung	11
1.2.2 Interventionen zur Gesundheitsförderung	12
1.2.3 Teilnahme an Maßnahmen zur Gesundheitsförderung	13
1.2.4 Zusammenfassung	15
<u>2 Gesundheit und Verhalten</u>	<u>15</u>
2.1 Gesundheitsverhalten	15
2.1.1 Systematisierung des Gesundheitsverhaltens	17
2.1.2 Risikoverhalten	19
2.1.3 Gesundheitsförderndes Verhalten	21
2.1.4 Gesundheitsförderung durch Sport	22
2.1.5 Lebensstiländerung in Präventivgruppen	24
2.1.6 Zusammenfassung	25
2.2 Kognitive Determinanten des Gesundheitsverhaltens	26
2.2.1 Kontrollüberzeugung	27
2.2.2 Selbstwirksamkeit	28
2.2.3 Generalisierte Kompetenzerwartung	29
2.2.4 Stellenwert Gesundheit	30
2.2.5 Konsequenzerwartungen	30
2.3 Zusammenfassung	31
<u>3 Motivationstheorien zum Gesundheitsverhalten</u>	<u>32</u>
3.1 Theorien und Modelle	33
3.1.1 Health Belief Modell	33
3.1.2 Theorie der Schutzmotivation	37
3.1.3 Theorie des geplanten Verhaltens	39
3.1.4 Theorie des sozialen Verhaltens	41
3.1.5 Zusammenfassende Bewertung der Modelle	43
3.2 Das Prozessmodell gesundheitlichen Handelns	45
3.2.1 Der motivationale Prozeß	46
3.2.2 Der volitionale Prozeß	47

3.2.3	Zusammenfassung	48
4	Soziale Unterstützung und Gesundheit	48
4.1	Entwicklung der Forschung zu Sozialer Unterstützung	48
4.2	Soziales Netzwerk	49
4.3	Soziale Unterstützung	50
4.3.1	Definitionen von Sozialer Unterstützung	51
4.3.2	Inhalte Sozialer Unterstützung	52
4.3.3	Hypothesen zur Wirkung sozialer Unterstützung	54
4.3.4	Zusammenfassung	55
4.4	Soziale Unterstützung und Gesundheitsverhalten	56
4.4.1	Soziale Unterstützung und Verhaltensänderung	57
4.4.2	Vorteile der Gruppe	61
4.4.3	Wirkfaktoren der Gruppe	62
4.4.4	Sportgruppen	64
4.4.5	Zusammenfassung	65
5	ENTSPANNUNGSVERFAHREN	65
5.1	Bedeutung von Entspannung	66
5.2	Wege zur Entspannung	67
5.3	Das Autogene Training	67
5.3.1	Entstehung des Autogenen Trainings	67
5.3.2	Methode des Autogenen Trainings	68
5.3.3	Aufbau und Übungen des Autogenen Trainings	69
5.3.4	Voraussetzungen zum Erlernen des Autogenen Trainings	73
5.4	Die Progressive Muskelrelaxation	74
5.4.1	Entstehung der Progressiven Muskelrelaxation	74
5.4.2	Methode der Progressiven Muskelrelaxation	75
5.4.3	Aufbau und Übungen der Progressiven Muskelrelaxation	76
5.4.4	Effektbereiche der Progressiven Muskelrelaxation	76
5.5	Entspannungsverfahren in der Prävention	77
5.5.1	Autogenes Training	77
5.5.2	Progressive Muskelrelaxation	78
5.6	Probleme der dauerhaften Verhaltensausführung	78
6	Dropout-problematik	79
6.1	Abbrecher bei Entspannungsprogrammen	80
6.2	Abbrecher im Sport	81
6.2.1	Ursachen des vorzeitigen Abbruchs	84
6.2.2	Unterschiede zwischen Abbrechern und Dabeibleibern	85
6.3	Abbrecher bei Psychotherapie	88
6.4	Zusammenfassung	89

7 Empirische Studie	89
7.1 Zielsetzung	90
7.2 Fragestellung	91
7.3 Untersuchungsmodell	92
7.3.1 Intentionsbildung	93
7.3.2 Verhaltensausführung	93
7.3.3 Verhaltensfortführung	94
7.4 Hypothesen und Operationalisierung	94
7.4.1 Hypothesen zur Intentionsbildung	94
7.4.2 Hypothesen zur Ausführung des Gesundheitsverhaltens	94
7.4.3 Hypothesen zur Fortführung des Gesundheitsverhaltens	95
7.4.4 Operationalisierung der Modellkomponenten	96
7.5 Methode	98
7.6 Untersuchungsdesign und Vorgehen	99
7.6.1 Vorbereitung und Ablauf der Untersuchung	99
7.6.2 Zeitplan und Meßzeitpunkte	101
7.6.3 Untersuchungspakete	102
7.7 Fragebogenbeschreibung	103
7.7.1 Fragebogendesign	103
7.7.2 Fragebogeninstruktion	104
7.7.3 Aufbau und Inhalt der Fragebogen	104
7.7.4 Analyse der Skalen	106
7.8 Ergebnisse	123
7.8.1 Auswertungsverfahren	123
7.8.2 Stichprobenbeschreibung	125
7.8.3 Bearbeitung der Fragestellungen und Hypothesen	141
8 Zusammenfassung und Diskussion	178
Kurzfassung	185
Literaturverzeichnis	186