

Bereits seit einigen Jahren erlangen *Mindsets* im Kontext von gesundheitsorientiertem Sport eine zunehmend stärkere Bedeutung. In der Fachwelt entbrannte eine Diskussion darüber, ob *Mindsets* dazu beitragen können, gesundheitliche Effekte durch Sport zu verbessern (u.a. Crum & Langer, 2007; Stanforth, 2011).

Innerhalb dieses Projektes widmet sich der Arbeitsbereich Sportpsychologie deshalb der Frage, ob im Zusammenhang mit bestimmten *Mindsets*, insbesondere Erwartungshaltungen (Placebo-Effekt) und Achtsamkeit (Mindfulness), ein zusätzlicher gesundheitlicher Nutzen bei der Ausübung akuter oder regelmäßiger Aktivität erzielt werden kann. Dabei verstehen wir unter *Mindsets* geistige Grundhaltungen, die durch spezifische Wahrnehmungs- und Interpretationsmuster charakterisiert sind und sich auf das eigene körperliche Aktivsein (im Alltag, beim Sport) beziehen.

Um diese Forschungsfrage zu untersuchen, werden im Zeitraum 2012-2014 mehrere experimentelle und feldexperimentelle Studien durchgeführt. Dabei verfolgen wir gezielt einen interdisziplinären Ansatz, indem wir sowohl auf psychologischer, physiologischer als auch auf neuronaler Ebene (insbesondere EEG) arbeiten. Ziel der Forschung ist es, die für physische und psychische Gesundheit wertvolle Ressource „Sport und Bewegung“ in der Praxis noch besser nutzbar zu machen.

Ansprechpartner: Hendrik Mothes

Literatur:

Crum, A. J., & Langer, E. J. (2007). Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect. *Psychological Science*, 18(2), 165–171.

Stanforth, D. (2011). An Investigation of Exercise and the Placebo Effect. *American Journal of Health Behavior*, 35(3), 257–268.