

3. Sportverhalten und Motivation

LE 3.2 Analyse des eigenen Sportverhaltens

Fachwissen	Die Schülerinnen und Schüler (SuS) analysieren ihr eigenes Sportverhalten und lernen ihr Tun zu reflektieren. Sie beschäftigen sich anschließend mit Aspekten der Motivation bzw. fehlender Motivation in Bezug auf Sport. Der Bezug zu Diabetes wird hergestellt, indem die Bedeutung von Sport als zentrale Vorbeuge-Maßnahme behandelt und diskutiert wird.
Persönlichkeitsbildung	Die SuS lernen Selbstreflexion und Toleranz als wichtige soziale Komponenten bewusst wahrzunehmen und für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit einzusetzen.
Erkenntnisgewinnung	Die SuS lernen die WOOP-Methodik nach G. Oettingen kennen, anhand derer die Motivation in verschiedenen Lebensbereichen gefördert werden kann.
Klassenstufe	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5/6</div> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">7/8</div> <div style="background-color: #a0a0a0; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">9/10</div> <div style="background-color: #a0a0a0; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">Sek II</div> </div>
Lehrplanbezug	Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsvorsorge durch Bewegung
Einbindung in weitere Fächer	Sozialkunde / Sozialwesen, Politik und Gesellschaft, Wirtschaft und Recht, Ernährung und Gesundheit, Ernährung und Soziales, Ethik
Materialien	M1 – Analyse des eigenen Sportverhaltens: Fragebogen [10 Minuten] M2 – Motivation für Sport [20 Minuten] ggf. Mitglieder eines lokalen Sportvereins einladen M3 – WOOP-Methode nach G. Oettingen [15 Minuten] Erklärvideo [3:40 Minuten] WOOP-Methode verfügbar unter https://www.youtube.com/watch?v=2ujFwJtUyg4 ggf. WOOP-App, verfügbar für Android und iOS

Quellen:

G. Oettingen et al. (2017). Changing Resident Physician Studying Behaviors: A Randomized, Comparative Effectiveness Trial of Goal Setting Versus Use of WOOP. Journal of Graduate Medical Education. Online verfügbar, DOI: <http://dx.doi.org/10.4300/JGME-D-16-00703.1>

G. Oettingen & K. M. Reininger (2016). The power of prospection: mental contrasting and behavior change. Social and Personality Psychology Compass, 10:591–604. Online verfügbar, DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/spc3.12271>

Lehrerinformation – Möglicher Unterrichtsablauf

Einstieg

Diskutieren Sie mit den SuS, welche Motivationsaspekte hinter Sport stehen können und welche Hindernisse bestehen können, keinen Sport zu treiben. Machen Sie dazu zunächst ein Gedankenexperiment mit den SuS:

„Stell Dir vor, du bist unmotiviert und unsportlich. Du kommst am Nachmittag nach Hause, bist total erschöpft und lässt dich auf das Sofa fallen. Du verspürst absolut keine Lust mehr, dich heute noch sportlich zu betätigen. Aber du weißt natürlich, dass es wesentlich besser für deine Gesundheit wäre, als den restlichen Abend auf dem Sofa zu verbringen. Vielleicht weißt du auch, dass Bewegung und Sport die effektivsten Möglichkeiten sind, um Typ-2-Diabetes und anderen Volkskrankheiten vorzubeugen.“

„*Welche Mittel und Verhaltensweisen unterstützen deinen unsportlichen Lebensstil?*“
Lassen Sie die SuS diesbezüglich Stichpunkte aufschreiben oder einen kurzen Text formulieren und besprechen Sie die Ergebnisse anschließend.

„*Wie kannst du diesen Lebensstil ändern oder vorbeugen?*“

Auch zu dieser Frage stellen die SuS stichwortartig Notizen zusammen und diskutieren sie in der Klasse, bzw. lesen diese vor. Ziel dieser Übung ist es, das Interesse bei den SuS für das Thema zu wecken. Diese Methodik bringt Spaß und ist ein guter Einstieg, um sich in die Situation, die Inhalt der Unterrichtsstunde ist, einzufühlen. Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass sich Schülerinnen oder Schüler, die tatsächlich unsportlicher sind oder eine stabilere Körperstatur haben, nicht diskriminiert oder ausgegrenzt fühlen.

Erklären Sie abschließend, dass diese Übung als Einleitung zum Thema Motivation für Sport und Vorbeugung von Erkrankungen (unter anderem Diabetes mellitus) dient.

Hauptteil

M1 – Analyse des eigenen Sportverhaltens

Die SuS analysieren ihr eigenes Sportverhalten anhand eines Fragebogens, den sie in Einzelarbeit ausfüllen. Ziel dabei ist es nicht, herauszufinden, wer der oder die sportlichste der Klasse ist, sondern deutlich zu machen, dass regelmäßige sportliche Aktivität wichtig für die Vorbeugung von Typ-2-Diabetes und die Gesunderhaltung im Allgemeinen ist.

M2 – Motivation für Sport

Die SuS setzen sich mit ihrer persönlichen Motivation für Sport auseinander und erfahren, dass Art und Umfang des Sporttreibens mit den persönlichen Lebensumständen verknüpft sind. Sie beschäftigen sich zunächst in Einzelarbeit mit den Fragen, warum sie persönlich Sport treiben, was ihnen daran Spaß macht und welche Erwartungen sie an einen bestimmten Sport haben.

Durch eine Diskussion über eine Mitgliedschaft in einem Sportverein oder in einem Fitnessstudio sollen sie erkennen, dass individuelle Bedürfnisse eine große Rolle für die persönliche Motivation haben können.

M3 – Gesundheitsziele erreichen: Die WOOP-Methode

Ein kurzes Erklärvideo [3:40 Minuten] zur Methodik finden Sie unter folgendem Link. Dieses kann den Schülern zum Einstieg gezeigt werden.

<https://www.youtube.com/watch?v=2ujFwJtUyg4>

Die SuS lernen die Motivations-Methode „WOOP“ nach G. Oettingen kennen, mit Hilfe derer sich die Motivation in verschiedenen Lebensbereichen steigern lässt.

G. Oettingen fand in 20 Jahren Forschung heraus, dass positives Denken alleine nicht zur erfolgreichen Umsetzung unserer Ziele führt, erst durch das Analysieren der inneren Hindernisse („Obstacles“) und der bewussten Entwicklung von Strategien, um diese zu überwinden (Plan), lassen sich (sportliche) Ziele besser erreichen.

Link zum Video:



Abschluss der Lerneinheit / Ergebnissicherung

Besprechen Sie mit den SuS, dass sich die WOOP-Methodik auch auf andere Lebensbereiche übertragen lässt. Abschließend erinnern Sie die SuS an ihre Ziele für den heutigen und morgigen Tag.

Unterstützend kann auch die kostenlose WOOP-App genutzt werden, die für Android und iOS verfügbar ist.

M1 Analyse

Sport und Bewegung sind wichtige Elemente im Leben eines Menschen. Sport regt den Blutkreislauf an, dadurch können Stoffwechselprozesse besser ablaufen. In den Muskelzellen werden bei Bewegung Botenstoffe, sog. Myokine, freigesetzt. Diese regen weitere Stoffwechselprozesse, wie beispielsweise den Fettabbau oder die Hemmung von Entzündungsprozessen an. Aufgrund dieser Prozesse bilden Sport und Bewegung eine zentrale Säule zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes und anderen Stoffwechselerkrankungen.

Entscheidend ist eine regelmäßige Integration von körperlicher Aktivität in den Alltag. Zunächst geht es also darum, sich bewusst zu machen wie der Status quo des eigenen Sportverhaltens aussieht. Dies sollen die SuS anhand eines Fragebogens für sich selbst herausfinden.

Lassen Sie die SuS den Fragebogen zum persönlichen Sportverhalten in Einzelarbeit ausfüllen. Erklären Sie dazu, dass es nicht darum geht, sich mit anderen zu vergleichen, sondern wahrheitsgemäß den Fragebogen für sich selbst zu beantworten, um später Rückschlüsse zur Optimierung daraus ziehen zu können. Erläutern Sie den SuS, warum diese Methodik der Selbstreflexion wichtig ist: Im sozialen Umfeld und im Zusammenleben mit Menschen bildet die Selbstreflexion eine wichtige Kompetenz, die auch im Berufsleben stark gefragt ist. Durch das Widerspiegeln und Hinterfragen des eigenen Verhaltens, lassen sich Prozesse und Verhaltensweisen verbessern und optimieren. Dies trägt somit in erheblichem Maße zur Persönlichkeitsentwicklung bei.

Zu Frage 1 im Fragebogen: Nach aktuellen Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), wird für Jugendliche (12-18 Jahre) ein Zeitraum von mindestens 90 Minuten Bewegung bei mittlerer bis hoher Intensität pro Tag empfohlen. Davon können bis zu 60 Minuten mit Alltagsaktivitäten wie Radfahren oder Gehen (z. B. 12.000 Schritte pro Tag) absolviert werden.

M2 Motivation

Aufbauend auf dem Fragebogen sollen sich die SuS nun mit ihrer persönlichen Motivation für Sport und Bewegung beschäftigen. Ausgehend von einer Sportart, der sie nachgehen, sollen sie anhand von drei Fragen für sich herausfinden, was sie für Sport motiviert und wie sie sich anhand dieser Erkenntnisse auch in Zukunft für Sport motivieren können. Falls SuS dabei sind, die aktuell keiner Sportart nachgehen, geben Sie ihnen die Aufgabe, sich eine Sportart auszusuchen, die sie schon immer einmal ausprobieren wollten.

Das Fazit dieser Übung sollte unter anderem sein, dass es Wege gibt, seine persönliche Motivation für Sport und Bewegung zu steigern, dass es gleichzeitig aber normal ist, auch einmal nicht motiviert für sportliche Aktivitäten zu sein. Anhand der Fragen, die die SuS beantworten, haben sie jedoch eine Möglichkeit neue Wege der Motivation zu finden.

Aufgabe 1: Die SuS verfassen einen kurzen Text, in dem sie sich mit ihren Bedürfnissen bei Sport und Bewegung auseinandersetzen. Mit dieser Übung soll jeder Schüler und jede Schülerin für sich selbst herausfinden, welche Bedürfnisse er oder sie hat. Wer möchte, kann seinen Text in der Klasse vorlesen.

Aufgabe 2: Diskussion Sportverein oder Fitnessstudio

Beispielhafte Argumente für den Sportverein

- gemeinsam geht es einfacher
- Verpflichtung, jede Woche zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort zu sein. Routine ist bei Sport und Bewegung sehr wichtig. „Irgendwann ist das mit dem Sport wie mit dem Zähneputzen.“
- Soziales Engagement ist möglich: Als Mitglied in einem Sportverein bekommen die Mitglieder häufig die Möglichkeit, einen Übungsleiter- bzw. einen Trainerschein zu absolvieren. Damit kann man andere Jugendliche, Kinder, Erwachsene oder ältere Menschen trainieren und die eigenen Erfahrungen weitergeben. (Auch der Bundestrainer hat mal klein angefangen.)

Beispielhafte Argumente für das Fitnessstudio:

- individuelle Trainingszeiten
- gezieltes Trainieren bestimmter Muskelgruppen
- verschiedene Kursangebote

Schlussfolgerung: Die Form der Bewegung ist zweitrangig. Entscheidend ist es, eine Regelmäßigkeit in den Alltag zu bringen. Dazu sollten alle SuS ihre eigenen Präferenzen herausfinden.

M3 Gesundheitsziele erreichen: Die WOOP-Methode

Das alleinige Wissen um die Bedeutung von Sport und Bewegung bringt wenig Motivationssteigerung mit sich. Durch die Anwendung der WOOP-Methode kann die Wahrscheinlichkeit einer dauerhaften, erfolgreichen Umsetzung von (Sport-) Zielen gefördert werden. Ziel des Materials M3 ist es, die Motivation jedes einzelnen Schülers und jeder einzelnen Schülerin für sportliche Aktivität zu steigern. Dazu lernen sie die Woop-Methode kennen. Woop steht für „**Wish**“ (**Wunsch**), „**Outcome**“ (**Ziel**), „**Obstacle**“ (**Hindernis**) und „**Plan**“ (**Plan**). Die SuS sollen ein persönliches sportliches Ziel finden, das sie innerhalb der jeweiligen Woche erreichen können.

Teilen Sie pro Schülerin bzw. Schüler zwei Fragebögen (M3) aus: Einen für den Nachmittag des Schultages, an dem Sie die Unterrichtseinheit durchführen, sowie einen zweiten, den die SuS für den folgenden Tag ausfüllen sollen. So können sie sich für den ersten Tag ein spontanes Ziel für den Nachmittag setzen (z. B. mit Freunden Fußball spielen, am Abend eine Runde joggen, mit dem Hund spazieren gehen), und für den folgenden Tag ein größeres Ziel planen (z. B. eine Freundin zum Volleyballtraining begleiten, eine Schnupperstunde in einem Yoga-Kurs besuchen, sich mit einem Freund zum Joggen verabreden).

Ablauf:

1. Zunächst wird der angestrebte Wunsch (Wish) möglichst prägnant formuliert und notiert. Leitfragen unterstützen die SuS bei der Formulierung. Sie sollen sich dabei auf einen konkreten Wunsch beziehen, den sie innerhalb der Woche erreichen können.
2. Im zweiten Schritt visualisieren die SuS das Erreichen des Wunsches (das Ziel) vor dem inneren Auge. Dazu formulieren sie das für sie persönlich bestmögliche Ergebnis bei Erreichen des Wunsches.
3. Der zentrale Schritt dieser Methode ist der folgende: Die SuS beziehen Hindernisse bei ihren Überlegungen ein, die sie von der Umsetzung ihres Wunsches abhalten könnten. Mit dem Bewusstmachen und -werden potenzieller Hindernisse wird ein praxisnaher Realitätsbezug geschaffen. Die subjektiv größte Herausforderung wird wiederum in einem kurzen Satz notiert.
4. Im darauf folgenden, letzten Schritt entwickeln die SuS einen Plan, mit dem das Hindernis überwunden und somit der Wunsch realisiert werden kann. Es wird ein Wenn-Dann-Satz formuliert, der somit eine konkrete Handlung im Falle des Auftretens des Hindernisses liefert.

6. Ich möchte gerne...

- mich in meinem Alltag mehr bewegen
- regelmäßig Ausdauersport treiben
- mehr Krafttraining machen
- neue Sportarten ausprobieren

7. Was hält dich davon ab, dies umzusetzen?

Durch die kritische Betrachtung deines eigenen Verhaltens sind dir vermutlich Dinge aufgefallen, die du bereits gut machst, aber auch Aspekte, die du noch verbessern kannst. Diese Methode, das eigene Verhalten zu analysieren oder „zu spiegeln“ kann dir dabei helfen, deine sportlichen Ziele zu erreichen. Du trittst im übertragenen Sinn vor einen Spiegel und betrachtest etwas, das du gesagt oder getan hast wie von außen, als würdest du in einen Spiegel schauen. Dieses Verhalten nennt man deshalb auch reflektieren, so wie ein Spiegel dein Bild reflektiert. Da du dein eigenes Verhalten reflektierst, spricht man von Selbst-Reflexion.

Wozu brauche ich dieses Wissen?



Die **Selbstreflexion** ist eine wichtige Eigenschaft für das Berufsleben, aber auch, um deine Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Auch im Umgang mit anderen Menschen kann dir diese Eigenschaft sehr nützlich sein. Wenn du beispielsweise dein Verhalten gegenüber einem Menschen in einer bestimmten Situation noch einmal überdenkst. Dann siehst du vielleicht manche Dinge, die du oder dein Gegenüber gesagt hat, anders.

M2 Motivation für Sport

Mit Sport lassen sich viele Krankheiten, wie etwa Diabetes, vorbeugen. Vielen Menschen ist ihre Gesundheit besonders wichtig und daher stellt sie einen häufigen Motivationsfaktor dar. Nachdem du dein bisheriges Sportverhalten analysiert hast, ist dir vielleicht bewusst geworden, dass du dich regelmäßiger oder häufiger bewegen möchtest. Vielleicht ist dein Verhalten in Bezug auf Sport auch bereits in Ordnung und du bist damit zufrieden.

Allein das Wissen, dass Sport gesund ist, motiviert viele Menschen allerdings nicht ausreichend bzw. nicht dauerhaft. Entscheidend für die Motivation ist herauszufinden, warum man sich bewegen will. Dies sollte man dann im nächsten Schritt genau aufschreiben. Wenn man mal keine Lust hat, Sport zu treiben, kann man sich mit Hilfe dieser Unterstützung dann wieder daran erinnern. Entscheidend ist es allerdings, das Ziel möglichst genau zu definieren. Beispielsweise solltest du nicht einfach sagen „ich möchte gesünder leben“, sondern mache dir bewusst, was genau am Sport gesund ist (z. B. ausgeglichener Blutzuckerspiegel, Kräftigung der Muskeln, positiver Effekt auf die Blutgefäße).

Für viele Menschen kann es auch motivierend sein, sich Sportveranstaltungen/Wettkämpfe mit einem festgesetzten Datum herauszusuchen, auf die man hintrainiert, wie beispielsweise Halbmarathon, Seeüberquerung, Rudern, Regatta, Iron Dog usw. für das folgende Jahr.

Aufgabe 1: Schreibe jeweils einen kurzen Text zu den folgenden drei Fragen.

1. **Warum mache ich Sport?**
2. **Was macht mir daran Spaß?**
3. **Was erwarte ich von mir und der Sportart?**

Wichtig ist es, die eigenen Bedürfnisse beim Sport zu berücksichtigen. Sport soll Freude bereiten, man sollte positive Gefühle mit dem Sport verbinden und sich nicht dazu zwingen müssen. Dazu ist es wichtig, Bewegung und Sport auch an die eigene Lebenssituation anzupassen. Für viele ist ein Sportverein die ideale Lösung. Dort können sie neben dem Sporttreiben auch ihre sozialen Kontakte pflegen und neue Menschen kennen lernen. Andere nutzen gerne das Fitnessstudio, um individuelle Sportziele schneller zu erreichen.

Tipp



Wenn die **Motivation** für Sport mal ausbleibt, kannst du dich mit diesem einfachen Trick selbst überlisten: Mach dir vor dem Sport ganz bewusst, wie das Gefühl nach dem Sport ist. **Wie fühlst du dich? Bist du angenehm erschöpft? Fühlst du dich energiegeladener?**

Aufgabe 2: Diskutiert in der Klasse, welche Vorteile es hat, in einem Sportverein Mitglied zu sein und welche Vorteile es andererseits bieten kann, in einem Fitnessstudio Sport zu betreiben.

M3 Gesundheitsziele erreichen: Die WOOP-Methode

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Wissen um Sport und Bewegung allein weniger erfolgreiche und dauerhafte Veränderung mit sich bringt, als zusätzlich eine gezielte Methodik anzuwenden. Besonders im Zusammenhang mit der Erkrankung Diabetes ist es entscheidend, sich regelmäßig zu bewegen. Damit dies gelingt, lernst du heute die sogenannte WOOP-Methode kennen.

1. Wunsch (W wie wish)

Was möchtest du im Bereich Sport und Bewegung gerne erreichen? Denke an die gesamte Woche. Welches Ziel ist herausfordernd für dich, aber dennoch erreichbar innerhalb dieser Woche?

.....

.....

2. Ziel (O wie outcome = Ziel)

Was ist das beste Ergebnis, das du mit der Erfüllung deines Wunsches verbindest? Wie würdest du dich fühlen, wenn du dir deinen Wunsch erfüllen könntest? Finde das bestmögliche Ergebnis!

.....

.....

3. Hindernis (O wie obstacle = Hindernis)

Was könnten Herausforderungen sein, die dich von der Erfüllung deines Wunsches abhalten? Was ist in dir, was dich davon abhält, deinen Wunsch zu verwirklichen? Welche Emotionen halten dich davon ab?

Wähle das größte Hindernis aus und formuliere es mit Hilfe von wenigen Worten. Identifiziere eine Handlung, die du ergreifen kannst oder einen Gedanken, den du fassen kannst, wenn du bemerkst, dass dich dieses Hindernis davon abhält dein Ziel zu erreichen.

.....

4. Plan (wie engl. plan)

Mit welchem Plan kannst du das Hindernis umgehen oder beseitigen? Gehe nach dem „Wenn-Dann-Prinzip“ vor.

Wenn ich merke, dass [Hindernis],
dann [Plan]

Tipp



Häufig fällt es uns besonders schwer, einen Anfang zu finden. Ein kleiner Trick, um dich zu überwinden: Auch wenn du absolut keine Motivation verspürst Sport zu treiben, zieh trotzdem deine Sportkleidung an und lauf los. Setze dir ein Ziel, das du leicht erreichen kannst (beispielsweise den Spielplatz in der Nähe oder den nächsten Häuserblock). Sage dir, dass wenn du dort angekommen bist und du weiterhin zu unmotiviert bist, du wieder umkehren kannst.

Lauf los und sieh, was passiert.

In den meisten Fällen wirst du durchziehen und weiterlaufen.

Impressum

Herausgeber

Helmholtz Zentrum München
Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH)
Communications and Strategic Relations
Ingolstädter Landstraße 1
D-85764 Neuherberg
© Helmholtz Munich 2022

Autorinnen

Birgit Siepmann, Ulrike Koller, Verena Braun, Lena Pigat,
Sophia Fabiunke, Katharina Koböck
Team Science Communication, Helmholtz Munich

Redaktion

Ulrike Koller, Verena Braun, Birgit Siepmann
Team Science Communication, Helmholtz Munich

Verantwortlich

Ulrike Koller
Leiterin Team Science Communication, Communications and Strategic Relations,
Helmholtz Munich

Für das Projekt „Fit in Gesundheitsfragen“

Helmholtz Zentrum München

Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH),
Ingolstädter Landstraße 1, D-85764 Neuherberg
Telefon: 089 3187-2711
www.helmholtz-munich.de

diabinfo – Nationales Diabetesinformationsportal

Für Menschen mit Diabetes, Angehörige, Risikogruppen,
Fachkreise und alle Ratsuchenden
E-Mail: info@diabinfo.de
www.diabinfo.de
Besuchen Sie uns auch auf Instagram, Twitter oder YouTube

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Im Neuenheimer Feld 280, D-69120 Heidelberg
www.dkfz.de/de/fit-in-gesundheitsfragen

Link zur Website:

