

# **Aller Anfang ist schwer - Strategien zur Veränderung des Bewegungsverhaltens**

**Henning Allmer**

## **Bewegungsförderung in Lebenswelten**

**3. Fachtagung des Zentrums für Bewegungsförderung Nordrhein-  
Westfalen**

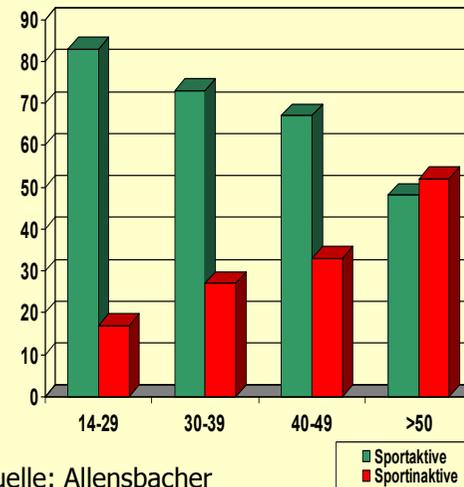
**gesund e. V.  
Kölner Institut für angewandte  
Gesundheitswissenschaften**

**Düsseldorf 18. 10. 2011**

# Das Problem der Bewegungsförderung

## 1.These

**Die Bevölkerung in Deutschland bewegt sich über alle Altersgruppen hinweg noch zu wenig**

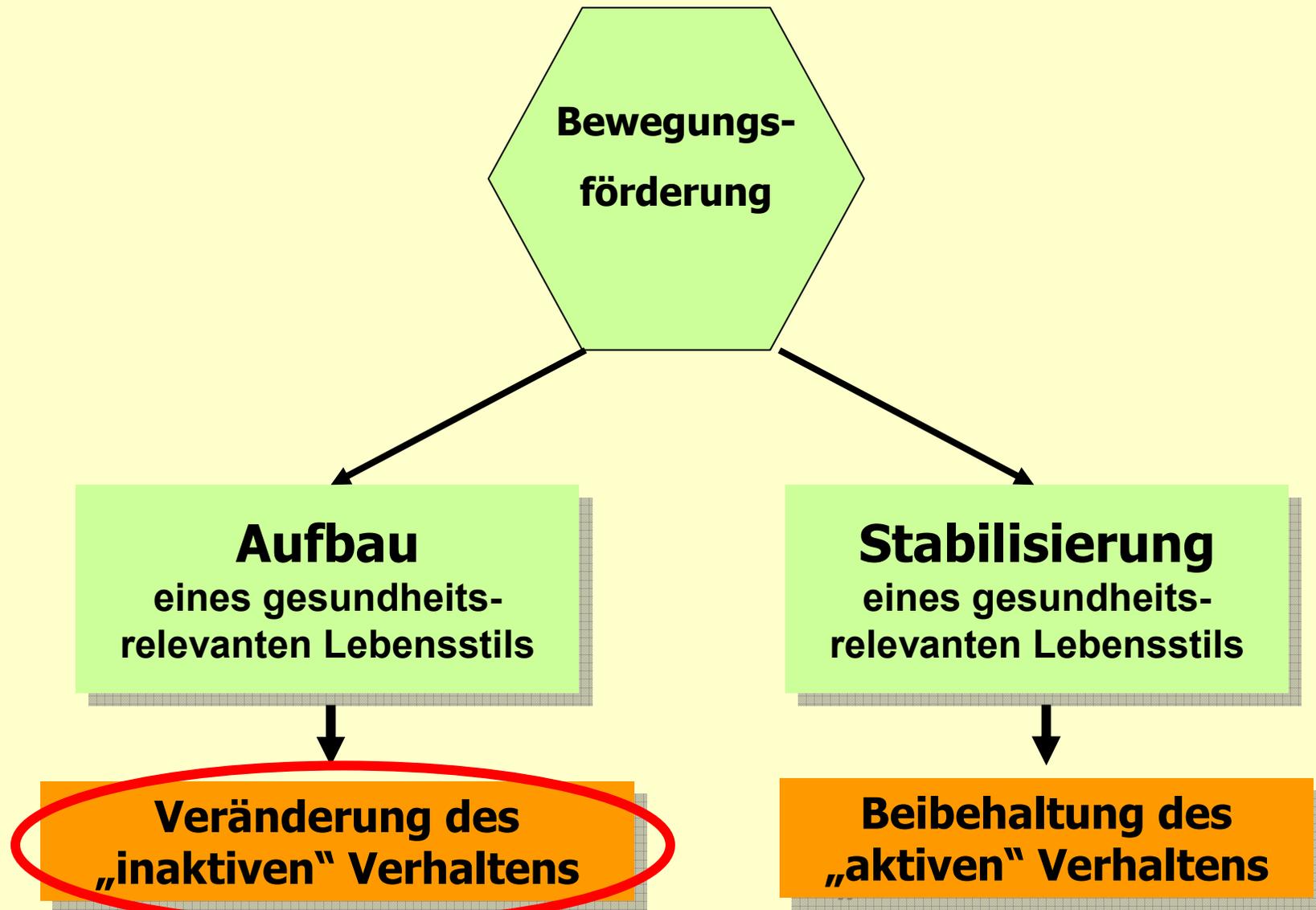


Quelle: Allensbacher Archiv, 2000

## 2.These

**Viele Menschen werden von den Bewegungsempfehlungen für die Gesundheit nicht erreicht**

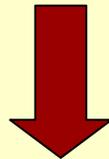
# Zielsetzungen der Bewegungsförderung



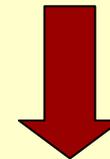
# Ansatzstellen der Bewegungsförderung

**strukturelle Veränderungen  
des Situationskontextes**

**Veränderung der individuellen  
Verhaltensregulation**

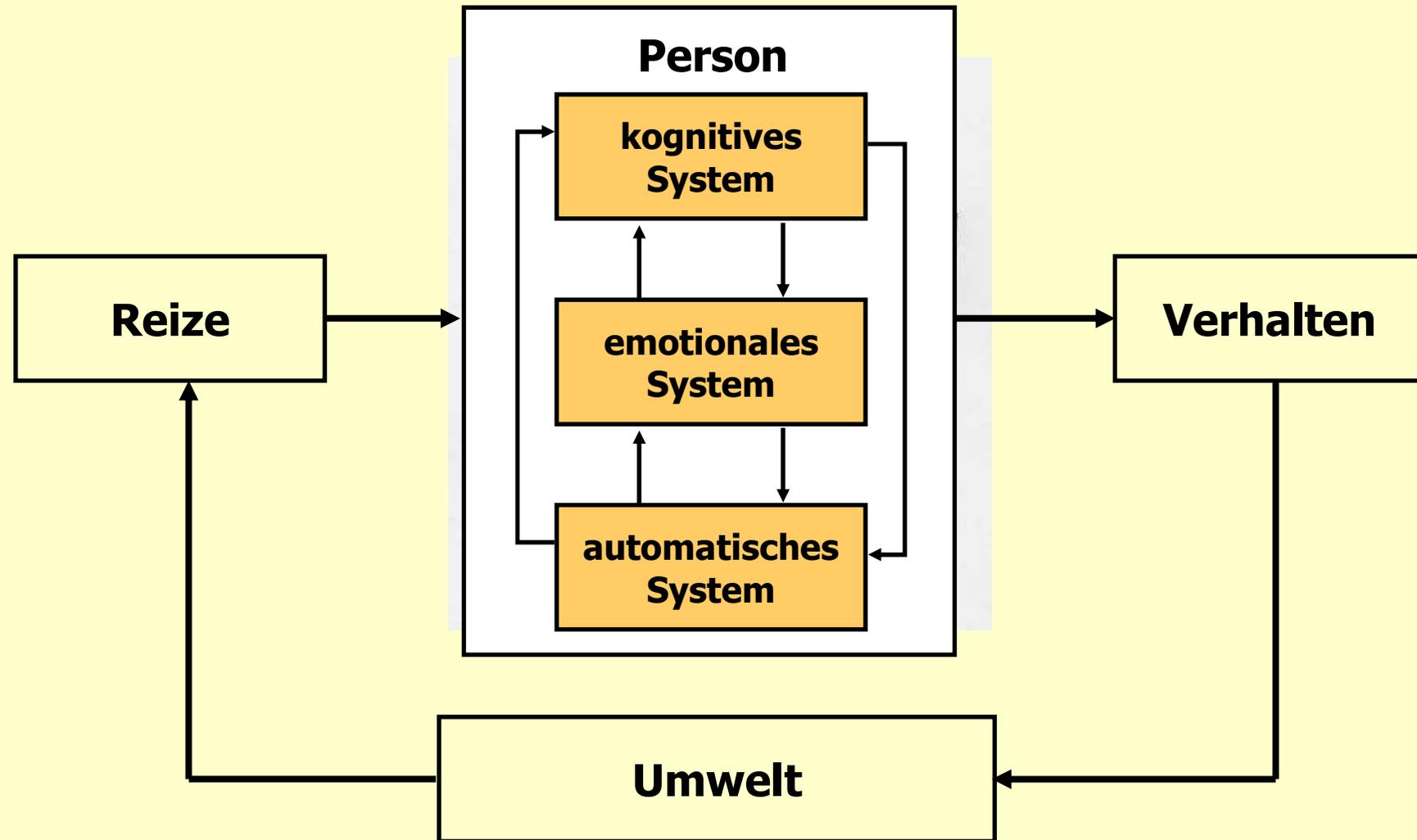


**Implementierung von  
zielgruppenorientierten  
Bewegungsangeboten**



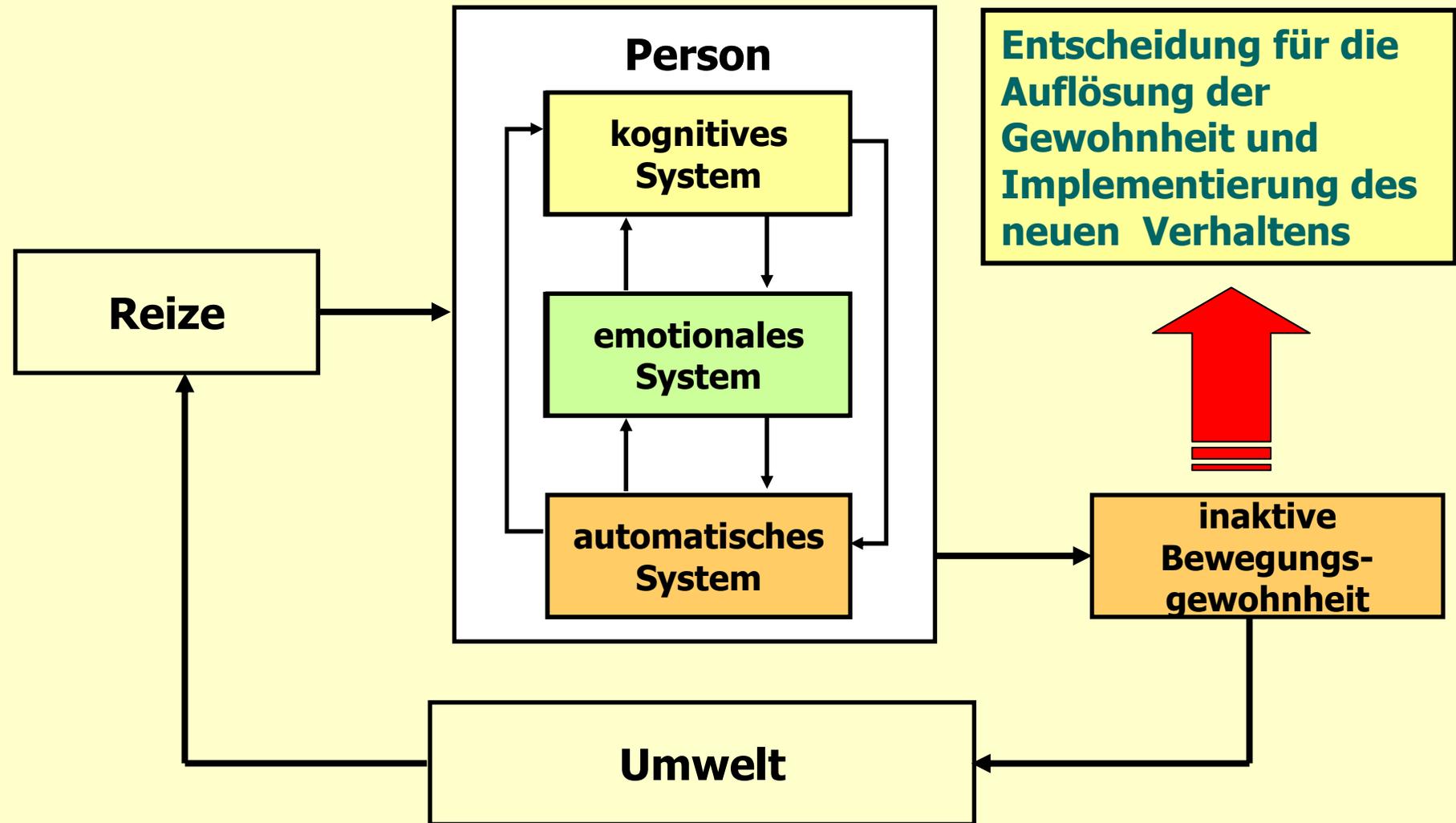
**Entwicklung und  
Realisierung von  
Bewegungsvorsätzen**

# Modell der Verhaltenregulation



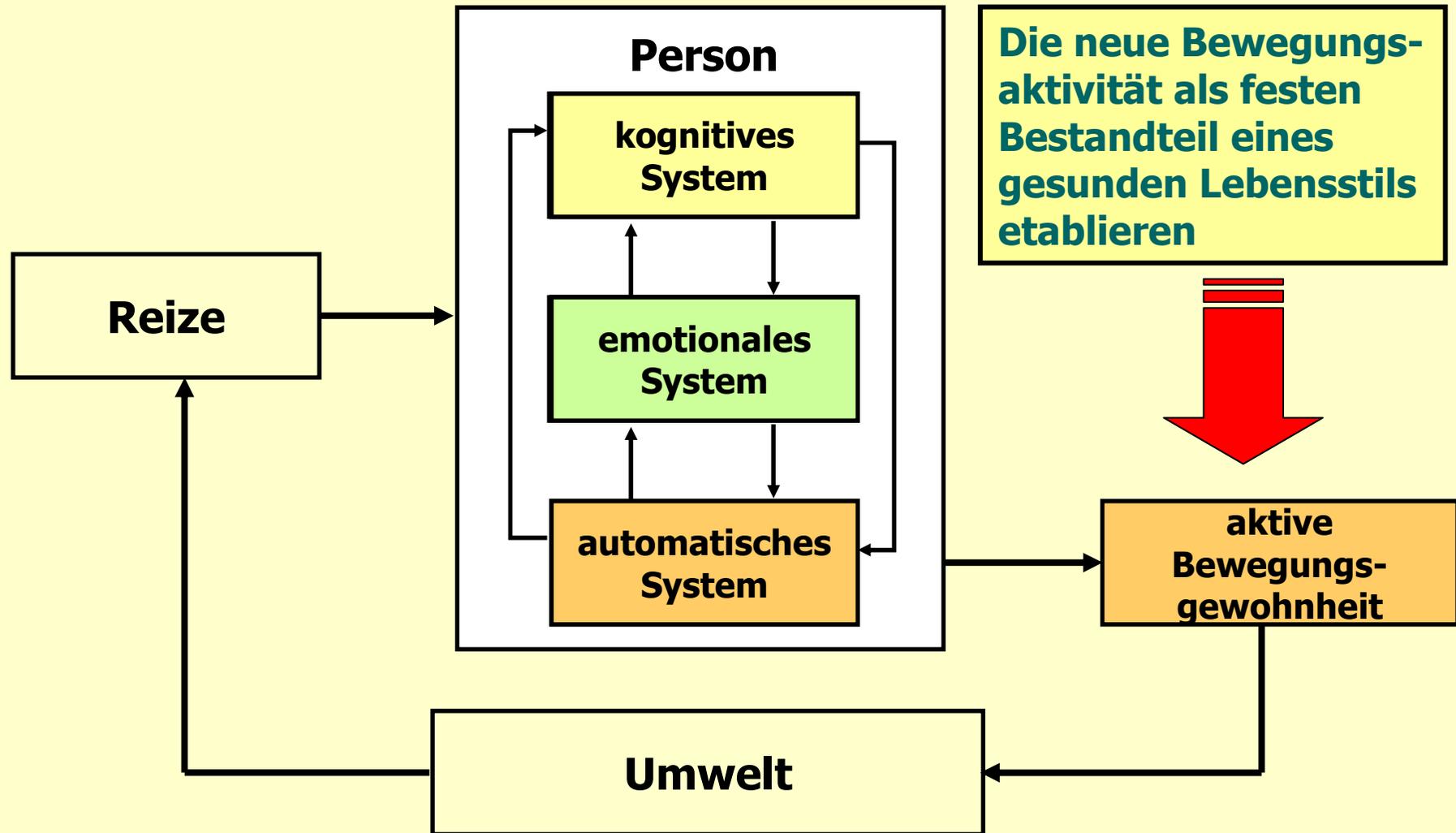
# Veränderung der Verhaltensregulation

## Auflösung von inaktiven Bewegungsgewohnheiten



# Veränderung der Verhaltensregulation

## Entwicklung von aktiven Bewegungsgewohnheiten



# Der lange Weg vom Wollen bis zum Tun

## Barrieren der Verhaltensänderung

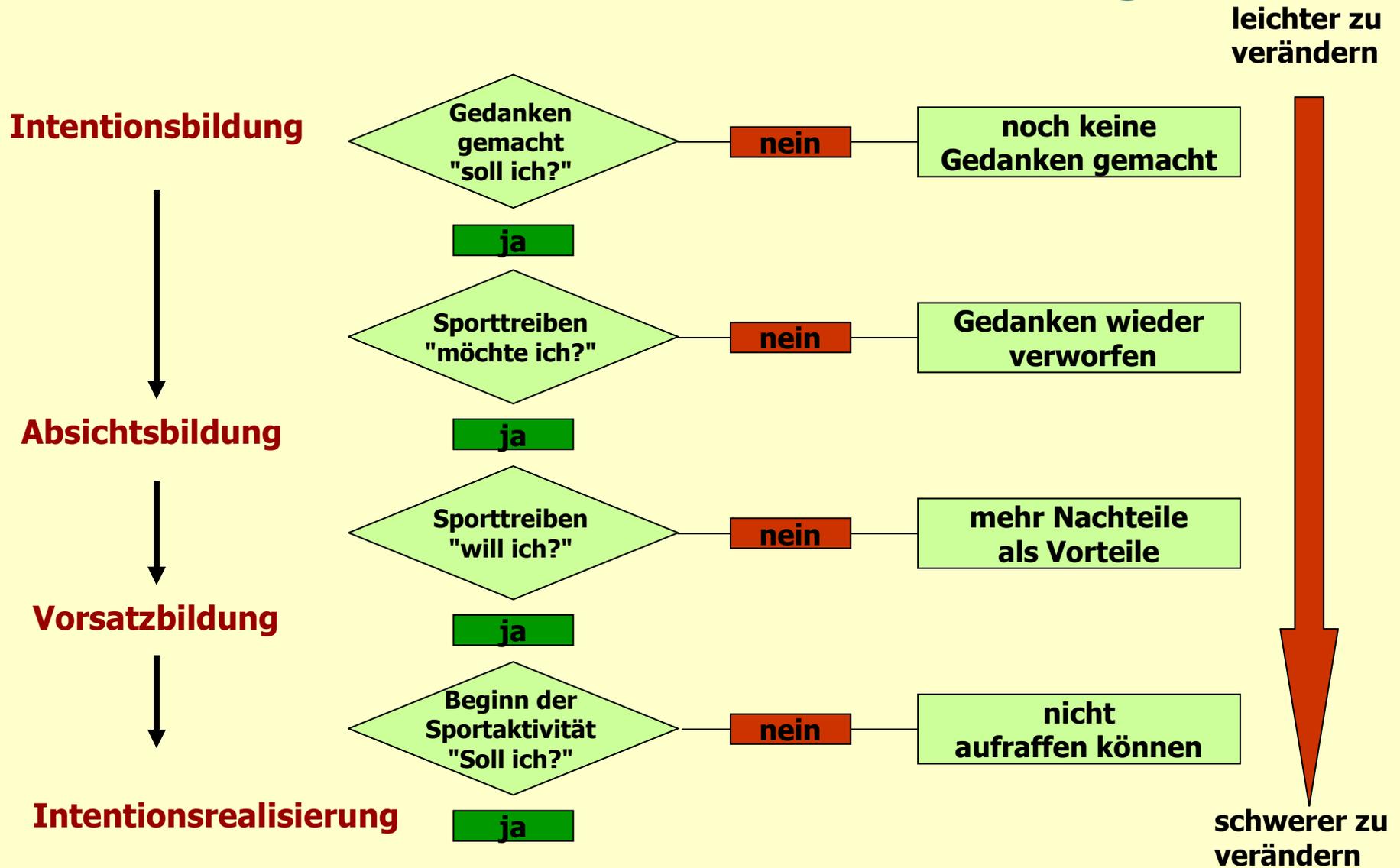
**„Ohne Gewohnheiten wäre ich überfordert“**

## Bewegungsgewohnheiten haben einen individuellen Nutzen

- **Verhaltensgewohnheiten erleichtern die Orientierung im Alltag (kognitive Entlastung)**
- **Verhaltensgewohnheiten vermitteln Sicherheit**
- **Verhaltensgewohnheiten schützen vor Unwägbarkeiten und Ungewissheit (emotionale Entlastung)**

**Veränderung von Gewohnheiten ist ein langer und beschwerlicher Prozess**

# Prozessmodell der Verhaltensänderung



# Barrieren der Verhaltensänderung

## „Wozu soll ich mich bewegen“

**Es besteht keine Veranlassung, das Verhalten zu ändern  
(absichtliches Unterlassen)**

**Notwendigkeit  
zum Handeln ist  
nicht gegeben**

- **Gesundheitszustand wird als zufriedenstellend wahrgenommen („ich fühle mich noch gesund“)**
- **andere Interessen sind wichtiger („man kann nicht alles machen“)**

**psychophysische  
Veränderungen  
sind nicht kontrollierbar**

- **Die mit dem Alter einhergehenden Veränderungen sind unvermeidbar („mit dem Älterwerden lässt nun mal die Beweglichkeit nach“)**
- **Annahme der Nichtkontrollierbarkeit führt zur resignativen Handlungstendenz („nichts dagegen machen können“)**

# Strategien der Verhaltensänderung

## **Veränderungen einen Sinn geben!**

- **Ich weiß, dass Bewegung wichtig für mich ist**

## **Sinnggebung durch Information, Aufklärung und Beratung**

- **Ausgleich von gesundheitsbezogenen Informationsdefiziten**
- **fachlich fundiert und ressourcenorientiert**

## **Bewegung als Gesundheitsressource thematisieren**

# Barrieren der Verhaltensänderung

## „Mich wird es nicht treffen“

Eine **Bedrohung** der zufriedenstellenden Lebenssituation wird nicht antizipiert, ein Krankheitsrisiko wird als wenig wahrscheinlich eingeschätzt („geringe Vulnerabilität“).

## Phänomen „optimistischer Fehlschluss“

Diese emotionale Einschätzung der eigenen Gesundheitsgefährdung (Risikowahrnehmung) erübrigt eine weitere gedankliche Auseinandersetzung.

Maßnahmen der Verhaltensänderung müssen darauf abzielen, eine **realistische Risikowahrnehmung** zu erzeugen (Risikomanagement)

- Sensibilisierung für individuelle Gefährdung
- Denkgewohnheiten und Motivationslagen reflektieren, die zur Fehleinschätzung und zum Nicht-Erkennen der Gefahr führen

# Barrieren der Verhaltensänderung

**Die Absicht, das Verhalten zu ändern, reicht offensichtlich nicht aus, eine Verhaltensänderung herbeizuführen**

**Absicht**

**Überschreiten des Rubikon**

**Handeln**

- **Warum setzen Menschen die gebildete Absicht nicht in Handeln um?**
- **Wie kann die Umsetzung einer Absicht in Handeln gefördert werden?**

# Barrieren der Verhaltensänderung

**„Ich weiß, dass ich es nicht schaffe“**

**Bewegungsabsicht wird als nicht realisierbar eingeschätzt**

**Antizipation  
unzumutbaren  
Aufwandes**

**Antizipation  
ungünstiger  
Effekte**

- **belastende ökologische Bedingungen**
- **zu hohe Leistungsanforderungen**
- **in Anspruch nehmende familiäre/berufliche Belastungen**

- **Angst vor**
  - **sozialem Kontakt**
  - **körperlicher Bloßstellung**
  - **sozialer Missbilligung**
- **unnötiger Kräfteverschleiß**

**Bisherige gescheiterte Versuche bestätigen die Zweifel, das Verhalten erfolgreich verändern zu können (Phänomen „Sisyphus“)**

# Strategien der Verhaltensänderung

Maßnahmen der Verhaltensänderung müssen darauf abzielen, die **Kompetenz** einer Person zu stärken (Selbstwirksamkeitserwartung), realisierbare Absichten zu bilden

## **kompetenzfördernde Zugänge**

- **Schnupperangebote (Prinzip der Niedrigschwelligkeit)**
- **Ärzte als Botschafter für Bewegung („Bewegung auf Rezept“ LSB/NRW)**
- **ehrenamtliche Lotsen für Bewegung („Bewegungs-Starthelfer“ LSB/Hessen)**

# Barrieren der Verhaltensänderung

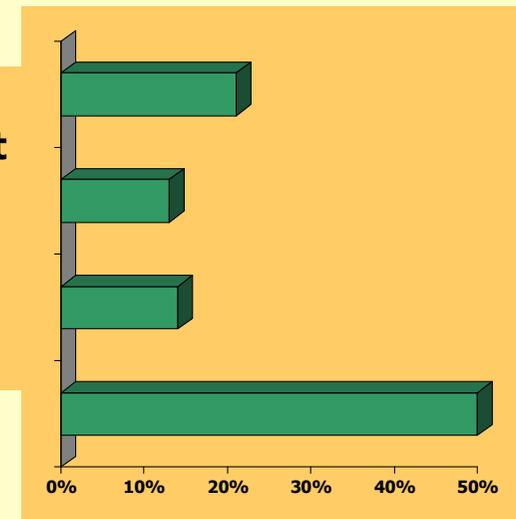
## „Morgen fange ich wirklich an“

Bewegungsvorsätze werden nicht wie erwartet realisiert, sondern aufgeschoben („morgen, morgen, nur nicht heute..“). Konflikt zwischen Vorsatz und Gewohnheit.

## Phänomen „Innerer Schweinehund“

„sich nicht aufraffen können“ wird von den meisten Älteren als Grund für die Bewegungs- und Sportinaktivität genannt

noch keine Gedanken gemacht  
Gedanken wieder verworfen  
mehr Nachteile als Vorteile  
nicht aufraffen können



# Strategien der Verhaltensänderung

**Maßnahmen der Verhaltensänderung müssen darauf abzielen, die Umsetzung gebildeter Vorsätze zu unterstützen**

## **realistische Pläne ausarbeiten**

- **erreichbare Ziele setzen**
- **Implementierungsschritte festlegen**
- **Hindernisse einbeziehen (Bewältigungsplanung)**

## **soziale Verpflichtung eingehen**

- **Vorsätze öffentlich machen**
- **Verabredung mit anderen**

# Strategien der Verhaltensänderung

Maßnahmen der **Selbstregulation**, die den Anstoß zum Handeln geben

**Die Kraft der positiven Erinnerungen**  
(Erfolge ins Gedächtnis rufen)

**Die Kraft des sprachlichen Ansporns**  
(Selbstbefehle wie „mach es“, „auf geht`s“)

**Die Kraft der bildlichen Vorstellung**  
(Metapher, Visualisierung)

# Prozessmodell der Verhaltensänderung

Die einzelnen Phasen der Verhaltensänderung müssen nicht immer durchlaufen werden, um eine Veränderung des Verhaltens zu bewirken

Dies ist der Fall, wenn wir uns von anderen

**mitreißen lassen**

Das Verhalten ist dann nicht „kopfgesteuert“, sondern wird **emotional** reguliert

# Fazit

Es gibt keine Strategien für alle. Um Bewegungsinaktive zu einer Verhaltensänderung zu motivieren, sind **differentielle Maßnahmen** erforderlich.

Die Strategien müssen **maßgeschneidert** sein und zur spezifischen Motivationslage der Bewegungsinaktiven passen

Strategien des **Selbstmanagements** sind zu entwickeln und zu vermitteln (Förderung der **intrinsischen Motivation**)