



DER WEG ZUM LANGFRISTIGEN TRAININGSVERHALTEN

Rom wurde nicht an einem Tag erbaut – und ebenso ist es mit der Passion zum Sporttreiben oder der Begeisterung für Aktivität und Training. Diese entwickelt sich auch nicht von jetzt auf gleich. Nachhaltige Verhaltensänderung ist ein langwieriger Prozess und Motivation der wesentliche Motor.

Es geht nicht nur um viel oder wenig Motivation. Bei den meisten Menschen ist auch eine zeitliche Komponente entscheidend, vor allem in Bezug auf die Qualität der Motivation. Wer sein Verhalten ändern oder sich neue Verhaltensweisen aneignen möchte, durchläuft dabei unterschiedliche Phasen. Somit ist Motivation ein dynamischer Prozess, der sich im zeitlichen Verlauf verändert. Im sogenannten Transtheoretischen Modell der beiden Psychologen James O. Prochaska und Carlo DiClemente werden diese Phasen in die folgenden fünf verschiedenen Stadien unterteilt.

Die fünf Stadien der Verhaltensänderung

1. **Absichtslosigkeit:** „Training? Ne, das ist nichts für mich.“
2. **Absichtsbildung:** „Training? Das wäre doch was. Allerdings weiß ich noch nicht genau, wie ich anfangen soll.“
3. **Vorbereitung:** „Training? Klar, ich habe mich schon im Fitnessstudio angemeldet!“
4. **Handlung:** „Seit vier Wochen bin ich regelmäßig einmal pro Woche im Studio!“
5. **Aufrechterhaltung:** „Ohne mein wöchentliches Training könnte

ich gar nicht mehr leben! Ich bin schon seit Jahren begeistert dabei.“

Methoden zur Unterstützung der Verhaltensänderung

Je nachdem, in welchem Stadium Trainierende sich befinden, gibt es unterschiedliche Strategien, die helfen, den Übergang in die nächsthöhere Phase zu erleichtern. In den frühen Stadien 1, 2 und 3 sind vor allem kognitiv-affektive Strategien förderlich:

- **Steigerung des Problembewusstseins:** Wissensvermittlung

über Vorteile des Trainings bzw. Nachteile von Inaktivität.

- **Emotionales Erleben:** Gefühle bezüglich Inaktivität oder Trainingseinstieg bewusst machen.
- **Neubewertung der persönlichen Umwelt:** Verantwortung durch positives Verhalten für die Gesellschaft und Mitmenschen übernehmen.
- **Selbstneubewertung:** Training mit den eigenen Werten und Wünschen in Verbindung bringen.
- **Wahrnehmung förderlicher Umweltbedingungen:** Erleichternde Faktoren für Trainingseinstieg identifizieren.

In den späteren Stadien 3, 4 und 5 sind es besonders verhaltensorientierte Strategien, die den Aufstieg in höhere Stadien unterstützen:

- **Selbstverpflichtung:** Vereinbarungen treffen oder andere über das Vorhaben informieren, um etwas Druck zu erzeugen.
- **Nutzen hilfreicher Beziehungen:** Motivierte Personen im Umfeld suchen und gemeinsam zum Training verabreden.
- **Selbstverstärkung:** Selbst belohnen für die Umsetzung des Trainings.
- **Gegenkonditionierung:** Training mit Spaß, Erfolg, Freizeit und nicht mit Pflicht oder Erschöpfung in Verbindung bringen.
- **Kontrolle der Umwelt:** TV-Zeitschrift verstecken und Trainingsoutfit abends bereitlegen.

Rückschritte bei der Verhaltensänderung sind nicht selten

Rückschritte? Ganz normal!

Die fünf Stadien der Verhaltensänderung werden nicht zwingend linear durchlaufen. Rückschritte auf eine der vorherigen Stufen sind nicht selten. Sechs Monate werden als Mindestdauer angesehen, bis sich ein Verhalten als Gewohnheit etabliert. Um Menschen bei dem Aufbau von Ge-



Um Menschen bei dem Aufbau von Gewohnheiten zu unterstützen, braucht es regelmäßige Kommunikation auf Augenhöhe

wohnheiten zu unterstützen, braucht es regelmäßige Kommunikation auf Augenhöhe mit den richtigen Fragen. Das ist der Grundstein, um Trainierende korrekt in der jeweiligen Phase einzuordnen und geeignete Strategien zur Unterstützung auszuwählen und anzuwenden.

Training braucht Wissenschaft!

Das vereinsinterne Forschungsinstitut der Experten Allianz für Gesundheit e. V., FIT-Prävention genannt, erforscht die motivationalen Profile von Trainierenden in Gesundheitsstudios. Nutzen Sie dieses Wissen zur Optimierung der Trainingsbetreuung Ihrer Kunden. Werden Sie Mitglied der Experten Allianz für Gesundheit e. V. und bewerben Sie sich als Forschungspartner des FIT-Prävention.

Mehr Informationen finden Sie unter www.expertenallianz-gesundheit.de oder per Mail an info@expertenallianz-gesundheit.de.



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