

## Inhalt

<b>1 Einleitung und allgemeine Problemstellung .....</b>	<b>8</b>
<b>THEORIETEIL.....</b>	<b>12</b>
<b>2 Gesundheit und Sport.....</b>	<b>12</b>
2.1 Die gesundheitliche Lage der Gesellschaft .....	12
2.2 Zum Verständnis von Gesundheit .....	14
2.3 Sportliche Aktivität als Gesundheitsverhalten .....	15
2.3.1 Wandel sportlicher Aktivität.....	16
2.3.2 Bewegungsmangel und sportliche Inaktivität als gesund- heitliche Risikofaktoren.....	18
2.3.3 Sportliche Aktivität als gesundheitliche Ressource .....	19
2.3.4 Die Schwierigkeit der Aufnahme und der Beibehaltung bewegungsbezogenen Verhaltens .....	22
2.3.5 Interne und externe Bedingungsfaktoren sportlicher Aktivität .....	24
2.4 Förderung sportlicher Aktivität im Rahmen der Gesund- heitsförderung .....	26
2.4.1 Die Ottawa-Charta der WHO .....	27
2.4.2 Die gesetzliche Entwicklung zur Gesundheitsförderung in Deutschland (§ 20).....	28
2.4.3 Verhaltens- und verhältnisorientierte Gesundheits- förderung.....	30
2.4.4 Der Settingansatz .....	32
2.4.5 Settingbasierte Gesundheitsförderung und gesundheits- sportliche Aktivität .....	33
2.4.6 Die Hochschule als Setting .....	36
2.5 Schlussbetrachtung.....	40
<b>3 Kognitive Ansätze zur Erklärung des Gesundheitssportver- haltens .....</b>	<b>41</b>
3.1 Motivations- und Volitionspsychologie .....	41
3.2 Das Sportstadienmodell nach Fuchs.....	43
3.2.1 Die acht Stadien im Modell .....	44
3.2.2 Konzeptionelle Untermauerung des Stadienmodells .....	47
3.3 Das Rubikonmodell der Handlungsphasen .....	48
3.3.1 Die Handlungsphasen des Rubikonmodells.....	49
3.3.2 Das Konzept der Bewusstseinslagen .....	52
3.3.3 Die Bedeutung der Realisierungsintentionen im Rubi- konmodell .....	54

3.3.3.1	Empirische Untersuchungen zur Wirkungsweise von Vorsätzen .....	56
3.3.3.2	Zusammenfassung und Bezug zum Sportverhalten ....	62
3.3.3.3	Die Wirksamkeit der Vorsatzbildung zur Handlungs- realisierung.....	63
3.4	Determinanten der Aufnahme sportlicher Aktivität .....	68
3.4.1	Selbstwirksamkeitserwartung .....	69
3.4.2	Konsequenzerwartungen: Einstellung zum Gesundheits- wert des Sports.....	71
3.4.3	Wahrgenommene soziale Unterstützung .....	72
3.4.4	Vulnerabilität .....	74
3.4.5	Änderungsdruck.....	75
<b>EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG .....</b>		<b>77</b>
<b>4 Problemstellung.....</b>		<b>77</b>
4.1	Problemstellung auf der grundlagenwissenschaftlichen Ebene.....	77
4.2	Problemstellung auf der anwendungsbezogenen Ebene.....	82
4.3	Überprüfung der Wirkungsweise eines Vorsatztrainings.....	90
<b>5 Untersuchungsmethodik.....</b>		<b>96</b>
5.1	Untersuchungsplan .....	96
5.2	Personenstichprobe.....	100
5.3	Merkmalstichprobe.....	112
5.3.1	Erhobene Merkmale.....	114
5.3.2	Das Modellprojekt .....	135
5.3.3	Das Vorsatztraining .....	138
5.4	Verfahren der Datenverarbeitung.....	139
5.4.1	Fragebogenerstellung und Einlesen der Daten.....	139
5.4.2	Auswertung und Berechnung.....	140
5.5	Untersuchungsdurchführung .....	142
<b>6 Ergebnisdarstellung.....</b>		<b>146</b>
6.1	Ergebnisse auf der grundlagenwissenschaftlichen Ebene ....	146
6.1.1	Empirische Überprüfung der theoretischen Annahmen des Rubikonmodells.....	146
6.1.2	Empirische Überprüfung des erweiterten Rubikon- modells.....	151
6.1.3	Zusammenfassung .....	157
6.2	Ergebnisse auf der anwendungsbezogenen Ebene .....	158

---

6.2.1	Feldstudie zur Analyse der Ausgangssituation der Beschäftigten.....	158
6.2.1.1	Monovariablen Darstellung der grundlegenden Merkmale.....	159
6.2.1.2	Bivariablen Betrachtung der zentralen Merkmale: Beschwerden, sportliche Aktivität und Änderungsdruck .....	187
6.2.1.3	Bivariablen Betrachtung aller Merkmale .....	189
6.2.2	Entwicklung und Durchführung des Modellprojekts.....	195
6.2.3	Qualitätsüberprüfung des Kursangebots .....	197
6.3	Wirkungsweise eines Vorsatztrainings auf die Weiterführung sportlicher Aktivität.....	208
<b>7</b>	<b>Zusammenfassung, Diskussion und Ausblick.....</b>	<b>227</b>
<b>ANHANG</b>		
	<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>234</b>
	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>239</b>
	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>241</b>