

Inhalt

	Danksagung	9
1	Einleitung	11
2	Sportaktivitäten in der kardiologischen Rehabilitation	19
2.1	Zielgruppe kardiologischer Rehabilitationsprogramme	19
2.2	Zielsetzungen und Maßnahmen kardiologischer Rehabilitationsprogramme	21
2.2.1	Epidemiologische Risikofaktorenforschung und sekundärpräventive Zielsetzungen	22
2.2.2	Biopsychosoziales Gesundheitsverständnis und ganzheitliche Rehabilitationsziele	24
2.2.3	Maßnahmen kardiologischer Rehabilitationsprogramme	27
2.3	Versorgungsstrukturelle Aspekte kardiologischer Rehabilitation	28
2.4	Wirksamkeit der Sporttherapie und multifaktorieller kardiologischer Rehabilitationsprogramme	30
2.5	Wirkmechanismen und Aktivitätsempfehlungen	35
2.6	Verhaltenswirkungen kardiologischer Rehabilitationsprogramme	40
3	Theoretische Grundlagen	43
3.1	Forschungsleitende Rahmentheorie: Die handlungstheoretische Perspektive	43
3.2	Rahmenmodell: Die Rubikontheorie der Handlungsphasen	45
3.2.1	Sequenzielle Phasenabfolge der Rubikontheorie	45
3.2.2	Konzept der kognitiven Orientierungen	49
3.2.3	Konzept der Realisierungsintentionen	52
3.2.4	Erweiterung der Rubikontheorie: Persistenz und Zielablösung	55
3.3	Integrationspotenzial verwandter Modellvorstellungen zum Problemgegenstand	57
3.3.1	Hierarchisch-sequenzielle Handlungsorganisation (Zielstrukturierung) ..	58
3.3.2	Kybernetische Handlungsregulation und Selbstregulationstheorien	60
3.3.3	Volitionale Theorien der Intentionsabschirmung	64
3.4	Modellierung der Gesundheitsverhaltensänderung aus handlungstheoretischer Perspektive	66
3.4.1	Erklärungsansätze des sportbezogenen Gesundheitsverhaltens	67
3.4.2	Aufgabenbereich der Motivierung	73
3.4.2.1	Theoretische Grundlagen	73
3.4.2.2	Empirische Befunde	78

3.4.3	Volitionale Aufgabenbereiche der Initiierung und Stabilisierung	81
3.4.3.1	Theoretische Grundlagen	81
3.4.3.1.1	Aufgabenbereich der Initiierung	81
3.4.3.1.2	Aufgabenbereich der Stabilisierung	84
3.4.3.2	Empirische Befunde	89
4	Wissenschaftstheoretische Grundlagen technologischer Forschungsprogramme	97
4.1	Forschungsprogramme und Wissenstypen	97
4.2	Erklärung der Wirksamkeit technologischer Regeln	101
4.3	Entdeckungszusammenhang technologischer Regeln	104
5	Nomopragmatisches Wissen zur theoriebasierten Interventionsentwicklung	110
5.1	Identifikation relevanter Verhaltensdeterminanten	110
5.2	Formulierung technologischer Regeln auf Basis nomopragmatischer Wissensbestände	110
5.2.1	Import von inhaltlich-technologischem Wissen	112
5.2.1.1	Interventionsorientierte Elemente der Rubikontheorie	112
5.2.1.2	Interventionsorientierte Elemente der Sozial-kognitiven Theorie	115
5.2.1.3	Interventionsorientierte Elemente des Transtheoretischen Modells	117
5.2.2	Import von operativ-technologischem Wissen: Verhaltenstherapeutische Prinzipien	120
5.2.3	Theoriebasiertes System technologischer Regeln (Hypothesengenerierung)	126
5.3	Empirische Befunde für Interventionsmaßnahmen zur Förderung sportlicher Aktivitäten	128
5.3.1	Rubikontheoretisch-basierte Interventionsstudien	129
5.3.1.1	Motivierung und Planungsinterventionen zur Förderung sportlicher Aktivitäten	130
5.3.1.2	Planungs- und Handlungskontrollinterventionen zur Förderung sportlicher Aktivitäten in rehabilitativen Settings	132
5.3.2	Weitere Interventionsstudien auf Basis relevantem nomopragmatischem Wissen	139
5.3.3	Kritische Betrachtung der empirischen Befunde	145
6	Problemstellung I: Entwicklung des Interventionsprogramms VIN-CET	150
6.1	Grundprinzipien	152
6.2	Interventionsmodule	155

6.2.1	Modul 1: „Soll ich wirklich aktiv weitermachen?“	157
6.2.2	Modul 2: „Wie soll es nach der Reha aktiv weitergehen?“	158
6.2.3	Modul 3a: Weiterführungsmöglichkeiten am Wohnort	159
6.2.4	Modul 3b: Individuelle Weiterführungsmöglichkeiten am Wohnort	160
6.2.5	Modul 4: Gut geplant ist halb gewonnen!	161
6.2.6	Modul 5: Hindernisse regelmäßiger körperlicher Aktivität: „Wie bleibe ich trotzdem regelmäßig aktiv?“	162
6.2.7	Modul 6: Sport- und Bewegungsplaner	162
6.3	Methodische Aspekte der Konzeption und Implementation	163
7	Problemstellung II:	
	Evaluation des Interventionsprogramms VIN-CET	166
7.1	Wissenschaftliche Hypothesen und psychologische Vorhersagen	167
7.2	Methodik	175
7.2.1	Untersuchungsplan	176
7.2.2	Personenstichprobe	181
7.2.3	Merkmalsstichprobe	185
7.2.3.1	Allgemeine Personenangaben	185
7.2.3.2	Sportliche Aktivitäten	185
7.2.3.2.1	Strategische Zielebene: Aktuelle Sportaktivitäten	185
7.2.3.2.2	Moderator: Entwicklungsstadium des Sporttreibens	189
7.2.3.3	Taktische Zielebene: Verhaltensdeterminanten	193
7.2.3.3.1	Motivational-intentionale Merkmale	193
7.2.3.3.2	Volitional-handlungsrealisierende Merkmale	194
7.2.3.3.3	Volitional-ressourcenbezogene Merkmale	197
7.2.3.4	Globale Zielebene: Gesundheitszustand	198
7.2.4	Untersuchungsdurchführung	199
7.2.5	Verfahren der Datenverarbeitung	202
7.3	Entscheidungsstrategien sowie statistische Hypothesen und Auswertungsverfahren	203
7.4	Ergebnisse und Interpretation	215
7.4.1	Voranalysen	215
7.4.1.1	Homogenitätsprüfung	215
7.4.1.2	Lost-to-Follow-Up-Analysen	218
7.4.2	Wirksamkeitsunterschiede hinsichtlich aktueller Sportaktivitäten	219
7.4.3	Wirksamkeitsunterschiede hinsichtlich relevanter Verhaltensdeterminanten	226
7.4.3.1	Volitional-handlungsrealisierende Merkmale	226
7.4.3.2	Volitional-ressourcenbezogene Merkmale	227
7.4.3.3	Motivational-intentionale Merkmale	228

7.4.4	Moderatoren der Wirksamkeitsunterschiede	230
7.4.4.1	Entwicklungsstadium des Sporttreibens	230
7.4.4.1.1	Strategische Zielebene	230
7.4.4.1.2	Taktische Zielebene	233
7.4.4.2	Alter	235
7.4.4.2.1	Strategische Zielebene	235
7.4.4.2.2	Taktische Zielebene	236
7.4.4.3	Geschlecht	237
7.4.4.3.1	Strategische Zielebene	237
7.4.4.3.2	Taktische Zielebene	238
7.4.5	Zusammenfassende Darstellung der generellen und moderatorspezifischen Wirksamkeitsunterschiede	239
7.4.6	Mediatoren der Wirksamkeitsunterschiede hinsichtlich aktueller Sportaktivitäten	242
7.4.7	Auswirkungen von Wirksamkeitsunterschieden hinsichtlich aktueller Sportaktivitäten auf den Gesundheitszustand	246
7.4.7.1	Auswirkungen auf die körperliche Funktionsfähigkeit im Alltag	248
7.4.7.2	Auswirkungen auf die subjektive körperliche und psychische Gesundheit	250
8	Zusammenfassung und Diskussion	254
8.1	Wirksamkeit	256
8.2	Erklärung der Wirksamkeit	261
8.3	Auswirkungen auf den Gesundheitszustand	268
8.4	Anwendungszusammenhang	272
	Literaturverzeichnis	276
	Abbildungsverzeichnis	293
	Tabellenverzeichnis	295
	Anhang: Patientenbroschüre	298
	Der Autor	315