



SO MOTIVIEREN SIE IHRE KUNDEN NACHHALTIG

Das Gesundheitsbewusstsein steigt und die Neujahrsvorsätze treiben viele ins Studio. Allerdings quittieren bis zu 50 % das Training schon in den ersten Monaten. Sobald der erste Motivationsschub abebbt, fällt es schwer, dranzubleiben. Qualifizierte Fachkräfte, die verschiedene Motivationstypen und die passenden Strategien kennen, motivieren Trainierende nicht nur kurzfristig, sondern nachhaltig.

Motivation ist keine zweiseitige Medaille, also Motivation vs. Amotivation. Sie ist ein multidimensionales und dynamisches Konstrukt mit unterschiedlichen interagierenden Grundströmungen:

- **Extrinsische Motivation:** äußere und innere Gründe wie Bestrafung oder Belohnung
- **Intrinsische Motivation:** Freude beim Ausführen des Verhaltens
- **Aufgabenorientierung:** Fokus auf den Auftrag oder das Erreichen eines Ziels
- **Kontextorientierung:** Fokus auf ein gutes Miteinander oder Bestätigung

Motivationstypen im Überblick

Extrinsische Motivation lässt sich abhängig vom Internalisierungsgrad noch weiter unterteilen. Sie reicht von „Ich

muss trainieren, weil mein Trainer mich drängt“ bis hin zu „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil es zu meinem Lebensstil passt und mich gesund hält“. Zudem kann Motivation von mehreren Grundströmungen gleichzeitig geprägt sein und sich mit der Zeit verändern. Das erschwert die Definition von fixen Motivationstypen. Trotzdem ist es sehr hilfreich, die folgende Unterscheidung vorzunehmen:

1. Ergebnisorientierter Typ

Der ergebnisorientierte Typ braucht:

- klar strukturierte, bewältigbare Aufgaben
 - definierte Ziele und Erwartungen
 - Anerkennung, Belohnung der eigenen Leistung
- meidet Risiko und Misserfolg

2. Wirkungsorientierter Typ

Der wirkungsorientierte Typ braucht:

- Herausforderung, schwierige Aufgaben
- positive Anreize, Belohnung
- Wettbewerb, Risiko
- neue Reize statt Routine

3. Entwicklungsorientierter Typ

Der entwicklungsorientierte Typ braucht:

- persönlichen Nutzen, Kontext und Hintergrundinfo zur Aufgabe
 - Freiraum zur Entwicklung und Gestaltung
 - Abwechslung, neue Reize
- ist fokussiert auf die Aufgabe selbst, meidet Wettbewerb, externe Anreize und Kontrolle

4. Integrativer Typ

Der integrative Typ braucht:

- das Gefühl, gebraucht und geschätzt zu werden
- ein gutes soziales Umfeld, harmonisches Miteinander

ist weniger fokussiert auf die Aufgabe, mehr auf Gruppenerlebnisse und Kommunikation, scheut Intransparenz und Ungerechtigkeit

Nachhaltige Motivation aufbauen

Die Motivationsstypen helfen, Trainierende dort abzuholen, wo sie stehen. Für langfristige Motivation sollte nach und nach die Internalisierung gefördert werden, damit extrinsische Gründe zum Training zu einem „Teil des Selbst“ werden. Denn gut internalisierte Motive, „Ich trainiere, weil es zu mir passt und mich gesund hält“, und vor allem intrinsische Motivation, „Training macht mir Spaß“, gelten als nachhaltigste und stärkste Antriebsformen.

Die Rolle der psychischen Grundbedürfnisse

Der Internalisierungsprozess wird gefördert durch das Gefühl von Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit. Das Autonomiebedürfnis wird befriedigt durch das Gefühl, Urheber des eigenen Handelns zu sein: „Ich will



Für langfristige Motivation sollte nach und nach die Internalisierung gefördert werden, damit extrinsische Gründe zum Training zu einem „Teil des Selbst“ werden

trainieren“. Das Kompetenzbedürfnis ist erfüllt, wenn man den Eindruck hat, effektiv zu trainieren: „Die Übungen liegen mir“. Und das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit wird befriedigt, wenn man sich mit anderen verbunden fühlt und sich gekümmert wird: „Ich fühle mich vom Trainer / anderen akzeptiert und eingebunden.“

Kommunikation und Interesse als Schlüssel

Um Trainierende richtig einordnen zu können und die psychischen Grundbedürfnisse zu adressieren, braucht es Kommunikation auf Augenhöhe sowie Interesse an ihren Beweggründen und Gefühlen. Ein geeignetes Konzept für motivierende Gesprächsführung liefert das Motivational Interviewing – reinschauen lohnt sich!

Training braucht Wissenschaft!

Das FIT-Prävention erforscht die motivationalen Profile von Trainierenden in Gesundheitsstudios. Werden Sie Mitglied der Experten Allianz für Gesundheit e. V. und bewerben Sie sich als Forschungspartner des FIT-Prävention.

Mehr Informationen erhalten Sie hier: www.fit-praevention.de/forschungspartner



Lukas Leibfried studierte Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er hat mehrjährige Erfahrung als Sporttherapeut und wissenschaftlicher Projektmitarbeiter für digitale Gesundheitsförderungsprojekte. Zurzeit koordiniert er das Forschungsinstitut für Training in der Prävention (FIT-Prävention) unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Ingo Froböse.



Experten Allianz - FIT
Forschungsinstitut für
Training in der Prävention

Kontakt

Experten Allianz für Gesundheit e. V.
Am Zwinger 2-4
D-33602 Bielefeld
Tel. +49 (0) 176 / 48721783
E-Mail: info@expertenallianz-gesundheit.de
Web: www.expertenallianz-gesundheit.de