

Sportbezogene Konsequenzerfahrungen: Das Konstrukt und seine Messung

Reinhard Fuchs

2013

Das Manuskript bitte in der folgenden Weise zitieren:

Fuchs, R. (2013). *Sportbezogene Konsequenzerfahrungen: Das Konstrukt und seine Messung*.
Freiburg: Universität Freiburg.

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. Reinhard Fuchs
Universität Freiburg
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Schwarzwaldstr. 175
79117 Freiburg

reinhard.fuchs@sport.uni-freiburg.de

Einleitung

Auf der Grundlage einer starken und selbstkonkordanten Zielintention, einer konkreten Handlungsplanung (Implementierungsintention) und eines effektiven Barrierenmanagements (Abschirmstrategien) kann es zur Initiierung des intendierten Gesundheitsverhaltens (Sporthandlung) kommen (ausführlicher: Fuchs, 2007). Für die wiederholte Ausführung dieses Gesundheitsverhaltens bzw. für den Prozess seiner Habitualisierung sind zusätzlich Rückwirkungsprozesse relevant, bei denen die *Konsequenzerfahrungen* eine zentrale Rolle spielt (Abbildung 1).

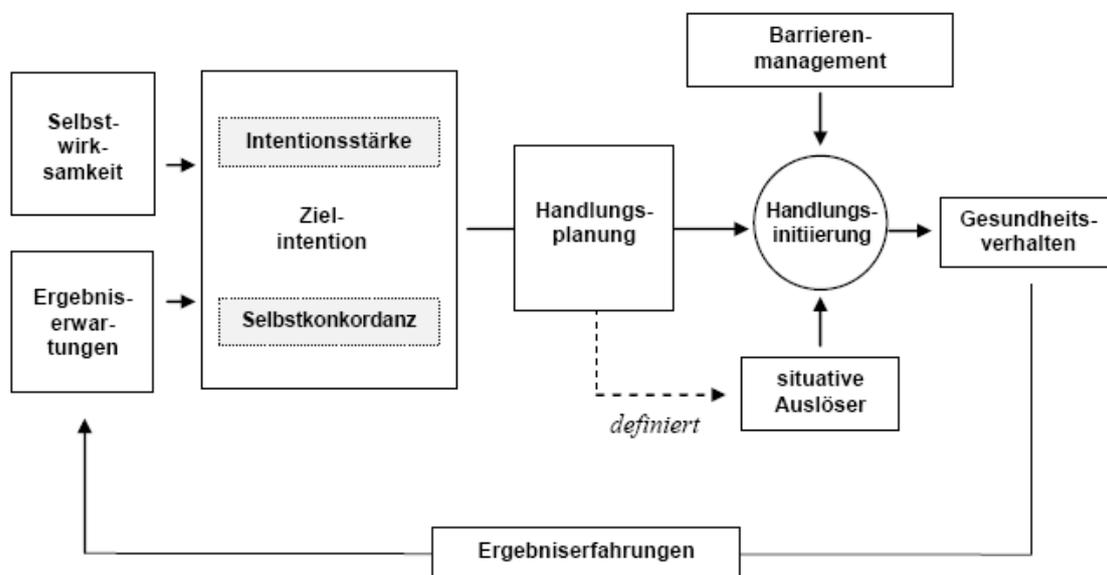


Abbildung 1: MoVo-Prozessmodell (Fuchs, 2007)

Das von uns – in Anlehnung an Rothman (2000) – postulierte Konstrukt der Konsequenzerfahrung dient dazu, die während der einzelnen Sportepisoden gemachten persönlichen Erfahrungen und deren Auswirkungen auf den weiteren Prozess der Verhaltensaufrechterhaltung angemessen abbilden zu können. Ob eine Sportheandlung auch weiterhin gezeigt wird, hängt nicht zuletzt davon ab, wie zufrieden die Person mit den Konsequenzen der bisherigen Sportheandlungen ist. In mehr oder weniger bewusst ablaufenden Bewertungsprozessen beurteilt die Person, inwieweit ihre zuvor entwickelten positiven Erwartungen an das Sporttreiben erfüllt wurden: Hat mir das Sporttreiben Spaß gemacht? Habe ich mich richtig ausagieren können? Habe ich Gewicht verloren? Habe ich neue Freunde kennengelernt? In ähnlicher Weise wird auch überprüft, ob sich die negativen Erwartungen bestätigt haben: Hat es mich viel Selbstüberwindung gekostet, abends noch einmal die Sportschuhe anzuziehen? Hatte ich weniger Zeit für anderes? Habe ich mich verletzt? Habe ich die Gruppe als unangenehm erlebt? Nach

Rothman (2000) werden die eingetretenen Konsequenzen des neuen Verhaltens anhand der zuvor entwickelten Erwartungen bewertet. Die *Konsequenzerwartungen*, die für die Herausbildung der anfänglichen Zielintention eine so wichtige Rolle gespielt haben, sind jetzt der Maßstab zur Beurteilung der gemachten neuen Erfahrungen. In dem Maße, wie die tatsächlichen Erfahrungen den zuvor entwickelten Erwartungen entsprechen oder diese womöglich übersteigen, entwickelt die Person eine Grundhaltung der Zufriedenheit mit dem neuen Verhalten und die Motivation, es fortzuführen. Auf der anderen Seite können sich akkumulierte negative Konsequenerfahrungen zu dem Gesamturteil verdichten, dass „mir das alles hier nichts bringt“. In einem solchen Fall ist der Programmabbruch wohl nur noch eine Frage der Zeit. Empirische Belege dafür, dass mit dem Konstrukt der Verhaltenszufriedenheit (Rothman, 2000) bzw. der Konsequenerfahrung ein wichtiger Faktor der Verhaltensaufrechterhaltung identifiziert ist, gibt es bislang noch wenige (vgl. dazu auch: Fuchs, 2003, S. 142ff).

Messung

Im Anhang zu diesem Papier findet sich die von uns entwickelte Skala „Sportbezogene Konsequenerfahrungen“. Diese Skala ist erstmalig im Forschungsprojekt „Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils im Kontext der medizinischen Rehabilitation: Ein motivational-volitionales Interventionskonzept“ (MoVo-LISA Projekt) eingesetzt worden (Fuchs, 2008). Die Auswertung der mit dieser Skala erhobenen Daten ist zurzeit noch nicht abgeschlossen. Der genaue Wortlaut der einzelnen Items ist im Anhang zu diesem Papier dokumentiert. Die Skala kann – unter Hinweis auf den Urheber – von anderen Forschungsvorhaben benutzt werden.

Literatur

- Fuchs, R. (2003). *Sport, Gesundheit und Public Health*. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2007). 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. (2008). *Endbericht zum Forschungsvorhaben „Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils im Kontext der medizinischen Rehabilitation: Ein motivational-volitionales Interventionskonzept“ (MoVo-LISA Projekt)*. Freiburg: Universität Freiburg. [eine pdf-Datei dieses Berichts kann auf der Homepage des Freiburger Sportinstituts heruntergeladen werden].

Anhang

Auf der folgenden Seite wird der genaue Wortlaut der Skala „Sportbezogene Konsequenerfahrungen“ zusammen mit der vorangestellten Filterfrage dokumentiert:

Bei den nachfolgenden Fragen geht es um Ihre bisherigen Erfahrungen mit sportlicher Aktivität.

<input type="checkbox"/> Ich war früher bereits sportlich aktiv.	<input type="checkbox"/> Ich war noch nie sportlich aktiv.
--	--

Wenn Sie noch nie sportlich aktiv waren, sind Sie mit der Befragung am Ende. Herzlich Dank fürs Mitmachen!

1	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 meine 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 (z.B. Blutdruck senken).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... dass ich in Situationen geraten bin, in denen ich Angst hatte zu versagen..	<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 konnte ich dadurch meine 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"/>

