

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Dank	7
1. Einführung und allgemeine Problemstellung	9
1.1 Langfristige körperliche Aktivität im Alltag: „Conditio sine qua non“ der Nachhaltigkeit einer Sport- und Bewegungstherapie in der kardiologischen Rehabilitation	9
1.2 Die Herangehensweise: Wissenschaftliche Fundierung einer edukativen Maßnahme zur gesundheitsorientierten Sportförderung	13
1.3 Die Zielstellung und „roter Faden“ c Forschungsprojekts: Wissenschaftliche Fundierung einer Interventionsmaßnahme zur Förderung langfristiger Sport- und Bewegungsaktivitäten in der kardiologischen Rehabilitation	17
2. Das Integrative Modell zur Initiierung regelmäßiger Sportaktivitäten IMIS: Theoretische Rekonstruktion des Problembereichs („Basic BSSR“)	19
2.1 Handlungspsychologische Modellebene	20
2.2 Gesundheitspsychologische Modellebene	22
3. Das volitional orientierte Interventionsprogramm VIN-CET: Veränderung relevanter Verhaltensdeterminanten („Mediator Change“)	26
3.1 Konzeptionelle Vorüberlegungen und Grundprinzipien	27
3.2 Module zur Veränderung der Verhaltensdeterminanten .	31
4. Quantitative Evaluation des Interventionsprogramms VIN-CET an der DBK („Interventional Research“)	37
4.1 Konkrete Problemstellung	37
4.2 Methodik	38

4.2.1 Kliniksetting und Standardtherapie („Usal care“)	38
4.2.2 Implementierung der Intervention VIN-CET	44
4.2.3 Design und Stichprobe	47
4.2.4 Verfahren der Datenauswertung	57
4.3 Ergebnisse	61
4.3.1 Voranalysen	61
4.3.2 Interventionseffekte auf den drei Ebenen der Sportförderung	64
4.3.2.1 Taktische Ebene: Verhaltensdeterminanten	64
4.3.2.2 Strategische Ebene: Sport- und Bewegungsverhalten	67
4.3.2.3 Globale Ebene: Gesundheit	70
4.3.3 Moderierende Effekte	75
4.3.4 Analyse personenbezogener Einflussfaktoren	78
5. Qualitative Evaluation: Optimierung durch intensive qualitative Analyse der Durchführung von VIN-CET mit den beteiligten Akteuren	82
5.1 Spezifisches Implementierungswissen auf Basis einer teilnehmenden Beobachtung durch die „Multiplikatoren“	83
5.2 Spezifisches Implementierungs- und Optimierungswissen auf Basis qualitativer Interviews der handelnden Akteure (Therapeuten/Patienten)	94
6. Zusammenfassung und Fazit	105
Literatur	112
Abbildungsverzeichnis	118
Tabellenverzeichnis	119
Anhang: Interventionsbroschüre „Bewegung und Sport im Alltag“	122