

Inhaltsverzeichnis

0. Problemstellung	3
0.1 Zielsetzung	4
0.2 Methodenwahl	5
0.3 Vorgehensweise	6

Teil 1

Theoretische Untersuchung zum Körperkonzept von Männern und Frauen im Fitnesssport

1. Gesellschaft, Geschlecht und Körperideale	8
1.1 Die Entwicklung von Geschlechterstereotypen	8
1.2 Die habituellen Eigenschaften der geschlechtspezifischen Körperbilder	11
1.3 Geschlechtsspezifische Anforderungen durch idealtypische Vorbilder	14
1.4 Zusammenfassung	16
2. Das Selbstkonzept	17
2.1 Das Selbst als ein kognitives Konstrukt zu der eigenen Person	18
2.2 Selbstkonzept - ein „Selbst-Umwelt-Kontext“	21
2.3 Individualität durch eine positive Identitätsentwicklung im Selbstkonzept	23
2.4 Zusammenfassung	24
3. Das Körperkonzept	25
3.1 Das Körperkonzept als ein kognitives Konstrukt zum eigenen Körper	26
3.2 Das Körperkonzept - ein substanzielles Teilkonzept des Selbstkonzeptes	27
3.3 Das unbewusste Konstrukt des Körpers	29
3.4 Das unbewusste Konstrukt des Körpers im geschlechtsspezifischen Kontext	32
3.5 Die Abhängigkeit zwischen Sozialisierung und Körperkonzeptausbildung	34
3.6 Kapitalistisch-sozialisiertes Ästhetikempfinden als Einflussfaktor auf ein instabiles Körperkonzept von Männern und Frauen	37
3.7 Zusammenfassung	40

4. Körperkonzept, Angst und Depressivität	42
4.1 Angst in Korrelation mit Selbstbewertungen des Körpers.....	43
4.2 Angst – entstanden im „Selbst-Umwelt-Kontext“	44
4.3 Angst – Motivation für Fitness durch körperliche Ablehnung.....	46
4.4 Depressivität als kognitive Einstellung zur eigenen Person.....	48
4.5 Depressivität – Motivation für Fitness durch Negierung des eigenen Körpers	51
4.6 Zusammenfassung.....	53
5. Essverhalten und Körperkonzept	54
5.1 Essverhalten, Identität und Ursachen	55
5.2 Geschlechtsspezifisches Essverhalten von Fitnesssport Treibenden durch den Einfluss sozialer körperlicher Leistungssolls	57
5.3 Zusammenfassung	61
6. Fitnesssport und Körperkonzept	61
6.1 Allgemeine Begriffsdefinition von „Fitnesssport“	63
6.2 „Fitnesssport“ in der Exploration.....	65
6.3 Bedürfnisregulierung im Fitnesssport und Körperkonzeptentwicklung	66
6.4 Der Nutzen der Körpermodifikation für die industrialisierte Kultur	70
6.5 Die geschlechterübergreifende Zweckgerichtetheit im Fitnesssport	72
6.6 Geringe Anforderungen an körperliche Fähigkeiten im Fitnesssport.....	74
6.7 Sozialisierung als externes Motiv für Männer und Frauen im Fitnesssport	77
6.8 Zusammenfassung	79
7. Handlungsnahe Alltagserforschung von Männern und Frauen im Fitnesssport.....	81
7.1 Die geschlechterstereotype Polarisierung.....	81
7.2 Zweckdienliche Übungen im Fitnessstraining	83
7.3 Das Essverhalten im Fitnesssport	85
7.4 Zusammenfassung	86
8. Zentrale Erkenntnisse	87

Teil 2
Empirische Untersuchung zum Körperkonzept
von Männern und Frauen im Fitnesssport

9. Einführung in die empirische Untersuchung	92
9.1 Problemstellung	92
9.2 Methode	93
9.3 Auswertung	94
9.4 Stichprobe	94
9.5 Daten zu den befragten Personen	95
10. Nebenhypothesen und Ergebnisse der Teilkörperkonzepte	95
10.1 SGKB: Körperkonzeptskala zur Gesundheit und körperliches Befinden	96
10.2 SPKF: Körperkonzeptskala zur Pflege des Körpers und Beachtung der Funktionsfähigkeit	98
10.3 SKEF: Körperkonzeptskala zur Effizienz	101
10.4 SKKO: Körperkonzeptskala zum Körperkontakt	103
10.5 SSEX: Körperkonzeptskala zur Sexualität	105
10.6 SSAK: Körperkonzeptskala zur Selbstakzeptanz des Körpers	108
10.7 SAKA: Körperkonzeptskala zur Akzeptanz des Körpers durch andere	111
10.8 SASE: Körperkonzeptskala zu Aspekten der körperlichen Erscheinung ..	113
10.9 SDIS: Körperkonzeptskala zu dissimilatorischen Körperprozessen	115
11. Haupthypothese und Ergebnisse	118
11.1 Gesamt-Körperkonzept	118
12. Diskussion der Ergebnisse	120
12.1 Diskussion der Ergebnisse zu den Nebenhypothesen	121
12.2 Diskussion der Ergebnisse zu der Haupthypothese	126
12.3 Methodenkritik	127
13. Zusammenfassung und Ausblick	128
Literaturverzeichnis	132
Internet-Literaturverzeichnis	139