

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
1 Grundlagen	11
2 Sportliche Aktivität im Alltag	54
3 ImPuls – starke Psyche durch Motivation und Bewegung	86
4 Herausforderungen für die Praxis	166
5 Evaluation von ImPuls	169
6 Integration von ImPuls in das Gesundheitssystem	177
Literatur	182
Hinweise zum Arbeitsmaterial	199
Sachwortverzeichnis	201

Inhalt

Vorwort	9
1 Grundlagen	11
1.1 Häufigkeit, Krankheitslast und Kosten psychischer Erkrankungen in Deutschland	11
1.2 Körperliche und sportliche Aktivität	14
1.3 Aktuelle Empfehlungen zu körperlicher Aktivität zur Erhaltung von Gesundheit	17
1.4 Sportliche Aktivität als präventiver Faktor für die Entstehung psychischer Erkrankungen	18
1.5 Kurative Wirkung von sportlicher Aktivität	21
1.6 Nebenwirkungen sportlicher Aktivität	50
1.7 Körperliche Aktivität und kardiovaskuläre Erkrankungen	50
1.8 Zusammenfassung und Schlussfolgerung	50
1.9 Sportliche Aktivität als Rückfallprophylaxe?	53
2 Sportliche Aktivität im Alltag	54
2.1 Relevanz der langfristigen Integration sportlicher Aktivität in den Alltag	54
2.2 Sedentäres Verhalten als Risikofaktor für die Entstehung psychischer Erkrankungen	55
2.3 Wichtige Faktoren für eine langfristige Verhaltensänderung	57
2.4 Motivation und Volition bei Menschen mit psychischen Erkrankungen	66
2.5 Mangel an regelmäßiger sportlicher Aktivität bei Menschen mit psychischen Erkrankungen	79
2.6 Sportintervention für Menschen mit psychischer Erkrankung	81
2.7 Mangelnde Effektivität von Sportinterventionen	82
2.8 Notwendigkeit der Entwicklung effektiver störungsübergreifender Sportinterventionen im ambulanten Kontext	85
3 ImPuls – starke Psyche durch Motivation und Bewegung Ein sport- und bewegungstherapeutisches Programm für ambulante Psychotherapiepatienten	86
3.1 Inhalt und Aufbau des Manuals	87
3.2 ImPuls im Überblick	89
3.3 Techniken zur Förderung motivationaler und volitionaler Prozesse	103

3.4	Voraussetzungen für die Anwendung von ImPuls	107
3.5	Konkrete Umsetzung von ImPuls	110
4	Herausforderungen für die Praxis	166
4.1	Gruppengröße	166
4.2	ImPuls-Fokus	166
4.3	Umgang mit der Symptomatik/ störungsspezifische Hürden	167
5	Evaluation von ImPuls	169
5.1	Studiendesign	170
5.2	Ergebnisse und Diskussion	172
5.3	Schlussfolgerung	175
6	Integration von ImPuls in das Gesundheitssystem	177
6.1	ImPuls im Lichte sport- und bewegungstherapeutischer Entwicklungen und Anwendungsgebiete	177
6.2	ImPuls im Lichte ambulanter Psychotherapie	180
6.3	Fazit	180
	Literatur	182
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	199
	Sachwortverzeichnis	201