

1	Einleitung	1
2	Theoretischer Hintergrund	7
2.1	Das Jugendalter	7
2.1.1	Körperliche Veränderungen im Jugendalter: Die Pubertät	10
2.1.1.1	Das Körperwachstum, die Umverteilung von Fett- und Muskelmasse und ihre Folgen für die Kraftfähigkeit	10
2.1.1.2	Geschlechtsreifung	11
2.1.1.3	Hormonelle Veränderungen	13
2.1.1.4	Akzeleration und Retardierung	13
2.1.2	Entwicklungsaufgaben im Jugendalter	14
2.2	Das Körperbild und Körper(un)zufriedenheit	18
2.2.1	Das Körperbild – das kognitiv-behaviorale Modell nach Cash (2004b, 2011)	19
2.2.2	Das Körperbild im Verhältnis zum Selbstkonzept	25
2.2.3	Die Körperzufriedenheit als eine Facette des positiven Körperbildes	26
2.2.4	Die Körperunzufriedenheit als eine Facette des negativen Körperbildes	29
2.2.5	Die Entwicklung der Körperunzufriedenheit bei Mädchen im Jugendalter – das biopsychosoziale Modell nach Wertheim und Paxton (2012)	30
2.2.5.1	Biologische und physische Charakteristika	31

2.2.5.2	Soziokulturelle Faktoren	33
2.2.5.3	Psychologische Faktoren	40
2.2.5.4	Stärken und Schwächen des biopsychosozialen Modells	42
2.3	Die Bedeutung von Sport und Bewegung für das Körperbild	43
3	Forschungsstand	49
3.1	Empirische Befunde zur Körper(un)zufriedenheit	49
3.1.1	Entwicklungsfaktoren der Körperunzufriedenheit	53
3.1.1.1	Biologische und physische Faktoren für die Entwicklung der Körperunzufriedenheit	53
3.1.1.2	Psychologische Faktoren für die Entwicklung der Körperunzufriedenheit	59
3.1.1.3	Soziokulturelle Faktoren für die Entwicklung der Körperunzufriedenheit	63
3.1.1.4	Biologische, psychologische und soziokulturelle Faktoren in ihrer Verwobenheit als Prädiktoren für die Körperunzufriedenheit	69
3.1.2	Körperunzufriedenheit und assoziierte Verhaltensweisen	71
3.2	Die Relevanz von Sport und Bewegung für die Körper(un)zufriedenheit bei Mädchen im Jugendalter	74
3.2.1	Zusammenhänge zwischen Sport, Bewegung und Körper(un)zufriedenheit von Mädchen im Jugendalter	74
3.2.1.1	Sport und Bewegung außerhalb der Schule und Körper(un)zufriedenheit	75
3.2.1.2	Schulsport und Körper(un)zufriedenheit	78
3.2.2	Sportbasierte Interventionen und ihre Wirkung auf die Körper(un)zufriedenheit	83
3.2.3	Interventionsstudien zur Körper(un)zufriedenheit jugendlicher Mädchen im Kontext von Bewegung und (Schul-)Sport	88
3.3	Erfolgreiche Interventionsprogramme zur Körper(un)zufriedenheit in nicht-bewegungsbezogenen Kontexten in der Schule	104

4	Synthese des Theorie- und Forschungsstandes und Schlussfolgerungen	109
5	Zielsetzungen und Forschungsfragen der Studie	115
5.1	Zielsetzungen der Studie	118
5.2	Forschungsfragen und -hypothesen	119
5.2.1	Forschungsfragen und -hypothesen zur Wirksamkeit der Interventionsstudie auf das Körperbild	119
5.2.2	Forschungsfrage zur individuellen Wahrnehmung körperunzufriedener Mädchen	126
6	Entwicklung der sportunterrichtlichen Intervention	129
6.1	Überlegungen zur Konzeption des Interventionsvorhabens	129
6.2	Strukturelle Merkmale der Intervention	130
6.3	Anbindung der Intervention an den erziehenden Sportunterricht und das Curriculum	134
6.4	Pädagogische und didaktische Konzeption des Interventionsvorhabens	138
6.4.1	Thematische Wahl und Ausrichtung der Intervention	138
6.4.2	Pädagogische Konzeption und methodisch-didaktische Prinzipien der Intervention	145
6.5	Aufbau des Interventionsvorhabens	150
6.5.1	Aufbau der gesamten Intervention (Unterrichtsvorhabens)	151
6.5.2	Struktur einer Einheit (Doppelstunde)	154
7	Methodisches Vorgehen	157
7.1	Studiendesign	157
7.2	Untersuchungsablauf und -durchführung	160
7.2.1	Untersuchungsablauf und -durchführung der Pilotstudie	160
7.2.1.1	Konzeption und Experteninterview	161
7.2.1.2	Untersuchungsablauf und Durchführung der Pilotstudie	162
7.2.1.3	Überarbeitung der Konzeption und Fertigstellung des Studienvorhabens für die Hauptstudie	163

7.2.2	Untersuchungsablauf und Durchführung der Hauptstudie	164
7.3	Stichprobe	168
7.3.1	Teilnehmende Schulen	168
7.3.2	Studienteilnehmerinnen	170
7.4	Instrumente und Verfahren der Datenerhebung	174
7.4.1	Messinstrumente der quantitativen Teilstudie	175
7.4.1.1	Erfassung des Körperbildes – Fragebogen für jugendliche Mädchen	175
7.4.1.2	Erfassung der anthropometrischen Daten	183
7.4.1.3	Erfassung der Teilnahmehäufigkeit der Schülerinnen an der Intervention (Interventionsklasse)	183
7.4.1.4	Erfassung sportunterrichtlicher Inhalte (Kontrollklasse)	183
7.4.2	Messinstrumente der qualitativen Teilstudie	184
7.5	Datenanalyse und Auswertungsverfahren	187
7.5.1	Datenanalyse der quantitativen Teilstudie	187
7.5.2	Auswertungsverfahren der qualitativen Teilstudie	195
7.5.2.1	Auswertung der Sportlehrerinnen-Interviews	197
7.5.2.2	Auswertung der Schülerinnen-Interviews	202
7.6	Darstellung der Voraussetzungen der Daten (der quantitativen Teilstudie)	205
7.6.1	Ausreißer	205
7.6.2	Dropouts und fehlende Werte	206
7.6.2.1	Dropouts	206
7.6.2.2	Fehlende Werte	210
7.6.3	Prüfung auf Normalverteilung	215
7.6.4	Prüfung auf Varianzhomogenität	219
7.6.5	Überprüfung von Multikollinearität bzw. Kollinearität	221
8	Darstellung der Ergebnisse	223
8.1	Ergebnisdarstellung der quantitativen Teilstudie	223
8.1.1	Deskriptive Kennwerte zu demografischen, anthropometrischen Daten und den Körperbildvariablen	223

8.1.1.1	Deskriptive Kennwerte zur Teilnahmehäufigkeit und Bewertung des Sportunterrichts aus Schülerinnen-Sicht und der Konzeptorientierung der Sportlehrerinnen (Interventionsgruppe)	236
8.1.2	Darstellung der inferenzstatistischen Ergebnisse	238
8.1.2.1	Entwicklung der Körperunzufriedenheit (Gesamtgruppe)	239
8.1.2.2	Entwicklung der Körperunzufriedenheit (stark körperunzufriedene Mädchen)	245
8.1.2.3	Mögliche Einflussfaktoren auf die Entwicklung der Körperunzufriedenheit in der Gesamtgruppe	250
8.1.2.4	Mögliche Einflussfaktoren auf die Entwicklung der Körperunzufriedenheit bei stark körperunzufriedenen Mädchen	265
8.2	Ergebnisdarstellung der qualitativen Teilstudie	274
8.2.1	Beschreibung der Typologie, der einzelnen Typen und vertiefende Fallinterpretation	274
8.2.2	Analyse der Zusammenhänge zwischen Typen und ausgewählten quantitativen Daten	283
9	Zusammenfassende Diskussion der Befunde	289
9.1	Diskussion der Wirksamkeit der Intervention im Sportunterricht und der subjektiven Wahrnehmung stark körperunzufriedener Mädchen	289
9.2	Diskussion möglicher Einflussfaktoren auf die Entwicklung der Körperunzufriedenheit	300
9.3	Stärken und Schwächen der vorliegenden Studie	304
10	Fazit und Ausblick	309
	Literaturverzeichnis	315