

Inhalt

1	Einleitung	9
2	Gesundheitsrelevantes Verhalten	12
2.1	Aktivität als Gesundheitsverhalten	13
2.2	Ernährung als Gesundheitsverhalten	15
2.3	Die Macht der Gewohnheit.....	18
2.4	Modelle des Gesundheitsverhaltens	20
2.5	Gesundheitsverhalten und Verhaltenssteuerung	26
3	Der Wille und das Handeln	28
3.1	Der Willensbegriff in der Gegenwart	29
3.2	Funktionen und Charakteristika des Willens	30
3.2.1	Handlungsziele und Handlungsabsichten	31
3.2.2	Innere und äußere Handlungswiderstände	33
3.2.3	Anstrengung	35
3.2.4	Bewusste und unbewusste Prozesse.....	35
4	Die willentliche Steuerung des Verhaltens	39
4.1	Anwendungsbezogene Ansätze zur Verhaltenssteuerung.....	40
4.2	Verhaltenssteuerung als endliche Ressource	42
4.3	Differenzierende Ansätze der Verhaltenssteuerung.....	44
4.4	Die Theorie der willentlichen Handlungssteuerung	53
4.4.1	Intentionsgedächtnis.....	55
4.4.2	Extensionsgedächtnis.....	55
4.4.3	Intuitive Verhaltenssteuerung	57
4.4.4	Objekterkennungssystem	58
4.4.5	Modulationsannahmen	59
4.4.6	Selbststeuerung.....	61
4.4.6.1	Selbstregulation.....	63
4.4.6.2	Selbstkontrolle	65
4.4.6.3	Die Erfassung der Selbststeuerungsfähigkeit	68
4.4.6.4	Das Selbststeuerungsinventar in der Anwendung	70
4.5	Überschneidungen der verschiedenen Ansätze zur willentlichen Verhaltenssteuerung	73
4.6	Willentliche Verhaltenssteuerung und Gesundheitsverhalten	76
5	Die forschungsleitende Fragestellung	85

6	Die Erfassung der verhaltensbezogenen Selbststeuerung.....	91
6.1	Fragebogenkonstruktion.....	91
6.2	Vorstudie	96
6.2.1	Untersuchungsplan.....	96
6.2.2	Untersuchungsdurchführung	97
6.2.3	Stichprobe	97
6.2.4	Erhebungsinstrumente	98
6.2.4.1	Instrument zur Erfassung der Selbststeuerung	98
6.2.4.2	Verhalten	101
6.2.5	Hypothesen	102
6.2.6	Ergebnisse: Selbststeuerung und Merkmale des Aktivitäts- und Ernährungsverhalten	104
6.2.7	Zusammenfassung.....	110
6.3	Modifikationen	111
6.4	Überprüfung der Instrumente	112
6.4.1	Überprüfung des Instrumentes zur sportbezogenen Selbststeuerung	112
6.4.2	Überprüfung des Instrumentes zur ernährungsbezogenen Selbststeuerung.....	128
7	Studie 1: Selbststeuerung, Selbstbestimmung und Gesundheitsverhalten.....	135
7.1	Untersuchungsdesign und Untersuchungsplan.....	135
7.2	Untersuchungsdurchführung	136
7.3	Stichprobe	136
7.4	Erhebungsinstrument	137
7.4.1	Erfassung der Selbstbestimmung	137
7.4.2	Erfassung weiterer Variablen	138
7.5	Hypothesen	138
7.5.1	Selbststeuerung und Selbstbestimmung.....	138
7.5.2	Selbststeuerung und sportliche Aktivität	139
7.5.3	Selbststeuerung und weitere Verhaltensmerkmale.....	141
7.6	Ergebnisse.....	141
7.6.1	Selbststeuerung und Selbstbestimmung.....	142
7.6.2	Selbststeuerung und sportliche Aktivität	147
7.6.3	Selbststeuerung und äußere Verhaltensmerkmale	149
7.6.4	Exploration der Bedeutung des „Selbststeuerungsstils“.....	151
7.7	Fazit.....	156

8	Studie 2: Selbststeuerung, Selbstkonzept und Gesundheitsverhalten.....	159
8.1	Untersuchungsdesign und Untersuchungsplan.....	159
8.2	Untersuchungsdurchführung	159
8.3	Stichprobe	160
8.4	Erhebungsinstrument	160
8.4.1	Erfassung des physischen Selbstkonzepts	161
8.4.2	Erfassung weiterer Variablen	161
8.5	Hypothesen	162
8.5.1	Selbststeuerung und physisches Selbstkonzept	162
8.5.2	Selbststeuerung und Verhaltensmerkmale	162
8.6	Ergebnisse.....	164
8.6.1	Selbststeuerung und physisches Selbstkonzept	164
8.6.2	Selbststeuerung und Verhaltensmerkmale	167
8.7	Fazit.....	171
9	Studie 3: Selbststeuerung und Gesundheitssportprogramme	175
9.1	Untersuchungsdesign und Untersuchungsplan.....	176
9.2	Untersuchungsdurchführung	176
9.3	Stichprobe	177
9.4	Erhebungsinstrument	178
9.4.1	Erfassung der Selbstwirksamkeit	178
9.4.2	Erfassung der Selbstbestimmtheit.....	179
9.4.3	Erfassung der kognitiven und affektiven Einstellung.....	180
9.4.4	Erfassung weiterer Variablen	181
9.5	Erwartungen und Annahmen.....	181
9.5.1	Selbststeuerung und Verhalten	182
9.5.2	Validierungshypothesen	182
9.6	Ergebnisse.....	185
9.6.1	Selbststeuerung im Zeitverlauf.....	185
9.6.2	Selbststeuerung und Verhalten	193
9.7	Fazit.....	197
10	Diskussion	201
11	Zusammenfassung.....	215
	Literaturverzeichnis	217
	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis.....	232
	Anhang.....	235
	Die Autorin	239