

# Kann ein körperlich-aktiver Lebensstil über *facebook*<sup>©</sup> gefördert werden?

Entwicklung und Durchführung eines Interventions-Konzeptes für Soziale Medien  
mit Implikationen für zukünftige Ansätze in Forschung und Praxis

## **BACHELORARBEIT**

---

---

---

zur Erlangung des Bachelorgrades (Bsc) am  
interfakultären Fachbereich für Sport- und Bewegungswissenschaft,  
Universität Salzburg

Gutachter: Univ.-Prof. Dr. Günter Amesberger  
Arbeitsbereich: Sportpsychologie / Sportpädagogik

eingereicht von  
Felix Autor, BA

Matrikelnummer 0721318  
felix.autor@freiluftleben.at  
0699 - 81724781

---

Salzburg, den 29.02.2016

## VORWORT DES AUTORS ☺

Die vorliegende Bachelorarbeit könnte auch den Titel „Eine Abhandlung über das Scheitern in Theorie und Praxis“ tragen. Scheitern wird meist negativ konnotiert und klingt immer nach Misserfolg, Depression, Fehler. Im Blickwinkel der Pädagogik und Psychologie bedeutet das Scheitern oder Fehlermachen aber nicht gleich Stagnation oder sogar ein Rückschritt, sondern wird eher gesehen als wesentliche Keimzelle für Entwicklung und Fortschritt<sup>1</sup>. Dieser Blick kann ebenso auf die Wissenschaft übertragen werden. So wären all die gescheiterten Forschungs-Projekte eigentlich sehr kostbar für den wissenschaftlichen Fortschritt, da ja bekanntlich sehr gut aus Fehlern gelernt werden kann. Es existiert wohl nur eine Dunkelziffer davon, wieviel ambitioniert gestartete Projekte mit innovativen Ideen nicht einen gewünschten Verlauf genommen haben und im wissenschaftlichen Sumpf versunken sind. Es werden leider nur wenige davon publiziert. Eigentlich schade. Wie dem auch sei, auch wenn dieses Projekt zunächst als gescheitert angesehen werden muss und viele Teile davon unvermeidbar in diesem Sumpf versinken werden, sollen nun doch einige Aspekte davon an der Oberfläche behalten und darauf geprüft werden, warum sie denn versunken wären. So gesehen ist der Ertrag aus der Analyse eines „Scheiterns“ das Erfolgreiche bei dieser Bachelorarbeit.

Ihre Denkhorizonte sind eher den Geisteswissenschaften zuzuordnen. Es sei darauf hingewiesen, dass die Logik des Geschriebenen und die weitverzweigte Theorienverortung sicherlich nicht immer einfach zu erfassen ist. Meine oftmals verschachtelte Schreibweise ist dabei nicht wirklich hilfreich. Ich habe mir jedoch nahezu jeden Satz wohlüberlegt und zudem versucht, Sätze miteinander zu verknüpfen, mit anderen Teilen der Arbeit in Beziehung zu setzen und Querverweise anzuführen. Ich befürchte dennoch, dass die meisten Leser/innen diese Arbeit als Geschwafel abstempeln werden. Ich bin aber doch sehr gespannt darauf, wie diese doch etwas ungewöhnliche Abschlussarbeit am Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft rezipiert wird. Mit der Bitte um Nachsicht für meine schlechte Zeitplanung hoffe ich aber zumindest auf eine Würdigung meines zeitlichen Aufwandes dafür, denn dieser hatte wirklich nichts mit den 12 ECTS-Punkten zu tun, welche normalerweise für das Erstellen einer Bachelorarbeit im Studienplan vorgesehen sind. Die Gründe hierzu sind vielschichtig verankert und nur im zeitlichen Prozess unter Berücksichtigung persönlicher Lebensumstände zu erschließen. Sie sollen nicht weiter diskutiert werden, denn was hilft eine Rekonstruktion, wenn an dem Faktum nichts mehr geändert werden kann? Ich möchte hier keine Ausreden suchen.

Vielmehr möchte ich einen großen Dank an Prof. Dr. Günter Amesberger aussprechen, für die Gewährleistung der maximalen Entscheidungsfreiheit hinsichtlich der Erstellung meiner Bachelorarbeit, für das, dass er mich einfach hat machen lassen. Vielen Dank geht zudem an Martin fürs Korrekturlesen, Julia für die bestärkenden Diskussionen, Jana fürs Englische und Emeline für den schönen Raum. Danke. Wir sollten echt unsere Angst vorm Fehlermachen verlieren. Bei diesem Plädoyer möchte ich es auch belassen und wünsche eine gute Lektüre.

Felix Autor.

<sup>1</sup>Zur Einstimmung auf dieses Thema ist folgender ZEIT-Artikel sehr lesenswert: Kara & Wüstenhagen, 2013

## ABSTRACT

### DEUTSCH

Sport und körperliche Bewegung sind als integraler Bestandteil eines gesunden Lebensstil zu betrachten. Wer regelmäßige körperliche Aktivität in seinen Lebensstil integrieren möchte, benötigt dafür gute Motivations- und Volitionsstrategien. Wie wäre es, wenn man sich diese am Computer aneignen könnte? Können dafür soziale Medien wie das Online-Netzwerk *facebook* genutzt werden? Im Rahmen dieser Arbeit wird eine Intervention zur Förderung körperlicher Aktivität in und über soziale Medien zunächst theoretisch konzipiert, dann praktisch in einer *facebook*-Gruppe durchgeführt und mit interpretativen Methoden ausgewertet. Die explorativ ausgerichtete Forschung hat sich zum Ziel gesetzt, (1) den gesamten Forschungsprozess kritisch zu reflektieren und (2) konkrete Handlungsempfehlungen und Optimierungsvorschläge für zukünftige Forschungsansätze zu generieren. Die vorliegende Bachelorarbeit ist als Forschungsbericht zu betrachten.

Schlüsselwörter: MoVo-Intervention | körperliche Aktivität fördern | facebook | Soziale Medien | entwicklungsorientierte Forschung | Aktionsforschung

### ENGLISH

Physical training and movement are seen as an integral part of a healthy lifestyle. A person who wants to integrate a regular physical activity in his lifesytle needs special motivational and volitional strategies. What if you could find those strategies online? Could social media like the internet platform *facebook* play a role in finding motivation for physical activity?

This bachelor thesis examines on a theoretical background the correlating field of physical movement and motivational strategies in and through social media. More over it puts its hypothesis into practice via *facebook* and is evaluated in the end. Its applied research has the goal to (1) reflect the whole evaluating process in a critical way and (2) to generate concrete recommendations and improvements for daily practice and further science and research.

Its a statement that should be seen as an integrated part in the fields of applied science and research.

key words: MoVo-intervention | promote physical activity | facebook | social media | development-orientated research | action research

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b> .....	4
1.1 Gütekriterien, Fragestellung und Zielsetzung.....	5
1.2 Design und eine Retrospektive über den Forschungsprozess.....	7
1.3 Zum Aufbau der Arbeit.....	8
<b>2. Theoretischer Rahmen des Forschungsvorhabens</b> .....	9
2.1 Zur praktischen Relevanz .....	9
2.2 Zum Konstrukt »Körperlich-Aktiver Lebensstil«.....	11
2.3 Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage zur Intervention.....	13
2.4 Soziale Medien als Interventionsraum.....	16
2.5 Lernen und Lehren in virtuellen Räumen .....	17
2.6 Zusammenführung in ein didaktisches Design .....	21
<b>3. Konstruktionen</b> .....	22
3.1 Das didaktische Design.....	22
3.2 Das Interventionscurriculum.....	24
3.3 Die Messinstrumente und -methoden .....	25
<b>4. Ergebnisse aus dem Forschungsprozess</b> .....	27
4.1 Der Teilnehmer/innen-Rekrutierungstest (TNrekr) .....	27
4.2 Prätest (PRÄ + PRÄ‘) und Einteilung in Kontroll- und Interventionsgruppe .....	28
4.3 Die Intervention .....	30
4.4 Zusammenfassung der Ergebnisse.....	40
<b>5. Diskussion und Ausblick</b> .....	42
5.1 Das Problem des Herstellens von Dynamiken.....	43
5.2 Das Problem der Zeit .....	44
5.3 Selbstreflexionen des Forschers.....	44
5.4 Implikationen für zukünftige Forschung und Praxis .....	45
5.5 Kritische Rück- und Ausblicke.....	47
<b>6. Literatur</b> .....	49
<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	53
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	53
<b>Eidesstattliche Erklärung</b> .....	54
<b>Anhang</b> .....	55

## 1. Einleitung

Zu unserer Natur gehört die Bewegung. Die vollkommene Ruhe ist der Tod.

(Blaise Pascal)

Lebensstilfaktoren sind unangefochten bestimmend für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. So sind regelmäßige körperliche Aktivität, bewusste und abwechslungsreiche Ernährung sowie die Abkehr von Alkohol, Tabak und Drogen sehr wirksame präventive Maßnahmen für eine Nicht-Erkrankung an den Zivilisationskrankheiten des 21. Jahrhunderts (wie z.B. Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten, aber auch psychischer Stress oder Erschöpfungssyndrome) (vgl. Statistik Austria, 2007; Franzkowiak, 2010). Die Lebensstile vieler Menschen in der heutigen Zeit sind jedoch geprägt von körperlicher Inaktivität, fraglichen Ernährungs- und Konsumgewohnheiten sowie Stress und einer Lethargie zu Veränderungen. Ein integraler Bestandteil von heutigen Lebenswelten ist die Computer- und Smartphonetechnologie geworden – sei es für die Arbeit als auch für das Miteinander. So erfreuen sich u.a. virtuelle soziale Netzwerke in ihren mittlerweile vielfältigen Ausformungen großer Beliebtheit (siehe dazu z.B. Lifestyle Studie der *GfK Austria - Sozial- und Organisationsforschung* oder auf Internetseiten wie *socialmediaradar.at*, *de.statista.com* oder *allfacebook.de*) und sind aus dem Alltag fast nicht mehr wegzudenken. Die breite Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) hat neben positiven aber auch leider viele negative Effekte – u.a. auch auf das Bewegungsverhalten. Somit ist ausgeprägtes Sitzverhalten, einhergehend mit stagnierender Motivation zu sportlicher Aktivität, kennzeichnend für eine Generation, die den ständigen Blick auf Bildschirme inne trägt.

Diese pauschale Annahme müsste natürlich eine differenzierte Betrachtung erfahren – die Idee dieser Arbeit wurde jedoch daraus abgeleitet und liegt folgendem Gedankengang zugrunde:

Wenn gesundheitsförderliches Verhalten wie regelmäßige körperliche Aktivität gesellschaftlich und politisch (Stichwort: Public Health) gefordert wird und wenn viele körperlich inaktive Menschen sich regelmäßig in virtuellen sozialen Netzwerken wie z.B. *facebook* aufhalten, dann könnten die interaktiven Möglichkeiten von Informations- und Kommunikationsplattformen doch auch dazu genutzt werden, zumindest ihre Motivation zu körperlicher Aktivität zu fördern und dessen Relevanz einzuschärfen. Konkreter: Welche Möglichkeiten bietet die Online-Plattform *facebook* für Interventionen hinsichtlich der Förderung von Bewegung und Sport?

Die These, dass die Aneignung eines körperlich-aktiven Lebensstils vor dem Computer geschehen kann, erscheint paradox und hat wenig Aussicht auf Bestätigung. Der Autor dieser Arbeit findet sie dennoch interessant und möchte den Schritt wagen, sie auf eine explorative und selbstreflexive Art und Weise zu prüfen und erste Erkenntnisse zur Methodologie, zu Konstruktvariablen und zur kontextbezogenen Interventionspraxis zu generieren. Die Fragestellung und Zielsetzung der vorliegenden Arbeit wird nun im folgenden Kapitel präzisiert.

## 1.1 Gütekriterien, Fragestellung und Zielsetzung

Explorativ ausgerichtete Interventionsforschung ist erkenntnis-generierend und liegt somit keiner Fragestellung oder Hypothese zugrunde, auf die eine konkrete Antwort gefunden oder die überprüft werden möchte. Primär geht es dabei nicht um die Feststellung der Wirksamkeit einer Intervention, sondern vielmehr um die Analyse der Bedingungen und die Ableitung von Handlungsempfehlungen, welche eine Intervention möglichst wirksam machen könnten. Diese Arbeit widmet sich dem Aufzeigen von Grenzen und Chancen im Umgang mit einer innovativen Forschungsidee und dem Tun und Scheitern in Theorie, Praxis und wissenschaftlicher Arbeit.

Die Interdisziplinarität der Sportwissenschaften legitimiert die Verwendung von Forschungszugängen, die nicht explizit für sie entwickelt wurden. „Klassische“ Gütekriterien wie Validität, Reliabilität und Objektivität werden in einigen Phasen im Forschungsprozess berücksichtigt (v.a. bei der Auswahl der Messinstrumente, im Prä-Post-Vergleich). Der Forschungsprozess als Gesamtheit soll sich aber eher an Gütekriterien der Aktionsforschung bzw. entwicklungsorientierten Forschung (Reinmann, 2010; Reinmann & Sesink, 2013; Reinmann & Vohle, 2012) orientieren. Im Vordergrund der wissenschaftlichen Begleitung stehen somit die **Prozesse in Forschung und Praxis**. Dieser Ansatz versteht sich als Reaktion auf den mangelnden praktischen Nutzen, für welchen wissenschaftliche Forschung oftmals kritisiert wird. Leitlinien einer solch praxisentwickelnden Forschung (angelehnt an Reinmann & Vohle, 2012, S. 24f. bzw. Flechsig, 1979, zit.n. Reinmann & Vohle, 2012), die zur „Wahrung ihrer Wissenschaftlichkeit“ dienen und somit ein „Äquivalent zu Gütekriterien“ darstellen können, werden wie folgt formuliert:

---

### **Theoretische und empirische Positionierung / Begründung der wissenschaftlichen Vorgehensweise** > Entwurf eines didaktischen Designs / Interventionscurriculum

---

#### **Formative Reflexion / evaluationsbasierte Argumentation** (via wissenschaftlicher Methoden)

- über den gesamten Forschungs-/Praxis-Prozess
- Theorie und Praxis sind stets aufeinander zu beziehen

---

#### **Transparente und verständliche Dokumentation**

---

#### **Verallgemeinerungen von Handlungsschemata für die zukünftige Forschungs(Praxis)**

Eine Legitimation dieser Leitlinien aus der praxisentwickelnden (Bildungs-)Forschung findet sich in der Annahme, dass Lebensstilveränderungen auch immer etwas mit Lernprozessen zu tun haben. Somit können dahingehende Interventionen und entsprechende Forschung im Kontext von „Lernen, Lehren“ oder auch „Bildung“ eingebettet werden. Bildungswissenschaften wollen z.B. „(a) Bildung als Idee, (b) Bildungssysteme als soziale Errungenschaft, (c) Lernen als Konstrukt, (d)

Aufmerksamkeit als biologisches Phänomen, (e) Wissen als mentaler Prozess, (f) die Gestaltung von Lernumgebungen als Technologie und vieles mehr erforschen“ und eröffnen somit einen „natur-, geistes- und sozialwissenschaftlichen Zugang gleichermaßen“ (Reinmann, 2010, S. 238). Der hohe interdisziplinäre Charakter des hier vorgestellten Forschungsprojektes wird dadurch klar in seiner Rahmung ersichtlich, indem Aspekte aus Pädagogik, Psychologie und Medienforschung eingewoben werden. Der konkret sportwissenschaftliche Bezug ist durch die Thematik an sich gegeben (siehe weitere Ausführungen dazu im Kapitel 1.3).

Die allgemeine Forschungsfrage ist demnach offen und hypothetisch angelegt und umspannt viele verschiedene Ebenen. Sie wird deshalb im Konjunktiv formuliert und lautet wie folgt:

**Wie könnte eine virtuelle Intervention im sozialen Netzwerk *facebook* zur Förderung eines körperlich-aktiven Lebensstils konzipiert, durchgeführt, wissenschaftlich begleitet und auf ihre Wirksamkeit und Praktikabilität evaluiert werden?**

Daraus ergeben sich folgende »**Variablen**«, welche im Rahmen dieser Arbeit eine nähere Auseinandersetzung erfahren: Als abhängige Variable (AV) gilt das Konstrukt »**Körperlich-Aktiver Lebensstil**«; als unabhängige Variable (UV) die »**Intervention**«.

Zudem werden folgende „Meta“-Variablen untersucht:

- »**Konstruktionen**« (bezüglich der Intervention und der Messinstrumente)
- »**Durchführung**« (bzw. der Blick auf das Interventionsgeschehen)
- »**Evaluation**« (der wissenschaftlichen und praktischen Vorgehensweise)

Evaluation in diesem Sinne meint nicht nur die Sicht auf Veränderungen in der abhängigen Variable durch die unabhängige Variable, sondern bedeutet vielmehr einen ganzheitlichen und kritischen Blick auf den gesamten Forschungsprozess. Als weitere „Meta“-Variable soll zudem die »**Selbstreflexivität**« des Forschers definiert werden. Ein kritischer Blick soll also auch auf die subjektiven Bedingungen fallen, unter denen wissenschaftliche Forschung entstehen kann (oder nicht) und von denen ein Erfolg (und Nicht-Erfolg) abhängig ist.

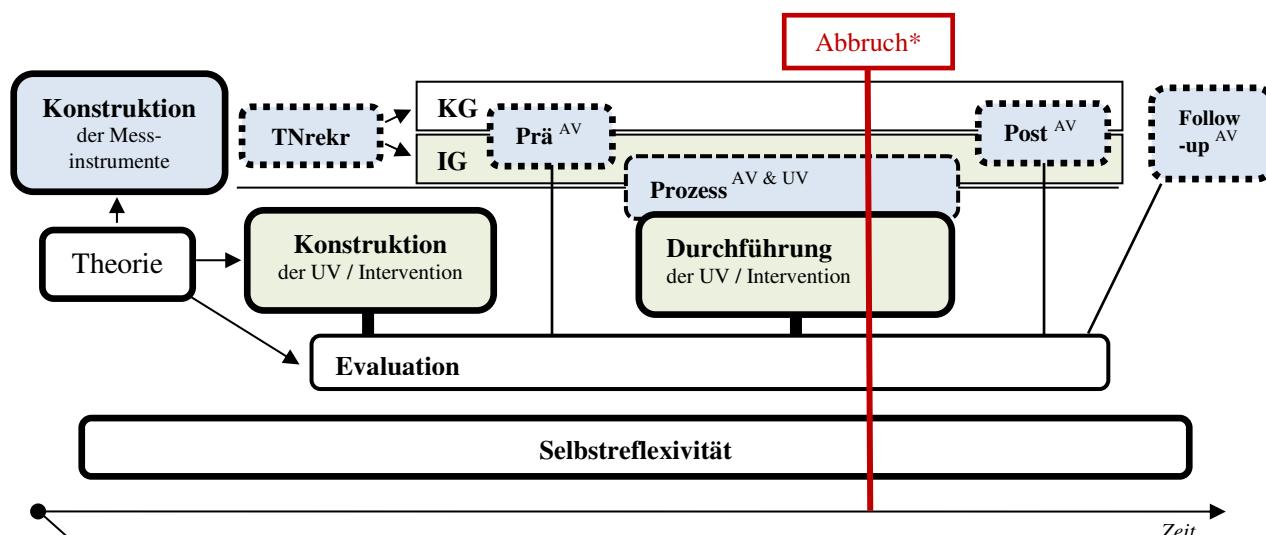
Es wird das Hauptziel verfolgt, **funktionierende und problematische Elemente in dem Forschungsvorhaben** zu explorieren, operationalisieren und somit Implikationen für zukünftige Forschungsansätze zu generieren, die sich der Förderung eines Konstrukts in einem virtuellen sozialen Netzwerk verschrieben haben. Die Feststellung eines messbaren „Erfolgs“ bzw. „Misserfolgs“ der konzipierten Intervention ist lediglich als sekundäres Ziel zu statuieren.

Die vorliegende Bachelorarbeit ist als **Forschungsbericht** zu begreifen.

Es muss darauf hingewiesen werden, dass diese Arbeit keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Eine allumfassende Bearbeitung der Fragestellung würde den Rahmen einer Bachelorarbeit sprengen. Die wissenschaftliche Vorgehensweise soll im nächsten Kapitel an einer Skizze des Forschungsdesigns veranschaulicht werden.

## 1.2 Design und eine Retroperspektive über den Forschungsprozess

Die verschiedenen Phasen des hier vorgestellten Forschungsvorhabens lassen sich anhand einer Skizze des Forschungsdesigns gut veranschaulichen. Es entspricht einem quasiexperimentellen 2x3-Design (Interventionsgruppe (IG) – Kontrollgruppe (KG) // Prä – Post - Follow-Up - Testung) mit prozessbegleitenden Evaluationsmethoden. Die folgende Grafik versucht, alle relevanten und bearbeiteten Schritte und Variablen an einer zeitlichen Achse auszurichten, so wie sie gedacht wären.



**Abb. 1** Skizze des Forschungsdesigns

Da sich die Arbeit als Forschungsbericht versteht, werden nun überblickshaft die wesentlichen Schritte genannt, die passiert sind. Weitere Ausführungen dazu finden sich in den Kapiteln 4 und 5.

Nachdem die Idee im Oktober 2012 geboren war, wurde bis Jänner 2013 theoriebasiert ein Interventionscurriculum erstellt und parallel ein Teilnehmer/innen-Rekrutierungstest (TNrekr, siehe Anhang D) entwickelt, der auf der Onlineplattform *facebook* im März 2013 durchgeführt wurde (n=304). Sein Zweck war, Personen aus dem weiteren persönlichen Umfeld des Autors dieser Arbeit ausfindig zu machen, die nur wenig körperlich aktiv sind und daran etwas ändern wollen. Zu dieser Zeit wurde ebenso ein Messinstrument zusammengestellt, welches das Konstrukt „Körperlich-Aktiver Lebensstil“ erhob (ein Pretest wurde nicht als notwendig erachtet, da auf bewährte Skalen zurückgegriffen wurde, siehe Anhang E). Die ausgewählten Teilnehmer/innen aus TNrekr wurden einem ersten Prätest (PRÄ) im März 2013 (N=43) in Form eines Online-Fragebogens unterzogen. Da zwischen Prätest und Intervention ein Zeitfenster von knapp 2 Monaten entstand, wurde nochmal ein Prätest (PRÄ`) im Mai 2013 (N=30) durchgeführt. Danach wurden die Teilnehmer/innen in eine Kontrollgruppe (n=15) und Interventionsgruppe (n=14) parallelisiert aufgeteilt und danach zeitnah mit der Intervention gestartet. Das Experiment wurde Ende Juli 2013 abgebrochen. \*Gründe dafür werden in Kapitel 4.3 erschlossen und in weiterer Folge diskutiert. Angedacht wären neben der vollständigen Durchführung der Intervention die obligate Post-Testung sowie ein Follow-Up nach 6 Monaten, um mögliche nachhaltige Effekte der Intervention festzustellen. Darauf wurde jedoch



verzichtet, weil keine Sinnhaftigkeit mehr dafür gesehen wurde. So hinterließ das Forschungsprojekt erstmal eine lückenhafte Datensammlung, eine gescheiterte Intervention und damit einhergehend auch große Frustration beim Forscher.

Die Frage, ob ein körperlich-aktiver Lebensstil via *facebook* gefördert werden kann, kann mit diesem Experiment natürlich nicht beantwortet werden. Dennoch sollen im Rahmen der Bachelorarbeit neben Begründungen der Arbeitsweisen und -methoden besonders die „Meta“-Variablen »Durchführung« »Evaluation« und »Selbstreflexivität« bearbeitet werden, da auch aus einem „objektiv gescheiterten“ Projekt durchaus Daten gewonnen werden können, die einen wissenschaftlichen Mehrwert haben und Implikationen für zukünftige Ansätze zulassen.

Aus dieser Logik heraus ergibt sich eine eigene Struktur der Arbeit, die im nächsten Kapitel beschrieben wird.

### **1.3 Zum Aufbau der Arbeit**

Im Kapitel 2 wird die theoretische Rahmenstruktur des Forschungsvorhabens skizziert. Sie beinhaltet die Begründung von dessen praktischer Relevanz sowie die theoretische Fundierung zur abhängigen Variable („Körperlich-Aktiver Lebensstil), zur unabhängigen Variable („Intervention“), zum Ort („Interventionsraum“) sowie zu spezifischen Aspekten zur Didaktik und Lerntheorie.

Diese theoretischen Abhandlungen werden in ein didaktisches Design der Intervention zusammengeführt, welches in Kapitel 3 dargestellt wird. In jenem Kapitel findet sich ebenfalls die Beschreibung der eingesetzten Messinstrumente und –methoden. Kapitel 4 fasst ausgewählte Ergebnisse, Erkenntnisse und Implikationen aus dem Forschungsprozess zusammen, die in Kapitel 5 als Grundlage zur Diskussion dienen. Ein kritisches Resümee mit Implikationen für die zukünftige Forschungspraxis möchte die vorliegende Arbeit abrunden.

## 2. Theoretischer Rahmen des Forschungsvorhabens

In diesem Kapitel wird vor allem die abhängige Variable „Körperlich-Aktiver Lebensstil“, die unabhängige Variable „Intervention“ sowie didaktische Aspekte theoretisch fundiert. Diese theoretischen Abhandlungen werden in einen Entwurf eines didaktischen Designs überführt, welches im Kapitel 3 dargestellt wird. Zunächst soll jedoch auf die praktische Relevanz hingewiesen werden, um die Forschungsidee zu legitimieren.

### 2.1 Zur praktischen Relevanz

Die praktische Relevanz der Fragestellung (siehe auch Kapitel 1.1) wird einerseits aus der Perspektive der Förderung körperlicher Aktivität und andererseits aus der Perspektive für eine diesbezügliche Intervention im sozialen Online-Netzwerk *facebook* erörtert.

Eigentlich sollte es jedem Menschen bewusst sein, dass regelmäßige körperlicher und/oder sportliche Aktivität vielfältige positiven Effekte auf Körper, Geist und Seele hat – Hinweise in der Öffentlichkeit und vor allem in der Literatur finden sich zu Genüge (z.B. Fonds Gesundes Österreich, 2012; Lengfelder, 2001; Gerber, 2008; WHO, 2010; Hänsel, 2006). Einige werden in nachstehender Grafik kurz zusammengefasst:

Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit	
Lebenserwartung	▲▲▲
Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen	▼▼▼
Blutdruck	▼▼
Risiko an Darmkrebs zu erkranken	▼▼
Risiko an Diabetes mellitus Typ II zu erkranken	▼▼▼
Beschwerden durch Arthrose	▼
Knochendichte im Kindes- und Jugendalter	▲▲
Risiko altersbedingter Stürze	▼▼
Kompetenz zur Alltagsbewältigung im Alter	▲▲
Kontrolle des Körpergewichts	▲
Angst und Depressionen	▼
Allgemeines Wohlbefinden und Lebensqualität	▲▲

Erklärung: ▲ = Einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert;  
 ▲▲ = moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert;  
 ▲▲▲ = starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert;  
 ▼ = einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt;  
 ▼▼ = moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt;  
 ▼▼▼ = starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt.

**Abb. 2** Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit (aus Rütten, Abu-Omar, Lampert & Ziese, 2005, S. 8)

Studien zur gesellschaftlichen Verbreitung von körperlicher Aktivität (vgl. Lampert, Mensink & Müters, 2012; Statistik Austria, 2007; zusammenfassend auch in Titze et al, 2010; Rütten, Abu-Omar, Lampert & Ziese, 2005) variieren für Österreich, Deutschland und im internationalen Vergleich in

ihren Aussagen teils sehr unterschiedlich, da ihnen verschiedene Auffassungen, Konzepte und Definitionen von körperlicher bzw. sportlicher Aktivität zugrunde liegen. Trotzdem legen sie zusammenfassend den Schluss nahe, dass viele Bevölkerungsteile nicht ausreichend körperlich aktiv sind. Eine Differenzierung geschieht hierbei meist mit den Variablen Geschlecht, Alter, Region, Bildungs- und Migrationshintergrund sowie sozialen Status. Daten zu Österreich (vgl. Titze et al., 2010, S. 21ff.) zeichnen aktuell eine Gesellschaft, in der sich aus gesundheitlicher Perspektive nur zirka ein Fünftel der Jugendlichen und ein Viertel der Erwachsenen ausreichend körperlich betätigen; ein Drittel der Erwachsenen kann sogar als körperlich inaktiv bezeichnet werden. Das würde bedeuten, dass schätzungsweise für 80% der Jugendlichen und 75% der Erwachsenen in Österreich eine mehr oder wenig umfangreiche Lebensstiländerung bezüglich körperlicher Aktivität gesundheitsförderlich wäre. Demnach ist festzuhalten, dass die Förderung eines körperlich-aktiven Lebensstils eine hohe gesellschaftliche Relevanz besitzt und dahingehende Bemühungen es unbedingt zu unterstützen gilt.

Auch virtuelle Räume sollten eine immer größere Attraktivität für (wissenschaftlich geleitete) Interventionen gewinnen, da sie mittlerweile von ganzen Bevölkerungsteilen „besiedelt“ werden. Der in der vorliegenden Arbeit verwendete Begriff »Soziales Netzwerk« wird synonym verwendet für eine Netzgemeinschaft (Online-Community), die über bestimmte Informations- und Kommunikationstechnologien (»Social Media«) miteinander kommuniziert und davon repräsentiert wird.

Die Möglichkeiten für zwischenmenschliche Kommunikation und Interaktion, die »Social Media« (*facebook*, *g+*, *twitter*, *whatsapp* etc.) und seine Träger (Computer, Smartphone, Tablet etc.) heutzutage mit sich bringen, sind auf vielfältigste Weise ausgeprägt und somit nach Meinung des Autors durchaus für die wissenschaftliche Forschung interessant (und vielleicht sogar relevant).

Im deutschsprachigen Raum (Deutschland, Österreich und Schweiz) nutzen z.B. derzeit über 30 Millionen Menschen kommerzielle soziale Netzwerk aktiv (d.h. mind. ein Login im Monat), Tendenz noch immer leicht steigend (Bitkom, 2013).

2012 nutzten z.B. Männer das soziale Online-Netzwerk *facebook* etwas häufiger als Frauen (~ 48% weibliche und ~ 52% männliche Nutzer/-innen); die am häufigsten vertretene Altersgruppe ist die der 18- bis 25jährigen (~ 30%), gefolgt von den 26- bis 34jährigen (~ 23%) und den 13- bis 17jährigen (~ 19%). Die Tendenz geht dahin, dass immer mehr ältere Menschen *facebook* aktiv nutzen werden, wohingegen jüngere Menschen vermehrt alternative Social-Media-Möglichkeiten nutzen. Weltweit kann *facebook* dennoch über 1 Milliarde aktive Nutzer/-innen verzeichnen, wovon sich knapp 600 Millionen täglich einloggen und zirka 900 Millionen das Netzwerk mit mobilen Endgeräten (Smartphones) benutzen. (Quelle: [www.allfacebook.de](http://www.allfacebook.de), *facebook*AdPlanner - [www.facebook.com/ads/create/](http://www.facebook.com/ads/create/). Stand: Dezember 2012).

Studien zur Nutzung von sozialen Netzwerken zeigen, dass über 90% der 14- bis 29jährigen, über 70% der 30- bis 49jährigen und über 50% der über 50jährigen einer Online-Community wie *facebook*,

*Xing, LinkedIn, Google+* etc. angehören, wobei *facebook* das mit Abstand beliebteste ist (Bitkom, 2013).

In Österreich nutzen derzeit ca. 3.400.000 Personen das soziale Netzwerk facebook, Tendenz steigend. Die Geschlechterverteilung ist nahezu ausgeglichen, die höchste Nutzer/innen-Gruppe befindet sich im Alter zwischen 20 und 29 Jahren (Quelle: <http://socialmediaradar.at/facebook>. Stand: September 2014).

Die praktische Relevanz ergibt sich aus den vorhergehenden Beschreibungen hinsichtlich der daraus ableitbaren **Soll-Dimension** (Förderung eines körperlich-aktiven Lebensstils → flächendeckende Propaganda im Sinne von Public Health) und der **Ist-Dimension** (Nutzung von »Social Media« als bestehender Lebensstilfaktor → gesellschaftliches Phänomen):

Zur Forschungsidee werden nun folgende Fragen aufgeworfen:

- (1) Wie wäre es nun, wenn etwas sitzende Zeit vor dem Computer (Ist-Lebensstil) dafür verwendet wird, das eigene Bewegungsverhalten zu reflektieren und gegebenenfalls Handlungsstrategien zu entwickeln, um es ggf. zu verändern (Soll-Lebensstil)?
- (2) Welches Potential birgt »Social Media« dafür?

Fragen, für welche es bisher keine hinreichenden Antworten gibt und die es lohnt, zu verfolgen.

Was unter einem körperlich-aktiven Lebensstil zu verstehen ist und wie dessen Aneignung geschehen könnte, wird nun im folgenden Kapitel umrissen.

## **2.2 Zum Konstrukt »Körperlich-Aktiver Lebensstil«**

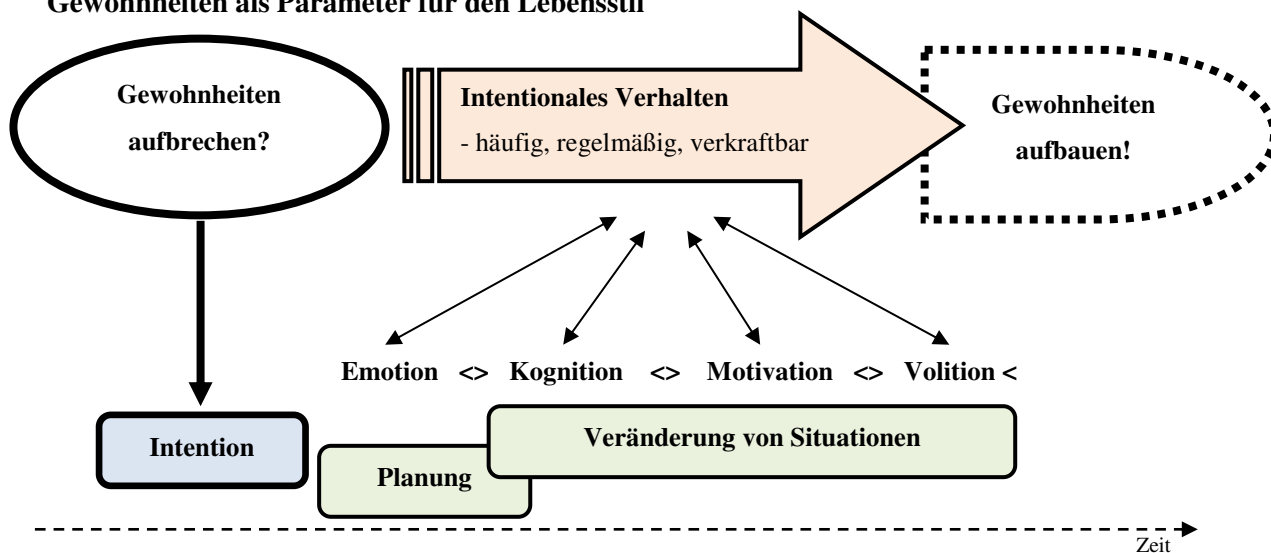
»Lebensstil« (auch Lebensart, Lebensweise, Lifestyle u.a.) ist ein äußerst komplexes Konstrukt und kann an dieser Stelle keine differenziertere Betrachtung erfahren, weder aus einer medizinisch-gesundheitsorientierten und schon gar nicht aus einer soziologischen Perspektive. So wird auf eine umfassende multidimensionale und –faktorielle Beschreibung von »Lebensstil« verzichtet und es wird erst einmal auf ein einfaches Verständnis zurückgegriffen. »Lebensstil« im Sinne eines solchen meint so etwas wie die „Vereinigung aller objektiven und subjektiven Gestaltelemente des Alltags“ oder „inkorporierte Alltagsmuster im Verhalten und Denken“ (eigene Definitionen). So beschreibt ein körperlich-aktiver Lebensstil einerseits die tatsächliche Ausprägung von individuellem Bewegungsverhalten, welches fest in den Alltag integriert ist. Andererseits werden darunter auch ebenso alle Einstellungen / Haltungen / Werte hinsichtlich körperlicher Aktivität subsummiert. Von einem körperlich-aktiven Lebensstil könnte die Rede sein, wenn eine Person die von der Wissenschaft, Medizin und Politik begründete Normen und Empfehlungen hinsichtlich gesundheitswirksamer Bewegung (siehe z.B. Titze et al, 2010; WHO, 2010) verinnerlicht, einhält und überzeugend vertritt. Während körperliche Aktivität mehr oder weniger als Indikator quantifizierbar ist (z.B. über Zeit/Intensität), kann hingegen eine Einstellung / Haltung nur näherungsweise operationalisiert werden.

Im Folgenden soll nun zunächst der Parameter »**Gewohnheit**« (engl. *habit*) beschrieben werden, der als ein konstituierendes Element des Konstruktes »Lebensstil« gesehen wird. Gewohnheiten

beschreiben habituelle Verhaltensweisen, die im Alltag (und somit im Lebensstil) fest verankert sind und durch assoziative Prozesse ausgelöst werden. Als wesentliche Kennzeichen von Gewohnheiten nennt Fuchs (2007a, S. 5ff.) die Automtizität (Handlungen „mit wenig Aufmerksamkeitsallokation“), Wiederholung (als „notwendige, aber keine hinreichende Bedingung), situative Einbettung (Aktivierung der Gewohnheitshandlung durch „stabile situative Stimuli“), Regelmäßigkeit und Rhythmik (Abstand der „zeitlichen Intervalle zwischen den einzelnen Handlungsausführungen“) sowie der Beherrschungsgrad („routinierte“ Ausübung). Im Gegensatz dazu stehen intentionelle Verhaltensweisen, die durch bewusstes Abwägen und Entscheiden einer Handlung ausgelöst werden (vgl. dazu auch Wood & Quinn, 2005, zit. n. Fuchs, 2007a; Ajzen, 1991). Ein körperlich-aktiver Lebensstil wäre demnach gegeben, wenn regelmäßiges Sporttreiben im gesundheitswirksamen Umfang einer Gewohnheitshandlung entspricht.

Es wäre jedoch vermessen, hinsichtlich Interventionen zur Förderung eines körperlich-aktiven Lebensstils die Transformation in eine Gewohnheitshandlungen als Maßstab zu setzen, da die konkrete Ausübung von körperlicher Aktivität z.B. auch an Rahmenbedingungen (Zeit-Raum-Ressourcen, Wohlbefinden, Selbstansprüchen) gekoppelt ist, die immer auch nach intentionalen Verhaltensweisen verlangen. Die Wechselbeziehung zwischen habituellem und intentionalem Verhalten muss somit stets bei Ableitungen mitberücksichtigt werden. Trotzdem ist ein „habituelles“ Verständnis über den Prozess der Gewohnheitsbildung eine gute Grundlage, um entweder ein gewünschtes Verhalten (z.B. mehr körperliche Aktivität) in den Alltag integrieren zu können oder antagonistisch gedacht, um sich natürlich auch von alltäglichen Gewohnheiten lösen zu können. Vor allem betont dieses Verständnis die „Macht der Situation“ (Fuchs, 2007a, S. 20), auf die wohl viele unserer Verhaltensweisen und Gewohnheiten zurückzuführen sind.

### Gewohnheiten als Parameter für den Lebensstil



**Abb. 3** Alte Gewohnheiten aufbrechen, neue Gewohnheiten aufbauen (eigene Grafik)

Diese Abbildung (angelehnt an Fuchs, 2007a) verdeutlicht, dass beim Abbau, bei der Veränderung und/oder beim Aufbau von Gewohnheiten (bzw. Lebensstilfaktoren) nicht nur die Intention oder ein

Plan, sondern die **konkrete Veränderung von Situationen** unter Berücksichtigung emotionaler, kognitiver, motivationaler und volitionaler Aspekte wesentlich sind.

Die Reflexion über eigene Gewohnheiten (z.B. Gewohnheiten hinsichtlich sportlicher Aktivität, Ernährung, Konsumverhalten, sozialer Umgangsformen etc.) bedeutet stets auch eine Reflexion des eigenen Lebensstils. So führt die Feststellung „Ich bewege mich zu wenig“ in der folgenden Auseinandersetzung automatisch zur Reflexion eigener Gewohnheiten, stellt den eigenen Lebensstil infrage und transportiert gleichzeitig den Wunsch nach einem körperlich-aktiven Lebensstil.

Programme / Interventionen, die sich der Förderung eines körperlich-aktiven Lebensstils verschrieben haben, wurden u.a. von Reinhard Fuchs und Mitarbeiter/innen (Albert-Ludwigs-Universität Freiburg) entwickelt. Im folgenden Kapitel wird ihr theoretisches Modell kurz skizziert, da dieses als Grundlage für das im Rahmen dieser Arbeit entwickelte Interventionscurriculum dienen soll. Es wird deswegen auf eine nähere Beschreibung von Abbildung 3 verzichtet, weil die oben genannten Variablen in dem Modell aufgegriffen und weiter differenziert werden.

### **2.3 Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage zur Intervention**

Reinhard Fuchs und Kolleg/inn/en haben (psychologisch-orientierte) Interventionsprogramme entworfen, die zum Ziel eine Lebensstilveränderung haben (z.B. hinsichtlich Bewegungsverhalten oder Ernährungsgewohnheiten). Als theoretische Grundlage zu diesen Interventionen entwickelten sie das MoVo-Modell.

#### **Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage zur Intervention**

Das MoVo (= Motivations-Volitions) – Konzept (vgl. Fuchs, 2007b) versucht, die Komplexität der psychologischen Rahmenbedingungen, die für regelmäßiges Bewegungsverhalten gegeben sein sollten, gerecht zu werden. Körperlich-aktiver Lebensstil nach Fuchs (2007b) lässt sich demnach in verschiedene psychologische Faktoren abbilden. In Abbildung 4 werden diese psychologischen Faktoren dargestellt, deren aktive Auseinandersetzung (z.B. mit einer MoVo-Intervention) es bedarf, um körperlich aktiven Lebensstil aufzubauen und/oder zu erhalten.

Im Wesentlichen sollte bei Interventionen zur Förderung von Sport- und Bewegungsverhalten geklärt und bearbeitet werden, wie stark die Absicht (*Zielintention* z.B. „Ich möchte mich mehr bewegen“) ausgeprägt ist (*Intentionsstärke*) und in welchem Ausmaß sie als persönlich wichtig deklariert wird (*Selbstkonkordanz*); inwieweit für das Ziel bestimmte Vorsätze (*Implementierungsintentionen* z.B. „Wenn ich morgens aufwache, dann werde ich 30min laufen gehen“) entwickelt wurden; wie gut diese mit Situationen im Alltag (*situative Auslöser*) verbunden werden und inwieweit die Handlungsinitiierung mit Strategien des Umgangs mit inneren (z.B. „den Schweinehund überwinden“) und äußeren (z.B. „schlechtes Wetter“) Widerständen ausgestattet ist (*Barrierenmanagement*). Schließlich ist es von großer Bedeutung, wie positiv die Bewegungshandlung reflektiert wird (*Konsequenzerfahrungen*) und wie sich der Anspruch an möglich folgende Bewegungshandlungen (*Konsequenzerwartungen*) verändert und nachhaltig auswirkt auf die Persönlichkeit (*Selbstwirksamkeit*).

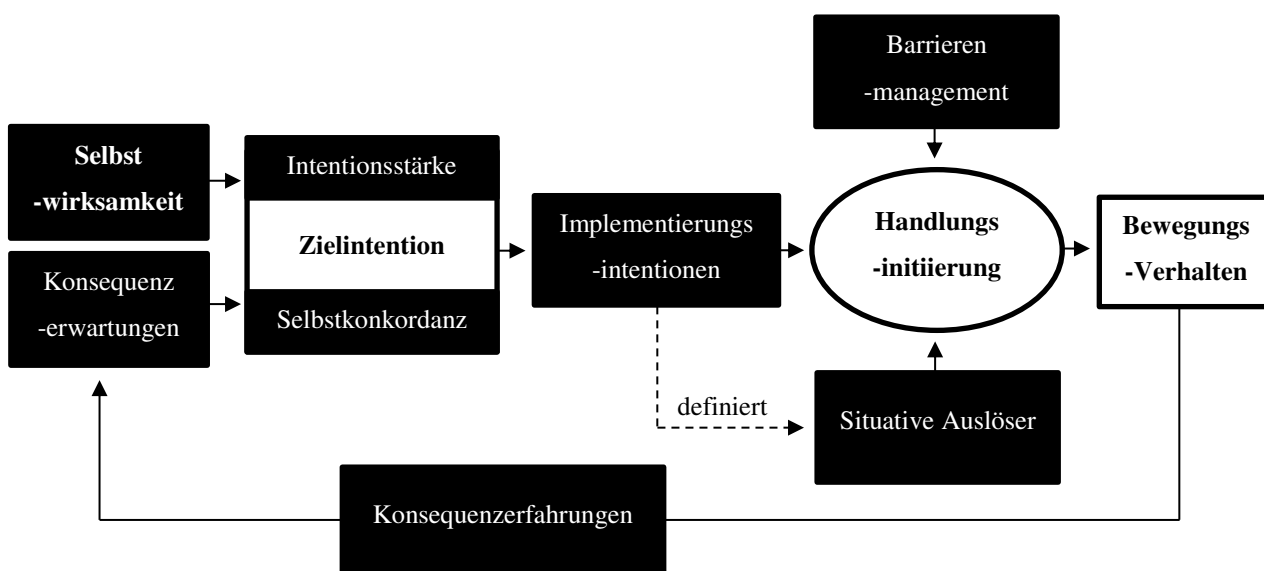


Abb. 4 Das MoVo-Prozessmodell (aus Fuchs, 2007b, S. 318)

Das Modell beschreibt die Voraussetzungen, welche für eine erfolgreiche Änderung einer bestimmten Verhaltensdisposition (= Gewohnheit als verinnerlichtes Alltagsverhalten) erfüllt sein müssen. MoVo-Interventionen beanspruchen aber nicht nur einen motivationaler Intensionsaufbau gepaart mit volitionaler Intensionsabschirmung und reflektierenden Umgang mit dem eigenen Bewegungsverhalten, sondern sie zielen letztendlich darauf ab, einen körperlich-aktiven Lebensstil fest in der Persönlichkeit zu verankern.

Zusammengefasst sind sie demnach als äußerst komplex zu beurteilen, da neben der theoretisch postulierten Wirksamkeit der vielen verschiedenen Parametern (wie situative, soziale, zeitliche, prozessuale, intentionale, kognitive, emotionale, motivationale, volitionale, etc.) der Erfolg einer Intervention (vgl. Fuchs, Göhner & Seelig, 2011) auch von weiteren Faktoren wie die „Qualität“ (z.B. instruktionale Aspekte, Wirken des Interventionsleiters/ der Interventionsleiterin) oder der „Raum“ (z.B. Seminarraum, Internetforum) der Intervention abhängig ist.

### Exkurs: Selbstmanagement nach F. H. Kanfer

In der im Rahmen dieser Arbeit entwickelten Intervention (siehe Kapitel 3.2) sollen Erkenntnisse aus dem Selbstmanagement-Therapie-Ansatz nach Frederick H. Kanfer (1925-2002) miteinfließen, da sich dessen Philosophie nach Meinung des Autors sehr gut mit dem MoVo-Modell verknüpfen lässt.

Der Selbstmanagement-Ansatz ist als „transtheoretisches, schulenübergreifendes, problem- und zielorientiertes, methodenoffenes Konzept“ (Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 2012, S. 13.) zu begreifen, welches Personen bei der Bewältigung ihrer Probleme im Alltag unterstützt und zu einem selbstverantwortlichen Umgang damit hinführen möchte. Im Vordergrund stehen neben der empirisch-wissenschaftlich-fundierte Grundlage der Vorgehensweise übergeordnete Statuten wie „Selbstbestimmung“, „Eigenverantwortung“, „Reflexion“, „ganzheitliches Person-Modell“, „flexibler, dynamischer Prozess“, „realistischer Optimismus“ usw.. Das Ziel der Selbstmanagement-

Therapie ist die Hilfe zur Selbsthilfe, also Wünsche (= persönliche Bedürfnisse) mit der Wirklichkeit (= Alltag) in Einklang zu bringen oder anders ausgedrückt, einen selbstregulierten Umgang von positiven und alternativen Handlungsmustern zu erarbeiten (Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 2012). Somit hat dieser Ansatz das gleiche Bestreben wie eine MoVo-Intervention: die Veränderung des Lebensstils einer Person! Es wurde ein 7-Phasen-Modell entwickelt, das in folgender Tabelle kurz beschrieben wird.

**Tab. 1** 7-Phasen-Modell (aus Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 2012, S. 112 )

<b>Phase</b>	<b>Charakteristika / Methoden</b>
<b>1</b> <b>Eingangsphase: Schaffung günstiger Ausgangsbedingungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollenstrukturierung</li> <li>- Bildung einer kooperativen Arbeitsbeziehung („therapeutische Allianz“)</li> <li>- Beginn der problembezogenen Informationssammlung („Screening“ von Eingangsbeschwerden und -erwartungen; erste Überlegungen zu therapeutischen Ansatzpunkten)</li> <li>- optimale Gestaltung der äußeren Therapiesituation</li> </ul>
<b>2</b> <b>Aufbau von Änderungsmotivation und vorläufige Auswahl von Änderungsbereichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutzung der inhärenten Motivationsbedingungen des Selbstmanagement-Konzepts</li> <li>- Reduktion von Demoralisierung und Resignation</li> <li>- Einsatz spezieller Motivierungsstrategien</li> <li>- Erste Ansätze einer Ziel- und Wertklärung (ZWK)</li> <li>- (vorläufige) sachliche und motivationsabhängige Auswahl von Änderungsbereichen</li> </ul>
<b>3</b> <b>Verhaltensanalyse und funktionales Bedingungsmodell</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- situative Verhaltensanalyse (von der Makro- zur Mikro-Ebene)</li> <li>- kontextuelle Verhaltensanalyse (von der Mikro- zur Makro-Ebene)</li> <li>- Erstellen eines (vorläufigen) funktionalen Bedingungsmodells</li> </ul>
<b>4</b> <b>Vereinbaren therapeutischer Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klären von Therapiezielen</li> <li>- gemeinsame Zielanalyse</li> <li>- Konsens über therapeutische Zielperspektiven</li> </ul>
<b>5</b> <b>Planung, Auswahl und Durchführung spezieller Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planung spezieller Maßnahmen (auf Basis der Informationen aus den Phasen 1 bis 4)</li> <li>- Entscheidung über spezielle Interventionen</li> <li>- Durchführung der Maßnahmen</li> </ul>
<b>6</b> <b>Evaluation therapeutischer Fortschritte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kontinuierliche therapiebegleitende Diagnostik</li> <li>- Prä-/Post-Evaluation</li> <li>- zielabhängige Evaluation des Einzelfalls</li> </ul>
<b>7</b> <b>Endphase: Erfolgsoptimierung und Abschluss der Therapie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabilisierung und Transfer therapeutischer Fortschritte</li> <li>- Arbeit an den restlichen therapeutischen Ansatzpunkten bzw. Bearbeiten neuer therapeutischer Ziele</li> <li>- Erlernen von Selbstmanagement als Prozess</li> <li>- Beenden / Ausblenden der Kontakte</li> <li>- Abschlussfeedback</li> </ul> <p>→ Vorbereitungen von Follow-Up bzw. Katamnesen</p>

Wie eine MoVo-Intervention weist auch die Selbstmanagement-Therapie reflexiven Charakter auf; so sind Ziel- und Planungsprozesse, das praktische Erproben, dessen Reflexion und Optimierungsprozesse hinsichtlich Zielen, Plänen und Verhalten als Prinzipien tituliert. Vielmehr als in MoVo-Interventionen wird jedoch die Doppelrolle der Therapeutin / des Therapeuten als „Anreger/in für Veränderungen“ und als „Wissenschaftler/in und Forscher/in“ (Kanfer, Reinecker &



Schmelzer, 2012, S. 15) betont. So gesehen ist das Handeln der Interventionsleiterin / des Interventionsleiters auch immer explorativ forschend ausgerichtet und somit mit der Aktionsforschung (Action Research) vergleichbar. Diese Doppelrolle soll in der vorliegenden Arbeit besonders unterstrichen werden und findet einen Ausdruck im Forschungsdesign (siehe Kapitel 1.2) und im didaktischen Design der Intervention (siehe Kapitel 2.6).

Das 7-Phasen-Modell des Selbstmanagement-Ansatzes soll mit dem MoVo-Prozessmodell zusammengeführt werden und den theoretischen, aber auch praxisorientierten Rahmen des in Kapitel 3 entwickelten Interventionscurriculums abstecken.

Während in den vorausgegangenen Kapiteln der Fokus eher auf Thematiken rund um das Thema „Förderung von körperlicher Aktivität“ gelegt wurde, soll in den nächsten Kapiteln auf didaktische und instruktionspsychologische Aspekte im Lehren und Lernen mit besonderer Berücksichtigung auf ein virtuelles Interventionsfeld (*facebook*) eingegangen werden.

## **2.4 Soziale Medien als Interventionsraum**

Der Begriff »Social Media« bzw. »Soziale Medien« beschreibt eine Fülle an digitaler Technologien oder Dienste, welche Möglichkeiten bieten, Inhalte zu veröffentlichen, zu bearbeiten und mit anderen auszutauschen und somit virtuelle Räume „zwischen der massenmedialen und der interpersonalen Kommunikation schaffen und einnehmen“ (Schmidt, 2013, S. 11). Die Voraussetzung, »Social Media« nutzen zu können, ist lediglich ein internetfähiges Endgerät (wie ein PC, Smartphone, Tablet o.ä.). In diesem Kapitel wird als eine Form von »Social Media« das soziale Netzwerk *facebook* näher beschrieben – eine umfassende und kritische Auseinandersetzung mit »Social Media« findet sich z.B. in Schmidt (2013).

Ein soziales Netzwerk bezeichnet eine Netzgemeinschaft (Online-Community), die über Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) abgebildet und nutzbar gemacht wird. Online-Communities wie *facebook* sind dadurch gekennzeichnet, dass jede Nutzerin / jeder Nutzer ein persönliches Profil erstellt, mit dem sie/er Beziehungen zu anderen Profilen (und somit anderen Nutzer/-innen) eingehen und sich durch diese soziale Verknüpfungen ein Netzwerk aufbauen kann; dazu bedarf es lediglich eine gegenseitige Einverständnis (»friend request« <> »confirm friend request«). Das Profil und dessen Grad an Öffentlichkeit kann von jeder Nutzerin / jedem Nutzer bis zu einem gewissen Grad selbst eingestellt werden. Die Implementierung von verschiedensten Webanwendungen ermöglicht den Nutzerinnen / Nutzern, sich online informell (Text, Bilder, Videos,...) auszutauschen, in Gruppen zusammenschließen und gemeinsam zu diskutieren oder Aktivitäten zu planen, aber natürlich auch, um sich selbst zu profilieren und mit eigenen Thematiken zu „werben“. Wann eine Information als „persönlich“, „intim“ oder „vertraulich“ eingestuft wird, unterliegt der Willkür der/des Einzelnen. Eine besondere Funktion („social plugin“) ist der »Gefällt mir« -Button (engl. »Like« -Button), womit Nutzer/-innen ihre Sympathie zu einem Inhalt/Produkt bekunden können. Jegliche Aktivitäten der Nutzer/-innen werden von *facebook* gespeichert und für verschiedene Zwecke verwendet (z.B. Vorschläge für mögliche Bekanntschaften, aber auch im hohen

Ausmaß kommerziell wie z.B. für personalisierte Werbung). Wie das milliardenschwere Unternehmen (Nutzer/innen, aber auch finanzieller Gewinn in Milliardenhöhe) mit all den Informationen und privaten Daten umgeht, ist nicht erschöpfend transparent dargestellt (siehe <http://www.facebook.com/about/privacy/>) und wird kritisch diskutiert (Stichwort: Big Data). Es soll sich aber nun nicht mit Auswirkungen und Zusammenhänge von »Social Media« auf die persönliche Identität, gesellschaftlichen Veränderungen und auf kapitalistische Machtstrukturen kritisch auseinandergesetzt werden. Die Vor- und Nachteile, welche »Social Media« und konkret *facebook* als Interventionsraum bieten können, sind noch nicht erschöpfend in der Literatur bearbeitet. Die technologischen Möglichkeiten eröffnen sehr viele neue Räume, ziehen aber gleichzeitig viele neue Grenzen. Es lässt sich aber vermuten, dass z.B. ein Vorteil der virtuellen Kommunikation in der „persönlichen Distanz“ liegen kann. Durch die größere Anonymität sinkt womöglich die Hemmschwelle, über persönliche Schwierigkeiten zu reflektieren (Ojstersek & Kerres, 2008, S. 62). Ebenso kann sie aber auch als Nachteil gesehen werden, da dadurch eben nur wenig und schwierig „persönliche Nähe“ erzeugt werden kann und die Bearbeitung von Problemen an der Oberfläche bleibt. Das Spektrum von positiven und negativen Effekten von Soziale Medien bzw. virtuellen Gruppen- und Lernszenarien ist vielfältig und auf mehreren Ebenen zu diskutieren. Aus der Perspektive eines virtuellen Lernarrangements (z.B. innerhalb einer geschlossenen *facebook*-Gruppe) ist es jedoch durchaus denkbar, dass sich Phänomene wie „Social Interdependance“ (die Erreichung eines persönlichen Ziels ist positiv verbunden mit dem Erreichen der Ziele der Gruppenmitglieder) oder „Cooperatve Learning“ (gegenseitiges Unterstützen) beobachten lassen (vgl. Johnson & Johnson, 2008). Im nächsten Kapitel wird deshalb fokussiert auf ein mögliches Lernen und Lehren in virtuellen Räumen eingegangen.

## **2.5 Lernen und Lehren in virtuellen Räumen**

Es werden nun einige grundlegende Theorien und Modelle im Kontext von »Lehren« und »Lehren« und spezifisch zum »E-Learning« zusammengefasst, um vor allem didaktische und instruktionspsychologische Aspekte für eine Online-Intervention zu betonen.

Eine allgemeine instruktionspsychologische Grundlage gibt zunächst Klauer und Leutner (2012), die auf wesentliche Aspekte in der Konstruktion von Lehr-Lern-Szenarien hinweisen. So sollte nach Klauer & Leutner (2012, S. 44ff.) z.B. eine gute Lehre sechs Soll-Funktionen erfüllen („Steuerung, Motivierung, Informierung, Informationsverarbeitung, Speicherung und der Abruf von Informationen, Transfer“). Ihre Hinweise bilden sie in einem Lehralgorithmus zum Erreichen kognitiver Lehrziele ab (siehe Abbildung 5). Dieser Lehralgorithmus nach Klauer und Leutner (2012) gibt wertvolle konzeptionelle Hinweise zur didaktischen Gestaltung eines Curriculums (besonders für das Erreichen von kognitiven Lernzielen, in der Gestaltung von Lernhilfen oder auch innerhalb von Lehr-Lern-Prozessen). Vor allem führt er aber einem die Notwendigkeit der differenzierten Betrachtung und somit die Komplexität zum Thema »Lehren und Lernen« vor Augen, wenn es möglichst wirksam gestaltet werden möchte. Aber gilt das auch für E-Learning?

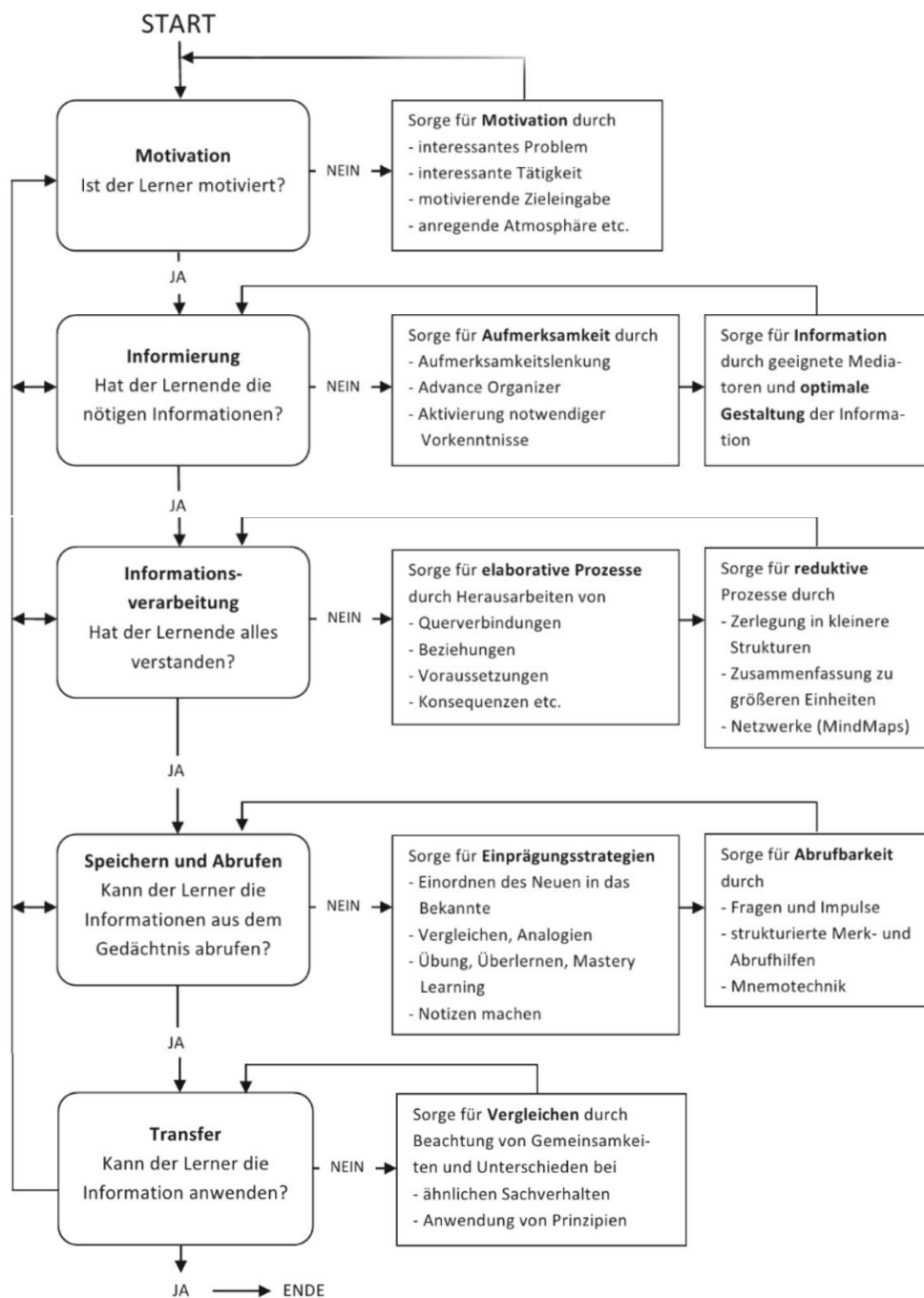


Abb. 5 Der Lehralgorithmus zum Erreichen kognitiver Lehrziele (aus Klauer & Leutner, 2012, S. 47)

Ja, da ja E-Learning auch ein »Lehren und Lernen« bedeutet, nur „mittels verschiedener Medien“, wobei Medien als „verschiedene Objekte oder technische Geräte“ zu verstehen sind, „mit denen sich Informationen speichern und/oder kommunizieren lassen“ (Rey, 2009, S. 15f.). E-Learning in seinen unterschiedlichen Ausprägungen unterliegt dem Wandel der Zeit bzw. dem technischen Fortschritt (Stichwort: Web 2.0, Social Media, siehe dazu Köhler, Kahnwald & Reitmaier, 2008, s. 493ff.) und kann deswegen nur als Containerbegriff verwendet werden.

Als theoretischer Rahmen soll das „integrative Modell multimedialer Effekte“ von Andy Hede (2002, zusammenfassend auch in Rey, 2009, S. 74ff.) kurz skizziert werden, welches auf Konstrukte hinweist, die beim virtuellen Lernen als lehr-lern-wirksam erachtet werden. Als Schlüssel wird die

Ausgestaltung (1) des multimedialen Inputs gesehen, der visuell (z.B. Text, Video etc.) und/oder auditiv gegeben werden kann. Die Art und Weise des Umgangs (z.B. die verbrachte Zeit oder die Interaktion damit) ist Voraussetzung dafür, wie die multimediale Botschaft beim Lernenden wahrgenommen wird und welche Aufmerksamkeit der Lernende ihr gibt. So muss der Lehrende sich damit auseinandersetzen und Strategien entwickeln, wie eine möglichst gute (2) kognitive Verarbeitung des multimedialen Inputs gewährleistet werden (z.B. Fragen stellen, Verknüpfungen herstellen) und ein Transfer ins Arbeitsgedächtnis geschehen kann. Hierbei sind (3) die (individuell unterschiedlichen) Dynamiken der Lernenden zu berücksichtigen (unterschiedliche Eigenschaften in den individuellen Lernstilen, Einfluss der Lernumgebung, aktives vs. passives Lernen, etc.). Dazu sind die Anwendung von Methoden zur intrinsischen Motivationssteigerung und zur kritischen Auseinandersetzung mit sich selbst und dem „Input“ notwendig, damit kognitives Engagement und eine „wirkliche“ Auseinandersetzung bei den Lernenden passieren kann. Schlussendlich ist es abhängig von den Reflexionsprozessen und der „Intelligenz“, damit das Wissen (= deklaratives, konditionales und prozedurales Wissen, siehe dazu Woolfolk, 2008, S. 318f.), das vermittelt werden möchte, „inkorporiert“ wird und somit » Lernen « geschieht. Letzteres ist schließlich „als einzige abhängige Variable des Modells zu nennen, wobei (...) zwischen Verständnis, Behalten und der Möglichkeit, das gelernte Wissen in späteren Kontexten anzuwenden“ (Rey, 2009, S. 78), unterschieden wird.

Auch wenn sich mit diesem Modell nur wenige Empfehlungen für die Gestaltung von Lehrmaterialien und Lernumgebungen ableiten lassen, präsentiert es dennoch zentrale Elemente, die beim multimedialen Lehren und Lernen von Bedeutung sind. Konkrete Hinweise zur Gestaltung von virtuellen Lernumgebungen und Lehrmaterialien finden sich in großer Vielfalt (siehe dazu Clark & Mayer, 2011; Klauer & Leutner, 2012, S. 111ff.; Klimsa & Issing, 2011, S. 195ff., Reinmann & Mandl, 2006, Rey, 2009; Seel & Ifenthaler, 2009). Es sollen an dieser Stelle nur verkürzt einige ausgewählte Prinzipien dafür vorgestellt werden (aus Clark & Mayer, 2011):

- **Informationen eingrenzen** (“discovery learning rarely works“)
- **Weniger ist Mehr** (“people have limited capacity“, “only a few pieces of information in each channel at one time“)
- **Verschiedene Wahrnehmungskanäle reizen** (“dual channels“, „eye-catching mix of content“ “multimedia principle“)
- **Kontiguitätsprinzip** (“place words near corresponding graphics“)
- **Kohärenzprinzip** (“stick to basic and concise descriptions of the content“, “avoid e-lessons with extraneous words“)
- **Personalisationsprinzip** (“use conversational rather than formal style” – “Du” – “use effective on-screen coaching” “author is visible“)
- **Eigene Auseinandersetzung der Lernenden mit den Aufgaben fördern** („promote self-explanations“ „make invisible thinking processes explicit“)
- **verschiedene Arten der praktischen Auseinandersetzung mit den Lehrinhalten** („distribute and mix practice among learning events“)

- **Kooperatives / Kollaboratives / Soziales Miteinander** („learning together virtually“ „blogs/ chats / email / message boards / social networks / wikis“, „virtual classroom“)
- **Synchrones vs. Asynchrone Kommunikation** („learner control vs. program control“, „chat vs. forum“)
- **Das Ziel stets vor Augen** („losing sight of the goal“ „give experienced learners control“, make important instructional events the default“, „design adaptive control“, „give pacing control“, „offer navigational support in hypermedia environments“)
- **Verständnis von Lernen als aufbauender, aktiver Prozess** („learning occurs when people engage in appropriate cognitive processing during learning, such as attending to relevant material, organizing the material into a coherent structure, and integrating it with what they already know“, Clark & Mayer, 2011, S. 35)
- u.v.m.

Die Hauptschwierigkeit in der Konzeption von virtuellen Lehr-Lern-Szenarien liegt darin, „to build lessons in ways that are compatible with human learning processes“ (Clark & Mayer, 2011, S. 25). Da jedoch die in der vorliegenden Arbeit konzipierte Intervention keinem klassischen E-Learning-Szenario entspricht (die Moderation / Leitung übernimmt nämlich nicht ein Programm, sondern ein Mensch!), dienen die oben aufgeführten Prinzipien lediglich als Orientierungspunkte, um das didaktische Design (siehe Kapitel 2.6), das davon abgeleitete Curriculum (siehe Kapitel 3.1) und dann in weiterer Folge das Interventionsgeschehen an den technologischen Gegebenheiten von *facebook* bestmöglich anzupassen. Somit sollte ebenfalls die spezifische Rolle des Lehrenden als „Online-Tutor/in“ (= Betreuer/in von Gruppen) und „Virtual Coach“ (Betreuer/in von Einzelpersonen) näher betrachtet werden, im Folgenden zusammenfassend als »Coach« bezeichnet (siehe dazu Ojstersek & Kerres, 2008). Aus der Lehr-Lern-Forschung ist ja allgemein bekannt, dass die Lehrperson (bzw. der Lern-»Coach«) einen erheblichen Einfluss auf den Lernerfolg hat. Die Wissensinhalte bei »MoVE werden zwar primär durch und über diverse Medien (z.B. Texte als PDF-Dokument, Hypermedia in Form von multimedial verlinkten Internetseiten) transportiert; die technologischen Funktionen von *facebook* erfordern jedoch ein „pädagogisches“ Handeln (= soziale Interaktionen) in konkreten und einzigartigen Situationen, den Umgang mit nicht steuerbaren Ereignissen sowie gruppenspezifischen Dynamiken und somit entsprechende Kompetenzen beim »Coach« (siehe dazu Katzlinger, 2011; Köhler, Kahnwald & Reitmaier, 2008, S. 487ff.; Zumbach, 2003). Die Anwendung einer „Pädagogik 2.0“ in einer Social-Media-Lernumgebung, sprich die Abstimmung der Lehrinhalte auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer/innen („Personalisation“), die Ermöglichung von interaktivem, kooperativem und kollaborativem Arbeiten („Partizipation“), bei dem das Curriculum nur einen Rahmen vorgibt, aber letztlich Lernziele von den Teilnehmer/innen selbst generiert werden („Produktivität“), dient hierbei als Leitfigur für die didaktische Vorgehensweise (Lee & McLoughlin, 2010). Eine zentrale Aufgabe für den »Coach« soll demnach in dem hier konzipierten Setting neben der Umsetzung des Interventionscurriculums und die Einhaltung zeitlicher und inhaltlicher Strukturen die Förderung kommunikativer Prozesse (z.B. durch kritisches Nachfragen, provokative Anmerkungen, anregende Zusätze), die Begleitung und Unterstützung der Teilnehmer/innen in den

einzelnen Phasen der Intervention (z.B. Lernimpulse geben, tutorielle Beratung vs. virtuelles Coaching), die Sicherstellung einer „wertschätzenden Atmosphäre“ und die Bereitschaft zur Selbstreflexion und –kritik sein. Im nächsten Kapitel wird kurz erklärt, wie und warum die vorherigen Ausarbeitungen in einem didaktischen Design zusammengedacht werden können.

## **2.6 Zusammenführung in ein didaktisches Design**

Ein didaktisches Design bezeichnet „planerisch-konzeptionelle und operativ-gestalterische Prozesse von Lehrenden“ und subsummiert jegliche „Konzepte, Modelle und Theorien, die dabei helfen, didaktische Entscheidungen zu treffen und zu begründen“ (Reinmann, 2013, S. 7). Ziel dabei ist es, ein grundlegendes theoretisches Verständnis im Zusammenspiel zwischen »Lehren und Lernen« innerhalb eines bestimmten Kontextes zu bekommen, um ein optimales Lehr-Lern-Modell bzw. eine optimale Lernumgebung entwickeln zu können, das/die auch lernwirksam ist. Darüber hinaus bietet ein didaktisches Design Anknüpfungspunkte in der Bestimmung des Lehr-Lern-Ziels, als Richtungsweiser, aber auch bei Fragen zur konkreten Vermittlung (z.B. im Einsatz und bei der Gestaltung von Lehrmaterialien), in der Gestaltung von Aufgaben (z.B. zur Aktivierung, zur Wissenseinübung, -transformation etc.), bei begleitenden Kommunikationsmaßnahmen (z.B. Feedback, Maßnahmen zur Förderung von Gruppendynamiken / Motivation etc.) und natürlich auch Inhalts-, Struktur- und Verlaufsbeschreibungen für die didaktische Praxis (Reinmann, 2013). Dabei ist ein interdisziplinärer Zugang und somit eine Zusammenführung von Sichtweisen von (Instruktions-/ Sozial)psychologie, Therapie, Pädagogik und Medienwissenschaft unumgänglich. Das didaktische Design zu der Intervention, welche im Rahmen dieser Bachelorarbeit durchgeführt wurde, wird nun im folgenden Kapitel dargestellt.

### 3. Konstruktionen

Das Kapitel „Konstruktionen“ möchte meine eigenen Entwürfe und Kompositionen zusammenfassen, die ich im Rahmen der Bachelorarbeit verwendet bzw. entwickelt hat. Die konkreten Ausarbeitungen finden sich im **Anhang**. Theoriegeleitet wurde ein „Didaktisches Design“ entworfen und in ein „Curriculum“ für eine Online-Intervention überführt. Zudem wurden diverse Erhebungsinstrumente zur wissenschaftlichen Begleitung dieser Intervention zusammengestellt.

Das in Kapitel 3.1 dargestellte didaktische Design, in dem die Abhandlungen aus den vorherigen Kapiteln zusammengeführt werden, dient primär als „theoretisches Argument“ für das Interventionscurriculum, welches in Kapitel 3.2 kurz skizziert wird. Das Curriculum versteht sich als Plan für den Interventionsleiter zur konkret-praktischen Umsetzung der Intervention, also ein Plan, der konkrete Lerninhalte, Lernaufgaben, Lernmedien (wie Videos, Bilder und Artikel) und didaktisch-methodische Überlegungen innerhalb einer Zeitspanne strukturiert. Kapitel 3.3 beschreibt differenziert die ausgewählten Datenerhebungsinstrumente und –methoden, die zur Evaluation der Intervention dienen.

#### Anmerkung:

Für das Wort „Teilnehmer/innen“ wird im weiteren Verlauf dieser Arbeit die Abkürzung «TN» verwendet.

#### 3.1 Das didaktische Design

Es wird nun in nachstehender Tabelle versucht, die didaktischen und lerntheoretischen Aspekte (vgl. dazu Kapitel 2.5) zu verknüpfen und in einem kontextualisierten didaktischen Design zu vereinigen, welches den Besonderheiten des Interventionsraumes *facebook* (vgl. dazu Kapitel 2.4) gerecht wird und die konstrukt- und interventionsbezogenen Ausarbeitungen (vgl. dazu Kapitel 2.2 / 2.3) berücksichtigt.

**Tab. 2** Entwurf eines kontextualisierten didaktischen Designs zu »fbMoVE« (angelehnt an Reinmann, 2013)

Komponenten	Kontextualisierung
<b>Art</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „social support interventions in community settings“ (Höner, 2007, S. 62)</li> <li>• kooperatives E-Learning (Seel &amp; Ifenthaler, 2009, S. 96; Bodemer, Gaiser &amp; Hesse, 2011)</li> <li>• „computer-supported collaborative learning (cscl)“ (Clark &amp; Mayer, 2011, S. 284ff.)</li> </ul>
<b>Lehr-Lern-Ziel</b> - Ebene Intervention - Ebene Forschung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auseinandersetzung mit persönlichem Bewegungsverhalten, siehe dazu Ziele/Variablen des MoVo-Modells (Kapitel 2.2)</li> <li>• Exploration der Möglichkeiten von <i>facebook</i> hinsichtlich einer MoVo-Intervention (siehe dazu Kapitel 1.1)</li> </ul>
<b>Ort</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziales Netzwerk <i>facebook</i>, virtueller Raum (Kapitel 2.3)</li> </ul>
<b>Gestaltung von Lehrmaterial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Textnachrichten in der <i>facebook</i>-Gruppe</li> <li>• informative Textdokumente, angelehnt an Göhner &amp; Fuchs, 2007</li> <li>• Einbinden von Links zu externen Inhalten (Webseiten, Videos)</li> </ul>

<b>Gestaltung von Aufgaben</b> - Aktivierung - Wissenseinübung - Wissenserschließung - Wissenstransformation - Wissensschaffung	Einteilung der Aufgaben in die Kategorien W = Wissen, Input, Informationen MI = Motivationale Intervention VI = Volitionale Intervention E = Evaluation, Reflexion Differenzierung nach F = Frage HA = Hausaufgabe, Arbeitsauftrag PM = Persönliche Nachricht K = Kommunikation untereinander, Gruppenarbeit
<b>Gestaltung von Kommunikation</b>	„Virtuelle“ Kommunikation; Plattform ist <i>facebook</i> , Rollenverteilung in TN = Teilnehmer/innen M = Moderator (»Coach«)
Betreuung	<ul style="list-style-type: none"> <li>durch Moderator in der <i>facebook</i>-Gruppe</li> <li>durch „critical friend“, „Peer-to-Peer“-Interaktion</li> <li>Erstellen eines „Was passiert, wenn“-Plans (für den Moderator), um adäquat auf entstehende Problematiken zu reagieren</li> </ul>
Feedback	via „Like“/„Kommentare“/„Nachrichten“/ „Email“/„Chat“ <ul style="list-style-type: none"> <li>individuelles / allgemeines Feedback durch den Moderator</li> <li>Feedback von den anderen TN</li> </ul>
Unterstützung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inanspruchnahme der Expertise des M</li> <li>Motivierung der TN untereinander</li> </ul>
Sozialraum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nutzung der sozialen Interaktionsmöglichkeiten von <i>facebook</i> via „Kommentare“/„Nachrichten“/ „Email“/„Chat“</li> <li>Verständnis einer „Hilfe-zur-Selbsthilfe-Gruppe“</li> <li>Emotionalisierung der zwischenmenschlichen Online-Kommunikation („Emoticons“/ „Like“)</li> </ul>
<b>Struktur-, Verlaufs- und Inhaltsgestaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einteilung in die Phasen 1_ <i>warming up</i>, 2_ <i>analyse &amp; goal orientation</i>, 3_ <i>implementation intentions &amp; barriere management</i>, 4_ <i>self-monitoring &amp; monitoring</i>, 5_ <i>perpectives</i>, angelehnt an Fuchs, 2007b</li> <li>Restrukturierung in die Phasen nach Kanfer, Reinecker &amp; Schmelzer, 2012</li> <li>Inhalte</li> </ul>
<b>Theorien zur Didaktik und Lerntheorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehralgorithmus nach Klauer &amp; Leutner, 2012</li> <li>integratives Modell multimedialer Effekte nach Hede, 2002</li> <li>Richtlinien zur Gestaltung von virtuellen Lernumgebungen (z.B. Clark &amp; Mayer, 2011; Rey, 2009)</li> <li>Theorien zu Online-Tutoring und virtuelles Coaching (z.B. Clutterbuck &amp; Hussain, 2010; Ojstersek &amp; Kerres, 2008; Lee &amp; McLoughlin, 2010)</li> </ul>
<b>Selbstreflexion – Anforderung an die Moderation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rolle als „Online-Tutor“ und „Virtual Coach“</li> <li>Gestalten der Lernumgebung („soziale Atmosphäre“ und Einhaltung von Prinzipien wie z.B. Wertschätzung, Offenheit, Kritikfähigkeit, Transparenz etc.), anregender Input (z.B. Fragen), Coach (Beratung, Monitoring), Rolle zwischen „Lernender (kein Anspruch an „Was ist richtig oder falsch?“ und fachlicher „Sicherheit“, da nicht gegeben) und Lehrender / Experte („Das ist gut geeignet / nicht gut geeignet!“)</li> <li>„Mit mir steht und fällt die Intervention“ vs. „Die Intervention steht und fällt mit der Partizipation der TN“ (MoVo Moderator vs. MoVo Teilnehmer/innen)</li> </ul>
<b>Evaluation</b> - Ebene Intervention - Ebene Forschung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Online-Fragebogen, quantitativ, Konstruktmessung (siehe Kapitel 3.2)</li> <li>Auswertung / Reflexion des Geschehens auf <i>facebook</i>, qualitativ, interpretativ, Textanalyse (siehe Kapitel 3.2)</li> </ul>
<b>Grenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>...</li> </ul>



Dieser Entwurf eines didaktischen Design soll das konkret und kontextualisierte Interventionscurriculum legitimieren, welches im nächsten Kapitel beschrieben wird.

### 3.2 Das Interventionscurriculum

Um konkrete Arbeitsschritte und -richtlinien für die Intervention zu erhalten, wurde ein „kontextualisierter Lehrplan“ („Interventionscurriculum“) entworfen. Wie schon erwähnt, gilt als theoretisches Fundament der Intervention das didaktische Design, welches im vorherigen Kapitel dargestellt ist. Als inhaltliche Grundstruktur dieses Curriculums diene das bereits ausgearbeitete



**Abb. 6** Logo der Intervention (eigener Entwurf)

MoVo-LISA-Programm [Anmerkung: LISA = Lebensstil-Integrierte Sportliche Aktivität] aus Göhner & Fuchs (2007, S. 27ff.). Die Intervention erhielt den Namen „facebook MoVE“, wobei MoVE für **M**otivation, **V**olition und **E**valuation steht.

Zusammenfassend beinhaltet das Interventionscurriculum wissenschaftlich fundierte Leitfiguren ausgerichtet an einen zeitlichen Rahmen, sprich

- konkrete Aufgabenstellungen (im Wortlaut des facebook-Postings/Beitrages) mit Anmerkungen für den Moderator,
- Hinweise zu der Art (z.B. Frage, Hausaufgabe, Persönliche Nachricht etc.) sowie zur Intention der Aufgaben (z.B. Wissensinput, Motivational, Volitional, Evaluation, Reflexion),
- eine Strukturierung der Intervention / der Aufgaben in eine MoVo-Logik (Fuchs, 2006) bzw. nach dem 7-Phasen-Modell nach Frederick Kanfer (Kanfer et al., 2012),
- Arbeitspapiere, welche auch in der Intervention (Kapitel 4.3) verwendet wurden (siehe **Anhang C**) und
- Notfallstrategien.

Das vollständige Interventionscurriculum findet sich im **Anhang A**. Es kann durchaus als „Kernprodukt“ dieser Bachelorarbeit begriffen werden.

Es wurde versucht, das Interventionscurriculum möglichst kompatibel mit dem virtuellen Interventionsraum (siehe 3.2) zu machen. Dieser wird nun etwas näher beleuchtet. Soziale Interaktion im virtuellen Raum bedürfen immer entsprechende Technologien (Forum, Webseite, Blog, Chat etc.). Das soziale Netzwerk *facebook* stellt bewährte und beliebte Interaktionstools zur Verfügung, die sehr einfach zu bedienen sind. So wurde eine nicht öffentliche sog. „Geheime Gruppe“ eröffnet, bei der eine Mitgliederaufnahme nur durch eine persönliche Einladung möglich ist und vom Gruppenadministrator verifiziert werden muss. Dieses Interaktionstool von *facebook* ermöglicht den Gruppenmitgliedern, Informationen (Wörter, Fotos, Videos, Dokumente) zu teilen und diese zu kommentieren. Mitglieder können auch „privat“ miteinander kommunizieren (also außerhalb der Gruppe via »Persönliche Nachricht« bzw. innerhalb der Gruppe via der »Chat«-Funktion).

In **Anhang B** wird dieser virtuelle Raum grafisch abgebildet und die Möglichkeiten der Interaktion näher beschrieben. Dort finden sich auch Hinweise zur Herkunft quantitativer und qualitativer Daten. Dazu aber mehr im nächsten Kapitel.

### 3.3 Die Messinstrumente und -methoden

Wie in **Abbildung 1** (siehe Kapitel 1.2) im Forschungsdesign (= quasiexperimentelles 2x3-Design mit prozessbegleitenden Evaluationsmethoden) dargestellt, kommen sowohl quantitative als auch qualitative Erhebungs- und Auswertungsverfahren zur Anwendung. Im Wesentlichen geschieht die Datenerhebung mit einem Fragebogen sowie interventionsbegleitenden Beobachtungen.

Die Fragebögen (TNrekr + Prä-/Post-/FollowUp-Test) werden aus bereits bestehenden und auf Reliabilität/Validität überprüften Skalen zusammengestellt. In Tabelle 3 werden nun all diese Variablen/Fördergrößen mit ihren spezifischen Messinstrumenten aufgeführt, die zur Messung der abhängigen Variable „Körperlich-aktiver Lebensstil“ ausgewählt wurden. Die Auswahl entspricht den Variablen des MoVo-Modells (siehe Kapitel 2.3).

**Tab. 3** Übersicht über Parameter zur Operationalisierung eines körperlich-aktiven Lebensstils

<b>Konstrukt / Variable</b>	<b>Hauptwerke*</b>	<b>Verw. Literatur</b>	<b>Messinstrument</b>
<b>Sportliche Aktivität</b>	<i>Prochaska &amp; DiClemente, 1992: TTM</i>	Marcus & Simkin, 1993	SEBC – „Stages of exercise behaviour change“
<b>Motivation zur körperlichen Aktivität</b>	<i>Rheinberg &amp; Vollmeyer, 2012; Heckhausen &amp; Heckhausen, 2006; Csikszentmihalyi, 1990</i>	Ring-Dimitriou, Ardelt-Gattinger & Gattinger, 2010	FBM-E: Skala zur Erfassung der Motivation, sich zu bewegen
<b>Selbstwirksamkeit</b>	<i>Bandura, 1997</i>	Fuchs & Schwarzer, 1994	SSA: Skala zur Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität
<b>Selbstkongruanz</b>	<i>Deci &amp; Ryan, 2000; Sheldon &amp; Elliot, 1999</i>	Seelig & Fuchs, 2006	SSK: sport- und bewegungsbezogene Selbstkongruanz-Skala
<b>Zielintentionen + Implementierungsintentionen</b>	Gollwitzer, 1999		qualitativ – NICHT BERÜCKSICHTIGT!
<b>Barrierenmanagement</b>	<i>Kuhl, 2001: Handlungskontrolltheorie</i>	Krämer & Fuchs, 2010	Skala zu sportbezogene situative Barrieren + sportbezogenes Barrierenmanagement
<b>Soziales Umfeld</b>	<i>Pahmeier, 1998</i>	Fuchs, 1997	Skala zur sportbezogenen Unterstützung von Freunden und Bekannten
<b>Konsequenzerfahrungen</b>	<i>Rothmann, 2000</i>	Fuchs, 2013	Skala zu sportbezogene Konsequenzerfahrungen
<b>Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung</b>	<i>Bandura, 1997; Jerusalem, 1990; Schwarzer, 1994</i>	Schwarzer & Jerusalem, 1999	SWE: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung
*lediglich als Hinweis aufzufassen; diese Literatur wurde vom Autor nicht im Rahmen dieser Arbeit bearbeitet.			

Hinweise zu Kennwerten der Reliabilität und Validität der Messinstrumente findet sich jeweils in der angegebenen Literatur. Die jeweiligen Fragebögen können in den **Anhängen D+F** eingesehen werden.

Das hier ausgewählte Assessment besteht jedoch nicht nur in der Messung der beabsichtigten Fördergrößen, sondern auch aus Verfahren, die im laufenden Interventionsprozess zur Anwendung kommen und als Prozessevaluation dienen. Konkret werden folgende Daten aufbereitet, die sich im Laufe des Interventionsprozesses anhäufen werden:

- Transkript des Interventionsgeschehens, anonymisiert (qualitativ) (siehe **Anhang H**)
- Teilnehmer/innen-bezogene Daten über ihre Aktivitäten (quantitativ) (vgl. Kapitel 4.3)
  - Gefällt-Mir-Button
  - Beitrag wahrgenommen
  - Anzahl der Kommentare
  - Anzahl der Wörter
  - Anzahl der abgegebenen Hausaufgaben

Auch wenn noch viele weitere Variablen der Interaktion berücksichtigt werden könnten, soll mit dieser kleinen Auswahl versucht werden, die „Teilnehmer/innen-Aktivität-/Partizipation“ während der Intervention zu bestimmen. Die Partizipation/Aktivität wird als Indikator zum Erfolg/Nichterfolg der Interventionspraxis im virtuellen Raum facebook sowie die Praktikabilität des Curriculums gesehen, unabhängig von Veränderungen in der abhängigen Variable. Dieser Überlegung liegt der Hypothese zugrunde, dass je höher die Partizipation der Teilnehmer/innen an der Intervention ist, desto mehr kann gesagt werden, dass sich das in Kapitel 3.2 ausgearbeitete Curriculum für eine Intervention auf facebook eignet. Im Kontext dieser Arbeit wird auf weitere differenzierte Überlegungen diesbezüglich verzichtet.

Mit dieser Auswahl von verschiedenen Verfahren wird somit versucht, den Anspruch einer evaluationsbasierten Argumentation, einer formativen Reflexion sowie einer transparenten und verständlichen Dokumentation gerecht zu werden (siehe Kapitel 1.1., Leitlinien praxisentwickelnder Forschung) und „**funktionierende und problematische Elemente in dem Forschungsvorhaben** zu explorieren, operationalisieren und somit Implikationen für zukünftige Forschungsansätze zu generieren“ (siehe Kapitel 1.1, S. 7).

Die nächsten Kapitel werden sich diesem Anspruch und Ziel widmen.

## 4. Ergebnisse aus dem Forschungsprozess

Wie in Kapitel 1.2 bereits erwähnt, wurde die Intervention abgebrochen und es wurden alle weiteren geplanten Schritte verworfen. Deswegen ist es nicht möglich, z.B. einen Prä-Post-Vergleich mit den Daten aus dem Fragebogen zu machen, weil eben keine Post-Testung mehr durchgeführt wurde. Alle Fragen nach Veränderungen in der abhängigen Variable (»Körperlich-aktiver Lebensstil«) müssen demnach verworfen werden. Die vorhandenen Daten werden dennoch in den Kapiteln 4.1 und 4.2 deskriptiv ausgewertet, soweit dies als sinnvoll erachtet wurde. Eine detaillierte statistische Überprüfung, ob es sich bei der Interventions- und Kontrollgruppe in der Ausgangslage um vergleichbare Gruppen handelte, wird in Anhang J dargestellt. Vielmehr soll nun aber in diesem Kapitel der Fokus auf die unabhängige Variable (»Intervention«) und der damit verbundenen Metavariablen »Konstruktionen« und »Durchführung« fallen (vgl. Kapitel 1.1, Kapitel 3) gerichtet werden. Mit Hinblick auf Analysen von verschiedenen Phasen im Forschungsprozess lassen sich hier durchaus als interessant empfundene Diskussionspunkte gewinnen, welche in den Kapiteln 4.3 bzw. 4.4 formuliert werden. Kurze kritische Reflexionen sind kursiv markiert oder im Fließtext in eckigen Klammern verfasst und verstehen sich als persönliche Anmerkungen des Autors. Vor allem das Kapitel 4.3 soll im Kapitel 5 als Diskussionsgrundlage dienen. Es wird die Logik eines Forschungsberichtes verfolgt, d.h. der empirische Teil des Forschungsprozess wird zeitchronologisch rekonstruiert, wofür auch deswegen größtenteils die Vergangenheitsform verwendet wird. So soll versucht werden, Beweggründe für die Handlungen nachvollziehbar zu machen.

### 4.1 Der Teilnehmer/innen-Rekrutierungstest (TNrekr)

Im März 2013 wurde mit der Stichprobenrekrutierung begonnen. Dazu wurde der Online-Fragebogen (siehe Anhang D) via persönliche Nachricht an die die facebook-Freunde des Autors verteilt.

304 Personen hinterließen beim TNrekr eine Einschätzung zu ihrer aktuellen sportlichen Aktivität, dargestellt in nachfolgender Abbildung.

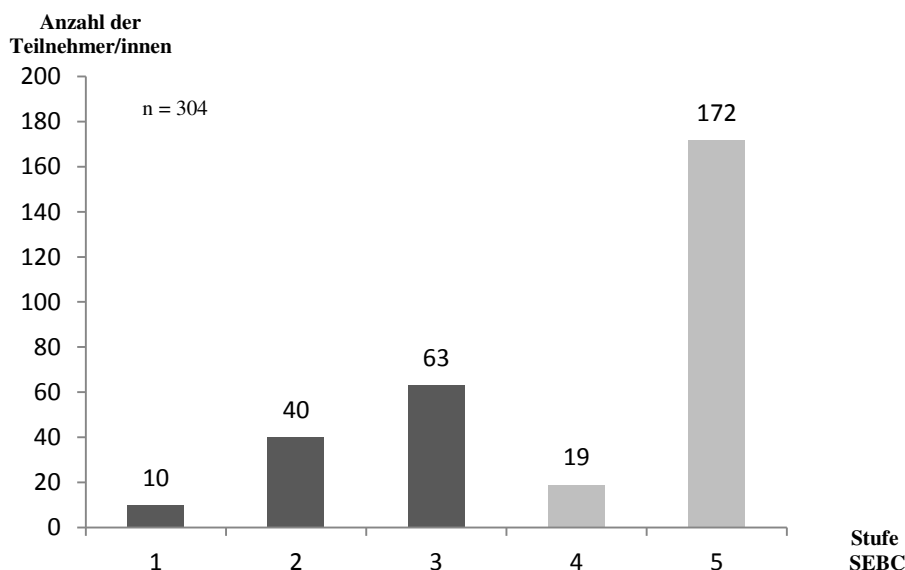


Abb. 7 Deskriptive Auswertung von TNrekr : Stufen des SEBC

Somit konnten 113 Personen identifiziert werden, die nicht regelmäßig körperlich aktiv waren (Auswahlkriterium: Stufe 1 | 2 | 3 SEBC; Marcus & Simkin, 1993). Als potentielle Teilnehmer/innen für die Studie wurden diese Personen nun gefragt, ob sie überhaupt Interesse hätten, an der Studie teilzunehmen. Von 59 Personen (n=98) wurde diese Frage mit „Ja“ beantwortet (Auswahlkriterium: Freiwilligkeit). Im Folgenden (n=52) gaben 88% an, dass sie allgemein an ihrem aktuellen Lebensstil etwas ändern möchten und 96% hätten gerne einen „körperlich-aktiven Lebensstil“. 48% würden zwischen 5-10 Minuten und 33% würden sogar bis zu 20 Minuten täglich investieren, sich mit dem Thema „Körperliche Aktivität“ im Internet bzw. auf facebook auseinanderzusetzen. 40 Personen konnten sich letztendlich konkret vorstellen, motiviert an einem Programm teilzunehmen, welches zum Ziel hat, das eigene Bewegungsverhalten zu ändern und hinterließen ihre persönliche Emailadresse. Das ausschlaggebende Kriterium für die Aufnahme in die Interventions- (IG) bzw. Kontrollgruppe (KG) war „Motivation zur Mitarbeit“. So wurden auch nur diese 40 Personen für die Studie ausgewählt.

### **Kritische Reflexion**

*Positiv war die sehr hohe TN -Anzahl, die den kurzen Fragebogen ausfüllte. Natürlich stellten die Teilnehmer/innen keinen repräsentativen Durchschnitt dar, da sie alle mehr oder weniger aus meinem persönlichen Umfeld kamen.*

*Ich habe mir im Nachhinein die Frage gestellt, warum ich nur jene 40 Personen für IG und KG ausgewählt habe? Es wäre pragmatischer gewesen, soviel Teilnehmer/innen wie möglich für die Studie zu gewinnen und das Kriterium „Motivation zur Mitarbeit“ nur für die Interventionsgruppe heranzuziehen. Auch wenn dadurch die Kontrollgruppe viel größer geworden wäre (73 Personen) und auch nicht optimal randomisiert werden hätte können, so wären 40 Personen für die Intervention auf facebook doch wesentlich besser gewesen (hinsichtlich Drop-Out-Quote, Entstehen von Gruppendynamiken etc.). Zudem muss ich die Sinnhaftigkeit von TNrekr infrage stellen, da die sofortige Durchführung von PRÄ ebenfalls möglich gewesen wäre. Das hätte wahrscheinlich eine größere Stichprobe und damit einhergehend mehr Daten beschert, auch wenn dadurch die Drop-Out-Quote möglicherweise erhöht gewesen wäre.*

### **4.2 Prätest (PRÄ + PRÄ') und Einteilung in Kontroll- und Interventionsgruppe**

Ende März 2013 wurde der Online-Fragebogen (PRÄ) (siehe Anhang E) als persönliche Email (siehe Anhang G) an die ausgewählten Personen (N = 40) geschickt. Dieser hatte eine Rücklaufquote von 75% (n=30).

Nach dem Datencleaning blieben 29 verwertbare Fragebögen; diese Personen wurden nun in eine Kontroll- und Interventionsgruppe durch Parallelisierung anhand der Variablen „Geschlecht“ und „SEBC“ aufgeteilt. Die Zusammensetzung findet sich in nachstehender Tabelle:

**Tab. 4** Einteilung der TN in Kontrollgruppe (KG) und Interventionsgruppe (IG)

	Männlich			Weiblich			
SEBC	1	2	3	1	2	3	Gesamt
<b>KG</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>15</b>
<b>IG</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>14</b>

### Kritische Reflexion

*Durch Schwierigkeiten in der Koordination obligater Voraussetzungen zur Gestaltung der Lernumgebung verzögerte sich der Start der Intervention um knapp 2 Monate. Somit wurden die ausgewählten Teilnehmer/innen der IG erst Anfang Juni dazu aufgefordert, der facebook-Gruppe « fbMoVE » beizutreten (dazu in Kapitel 4.3). Darüber hinaus habe ich die Teilnehmer/innen der IG und KG (N=29) nochmals darum gebeten, einen weiteren leicht modifizierten Fragebogen zu beantworten, da ich die Befürchtung hatte, dass die lange Zeit dazwischen womöglich große Veränderungen in den Ausprägungen hervorbringen hätte können (PRÄ'; siehe Anhang F). PRÄ' hatte eine Rücklaufquote von 83% (n=24). Da in weitere Folge keine Testung mehr durchgeführt wurde, habe ich lediglich im Nachhinein die vorhandenen vollständigen Fälle (N=24) dahingehend überprüft, ob IG und KG überhaupt vergleichbar gewesen wären. Sie wären es immerhin gewesen. Die genaue Vorgehensweise und die statistischen Kennwerte zu dieser Überprüfung finden sich in **Anhang J**.*

*Im Allgemeinen bringt das Verwerfen eines Forschungsplans aber vor allem ein ethisches Problem mit sich: Es wurde viel Zeit von freiwillig motivierten Menschen in Anspruch genommen, die diese Forschung unterstützen wollten. Diese Zeit wird in einen Mistkübel geworfen, sie erfährt keinen wertschätzenden Umgang und wird dadurch entwürdigt. Hierfür gibt es keine Ausrede; es bleibt allenfalls ein leises Bitten für ein wenig Verständnis (die Umstände werden in Kapitel 4.3 und 5 diskutiert). Zu großer Entrüstung wird dieser Fakt jedoch nicht führen, eher wohl zu einem angekratztem Gewissen meinerseits. Die tatsächliche Vorgehensweise bewerte ich auf jeden Fall sehr kritisch, alleine die Zeit zwischen Prä-Testung und Intervention (2 Monate) wäre eigentlich nicht mehr tragbar gewesen; jegliche meiner Reparaturbemühungen durch z.B. einen zweiten Prä-Test hätten die Daten nicht valider gemacht. Es bleibt festzuhalten, dass die strikte Einhaltung des Zeitplans eines Forschungsprojekts von wesentlicher Bedeutung ist und jegliche Abweichungen nur zu unnötigen Bias führen. ~~Aus den gesammelten Daten hätte lediglich extrahiert werden können, ob alleine das Ausfüllen des Fragebogens eine Wirksamkeit gehabt hätte oder nicht [Anmerkung: Ein „grober“ Blick über die Daten hat die Vermutung über mögliche Effekte des Fragebogens nicht bestätigen lassen].~~ Auch für die „qualitativen“ Angaben aus den Fragebögen (siehe **Anhang I**) hätte sicherlich zwanghaft eine Verwendung gefunden werden können. Wie dem auch gewesen wäre, bis auf die Überprüfung der Fertigkeit, ob die Daten statistisch bearbeiten werden können, wäre eine weitere differenziertere Auswertung als eindeutig sinnlos einzustufen. All die Zahlen werden friedlich ihren Schlaf auf dem Datenfriedhof finden. Man vergebe mir meine unwissenschaftlichen Ausdrucksformen. Im folgenden Kapitel wird es nun wieder etwas produktiver, da sich die Frage stellt: Wie ist eigentlich die Intervention verlaufen?*

### 4.3 Die Intervention

Die Einladung zum Beitritt in die facebook-Gruppe « fbMoVE » nahm jede/r der ausgewählten Teilnehmer/innen an. Nachdem PRÄ<sup>c</sup> durchgeführt worden und der organisatorische Rahmen zum „Workflow“ in der facebook-Gruppe geklärt war, startete Mitte Juni 2013 die Intervention mit 14 Personen. Das gesamte Interventionsgeschehen kann im **Anhang H** eingesehen werden. Dieses Kapitel gliedert sich in die Abschnitte „Deskriptive Auswertung“ und „Qualitative Analysen“.

#### Deskriptive Auswertung

Ursprünglich geplant gewesen wäre eine Teilnehmer/innen-spezifische Auswertung hinsichtlich ihrer Aktivität und Partizipation in der facebook-Gruppe, welche anhand von Häufigkeiten (z.B. Wie oft hat TNx den „Gefällt-Mir-Button“ gedrückt? Wieviel Kommentare hat er bei den jeweiligen Beiträgen verfasst und wieviel Wörter hat er geschrieben? Wie viele Arbeitsaufträge hat er wahrgenommen und durchgeführt? etc.) festgestellt hätte werden sollen. Da die Partizipation / Aktivität wider Erwarten sehr gering und nur auf wenige Teilnehmer/innen beschränkt war, wird in der folgenden Tabelle versucht, sie anhand bestimmter Parameter zu den jeweiligen Beiträgen allgemein darzustellen.

**Tab. 5** Auswertung der Aktivität in der facebook-Gruppe (vgl. Anhang H)

Beitrag	Bezeichnung vgl. Anhang H	Beitrag Gesehen	Gefällt Mir – Button betätigt	Anzahl Reaktionen versch. TN	Anzahl Reaktionen M	Wörter Beiträge aller TN	Anmerk- ungen
N°1	P01	14	2	0	0	0	
N°2	P02	14	3	2	1	11	
N°3	P03	14	7	0	0	0	
N°4	P04	14	6	0	0	0	
N°5	P05	14	3	0	0	0	
N°6	<b>P06</b>	14	9	1	2	13	
N°7	<b>P07</b>	14	7	0	0	0	
N°8	<b>P08</b>	14	8	0	0	0	
N°9	<b>PM1</b>	14	-	3	1	23	<small>2 Personen verlassen die Gruppe</small>
N°10	<b>P09</b>	12	5	0	0	0	
N°11	<b>P10</b>	12	7	5	1	570	
N°12	<b>P11</b>	12	4	2	2	221	
N°13	<b>P12</b>	12	5	4	1	140	
N°14	<b>P13</b>	12	3	3	0	126	
N°15	<b>P14</b>	12	5	5	1	473	
N°16	<b>P15</b>	9	4	1	1	40	
N°17	<b>P16</b>	9	2	1	1	177	
N°18	<b>PM2</b>	12	-	1	1	107	
N°19	<b>PM3</b>	12	-	0	0	0	

→

Beitrag	Bezeichnung vgl. Anhang H	Beitrag Gesehen	Gefällt Mir – Button betätigt	Anzahl Reaktionen versch. TN	Anzahl Reaktionen M	Wörter Beiträge aller TN	Anmerkungen
	<b>Gesamt</b>	266	<b>80</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>1901</b>	
	<b>Mittelwerte</b>	-	<b>4,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>100</b>	
	<b>Mittelwerte N°6-N°17</b>	-	<b>4,9</b>	<b>2,1</b>	<b>0,8</b>	<b>149</b>	

Zunächst einmal ist darauf hinzuweisen, dass die Beiträge N°1 bis N°6 eher einführenden und informativen Charakter hatten und keine TN-Aktivität außer dem Klicken des „Gefällt-Mir-Buttons“ erwartet wurde. Ab N°6 hatten die Beiträge mehr einen auffordernden Charakter. Es zeigt sich, dass von Teilnehmer/innen der Interventionen alle passiv aktiv waren d.h. sie haben zumindest alle Beiträge wahrgenommen bzw. haben den „Gefällt-Mir“-Button gedrückt. Allerdings zeigten davon über den gesamten Interventionsverlauf durchschnittlich nur ca. 4 TN und maximal 9 TN pro Beitrag eine minimale Aktivität („Drücken des Gefällt-Mir-Buttons am jeweiligen Beitrag). Eine aktive Beteiligung bzw. Interaktionen, d.h. Verfassen eines Kommentars oder Schreiben einer Textnachricht als Reaktion auf einen Beitrag, zeigten durchschnittlich zwischen Beitrag N°6 und N°17 lediglich ca. 2 TN. Die Beiträge, die am meisten TN-Aktivität erzeugten, waren die Beiträge N°11 und N°15 mit jeweils 5 verschiedenen aktiven TN. Sie schlugen auch mit der höchsten Wortanzahl zu Buche. Im Mittel wurden 149 Wörter als Reaktion auf die Beiträge zwischen N°6 und N°17 von den TN geschrieben, wobei 55% aller Wörter bei N°11 und N°15 verfasst wurden. Die TN-Aktivität soll nun überblickshaft in einer Grafik dargestellt werden.

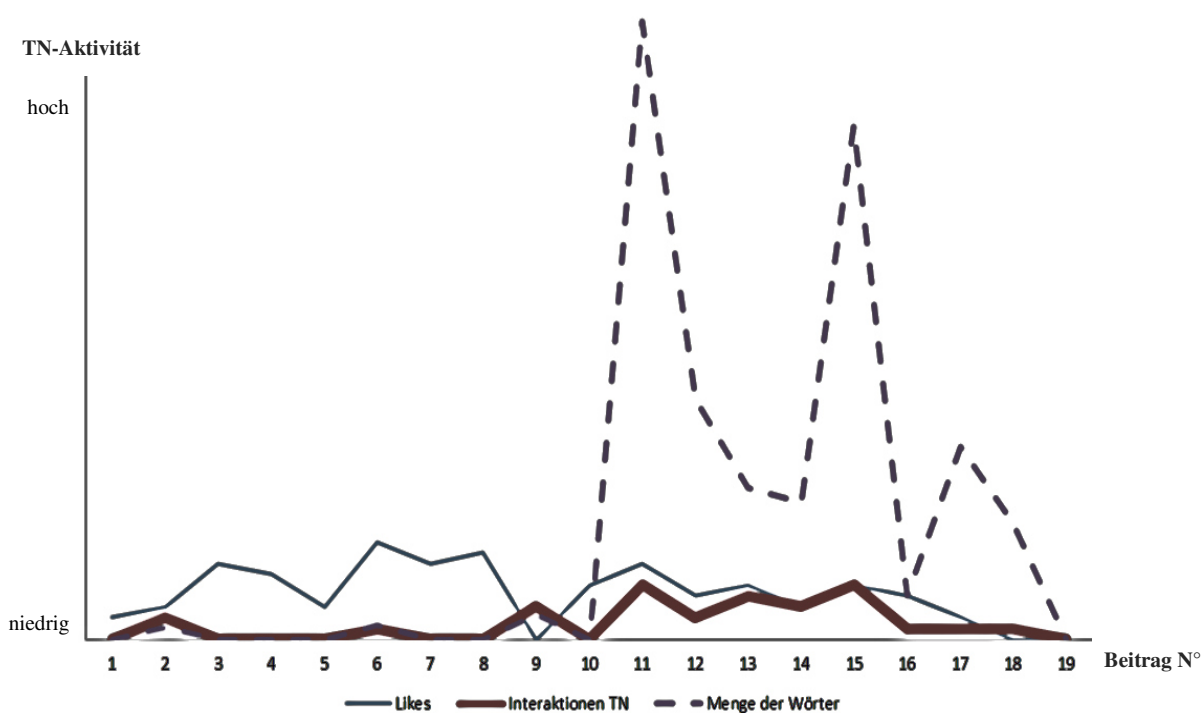
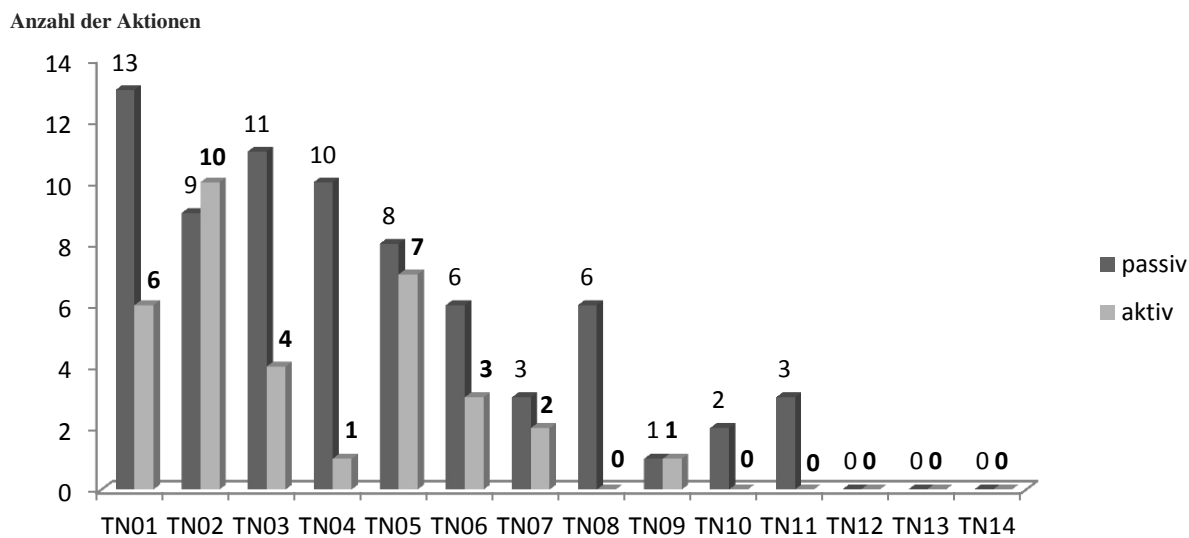


Abb. 8 Überblick über die TN-Aktivität im Verlauf der Intervention



Die Grafik skizziert die TN-Aktivität (*Likes* = Anzahl der betätigten Gefällt-Mir-Buttons | *Interaktionen TN* = Anzahl der TN, welche Kommentare auf Beitrag verfasst haben | *Menge der Wörter* = Gesamtanzahl der geschriebenen Wörter der Reaktionen auf einen Beitrag) im zeitlichen Verlauf der vom Moderator verfassten Beiträge (vgl. Anhang H). [Anmerkung: Die Grafik ist unpräzise, das Kriterium „Anschaulichkeit“ stand bei ihrer Erstellung im Vordergrund].

In nachstehendem Balkendiagramm wird die Aktivität jedes Interventions-TN dargestellt und in „passiv“ (Klicken des „Gefällt-Mir“-Buttons“) und „aktiv“ (Verfassen eines Kommentars auf einen Beitrag) differenziert dargestellt.



**Abb. 9** Aktive und passive Aktivität während der Intervention von jedem TN

In Abbildung 9 lässt sich sehr gut erkennen, dass über den gesamte Geschehen in der facebook-Gruppe von TN01, TN02, TN03 und TN05 die größte Partizipation gezeigt wurde, sowohl passiv (min 8, max. 13 Aktionen) als auch aktiv (min. 4, max. 10 Aktionen). TN04 und TN08 zeigten

**Tab. 6** Passive und aktive Partizipation in der Gesamtgruppe (n=14)

Aktivität	Aktionen	passiv	aktiv
-	0	22%	43%
o	1-5	43%	36%
+	> 6	35%	21%

auffällig eine wesentlich höhere passive als aktive Teilnahme, TN06 und TN07 partizipierten zumindest sporadisch passiv und aktiv. In Tabelle 6 wird die Partizipation der TN im Vergleich zur Gesamtgruppe (n=14) verdeutlicht. So sind 22 % der TN völlig inaktiv, aber auch 43% zeigen

keinerlei aktive Partizipation. 35% aller TN zeigen zumindest eine regelmäßige passive Beteiligung, jedoch beteiligen sich nur 21 % an der Intervention auch aktiv (mehr als 6 Aktionen in der Zeit der Intervention). So ist klar zu erkennen, dass die Aktivität im gesamten Geschehen in der facebook-Gruppe im Mittel von aktiv und passiv zwischen hoch (+ bei 4 TN) über mittel (o bei 5 TN) bis sehr niedrig bzw. nicht vorhanden (- bei 5 TN) war. Es bleibt spekulativ, aber daraus schlussfolgernd hätte die facebook-Gruppe aus wesentlich mehr Teilnehmer/innen bestehen müssen, damit Dynamiken hätten entstehen können, da eine hohe Dropout-Rate berücksichtigt werden muss.

## Qualitative Analysen

Es soll nun etwas differenzierter und in interpretativer Weise der Prozess nachgezeichnet werden, wie es zu dem Abbruch der Intervention gekommen ist. Es soll auf die Frage eingegangen werden, warum bei Beitrag N°11 und Beitrag N°15 deutlich mehr TN-Aktivität zu verzeichnen war und wie sich das Geschehen in der facebook-Gruppe um diese beiden Beiträge entwickelte. Die qualitative Vorgehensweise soll dabei nicht genau bestimmt werden und ist eher subjektiv-explorativer Natur, da (1) nur wenig Datenmaterial zur Verfügung steht, (2) keine Vergleichsfälle und Referenzen existieren und (3) Objektivität in diesem Forschungsprojekt nur schwer herzustellen ist. Zur Wahrung einer Wissenschaftlichkeit wird sie jedoch sehr nah an der Methode der induktiven Kategorienentwicklung durch Ableitung aus dem Material angelehnt (vgl. Mayring, 2010). Somit werden als Interpretationsgrundlage bestimmte Sequenzen oder Sachverhalte aus dem qualitativen Datenmaterial ausgewählt und in einem Verallgemeinerungsprozess vorsichtig „Kategorien“ oder „Arbeitshypothesen“ gebildet, die in Kapitel 5 hinsichtlich der Forschungsfrage (siehe Kapitel 1.1, S. 7) aufgegriffen und diskutiert werden. Interpretationen bzw. die Lesarten des Autors werden anhand ausgewählter Sequenzen erstellt und sollen in Kapitel 5 in einen größeren Zusammenhang gebracht und gesamtheitlich diskutiert werden, um verschiedene Prozessstrukturen kenntlich zu machen (Kleemann, Krähnke & Matuschek, 2013, S. 83f). Die folgenden Analysen sollen möglichst aus verschiedenen Perspektiven die jeweiligen Interventionsphasen beleuchten und primär unterschiedliche Diskussionspunkte generieren. Sie haben keinen Anspruch auf „objektive“ Richtigkeit, geschweige denn auf Vollständigkeit.

### Analyse « Beiträge zwischen N°1 und N°9 »

Die ersten Beiträge hatten einführenden, organisatorischen und informierenden Charakter und hatten das eigentliche Ziel, die TN auf die Intervention „MoVE“ einzustimmen. Es wurde lediglich eine passive Teilnahme erwartet (Klicken des „Gefällt-Mir-Buttons“, Lesen der Beiträge und Anhänge), auch wenn sich der Interventionsleiter insgeheim auch eine aktive Teilnahme (Kommentare, Rückfragen) erhoffte. Der Interventionsleiter versuchte in dieser ersten Phase, in einer transparenten Vorgehensweise Ziele, Hintergründe und Erwartungen von der geplanten Intervention deutlich zu machen.

~~Allerdings kann bezweifelt werden, ob seine Vorgehensweise gut funktioniert hat.~~ Trotz vieler Inputs war das anfängliche Geschehen ~~nicht wie erhofft, aber doch zu erwarten,~~ sehr ruhig. Der Interventionsleiter hat nach 20 Tagen eine Nachricht an alle TN geschickt, die dazu aufforderte, etwas mehr Partizipation zu zeigen (*„Ich weiß, dass wetter ist schön, die zeit muss gefunden werden, aber paar minuten pro tag ein paar spuren in der facebook-gruppe hinterlassen, zuviel?“* | Anhang H, PM1, S. 4). Die Antwort von TN09 (*„ok sag was ich machen soll, bin dabei“* | Anhang H, PM1, S. 4). zeigt deutlich, dass es ihm bisher an konkreten Aufgaben fehlte und nicht klar gemacht wurde, welche Intentionen der Interventionsleiter mit den Beiträgen verfolgte. Zudem kann angenommen werden, dass es diesem TN eigentlich nicht um eigene Initiativen geht, sondern erwartet, dass man ihm sagt, was zu tun ist.

Die Antwort kann auch ein Indiz dafür sein, dass er die Inhalte der Beiträge bisher sehr wenig wahrgenommen hatte. TN09 zeigte danach keine aktive Partizipation mehr, zwei weitere TN meldeten sich in weiterer Folge von der Gruppe ab. Es ist nicht zulässig, daraus verallgemeinernde Schlüsse aufgrund der fast nicht vorhandenen Datenlage zu ziehen, trotzdem kann festgestellt werden, dass die ersten Beiträge quasi keine Bereitschaft bei den TN erzeugte, sich aktiv in Form von Kommentaren in der facebook-Gruppe zu äußern (vgl. Anhang H, S. 1ff.).

Wenn man all die Beiträge resümierend betrachtet, dann kann die Hypothese aufgestellt werden, dass sie allgemein für die/den Betrachter/in (1) wenig attraktiv (inhaltlich nur Text, keinerlei Verwendung von z.B. Videos, Grafiken o.ä. „Appetizern“) (2) quantitativ überfordernd (große Menge an zu lesenden Informationen) und (3) sprachlich unpopulär (Verwendung von Fachbegriffen, wissenschaftliche Sprache, komplexe Formulierungen). Zudem muss erwähnt werden, dass die zunächst großen Erwartungen des Interventionsleiters hinsichtlich einer aktiven Partizipation der TN (= Kommentare erstellen) nicht erfüllt wurden. Das merkt man vor allem an Beitrag N°9: Die persönliche Nachricht an die TN wird mit „#Motivationskanal“ betitelt, was impliziert, dass bisher nur wenig Motivation zuvor bei den TN im Verständnis des Interventionsleiters wahrgenommen wurde. Allerdings völlig ungerechtfertigt, weil die inhaltlichen Beiträge, wenn man sie objektiv betrachtet, bisher lediglich die Aktivität „Lesen“ von den TN einforderte und dies auch geschah. Vor allem bei den vorherigen Beiträgen N°6 bis N°8 wurde durchschnittlich 8 Mal der „Gefällt-Mir“-Button betätigt, was immerhin eine Bereitschaft zur Mitarbeit von 2/3 aller TN zeigt (und nebenbei die höchste Partizipation von verschiedenen TN war, die es je in dieser Intervention gegeben hat). [Kritische Reflexion: *Es war mir nur nicht genügend.*]

#### **Mögliche Diskussionspunkte:**

- **»Beitrags-Attraktivität steigern«**
  - Fachausdrücke vs. Populärsprache
- **»Der Stress des Forschers«**
  - enttäuschte Erwartungen
  - Ungeduld

In der weiteren Analyse wird vermehrt auf darauf eingegangen, wie die TN-Aktivität mit der Art der Beiträge zusammenhängen.

#### **Analyse « Beitrag N°11 »**

Es fällt auf, dass der Beitrag sowohl eine offene Frage sowie ein Dokument, welches zusätzliche Informationen bereitstellt, aufweist. Die Frage „*Bitte beschreibt mal kurz eure bisherige „sportliche“ Karriere. Wie und in welchem Ausmaß ist Sport und Bewegung zurzeit bei euch im Alltag verankert?*“ (Anhang H, P10, S. 5) richtet sich persönlich an die TN und ist konkret und eindeutig. Möglicherweise ist auch das „*Bitte beschreibt mal kurz (...)*“ eine Motivation für die TN, ungezwungen und ohne Erwartungsdruck auf die Frage zu reagieren. Die Art der Frage eignet sich jedoch nicht zur

Diskussion und provoziert keinerlei Interaktionen, sodass es lediglich bei der persönlichen Geschichte bleibt (~~was ja durchaus auch erwünscht war~~). Die erhöhte TN-Aktivität ist womöglich auch darauf zurückzuführen, dass es der erste Beitrag im Interventionsprozess war, der konkret etwas von den TN verlangte. So könnte sicherlich Neugier, aber eben auch Partizipationsdruck ein Grund für die Produktivität sein.

#### **Mögliche Diskussionspunkte: »Beitrags-Attraktivität steigern«**

- persönliche Betroffenheit erzeugen
- Neugierde wecken

#### **Analyse « Beiträge zwischen N°11 und N°15 »**

Nach dem Beitrag N°11 kam ein Rechercheauftrag an die TN (siehe Anhang H, P11, S. 6), welcher zwar quantitativ mit 221 Wörtern an drittgrößter Stelle lag, wobei diese aber nur von 2 TN „produziert“ wurden. Es kann angenommen werden, dass solche Arbeitsaufträge wie schulische Hausaufgaben wahrgenommen, somit negativ konnotiert und als wenig attraktiv wahrgenommen werden (so z.B. auch bei Beitrag N°16, vgl. Anhang H, P15, S.10). Einige TN sind bei sowas sehr motiviert, alle anderen interessiert es eigentlich nicht. Ebenso liegt die Vermutung nahe, dass „selbst recherchieren und sich fachspezifisches Wissen selbstständig aneignen“ nicht in einem Rahmen einer Intervention zur Förderung körperlicher Aktivität erwünscht wird, da diese Kompetenz dem Interventionsleiter zugeschrieben und eine Vermittlung entsprechend erwartet wird. Auch die Formulierung bzw. Intention des Beitrages sollte kritisch beäugt werden, nicht umsonst kam der Hinweis von TN05: *„ich denke es wär einfacher aufzuzählen, worauf regelm. Bewegung keinen positiven Effekt hat“* (Anhang H, P11, S. 7). Somit ist durchaus denkbar, dass der Beitrag als viel zu offensichtlich wahrgenommen wurde bzw. eine umfassende Bearbeitung sehr viel Zeit beanspruchen würde und deswegen keinerlei Neugier und Antrieb erzeugte. Der Versuch des Moderators, mit seiner eigenen persönlichen Story (Kommentar vor *„ajj, jetzt schieß ich mir gerade selbst ins Knie...“*, Anhang H, P11, S. 7) das Interesse an der Vielfalt in den Antwortmöglichkeiten zu steigern, kann als gescheitert bezeichnet werden. Es reagierte kein einziger TN darauf. Vier Tage danach kam mit Beitrag N°13 ein weiterer Auftrag, der immerhin 100% mehr TN zur Partizipation animierte (4 TN). Neben informativen Charakter hatte dieser Beitrag wieder die Intention, persönliche Betroffenheit zu erzeugen (*„Sehr ihr bei euch selbst irgendwelche Risiken / Problematiken (...), wenn ihr an eurem aktuellen Lebensstil nichts ändert?“*, Anhang H, P12, S. 7f.). Das erste Mal wurde auch eine fachspezifische Frage von einem TN an den Moderator gestellt. Dennoch zeigt sich hier ebenfalls, dass wenig interpersoneller Austausch stattfindet und Diskussionen nicht stattfinden.

In der kritischen resümierenden Analyse der Beiträge (N°12-14) zeigt sich, dass bei ihnen nie eine konkrete Frage (wie bei Beitrag N°11) gestellt wird, sondern es finden sich immer mehrere Fragestellung in einem Beitrag verpackt. Des Weiteren fällt auf, dass die Aufträge große Anforderungen an die Rezeption bei den TN stellen, da sie doch eher komplex strukturiert und

verschachtelt angelegt sind, verschiedene Perspektiven einfordern und mehrere Themen gleichzeitig beantwortet haben wollen (z.B. „Welche (...), welche (...); Warum will ich mich eigentlich mehr bewegen? - Was will ich erreichen (aus körperlicher / gesundheitlicher Sicht)?“ Anhang H, S. 7f.).

### Mögliche Diskussionspunkte: »Sprache und Formulierungen«

- Einfachheit
- Anzahl der Fragen
- Konkretheit in der Intentionalität
- persönliche Sprache

### Analyse « Beitrag N°15 »

Auf Beitrag N°14, welcher als sehr wichtig für die Intervention eingestuft wurde, reagierten lediglich 3 TN mit einer „Gefällt-Mir“-Bekundung und 1 TN mit einem Kommentar. Die Erwartungen an diesen Beitrag waren hoch. [Kritische Reflexion: *Meine Geduld wurde zu diesem Zeitpunkt erheblich auf die Probe gestellt und ich wusste mir nicht anders zu helfen, eine persönlichen Nachricht (Beitrag N°15) an alle TN der Intervention zu schreiben, die ich mit „Krisensitzung“ betitelte.*]. Bei Beitrag N°15 lässt sich sehr gut erkennen, dass er aus dem Affekt verfasst wurde und entsprechend eine gewisse Brisanz mit sich bringt, welche sich in den Worten des Moderators als auch in den Reaktionen der TN darauf zeigt. Dieser Schlüsselbeitrag („Der Anfang vom Ende“) soll nun sowohl aus der Perspektive des Moderators als auch aus der der TN differenzierter analysiert werden, um gewisse Problematiken der Intervention zu verdeutlichen, die dann letztendlich zu ihrem Abbruch führten. In nachstehenden Auszügen aus Beitrag N°5 werden diese Problematiken als vier mögliche Diskussionspunkte benannt und anhand ausgewählter Sequenzen begründet. [Anmerkung: Die Sequenzen sind vollständig in Anhang H, S. 9 einsehbar.]

### (1) Möglicher Diskussionspunkt: »Der Stress des Forschers«

- Ausgewählte Sequenzen von M:

Auszug aus Transkript (Anhang H)	Paraphrasierung	Lesart / Interpretation
<i>M: ich habe keine ahnung, wer überhaupt noch an weiteren inputs von mir interessiert ist</i>	„interessiert sich überhaupt noch irgendwer für meine intervention“	Unsicherheit durch Unkenntnis   Selbstzweifel
<i>M: das geschehen hier in der gruppe „so zäh“ verläuft</i>	„ich habe mir das ganz anders vorgestellt hier“	Frustration   Enttäuschung   Unzufriedenheit
<i>M: irgendwie würde ich dieses "projekt" doch gerne zu ende führen...</i>	„bitte helf mir doch und macht jetzt endlich mit“	Angst vor dem Versagen   Erwartung   Bedürftigkeit   Hoffnung
<i>TN05: hey M! cool down! mir kommt grad so vor, als würdest mit "erhobenem zeigefinger" vor uns stehn</i>	„Beruhig dich und hör auf, uns zu ermahnen“	Kritik an M   genervt sein   angegriffen fühlen
<i>TN05: "wenn die schüler schlechte leistungen bringen, sind immer die schüler selber dran schuld, wg zu</i>	„such die Gründe nicht bei uns Teilnehmer/innen, sondern bei dir selbst“	Forderung nach Selbstkritik

<i>wenig motivation, weil andere sachen wichtiger sind, aber nie der lehrer...."</i>		
TN02: <i>also eigentlich bin ich noch dabei mir über die Ziele gedanken zu machen, manchmal dauert des bei mir ein bischen länger.</i>	„gut Ding braucht Weil, ich mach mir ja eh Gedanken darüber, nur dafür brauch ich halt auch etwas Zeit!“	Bearbeitung der Aufgaben zeitintensiv   persönliche Gedanken / sich Hinterfragen braucht den richtigen Moment

[Kritische Reflexion: *Es lässt sich sehr gut meine emotionale Lage veranschaulichen, in der ich mich zum Zeitpunkt der Erstellung von Beitrag N°15 befand. Man könnte sie beschreiben als ein Gemisch aus Frustration, Enttäuschung, Selbstzweifel und Angst, dass knapp 1 Jahr ideelle Vorarbeit umsonst erscheinen könnte. Das erzeugte in mir doch einen ständigen latenten Stress. Ein tiefes Gefühl dabei war wohl meine Angst vor dem Scheitern. Es lässt diesen Aufruf einerseits als verzweifelt Anflehen, aber ebenfalls auch als latenten Vorwurf von mir an die TN erscheinen.*]

Die instabile Gefühlslage des Interventionsleiters führt zwangsweise zu seinem unprofessionellen Verhalten. Die Intention des Beitrages lag sicherlich in der Erhöhung der Motivation bei dem TN (siehe Anhang A → Notfallstrategie). Allerdings kann sich der vorwurfsvolle Beigeschmack in dem Beitrag in das Gegenteilige umwandeln. So merkt TN05 kritisch an, dass M keinen Grund hat, die TN zu „ermahnen“ und ihnen vorzuwerfen, dass sie sich nicht aktiv in der Gruppe zu beteiligen. Er solle den Grund lieber bei sich selbst suchen und nicht so hohe Erwartungen haben. Auch TN02 weist darauf hin, dass die Bearbeitung der Aufgaben ja auch etwas Zeit kosten, welches doch ein legitimer Grund für die nicht „objektive“ Aktivität sein sollte.

Es birgt große Gefahr, Personen in freiwilligen Szenarien Druck machen zu wollen. Nicht zu Unrecht reagieren die TN in weiterer Folge mit Stagnation. Die Überforderung des Interventionsleiters mit dieser Situation kann als Hauptgrund dafür gesehen werden, dass die Intervention abgebrochen wurde.

**(2) Möglicher Diskussionspunkt: »Unpersönlicher Gruppenrahmen«**

- Ausgewählte Sequenzen

<b>Auszug aus Transkript (Anhang H)</b>	<b>Paraphrasierung</b>	<b>Lesart / Interpretation</b>
TN06: <i>also ich fühl mich einfach nicht so wohl dabei kommentare hier zu schreiben, da ich ja keinen aus der gruppe kenne</i>	„ich habe Angst, mich in der Gruppe zu äußern, da ich nichts über die anderen Teilnehmer/innen weiß“	Unwohlsein in der Gruppe   Privatsphäre leicht verletzbar   sich nicht bloßstellen wollen   keine persönliche Beziehung
TN06: <i>ich find anonyme fragebogen besser</i>	„ich möchte unerkannt bleiben“	Anonymität   stille/r Beobachter/in / TN
TN06: <i>meine ziele doch sehr persönlich sind</i>	„meine Ziele gehen ja nur mich etwas an“	Sensible persönliche Inhalte
TN05: <i>finde ich es auch etwas ungut, dass wir uns eigentlich alle nicht kennen</i>	„das ist unpersönlich hier in der gruppe“	keine persönliche Beziehung zu den TN   Unwohlsein in der Gruppe
TN02: <i>fühl ich mich auch wohler wenn ich mit persönlichen Inputs nicht alleine bin.</i>	„eine vertraute Atmosphäre wäre mir schon lieber“	Sensible persönliche Inhalte

Wenn man nun nach Gründen sucht, warum die TN so wenig Aktivität zeigen, dann findet man in den Kommentaren in Beitrag N°15 deutliche Hinweise darauf, dass wohl ein Problem die unpersönliche Beziehung zwischen den TN in der Gruppe war. Eine geringe Vertrautheit innerhalb von Gruppenmitgliedern hat immer eine Angst vor Verletzung der persönlichen Intimität und Privatsphäre zur Folge. Diese Angst lässt flüchten und ihre Überwindung lässt sich nur mit gruppenspezifischer Arbeit herstellen, welche nicht in dem erstellten Curriculum (vgl. Anhang H; Göhner & Fuchs, 2007) explizit vorgesehen war. Die eine Person hat keine Bedenken, wenn sie öffentlich über eigene Ziele spricht; für die andere Person können sie jedoch höchst sensible persönliche und emotionale Inhalte beinhalten, die nicht einfach so in Social-Media-Content verstreut werden können. An den Kommentaren der TN lässt sich deutlich erkennen, dass die Schwelle von Privatsphäre individuell unterschiedlich wahrgenommen wird und dass es nicht geschafft wurde, einen Gruppenrahmen herzustellen, der von Vertrautheit und persönlicher Beziehung zwischen den Mitgliedern getragen wird.

### (3) Möglicher Diskussionspunkt: »Keine Zeit«

- Ausgewählte Sequenzen

Auszug aus Transkript (Anhang H)	Paraphrasierung	Lesart / Interpretation
TN01: <i>Hi - letzten beiden Wochen gingen heiß her. Werde mich um die letzten posts am WE kümmern</i>	„ich verspreche, dass ich bald Zeit finden werde“	Motivation vorhanden   nicht in den Alltag integrierbar
TN07: <i>Ich bin die ganze Woche über in einem Projekt in Stuttgart und am Wochenende lerne ich fürs Studium. Tut mir echt leid, aber ich hab aktuell für gar nix Zeit.</i>	„sorry, aber ich schaff das nicht mehr, hab gerade kein Kopf dazu“	Überforderung   schlechtes Gewissen   kein Kopf dafür

Mit diesem Problem haben wohl jegliche Interventionen zu kämpfen, die auf freiwilliger Basis aufgebaut wurden. Obige Aussagen machen deutlich, dass das Ziel, die TN von der Wichtigkeit der Thematik zu überzeugen (vgl. körperlich-aktiver Lebensstil) und sie dafür in der facebook-Gruppe, aber auch für die facebook-Gruppe zu begeistern, nicht oder nur partiell erreicht. Trotzdem kann auch schlicht und einfach der dichte Terminplan einiger TN als möglicher Grund gesehen werden, warum diese TN wenig Aktivität zeigen konnten. [Persönliche Anmerkung: Ich denke, wir Menschen werden heutzutage mittlerweile in immer engere Zeitkorsetts gedrängt, sodass sich die beliebte Standardausrede „Ich habe keine Zeit“ etabliert hat, wenn keine intrinsische Motivation für etwas vorhanden ist.]

### (4) Möglicher Diskussionspunkt: »Teilnehmer/innen-Feedback«

- Ausgewählte Sequenzen

Auszug aus Transkript (Anhang H)	Paraphrasierung	Lesart / Interpretation
TN06: <i>ich würd mich schon über weitere inputs freuen</i>	„die Beiträge sind aber schon ok“	Inhalte konsumieren wollen   Interesse

TN05: <i>meiner meinung nach, mach mal so weiter u poste deine inputs u vl schaffst du ja doch noch mich zu motivieren</i>	„es schadet mir ja nicht, wenn du weiterhin deine Beiträge postest, die Chancen stehen aber schlecht, dass du mich damit zu mehr Bewegung bringst!“	Interesse   gespannt sein, was noch kommt   Zweifel
TN05: <i>ganz ehrlich, was ich bis jetzt gelesen/gehört habe, hat mich noch nicht (mehr) dazu animiert, tägliche bewegung vermehrt in meinem alltag zu integrieren</i>	„deine groß angekündigte Intervention hat bei mir noch keine Effekte erzielt“	Kritik   Feedback   Intervention bisher nicht überzeugend
TN03: <i>mach aber weiter! Keep going!</i>	„Passt schon so wie bisher“	Inhalte konsumieren wollen   Interesse

Diese Beiträge weisen auf einerseits darauf hin, dass die TN die bisherigen Inhalte positiv wahrgenommen haben, aber auch andererseits auf die Tatsache, dass die Ziele der Intervention wie Motivierung der TN oder Integration von mehr Bewegung in den Alltag noch nicht erreicht wurden. In der Phase wurde allerdings auch noch nicht erwartet, dass schon irgendwelche Effekte wahrgenommen werden, an dieser Stelle muss auch noch einmal auf die Ungeduld dzbgl. des Interventionsleiters (vgl. Diskussionspunkt »Der Stress des Forschers«) hingewiesen werden.

Die Kommentare der TN machen ebenso deutlich, dass ihre Erwartungen an der Intervention nicht besonders hoch waren. [Kritische Reflexion: Sie stehen auf jeden Fall in keinem Verhältnis zu meinen hohen Erwartungen.]

### Analyse « Die letzten Beiträge und Abbruch des Forschungsvorhabens »

Nach Beitrag N°15 folgte der Arbeitsauftrag an die TN, einen persönlichen Bewegungsplan selbstständig zu erstellen. Zudem betonte der Interventionsleiter in diesem Beitrag ebenso seine begrenzten zeitlichen Ressourcen der folgenden Zeit (siehe Anhang H, P15). Beitrag N°16 wurde von 9 TN wahrgenommen und von 4 TN mit dem „Gefällt-Mir“-Button bestätigt. Auf diesen Arbeitsauftrag kam die Reaktion eines TN, welcher diesen Arbeitsauftrag auch vollständig ausführte – TN02 übermittelte den eigenen Bewegungsplan an den Interventionsleiter, führte ihn bis zu einer Erkrankung auch durch und schickte ihm sogar eine Auswertung davon. Auf eine differenzierte Auswertung davon wird verzichtet. Der Interventionsleiter war sicherlich überrascht von der Motivation von TN02. Er beschloss damit aber auch, die Intervention abubrechen, weil er gleichzeitig bemerkte, diese Motivation nicht entsprechend zu würdigen. Auch mit Blick auf die sonstige Inaktivität der anderen TN beendete er die Intervention 3 Wochen nach Beitrag N°15 mit einer persönlichen Nachricht an alle TN mit dem Argument „persönlicher Stress“ und „keine Zeit“ (siehe Anhang H, PM3). ~~Bezeichnenderweise~~ Es reagierte kein einziger TN mit einer Rückmeldung darauf. Weitere Gründe dafür werden in Kapitel 5 diskutiert. An dieser Stelle soll noch kurz auf Beitrag N°17 (siehe Anhang H, P16) eingegangen werden, der am gleichen Tag wie Beitrag N°16 gepostet wurde. Dieser Beitrag enthielt lediglich einen Internetlink auf einen Zeitschriftenartikel, der vom Interventionsleiter als interessant empfunden wurde. Aber es soll nicht unerwähnt bleiben, dass dieser Beitrag eine hohe Aktivität bei TN05 bewirkt hat (177 geschriebene Wörter). So bleibt



festzuhalten, dass „externer“ Content wie Zeitschriftenartikel (oder Videos) durchaus als sehr interessant wahrgenommen werden kann und von facebook im Beitrag auch sehr anschaulich dargestellt wird. Dieses Potential von facebook wurde im Rahmen dieser Intervention so gut wie überhaupt nicht ausgeschöpft.

#### **Mögliche Diskussionspunkte:**

- **»Beitrags-Attraktivität steigern«**
  - Verwendung von externen Content (Artikel, Videos)
- **»Der Stress des Forschers«**
  - Überforderung
  - forschungsethische Bedenken

Im nächsten Kapitel werden nun einige ausgewählte Ergebnisse aus vorherigen Analysen zusammengestellt und bündig dargestellt.

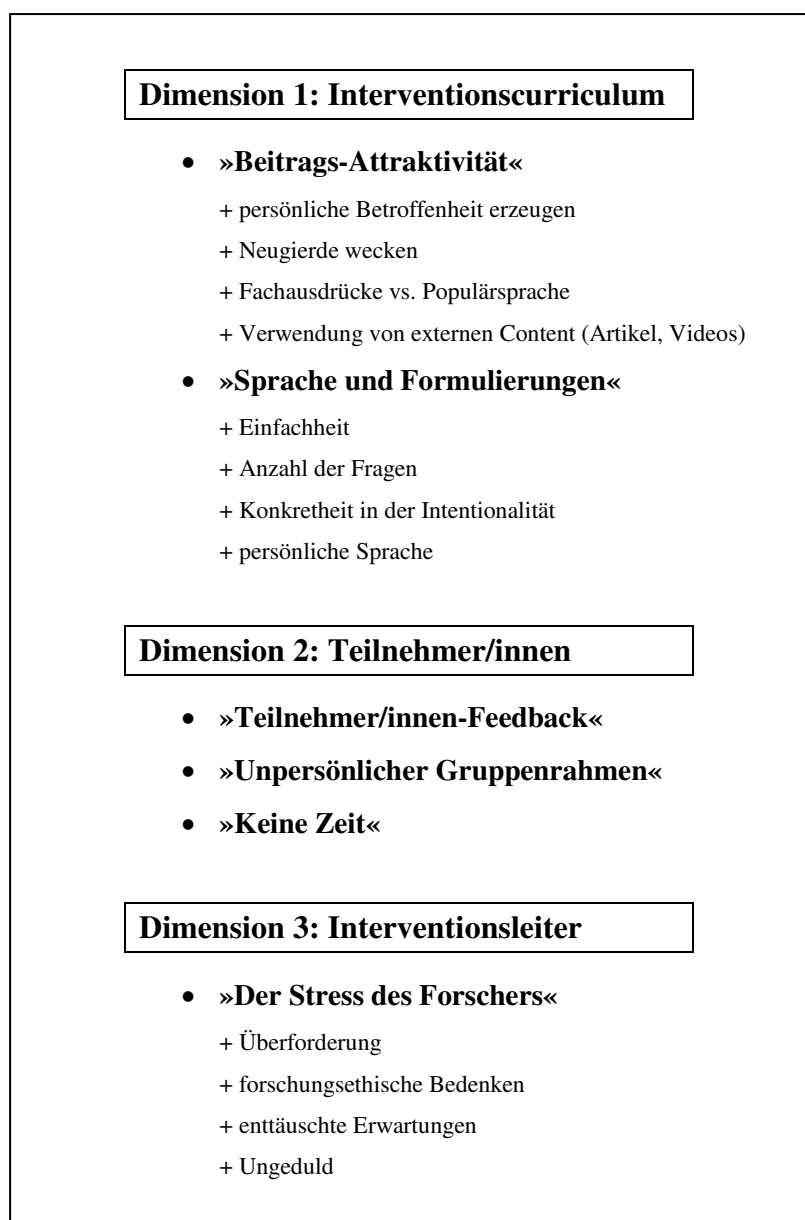
#### **4.4 Zusammenfassung der Ergebnisse**

Da in Kapitel 4.1 und 4.2 bereits eine kritische Reflexion angeführt, werden diese beiden Kapitel in weiterer Folge nicht mehr für die weitere Diskussion ausgewählt. Somit werden mögliche Diskussionspunkte für Kapitel 5 nur aus Kapitel 4.3 generiert.

Wenn man die **deskriptive Auswertung** resümierend betrachtet, so lässt sich zunächst ein ernüchternder Schluss ziehen: Lediglich ein 2/5 aller TN zeigten eine regelmäßige Partizipation und somit auch Interesse an der Intervention, von den restlichen 3/5 war die Hälfte sporadisch, die andere Hälfte eigentlich nicht wirklich in der facebook-Gruppe aktiv (vgl. Tabelle 6). 2 TN meldeten sich im Verlauf der Intervention selbstständig aus der Gruppe ab. Es gibt zwar keine Referenz oder Messlatte, an denen sich die Werte orientieren und entsprechend bewerten lassen, aber als subjektiver Eindruck des Autors im Hinblick auf seine Erfahrungen, welche Aktivitäten in facebook-Gruppen oftmals gezeigt werden, kann durchaus gesagt werden, dass „wenig los war“ in der Gruppe.

Nichtsdestotrotz ist es als positiv anzumerken, dass immerhin doch 12 TN regelmäßig passiv aktiv waren d.h. sie haben wenigsten die Beiträge gesehen, davon haben sich auch 6 TN aktiv am facebook-Geschehen beteiligt. Durchschnittlich wurde jeder der Beiträge mit 5-6 Gefällt-Mir-Angaben bewertet, 1 bis 2 Mal zwischen 100 und 150 Wörtern kommentiert bei ca. 1 Kommentar des Interventionsleiters pro Beitrag. (vgl. Tabelle 5).

Deswegen können die deskriptiven Angaben auch an dieser Stelle stehen gelassen werden und müssen nicht bewertet bleiben, da das Ziel dieser Arbeit war, auf explorative Art und Weise etwas Neues auszuprobieren. Um nun funktionierende und problematische Elemente der Intervention diskutieren zu können, werden nun im Hinblick auf das letzte Kapitel die möglichen Diskussionspunkte aus den **qualitativen Analysen** in drei Dimensionen dargestellt, welche in Abbildung 10 veranschaulicht werden.



**Abb. 10** Mögliche Diskussionspunkte

Im letzten Kapitel werden nun die dargestellten Diskussionspunkte aufgegriffen und mit einem gesamtheitlichen Blick über das Forschungsvorhaben, aber doch aus verschiedenen Blickwinkeln reflektiert.

## 5. Diskussion und Ausblick

Es stellt sich in der Reflexion dieser Arbeit die große Frage, welches Ergebnis oder welche Erkenntnis aus ihr erwachsen soll. Als besonders interessant wurde die Frage befunden, wie die Intervention dynamischer hätte gemacht werden können. So soll jene Frage die Leitfigur in diesem letzten Kapitel sein. Um darauf eine Antwort überhaupt erst finden zu können, muss erstmal geklärt werden, was unter „dynamisch“ verstanden werden kann? Eine Dynamik existiert immer dann, wenn Kräfte irgendwo zusammenwirken. Das generiert viele weitere Fragen: Welche Dynamiken erzeugt der virtuelle Raum? Die unpersönliche Nähe der TN? Die Zusammensetzung und Größe der Gruppe? Das Thema? Die verwendete Sprache? Die Zeit? Die Künstlichkeit der Situationen? Die individuellen Tagesverfassungen? ... Es wird deutlich, dass die vielen Fragen, die aufgeworfen werden müssten, nicht ganzheitlich betrachtet werden können, sondern es können lediglich ein paar hypothetische Fetzen für winzige Teilbereiche entwickelt werden. Dieses Kapitel möchte nun versuchen, aus diesen Fetzen konkrete Handlungsempfehlungen zu erstellen, die darauf hinweisen, „was anders gemacht werden könnte, wenn es noch einmal gemacht werden würde“.

Es verfolgt darüber hinaus auch das Ziel, die lehrreichen Erfahrungen zu reflektieren, die im Rahmen dieses Forschungsvorhaben gemacht wurden und entsprechend damit die vorliegende Arbeit abzurunden. Ihre Forschungsfrage,

„Wie könnte eine virtuelle Intervention im sozialen Netzwerk *facebook* zur Förderung eines körperlich-aktiven Lebensstils konzipiert, durchgeführt, wissenschaftlich begleitet und auf ihre Wirksamkeit und Praktikabilität evaluiert werden?“

weist auf bestimmte Blickwinkel dezidiert hin. Das Wie der „Konzeption“, der „Durchführung“ und die „wissenschaftliche Begleitung“ wurden schon in den vorherigen Kapiteln ausgiebig erläutert. Die Frage nach der „Wirksamkeit“ (bzw. Effekte in der abhängigen Variable „Körperlich-Aktiver Lebensstil“) kann nicht beantwortet werden, da die Intervention abgebrochen wurde und nicht ausreichend Datenmaterial zur Verfügung steht. Somit fällt der Blick ausschließlich auf die unabhängige Variable »**Intervention**«. Es bleibt also die »**Evaluation**« nach der „Praktikabilität“.

Kapitel 5.1 und 5.2 benennen konkret zwei Probleme, welche hinsichtlich der Interventionspraxis als besonders relevant erschienen: das Problem des Herstellens von Dynamiken, der Motivation und das der Zeit. In den Diskussionen wird überwiegend auf die Punkte aus den beiden ersten Dimensionen Bezug genommen, welche in Abbildung 10 dargestellt wurden (siehe Kapitel 4.4, S.42). Kapitel 5.3 geht auf die Variable »**Selbstreflexivität**« (des Forschers) ein, indem die unter Dimension 3 aufgeführten Diskussionspunkte (ebd.) aufgegriffen und mit den vorherigen Ausführungen verbunden werden. Im Abgleich mit einem Blick auf funktionierende Elemente werden in jedem Kapitel zudem abschließend konkrete Verbesserungsvorschläge angeführt, die dann in Kapitel 5.4 in Zusammenhang gebracht werden sollen, um daraus Implikationen für die Praxis abzuleiten.. Die Arbeit endet mit einem kritischen Ausblick.

## 5.1 Das Problem des Herstellens von Dynamiken

In Kapitel 4.4 wurde bereits erwähnt, dass „wenig los war“ in der Gruppe. Warum kam keine Dynamik in der Gruppe auf? Die Antwort darauf lässt sich zunächst mit der sehr kleinen Gruppengröße begründen. Wenn man davon ausgeht, dass nur ca. 20% der Teilnehmer/innen in facebook-Gruppen eine hohe Aktivität zeigen (siehe Tab. 6, S. 32), dann ist (bei einer Gruppengröße von insgesamt 15 Teilnehmer/innen) eine große Dynamik zwischen 3-4 aktiven Teilnehmer/innen nicht wirklich zu erwarten. Vielleicht hätten 20 aktive Personen die erhofften „facebook“-Dynamiken entstehen hätten lassen; dazu wäre jedoch eine Gruppengröße von N=100 notwendig gewesen. Diese Stichprobe wäre sogar möglich gewesen, wenn alle potentiell infrage kommenden Personen (aus TNrekr, Stufen 1|2|3 SEBC, siehe Tab. 6, S. 27) für die Intervention ausgewählt worden wären. Die Gründe dazu, warum dies nicht passiert ist, werden in Kapitel 4.1 diskutiert. Die Analysen möchten nun von der IST-Situation im Forschungsprozess ausgehen und weisen ebenfalls auf ein doch eher „statisch“ angelegtes Interventionscurriculum hin, dessen Handlungsanleitungen nicht viele Interaktionsmöglichkeiten geboten haben. Die geringe Aktivität der TN könnte darauf zurückzuführen sein, dass die Beiträge zwar informativ, aber nicht attraktiv waren. Wie hätte eine größere Attraktivität erzeugt werden können? Die in Abbildung 10 (siehe S. 42) aufgeführten Punkte führen zu dem Schluss, dass die Beiträge zugänglicher gemacht werden hätten müssen, denn eine Gruppendynamik kann nur entwickelt werden, wenn die Mitglieder auch untereinander kommunizieren. Im Hinblick auf die TN, die sich nicht untereinander kannten und auf den virtuellen Raum, in dem die TN zunächst einmal unsichtbar sind, wird klar, wie stark eine Interaktion zwischen den TN abhängig ist von dem Input (Beiträge des Interventionsleiters), weil nur durch ihn kommen die TN in Kontakt zueinander. Somit wird deutlich, dass das Problem des Herstellens von einer Gruppendynamik sicherlich an der „Schwäche“ der Beiträge geschuldet war. Es ließ sich jedoch beobachten, dass sich (1) die Partizipation erhöhte, wenn die Beiträge eine persönliche Frage war (siehe Beitrag N°11) und viel interessanter sich (2) die Interaktion erhöhte, wenn die Beiträge die TN emotional berührten (siehe Beitrag N°15, N°17). Emotionale Berührung findet nur dann statt, wenn ein entsprechender Reiz vorhanden ist. Wahrscheinlich war bei vielen Beiträgen die Reizschwelle sehr hoch, weil viel Text, wenige mediale Aufbereitung gepaart mit einem nicht entspannten Interventionsleiter eine Begeisterung für das Thema verhinderte und somit der „Reiz“ fehlte. Dieser gewisse Reiz zu einer persönlichen Berührung ist vor allem in virtuellen Situationen unabdinglich, weil viele Faktoren zur Kommunikation ausgeschaltet sind (wie z.B. Körpersprache) und entsprechend kompensiert werden müssen. Somit blieben viele technischen Möglichkeiten von Social Media ungenutzt (z.B. Chat, Optimierung für das Smartphone, Darstellung unterschiedlich medial aufbereitet etc.) und die Intervention hätte viel „niederschwelliger“ aufbereitet werden müssen (weniger wissenschaftlicher Text, weniger Rationalität, weniger „schulische Intervention“, dafür mehr Videos, Artikel, Bilder, gepaart mit Komik, Humor und seichten Inhalten). So hätte womöglich eine größere Konsumausrichtung und die Berücksichtigung von Strategien aus der Werbe- und Marketingbranche nicht nur eine höhere Partizipation erzeugt, sondern auch die Interaktion der TN

untereinander gefördert und somit letztendlich auch die Gruppendynamik. Auch kritische Themen wie Meinungsverschiedenheiten oder negatives Feedback heizen letztendlich Diskussionen an und haben einen hohen Anteil daran, dass eine Gruppe wachsen kann.

Wenn die Qualität der Beiträge höher gewesen wäre, hätte das wahrscheinlich motivationale Effekte bzgl. der Partizipation zur Folge gehabt. Das Problem des Herstellens von Dynamiken kann aber nicht nur auf die Beiträge des Interventionsleiters zurückgeführt werden, sondern ebenfalls auf Störvariablen, die der Interventionsleiter nicht oder nur schwer beeinflussen kann. Einer dieser Störvariablen wäre der eigene individuelle Zeitplan, den jeder Mensch besitzt. Das folgende Kapitel befasst sich mit dem Problem der Zeit.

## **5.2 Das Problem der Zeit**

Die heutigen Lebenswelten von Personen sind meist gekennzeichnet durch eine straffe zeitliche Struktur, in welche sie mehr oder weniger fest eingegliedert sind. Interventionen, welche auf eine Lebensstilveränderung bei den Teilnehmer/innen abzielen, sollten diese straffgegliederte Zeitstruktur zwar wertschätzen, aber auch gleichzeitig analysieren können, wenn darin andere Verhaltensweisen integriert werden sollen. Lebensstilveränderungen gehen unwiderruflich mit individuellen Zeitstrukturveränderungen einher. Bei einer Integration von körperlicher Aktivität in den Alltag müssen z.B. neue Zeiträume von mehreren Stunden pro Woche geschaffen werden. Es stellt sich die Frage, wie bei den Teilnehmer/innen eine intensive Reflexion ihres Alltags erwirkt hätte werden können? Ein offener freiwilliger Rahmen, der auf Eigeninitiative beruht (wie bei *facebook MoVE*), war wohl nicht der richtige Weg. Vielleicht wäre eine zeitlich Durchstrukturierung (Plan mit exakten Zeitangaben) sinnvoller gewesen, um eine höhere Verbindlichkeit gegenüber der Intervention bei den Teilnehmer/innen zu erreichen. Wenn Menschen heutzutage nämlich etwas tun möchten, dann benötigen sie meist dafür genaue Zeitangaben, da ihre Lebenswelten meist von einem Terminplan strukturiert werden. Was darin keinen Platz findet, das ist es auch nicht wert, zu tun. Vor allem nicht, wenn es nicht schmackhaft ist. Verständlicherweise...

## **5.3 Selbstreflexionen des Forschers**

Die Variable „Selbstreflexivität“ hat in dem Forschungsdesign einen besonderen Stellenwert (vgl. Kap. 1.2, Abb.1, S.8.). Sie wurde jedoch bisher in den vorherigen Kapiteln nur „latent“ berücksichtigt bzw. nur im Rahmen der Intervention bzw. ihrer Auswertung als möglicher Diskussionspunkt dargestellt (vgl. Kap. 4.4, Abb.10, S. 42). Hier soll die Variable zunächst im Kontext der in Dimension 3 (ebd.) subsummierten Punkte kritisch diskutiert und anschließend auf einer Metaebene im Hinblick auf den gesamten Forschungsprozess reflektiert werden.

Im Zusammenhang mit der Intervention muss zunächst auf die Doppelrolle als Forscher und als Praktiker (Interventionsleiter) hingewiesen werden, die er sich alleine verschrieb, ohne jemals externe Unterstützung (z.B. Rat einholen, um Einschätzung bitten) zu beanspruchen. Jegliche Entscheidungen kamen von ihm alleine, ob als Forscher, als Interventionsleiter oder als in verschiedensten

Lebenskontexten eingebundenen Menschen. Sie resultierten aus persönlicher Überforderung, wachsende Ungeduld, enttäuschten Erwartungen mit dem Verlauf der Intervention sowie forschungsethische Bedenken hinsichtlich der „Verschwendung“ von Lebenszeit bei den beteiligten Personen. Sie sind aber wohl auch beeinflusst worden von den alltäglichen Erfordernissen im Privatleben des Autors. So muss festgestellt werden, dass die Intervention sehr stark subjektiven Bedingungen unterlag und letztlich sein unprofessionelles und unwissenschaftliches Handeln provozierte. Diese Phase des Forschungsprozess wurde stark geprägt von seinen Emotionen - er konnte somit weder den Anspruch eines Forschers (Anspruch an Objektivität) noch den Anspruch an einen Interventionsleiter (Anspruch an Professionalität, Unbefangenheit, Distanz) erfüllen. Vielleicht hätten seine hohen subjektiven Erwartungen und die damit einhergehende Emotionalität relativiert werden können, wenn diese Phase im Forschungsprozess von einem Team begleitet wurde. Ob der Austausch mit anderen Personen zu einem anderen Verlauf der Intervention geführt hätte, kann nur vermutet werden. Wenn die Forschung jedoch von Beginn an kollektiv angelegt wäre, also als Forschung in einer Arbeitsgruppe, dann wäre das Projekt vermeintlich anders verlaufen. Es bleibt an dieser Stelle nur ein Plädoyer auszusprechen für kollektives Forschen. Auch wenn die Intervention zunächst wohl an den subjektiven Bedingungen des „einsamen“ Forschers gescheitert ist, so ist die vorliegende Bachelorarbeit auch wiederum aus ihnen erwachsen und konnte so gestaltet werden, wie sie letztendlich gestaltet wurde.

Die Zeit zwischen der Durchführung der Intervention und des Schreibens des Forschungsbericht betrug ca. ½ Jahre. Somit wurde gewährleistet, dass sich der Interventionsleiter von dem Material emotional entfremden konnte, um wieder den nötigen objektiven Blick zu erlangen, welcher von ihm in seiner Doppelrolle als Forschender erfordert wurde. Dennoch wäre es vor allem hinsichtlich der Auswertung des qualitativen Datenmaterials sinnvoll gewesen, andere Lesarten von dritten Personen einzufordern, um die subjektiven Färbungen in seinen Interpretationen zu verringern. So bleibt festzuhalten, dass trotz aller Bemühungen eine hohe wissenschaftliche Unschärfe den vorliegenden Forschungsbericht charakterisiert. Die Empfehlungen für die (Forschungs-)Praxis, die im nächsten Kapitel dargestellt werden, sind somit mit entsprechender Vorsicht zu genießen.

#### **5.4 Implikationen für zukünftige Forschung und Praxis**

Es wurde schon eingangs titulierte, dass diese Arbeit im Lichte einer „explorativ ausgerichtete Interventionsforschung“ agiert und ihr Hauptziel das Generieren von Erkenntnissen für die Praxis ist. Die Vorschläge, die in diesem Kapitel gegeben werden, sind für ähnliche Forschungsansätze (Intervention in/mit sozialen Medien mit wissenschaftlicher Begleitung) gültig und können entsprechend aufgegriffen und kontextuell adaptiert werden. Sie verstehen sich als **Conclusio der vorliegenden Bachelorarbeit**.

Es muss darauf hingewiesen werden, dass einige der Empfehlungen schon in den einleitenden theoretischen Kapiteln erarbeitet wurden und somit eigentlich obsolet wären, wenn sie im weiteren Forschungsprozess berücksichtigt worden wären. Leider fanden die theoretischen Ausarbeitungen nur

punktuell einen Einzug in die Praxis. Vor allem die in Kapitel 2.5 formulierten Empfehlungen für das Gestalten virtueller Lernumgebungen (vgl. Clark & Meyer, 2011; Hede, 2002) sind nur sehr schwach berücksichtigt worden. Das Interventionscurriculum wurde zu „nah“ an den Empfehlungen von Fuchs (2006) erstellt und war deswegen eher statisch angelegt, mit wissenschaftlichen Fachausdrücken durchsät und „schulisch“ organisiert. Die Erkenntnis, dass weniger Text, dafür mehr Videos, Artikel, Bilder, gepaart mit Provokation, Komik oder Humor sowie seichten Inhalten die Teilnehmer/innen der Intervention mehr angesprochen hätten, ist nicht neu. So kann eine erste Handlungsempfehlung für den Forscher folgendermaßen formuliert werden: **Berücksichtige alle deine Theorie auch in der Praxis!** Auch wenn das in Kapitel 3.1 konzipierte didaktische Design genau diesen Sinn innegehabt hätte, so muss doch festgestellt werden, dass ein Transfer zwischen Theorie und Praxis nur in Teilprozessen ersichtlich war. Es hätten wohl andere subjektive Bedingungen dafür geschaffen werden müssen.

In folgender Tabelle wird nun eine Auswahl konkreter Handlungsempfehlungen differenziert in verschiedene Handlungsebenen dargestellt. Diese Auswahl soll nicht den Anspruch an Vollständigkeit erfüllen. Sie wurden nach erneuter Durchsicht des vorliegenden Forschungsbericht und des Datenmaterials als wesentlich erachtet. Um eine deduktive Erschließung wurde sich bemüht, allerdings können induktive Tendenzen nicht ausgeschlossen werden. Jene Empfehlungen, die bereits aus Kapitel 2 dieser Arbeit theoretisch extrahiert hätten können, aber dennoch kaum im weiteren Forschungs- und Interventionsprozess berücksichtigt wurden, werden mit einem (T!) gekennzeichnet.

**Tab. 7** Auswahl von Handlungsempfehlungen

Handlungsebene	Handlungsempfehlung
<b>Interventionscurriculum</b>	
	<input type="checkbox"/> TN genau informieren, was von ihnen erwartet wird <input type="checkbox"/> nur eine Frage pro Arbeitsauftrag stellen (T!)
	<input type="checkbox"/> Persönliche Arbeitsaufträge geben, wenn möglich, emotional berührend oder Divergenzen erzeugend, entweder
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geschlossen konkret (z.B. eigene Bewegungsbiografie erstellen) oder</li> <li>• offen provokativ (z.B. Betroffenheit erzeugen, vgl. P14, Anhang H, S. 8)</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> wenig Text verwenden (T!)
	<input type="checkbox"/> Multimediale Inhalte (T!) bzw. Links zu externen Content verwenden (Bilder, Videos, Blogs, Zeitungsartikel)
	<input type="checkbox"/> Alltagssprache/-formulierungen benutzen (T!)
<b>Virtueller Interventionsraum</b>	
	<input type="checkbox"/> mehr Interaktionsmöglichkeiten bieten (durch Chatfunktion, <b>Einbinden von Smartphone</b> (z.B. WhatsApp-Gruppe),
	<input type="checkbox"/> Überlegungen hinsichtlich öffentliche vs. geschlossene Gruppe machen
<b>Forscher / Interventionsleiter</b>	
	<input type="checkbox"/> so viel wie möglich die Prinzipien virtuellen Lehrens und Lernens (T!) berücksichtigen (vgl. Clark & Mayer, 2011   Kapitel 2.5, S. 20f.)
	<input type="checkbox"/> neue theoretische Erkenntnisse über die Doppelrolle Forscher/Praktiker mit einfließen lassen, z.B. aus Action Research (vgl. McNiff & Whitehead, 2010)

	<input type="checkbox"/> externe personelle Unterstützung (z.B. Rat einholen, um Einschätzung bitten, in Forschungswerkstätten verschiedene Lesarten einfordern) bzw. im Team arbeiten
	<input type="checkbox"/> genauen Zeitplan erstellen (und einhalten)
	<input type="checkbox"/> bessere Motivations- und „Notfall“-Strategien entwickeln
<b>Stichprobe / Teilnehmer/innen</b>	
	<input type="checkbox"/> Drop-Out-Quote bedenken → mehr TN für Intervention lukrieren
	<input type="checkbox"/> höhere Verbindlichkeit hinsichtlich der Teilnahme erzeugen (z.B. zusätzliche Anreize schaffen, fixe Termine erstellen, Belohnungen in Aussicht stellen, Punkte sammeln etc.)
	<input type="checkbox"/> Förderung eines guten Gruppenklimas (Gruppendynamik) forcieren

Es wäre sicherlich interessant, auf diesen Erkenntnissen aufbauend einen erneuten Versuch zu unternehmen, eine MoVo-Intervention in dem sozialen Netzwerk *facebook* durchzuführen und zu schauen, ob damit körperliche Aktivität gefördert werden kann. Die Erkenntnisse können aber ebenso hilfreich für jegliche Interventionen sein, die über soziale Medien die „individuelle Entwicklung eines Konstrukts“ bzw. diverse geistige Fähigkeiten fördern möchten (z.B. kritisches Denken, Lernmotivationsstrategien, sexuelle Aufklärung, Medienkompetenz etc.).

### 5.5 Kritische Rück- und Ausblicke

Die vorliegende Arbeit ist in ihrem Entstehungsprozess zu betrachten und entsprechend zu würdigen. Aus der Retroperspektive ist es immer einfach, alles sehr verklärt romantisch zu betrachten. So stand am Anfang ein höchst motivierter Student, der den Kopf voll eigener Ideen hatte und sich sein eigenes Forschungsprojekt nicht ausreden hat lassen. Sein idealistischer Anspruch war hoch, die Naivität ebenso. Das machte ihn sehr von sich selbst überzeugt und fast schon überheblich. Er wandelte in seiner eigenen Welt voller „innovativer“ Ideen und erschuf in akribischer theoretischer Arbeit ein Interventionskonzept, versuchte es trotz institutioneller Barrieren durchzusetzen und musste realisieren, dass er sich das dann doch alles anders vorgestellt hatte. Zunächst aus Wut und Enttäuschung, dann aber aufgrund beruflichen Verpflichtungen und dem Verfolgen anderer Bildungsambitionen ließen diese Bachelorarbeit „fast“ vergessen lassen. Sie wurde tief in die Schublade vergraben und nahezu 2 Jahre nicht mehr zum Vorschein geholt. Diese alte Geschichte, die nicht abgeschlossen wurde, nagte jedoch immer mehr an seinem Gewissen. So entschloss er sich, sein altes Forschungsprojekt neu zu denken und begann wieder zu schreiben. Dieser Student ist der Autor der vorliegenden Arbeit, er ist ich.

Das Gesetz schreibt vor, dass wissenschaftliche Arbeiten stets nüchtern in der dritten Person geschrieben werden müssen, um gewisse Objektivität zu wahren. Das mag sinnvoll sein für klassische Forschungsprojekte, aber die vorliegende Arbeit hätte eigentlich komplett in der Ich-Form geschrieben werden müssen, da das Subjektive zwischen nahezu jeder Zeile hinaus scheint. So werde ich zumindest das letzte Kapitel dieser Arbeit in der ersten Person schreiben, da es meiner Meinung nach „ehrlicher“ ist, auch wenn ich mich dadurch angreifbar mache.



Ich glaube, ich habe die Arbeit nur noch für mich fertig geschrieben, um mein eigenes Ego zu befriedigen bzw. bestätigen zu können. Letztendlich ist es aber auch aus pragmatischer Sicht zu verwerfen, ein 180-ECTS-teures Bildungszertifikat einfach wegzuwerfen. Das wäre schade und würde die viele Bildungszeit nicht entsprechend anerkennen, vor allem aus gesellschaftlicher Perspektive.

Für mich war es eine große Herausforderung, ein neues Paradigma zu finden, um den großen Scherbenhaufen eben nicht als großen Scherbenhaufen begreifen zu müssen. Dabei halfen mir doch sehr meine kritischen Auseinandersetzungen mit Wissenschaftsparadigmen im Rahmen meines Masterstudiums der Erziehungswissenschaft. Auch wenn vielleicht beim Lesen der Arbeit der Eindruck erweckt wurde, dass es nur darum ging, verzweifelt eine „Schuld am Scheitern“ feststellen und sie in einem negativen Mantel kleiden zu wollen, so möchte ich dies an dieser Stelle eindeutig revidieren: Aus einer Metaebene betrachtet hat mich die Arbeit enorm bereichert, sowohl inhaltlich als auch persönlich und ideell. Ich konnte wertvolle Erkenntnisse für meine zukünftige Forschung (z.B. für meine Masterarbeit), aber auch allgemein für eine Interventionspraxis in sozialen Medien generieren. Letztendlich, um wieder einen sportwissenschaftlichen Bezug herzustellen, ging es ja primär um die innovative Frage, ob und wie über facebook körperliche Aktivität gefördert werden kann. Um diese Frage auch weiterhin interessant zu halten, möchte ich nun die Arbeit unkommentiert enden lassen mit einer schönen Rückmeldung einer Teilnehmerin:

*(...) ich weiß zwar nicht wirklich was du noch so vorhattest mit der Gruppe. Ich kann nur soviel sagen, dass es mir definitiv einen Tag mehr in der Woche an Sport gebracht hat. Trotzdem wird sich so schnell mein innerer Schweinehund nicht überwinden lassen. Alleine geht nix, nur in Gruppe mach ich wirklich was => ich muss mir ne Gruppe suchen! Vielen Dank!*

## 6. Literatur

- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Bitkom (2013). Soziale Netzwerke. Eine repräsentative Untersuchung zur Nutzung sozialer Netzwerke im Internet (3. Aufl.). [WWW-Dokument]. Abgerufen am 10.11.2014 unter [http://www.bitkom.org/files/documents/SozialeNetzwerke\\_2013.pdf](http://www.bitkom.org/files/documents/SozialeNetzwerke_2013.pdf)
- Bodemer, D., Gaiser, B. & Hesse, F. W. (2011). Kooperatives netzbasiertes Lernen. In P. Klimsa & L. J. Issing (Hrsg.), *Online-Lernen. Handbuch für Wissenschaft und Praxis* (2. Aufl.) (S. 151-158). München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag.
- Clark, R. C. & Mayer, R. E. (2011). *E-Learning and the Science of Instruction. Proven Guidelines for Consumers and Designers of Multimedia Learning* (3. Aufl.). San Francisco: Pfeiffer.
- Clutterbuck, D. & Hussain, Z. (Hrsg.). (2010). *Virtual Coach, Virtual Mentor*. Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Fonds Gesundes Österreich (2012). *Bewegung. Bewusst lebt besser*. Wien: Eigenverlag.
- Franzkowiak, P. (2010). Risikofaktoren und Risikofaktorenmodell. [WWW-Dokument]. Abgerufen am 06.11.2014 unter <http://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/risikofaktoren-und-risikofaktorenmodell/>.
- Fuchs, R. & Schwarzer, R. (1994). Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität: Reliabilität und Validität eines neuen Messinstruments. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 15, 141-54.
- Fuchs, R. (1997). *Psychologie und körperliche Bewegung: Grundlagen für theoriegeleitete Interventionen*. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2007a). Körperliche Aktivität und die Macht der Gewohnheit. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 3-22). Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2007b). Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage für Programme der Gesundheitsverhaltensänderung. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 317-325). Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2013). *Sportbezogene Konsequenzerfahrungen: Das Konstrukt und seine Messung*. Freiburg: Universität Freiburg.
- Fuchs, R., Göhner, W. & Seelig, H. (2011). Long-term effects of a psychological group intervention on physical exercise and health: The MoVo-concept. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 794-803.
- Gerber, M. (2008). Sportliche Aktivität und Stressreaktivität: Ein Review. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 55, 168-174.
- Göhner, W. & Fuchs, R. (2007). *Änderung des Gesundheitsverhaltens: MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung*. Göttingen: Hogrefe.
- Hänsel, F. (2007). Körperliche Aktivität und Gesundheit. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.),

- Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 23-44). Göttingen: Hogrefe.
- Hede, A. (2002). An integrated model of multimedia effects on learning. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*, 11, 177-191.
- Höner, O. (2007). Interventionen zur Förderung körperlicher Aktivität. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 45-67). Göttingen: Hogrefe.
- Johnson, D. W. & Johnson, R. T. (2008). Social Interdependence Theory and Cooperative Learning: The Teacher's Role. In M. G. Robyn, A. F. Ashman & J. Terwel (Hrs.), *The Teacher's Role in Implementing Cooperative Learning in the Classroom* (S. 9-37). New York: Springer.
- Kanfer, F. H., Reinecker, H. & Schelzer, D. (2012). *Selbstmanagement-Therapie* (5. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Kara, S. & Wüstenhagen, C. (2013). Die Kunst des Scheiterns. [WWW-Dokument]. Abgerufen am 05.11.2015 unter <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/04/kunst-scheitern-fehler-machen>
- Katzlinger, E. (2011). Online-Tutoring. In P. Klimsa & L. J. Issing (Hrsg.), *Online-Lernen. Handbuch für Wissenschaft und Praxis* (2. Aufl.) (S. 243-253). München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag.
- Klauer, K. J. & Leutner, D. (2012). *Lehren und Lernen. Einführung in die Instruktionspsychologie* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Kleemann, F., Krähnke, U. & Matuschek, I. (2013). *Interpretative Sozialforschung. Eine Einführung in die Praxis des Interpretierens*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Klimsa, P. & Issing, L. J. (Hrsg.). (2011). *Online-Lernen. Handbuch für Wissenschaft und Praxis* (2. Aufl.). München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag.
- Köhler, T., Kahnwald, N. & Reitmaier, M. (2008). Lehren und Lernen mit Multimedia und Internet. In B. Batinic & M. Appel (Hrsg.), *Medienpsychologie* (S. 477-501). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Krämer, L. & Fuchs, R. (2010). Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme: Entwicklung zweier Messinstrumente. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 18, 170-182
- Lampert, T., Mensink, G.B.M. & Müters, S. (2012). Körperlich-sportliche Aktivität bei Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse der Studie "Gesundheit in Deutschland aktuell 2009). *Bundesgesundheitsblatt*, 55, 102-110.
- Lee, M. J. W. & McLoughlin, C. (2010). Personalised and self regulated learning in the Web 2.0 era: International exemplars of innovative pedagogy using social software. *Australasian Journal of Educational Technology*, 26, 28-43.
- Lengfelder, W. (2001). Körperliche Aktivität: zu beeinflussender Risikofaktor in der primären Prävention. *Medizinische Klinik*, 96, 661-669.
- Marcus, B. H., & Simkin, L. R. (1993). The stage of exercise behaviour. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 33, 83-88.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*. (11. Aufl.). Weinheim und Basel: Beltz.
- McNiff, J. & Whitehaed, J. (2010). *You and Your Action Research Project*. New York: Routledge.

- Ojstersek, N. & M. Kerres (2008). Virtuelles Coaching beim E-Learning. In H. Geißler (Hrsg.), *E-Coaching* (S. 60-70). Baltmannsweiler: Schneider.
- Reinmann, G. & Mandl, H. (2006). Unterrichten und Lernumgebungen gestalten. In A. Krapp & B. Weidenmann (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie. Ein Lehrbuch* (S. 613-658). Weinheim: Beltz.
- Reinmann, G. & Sesink, W. (2013). Begründungslinien für eine entwicklungsorientierte Bildungsforschung. In A. Hartung, B. Schorb, H. Niesyto, H. Moser & P. Grell (Hrsg.), *Jahrbuch Medienpädagogik 10* (S. 75-89). Berlin: Springer VS.
- Reinmann, G. & Vohle, F. (2012). Entwicklungsorientierte Bildungsforschung: Diskussion wissenschaftlicher Standard anhand eines mediendidaktischen Beispiels. *Zeitschrift für E-Learning - Lernkultur und Bildungstechnologien*, 4, 21-34.
- Reinmann, G. (2010). Mögliche Wege der Erkenntnis in den Bildungswissenschaften. In G. Jüttemann & W. Mack (Hrsg.), *Konkrete Psychologie. Die Gestaltungsanalyse der Handlungswelt* (S. 237-252). Lengerich: Pabst.
- Reinmann, G. (2013). Studententext Didaktisches Design. München. [WWW-Dokument]. Abgerufen am 12.11.2014 unter [http://gabi-reinmann.de/wp-content/uploads/2013/06/Studententext\\_DD\\_April13.pdf](http://gabi-reinmann.de/wp-content/uploads/2013/06/Studententext_DD_April13.pdf).
- Rey, G. D. (2009). *E-Learning. Theorien, Gestaltungsempfehlungen und Forschung*. Bern: Hans Huber.
- Ring-Dimitriou, S., Ardelt-Gattinger, E. & Gattinger, E. (2010). FBM – Fragebogen zur Bewegungsmotivation. In E. Ardelt-Gattinger und M. Meindl (Hrsg.), *AD-EVA. Interdisziplinäres Testsystem zur Adipositas-Diagnostik und Evaluation*. Bern: Hans Huber.
- Rütten, A., Abu-Omar, K., Lampert, T. & Ziese, T. (2005). *Körperliche Aktivität*. Berlin: Robert-Koch-Institut.
- Schmidt, J.-H. (2013). *Social Media*. Wiesbaden: Springer VS.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.). (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Berlin: Freie Universität Berlin.
- Seel, N. M. & Ifenthaler, D. (2009). *Online lernen und lehren*. München: Ernst Reinhardt.
- Seelig, H. & Fuchs, R. (2006). Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13, 121-139.
- Statistik Austria (2007). Österreichische Gesundheitsbefragung 2006/2007. Hauptergebnisse und methodische Dokumentation. [WWW-Dokument]. Abgerufen am 08.12.2013 unter [http://www.statistik.at/web\\_de/Redirect/index.htm?dDocName=029865](http://www.statistik.at/web_de/Redirect/index.htm?dDocName=029865).
- Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T.E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health. [Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.)]. (2010). *Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung*. Wien: Eigenverlag.

- WHO (World Health Organization). (2010). Global recommendations on physical activity for health. [WWW-Dokument]. Abgerufen am 04.12.2012 unter <http://www.who.int/entity/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/index.html>.
- Wood, W. & Quinn, J. M. (2005). Habits and the structure of motivation in everyday life. In J. P. Forgas, K. D. Williams & S. M. Laham (Hrsg.), *Social motivation: Conscious and unconscious processes* (S. 55-77). New York: Cambridge University Press.
- Woolfolk, A. (2008). *Pädagogische Psychologie*. München: Pearson Studium.
- Zumbach, J. (2003). eTutoring – Aufgaben und Anforderungen an ein neues Betätigungsfeld. [WWW-Dokument]. Abgerufen am 05.11.2012 unter [https://www.sbg.ac.at/mediaresearch/zumbach/download/1999\\_2006/journals/zumbach\\_journal\\_05.pdf](https://www.sbg.ac.at/mediaresearch/zumbach/download/1999_2006/journals/zumbach_journal_05.pdf).

## Tabellenverzeichnis

<b>Tab. 1</b> 7-Phasen-Modell (aus Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 2012, S. 112 ) .....	15
<b>Tab. 2</b> Entwurf eines kontextualisierten didaktischen Designs zu »fbMoVE« .....	22
<b>Tab. 3</b> Übersicht über Parameter zur Operationalisierung eines körperlich-aktiven Lebensstils.....	25
<b>Tab. 4</b> Einteilung der TN in Kontrollgruppe (KG) und Interventionsgruppe (IG).....	29
<b>Tab. 5</b> Auswertung der Aktivität in der facebook-Gruppe (vgl. Anhang H).....	30
<b>Tab. 6</b> Passive und aktive Partizipation in der Gesamtgruppe (n=14) .....	32
<b>Tab. 7</b> Auswahl von Handlungsempfehlungen .....	46

## Abbildungsverzeichnis

<b>Abb. 1</b> Skizze des Forschungsdesigns.....	7
<b>Abb. 2</b> Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit (aus Rütten et al., 2005, S. 8).....	9
<b>Abb. 3</b> Alte Gewohnheiten aufbrechen, neue Gewohnheiten aufbauen (eigene Grafik).....	12
<b>Abb. 4</b> Das MoVo-Prozessmodell (aus Fuchs, 2007b, S. 318) .....	14
<b>Abb. 5</b> Der Lehralgorithmus zum Erreichen kognitiver Lehrziele (aus Klauer & Leutner, 2012, S. 47).....	18
<b>Abb. 6</b> Logo der Intervention (eigener Entwurf).....	24
<b>Abb. 7</b> Deskriptive Auswertung von TNrekr : Stufen des SEBC.....	27
<b>Abb. 8</b> Überblick über die TN-Aktivität im Verlauf der Intervention .....	31
<b>Abb. 9</b> Aktive und passive Aktivität während der Intervention von jedem TN .....	32
<b>Abb. 10</b> Mögliche Diskussionspunkte.....	41

## **Eidesstattliche Erklärung**

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Alle Stellen meiner Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken entnommen sind, habe ich in jedem Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht. Die vorliegende Arbeit hat in dieser oder einer ähnlichen Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen.

Salzburg, 14.02.2016



---

Ort, Datum, Unterschrift

## **Anhang**

- A:** Interventionscurriculum „fbMoVE“
- B:** Screenshot und Beschreibung des virtuellen Interventionsraumes / der *facebook*-Gruppe
- C:** Übersicht der Arbeitspapiere von „fbMoVE“
- D:** Fragebogen TNrekr
- E:** Fragebogen PRÄ
- F:** Fragebogen PRÄ‘
- G:** Emailverkehr mit den Teilnehmer/innen der
- H:** Transkript – Qualitative Daten aus dem Interventionsgeschehen / der *facebook*-Gruppe
- I:** Studie Auswahl qualitativer Angaben aus PRÄ und PRÄ‘
- J:** Darstellung und Analyse quantitativer Angaben aus PRÄ und PRÄ‘



## Curriculum\*



### Legende:

TN = Teilnehmer/innen  
 M = Moderator  
 fb = facebook

I-VII = jew. Phase nach Kanfers 7-Phasen-Modell\*\*

W = Wissen, Input, Informationen  
 MI = Motivationale Intervention  
 VI = Volitionale Intervention  
 E = Evaluation, Reflexion

F = Frage  
 HA = Hausaufgabe, Arbeitsauftrag  
 PM = Persönliche Nachricht

K = Kommunikation untereinander, Gruppenarbeit


### Beispiel:

Session	Titel der Session	II – MI - HA
	+ Stichpunkte	+ Beitrag auf <i>facebook</i>

\*konzipiert von **Felix Autor** im Rahmen seiner Bachelorarbeit „**Kann ein körperlich-aktiver Lebensstil über facebook gefördert werden?** Entwicklung und Durchführung eines Interventions-Konzeptes für Soziale Medien mit Implikationen für zukünftige Forschungsansätze“, wobei wesentliche Inhalte adaptiert worden sind aus Fuchs, Göhner & Seelig, 2007; Göhner & Fuchs, 2007, Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 2012

\*\* Ablauf geändert: I – II – IV – V – III – VI – V+ – VI - VII

## CURRICULUM – Langform

Session	Titel der Session + Stichpunkte	Beitrag
	<input type="checkbox"/> <b>Vorbereitung</b>	I - W, MI
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fb-Account erstellen, TN als „friend“ adden</li> <li>- Gruppe „MoVE“ erstellen</li> <li>- TN in Gruppe hinzufügen</li>   <li>- Gruppenbeschreibung <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Kurze Erklärung „MoVE“</li> <li><input type="checkbox"/> Charakteristika über den Ablauf der Intervention.</li> <li><input type="checkbox"/> Grundstruktur der Intervention</li> <li><input type="checkbox"/> Prinzipien</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Gruppenbeschreibung: „MoVE“</b></p>  <p>MoVE steht für <b>M</b>otivation, <b>V</b>olition und <b>E</b>valuation. MoVE möchte euch dabei unterstützen, einen körperlich-aktiven Lebensstil zu entwickeln und diesen auch selbst über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Körperlich-aktiver Lebensstil bedeutet, regelmäßiges Sporttreiben in seinen Alltag integriert zu haben.</p> <p>MoVE ist eine auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierende Intervention, die im sozialen Netzwerk »facebook« stattfindet.</p> <p>MoVE stellt verschiedene Ansätze und Techniken zur Verfügung, die die Umsetzung eines Vorsatzes (z.B. „Ich möchte regelmäßig Sport machen!“) im Alltag erleichtern kann. Im Wesentlichen geht es bei der Intervention MoVE um folgende Punkte: Ihr braucht ein Ziel, ihr braucht einen Plan, um dieses Ziel zu erreichen, ihr müsst die Hindernisse kennen, die den Plan zu Fall bringen könnten und ihr braucht ein wirkungsvoller Umgang mit Hindernissen. Es ist zudem von großer Bedeutung, inwieweit ihr ehrlich zu euch selbst seid, wenn es heißt zu reflektieren, wie viel Sportaktivität ihr dann tatsächlich im Alltag durchgeführt habt (vgl. Göhner &amp; Fuchs, 2007).</p> <p>Die Motivation, mehr Sport zu treiben, ist meist nicht das Problem. Es scheitert meist an der Umsetzungskompetenz. Um diese Umsetzungskompetenz zu stärken, ist MoVE wie folgt aufgebaut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Wissen aneignen, sich kritisch betrachten</b></li> <li>→ <b>Ziele klären</b></li> <li>→ <b>Bewegungsideen sammeln</b></li> <li>→ <b>Bewegungsplan machen</b></li> <li>→ <b>Bewegungsplan umsetzen (+ Hindernisse, Barrierenmanagement, Selbstbeobachtung)</b></li> <li>→ <b>Bewegungsplan reflektieren und ggf. adaptieren</b></li> </ul>

	<p>„Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die Einen Schutzmauern, die Anderen bauen Windmühlen!“ (Chinesische Weisheit)</p> <p>MoVE möchte versuchen, eure Schutzmauern einzureißen, um aus diesen Steinen dann Windmühlen zu bauen.</p> <p>Ich (Felix Autor) bin euer Moderator und verantwortlich für die MoVE-Intervention in dieser Gruppe. Die Intervention ist aufgebaut wie ein Seminar, bei dem regelmäßige Mitarbeit unumgänglich für mögliche positive Effekte ist.</p> <p>Ich stehe jederzeit zur Verfügung bei Fragen und Problemen (PM, Pinnwand), Vieles kann sicherlich in der „Community“ hier auf der MoVE-Plattform geklärt werden.</p> <p>MoVE Grundhaltungen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Kein Stress:</b> Gewohnheitsänderungen sind keine Sache von ein paar Tagen. Also lasst euch Zeit und verliert nicht den Glauben an euch selbst!</li><li>- <b>Selbstverantwortung:</b> MoVE gibt euch Strategien, wie man seinen Lebensstil ändern kann. Aber Ihr seid diejenigen, die diese Strategien anwenden müssen. Wir werden die „Spielanleitungen“ gemeinsam erarbeiten, aber spielen müsst ihr letztlich selbst!</li><li>- <b>Kommunikation:</b> MoVE möchte eure Ziele, Pläne, Probleme etc. in der Gruppe bearbeiten und zum Austausch anregen.</li></ul> <p><b>(evtl. Video - Einführung)</b></p> <p>Basisliteratur: Göhner &amp; Fuchs, 2007 Fuchs, Göhner &amp; Fuchs, 2006 Kanfer, Reinecker &amp; Schmelzer, 2012</p>
--	---

## Phase 1: „warming up“ - Was möchte MoVE?

Tag 1-3

1a <input type="checkbox"/> <b>Begrüßung, Information</b>	I – W, MI – HA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung der TN, Vorstellung des M</li> <li>- Organisatorisches: Wie ist die Intervention gedacht?</li> <li>- Arbeitspapier01: „AGB MoVE“</li> </ul>	<p>„Hallo, herzlich willkommen in der Gruppe „MoVE“. Das, was hier passieren wird, ist eine Intervention mit wissenschaftlich-fundierten Inhalten, die zum Ziel haben, euch mit dem Thema „Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils“ zu konfrontieren. Ich werde diese Intervention als Pilotprojekt und im Rahmen meiner Abschlussarbeit im Sportstudium evaluieren, also überprüfen, ob so etwas über facebook überhaupt funktionieren kann. Ein mögliches Ergebnis ist abhängig von euch, inwieweit ihr euch darauf einlassen könnt und partizipiert, aber natürlich auch von mir, inwieweit ich es schaffe, euch zu motivieren. Alles, was hier passiert, ist als ein Angebot von mir an EUCH zu verstehen. Ich bin auf jeden Fall schon sehr gespannt auf die nächste Zeit...“</p> <p>„WICHTIG!!! Ich habe ein Dokument erstellt, in dem euch meine Vorstellungen von dem Projekt hier deutlich werden sollten. Vor allem macht es transparent, wie ich mit all euren Informationen umgehe! Außerdem skizziert es die Rahmenbedingungen, die ich mir für ein produktives Arbeiten hier in der Gruppe vorstelle! Ich bitte euch, dieses Dokument durchzulesen. Wer den „Like“-Button bei diesem Beitrag drückt, hat sich das Dokument durchgelesen und erklärt sich mit diesen „AGB“ einverstanden ;- )“ [+ arbeitspapier_01.pdf]</p>

1b <input type="checkbox"/> <b>Was ist MoVE?</b>	I – W, MI – HA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- MoVE = Motivation, Volition, Evaluation</li> <li>- Arbeitspapier02: „Aus MoVo wird fbMoVE – theoretische Hintergründe“: MoVo-Prozess-Modell, LISA, LIFE, Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils (vgl. Fuchs et al.), SORK, Selbstwirksamkeit, CAPS (Kanfer, Bandura, Mischel), Vorsätze (Gollwitzer), Einführen in die Problematik der Lebensstiländerung</li> </ul>	<p>„MoVE steht für <b>M</b>otivation, <b>V</b>olition und <b>E</b>valuation. Das bedeutet, dass wir uns gemeinsam in den nächsten Wochen und Monaten mit eurer Motivation zur sportlichen Aktivität beschäftigen wollen und ebenso damit, wie wir es vielleicht schaffen können, diese Motivation auch in Bewegungstagen umzusetzen. Diesen Vorgang nennt man Volition. Evaluation steht für den Umgang mit all den Bewertungs- und Reflexionsprozessen, die automatisch entstehen, wenn im Alltag etwas Neues verändert und integriert werden soll. Sie werden hier im Gruppengeschehen ihren Ausdruck finden. Mal abgesehen davon, dass ich das Projekt „MoVE“ wissenschaftlich evaluieren möchte.</p> <p>Wer an dem wissenschaftlichen Hintergrund und meiner Idee davon mehr interessiert ist, kann sich</p>

	folgende Zusammenfassung einmal durchlesen. Viel Spaß dabei.“ [+ arbeitspapier_02.pdf]
--	--

1c <input type="checkbox"/> <b>Warum MoVE?</b>	I – W, MI – K, F
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lebensstiländerung = Gewohnheiten aufbrechen – ein hartes Stück Arbeit!</li> <li>- Frage zu bereits erfolgreichen Gewohnheitsmodifikationen</li> </ul>	<p><b>„Wer hat denn schon einmal erfolgreich eine störende Gewohnheit aufgeben wie z.B. mit dem Rauchen aufgehört? Was war der Schlüssel zum Sieg?“</b></p> <p>„Gewohnheiten aufgeben ist keine Sache, die man nebenbei erledigen kann. Wie wichtig die Gewohnheit wäre, sich mehr zu bewegen, dass wisst ihr sicherlich schon bzw. das werdet ihr noch von mir erfahren.</p> <p>MoVE möchte versuchen, euch dabei so gut wie möglich zu unterstützen, falls ihr regelmäßige körperliche Aktivität zu einer festen Gewohnheit machen wollt. Ich hoffe, dass jeder und jedem von euch klar ist, dass der Wille dazu notwendig ist, mit sich selbst zu arbeiten. Und diese Arbeit ist nicht immer angenehm. Ich möchte euch dabei begleiten.“</p>

**Phase 2: „analyse & goal orientation“ – Problembewusstsein herstellen!**

Tag 4 - 15

2a <input type="checkbox"/> <b>Persönliche Geschichten</b>	I – MI – F, K
- Die TN stellen sich und ihre bisherigen Erfahrungen mit Sport / Bewegung vor!	„Vorstellungsrunde! Bitte beschreib mal kurz eure bisherige „sportliche“ Karriere!“
2b <input type="checkbox"/> <b>Erwartungen</b>	I – MI – F, K
- Formulieren von Erwartungen	„Welche Erwartungen habt ihr an MoVE, also an das, was ich mit euch hier auf facebook „treiben“ möchte?“
2c <input type="checkbox"/> <b>Definitionen</b>	I – W, MI – HA
- Was ist ein körperlich-aktiver Lebensstil? - Bewegungsempfehlungen - Dokument03: „Körperlich-aktiver Lebensstil“ (Lebensstil, Bewegungspyramide)	Bewegung = Schwitzen, Schnaufen, was ist Lebensstil, usw.  „Hier mal wieder ein Dokument, welches aufzeigen möchte, was unter einem „körperlich-aktiven Lebensstils“ zu verstehen ist. Bitte lesen!“ [+ Dok03]
2d <input type="checkbox"/> <b>Körperliche Aktivität und Gesundheit</b>	I – W, MI – HA, K
- Auftrag: Recherche zu körperliche Aktivität und Gesundheit - Dokument04: „Körperliche Aktivität und Gesundheit“	„Welche Auswirkungen kann regelmäßige sportliche Aktivität auf die Gesundheit haben? Welche Risiken für Krankheiten werden dadurch vermindert? Auftrag: Recherchiert doch mal selbst ein wenig, sodass ihr die beiden Fragen beantworten könnt. Wenn ihr etwas Interessantes gefunden habt, dann bitte Link und/oder Stichpunkte in ein Kommentar verpacken!“  „Ich habe auch einmal ein informatives Dokument über körperliche Aktivität und Gesundheit zusammengestellt.“ [+ Dok04]
2e <input type="checkbox"/> <b>Beurteilung des eigenen Bewegungsverhaltens</b>	I – MI – F, K
- Induktion eines Bedrohungserlebens	„Wie beurteilt ihr euer aktuelles Bewegungsverhalten hinsichtlich dem Risiko, eure Gesundheit damit zu gefährden?“

2f	<input type="checkbox"/> <b>Exkurs: Ernährung</b>	I – W – HA
	- Dokument05: „Ernährung“	„Hier auch mal ein informatives Dokument über gesunde Ernährung. Gesunde Ernährung soll hier nicht näher aufgegriffen werden; Ernährung ist jedoch ebenfalls sehr wichtig im bewussten Umgang mit seinem Körper. Ich wünsche eine gute Lektüre.“ [+ Dok05]
2g	<input type="checkbox"/> <b>Bewegungsideen</b>	I – MI – F, K
	- Sammlung von persönlichen Bewegungsideen	„Welche Sportarten / Bewegungsarten kämen für euch infrage (zeitlich, körperlich, ...)? Ich bitte um Gedanken zu euren persönlichen Bewegungsideen?“
2h	<input type="checkbox"/> <b>Auswertung der individuellen Angaben</b>	II – W, MI – PM
	- Deskriptive Auswertung der Angaben aus dem Prä-Test; wird an jeden TN persönlich übermittelt - Datenbericht - Dokument06: „Beispiel Auswertung PräTest“	„Hallo, anbei eine Auswertung der Angaben, die du beim PräTest gemacht hast. Ich würde dich um eine kurze Rückmeldung bitten, ob du ihnen auch zustimmen kannst, wenn du ehrlich zu dir selbst bist. Danke! Liebe Grüße, Felix.“
2i	<input type="checkbox"/> <b>Theorie</b>	II – W, MI – HA
	- Einführung in psychologische Hintergründe und praktische Tipps zu Zielen und Verhaltensplänen - Dokument07: „Ziele & Pläne“	„Wir werden uns die nächste Zeit mit euren Zielen und persönlichen Verhaltensplänen beschäftigen. Anbei findet ihr ein Dokument mit einer theoretischen Einführung zu dem Thema und ein Beispiel eines möglichen Bewegungsplan. Ich bitte darum, euch dieses Dokument gut durchzulesen.“ [+ Dok07]
2j	<input type="checkbox"/> <b>Ziele</b>	II – W, MI – F, K
	- Auftrag: Formulieren realistischer Ziele - Erstellen eines Bildes, auf dem jede/r TN mit Foto + seinen drei Zielen abgebildet → Motivationsbild	„Jetzt bitte ich euch, über eure Ziele hinsichtlich körperlicher Aktivität nachzudenken (z.B. ich will mich mehr bewegen, weil sich dadurch nachhaltig mein Gewicht reduzieren lässt!). Die ehrliche Antwort auf die Fragen „Warum will ich mich eigentlich mehr bewegen? Was will ich erreichen (aus körperlicher / gesundheitlicher Sicht)?“ führt euch zu euren Zielen hin. Formuliert nun eure drei wichtigsten Ziele in einen Kommentar! Danke!!!“  „Habt ihr gewusst, dass sich die Motivation für eine Sache immer aus den eigenen Zielvorstellungen generiert? Eure Ziele sind der Grund, weshalb ihr womöglich motiviert seid, hier aktiv mitzuarbeiten! ;-) hehe“

		„Schaut, unser erstes Gruppenfoto.“ [+ Motivationsbild]
<b>2k</b>	<input type="checkbox"/> <b>Soziale Ressourcen</b>	II – MI - HA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potentielle Sportpartner/innen im Freundes- und Bekanntenkreis aufspüren</li> <li>- „critical friend“ in der fb-Gruppe finden</li> </ul>	<p>„Es ist immer gut, friends zu haben. Checkt mal eurem Freundes- und Bekanntenkreis und sucht euch jemanden, der mit euch gemeinsam Sport macht. Gemeinsam geteiltes Leid ist doppelte Freude ;-) Aber auch hier in der Gruppe ist „soziales Kapital“ vorhanden. Bei Fragen, Problemen, Tipps und so stehe ich natürlich jederzeit zur Verfügung. Auch die Plattform dieser Gruppe kann genutzt werden. Ich möchte nun aber, dass ihr euch darüber hinaus einen „critical friend“ hier in der Gruppe sucht. Dieser „critical friend“ (eine Person aus unserer Gruppe) dient zur gegenseitigen Unterstützung z.B. bei Problemen mit der Umsetzung eures Plans, als Berater/in und als Bewerter/in. Die Aufgabe lautet also: Findet euch in 2er oder 3er - Gruppen zusammen. Die Rolle der critical friends wird er im Laufe der nächsten Zeit besser verstehen...“</p>
<b>2l</b>	<input type="checkbox"/> <b>Konsens über gemeinsame Ziele</b>	IV – MI - HA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene Einschätzung, ob das persönliche Ziel auch zu erreichen ist</li> </ul>	<p>„Wir alle hier haben das gemeinsame Ziel, uns mehr zu bewegen. Ich möchte, dass jede/ r von euch dieses Ziel dahingehend realistisch einschätzt, ob sie/er auch wirklich daran glaubt, es zu erreichen. Ich möchte, dass jede/r eine kurze Begründung anführt, warum er daran glaubt oder nicht!“</p>
<b>2m</b>	<input type="checkbox"/> <b>Verhaltensvertrag</b>	IV – MI - HA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausfüllen eines persönlichen Verhaltensvertrag</li> <li>- Dokument08: „Verhaltensvertrag“</li> </ul>	<p>„Verträge haben etwas verbindliches. Wie wäre es, wenn jede/r einen „Verhaltensvertrag“ mit sich selbst abschließt? Auch wenn es wohl nur symbolischen Charakter hat, finde ich so etwas sehr hilfreich. Anbei findet ihr eine Vorlage, die ihr jedoch selbst an euch anpassen solltet. Wenn ihr euren „Vertrag“ individuell ausgestaltet und „unterschrieben“ (einfach Namen tippseln!) habt, dann bitte ich euch, ihn mir zu schicken! Danke!“ [+ Dok08]</p>
<b>2o</b>	<input type="checkbox"/> <b>Einen Plan machen!</b>	V – W, MI, VI - HA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auftrag: einen Bewegungsplan über eine Woche machen!</li> <li>- Dokument09: „Info: Anforderungen“</li> </ul>	<p>„Wir gehen einen Schritt weiter und stellen uns die Frage: Wie können wir unsere Ziele erreichen? Sprich, wir brauchen einen Plan. Eine Struktur eines</p>



<p>an einen Bewegungsplan + Bewegungsempfehlungen“ - Dokument10: „Vorlage Bewegungsplan“</p>	<p>Alltags, in dem körperliche Aktivität seinen festen Platz findet. Die Anforderungen an einen guten Plan sind hoch, so sollte nach der 3pw-Regel ein Plan Passend – Praktikabel – Präzise und darüber hinaus auch noch wirksam sein (vgl. Dokument07). Ein Plan bleibt natürlich veränderbar, aber er sollte nie ersatzlos gestrichen wegen! Puhh... nunja, stellt euch nun die Frage, Was Wann Wo und Wie möglich ist und macht euch einen persönlichen Bewegungsplan, für eine typische Woche, in dem ihr mindestens 3x20min / Woche intensive körperliche Aktivität in eurem Alltag berücksichtigt! 4x30, 7x20, 3x45 o.ä. wäre natürlich auch ok ;- ) folgendes Dokument könnt ihr als Vorlage für euren Plan benutzen! Viel Spaß beim Erstellen!“ [+ Dok09] [+ Dok10]</p> <p>„Bitte schickt mir eure persönlichen Verhaltenspläne für die kommende Woche. Danke!“</p>
--	---

<p>2p <input type="checkbox"/> <b>Bewegungsprotokoll</b></p>	<p>V – MI, E - HA</p>
<p>- Auftrag: Protokollierung der Bewegungsaktivität mit dem eTool „google.docs“ - Link: -</p>	<p>„WICHTIG!!! Ich möchte, dass ihr eure Bewegungsaktivität ab jetzt protokolliert. Unter folgendem Link habe ich ein <a href="#">google.doc</a> eingerichtet. Bitte diesen Link als Lesezeichen speichern und immer schön eintragen, wann und wie lange ihr welche Aktivität ausgeübt habt. Ich bin gespannt...“</p>

<p>2q <input type="checkbox"/> <b>Einen Plan umsetzen!</b></p>	<p>V - MI, VI</p>
<p>- Auftrag: den Bewegungsplan über eine Woche umsetzen!</p>	<p>„Ich habe mir jeden eurer persönlichen Verhaltenspläne angeschaut. Nun heißt es für euch, euren Plan durchzuführen. Versucht das, was ihr euch vorgenommen habt, die kommende Woche auch wirklich umzusetzen. Auch wenn der Plan jederzeit verändert werden kann, sollte er einen verbindlichen Charakter haben und dazu benötigt es etwas Disziplin! Gutes Gelingen bei der Verwirklichung eurer Pläne und viel Spaß beim Bewegen!“</p>

**Phase 3: „implementation intentions“ & „barriere management“ – Wenn-Dann-Pläne formulieren und mit Hindernissen umgehen!**

Tag 10 - 25

3a <input type="checkbox"/> <b>Reflexion: Persönliche Bewegungspläne</b>	VI – MI, VI – HA
<p>- Bericht über die Umsetzung der persönlichen Verhaltenspläne</p> <p>- ggf. Veränderungen der persönlichen Verhaltenspläne</p>	<p>„So, eine Woche ist vorüber. Wie ist es euch mit der Verwirklichung eurer Bewegungspläne ergangen? Versucht, euer „Erfolg“ in Prozent einzuschätzen (z.B. 75% von meinem Plan hat funktioniert)!“</p> <p>„Wenn nötig, dann überarbeitet euren persönlichen Bewegungsplan! Korrekturen können nötig werden,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ weil der Plan nicht ausreichend PASSEND formuliert ist,</li> <li>➔ weil der Plan nicht PRAKTIKABEL formuliert ist,</li> <li>➔ weil der Plan nicht PRÄZISE genug ist oder</li> <li>➔ weil der Plan nicht WIRKSAM genug ist!</li> </ul> <p>Der Plan sollte flexibel sein, aber es sollte NICHTS ersatzlos gestrichen werden. Eure Pläne sind noch lange nicht fix in euren Alltag integriert, deswegen ist es von großer Bedeutung, sie immer optimal anzupassen. Der Plan sollte so ausschauen, dass er die Struktur eines Wochenalltags abbildet, in der regelmäßige körperliche Aktivität fest integriert ist. ;)</p>
3b <input type="checkbox"/> <b>SORK - Analysen</b>	III – MI, VI – HA
<p>- Auftrag: Aufspüren negativer Stimuli mithilfe der SORK-Analyse (situative / kontextuelle Verhaltensanalyse) nach Kanfer</p> <p>- Dokument11: SORK-Analyse</p>	<p>„So, nun wird's psychologisch: Ich möchte, dass jede/r von euch eine sogenannte „SORK-Analyse“ durchführt. Hierfür bitte folgendes Dokument downloaden, durchlesen, sich selbst analysieren, wesentliche Punkte notieren und mir ergänzt wieder schicken. Jede/r von euch bekommt ein persönliches Feedback dazu von mir! Viel Spaß bei der Analyse!“ [+ Dok11]</p>
3c <input type="checkbox"/> <b>Wenn-Dann-Pläne</b>	V+ – MI, VI – HA
<p>- Annäherung an das Barrierenmanagement mit einer einfachen Implementierungsentention für eine Situation</p>	<p>„Welche Situationen (vgl. SORK-Analyse) sind besonders typisch, die eine Umsetzung eures Plans verhindern wollen? Wählt eine typische Situation aus und entwickelt eine „Wenn-Dann-Strategie“! Beispiel: Wenn ich aus situativer Faulheit daran denke, lieber das Auto zu benutzen anstatt das Fahrrad, dann sage ich „Stopp“ und „Ich esse jetzt einen halben Apfel, das ist mein Benzin“ und dann setze ich meinen Fahrradhelm auf!</p> <p>Die Kunst ist es, sich selbst auszutricksen, und diese</p>

	Tricks sind manchmal soo simpel...	
3d	<input type="checkbox"/> <b>Barrierenmanagement - A</b>	V+ – W, MI, VI – HA
- Einführung in das Thema „Barrierenmanagement“ - Dokument12: „Implementierungsintentionen und Barrierenmanagement“	„Wir werden uns in der nächsten Zeit mit folgender Frage auseinandersetzen: Was tun, wenn ich keine Lust mehr habe? Auch wenn man einen guten Plan hat, kommt es immer wieder vor, dass dieser im Alltag nicht durchgeführt wird. Die Schwierigkeiten bei der Umsetzung eurer Pläne möchte ich „Barrieren“ nennen. So wie man seine Gewohnheiten kennen muss, um sie überhaupt ändern zu können, verhält es sich mit den Barrieren: Solange man nicht weiß, wer oder was es genau ist, das einen von etwas abhält, kann man diese Schwierigkeit auch nicht angehen oder aus dem Weg räumen. Wir möchten nun versuchen, eure persönlichen Barrieren aufzuspüren und Strategien entwickeln, die uns dabei helfen sollen, die Hindernisse zu überwinden! Folgendes Dokument arbeitet dieses Thema theoretisch auf; das Lesen wäre sehr empfehlenswert ;-)" [+ Dok12]	
3e	<input type="checkbox"/> <b>Barrierenmanagement - B</b>	V+ – MI, VI – HA
- Auftrag: Aufspüren der individuellen Barrieren und gemeinsames entwickeln von Gegenstrategien - Link: -	„Auftrag: Ich möchte auch dazu aufrufen, euer persönliches Barrierenmanagement zu bearbeiten! Dazu möchte ich eine „Gruppenarbeitsphase“ einleiten, die ich mir folgendermaßen vorgestellt habe: Jede/r von euch berichtet in einem eigenen Post / Beitrag hier auf der Pinnwand von einer persönlichen Barriere. Nun können die anderen TN bzw. Ich in Form von Kommentaren Vorschläge einer passenden Strategie zur Überwindung dieser Barriere posten. Diese Vorschläge können als Inspiration für die Entwicklung der eigenen persönlichen Strategie dienen! WICHTIG: Das ist ein Auftrag ohne Ende, d.h. Es kann jederzeit (bis zum Ende der Intervention und bis danach) hier um Rat gefragt werden, wenn Hindernisse auftreten!! Ab jetzt werden meine Inputs weniger und ich hoffe auf produktives kollaboratives Arbeiten!“	
3f	<input type="checkbox"/> <b>Plan &amp; Strategien umsetzen</b>	V+ – MI, VI – HA
- Implementierung der Strategien - ggf. Adaption der Bewegungspläne	„So, jetzt liegt alles an euch. Versucht, euren Bewegungsplan jetzt einmal die nächsten 6 Wochen wirklich einzuhalten und die erarbeiteten Strategien anzuwenden. Vergesst bitte nicht, dass ein Plan grundsätzlich veränderbar bleibt, aber er sollte nie ersatzlos gestrichen werden. Ich wünsche euch viel Motivation und Handlungswille!! ;-)"	

3g <input type="checkbox"/> <b>Zwischenstand</b>	VI – MI
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zusammenfassung der bisherigen Intervention in einem 5minütigem Video</li> <li>- Dokument13: „Selbstmanagement“</li> </ul>	<p>„Was haben wir bisher alles gemacht? Hier ein 5minütiges Video! “</p> <p>„Hier nochmal ein interessantes Dokument (wie ich finde) über das Thema „Selbstmanagement“! [+ Dok13]</p>

**Phase 4: „self monitoring & reflexion“ – sich Bewegen und Optimieren!**

Tag 25 - 50

4a <input type="checkbox"/> <b>3f + 3a</b>	V+ & VI – MI, VI – HA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umsetzen der Bewegungspläne und Bewegungsstrategien</li> <li>- kontinuierliche Reflexionsprozesse über das eigene Bewegungsverhalten und</li> </ul>	-
4b <input type="checkbox"/> <b>Individuelle Beratung</b>	V+ & VI – MI, VI – K
<ul style="list-style-type: none"> <li>- M ist Ansprechpartner bei Problemen, Fragen etc.</li> <li>- „critical friend“</li> </ul>	-
4c <input type="checkbox"/> <b>Virtuelle soziale Unterstützung</b>	V+ & VI – MI, VI – K
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sozial unterstützende Kommunikationsformen können praktiziert werden; das Auftreten gruppenspezifischer Effekte ist nicht auszuschließen! (antizipativ)</li> </ul>	-

**Phase 5: „perspectives“ – Ausblick in eine ungewisse Zukunft!**

Tag 45 - 50

5a <input type="checkbox"/> <b>Die letzten Schritte</b>	VII – MI
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klärung der letzten organisatorischen Schritte</li> <li>- Zusammenfassung der Intervention und Aufzeigen von Perspektiven (Wie kann mir das Gelernte auch in Zukunft helfen?)</li> <li>→ Dokument14: „Perspektiven“</li> </ul>	<p>„Hallo! Danke für die Teilnahme an meiner Intervention. Vielleicht hat die eine oder der andere etwas für sich persönlich mitnehmen können. Was sind nun die letzten Schritte? Ich bitte euch, ALLE (auch die, die hier nicht so regelmäßig dabei waren!) den Online-Fragebogen auszufüllen. DAS WÄRE MIR SEHR WICHTIG! Das Ergebnis bekommt dann jede/r von euch persönlich von mir zugeschickt, eine Übersicht wird natürlich auch hier in der Gruppe zu finden sein! Wenn meine Abschlussarbeit fertig ist, dann werde ich sie ebenfalls an auch weiterleiten.</p> <p>Ich werde nochmal in ca. 3 Monaten einen Fragebogen ausschicken, um die Nachhaltigkeit dieser Intervention zu überprüfen. Alles in Allem möchte ich mich nochmals herzlich bedanken und ich wünsche euch alles gute und regelmäßige körperliche Aktivität. Lasst wackeln...“</p>
5b <input type="checkbox"/> <b>Post-Evaluation + Prä-Post-Vergleich</b>	VII – MI
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung der Post-Testung</li> <li>- Auswertung der Ergebnisse, Prä-Post-Vergleich; Ergebnisse werden an jeden TN persönlich übermittelt</li> </ul>	<p>„Hallo x, hier hast die Auswertung deiner persönlichen Daten und ein kurzes Kommentar von mir an dich! Ich wünsch dir alles Gute und weiterhin viel regelmäßige Bewegung!“</p>
5c <input type="checkbox"/> <b>Aussicht</b>	VII – MI
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung der Post-Testung</li> <li>- Auswertung der Ergebnisse, Prä-Post-Vergleich; Ergebnisse werden an jeden TN persönlich übermittelt</li> </ul>	<p>„bewegter Alltag!“ „...sagte der Stein zur Blume: „Das Leben ist Veränderung!“ ...und er flog davon!“ → irgendetwas philosophisch-romantisches posten!</p>

## > facebook MoVE\* <

\*Inhalte adaptiert aus Fuchs, 2006; Göhner & Fuchs, 2007 u.a.

**Ziel:** Bewegungsverhalten / Gewohnheiten ändern, Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils, Beratung & Betreuung, Wissen über Bewegung und Gesundheit, Selbstregulationskompetenzen hinsichtlich Bewegungsverhaltenssteuerung, gesteigerte Selbstwirksamkeitserwartung, Selbstorganisation, Selbstkontrolle bzw. Selbstmanagement (Impulskontrolle, Frustrationstoleranz, ...), „integrierte Verhaltensregulation“,

**Ort:** virtuell, soziales Netzwerk „facebook“

**Aufgabe des Moderators:** Gestalten der Lernumgebung („soziale Atmosphäre“ (Prinzipien z.B. Wertschätzung der anderen), anregender Input (z.B. Fragen), Coach (Beratung, Monitoring), Rolle zwischen „Lernender (kein Anspruch an „Was ist richtig oder falsch?“ und fachlicher „Sicherheit“) und Lehrender (Fachexpertise – „Das ist vielleicht gut geeignet / nicht gut geeignet!“

„Mit mir steht und fällt die Intervention“ vs. „Die Intervention steht und fällt mit der Partizipation der TN“ (Selbstmotivation, TN motivieren)

**Voraussetzungen:** Didaktisches und fachliches Wissen (*eigene Erfahrungen, Studium*), Kreativität / Improvisationsfähigkeit bzw. Spontaneität (*bilde ich mir ein!*), Interesse am Projekt (*habe ich, höchst intrinsisch motiviert!*), „konstruktivistische“ Einstellung (*im Entstehungsprozess*), Zeit (*werde ich mir nehmen*), ...

**Didaktisches Prinzip:** konstruktivistische Didaktik (Reich, 2010, 2012), soziale Interaktion, Instruktionen (Klauer & Leutner, 2007; Zumbach, 2003), angelehnt an dem Konzept „situiertes Lernen“ (Lave, 1991; Mandl et al., 2002) □ soziale Dimension von Lernen; „shared knowledge“, CoP („Community of Practice“)

**Theoretische Fundierung der Intervention:** Fuchs et al. (2007); Göhner & Fuchs (2007); Kanfer, Reinecker & Schmelzer (2012); Rheinberg (2011, 2012); Heckhausen, Achtziger & Gollwitzer (1987, 2006, 2012); Weinert (2001); Kuhl (1987); Deci & Ryan (1985; 2002), Sheldon (2002); Bandura (1997);

**Art:** „social support interventions in community settings“ (Höner in Fuchs, 2007, S. 62)

**Beschreibung:** Nach Identifikation potentieller TN (Stadien!), PräTest, RCT („randomized controll trial“) + Auswahl der TN für Interventionsgruppe werden diese per eMail benachrichtigt mit der Bitte, mich (bzw. mein „fake-account“ für die Intervention) als „friend“ zu adden. Die TN werden dann von mir zu der Gruppe hinzugefügt (Abb. 2 □ Kommunikationsplattform auf facebook).

Die Intervention (Abb. 2 - „Lernphase“) kann beginnen...

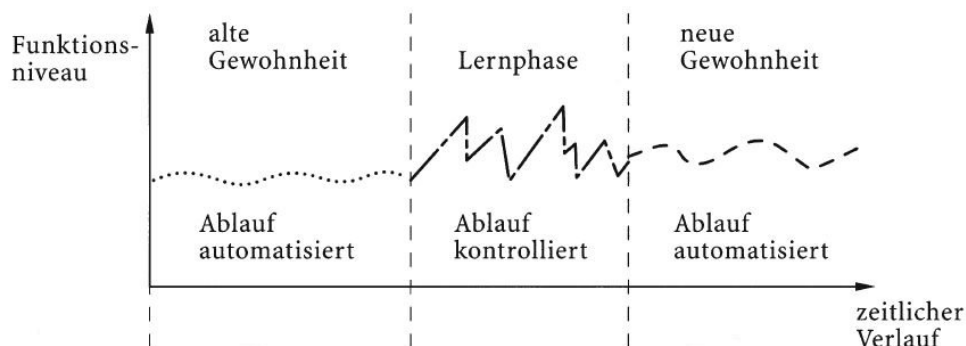


Abbildung 1: Gegenüberstellung verschiedener Funktionsniveaus (Kanfer & Reinecker, 2012, S. 31)

## **Für den Moderator / die Moderatorin: Implementierungsintentionen bzgl. der Intervention**

Situation: TN zeigt keine Aktivität

- (1) Post: ich würde mich wirklich sehr freuen, wenn alle hier in der gruppe aktiv mitmachen würden! nicht, das ich angst um mögliche daten hätte, aber das hier kommt doch eigentlich auch euch zugute!! ;-)
- (2) PM: hallo x, wie geht's dir? ich wollte nur einmal nachfragen, ob du noch motiviert bist, bei MoVE mitzumachen? es würde mich sehr freuen...

Situation: TN beleidigt einen anderen TN, TN postet „fraglichen“ Beitrag

- (1) Post / Comment: hallo x, ich finde deinen Beitrag (äußerung gegenüber y) nicht angemessen.
- (2) PM: hallo x, ich möchte, dass du solche kommentare wie „....“ in zukunft unterlässt. Ich finde sie unpassend und stoßen auf unmut bei den anderen teilnehmer/innen. Vielen Dank.

Erhoffte Effekte:

- Motivierung der TN untereinander (Likes, positive Verstärkungen), soziale Effekte, Gruppengefühl.
- Steigerung der körperlichen Aktivität
- Höhere Ausprägung bei den gemessenen Variablen beim Posttest

Ein Verhaltensplan ist dann wirksam, wenn die 3pw-Regel berücksichtigt wird – passend, praktikabel, präzise



## Screenshot und Beschreibung des virtuellen Interventionsraumes / der facebook-Gruppe



### Beschreibung:

- 1 Eingabe-Feld für Postings / Beiträge; hier können Text und Medien (Fotos, Videos, Dokumente bzw. Dateien) allen Gruppenmitgliedern von jedem Gruppenmitglied zugänglich gemacht werden
- 2 Darstellung von Postings / Beiträge der Gruppenmitglieder, welche im Eingabe-Feld (»|«) verfasst wurden // **Daten\_quantitativ:** Datum | „Gefällt-Mir“ | Name der Verfasserin / des Verfassers | Anzahl der Wörter || **Daten\_qualitativ:** Text
- 3 „Gefällt mir“ oder „Like“ – Button: Gruppenmitglieder können Beiträge „ liken“, d.h. ihre Zustimmung, ihr Gefallen daran o.ä. bekunden
- 4 „Kommentieren“ – Button: Gruppenmitgliedern können zu Beiträgen einen Kommentar verfassen bzw. bereits bestehende Kommentare wiederum kommentieren
- 5 Darstellung von Kommentaren; Kommentare können ebenfalls „geliked“ werden // **Daten\_quantitativ:** Datum | Uhrzeit | „Gefällt-Mir“ | Name der Verfasserin / des Verfassers | Anzahl der Wörter || **Daten\_qualitativ:** Text
- 6 Information: Welche Gruppenmitglieder haben den „Gefällt mir“ – Button zu dem jeweiligen Beitrag gedrückt? Welche Gruppenmitglieder haben sich den Beitrag angesehen? // **Daten\_quantitativ:** Name/Anzahl der jeweiligen Gruppenmitglieder
- 7 Übersicht über die Gruppenmitglieder | Möglichkeit, Gruppenmitglieder via persönliche Nachricht / Gruppennachricht zu kontaktieren | Möglichkeit, neue Gruppenmitglieder zu Gruppe einzuladen
- 8 „Chat“ – Funktion: Wenn Gruppenmitglieder zur gleichen Zeit „online“ sind, können sie miteinander in Echtzeit kommunizieren // Datenerhebung nur möglich bei Kommunikationsfäden, bei dem der Interventionsleiter beteiligt ist

**Übersicht der Arbeitspapiere**

- arbeitspapier\_01: „AGB - Allgemein Gewünschte Bedingungen“
- arbeitspapier\_02: „Theorie - aus »MoVo« wird »MoVE«“
- arbeitspapier\_03: „Körperlich-aktiver Lebensstil?“
- arbeitspapier\_04: „Bewegungsempfehlungen“
- arbeitspapier\_05: „Bewegung und Gesundheit“
- exkurs\_01: „Ernährung“
- exkurs\_02: „Seelische Gesundheit“
- arbeitspapier\_06: „Auswertung aus dem Prä-Test“ (Bsp.)
- arbeitspapier\_07: „Ziele und Pläne“
- arbeitspapier\_08: „Verhaltensvertrag“
- arbeitspapier\_09: „Vorlage Bewegungsplan“
- arbeitspapier\_10: „Vorlage SORK-Analyse“
- arbeitspapier\_11: „Implementierungsintentionen und Barrierenmanagement“
- arbeitspapier\_12: „Barrierenmanagement“
- arbeitspapier\_13: „Selbstmanagement“
- arbeitspapier\_14: „Perspektiven“

+ Video: Einführung

+ Video: Zwischenstand

## AGB - Allgemein Gewünschte Bedingungen

### □ Präambel

Prinzipien zum Umgang miteinander in der facebook-Gruppe:

- Wir wollen miteinander und von uns gegenseitig lernen.
- Wir sind freiwillige Teilnehmer/innen.
- Wir sind selbstständig und eigenverantwortlich.
- Wir geben konstruktive Kritik und pflegen einen offenen Umgang miteinander.
- Wir nehmen kritische Anmerkungen als Lernchance wahr.
- Wir sind ehrlich zueinander und zu uns selbst.

**Alles**, was zwischen euch und mir passiert, ist als **ein freiwilliges Angebot von mir an euch** zu verstehen! Was in der Gruppe innerhalb passiert, kann ich nur bedingt kontrollieren, da wünsche ich mir einen konstruktiven Umgang miteinander. Ich würde mich sehr freuen, wenn ihr euch aktiv am Geschehen hier in der facebook-Gruppe beteiligt und dann auch wirklich (also in der „Realität“ 😊) an euch „arbeiten“ würdet!

Ich freue mich auf regen Austausch untereinander! DANKE!

### □ Umgang mit Beiträgen in der Gruppe

Es wird so sein, dass ich euch gerade in den ersten zwei, drei Wochen mit verschiedensten Inhalten, Fragen, Aufforderungen usw. bombardieren werde, in Form von Posts / Beiträgen hier in der Gruppe bzw. in meinem Profil!

Hier meine erste Bitte an euch:

**Klickt bei JEDEM Post / Beitrag (ob von mir oder von anderen) den »Like« bzw. »Gefällt mir« Button, wenn ihr ihn wahrgenommen und gelesen habt!** (auch wenn ein „Dislike“ angemessener wäre).

»Like« heißt dann nicht „Gefällt mir“, sondern:

**„Ich habe den Post / Beitrag wahrgenommen und gelesen!“.**

**Antworten, Fragen, Unklarheiten, kritische Anmerkungen, Beschwerden und Sonstiges zu einem bestimmten Beitrag bitte immer als Comment / Kommentar!**

Comments / Kommentare sind eure Reaktionen auf Posts / Beiträge. Kommentiert so viel wie ihr wollt und gerne auch kritisch. By the way: Bei Kommentaren bekommt der „Like“-Button auch wieder seine „Gefällt mir“-Bedeutung. ;-)

Alles rund um ein eigenes Thema / Bedürfnis etc. einfach als eigener Post / Beitrag, fühlt euch da bitte frei und willenslos im miteinander kommunizieren hier in dieser Gruppe.

#### □ Umgang mit persönlichen Informationen

Es gelten die Datenschutzbestimmungen für Wissenschaft und Forschung. So werden von mir alle persönlichen Daten vertraulich behandelt und anonymisiert bzw. pseudonymisiert weiterverarbeitet. Jede/r kann auf sein informationelles Selbstbestimmungsrecht bestehen.

Ich möchte darauf hinweisen, dass nicht geklärt ist, wie facebook mit persönlichen Informationen und Aktionen umgeht (z.B. Klicken des „Like-Buttons“, Comments, ...):

„In diesem Zusammenhang speichert Facebook Daten von Ihnen. Welche Daten genau Facebook speichert und wie diese Daten genutzt werden, ist nicht genau bekannt. Sicher ist, dass Facebook nicht nur Daten speichert, die direkt von Nutzern eingegeben werden, sondern auch Aktionen der Facebook-Nutzer – vermutlich lückenlos – aufzeichnet.

Außerdem erfährt Facebook

- die wichtigsten Daten des Computersystems, von dem aus ein Nutzer sich ins Netzwerk einloggt – bis hin zu IP-Adresse, Prozessortyp und Browserversion samt Plug-Ins und
- jeden Besuch auf Webseiten, auf denen ein "Gefällt mir"-Knopf installiert ist. Dabei wird auch die IP-Adresse übertragen. Sofern der Besucher der fremden Seite Facebook-Nutzer ist und sich vom selben Computer aus bereits bei Facebook eingeloggt hat, kann Facebook auch dessen Identität ermitteln.

Das ermöglicht Facebook, Vorlieben, Neigungen und Kontakte seiner Nutzer sehr genau und über die Facebooknutzung hinaus zu untersuchen (aus <http://www.facebook.com/Brandenburg.MWFK>)

Ich verweise auf die Datenschutzhinweise von facebook.

Es ist immer zu bedenken: Das Internet vergisst nichts! Die Vergangenheit wird aufgezeichnet und bleibt real. facebook ist somit als nicht vergänglicher „öffentlicher“ Raum zu begreifen. In ihm sollten nur Informationen fließen, die auch öffentlich und langfristig zu vertreten sind (Umgang mit Fotos, Videos, Like-Buttons, Formulierungen von Beiträgen, „Sharen“ von Inhalten, etc.).

Bei Unklarheiten etc. nicht verzagen, einfach fragen, per fb-message (Felix Move), eMail ([autorpe@stud.sbg.ac.at](mailto:autorpe@stud.sbg.ac.at)) oder Telefon (+43 699 81724781).

## Theorie - aus »MoVo« wird »MoVE«

*Ein bisschen Theorie schadet nie!*

### □ Theoretische Grundlage: MoVo-Prozess-Modell (Fuchs, 2007)

Texte entnommen von: (Literaturangaben wurden entfernt)

[http://www.sport.uni-freiburg.de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie/psych\\_proj/konz/MoVoprozess](http://www.sport.uni-freiburg.de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie/psych_proj/konz/MoVoprozess)

[http://www.sport.uni-freiburg.de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie/psych\\_proj/konz/](http://www.sport.uni-freiburg.de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie/psych_proj/konz/)

Das MoVo-Konzept (Motivations-Volitions-Konzept) wurde am Lehrstuhl für Sportpsychologie der Universität Freiburg von Prof. Dr. Reinhard Fuchs entwickelt. Das MoVo-Konzept besteht aus zwei Teilen, nämlich dem MoVo-Prozessmodell und der MoVo-Intervention. Gemeinsam mit Prof. Dr. Wiebke Göhner und Dr. Caroline Mahler wurden in den letzten Jahren auf der theoretischen Grundlage des MoVo-Prozessmodells die beiden Gruppenprogramme MoVo-LISA und MoVo-LIFE entwickelt. Beide Programme haben das Ziel, Personen, die zu einer Lebensstiländerung im gesundheitlichen Bereich motiviert sind, bei der Umsetzung ihrer Absichten zu unterstützen.

Mit einer Sportaktivität zu beginnen, ist das eine; sie anschließend auch dauerhaft fortzuführen, das andere. Für viele Menschen stellt schon das Beginnen ein großes Hindernis dar; noch größer scheint aber die Schwierigkeit zu sein, das einmal begonnene Sportverhalten kontinuierlich über einen längeren Zeitraum hinweg weiterzuführen. Die Teilnehmerraten von Sport- und Fitnessprogrammen bestätigen das: Von denen, die mit einer Aktivität begonnen haben, sind nach einem halben Jahr oft nur noch die Hälfte dabei. Theoretische Überlegungen und empirische Befunde legen die Schlussfolgerung nahe, dass das Anfangen und Dabeibleiben von unterschiedlichen motivationalen und volitionalen Prozessen gesteuert wird. Während beim Anfangen vermutlich Prozesse der Intentionsbildung, Umsetzungsplanung und Handlungsiniiierung im Vordergrund stehen, dürften für das längerfristige Dabeibleiben vor allem Faktoren wie die Selbstkonkordanz der Zielintention sowie Prozesse des Barrierenmanagements und der Rückmeldungsverwertung (Konsequenzerfahrungen) von Bedeutung sein. Die hier aufgezählten Komponenten der Handlungsiniiierung und -aufrechterhaltung sind im so genannten Motivations-Volitions-Modell (MoVo-Modell) in einen konzeptionellen Gesamtzusammenhang gestellt worden.

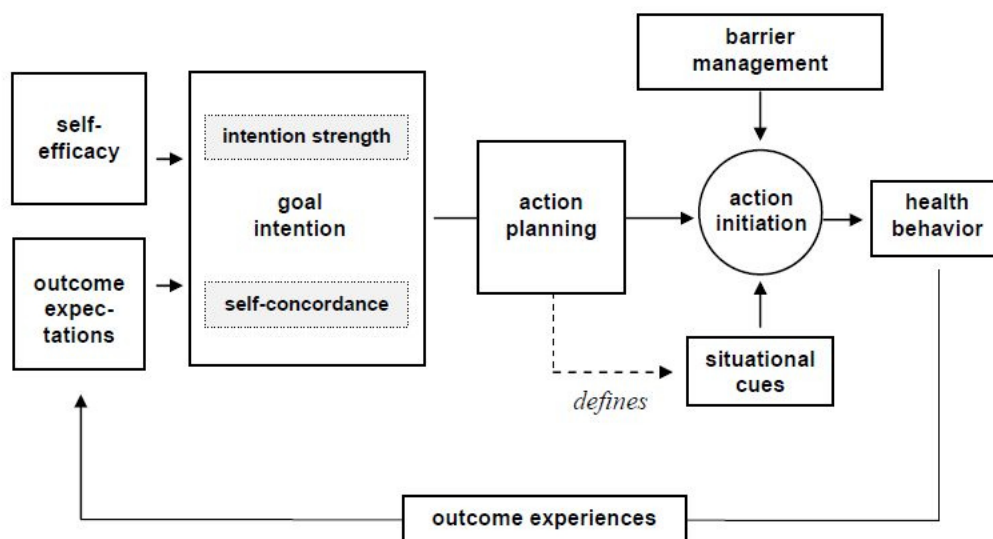


Abbildung 1. Motivations-Volitions-Prozessmodell der Sportteilnahme (MoVo-Modell)

Der motivationale Prozess der Intentionsbildung mündet in der Festlegung einer Zielintention (goal intention), z.B. von der Form „Ich habe die Absicht, wieder mit dem Tennisspielen zu beginnen“. Die Stärke dieser Zielintention (intention strength) ist im Wesentlichen von einschlägigen Kosten-Nutzen-Überlegungen (Konsequenzerwartungen; outcome expectations) sowie verhaltensbezogenen Kontrollkognitionen (Selbstwirksamkeitserwartungen; self-efficacy) abhängig. Damit aus derartigen Zielintentionen konkrete Handlungen hervorgehen können, bedarf es der Handlungsplanung (action planning), bzw. der Formulierung sogenannter Implementierungsintentionen, in denen das Was, Wann, Wo und Wie der Handlungsrealisierung festgelegt wird). Prozesse der aktuellen Handlungsinitiierung werden sowohl von personalen Faktoren wie dem Barrierenmanagement als auch von situativen Faktoren wie dem Eintreffen der in der Planung antizipierten raum-zeitlichen Auslösebedingungen gesteuert. Mit dem Faktor der Selbstkonkordanz wird eine Qualität der Zielintention ins Auge gefasst, von der anzunehmen ist, dass sie für die Persistenz des neuen Verhaltens von zentraler Bedeutung ist: Je mehr nämlich die Zielintention den eigenen Wünschen und Bedürfnissen entspricht (hohe Konkordanz mit dem Selbstsystem), umso stärker ist die Energetisierung der Zielverfolgung auch in kritischen Momenten, wenn ein Abbruch des neuen Verhaltens schon „gefährlich bereitwillig“ in Erwägung gezogen wird. Bei dem Barrierenmanagement handelt es sich um Strategien der Selbst- und Umweltsteuerung, die dazu dienen, die geplante Handlung (z.B. Fitnessgymnastik am nächsten Dienstagabend) gegenüber attraktiven Verhaltensalternativen (Anschauen einer TV-Fußballübertragung) abzuschirmen. Strategien des Barrierenmanagements sind z.B. die Aufmerksamkeitskontrolle (Ausblenden von Informationen, die konkurrierende Zielintentionen unterstützen würden), die Umweltkontrolle (Gestaltung der sozialen und räumlich-materiellen Umwelt so, dass das intendierte Verhalten erleichtert wird) oder das kognitive Umstrukturieren (Neubewertung der Situation im Dienste der aktuellen Absicht). Wenig Beachtung in der einschlägigen Literatur hat bislang die Rückmeldungsverwertung gefunden, die im MoVo-Modell in Form der „Konsequenzerfahrungen“ berücksichtigt werden. Wenn die Person das geplante Verhalten (in unserem Fall das Sport- und Bewegungsverhalten) dann tatsächlich ausübt, werden die dabei gemachten

Erfahrungen (Konsequenzerfahrungen) mehr oder weniger bewusst reflektiert und mit den anfänglichen Konsequenzerwartungen verglichen. Abhängig vom Ergebnis dieses Vergleichs kann es zu einer Korrektur der Konsequenzerwartungen und damit auch zu einer Stärkung oder Schwächung der Zielintention kommen, womit sich die motivationalen Voraussetzungen der weiteren Sportteilnahme verändern würden.

### □ **Interventionsprogramme MoVo-LISA & MoVo-LIFE**

Text entnommen von: <http://www.movo-konzept.de/>

Bei **MoVo-LISA** geht es um den Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils – das Kürzel „LISA“ steht für „Lebensstil-integrierte sportliche Aktivität“. Dieses Programm richtet sich an erwachsene Personen, die aus gesundheitlichen Gründen mehr Bewegung in ihren Alltag bringen möchten. In drei Einheiten (zwischen 60 und 90 Minuten verteilt über ca. acht Tage) wird auf der Ebene einer Kleingruppe mit sechs Teilnehmern eine Kurzintervention realisiert. Durchgeführt werden kann MoVo-LISA in ambulanten bzw. teilstationären Einrichtungen, Gesundheitsprogrammen, Volkshochschulen oder Schulen sowie weiteren Einrichtungen, in denen Programme zur Änderung des Sport- und Bewegungsverhaltens angeboten werden sollen (z.B. Familienbildungsstätte).

Bei **MoVo-LIFE** geht es zusätzlich zum Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils um den Aufbau einer gesunden Ernährungsweise. Mit dem Namen „LIFE“ wird auf diese umfassendere Lebensstiländerung hingewiesen. MoVo-LIFE richtet sich an erwachsene Personen, die ihren Lebensstil in Richtung einer gesunden Ernährung und ausreichenden körperlichen Aktivität ändern wollen, wie z.B. Personen mit Übergewicht, mit Diabetes, oder mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. MoVo-LIFE ist für eine Gruppe mit bis zu 16 Teilnehmern konzipiert und erstreckt sich mit sieben Einheiten zu je 90 Minuten über einen Zeitraum von 8 bis 10 Wochen. MoVo-LIFE wurde im Rahmen des Interventionsprogramms M.O.B.I.L.I.S. entwickelt (Leitung: Prof. Dr. Aloys Berg, Freiburg), nähere Informationen zu diesem bundesweit angebotenen Programm finden Sie unter <http://www.mobilis-programm.de/> . Ebenso wie MoVo-LISA kann das Programm MoVo-LIFE in unterschiedlichsten Einrichtungen durchgeführt werden, die Programme zur Änderung des Sport- und Bewegungsverhaltens anbieten möchten.

### □ **„facebook MoVEs“ – MoVo-Intervention über facebook?**

Und jetzt zu meiner Idee. Meine Hypothese ist, dass solche psychologischen Programme zur Förderung körperlicher Aktivität ebenso auch über soziale Online-Netzwerke wie *facebook* wirksam durchgeführt werden können. Erst einmal paradox, wenn man bedenkt, dass man im Sitzen vor dem Computer Bewegung fördern möchte ;-) Ich habe ein Programm entwickelt, welches sich im Ablauf an MoVo-LISA / MoVo-LIFE orientiert und theoretisch durch das MoVo-Konzept fundiert ist. Dieses Programm habe ich an die veränderten Rahmenbedingungen von *facebook* angepasst. Ich möchte das Programm mit euch die nächsten Wochen durchführen und schauen, was funktioniert, und was nicht funktioniert.

Ich hoffe auf motivierte Mitarbeit und kritisches Feedback. Und natürlich, dass ihr von meinem Angebot in irgendeiner Weise profitieren könnt.

Literatur:

Fuchs, R., Göhner, W. & Seelig, H. (Hrsg.) (2007). *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis*. Göttingen: Hogrefe.

Göhner, W. & Fuchs, R.. (Hrsg.) (200). *Änderung des Gesundheitsverhaltens. MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung*. Göttingen: Hogrefe.

<http://www.movo-konzept.de/>



## Körperlich-aktiver Lebensstil?

Ein paar einführende Worte zur Thematik: Es ist, so denke ich, eigentlich jedem klar, dass körperliche Inaktivität, „falsche“ Ernährung, ständiger Stress sowie weitere „ungesunde“ Gewohnheiten wie z.B. Rauchen oder übermäßiger Alkoholkonsum das Erkrankungsrisiko steigen lässt. Meiner Meinung nach sollte der Fokus aber nicht auf all die Dinge gelegt werden, die einen krank machen könnten. Viel schöner ist die Vorstellung, Dinge in seinen Alltag zu integrieren, die einen gesund machen bzw. Gesundheit fokussieren, ohne aber dabei gleich auf all die anderen, womöglich „ungesunden“ Dinge verzichten zu müssen. Denn aus Verantwortung zu sich selbst müsste man eigentlich jeden Tag Sport treiben, sich gesund ernähren, sich oftmals eine „Auszeit“ gönnen, auf Alkohol, Rauchen und Fernseher verzichten, gute Taten vollbringen usw.. Der Mensch tickt aber anders, glaube ich. Er ist, provokant ausgedrückt, ein faules Gewohnheitstier, das stets auf den Weg des geringsten Widerstandes bedacht ist und meistens keine Zeit für sich selbst hat.

Ist dann vielleicht die Kunst der Gestaltung des Lebens, einen guten Kompromiss zu finden zwischen all den „gesundmachenden“ und „krankmachenden“ Dingen? Oder sollten die „gesundmachenden“ Dinge eher überwiegen und die „krankmachenden“ so gut es geht reduziert werden? Ich weiß es nicht.

Eins ist jedoch offensichtlich: Alles Leben bedeutet Bewegung. Meiner Meinung nach sollte jeder Mensch darauf bedacht sein, so viel wie möglich Bewegung in sein Leben zu bringen ☺. Alles, was sich nicht bewegt, bedeutet Stillstand, Zerfall, Sterben. Im Hinblick auf unser Körpersystem bedeutet das: immer wieder mal den Komfortmodus (= Ruhepuls) verlassen und das System „reizen“ (= Puls erhöhen) – sprich: sich bewegen und auch anstrengen, schnaufen, schwitzen, Sport treiben, ...

Ein körperlich-aktiver Lebensstil muss jedem Menschen ans Herz gelegt werden, da nur er ein möglichst langes intaktes körperliches Funktionieren des Körpers gewährleistet; mal abgesehen von vielen weiteren positiven Effekten (Wohlbefinden, Life-Work-Balance, Ausgleich, Figur, Selbstwertgefühl, gesteigerte körperliche Fitness, etc.). Auch wenn Zeit ein rares Gut in der heutigen Zeit geworden ist, plädiere ich dafür, dass sich doch jede/r die Zeit für „wirksame“ körperliche Aktivität nehmen und in seinen Alltag integrieren sollte. Aus Verantwortung zu sich selbst; zu seinem Körper.

### **Lebensstil = Alltagsverhalten**

„Verhaltensweisen, die in bestimmten Situationen oft wiederholt werden, bezeichnet man umgangssprachlich als „Gewohnheiten“. Handelt es sich beim regelmäßigen Sporttreiben demnach um eine Gewohnheit?“ (Fuchs, 2006, S. 3).

Das Fundament unseres Alltagslebens bilden unsere Gewohnheiten. Wenn also regelmäßige sportliche Aktivitäten zur Gewohnheit werden bzw. in Gewohnheitshandlungen übergehen, dann kann von einem „körperlich-aktiven Lebensstil“ gesprochen werden.

Regelmäßige sportliche Aktivität ist nicht nur gut für die eigene Gesundheit ist, sondern macht auch Spaß, hat positive Effekte auf Geist und Seele und kann auch tolle Erfahrungen ermöglichen, mit sich selbst oder in bestimmten Umfeldern.

**MoVe möchte mit euch diskutieren, welche Gewohnheiten sich aufzugeben lohnt und wie viel Bewegung ihr in euren Alltag integrieren wollt und könnt. MoVe möchte euch ebenso dazu anhalten, dies dann auch wirklich zu tun. Denn was nützt alles Wissen, wenn es sich nicht in Handeln ausdrückt? ☺**

Was dann genau unter regelmäßiger sportlicher Aktivität zu verstehen ist, geben diverse Bewegungsempfehlungen (siehe Arbeitspapier04, das bald kommt!).

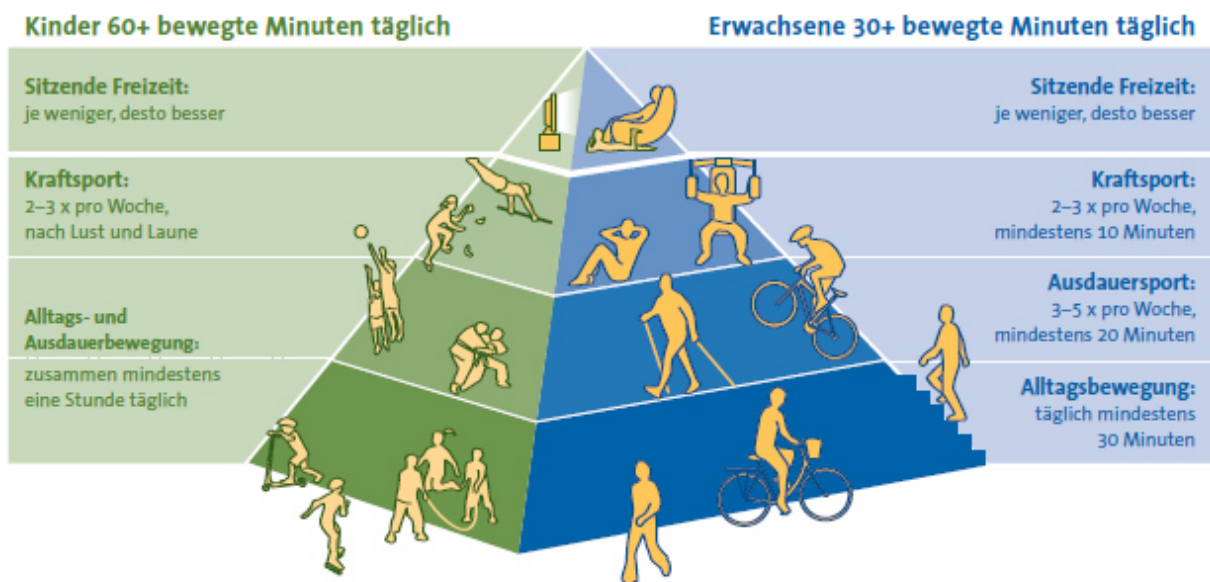
## Bewegungsempfehlungen

### □ Bewegungsempfehlungen

Meiner Meinung nach muss kein Mensch eine Sportart exzessiv ausüben, um sich regelmäßig zu bewegen. Es gibt verschiedenste Formen, wie man sich täglich körperlich betätigen kann (z.B. sich bewusst einmal fürs Fahrrad (für die Treppe) zu entscheiden als für das Auto (für den Aufzug). Jede Entscheidung zum Bewegen ist besser als die Entscheidung dagegen. Trotzdem, wenn man von „gesundheitswirksamer“ Aktivität sprechen möchte, dann muss man seinen Körper in einer bestimmten Intensität in einem bestimmten Umfang „reizen“.

Jedermann und -frau dürfte die Bewegungspyramide bekannt sein. „Die Bewegungspyramide zeigt, wie das Optimum aussieht. Jede Annäherung bringt einen Zuwachs an Lebensfreude und Gesundheit. Auch wer das optimale Ziel nicht erreicht, tut sich etwas Gutes. Denn jeder Schritt zählt!“ (forum.ernaehrung.heute, 2006, S. 1). Die Basisempfehlung ist, dass täglich auf jeden Fall mindestens **30min (Erwachsene) bzw. 60min (Kinder & Jugendliche)** körperliche Aktivität (Bewegung mit erhöhtem Puls und schnellerem Atmen) in den Alltag integriert werden sollte.

### Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene



Bewegung ist ein sehr breiter Begriff, deswegen gibt es auch wesentliche differenzierte Bewegungsempfehlungen. Das Bundesministerium für Gesundheit (vgl. Titze et al., 2010) gibt z.B. folgende Empfehlungen:

Erwachsene sollten jede Gelegenheit nützen, körperlich aktiv zu sein. Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung, weil der Wechsel vom Zustand „körperlich inaktiv“ zum Zustand „geringfügig körperlich aktiv“ ein wichtiger erster Schritt ist. Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten,

- sollten Erwachsene **mindestens 150 Minuten (2½ Stunden) pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität** oder **75 Minuten (1¼ Stunden) pro Woche Bewegung mit höherer Intensität\*** oder eine entsprechende Kombination aus Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität durchführen. Idealerweise sollte die Aktivität **auf möglichst viele Tage der Woche verteilt** werden. Jede Einheit sollte mindestens zehn Minuten durchgehend dauern.
- sollten Erwachsene – für einen zusätzlichen und weiter reichenden gesundheitlichen Nutzen – eine Erhöhung des Bewegungsumfanges auf 300 Minuten (5 Stunden) pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 150 Minuten ( 2 ½ Stunden) pro Woche Bewegung mit höherer Intensität oder eine entsprechende Kombination aus Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität anstreben.
- sollten Erwachsene an zwei oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Bewegung mit mittlerer oder höherer Intensität durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden.

(Titze et al, 2010, S. 30)

\* Beispiele für körperliche Aktivitäten mit mittlerer und höherer Intensität (Titze et al, 2010, S. 31)

**Bewegung mittlerer Intensität** ist z.B. zügiges Gehen, Gartenarbeit, Wandern, Nordic Walking, Wassergymnastik, Tanzen etc.... Mittlere Intensität bedeutet, dass während der Bewegung noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann.

**Bewegung höherer Intensität** ist z.B. Jogging oder Laufen, Skilanglauf, Radfahren (19-25km/h, rund 3min/km), Bergwandern, Klettern, Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten, Schwimmen, Sportspiele etc....Höhere Intensität bedeutet, dass nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.

Weitere Informationen finden sich in Titze et al, 2010.

Die Empfehlungen nochmal auf einen Blick (forum. Ernährung heute, 2006, S.1):

- **Erwachsene und Ältere: mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche (2,5 h) oder 75 Minuten intensive Aktivität oder eine entsprechende Kombination.**
- **Kinder und Jugendliche mindestens 60 Minuten Bewegung pro Tag.**
- **Mit mittlerer Intensität ist man unterwegs, wenn man noch reden, aber nicht mehr singen kann**
- **Bewegt man sich mit höherer Intensität, ist ein durchgängiges Gespräch nicht mehr möglich.**
- **Stückeln ist erlaubt: Eine Einheit soll jedoch mindestens 10 Minuten dauern.**
- **Pausen einlegen! Die Leistungsfähigkeit steigert sich nach längeren und intensiveren Einheiten während der Regenerationsphase. Günstig sind 48 Stunden.**
- **Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!**

## Literatur:

Forum.ernährung heute (2006). Bewegungspyramide. Anleitung für einen aktiven Lebensstil. [WWW-Dokument]. Abgerufen am 14.04.2013 unter <http://www.forum-ernaehrung.at/cms/feh/attachments/8/3/5/CH0095/CMS1244626468713/beiblatt-bewegungspyramide.pdf>

Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T.E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2010). Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.). Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien: Eigenverlag.

Download unter: <http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/6/0/2/CH1004/CMS1339408972490/bewegungsempfehlung.pdf>

## Bewegung und Gesundheit

### **Bewegung wirkt vielseitiger auf die Gesundheit als jedes Medikament.**

„Gezielte, richtig dosierte Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für ein umfassendes Wohlbefinden. Die vielfältigen positiven körperlichen, seelischen und sozialen Wirkungen regelmäßiger Bewegung unterstützen Sie dabei, Risikofaktoren zu reduzieren und Schutzfaktoren für die Gesundheit aufzubauen. Ein Zahlenbeispiel verdeutlicht: Das Herz untrainierter Menschen hat deutlich mehr Arbeit zu verrichten - vor allem bei Belastungen. Ein untrainiertes Herz schlägt hochgerechnet pro Jahr über 10 Millionen Schläge öfter als ein trainiertes Herz.“ (Titze et al, 2012, S. 6)

Im Folgenden werden einige Beispiele angeführt, die veranschaulichen sollen, warum es sich lohnt, regelmäßige körperliche Aktivität in seinen Alltag zu integrieren.

### **□ Mögliche positive Effekte von regelmäßiger Bewegung, v.a. Ausdauersport, auf die Gesundheit**

» das Risiko von Erkrankungen sinkt...

- ➔ auf das psychische System: Wohlbefinden, positive Stimmung, Spaß, bessere Stressresistenz (→ vermehrte Durchblutung wirkt entspannend auf das vegetative Nervensystem), Steigerung des Körperbewusstseins und Selbstwertgefühl (z.B. Erfolgserlebnisse haben, vgl. Sonja Messner, 2013), vermehrtes Erleben von Flow und Glücksmomenten...
- ➔ auf das Herz-Kreislauf-System: Ökonomisierung der Herz-Kreislauffunktion (z.B. niedrigerer Puls bei gleicher Belastung), flexiblere Herzfrequenz, Beitrag zur Blutdrucknormalisierung, Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes, Verbesserung der arteriellen und venösen Durchblutung, Beiträge zur Arteriosklerosevorbeugung, bessere Gehirndurchblutung, bessere Sauerstoffversorgung und Stärkung des Atmungssystems... (vgl. Titze et al, 2012, S. 6)
- ➔ Aktiverer Stoffwechsel z.B. bessere Verarbeitung von Abfallprodukten des Körpers, Zunahme und Optimierung der Fettverbrennung,
- ➔ Stärkung der Immunabwehr (→ erhöhte Aktivität der natürlichen Killerzellen (Makrophagen), bessere Thermoregulation), Beitrag zur Senkung von Entzündungen und des allgemeinen Erkrankungsrisiko (= erhöhte Widerstandsfähigkeit des Körpersystems)
- ➔ auf den Bewegungsapparat: Erhöhung der Knochendichte, Zunahme bzw. Qualitätssteigerung der Muskelmasse (mehr Kraft, bessere intramuskuläre Koordination), besseres Zusammenspiel der Muskeln (= intermuskuläre Koordination), Zunahme der Gelenkbeweglichkeit, bessere Körperhaltung (stabilisierende Wirkung), höhere Gewandtheit und Mobilität im Alltag, niedrigere Sturzanfälligkeit, **Erhöhung der Fitness** (= geringere Ermüdbarkeit und Muskelschwäche)
- ➔ auf das soziale Umfeld - sich gemeinsam bewegen ist doppelt wirksam!!!
- ➔ und und und... ☺

Davon sind natürlich all die gesundheitlichen Problematiken von körperlicher Inaktivität verbunden.

## □ Mögliche negative Effekte von körperlicher Inaktivität auf die Gesundheit

» das Risiko von Erkrankungen steigt...

- ➔ Erhöhung des Risikos für viele „Gesellschaftskrankheiten“ wie:
  - Depressionen und Stimmungsschwankungen,
  - Rückenschmerzen, Haltungsschwächen und –schäden
  - Diabetes (Typ II)
  - Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen
  - Herzinfarkt und Schlaganfall (Verkalkung der Gefäße, Erhöhung der Blutfette (Cholesterin-Hypothese))
    - + Koronare Herzkrankheit (Arteriosklerose → Angina Pectoris → Herzinfarkt → Tod)
  - Osteoporose
  - Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen
  - Sarkopenie
  - Krebs? (wenig empirische Evidenz)
- ➔ Beschleunigen des natürlichen körperlichen „Zerfalls“ beim Älterwerden
- ➔ Erhöhung des allgemeinen Erkrankungsrisikos (wie Erkältungen, Schnupfen, Kopfschmerzen etc.)
- ➔ Erzeugung von psychischem Druck durch Konfrontation eigener Inkonsequenzen („Ich sollte mehr Sport treiben!“)
- ➔ ...

## □ Kann Bewegung auch schaden?

Nein und Ja. Die richtige Dosis (Umfang, Intensität), individuell abgestimmt, gibt den Bewegungsrahmen vor; eine richtige Bewegungskörperausführung senkt ein mögliches Verletzungsrisiko, dass bei vermehrter Bewegung natürlich ebenfalls ansteigt. Man muss jedoch kein/e Sportwissenschaftler/in sein, um sich „richtig“ zu bewegen. Generell gilt für die Gesundheit: Sport ist Mord (= exzessives Hineinfanatisieren in eine Sportart), aber Bewegung (= regelmäßige körperliche Aktivität im gesundheitswirksamem Rahmen, vgl. Arbeitspapier04) schadet (fast) NIE (außer bei bestimmten Erkrankungen / Entzündungen z.B. bei schweren Erkältungen sich besser vorher auskurieren). Ein guter Indikator, wie richtig oder falsch, ist immer das subjektive Empfinden - „Tut mir das, was ich gerade mache, gut? Es sollte gut tun...“

Aus gesundheitlicher Sicht ist regelmäßige körperliche Aktivität eine verdammt gute Investition!

Kosten-Nutzen-Verhältnis „Integration von regelmäßiger Bewegung im Alltag“, multidimensional zu sehen:



Dieses Dokument hat kein Anspruch auf Vollständigkeit.

## Literatur:

Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T.E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2010). Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.). Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien: Eigenverlag.

Download unter: <http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/6/0/2/CH1004/CMS1339408972490/bewegungsempfehlung.pdf>

sowie verschiedene Lehrveranstaltungsunterlagen + Infos aus Internetrecherchen + Infos aus bisherigen Beiträgen aus der facebook-Gruppe ;)



**Fragebogen TNrekr**

Hallo,

ich suche Personen, die als Teilnehmer/-innen für meine Studie infrage kommen könnten. Es geht um das Thema „Körperliche Aktivität“.

Ich würde mich sehr freuen, wenn du diesen Fragebogen ehrlich bearbeitest; er benötigt auch nur ca. eine bis max. drei Minuten!!

**Hinweis: Alle Daten werden wertfrei und streng vertraulich von mir behandelt sowie anonymisiert verarbeitet. Die Teilnahme an dieser Befragung ist freiwillig.**

Vielen Dank, Felix.

Im nächsten Schritt wirst du aufgefordert, dich bzgl. deiner aktuellen sportlichen Aktivität einzuschätzen.

**Wer folgendes (Mindest-)Ausmaß an Bewegung fest in seinen Alltag integriert hat, kann sich als "regelmäßig körperlich aktiv" bezeichnen!**

- Erwachsene sollten **mindestens 150 Minuten (2½ Stunden) pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität\*** oder **75 Minuten (1¼ Stunden) pro Woche Bewegung mit höherer Intensität\*\*** oder eine entsprechende Kombination aus Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität durchführen. Idealerweise sollte die Aktivität auf möglichst viele Tage der Woche verteilt werden. Jede Einheit sollte mindestens zehn Minuten durchgehend dauern. Zusätzlich sollte an zwei oder mehr Tagen in der Woche muskelkräftigende Bewegungen durchführen, bei denen alle Muskelgruppen beansprucht werden. (Fonds Gesundes Österreich, 2012, S. 34)

Zur Info: wenn Intensität von Bewegung auf einer Skala von 0 bis 10 (Sitzen = 0 und körperliche Verausgabung = 10) abgebildet werden würde, so gilt:

\***Bewegung mittlerer Intensität** liegt zwischen 5 und 6 (Puls und Atmung erhöht!). Faustregel: miteinander sprechen noch möglich, aber nicht mehr singen. Bsp: Nordic Walking, Tanzen,...

\*\***Bewegung höherer Intensität** liegt zwischen 7 und 8 (und höher). Faustregel: kein durchgehendes Gespräch mehr möglich / schwitzen / anstrengend. Bsp: Jogging, Bergwandern, Schwimmen,...

**Wie schauts bei dir aus?**

Wie würdest du deine aktuelle sportliche Aktivität einschätzen?

- (1) Ich bin zurzeit nicht sportlich aktiv und habe auch nicht vor, daran etwas zu ändern.
- (2) Ich bin zurzeit nicht sportlich aktiv, aber ich überlege, in nächster Zeit damit anzufangen.
- (3) Ich bin zurzeit sportlich aktiv, aber nicht regelmäßig.
- (4) Ich bin zurzeit regelmäßig sportlich aktiv, habe aber erst in den letzten 6 Monaten damit angefangen.
- (5) Ich bin zurzeit regelmäßig sportlich aktiv und das schon seit mehr als 6 Monaten.

(c) Marcus & Simkin, 1993

**WENN (4) (5), DANN:** Vielen Dank für deine Teilnahme!

---

**WENN (1) (2) (3), DANN:**

Hast du Interesse, an meiner Studie teilzunehmen?

Eine Teilnahme ist verbunden mit dem Ausfüllen von drei weiteren Fragebögen, verteilt auf ein halbes Jahr sowie möglicherweise mit einer Einladung für ein dreimonatiges Training bezüglich „Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils“ auf facebook.

- (1) Ja
- (2) Nein

**WENN (2), DANN:** Vielen Dank für deine Teilnahme!

---

**WENN (1), DANN:**

Bitte beantworte folgende Fragen:

Würdest du allgemein an deinem aktuellen Lebensstil etwas ändern?

- Ja
- Nein

Hättest du gerne einen „körperlich-aktiven Lebensstil“?

- Ja
- Nein

Würdest du motiviert an einem Programm teilnehmen, dass das Ziel hat, dein Bewegungsverhalten zu ändern?

- Ja
- Nein

Wieviel Zeit würdest du täglich in einem Zeitraum von ca. 2-3 Wochen „investieren“, dich mit dem Thema „Körperliche Aktivität“ im Internet z.B. über facebook auseinanderzusetzen?

- weniger als 5 Minuten
- 5 bis 10 Minuten
- 10 bis 20 Minuten
- Mehr als 20 Minuten

---

**VIELEN DANK FÜR DIE BEARBEITUNG DER FRAGEN.**

Aus organisatorischen Zwecken benötige nun noch von dir deine Kontaktinformation, also deine Email-Adresse und dein facebook-Namen.

(Deine persönlichen Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt)

Danke.

Deine eMail-Adresse lautet:

Dein facebook-Name lautet:

Bis Bald!

## Fragebogen PRÄ



Liebe Teilnehmer/innen,  
wie schon angekündigt, nun mein Fragebogen.  
Er ist Teil meiner Abschlussarbeit zum Thema „Körperlich-Aktiver Lebensstil“, die ich am Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft schreibe. Mein Betreuer ist Prof.Dr. Günter Amesberger. Die Beantwortung der Fragen dauert ca. 20 Minuten.  
Alle Daten werden anonym verarbeitet sowie wertfrei und streng vertraulich von mir behandelt. Die Teilnahme an dieser Befragung ist freiwillig. Ich hoffe natürlich auf rege Teilnahme und ehrliche Beantwortung der Fragen.  
Vielen Dank für deine Mitarbeit. Felix. (Kontakt: [autorpe@stud.sbg.ac.at](mailto:autorpe@stud.sbg.ac.at))

Erklärung:

	Ja	Nein
<b>Ich nehme freiwillig an dieser Befragung teil und bin damit einverstanden, dass Ergebnisse aus dieser Studie anonymisiert veröffentlicht werden.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Als erstes benötige ich wieder deinen persönlichen CODE, folgend nochmal zur Erinnerung:

1. Stelle: Jeweils die **Anfangsbuchstaben** deines **Vornamens** und deines **Nachnamens** (z.B. Hans Wurst = HW)
2. Stelle: **Geburtsjahr** zweistellig (z.B. 85)
3. Stelle: **Anfangsbuchstabe** der **Ortschaft**, in der du geboren wurdest (z.B. Salzburg = S)
4. Stelle: **Tag deines Geburtstages** zweistellig (z.B. 1. Januar = 01)

Der Code wäre in diesem Beispiel somit: **HW85S01**

**Dein persönlicher CODE lautet:**

**Allgemeine Infos zu deiner Person:**

-----  
Männlich    Weiblich  
**Geschlecht?**                       

-----  
Alter?

-----  
**Gewicht in kg?**

-----  
**Größe in cm?**

-----  
Ja            Nein  
**Raucher?**                       

-----  
Ja            Nein  
**Chronische oder akute gesundheitliche Probleme?**                       

**Wenn ja, welche?**

-----  
Ja            Nein  
**Irgendwelche Verletzungen?**                       

**Wenn ja, welche?**

**Weitere Infos zu deiner Person:**

Ich bin derzeit berufstätig:

- nein
- ja, gelegentlich
- ja, regelmäßig

**Wenn ja, welcher Beruf?**

-----  
Ich bin...

- in einer ehelichen Beziehung ("Mann/Frau").
- in Lebensgemeinschaft ("Freund/in").
- alleine lebend ("solo").

-----  
**Ich habe eigene Kinder.**

Ja                  Nein  
                     

**Wenn ja, wie viele?**

-----  
Ich verfüge über...

- überhaupt kein Einkommen.
- kein regelmäßiges Einkommen.
- ein regelmäßiges Einkommen, das meine Lebenserhaltungskosten nicht abdeckt.
- ein regelmäßiges Einkommen, das gerade meine Lebenserhaltungskosten abdeckt.
- ein regelmäßiges Einkommen, das mir auch ein Sparen für die Zukunft ermöglicht.

## Du und "facebook"

Ich besuche das soziale Online-Netzwerk "facebook"...

- so gut wie nie.
  - mindestens 1x im Monat.
  - mindestens 1x in der Woche.
  - mindestens 1x täglich.
- 

Ich habe die Möglichkeit, "facebook" mobil  
z.B. mit einem Smartphone zu besuchen?  Ja  Nein

-----

Bitte überlege kurz einmal, wieviel Zeit du insgesamt in den vergangenen 7 Tagen für facebook aktiv verwendet hast. Versuche nun, die Minuten zu schätzen, die du durchschnittlich **TÄGLICH** auf facebook verbracht hast. (Beispiel: 140min in 7d / 7 = 20min/Tag)

Bitte trage die geschätzten Minuten pro Tag hier ein:

---

## Bewegungsverhalten:

Regelmäßig sportlich aktiv zu sein bedeutet, dass man sich mindestens **90min verteilt über die Woche** (z.B. 3x30min / Woche) **INTENSIV KÖRPERLICH** betätigt (d.h. ich bewege mich so, dass ich schneller atmen/ schwitzen / mich anstrengen muss / einen hohen Puls habe!).

-----

Wie würdest du deine aktuelle sportliche Aktivität einschätzen?\*

- Ich bin zurzeit nicht sportlich aktiv und habe auch nicht vor, daran etwas zu ändern.
- Ich bin zurzeit nicht sportlich aktiv, aber ich überlege, in nächster Zeit damit anzufangen.
- Ich bin zurzeit sportlich aktiv, aber nicht regelmäßig.
- Ich bin zurzeit regelmäßig sportlich aktiv, habe aber erst in den letzten 6 Monaten damit angefangen.
- Ich bin zurzeit regelmäßig sportlich aktiv und das schon seit mehr als 6 Monaten.

\*vgl. Marcus & Simkin, 1993

### Bewegungsverhalten im Alltag:

Bitte schätze wieder deine Bewegungsgewohnheiten im Alltag ein:

	nie	selten	manchmal	oft
Ich benutze ein Fahrrad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurze Strecken gehe ich zu Fuß.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme den Fahrstuhl anstatt die Treppe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fahre mit dem Fahrrad, wenn das Wetter schlecht ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich benutze das Auto, auch wenn es kein Problem wäre, das Fahrrad zu benutzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gehe spazieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

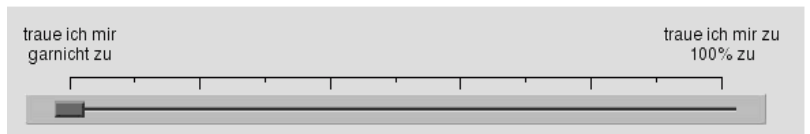
### Zutrauen / Motivation für die nächste Zeit:

Bitte schiebe den Regler an die gewünschte Position.

Ich traue mir zu, mit einer sportlichen Aktivität neu zu beginnen.



Ich traue mir zu, eine einmal begonnene sportliche Aktivität über ein paar Monate hinweg weiterzuführen.



Ich traue mir zu, mit einer regelmäßigen sportlichen Aktivität nach einer längeren Pause wieder anzufangen.



Wie stark ist deine Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmäßig sportlich aktiv zu sein?



\* Krämer & Fuchs, 2008



### Bewegungsabsichten:

Bitte gib an, wie sehr die folgenden Aussagen aktuell für dich persönlich zutreffen.

Ich habe die Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmäßig sportlich aktiv zu sein, ...\*

	trifft gar nicht zu					trifft genau zu
...weil es mir einfach Spaß macht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil Personen, die mir wichtig sind, mich dazu drängen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil die positiven Folgen einfach die Mühe wert sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil ich mir sonst Vorwürfe machen müsste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil sportliche Aktivität einfach zu meinem Leben dazugehört.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil ich sonst mit anderen Personen Schwierigkeiten bekomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil es gut für mich ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil ich sonst ein schlechtes Gewissen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil ich dabei Erfahrungen mache, die ich nicht missen möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil andere sagen, ich soll sportlich aktiv sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil ich gute Gründe dafür habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil ich denke, dass man sich manchmal auch zu etwas zwingen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Seelig & Fuchs, 2007

### Sportmotivation:

Wenn ich Sport treibe, dann...\*

	Stimmt gar nicht	Stimmt wenig	weder noch	stimmt ziemlich	stimmt total
...weil es mir Spaß/Freude macht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil ich mich abregieren kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil ich etwas leisten kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil ich schlanker werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil ich schöner werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil ich mich wohler fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil ich in der Natur sein kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Ring-Dimitriou, Ardelt-Gattinger & Gattinger, 2010

## Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität:

Ich bin mir sicher, eine geplante Sportaktivität auch dann noch ausüben zu können, wenn...\*

	gar nicht sicher		vielleicht			ganz sicher	
...ich müde bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ich mich niedergeschlagen fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ich Sorgen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ich mich über etwas ärgere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ich mich angespannt fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Freunde zu Besuch da sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...andere Personen mit mir etwas unternehmen wollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...meine Familie / mein Partner mich beansprucht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ich niemanden finde, der mit mir Sport treibt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...schlechtes Wetter ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ich noch viel Arbeit zu erledigen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ein interessantes Fernsehprogramm läuft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ich vor dem Computer sitze.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ich mich in sozialen Netzwerken wie facebook aufhalte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Fuchs & Schwarzer, 1994

## Denke an deine Freunde und/oder Bekannte.

Personen aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis...\*

	(fast) nie	manchmal	oft	(fast) immer
...treiben mit mir Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ermutigen mich dazu, an meiner geplanten Sportaktivität festzuhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...fordern mich auf, gemeinsam Sport zu treiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...helfen mir dabei, meine sportliche Aktivität zu organisieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Fuchs, 1997

## Hindernisse:

Wie stark halten dich die folgenden Hindernisse vom Sporttreiben ab?\*

	gar nicht	etwas	stark	sehr stark
Das Wetter ist schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freunde wollen etwas mit mir unternehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin krank.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe keine Lust.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ist noch viel Arbeit zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Schmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zuhause ist es gemütlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe schlechte Laune.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin verletzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es läuft etwas Gutes im Fernsehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin im Stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sitze vor dem Computer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Krämer & Fuchs, 2009

## Strategien, um Hindernisse zu überwinden:

Was tust du, um die gerade genannten Hindernisse zu überwinden? Um den Sporttermin / geplante Sportaktivität trotzdem wahrzunehmen, ...\*

	stimmt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt
... verabrede ich mich mit einer/m Bekannten zum regelmäßigen Sporttreiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... lege ich mir meine Sportsachen griffbereit zurecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... nehme ich mir vor, mir danach etwas Schönes zu gönnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... vermeide ich Situationen, die mich vom Sporttreiben abhalten könnten (z.B. Fernseher gar nicht erst anschalten).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... betrachte ich den Sporttermin als genauso wichtig wie andere Termine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... halte ich mir noch einmal die Vorteile des Sporttreibens vor Augen (z.B. Steigerung der Fitness).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... versuche ich, mich in eine Stimmung zu versetzen, in der ich Lust auf körperliche Aktivität habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kaufe ich mir Sportkleidung, in der ich mich wohl fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... fange ich gar nicht erst an, darüber nachzudenken, was ich anstatt des Sports tun könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... teile ich Freunden / Bekannten mein Sportvorhaben mit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... suche ich mir ein Sportangebot, das gut zu erreichen ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... denke ich an das schlechte Gewissen, dass ich hätte, wenn ich nicht zum Sport ginge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... versuche ich unangenehme Situationen (z.B. Angst vor Blamage, schlechtes Wetter) als Herausforderung zu sehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Krämer & Fuchs, 2009

Hast du noch andere Strategien, die Hindernisse, die dich vom Sporttreiben abhalten, zu überwinden?

- Nein
- Ja

Bitte beschreibe in Stichpunkten deine eigenen Strategien (optional)::

**Bei den nachfolgenden Fragen geht es um deine bisherigen Erfahrungen mit sportlicher Aktivität:**

Wenn ich sportlich aktiv war, dann habe ich die Erfahrung gemacht, ...\*

	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft etwas zu	trifft zu
...dass ich mich anschließend beweglicher gefühlt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass ich mich dabei verletzt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass ich mein Gewicht reduzieren konnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass ich mich dabei blamiert habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass ich dadurch selbstbewusster geworden bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass dadurch mögliche Beschwerden schlimmer wurden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass ich mich anschließend körperlich wohler gefühlt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass mir das manchmal zu anstrengend war.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass sich dadurch mein Aussehen verbessert hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass ich meine gesundheitlichen Risiken reduzieren konnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass ich mich danach psychisch wohler gefühlt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass ich für andere Sachen keine Zeit mehr hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass ich dadurch mögliche Beschwerden verringern konnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass mir das Schwitzen unangenehm war.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass ich nette Leute kennen lernen konnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Hier geht's um dich persönlich, vergiss' mal den Sport!**

Bitte beantworte bei den folgenden Aussagen, ob du diesen zustimmen kannst oder nicht. \*

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt eher	stimmt genau
Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Schwarzer & Jerusalem, 1999

**...und nun die letzten Fragen.**

Bitte gib mir noch eine kurze Rückmeldung über den Fragebogen. DANKE!

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt eher	stimmt genau
Der Fragebogen ist übersichtlich und selbsterklärend aufgebaut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Formulierungen der Aussagen / Fragen sind verständlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Auseinandersetzung mit den Fragen war lehrreich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Fragebogen ist zu umfangreich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Anmerkungen

Magst du mir sonst noch irgendetwas sagen?  
Fühl' dich frei in deinen Anmerkungen...

Bitte gib' zu guter Letzt noch deine eMail-Adresse an. Danke.  
(nur aus organisatorischen Zwecken; sie wird selbstverständlich vertraulich behandelt)

Deine eMail-Adresse lautet:

---

**VIELEN DANK FÜR DIE BEARBEITUNG DER FRAGEN.**

Es kann sein, dass ich dich in kurzer Zeit noch einmal kontaktieren werde. In ca. drei Monaten werde ich dich auf jeden Fall bitten, einen weiteren Fragebogen auszufüllen. Ich hoffe auf weitere Unterstützung von dir. DANKE.

Liebe Grüße, Felix.

## Fragebogen PRÄ‘



Liebe/r Teilnehmer/in,  
 ich bitte dich nun ein zweites Mal, einen Fragebogen auszufüllen. Der folgende Fragebogen ist etwas "verschlankt" worden gegenüber der letzten Version. Das meiste wird dir aber sicherlich bekannt vorkommen. Die Beantwortung der Fragen dauert ca. 10-15 Minuten. Ich bitte dich wieder, die Fragen möglichst ehrlich und vollständig zu beantworten. Danke schon einmal für all die Zeit, die du dir dafür nimmst.  
 Wieder der Hinweis: Alle Daten werden anonym verarbeitet sowie wertfrei und streng vertraulich von mir behandelt. Die Teilnahme an dieser Befragung ist freiwillig. Ich hoffe trotzdem auf 100%ige Teilnahme. ;-) DANKE.  
 Felix. (Kontakt: autorpe@stud.sbg.ac.at)

Erklärung:

	Ja	Nein
<b>Ich nehme freiwillig an dieser Befragung teil und bin damit einverstanden, dass Ergebnisse aus dieser Studie anonymisiert veröffentlicht werden.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Als erstes benötige ich wieder deinen persönlichen CODE, folgend nochmal zur Erinnerung:

1. Stelle: Jeweils die **Anfangsbuchstaben** deines **Vornamens** und deines **Nachnamens** (z.B. Hans Wurst = HW)
2. Stelle: **Geburtsjahr** zweistellig (z.B. 85)
3. Stelle: **Anfangsbuchstabe** der **Ortschaft**, in der du geboren wurdest (z.B. Salzburg = S)
4. Stelle: **Tag deines Geburtstages** zweistellig (z.B. 1. Januar = 01)

Der Code wäre in diesem Beispiel somit: **HW85S01**

**Dein persönlicher CODE lautet:**

Bitte gib' noch zusätzlich deine eMail-Adresse an. Danke.  
 (nur aus organisatorischen Zwecken; sie wird selbstverständlich vertraulich behandelt)

Deine eMail-Adresse lautet:



### **Bewegungsverhalten:**

SKALEN SIEHE ANHANG E

---

Seit der letzten Befragung sind nun einige Wochen vergangen. Hast du den Eindruck, dass du dich seitdem mehr körperlich betätigt hast?

- nein, sondern viel weniger
- nein, eher etwas weniger
- ungefähr gleich wie vorher
- ja, eher etwas mehr
- ja, und zwar viel mehr

Was war deiner Meinung nach der Grund dafür?

---

**Die folgenden Skalen sind euch bekannt und zielen auf die Erhebung eures IST-Zustandes ab.**

### **Bewegungsverhalten im Alltag:**

SKALEN SIEHE ANHANG E

---

### **Zutrauen / Motivation für die nächste Zeit:**

SKALEN SIEHE ANHANG E

---

### **Bewegungsabsichten:**

SKALEN SIEHE ANHANG E

---

**Sportmotivation:**

SKALEN SIEHE ANHANG E

---

**Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität:**

SKALEN SIEHE ANHANG E

---

**Denke an deine Freunde und/oder Bekannte.****Hindernisse:**

SKALEN SIEHE ANHANG E

War die Schlechtwetterperiode der letzten 6 Wochen ein Hinderniss, das dich vom Sporttreiben abgehalten hat?

- nein, überhaupt nicht!  vielleicht etwas!  ja, total!
- 

**Strategien, um Hindernisse zu überwinden:**

SKALEN SIEHE ANHANG E

---

Hast du noch andere Strategien, die Hindernisse, die dich vom Sporttreiben abhalten, zu überwinden?

- Nein  
 Ja


Bitte beschreibe in Stichpunkten deine eigenen Strategien (optional)::

---

### **Anmerkungen**

...so, das wars auch schon!

Magst du mir sonst noch irgendetwas sagen?  
Fühl' dich frei in deinen Anmerkungen...



---

**VIELEN DANK FÜR DIE BEARBEITUNG DER FRAGEN.**

Du unterstützt mich dadurch wirklich sehr bei meinem Projekt für meine Abschlussarbeit. Zur Info: Ich werde dich noch mindestens einmal darum bitten, in den nächsten Monaten einen solchen Fragebogen auszufüllen. Ich hoffe auf weitere Unterstützung von dir. DANKE.

Liebe Grüße, Felix.

## Emailverkehr mit den Teilnehmer/innen der Studie

09.04.2013 18:11

Hallo,  
vielleicht erinnerst du dich an die kurze Umfrage, die ich vor ca. einem Monat via facebook bzgl körperlicher Aktivität gemacht habe.  
Diese Daten wurden nun von mir gesichtet und wie auch schon angekündigt, bitte ich dich nun, den ersten "richtigen" Fragebogen ehrlich auszufüllen, er dauert ca. 20min.  
Den Fragebogen findest du unter  
[http://www.unipark.de/uc/sawuerth\\_Universitaet\\_Salzburg/9292/ospe.php?SES=3520ad75488dbbfe27fe8437825009d&syid=463600&sid=463601&act=start](http://www.unipark.de/uc/sawuerth_Universitaet_Salzburg/9292/ospe.php?SES=3520ad75488dbbfe27fe8437825009d&syid=463600&sid=463601&act=start)

Es kann sein, dass ich dich in ca. zwei Wochen wieder kontaktiere. Falls nicht, dann werde ich dich auf jeden Fall wieder so Ende Juni darum bitten, einen zweiten Fragebogen auszufüllen! Schon einmal VIELEN DANK für deine Mitarbeit! Für Fragen stehe ich jederzeit zur Verfügung.

Viele liebe Grüße,  
Felix.

PS: ich bin wirklich dankbar um jede Unterstützung; ihr tragt in großem Maße zum Gelingen meiner Abschlussarbeit bei. Falls aber doch jemand sagt, er/sie möchte nicht mehr von mir belästigt werden, dann verstehe ich das natürlich und bitte um eine kurze Rückmeldung. danke.

15.04.2013 12:07

hallo,  
nur nochmal zur nachfrage, wer findet doch noch 20min zeit, um meinen fragebogen bzgl "körperlich-aktiven Lebensstils" auszufüllen? den fragebogen findest du unter folgendem link: [http://www.unipark.de/uc/sawuerth\\_Universitaet\\_Salzburg/9292](http://www.unipark.de/uc/sawuerth_Universitaet_Salzburg/9292) würde mich sehr freuen, wenn sich noch ein paar leute dafür bereit erklären würden. DANKE!  
ich möchte die umfrage nämlich bald schließen und es wäre ja schade, wenn jemand mich noch bei meiner studie unterstützen möchte und das dann nicht mehr kann ;-). hehe...

lg felix.

03.06.2013 13:18

hallo,  
hier ist felix, ich habe mal vor ca. 2 monaten einen fragebogen hinausgeschickt zum thema "körperlich-aktiver lebensstil". vielleicht erinnert ihr euch.  
nun wäre mein vorhaben, mit einigen teilnehmer/innen eine kleines "projekt" zu diesem thema über facebook durchzuführen. hierfür wurdet ihr ausgewählt und ich hoffe nun auf eure mitarbeit.  
ihr habt wohl schon eine "**freundschaftsanfrage**" von "**Felix Move**" bekommen. nun bitte ich euch, sie zu **bestätigen**. ihr werdet dann von ihm (=ich) umgehend in eine gruppe eingeladen. alles weitere wird dann über facebook ablaufen.

VIELEN DANK schon einmal dafür. wir lesen uns in kürze auf facebook.  
liebe grüße,  
felix.

06.06.2013 19:53

hallo,  
hier ist felix, ich habe mal vor ca. 2 monaten einen fragebogen hinausgeschickt zum thema "körperlich-aktiver lebensstil". vielleicht erinnert ihr euch.  
nun, wie auch schon angekündigt, bitte ich wieder mal darum, einen weiteren Fragebogen auszufüllen. Er ist etwas kürzer als der letzte... DANKE! Es folgt der Link:

[http://www.unipark.de/uc/sawuerth\\_Universitaet\\_Salzburg/0d1a/](http://www.unipark.de/uc/sawuerth_Universitaet_Salzburg/0d1a/)

ich hoffe auf rege teilnahme. lg felix

ps: ich möchte nochmals betonen, dass die teilnahme freiwillig ist. ihr könnt zu jedem zeitpunkt selbst entscheiden, ob ihr das angebot, dass ich für euch bereitstelle, nutzen möchtet oder nicht. ich hoffe natürlich auf rege beteiligung und ich bin dankbar um jede unterstützung.  
falls doch jemand sagt, er/sie möchte überhaupt nicht teilnehmen, dann bitte ich um eine kurze rückmeldung. danke..

**Legende:**

M: Moderator der Intervention  
TN01-TN14: Teilnehmer/innen der Intervention

Pxx: Post Nr.X  
PM: Persönliche Nachricht

**Qualitatives Datenmaterial aus dem Interventionsgeschehen / der facebook-Gruppe**

Datum	#	Beitrag	Kommentare
01.06.13	P00	<b>M created the group.</b> (Secret Group: Only members see the group, who's in it, and what members post.)	<b>Seen by everyone</b>
01.06.13	P01	<p><b>M updated the description.</b></p> <p>MoVE steht für Motivation, Volition und Evaluation. MoVE möchte euch dabei unterstützen, einen körperlich-aktiven Lebensstil zu entwickeln und diesen auch selbst über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Körperlich-aktiver Lebensstil bedeutet, regelmäßiges Sporttreiben in seinen Alltag integriert zu haben. MoVE ist eine auf wissenschaftlichen Erkenntnissen (v.a. aus dem Bereich Psychologie) basierende Intervention, die im sozialen Netzwerk »facebook« stattfindet.</p> <p>MoVE stellt verschiedene Ansätze und Techniken zur Verfügung, die die Umsetzung eines Vorsatzes (z.B. „Ich möchte regelmäßig Sport machen!“) im Alltag erleichtern kann.</p> <p>Im Wesentlichen geht es bei der Intervention MoVE um folgende Punkte:</p> <p>Ihr braucht ein Ziel, ihr braucht einen Plan, um dieses Ziel zu erreichen, ihr müsst die Hindernisse kennen, die den Plan zu Fall bringen könnten und ihr braucht ein wirkungsvoller Umgang mit Hindernissen.</p> <p>Es ist zudem von großer Bedeutung, inwieweit ihr ehrlich zu euch selbst seid, wenn es heißt zu reflektieren, wie viel Sportaktivität ihr dann tatsächlich im Alltag durchgeführt habt (vgl. Göhner &amp; Fuchs, 2007). Die Motivation, mehr Sport zu treiben, ist meist nicht das Problem. Es scheitert meist an der Umsetzungskompetenz.</p> <p>Um diese Umsetzungskompetenz zu stärken, ist MoVE wie folgt aufgebaut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wissen aneignen, sich kritisch betrachten</li> <li>- Ziele klären</li> </ul>	<p><b>Seen by everyone</b></p> <p><b>Liked by TN01, TN03</b></p>

03.06.13	<p>- Bewegungsideen sammeln</p> <p>- Bewegungsplan machen</p> <p>- Bewegungsplan umsetzen (+ Hindernisse, Barrierenmanagement, Selbstbeobachtung)</p> <p>- Bewegungsplan reflektieren und ggf. adaptieren</p> <p>„Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die Einen Schutzmauern, die Anderen bauen Windmühlen!“ (Chinesische Weisheit)</p> <p>MoVE möchte versuchen, eure Schutzmauern einzureißen, um aus diesen Steinen dann Windmühlen zu bauen.</p> <p>Ich (Felix Autor) bin euer Moderator und verantwortlich für die MoVE-Intervention in dieser Gruppe. Die Intervention ist aufgebaut wie ein Seminar, bei dem regelmäßige Mitarbeit unumgänglich für mögliche positive Effekte ist. Diese Mitarbeit liegt aber in eurer Verantwortung; es ist alles freiwillig und als ein Angebot von mir an euch zu verstehen.</p> <p>Ich stehe jederzeit zur Verfügung bei Fragen und Problemen (PM, Pinnwand). Vieles kann sicherlich in der „Community“ hier auf der MoVE-Plattform geklärt werden.</p> <p>MoVE Grundhaltungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kein Stress: Gewohnheitsänderungen sind keine Sache von ein paar Tagen. Also lasst euch Zeit und verliert nicht den Glauben an euch selbst!</li> <li>- Selbstverantwortung: MoVE gibt euch Strategien, wie man seinen Lebensstil ändern kann. Aber Ihr seid diejenigen, die diese Strategien anwenden müssen. Wir werden die „Spielanleitungen“ gemeinsam erarbeiten, aber spielen müsst ihr letztlich selbst!</li> <li>- Kommunikation: MoVE möchte eure Ziele, Pläne, Probleme etc. in der Gruppe bearbeiten und zum Austausch anregen.</li> </ul> <p>Basisliteratur: Göhner &amp; Fuchs, 2007; Fuchs, Göhner &amp; Fuchs, 2006; Kanfer, Reinecker &amp; Schmelzer, 2012</p>	
	<p>Hallo, herzlich willkommen in der Gruppe „MoVE“. Das, was hier passieren wird, ist eine Intervention mit wissenschaftlich-fundierten Inhalten, die zum Ziel haben, euch mit dem Thema „Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils“ zu konfrontieren. Ich werde diese Intervention als Pilotprojekt und im Rahmen meiner Abschlussarbeit im</p>	<p><b>Seen by everyone</b></p> <p><b>Liked by</b> TN01, TN03, TN04</p> <p>TN01 (08.06.13): Wie lange dauert diese Phase/Evaluierung in etwa? :- )   8</p> <p>M (08.06.13): ich habe "stoff" für ca. 1 monat, aber das entscheidet eigentlich</p>

05.06.13	<p>Sportstudium evaluieren, also überprüfen, ob so etwas über facebook überhaupt funktionieren kann. Ein mögliches Ergebnis ist abhängig von euch, inwieweit ihr euch darauf einlassen könnt und partizipiert, aber natürlich auch von mir, inwieweit ich es schaffe, euch zu motivieren. Alles, was hier passiert, ist als ein Angebot von mir an EUCH zu verstehen. Ich bin auf jeden Fall schon sehr gespannt auf die nächste Zeit...</p> <p><b>WICHTIG!!!</b> Ich habe ein Dokument erstellt, in dem euch meine Vorstellungen von dem Projekt hier deutlich werden sollten. Vor allem macht es transparent, wie ich mit all euren Informationen umgehe! Außerdem skizziert es die Rahmenbedingungen, die ich mir für ein produktives Arbeiten hier in der Gruppe vorstelle! Ich bitte euch, dieses Dokument durchzulesen.</p> <p>Wer den „Like“-Button bei diesem Beitrag drückt, hat sich das Dokument durchgelesen und erklärt sich mit diesen „AGB“ einverstanden ;-)</p> <p><b>Download: arbeitspapier_01.pdf</b></p>	<p>ihr... wirklich starten möchte ich mitte nächster woche (wenn viele fragebogen ausgefüllt sind)...</p> <p>TN01 (08.06.13): okay, klingt gut!   3</p>
06.06.13	<p>P03</p> <p>P04</p> <p>Ich bitte darum, bevor wir hier beginnen, wieder mal einen Fragebogen auszufüllen. Er ist kürzer als der letzte... DANKE!</p> <div data-bbox="815 1093 922 1868" style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Fragebogen zur körperlichen Aktivität</b></p> <p>UNIPARK DE</p> </div>	<p><b>Seen by everyone</b></p> <p><b>Liked by</b> TN01, TN02, TN03, TN04, TN07, TN08, TN10</p>
14.06.13	<p>P05</p> <p>Hallo, alle Miteinander! Zur Info: Ich möchte das "Programm" hier mit Anfang kommender Woche starten!</p> <p>Wünsche ein schönes Wochenende...</p>	<p><b>Seen by everyone</b></p> <p><b>Liked by</b> TN01, TN03, TN04, TN06, TN08, TN11</p>
16.06.13	<p>P06</p> <p>Eine Frage: Wie werdet ihr eigentlich bei neuen Beiträgen benachrichtigt auch per eMail? oder nur in den "notifications"?</p> <p>Ich bitte euch, die Benachrichtigungen für diese Gruppe zu aktivieren, wenn möglich, auch per eMail... Danke.</p>	<p><b>Seen by everyone</b></p> <p><b>Liked by</b> TN01, TN02, TN03, TN04, TN05, TN06, TN07, TN10, TN11</p> <p>M (16.06.13): Achso, nochmal zur Erinnerung: Damit ich das Geschehen hier in dieser Gruppe "wissenschaftlich" auswerten kann, bitte, sobald ein Beitrag gelesen wurde, einfach IMMER den "like" / "Gefällt mir"-Button drücken! thx.</p> <p>M (16.06.13): vgl. arbeitspapier_01.pdf ☺</p> <p>TN07 (16.06.13): Bei mir kann das antworten derzeit n bissl dauern..hab grad kein funktionsfähiges handy..   13</p>

16.06.13	P07	<p>So, als kleine Abendlektüre ;-) Wer an dem wissenschaftlichen Hintergrund meines Projektes interessiert ist, kann sich folgende Zusammenfassung einmal durchlesen. Viel Spaß dabei.</p> <p><b>Download: arbeitspapier_02.pdf</b></p>	<p><b>Seen by everyone</b>  <b>Liked by</b> TN01, TN02, TN05, TN07, TN08, TN09, TN11</p>
20.06.13	P08	<p>Hallo, wieder mal Dokument für euch mit paar einführenden Gedanken zur Thematik, durchaus auch philosophisch zu verstehen ;) Es würde mich freuen, wenn es ihr euch durchlest. Rückmeldung gerne als Comment. BITTE, wer Dokumente durchgelesen hat, bitte dann auch auf "like" bzw. "Gefällt mir" - Button klicken, d.h. für mich: Ich habe den Beitrag / das Dokument wahrgenommen und gelesen. DANKE.</p> <p><b>Download: arbeitspapier_03.pdf</b></p>	<p><b>Seen by everyone</b>  <b>Liked by</b> TN01, TN02, TN03, TN04, TN05, TN08, TN09, TN11</p>
20.06.	PM1	<p>#MOTIVATIONSKANAL:</p> <p>hallo! nur zu info: würde bald gerne in einen kommunikativen teil übergehen, nur dazu benötige ich dann euch „wink“-Emoticon ich weiß, dass weiter ist schön, die zeit muss gefunden werden, aber paar minuten pro tag ein paar spuren in der facebook-gruppe hinterlassen, zuviel? liebe grüße, M</p>	<p><b>Seen by everyone</b>  TN09 (20.06.13): ok sag was ich machen soll, bin dabei „smile“-Emoticon   8  TN13 left the conversation. TN13 left the group.  TN01 (20.06.13): Bin auch dabei und voller Tatendrang der nächste 5km Lauf steht nächste Woche an „smile“-Emoticon   14  TN03 (20.06.13): „thumbs up“-Emoticon   1  M (20.06.13): was ist zu tun? posts bzw. dokumente durchlesen, liken, ggf. commenten, es gibt den ein oder anderen arbeitsauftrag, aber viel mehr wird für meine studie nicht verlangt. dadurch wäre mir schon sehr geholfen, und nebenbei könnt ihr euch dabei anregungen für euch selbst mitnehmen... gute nacht!  „smile“-Emoticon</p>
21.06.13	P09	<p>Also, um noch mal mögliche Unklarheiten zu klären: Momentan geht es nur darum, die Beiträge bzw. Dokumente durchzulesen und dann mit dem "Gefällt mir" / "Like" - Button das zu bestätigen. Danke!</p>	<p><b>Seen by everyone</b>  <b>Liked by</b> TN01, TN02, TN03, TN04, TN06</p>
22.06.13	P10	<p>So, anbei ein Dokument mit aktuellen Bewegungsempfehlungen.</p> <p>*Nutzen wir das für eine kleinen Austausch*: Bitte beschreibt mal kurz eure bisherige „sportliche“ Karriere. Wie und in welchem Ausmaß ist Sport und Bewegung zurzeit bei euch im Alltag verankert?</p> <p><b>Download: arbeitspapier_04.pdf</b></p>	<p><b>Seen by everyone</b>  <b>Liked by</b> TN01, TN02, TN03, TN04, TN05, TN06, TN08  TN02 (22.06.13): Sollen wir die "sportliche Karriere" hier als Kommentar posten?   9  TN01 (22.06.13): Bis 2007 habe ich Fußball gespielt in einem Verein (2mal die</p>



Woche Training/Sonntag ein Spiel). Dann habe ich mit dem Studium begonnen. Dadurch ist das regelmäßige Training weggefallen und habe daraufhin mit Fitnessstudio und Laufen begonnen. Von 2007-2009 bin ich zwei- dreimal/Woche im Fitnessstudio trainieren gegangen und habe Stadtläufe teilgenommen (5 km und 10 km / ca. 2/Jahr). Seit 2011 habe ich dann den Sport wegen Uni und einer Projektarbeit (ich denke mal Motorsport als Ingenieur kann man nicht dazuzählen :-)) komplett abgebrochen. Seit April 2013 gehe ich 2mal die Woche rennen (ca. 5 km) und habe/werde wieder an Stadtläufen teilnehmen. Desweiteren spiele ich immer während des Sommersemesters in der UNI-Liga Fußball. | 109

M (22.06.13): @TN02: ja, als kommentar... auch mal meine "sportliche karriere: früher fußball, seit 6 jahren bin ich eher in allen spielarten des bergsteigens unterwegs, durch die uni seit 2-3 jahren auch sehr wenig zeit für intensivere ausübung „wink“-emoticon aber ich bewege mich zurzeit (fast) jeden tag so, dass ich eine halbe stunde "schwitze und schnaufe" ... nahezu immer im "alltag" mit dem radl unterwegs, 1-2x/w laufen, bouldern, unisport...das viele sitzen in der uni würd mich sonst kaputt machen!

TN05 (22.06.13): also eine Karriere habe ich nicht... eigentlich war ich nie sportbegeisterter, eher faul u unmotiviert, mittlerweile sehe ich es als notwendigkeit, zwecks gesundheit, fitness u auch aussehen. ich hab also eher pragmatische u ästhetische gründe für sport, als z.B. emotionale. leider mache ich aber keinen sport regelmäßig, das würde ich aber gerne, da ich denke, dass es nur dann wirklich sinn macht, obwohl natürlich jedes mal sport besser ist, als gar nicht... am liebsten betreibe ich daheim sport, in form von theraband u gymnastik, da ich dabei von wetter u einrichtungen unabhängig bin u es wenig zeit kostet, bzw. nur effektiv die zeit, die ich sport betreibe ohne große vor- oder nachbereitung. heuer im märz habe ich mir laufschuhe gekauft, hab aber erst im mai begonnen, weils so kalt wr im frühjahr. habs dann ca. 2-3 wochen geschafft 2-3 mal in der woche zu gehen, jetzt leider schon den ganzen juni nicht mehr. ich versuche bewegung in meinem alltag zu integrieren, indem ich mit dem rad fahre u möglichst viel zu fuß mache. | 173

TN04 (22.06.13): früher sehr viel sport (ballett, tennis, basketball, radfahren), dann zwischen 2002 und 2004 quasi nur relativ unregelmäßig laufen. seit 2004 immer wieder phasen regelmäßigen laufens, immer allerdings bewegung im alltag (mit dem rad fahren, zu fuss, treppen etc.) oder wochenende (ski, wandern). das problem ist aus meiner sicht, dass mich laufen einfach langweilt, mir keinen spaß macht. irgendwie habe ich nach 2002 (da viel mountain bike) nichts mehr gefunden, dass ich regelmäßig UND gerne mache. alle sportlichen aktivitäten, die etwas spielerisches haben, begeistern mich mehr. warum ich sport in den alltag als fixen bestandteil integrieren möchte: gesundheitliche aspekte und weil ich an

22.06.13	P11	<p>vielen Sportarten einfach Spaß habe. status quo: vor 2 Wochen mal wieder mit mountain bike unterwegs gewesen und das echt genossen - mal schauen, vl kann ich da dran bleiben. morgen ist kleine tour geplant. ansonsten laufen, aber eher unregelmäßig - 1 Woche nicht, dann über 3 Wochen 2-3x/Woche, dann wieder nichts usw.   155</p> <p>TN02 (23.06.13): Uups, Beitrag gelöscht, also nochmal: Bis zum Studium hab ich 2-3x/Woche Leichtathletik gemacht und war 1-2x/Woche beim Tanzen. Mit dem Studium hats dann angefangen, dass ich kaum noch regelmäßig Sport gemacht hab. Anfangs war ich noch 1x/Woche beim Turnen und beim Laufen. Ab dem 3. Sem. bin ich nur noch total unregelmäßig Laufen gegangen, bin aber wenigstens den Weg zur Uni geradelt (ca. ne Stunde am Tag, max. 3x/Woche) und hab halt den Sport gemacht, der von uns von der Uni verlangt wurde. Jetzt grad radl ich tägl. in die Arbeit (ne Stunde am Tag) und versuch wenigstens 1x/Woche zu laufen oder radln oder inlineskatn und tanzen zu gehen. Am Wochenende bin ich hin und wieder in den Bergen unterwegs.   120</p> <p>M (23.06.13): „smile“-Emoticon</p> <p>TN06 (24.06.13): ich hab früher viel Wintersport gemacht: snowboarden und ski fahren, mach ich jetzt aber nicht mehr so, da es mir zu teuer geworden ist. im Sommer bin ich immer schon, und auch heute noch gerne schwimmen. Ich mag keine Ballsportarten (volleyball etc.). Seit letztem Jahr gehe ich laufen, letztes Jahr noch jeden Tag, nun einmal in der Woche. Ich bin immer schon gerne spazieren gegangen, nutze dazu auch gerne den Wald. Ich möchte Sport machen um körperlich fitter zu sein und auch auszusehen.   83</p>
22.06.13	P11	<p><b>Seen by everyone</b></p> <p><b>Liked by TN02, TN04, TN05, TN08</b></p> <p>TN02 (24.06.13): Krafttraining im Alter als Prävention (Quelle: Mein Kopf); Sport im zweiten Lebensjahrzehnt hat einen signifikanten Einfluss auf die Knochendichte und vermindert somit das Osteoporoserisiko im Alter (<a href="http://www.ssgm-ssms.ch/.../file/20/de_4-sm_info_fakten.pdf">http://www.ssgm-ssms.ch/.../file/20/de_4-sm_info_fakten.pdf</a>); sportliche Aktivität mindert das Risiko von HK-Erkrankungen (Diabetes 2, Übergewicht, Herzinfarkt,...) Quelle: Mein Kopf   41</p> <p>TN05 (26.06.13): ich denke es wär einfacher aufzuzählen, worauf regeln. Bewegung keinen positiven Effekt hat... „wink“-Emoticon Aber um doch einige konkrete Dinge aufzählen: auf dieser Seite findet man - meiner Meinung nach - eine super Auflistung <a href="https://www.gesundheit.gv.at/.../Gesundheitliche_nutzen...">https://www.gesundheit.gv.at/.../Gesundheitliche_nutzen...</a> Hier werden ff. Einflüsse aufgezählt: Energieumsatz, Körpergewicht, Herz-Kreislauf-System, Ausdauer, Blutdruck, Fettstoffwechsel, Zuckerstoffwechsel,</p>

Bewegungsapparat (Muskel, Knochen, Bänder, Gelenke, Immunabwehr, Gehirnfunktion und Psyche.... also insgesamt **AUF DEN GANZEN KÖRPER!!** | 61

TN02 (26.06.13): Das eigentlich paradoxe ist ja, ich weiß ziemlich genau, warum und für was regelmäßige körperliche Bewegung gut ist und was einem droht, wenn man sich nicht ausreichend bewegt - trotzdem fällt mir in manchen Lebenssituationen verdammt schwer Sport in meinen Alltag zu integrieren... | 43

M (26.06.13): ...immer die Kämpfe mit den ganzen Widersprüchlichkeiten. Bei mir ist es ähnlich: ich mache eine Intervention, um Personen für körperliche Aktivität zu sensibilisieren, ich kann auch von mir mit gutem Gewissen behaupten: Ich habe einen körperlich-aktiven Lebensstil... aber neben meinen anderen "Lebensstilen", die ich in den Alltag integriert habe wie z.B. rauchen... völlig paradox, ich weiß ganz genau, wie sch\*\*\* rauchen für die Gesundheit ist! mal abgesehen von der schlechten Vorbildfunktion bei meiner Gesundheitspropaganda!

M (26.06.13): aij., jetzt schieß ich mir gerade selbst ins Knie...

TN05 (26.06.13): Das passt zwar grad nicht ganz zum Thema, aber was mir bis jetzt schon aufgefallen ist, weil ich darüber nachgedacht habe, (aufgrund dieser Intervention), ist, dass ich Sport oder Bewegung schon auch mache, um Erfolgsergebnisse zu haben und weil der Gedanke, was man sich damit gutes tut, dazu führt, dass es Spaß macht (was ich nicht mag, ist Leistungssport, wo es nur darum geht sich selber ständig zu übertrumpfen, wie Marathon oder Staffellauf oder so...) | 75

**Seen by everyone**

Liked by TN02, TN03, TN05, TN06, TN08

TN02 (26.06.13): Rückenschmerzen kommen garantiert, wenn ich die nächsten Jahre so weiter leben würde wie grade (aber das tu ich sicher nicht). Was ich durchaus auch immer wieder merke, Ausdauer ist noch nicht mal die halbe Miete, ohne Kraft geht nix (vor allem das OK-Korsett!!). | 43

TN05 (26.06.13): naja, im Moment glaube ich nicht, dass ich ernsthaft gefährdet bin an einer dieser Krankheiten/Beschwerden zu leiden. Vor allem, weil ich ja insgesamt Versuche gesund zu essen und ist ja nicht so, dass ich gar keine Bewegung habe. Was mir helfen würde: ein Fitnessstudio. Ich kann gar nicht einschätzen, wie fit / unfit ich bin. Gibts sowas, M? Ein Richtwert, Frau, mein Alter, Gewicht, größer sollte so u so lange laufen/springen können, Kraft haben was auch immer?! danke! | 78

TN03 (26.06.13): ich denke auch nicht, dass ich "ernsthaft gefährdet" bin. Ich

...so, da der Rechercheauftrag wohl nicht so den Anklang gefunden hat „wink“-Emoticon, hier von mir einmal ein informatives Dokument zu "Bewegung und Gesundheit".

Ich fände es schön, wenn ihr folgende Frage mal andiskutiert: Wie beurteilt ihr euer aktuelles Bewegungsverhalten hinsichtlich dem Risiko, eure Gesundheit damit nachhaltig zu gefährden? Sehr ihr bei euch selbst irgendwelche Risiken / Problematiken (durchaus auch andere als in arbeitspapier\_05 aufgeführt!), wenn ihr an eurem aktuellen Lebensstil nichts ändert?

**Download: arbeitspapier\_05.pdf**

P12

26.06.13

29.06.13	P13	<p>bewege mich, aber halt wahrscheinlich noch immer zu wenig... aber da bin ich ja jetzt dran „smile“-Emoticon   25</p> <p>M (27.06.13): @TN05: damit beschäftigt sich die leistungsdiagnostik „wink“-Emoticon es gibt auch normwerte, wobei allgemeine fitness-normen sicherlich zu hinterfragen sind. nimm arbeitspapier04; die bewegungsempfehlungen geben eine norm für gesundheitswirksame bewegung vor (wissenschaftlich evident!)... oder dich selbst: wenn ich es nicht mehr schaffe, ohne pause 3 stockwerke im treppenhaus zu gehen, würde ich mir gedanken machen...</p> <p>TN06 (28.06.13): ja ich glaub auch, dass Rückenschmerzen zu einem Problem bei mir werden können. Ausdauer könnte etwas besser sein, wobei es hilfreich wär, wenn ich mit dem rauchen aufhören würde..   29</p> <p><b>Seen by everyone</b></p> <p><b>Liked by</b> TN01, TN02, TN03</p> <p>TN03 (01.07.13): also ein großes Ziel von mir ist sicherlich Gewichtsreduktion. Aber ein zweites - und damit einhergehendes - ist die Verbesserung meines körperlichen Zustandes und dadurch auch die zukünftige Gesundheit. Auch ein Ausgleich zum "sitzenen Job" ist ein Grund, warum ich mich mehr bewegen möchte.   44</p> <p>TN02 (04.07.13): hm, der Reihe nach: 1. Weil sichs einfach danach und - je nach dem, auch währenddessen- sau gut anfühlt (allein der Drang, dieses Gefühl wieder zu erleben solle eigentlich schon ausreichen um Sport zu machen - tuts aber nicht) 2. Wie heißt's so schön: Körperformung „grim“-Emoticon 3. Ausgleich (wobei des eigentlich zu 1. dazugehört) 4. Gesundheit!   56</p> <p>TN01 (14.07.13): 1) ich möchte wieder einen 10km in einer guten Zeit laufen können, 2) seelische Gleichgewicht, 3) mit gutem Gewissen auch mal einen Burger essen zu können „wink“-Emoticon   26</p>
04.07.13	P14	<p>So, jetzt kommt eine wichtige Frage: Welche Ziele habt ihr hinsichtlich körperlicher Aktivität? (z.B. ich will mich mehr bewegen, weil sich dadurch nachhaltig mein Gewicht reduzieren lässt!). Die ehrliche Antwort auf die Fragen „Warum will ich mich eigentlich mehr bewegen? Was will ich erreichen (aus körperlicher / gesundheitlicher Sicht)?“ führt euch zu euren Zielen hin.“</p> <p>Ich bitte euch, ein bisschen über mögliche Ziele nachzudenken und dann drei eurer wichtigsten Ziele in einen Kommentar zu packen! Danke!!!“</p> <p>ok, krisensitzung „smile“-Emoticon</p> <p>ich habe den eindruck, dass die motivation, auf meine beiträge zumindest ein kommentar abzugeben, sehr gering ist. ich habe keine ahnung, wer überhaupt noch an weiteren inputs von mir interessiert ist. da diese facebook-gruppe ja teil meiner abschlussarbeit ist und dieser eindruck mich doch etwas stresst, bitte ich euch um folgendes:</p> <p><b>Seen by everyone</b></p> <p><b>Liked by</b> TN01, TN03, TN04, TN05, TN06</p> <p>TN01 (04.07.13): Hi - letzten beiden Wochen gingen heiß her. Werde mich um die letzten posts am WE kümmern   17</p> <p>TN06 (04.07.13): also ich fühl mich einfach nicht so wohl dabei kommentare hier zu schreiben, da ich ja keinen aus der gruppe kenne... ich find anonyme fragebogen besser, da z.b meine ziele doch sehr persönlich sind. aber ich würd</p>

mich schon über weitere inputs freuen | 43

1. eine rückmeldung, wer sich überhaupt noch weitere inputs von mir zu dem thema wünscht und sich vorstellen kann, mir die auseinandersetzung damit auch in einem kommentar zu zeigen

2. eine persönliche einschätzung, wieso das geschehen hier in der gruppe "so zäh" verläuft, vllt sogar ein paar anregungen dazu, wie die "attraktivität" meiner inputs etwas gesteigert werden könnte „wink“-Emoticon

ich habe vier alternativen:

- a. ich beende meine "intervention"
- b. ich poste meine restlichen inputs, ohne dabei jedoch auf kommentare von euch zu warten
- c. sommerpause, und ich mache zu einem späteren zeitpunkt (z.B. ende august/september) weiter wie bisher
- d. ich mache weiter wie bisher

einen kurzen ausblick, was ich noch mit euch vorhätte:

- eure ziele formulieren
- dann sollt ihr euch einen plan (wochenplan) machen, indem sportliche aktivitäten im alltag als fixer termin aufscheinen
- eine woche mal den bewegungsplan umsetzen
- reflektieren, was hat geklappt, was nicht --> strategien gegen hindernisse entwickeln
- bewegungsplan weiterumsetzen, strategien anwenden, reflektieren...
- eingestreut werden immer wieder ein paar "theoretische" inputs

ICH BITTE JEDE/N, ein kurzen kommentar auf diesen beitrage zu geben!  
DANKE!

irgendwie würde ich dieses "projekt" doch gerne zu ende führen...

TN02 (04.07.13): Hm also eigentlich bin ich noch dabei mir über die ziele gedanken zu machen, manchmal dauert des bei mir ein bisschen länger.

Grundsätzlich hab ich kein Problem, hier persönliche sachen zu posten, da ich euch eh nicht kenne und euch nicht über den Weg laufen werde und selbst wenn, ich bin da recht offen - allerdings fühl ich mich auch wohler wenn ich mit persönlichen inputs nicht alleine bin. Zu deinem kurzen ausblick: Den Wochenplan hab ich eigentlich schon, nur er klappt nicht „grin“-Emoticon Und ich weiß nicht ob ich grade motiviert genug wäre mir einen neuen zu schreiben „wink“-Emoticon | 99

TN03 (05.07.13): Bin grad in Schottland, mach aber weiter! Keep going! | 9

TN05 (05.07.13): hey M! cool down! mir kommt grad so vor, als würdest mit "erhobenem zeigefinger" vor uns stehn.... i mach eh gern mit u finds ja auch sinnvoll u les auch gerne deine inputs, aber bisher hat mir einfach der antrieb gefehlt, einen plan zu machen, denn ganz ehrlich, was ich bis jetzt gelesen/gehört habe, hat mich noch nicht (mehr) dazu animiert, tägliche bewegung vermehrt in meinem alltag zu integrieren, weil die infos, warum das sinnvoll/wichtig wäre, hatte ich auch vorher dieser intervention und hats trotzdem nicht gemacht. ich hab mich zwar mit meinem "sportverhalten" auseinandergesetzt, aber bis jetzt hat sich dadurch noch nichts auf meiner motivations-vollitionsebene verändert.

außerdem - wie schon gepostet - finde ich es auch etwas ungut, dass wir uns eigentlich alle nicht kennen. ich denke, wenn die gruppe vermehrt als ressource angesehen würde, wärs auch schon leichter. z.b. in form von "alle zwei wochen gemeinsam etwas sportliches machen" oder so.... meiner meinung nach, mach mal so weiter u poste deine inputs u vl schaffst du ja doch noch mich zu motivieren... wie war das heute beim symposium "wenn die schüler schlechte leistungen bringen, sind immer die schüler selber dran schuld, wg zu wenig motivation, weil andere sachen wichtiger sind, aber nie der lehrer...." | 204

M (05.07.13): danke TN05 für deinen "erhobenen zeigefinger"... find ich sehr gut, dass du deine meinung hier offen sagst, ich appelliere auch an alle anderen, dass zu tun. jede art von kritik, sei es an meiner person, an den inputs/inhalten, der vorgehensweise etc., ist immer sehr bereichernd „smile“-Emoticon eine sache aber, TN05: ich habe nie irgendeine schuld bei euch gesehen, auch wenn du dies aus meinem post herausliest! ich habe lediglich mit meinem post meine selbstzweifel und zum ausdruck bringen und den sinn oder unsinn des ganzen hier mal infrage stellen wollen! verstehe, man hat ein konzept entworfen, nun geschieht das ausprobieren in der praxis, und es kommt vieles anders, als man denkt... deswegen stelle ich fragen „wink“-Emoticon ich freue mich aber, dass ihr

		<p>alle noch dabei seid. bin gespannt, wo es hinläuft...</p> <p>TN07 (06.07.13): Hi M, Sorry ich habe im Moment überhaupt keine zeit. Ich bin die ganze Woche über in einem Projekt in Stuttgart und am Wochenende lerne ich fürs Studium. Tut mir echt leid, aber ich hab aktuell für gar mix Zeit.   40</p> <p>M (06.07.13): kein problem „wink“-Emoticon</p>
<p>06.07.13</p> <p>P15</p>	<p>ARBEITSAUFTRAG für die nächste zeit: jede/r von euch hat ja mehr oder weniger das ziel, sich mehr zu bewegen. wie können wir dieses ziel erreichen? wir brauchen einen plan, in dem persönliche bewegungsideen fix ins alltagsprogramm verankert werden. ein plan sollte PASSEND - PRAKTIKABEL - PRÄZISE - WIRKSAM (3pw-regel) sein.</p> <p>ich möchte, dass ihr euch irgendwann in der/den nächsten woche/n einen plan macht und diesen dann mal eine woche lang durchführt. ihr könnt es mir zuliebe tun, aber natürlich auch euch zuliebe</p> <p>„wink“-Emoticon</p> <p>ich habe ein dokument zusammengestellt (--&gt; arbeitspapier06), dass euch ein wenig orientierung bieten soll. VIEL SPAß! anregungen, kritik, fragen, probleme bitte in ein kommentar verpacken.</p> <p>zur info: ich bin ab morgen eine woche in südtirol auf ausbildung, also werde nicht viel möglichkeiten bekommen, hier in diese gruppe reinzuschauen...</p> <p><b>Download: arbeitspapier_06.pdf</b></p>	<p><b>Seen by 9</b></p> <p><b>Liked by</b> TN01, TN02, TN04, TN05</p>
<p>06.07.13</p> <p>P16</p>	<p>...</p> <p><a href="http://www.focus.de/digital/experten/asfour/apps-fuer-den-sport-wie-das-internet-beim-fitnessprogramm-helfen-kann_id_2871318.html">http://www.focus.de/digital/experten/asfour/apps-fuer-den-sport-wie-das-internet-beim-fitnessprogramm-helfen-kann_id_2871318.html</a></p>	<p><b>Seen by 9</b></p> <p><b>Liked by</b> TN01, TN05</p> <p>TN05 (06.07.13): oh, dieser artikel ist ja wirklich sehr interessant... „smile“-Emoticon   7</p> <p>M (06.07.13): hehe...ja, klingt irgendwie interessant...</p> <p>TN05 (14.07.13): Ja das ist ein sehr guter Motivationshelfer. Meine Freundin nutzt bspw. die "Nike running App" die wir dann immer beim Laufen mittracken lassen. Sie funktioniert im Prinzip wie ein Soziales Netzwerk: man fügt Freunde hinzu und kann dann gegen diese antreten - gewertet wird dann wer im Monat wie viel gerannt ist. Aber auch persönliche Bestzeiten werden einem angezeigt. Man kann also zum Beispiel vor dem Lauf festlegen ob man die Kilometer des "längsten Laufes" oder den schnellsten Kilometer hinlegen möchte „wink“-Emoticon Nach dem Lauf werden dann die erreichten Ziele angezeigt und das</p>

		<p>motiviert natürlich. Vor allem wenn man auch alleine trainiert. Dann gibt es noch die App Sponsorrund, mit der man sich Gutscheine erlauben kann und dann bspw. beim Sushi Circle für 20% günstiger essen kann. Finde ich auch ziemlich cool. Es ist erstaunlich was diese Apps alles können. Sie sind auch für die Vorbereitung von Stadtläufen gut man sieht genau seine Schwächen (Geschwindkeitsprofile) etc. Man sollte das mal ausprobieren. Und wenn man nicht mehr regelmäßig läuft kommen dann Pushup Nachrichten „smile“-Emoticon   170</p>
<p>16.07. PM2</p>		<p>TN02 (16.07.13): Hi M, hier kommt mein Plan für die Woche. Aber er ist nur so halb ehrlich, weil ich jetzt schon weiß, dass ich weder am Di. noch am Do. ins Training geh. Da hilft auch ganz fest vornehmen nix „frown“-Emoticon Und Ja, diese Woche müssen beide Termine ersatzlos gestrichen werden. Aber ich hab die Idee: Mach doch die Woche ein bisschen länger, also mit mehr Tagen (statt 7, 9 oder so) und dann kann ich die Termine nachholen „grin“-Emoticon   ANHANG: arbeitspapier_06.doc   76</p> <p>M (17.07.13): hehe super danke... wie wärs, wenn du einfach nächste woche mit dem plan anfängst? „wink“-Emoticon schönen abend! LgM</p> <p>TN02 (23.07.13): Hey M, also ich hab jetzt die Woche mit dem Plan angefangen, werd also die Auswertung erst kommendes Wochenende machen. vlg TN02   18</p> <p>TN02 (26.07.13): Hey M, werd mich aufgrund von ner Mandelentzündung die nächsten 10 Tage nicht mehr bewegen. Drum schick ich dir die Auswertung jetzt schon. vlg TN02   ANHANG: arbeitspapier_06.doc   23</p>
<p>27.07. PM3</p>	<p>hallo, da ich zurzeit ziemlich im arbeitsstress bin, sich das die nächste zeit nicht ändern wird und ich somit keinen kopf für diese gruppe finden kann, habe ich mich entschlossen, die aktivitäten in der gruppe einzustellen. Natürlich stehe ich aber auch weiterhin für fragen aller art zur verfügung. vielen dank für die mitarbeit bisher, mal schauen, welche schlüsse ich aus dem ganzen hier ziehen werde „smile“-Emoticon</p>	<p><b>Seen by everyone</b></p>

**Weitere PM:**

21.06.13@TN05, TN09: liebe TN09, liebe TN05, könnt ihr mir vielleicht auch nochmal den fragebogen ausfüllen (~10min). er is auch kürzer als der letzte. ich weiß, mühsam, aber sonst wirts schwierig mit statistiken rechnen „smile“-Emoticon DANKE! falls ihr ihn schon ausgefüllt haben solltet, dann ist diese nachricht natürlich hinfällig...  
[http://www.unipark.de/uc/sawuerth\\_Universitaet\\_Salzburg/0d1a/](http://www.unipark.de/uc/sawuerth_Universitaet_Salzburg/0d1a/)

TN09: „smile“-Emoticon

TN05: Hey M! Gut, dass Du mir den Fgb nochmal geschickt hast, ich hab ihn nämlich nicht mehr gefunden „smile“-Emoticon

23.06.13@TN06, TN10, TN12, TN14: hallo, nur eine frage: seid ihr eigentlich noch dabei in der facebook-gruppe? nur, damit ich mit meinen beiträgen besser haushalten kann, zurzeit warte ich nämlich noch auf eine reaktion von euch, und meine beiträge sind aufeinander aufgebaut... „wink“-Emoticon schönen sonntag noch!

TN06: Hallo. Ich bin noch dabei aber mache morgen erst wieder weiter

**Sonstige Vorkommnisse:**

TN 13: von Gruppe abgemeldet (20.06.13)

TN 14: von Gruppe abgemeldet (23.06.13)



## Auswahl qualitativer Angaben aus PRÄ und PRÄ‘

<p>PRÄ/PRÄ‘_vpr_neigstrat:</p> <p><b>Hast du noch andere Strategien, die Hindernisse, die dich vom Sporttreiben abhalten, zu überwinden? Bitte beschreibe in Stichpunkten deine eigenen Strategien (optional):</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ich betreibe bewusst Sportarten, die ich schnell und vor allem daheim machen kann, wie Gymnastik (mit Theraband u Gewichten), so dass ich es gut in meinem Alltag integrieren kann (z.B. als Pause, Abends vor dem Schlafengehen, Morgens vor dem Raus gehen)</i></li> <li>• <i>einfach die eigene ausdauer verfolgen - sie steigt stätig!</i></li> <li>• <i>Ich höre Musik welche mich antreibt oder spiele mir neue Musik auf den mp3player, welche ich dann beim laufen hören kann und mir abwechslungs bietet. Routine: ich versuche immer zur selben Zeit laufen zu gehen</i></li> <li>• <i>sobald das eigene Kind alt genug ist mitnehmen zum Sport, damit nicht immer jemand babysitten muss</i></li> <li>• <i>Morgens aufzustehen und zu sagen: Heute Abend gehst Du laufen, egal was passiert. Das Wichtigste is einen Trainingspartner zu haben, auch wenn man nur Joggen geht. Diesen dann morgens von dem Plan unterrichten.</i></li> <li>• <i>es einfach auf sich zukommen lassen...</i></li> <li>• <i>Ich höre Musik beim Sporttreiben und wechsle dazu immer wieder die Lieder aus, freue mich die neuen Lieder zu hören</i></li> <li>• <i>Ich mache daheim Sport (Theraband + Gymnastik) wetterunabhängig, flexibler, weniger Zeit wird beansprucht, weil tatsächlich nur die aktive Sportzeit gebraucht wird und nicht vorher u nachher Zeit (für Vorbereitung, für Hinfahrt, Sport, Duschen etc)</i></li> </ul>
<p>PRÄ/PRÄ‘_vpr_nfeed:</p> <p><b>Magst du mir sonst noch irgendetwas sagen? Fühl' dich frei in deinen Anmerkungen...</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bei der letzten Fragen auf der letzten Seite (ob ich z.B. überraschenden Situationen meistere) hätte ich mir noch die vielleicht oder weiß nicht Antwort gewünscht. (Aber die Fragen hast du dir ja nicht ausgedacht, schon klar... :))</i></li> <li>• <i>ich wollte dir nur rückmelden, dass mich verwundert hat, dass es bei der frage zu den bewegungsgewohnheiten kein nie als Antwortmöglichkeit gab. Um ehrlich zu sein, bin ich nicht sehr sportlich im Alltag und hätte da schon das nie mir gewünscht</i></li> <li>• <i>vielen Dank für die Gedanken, mach weiter so!</i></li> <li>• <i>Es öffnet einem die Augen ;-)</i></li> <li>• <i>Schlechtes Gewissen erreicht :-)</i></li> <li>• <i>Ich bin echt n faules Stück :-)</i></li> <li>• <i>Warum sprichst du spezifisch Facebook bei der Umfrage an?</i></li> <li>• <i>tut mir leid, dass das soooooo lang gedauert hat, aber bin doch grad noch in philippinen und is nich so einfach mit dem inet! aber ich bin ja eh faul und mach kein sport und daher auch nich soooooo brauchbar für deine studien... haha</i></li> <li>• <i>Danke für die Mühe :-)</i></li> <li>• <i>Leider besitze ich kein Fahrrad mehr, daher gehe ich kurze Strecken zu Fuß und nicht mit dem Fahrrad</i></li> <li>• <i>Achso, sorry! Siehe Anmerkung vorher, evt. in der Studie auch den finanziellen Aspekt mitaufnehmen und für mich ists zum Teil schwer Fragen zu beantworten, z.B. bei Wetter-Fragen, ob mich die vom Sport abhalten: Ja, wenn ich daran denke Laufen zu gehen bei Regen oder kalt</i></li> </ul>

<p>PRÄ‘_ vpr2_lz2:</p> <p><b>Seit der letzten Befragung sind nun einige Wochen vergangen. Hast du den Eindruck, dass du dich seitdem mehr körperlich betätigt hast?</b></p> <p><input type="radio"/> nein, sondern viel weniger</p> <p><input type="radio"/> nein, eher etwas weniger</p> <p><input type="radio"/> ungefähr gleich wie vorher</p> <p><input type="radio"/> ja, eher etwas mehr</p> <p><input type="radio"/> ja, und zwar viel mehr</p> <p><b>Was war deiner Meinung nach der Grund dafür</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Zu viel Stress im Beruf und zu vielen Seminaren in Hotels unterwegs</i></li> <li>• <i>Das Wetter ;)</i></li> <li>• <i>Studienreise und Prüfungszeit</i></li> <li>• <i>Sporttherapie und Radfahren, weil ich im Sommer damit hin und wieder an die Uni fahre</i></li> <li>• <i>Sommer bzw. es ist wärmer geworden</i></li> <li>• <i>schönes Wetter, Ausgleich zu Beruf</i></li> <li>• <i>Es gab einen Firmenlauf (im Mai) an dem ich teilgenommen habe. Davor bin ich dann zweimal die Woche je 1 Stunde laufen gegangen. Wenn es ein klares Ziel gibt, dann tut man was dafür.</i></li> <li>• <i>Zu viele unterschiedliche Interessen und Termine die alle unter einen Hut gebracht werden wollen.</i></li> <li>• <i>Berufliche Veränderungen - Intensive Projektstätigkeit mit zumeist 12h Arbeit pro Tag</i></li> <li>• <i>Urlaub :)</i></li> <li>• <i>Beendigung der Arbeit (Hin- und Rückfahrt war mit dem Fahrrad) - Endspurt Masterarbeit</i></li> <li>• <i>der Sommer, längere Tage, dadurch mehr Zeit abends joggen zu gehen</i></li> <li>• <i>Ich habe einen Job als Gärtner angenommen, der Körperlich sehr anstrengend ist.</i></li> <li>• <i>zu kraftlos und müde</i></li> <li>• <i>um fitter zu werden für den sommer</i></li> <li>• <i>Zeit und Motivation fehlen</i></li> <li>• <i>Gutes Wetter; Frühling / Sommeranfang</i></li> <li>• <i>Studienreise und Prüfungszeit</i></li> <li>• <i>Irgendwie wars nicht so Priorität, ist leider im Alltag etwas in den Hintergrund gerutscht. Möchte das aber auf alle Fälle wieder ändern, weil ichs eh selber nicht gut/angenehm finde.</i></li> </ul>
--	--

## ANHANG J

Auch wenn die Intervention abgebrochen und keine Post-Testung durchgeführt wurde, sollen nun doch einige der vorhandenen Fragebogen-Daten dargestellt werden. Vor allem die Frage erscheint im Nachhinein als interessant, inwiefern das Auswahlkriterium SEBC für die Einteilung in Interventionsgruppe (IG) und Kontrollgruppe (KG) ausreicht und vergleichbare Gruppen gewährleistet hat. Handelte es sich also um vergleichbare Gruppen in der Ausgangssituation auch unter Berücksichtigung der Konstruktskalen? Wie im Kapitel 1.2 beschrieben, wurden die Teilnehmer/innen in nach PRÄ und PRÄ' (N=29) in eine Kontrollgruppe und Interventionsgruppe parallelisiert anhand der Variablen „Geschlecht“ und „SEBC“ aufgeteilt (siehe Kapitel 4.2). Ein erneutes Datencleaning hinterließ 24 Fälle, zu welchen nahezu vollständige Fragebogen-Daten verfügbar waren. Davon waren 12 der Interventionsgruppe und 12 der Kontrollgruppe zuordenbar, wobei alle TN sich darunter befanden, die ebenfalls aktiv an der folgenden Intervention beteiligt waren. Diese 24 Fälle werden nun für die hier angeführten Analysen verwendet, um o.g. Frage beantworten zu können.

Es wurde überprüft, ob sich statistisch signifikante Unterschiede in den Ausprägungen der intervallskalierten Konstruktskalen im Vergleich zwischen den Gruppen zeigen oder nicht. Für den Vergleich der Gruppen wurde jeweils für PRÄ und PRÄ' ein T-Test für unabhängige Stichproben durchgeführt, wenn in der jeweiligen Testvariable die Varianzen homogen (Überprüfung durch Levene-Test) und die Daten normalverteilt waren (Überprüfung durch Kolmogorov-Smirnov-Test). Aufgrund der geringen Stichprobengröße und als zusätzliche Validierung wurde mit jeweils allen Skalen noch ein U-Test von Mann-Whitney gemacht (siehe Tabelle III). Fehlende Varianzhomogenität bzw. Normalverteilung wurde auf wenig Streubreite durch die geringe Stichprobengröße zurückgeführt; deswegen wurde eine Varianzhomogenisierung außer Betracht gezogen und lediglich die Kennwerte des U-Tests angegeben. Bei fehlender Normalverteilung der Variablen sind sowieso nur die Kennwerte aus einem U-Test zulässig. Da die Prätestung zweimal durchgeführt wurde (PRÄ und PRÄ'), werden die Skalen ebenso in den zwei Messzeitpunkten miteinander verglichen (siehe Tabelle IV). Dazu wurde mit jeder der beiden Gruppen (n=12) ein Wilcoxon-Test für abhängige Stichproben durchgeführt (Auswahlkriterium für die Entscheidung zum Wilcoxon-Test: kleine Stichprobe, nicht alle Daten normalverteilt). Mittelwerte, Standardabweichungen und Testkennwerte zu den jeweiligen Messzeitpunkten wurden angeführt. Da Interventions- und Kontrollgruppen weitgehend homogen sein und keine großen Unterschiede aufweisen sollten, damit sie vergleichbar sind, wurde überprüft, ob jeweils die Nullhypothese gilt ( $\hat{=} p > .05$ ). Alle statistischen Kennwerte zur Unterschiedsprüfung sind jeweils in den Tabellen III und IV einsehbar. Nachfolgend werden die zur Auswertung herangezogene Skalen mit ihren Subskalen und die Angabe der Literatur überblickshaft dargestellt.

Tabelle I: Häufigkeiten ausgewählter Items im Vergleich von Interventions- und Kontrollgruppe

<b>Skala</b>	<b>Literatur</b>
SSK – Skala zur sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz 1. Subskala intrinsische Motivation 2. Subskala extrinsische Motivation 3. Subskala introjizierte Motivation 4. Subskala identifizierte Motivation 5. SSK-Index	Seelig & Fuchs, 2006
SSB – Skala zu sportbezogene situative Barrieren 6. Subskala psychosoziale Barrieren 7. Subskala körperliche Barrieren 8. SSB Gesamtwert 9. Item Barriere „Computer“ <sup>1</sup>	Krämer & Fuchs, 2010
SSBM – Skala zum sportbezogenen Barrierenmanagement 10. Subskala präventive Gegenstrategien 11. Subskala akute Gegenstrategien 12. SSBM Gesamtwert	Krämer & Fuchs, 2010
SSA – Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität 13. SSA Gesamtwert 14. SSA Computer + facebook <sup>2</sup>	Fuchs & Schwarzer, 1994
Sportbezogene Unterstützung durch Familie und Freunde 15. Subskala SUFR Gesamtwert	Fuchs, 2007
Sportbezogene Konsequenzerfahrungen 16. Skala Gesamtwert	Fuchs, 2009, 2013
SWE - Allgemeine Selbstwirksamkeit 17. SWE Gesamtwert	Schwarzer & Jerusalem, 1999
FBM - Fragebogen zur Bewegungsmotivation 18. FBM Gesamtwert (?)	Ring-Dimitriou, Ardel-Gattinger & Gattinger, 2010

<sup>1</sup>Item ssb14: Ich sitze vor dem Computer. <sup>2</sup>Arithmetisches Mittel aus Items: Ich bin mir sicher, eine geplante Sportaktivität auch dann noch ausüben zu können, wenn... (ss13) ich vor dem Computer sitze. (ss14) ich mich in sozialen Netzwerken wie facebook aufhalte.

Anmerkung zur Bildung der Skalen: Die Skalen bzw. Subskalen wurden bis auf zweie Ausnahmen (SSK-Index, Formel; SWE, Summe) aus dem arithmetischen Mittel über alle zugeordneten Items gebildet. Nähere Beschreibungen dzbgl. sowie Hinweise auf die Reliabilität und Validität der eingesetzten Skalen finden sich in der angegebenen Literatur.

Eine Ausnahme ist die Skala *FBM – Fragebogen zur Bewegungsmotivation* (Ring-Dimitriou, Ardel-Gattinger & Gattinger, 2010), da die Literatur nicht (mehr) eingesehen werden konnte. Auch wenn die Auswertung nicht verifiziert werden konnte, wurde ebenso ein arithmetisches Mittel aus den Items gebildet und in der letzten Spalte von Tabelle III bzw. IV dargestellt.

In Tabelle I wird nun zunächst die Verteilung einiger weiterer „stabiler“ Variablen in jeweils IG und KG dargestellt. Es zeigt sich neben den bereits erwähnten Kriterien (vgl. Tabelle 4, S. 29) auch in diesen Variablen eine relativ ausgeglichene Gruppenzusammensetzung; lediglich die Aktivität auf facebook ist bei der Interventionsgruppe höher ausgeprägt. Es zeigt sich ebenfalls ein höherer Mittelwert im Körpergewicht in der Kontrollgruppe, welcher jedoch darauf zurückzuführen ist, dass der Maximalwert in der KG bei 140kg und bei der IG nur bei 85kg liegt.

Tabelle II: Häufigkeiten ausgewählter Items im Vergleich von Interventions- und Kontrollgruppe

<b>Item</b>	<b>IG</b>	<b>KG</b>
Weiblich	9	8
Männlich	3	4
Ø Alter in Jahren	26,1	28,9
Ø Gewicht	64,9	69,6
Verheiratet?	1	2
In Partnerschaft?	7	7
Solo?	4	3
regelmäßig berufstätig	8	7
Raucher	6	6
facebook wird mindestens 1x täglich besucht!	11	9
Möglichkeit, facebook mobil z.B. mit einem Smartphone zu nutzen	9	9

IG, Interventionsgruppe (n=12); KG, Kontrollgruppe (n=12); N=24

(Persönliche Anmerkung: *Die Erhebung eines Items oder sogar einer Skala zum Bildungsniveau fände ich noch wichtig.*)

In Tabelle III und IV (auf Seite 5/6) finden sich nun alle notwendigen statistischen Kennwerte zur Klärung der Frage, inwieweit IG und KG vergleichbare Gruppen in der Ausgangssituation gewesen wären. Nach Durchführung der statistischen Tests lässt sich feststellen, dass die Kennwerte überwiegend auf keinen signifikanten Unterschied in den jeweiligen Skalen und somit zwischen den Gruppen zu beiden Messzeitpunkten hinweisen ( $p > .05$ ; vgl. Spalte *T-Test*, *Mann-Whitney U-Test* in Tabelle III.). Das gilt sowohl für den Vergleich zwischen IG und KG zu den jeweiligen Messzeitpunkten PRÄ und PRÄ' (vgl. Tabelle III) als auch für die Retest-Reliabilität des Messinstrument in den Zeitpunkten PRÄ und PRÄ' von jeweils IG und KG (vgl. Tabelle III). Einige Unregelmäßigkeiten werden dazu in der folgenden Tabelle aufgeführt:

Tabelle V: Unregelmäßigkeiten der statistischen Kennwerte unter Annahme der Nullhypothese

---

<b>Unregelmäßigkeiten</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• PRÄ und PRÄ' unterscheiden sich in Subskalen „SSK extrinsische Motivation“, „SSK identifizierte Motivation“ und im „SSK Index“ bei KG signifikant (<math>p &lt; .05</math>)</li><li>• Skala „SUF“R“ gleicht sich in PRÄ und PRÄ' bei der IG (<math>p = 1</math>), in der KG gibt es jedoch einen signifikanten Unterschied (<math>p &lt; .05</math>)</li><li>• KG und IG unterscheiden sich in Skala „SUF“R“ bei PRÄ signifikant (<math>U(12,12) = 33.50, p &lt; .05</math>), bei PRÄ' jedoch nicht mehr (<math>p &gt; .05</math>)</li></ul>

---

Zusammenfassend können nahezu keine signifikanten Unterschiede in den Skalen sowohl zwischen den Messzeitpunkten als auch zwischen IG und KG festgestellt werden. Anzumerken ist, dass kleine Inhomogenitäten zwischen IG und Kontrollgruppe bei der Skala „SSK extrinsische Motivation“ ( $U(12,12) = 39.00, p = .06; M = 1.46, SD = 0.61 < > M = 2.28, SD = 1.28$ ) bei PRÄ' auffallen. Eine grafische Darstellung wird nicht als sinnvoll erachtet. Im Hinblick auf die kleine Stichprobe muss darauf hingewiesen werden, dass die statistischen Kennwerte vorsichtig interpretiert werden sollten.

Es kann dennoch festgehalten werden, dass nach dieser Analyse die Nullhypothese bestätigt werden kann und somit Interventions- und Kontrollgruppe durchaus vergleichbar gewesen wären.

Tabelle III: Unterschiede zwischen Interventions- / Kontrollgruppe in den jeweiligen Messzeitpunkten

Skalen	IG <> KG			
	PRÄ1	PRÄ2	PRÄ1	PRÄ2
	T-Test		Mann-Whitney U-Test	
SSK intrinsische Motivation	$t(22) = -.45. p = .65$	$t(22) = -.51. p = .62$	$U(12.12) = 63.50. p = .62$	$U(12.12) = 62.50. p = .58$
SSK extrinsische Motivation	$t(22) = -.34. p = .74$	keine VH	$U(12.12) = 65.00. p = .67$	$U(12.12) = 39.00. p = .06$
SSK introjizierte Motivation	$t(22) = .55. p = .59$	$t(22) = -.45. p = .66$	$U(12.12) = 60.50. p = .51$	$U(12.12) = 59.00. p = .47$
SSK identifizierte Motivation	$t(22) = .51. p = .62$	$t(22) = -.20. p = .84$	$U(12.12) = 56.00. p = .38$	$U(12.12) = 71.00. p = .98$
SSK - Index	$t(22) = -.20. p = .84$	$t(22) = -.66. p = .51$	$U(12.12) = 67.00. p = .80$	$U(12.12) = 64.00. p = .67$
SSB psychosoziale Barrieren	keine VH	$t(22) = -.04. p = .97$	$U(12.12) = 72.00. p = .99$	$U(12.12) = 71.00. p = .95$
SSB körperliche Barrieren	$t(22) = .00. p = 1$	$t(22) = 1.89. p = .07$	$U(12.12) = 61.00. p = .55$	$U(12.12) = 41.50. p = .08$
Barriere "Computer"	keine VH	$t(22) = -1.22. p = .24$	$U(12.12) = 52.00. p = .27$	$U(12.12) = 49.00. p = .20$
SSB Gesamtwert	$t(22) = -.03. p = .97$	$t(22) = .68. p = .50$	$U(12.12) = 67.50. p = .80$	$U(12.12) = 54.00. p = .32$
SSBM präventive Gegenstrategien	$t(21) = -.81. p = .43$	$t(22) = -1.72. p = .10$	$U(12.11) = 51.50. p = .38$	$U(12.12) = 41.50. p = .08$
SSBM akute Gegenstrategien	$t(21) = -.60. p = .56$	$t(22) = -.99. p = .33$	$U(12.11) = 50.50. p = .35$	$U(12.12) = 56.50. p = .38$
SSBM Gesamtwert	$t(21) = -.80. p = .43$	keine VH	$U(12.11) = 49.50. p = .32$	$U(12.12) = 46.50. p = .14$
SSA	$t(22) = -.72. p = .56$	$t(22) = .55. p = .59$	$U(12.12) = 54.00. p = .32$	$U(12.12) = 66.00. p = .75$
SSA Computer + facebook	keine VH + N	keine N	$U(12.12) = 71.00. p = .98$	$U(12.12) = 71.50. p = .98$
SUFR	keine VH + N	keine VH + N	$U(12.12) = 33.50. p < .05^*$	$U(12.12) = 51.00. p = .24$
Sportbezogene Konsequenzerfahrungen	$t(22) = -1.08. p = .29$	-	$U(12.12) = 53.00. p = .45$	-
SWE Gesamtwert	$t(21) = .55. p = .58$	-	$U(12.11) = 57.00. p = .61$	-
FBM-E	$t(22) = -.14. p = .89$	$t(22) = -.15. p = .88$	$U(12.12) = 66.00. p = .76$	$U(12.12) = 66.00. p = .76$

IG, Interventionsgruppe; KG, Kontrollgruppe; \*, signifikanter Unterschied; VH; Varianzhomogenität; N, Normalverteilung der Variable (x = normalverteilt); N = 24

Tabelle IV: Unterschiede in PRÄ und PRÄ' differenziert in Interventions- / Kontrollgruppe

Skalen	IG (n = 12)							KG (n = 12)						
	PRÄ			PRÄ'			PRÄ1 <> PRÄ'	PRÄ			PRÄ'			PRÄ <> PRÄ'
	M	SD	N	M	SD	N	T(12) = <sup>1</sup>	M	SD	N	M	SD	N	T(12) = <sup>1</sup>
SSK intrinsische Motivation	3.56	1.27	x	3.22	1.37	x	-1.04. p = .30	3.78	1.12	x	3.50	1.30	x	-1.56. p = .12
SSK extrinsische Motivation	1.53	0.87	-	1.42	0.61	-	-14. p = .89	1.64	0.74	-	2.28	1.28	-	-2.22. p < .05*
SSK introjizierte Motivation	4.06	1.18	x	3.78	1.12	x	-88. p = .38	3.78	1.28	x	4.00	1.28	-	-99. p = .32
SSK identifizierte Motivation	4.97	1.04	-	4.47	1.11	x	-1.61. p = .11	4.78	0.82	x	4.56	0.91	-	-2.22. p < .05*
SSK - Index	2.94	2.75	x	2.50	2.68	x	-63. p = .53	3.14	1.97	x	1.78	2.65	-	-2.75. p < .05*
SSB psychosoziale Barrieren	2.34	0.67	x	2.58	0.54	x	-1.73. p = .08	2.33	0.27	-	2.57	0.56	x	-1.36. p = .17
SSB körperliche Barrieren	3.17	0.72	x	3.56	0.59	-	-1.74. p = .08	3.17	1.10	-	2.97	0.89	x	-1.07. p = .29
Barriere "Computer"	1.67	0.98	-	1.33	0.89	-	-1.63. p = .10	1.17	0.39	-	1.83	1.11	-	-1.73. p = .08
SSB Gesamtwert	2.53	0.58	x	2.80	0.47	x	-1.94. p = .05*	2.53	0.28	x	2.66	0.54	x	-.36. p = .72
SSBM präventive Gegenstrategien	2.39	0.72	x	2.04	0.59	x	-1.61. p = .11	2.64	0.75	x	2.42	0.47	x	-1.23. p = .22
SSBM akute Gegenstrategien	2.28	0.52	x	2.22	0.75	x	-.31. p = .76	2.41	0.53	x	2.47	0.45	x	-.88. p = .38
SSBM Gesamtwert	2.29	0.58	x	2.11	0.62	x	-.32. p = .75	2.49	0.59	x	2.46	0.33	x	-.21. p = .84
SSA	4.59	0.88	x	4.19	1.10	x	-1.69. p = .09	4.32	0.96	-	3.90	1.49	x	-.82. p = .41
SSA Computer + facebook	5.54	1.79	-	4.54	2.50	x	-1.07. p = .28	6.00	0.88	x	4.88	1.85	x	-2.28. p < .05*
SUFR	1.56	0.51	-	1.56	0.50	x	-.00. p = 1	2.33	0.94	x	2.08	0.99	x	-2.65. p < .05*
Sportbezogene Konsequenzerfahrungen	2.26	0.41	x	-	-	-	-	2.43	0.36	x	-	-	-	-
SWE Gesamtwert	30.08	5.04	x	-	-	-	-	29.00	4.27	x	-	-	-	-
FBM-E	3.64	3.64	x	3.60	0.93	x	-.89. p = .93	3.68	0.39	-	3.64	0.55	-	-.12. p = .90

<sup>1</sup>Wilcoxon-Test (n=12)