

Inhaltsverzeichnis

I Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität

1	Körperliche Aktivität	3
	<i>Josef Wiemeyer, Frank Hänsel</i>	
1.1	Einleitung: Was ist körperliche Aktivität?	4
1.2	Welche Arten körperlicher Aktivität werden unterschieden?	5
1.3	Warum ist körperliche Aktivität wichtig?	6
1.4	Wer ist wie körperlich aktiv?	8
1.5	Wie kann ich meine körperliche Aktivität und Fitness messen?	8
	Literatur	10
2	Psychische Gesundheit	13
	<i>Katharina Cless, Silke Matura</i>	
2.1	Einleitung: Was heißt psychische Gesundheit?	14
2.2	Definition von psychischer Gesundheit	14
	Literatur	17
3	Psychische Störungen	19
	<i>Dominik Kraft, Silke Matura, Katharina Cless</i>	
3.1	Einleitung: Depressionen, Burnout und Ängste	20
3.2	Depression	20
3.3	Burnout	22
3.4	Angsterkrankungen	23
3.4.1	Panikstörung	23
3.4.2	Soziale Angststörung	24
	Literatur	25
4	Psychische Probleme und Bewegungsverhalten	27
	<i>Viola Oertel, Tobias Engeroff, Miriam Bieber, Tarek Al-Dalati, Silke Matura</i>	
4.1	Einleitung: Meine Psyche und meine Bewegung	28
4.2	Niedergeschlagene Stimmung	28
4.3	Demotivierende Gedanken	29
4.4	Energielosigkeit	30
4.5	Ängste	30
4.6	Mangel an Selbstvertrauen	31
	Literatur	32
5	Körperliche Aktivität als Therapieform	33
	<i>Johannes Fleckenstein</i>	
5.1	Einleitung: Warum körperliche Aktivität „gut“ ist	34
5.2	Körperliche Aktivität zum richtigen Zeitpunkt	34
5.2.1	Was ist präventive Bewegung?	34
5.2.2	Körperliche Aktivität als Therapiebaustein	35
5.3	Körperliche Aktivität im therapeutischen Alltag	36

5.4	Körperliche Aktivität: Was kann ich selber tun?	36
5.5	Körperliche Aktivität in der Therapieeinrichtung	37
5.6	Körperliche Aktivität: Empfehlungen für die psychische Gesundheit	37
	Literatur	38
6	Transfer in den Alltag	39
	<i>Katharina Cless</i>	
6.1	Einleitung: Der Transfer von Bewegung	40
6.2	Erlernen neuer Verhaltensweisen und Transfer in den Alltag	40
6.2.1	Analyse der Schwierigkeiten	41
6.2.2	Lösungsmöglichkeiten	42
	Literatur	44
7	Zusammenfassung: Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität	45
	<i>Viola Oertel, Silke Matura</i>	

II Mein persönliches Motivationsmodell

8	Sich selbst motivieren: Mein persönliches Motivationsmodell	51
	<i>Daniela Schmidt, Tarek Al-Dalati, Viola Oertel</i>	
8.1	Einleitung: Aller Anfang ist schwer	52
8.1.1	Das Motivationsprozessmodell von Fuchs (2007)	52
8.2	Mein persönliches Motivationsmodell	53
	Literatur	56
9	Mein Bewegungszustand unter der Lupe	57
	<i>Esra Görgülü</i>	
9.1	Einleitung: Mein Bewegungsverhalten	58
9.2	Messmethoden sportlicher Aktivitäten	58
9.2.1	Eingangserhebung: Mein Bewegungsverhalten und meine Bewegungsbiographie	58
9.2.2	Mein Bewegungsverhalten	59
9.2.3	Meine persönliche Bewegungsbiografie	59
9.2.4	Bewegungstagebücher	59
9.2.5	Schrittzähler (Pedometrie)	59
9.2.6	Mobile Gesundheits-Apps	60
9.2.7	Akzelerometrie	60
9.2.8	Medizinische Abklärung	60
	Literatur	60
10	Ziele setzen	63
	<i>Valentina Antonia Tesky-Ibeli</i>	
10.1	Einleitung: Aller Anfang ist... eine Herausforderung!	64
10.1.1	Sarah & Moritz: Zwei Fallgeschichten	64
10.1.2	Persönliche Ziele setzen	64
10.2	Es geht los: Bilanz ziehen	65
10.3	Es wird konkret: Ziele SMART formulieren	66
10.3.1	Spezifisch: Ist mein Ziel konkret, kann ich es beschreiben?	67

10.3.2	Messbar: Ist mein Ziel überprüfbar?	67
10.3.3	Attraktiv: Ist mein Ziel interessant und anziehend für mich?	67
10.3.4	Realistisch: Ist mein Ziel umsetzbar, d. h., nicht zu schwierig?	67
10.3.5	Terminiert: Ist mein Ziel absehbar?	67
10.4	Letzter Schritt: Einstellung überprüfen	68
	Literatur	70
11	Barrieren erkennen	71
	<i>Tarek Al-Dalati</i>	
11.1	Einleitung: „Impfung gegen Barrieren“	72
11.2	Negative Konsequenzerwartungen	73
11.3	Situative Barrieren	73
11.4	Psychische Barrieren	74
11.4.1	Ängste	74
11.4.2	Soziale Ängste/Unsicherheiten	74
11.4.3	Angst vor negativer Bewertung/Blamage	75
11.4.4	Selbstbeobachtung	75
11.4.5	Agoraphobie und Panikattacken	75
11.4.6	Fehlinterpretation von Körpersignalen	75
11.4.7	Niedergeschlagene Stimmung	76
11.4.8	Demotivierende Gedanken	76
11.4.9	Energielosigkeit/Antriebshemmung	76
11.4.10	Mangel an Selbstvertrauen	77
	Literatur	77
12	Barrieren überwinden	79
	<i>Tarek Al-Dalati, Miriam Bieber, Daniela Schmidt, Viola Oertel</i>	
12.1	Einleitung: Barrieren und Motivationshilfen	80
12.2	Strategien zur Überwindung von Barrieren	80
12.2.1	Steigerung der Selbstwirksamkeit	80
12.2.2	Steigerung der Handlungskontrolle	82
12.2.3	„Äußere“ Strategien	84
	Literatur	86
13	Erfolg sichtbar machen	87
	<i>Tarek Al-Dalati, Frank Hänsel</i>	
13.1	Einleitung: Motivation „vorziehen“	88
13.2	Erfolg visualisieren ... aber welchen?	88
13.3	Erfolg visualisieren ... aber wie?	88
13.3.1	Der Trainingsplan	88
13.3.2	Die elektronische Überprüfung	89
13.3.3	Belohnungsplan	89
13.4	Aus der Erfahrung lernen	90
13.4.1	Gelassenheit lernen	90
13.4.2	Die Rückmeldeschleife	90
13.5	Erfolg visualisieren ... was muss man besonders bei psychischen Symptomen beachten?	91
13.5.1	Besonderheiten bei Antriebsstörungen und gedrückter Stimmung	91

13.5.2	Besonderheiten bei Ängsten	91
	Literatur	92
14	Zusammenfassung: Mein persönliches Motivationsmodell	93
	<i>Viola Oertel, Silke Matura</i>	
14.1	Einleitung: Aller Anfang ist schwer – der Start	94
14.2	Zeitmanagement	94
14.3	Der Trainingsplan	94
14.4	Selbstverpflichtung	95
	Literatur	96

III Die praktische Umsetzung

15	Bewegungsformen: Empfehlungen	99
	<i>Eszter Füzéki, Winfried Banzer</i>	
15.1	Einleitung: Bewegung früher und heute	100
15.2	Gesundheitseffekte von Bewegung	100
15.3	Bewegungsformen	101
15.3.1	Was ist ausdauerorientierte Bewegung?	101
15.3.2	Wie lässt sich die Muskulatur stärken?	101
15.3.3	Was ist moderate bzw. hohe Intensität?	101
15.4	Wie kann ich im Alltag Bewegung einbauen?	102
15.4.1	Gehen	102
15.4.2	Interval Walking Training	102
15.4.3	Treppensteigen	102
15.4.4	Unterbrechen von Sitzen	102
15.5	Aktuelle Empfehlungen	103
	Literatur	103
16	Sportliche Aktivität: Mein Sporttyp	105
	<i>Miriam Bieber, Andreas Bernardi, Josef Wiemeyer</i>	
16.1	Einleitung: Die Qual der Wahl	106
16.2	Welcher Sporttyp bin ich?	106
	Literatur	109
17	Sportliche Aktivität: Auswahl passender Sportarten	111
	<i>Miriam Bieber, Daniela Schmidt, Josef Wiemeyer</i>	
17.1	Einleitung: Wie finde ich eine passende Sportart?	112
17.2	Auswahlkriterien für eine Sportart	112
17.2.1	Art der körperlichen Aktivität	112
17.2.2	Abklärung medizinischer Kontraindikationen	114
17.2.3	Abklärung psychischer Kontraindikationen	114
17.2.4	Auswahl nach Spaß und Freude	115
17.2.5	Äußere Faktoren	116
17.2.6	Schnuppern und Ausprobieren!	116
17.2.7	Wie finde ich das geeignete Training für mich?	116
	Literatur	118

18	Bewegungen für zwischendurch: 15-Minuten-Tipps	119
	<i>Pia Mehler, Claudia Schmied</i>	
18.1	Einleitung: Wenn Sport im Verein zu viel ist	120
18.2	Hilfe bei der Auswahl	120
18.3	Die Übungen	120
18.3.1	In den Tag starten	120
18.3.2	In der Mittagspause	123
18.3.3	Für ein Frischegefühl	123
18.3.4	Während des Wartens (in der Schlange, an der Bahnstation oder in der Bahn)	124
18.3.5	Achtsam sein in der Bewegung	125
18.3.6	Anti-Ärger-Programm	125
18.3.7	Den Tag abschließen	126
	Literatur	126
19	Das passende Sportangebot bei psychischen Problemen	127
	<i>Miriam Bieber</i>	
19.1	Einleitung: Worauf muss ich achten, bevor ich beginne?	128
19.2	Indikationen und Kontraindikationen	128
19.3	Entscheidungshilfen zur Auswahl passender Sportarten	128
19.3.1	Auswahl des Sportvereins	128
19.3.2	Vor- und Nachteile von Sportangeboten im Einzel- oder Teamsport	129
19.3.3	Gruppentauglichkeit	130
19.3.4	Auswahl nach Symptomen und Beschwerden	130
	Literatur	131
20	Zusammenfassung: Die praktische Umsetzung	133
	<i>Silke Matura, Viola Oertel</i>	