

In zahlreichen Studien wurden die psychologischen Steuerungsgrößen einer regelmäßigen Sportteilnahme genauer untersucht. Dabei zeigte sich, dass eine starke Motivation (Zielintention) zwar eine wichtige Voraussetzung für die Sportteilnahme ist, dass diese Motivation allein aber das Dranbleiben am Sport nur unzureichend erklären kann (Fuchs et al., 2012). Hier kommt nun nach Baumeister (1994) die „Ego-Depletion“ („Selbsterschöpfung“) ins Spiel. Immer dann, so die generelle Hypothese von Roy Baumeister, wenn Menschen durch vorausgehende Aktivitäten (etwa während der Arbeitszeit) starken Selbstkontrollanforderungen ausgesetzt waren, haben sie für nachfolgende Aktivitäten, die ebenfalls Selbstkontrolle erfordern (wie z.B. dem Sporttreiben), keine „Kraft“ mehr übrig. Sie befinden sich dann im Zustand der Ego-Depletion. Wie ein Muskel, der durch längere Inanspruchnahme erschlaffen kann, so kann auch die Selbstkontrollfähigkeit durch längere Beanspruchung ermüden und zum Zustand der Ego-Depletion führen. Dieser Mechanismus ist bislang vor allem im Labor bei kognitiven Leistungsaufgaben untersucht worden.

Es gibt ernstzunehmende Hinweise darauf, dass das Phänomen der Ego-Depletion tatsächlich existiert und dass es auch für das Anfangen und Dabeibleiben im Sport (Compliance) von erheblicher Bedeutung ist. Insbesondere lässt sich annehmen, dass hohe Selbstkontrollanforderungen im Alltag (z.B. im Beruf) zu einem Zustand der Ego-Depletion führen, der die Sportteilnahme erschwert.

Um den Zusammenhang zwischen der Selbstkontrollfähigkeit, der Ego-Depletion und der Sportteilnahme zu untersuchen werden ab Januar 2013 drei feldexperimentelle und experimentelle Studien durchgeführt.

**Ansprechpartner:** M.Sc. Anna Schöndube

## **Literatur**

- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic.
- Fuchs, R., Seelig, H., Göhner, W., Burton, N. & Brown, W. (2012). Cognitive mediation of intervention effects on physical exercise: Causal models for the adoption and maintenance stage. *Psychology and Health*, 27, 1480-1499.