

**Seminar: „Motivation zur
Verhaltensänderung“
17.04.07**

**„Action planning and coping planning for
long-term lifestyle change“
von F. Sniehotta, R. Schwarzer, U. Scholz,
B. Schüz**

Miriam Stoffel
Christine Dietsche

...unser Plan für heute:

1. Theorie
2. Studie zum Thema „langfristige Veränderung des Lebensstils“
3. Praxisbeispiele
4. Diskussion
5. Fragen zum Grundlagentext
6. Antworten zum Grundlagentext

*Motivation zur
Verhaltensänderung*

Miriam Stoffel, Chissi Dietsche
17.04.07

2

**1. Theorie:
Intentionen/ Absichten**

- Leiten die Motivation einer Person zu einem Ziel hin (Fishbein & Ajzen 1980).
- Geben dem Ziel Richtung und Intensität
- Gute Intentionen garantieren nicht notwendigerweise eine entsprechende Ausführung

*Motivation zur
Verhaltensänderung*

Miriam Stoffel, Chissi Dietsche
17.04.07

3

**„Intentions-Verhaltens-Lücke“
(Orbell & Sheeran 1998)**



Kommt bei Personen vor, die Intentionen formulieren, dann aber Probleme haben, diese umzusetzen!

*Motivation zur
Verhaltensänderung*

Miriam Stoffel, Chissi Dietsche
17.04.07

4

**Pläne
(Gollwitzer 1990)**

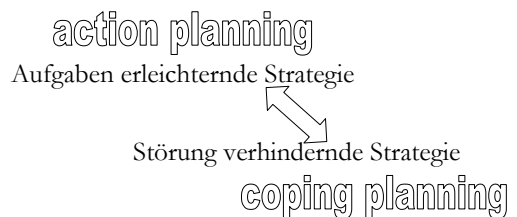
- Durch Pläne macht man eine mentale Repräsentation der Situation und wird so aufmerksamer Schlüsselreize und kritische Situationen zu erkennen.

*Motivation zur
Verhaltensänderung*

Miriam Stoffel, Chissi Dietsche
17.04.07

5

2 Arten zu Planen:



*Motivation zur
Verhaltensänderung*

Miriam Stoffel, Chissi Dietsche
17.04.07

6

Action plan/ Handlungsplan

- Durch Umweltreize wird das Verhalten eher umgesetzt, es ist weniger Selbstregulation notwendig.
- Ist der Prozess zielgerichtetes Verhalten mit Umweltreizen zu verknüpfen.
Wann, wo und wie wird spezifiziert.
- Es ist sowohl wahrscheinlicher, dass Personen den eingeschlagenen Weg gehen, als auch schneller das Zielverhalten umsetzen.

Handlungspläne - Einsatzbereich

In verschiedenen Gesundheitsbereichen erfolgreich getestet:

- Tetanus-Impfung (Leventhal et al.1995)
- Erkennung von Gebärmutterhalskrebs (Sheeran & Orbell, 2000)
- Selbstständige Brustuntersuchung (Luszczynska & Schwarzer, 2003)
- Ausdauer bei gesundem Ernährungsverhalten (Verplanken & Faes, 1999)
- Durchhaltevermögen bei sportlicher Betätigung (Snichotta, Scholz & Schwarzer, 2003)

Störung von Handlungsplänen

- Gewohntes Verhalten
- Konkurrierende Intentionen
- Momentane Anforderungen

- Werden durch die Erfahrung während der Durchführung von erkannt.

action planning

Aufgaben erleichternde Strategie

Störung verhindernde Strategie

coping planning

Coping planning Bewältigungspläne

- Kann Personen helfen Hindernisse bei der Zielverfolgung zu überwinden.
- Es repräsentiert eine mentale Verbindung zwischen den erwarteten „Risiko“-Situationen und passenden Bewältigungsantworten.
- Coping-Pläne schützen gute Intentionen vor Störungen, denn sollte ein Problem auftreten, liegt bereits ein konkreter Plan vor.

Studie von Sikim & Gross, 1994

- Frauen sollten mehr Sport treiben, und zuvor angeben, was sie bei: schlechter Stimmung, wenig Zeit, schlechtem Wetter, Müdigkeit, etc. tun würden.
- Diejenigen, die vor dem Training mehr Bewältigungspläne angegeben hatten, führten das Training öfters durch.

Wichtig

Individuen sind selbst die besten Experten ihrer eigenen Schwächen und Stärken sobald sie diese in einem Bereich ihres Interesses ausfindig gemacht haben.

Beispiel eines Bewältigungsplans von Gollwitzer, 1999

If I wanted to go running, but I'm tired, I won't let myself sit down, but start running at once.

2. Studie:

**„Action planning and coping planning for long-term lifestyle change“
von F. Sniehotta, R. Schwarzer, U. Scholz, B. Schüz**

Ansatzpunkt der Studie:

Handlungspläne erleichtern kurzfristig eine Absicht zu verfolgen.
Helfen Bewältigungskonzepte evtl. gerade längerfristig dabei zu bleiben?

Ziele der Studie

- Ein neues psychometrisches Messverfahren testen für Handlungs- und Bewältigungspläne
- Veränderungen der Planung und der Intentionen über die Zeit erkennen
- Auswirkungen dieser Pläne auf die Steigerung von sportlicher Aktivität

Hypothesen

- Hypothesen:
 - Das Planungstätigkeit steigt mit der Zeit nach der Rehabilitation an
 - Durch Erfahrung mit Schwierigkeiten macht man mit der Zeit mehr Bewältigungspläne
 - Beide Planungstechniken haben einen Einfluss auf die sportliche Betätigung
 - Bewältigungspläne sollen die sportliche Aktivität nach der Rehabilitation vorhersagen

Methode

- Teilnehmer:
 - 484 chronische Herzpatienten aus Rehabilitationszentren in Deutschland
 - Davon haben 350 alle Fragebogen ausgefüllt
 - Durchschnittsalter 58.5 Jahre
 - Etwa die Hälfte mit Partner
 - Ebenfalls die Hälfte ist zur Zeit angestellt

Methode

- Erhebung der Daten mittels Fragebogen zu 3 Zeitpunkten:
 - 1. in der zweiten Woche der Rehabilitationsklinik
 - 2. zwei Monate nach der Entlassung
 - 3. vier Monate nach der Entlassung
- Kaiser Physical Activity Survey (Ainsworth, Sternfeld (2000))
- Fragebogen zu Intentionen, Handlungs- und Bewältigungsplänen

Methode

- Kaiser Physical Activity Survey beinhaltet fünf Domänen nach Anpassung für Herz-Patienten:
 - 1. Ausdauersport z.B. schwimmen
 - 2. Fitness Aktivitäten z.B. Gymnastik
 - 3. Sportarten z.B. Fussball
 - 4. Moderates Krafttraining
 - 5. andere Möglichkeiten zu trainieren
- ⇒ Alle fünf werden pro Tag und Minuten aufsummiert

Methode

- Fragebogen zur Messung der Intentionen, Handlungs- und Bewältigungsplänen:
 - Ich möchte mehrmals pro Woche trainieren
 - Ich weiss wann ich trainiere, wo etc
 - Ich weiss wie ich Schwierigkeiten überwinde

Resultate

- Keine signifikanten Unterschiede in der Aktivität was Alter, Geschlecht, Zivilstand und Arbeit angeht
- Personen die alle drei Fragebogen ausfüllten, hatten höhere Intentionen als Abbrecher der Studie
- Der beste Prädiktor für die jetzige physische Aktivität ist immer noch die vergangene Aktivität!!
- Drei Faktoren wurden gefunden

Resultate 3 Faktoren

Component

	1	2	3
I intend to ...			
Int. 1: ...exercise several times a week	0.69	0.28	0.15
Int. 2: ...work up a sweat regularly	0.61	0.14	0.15
Int. 3: ...exercise regularly	0.72	0.22	0.03
Int. 4: ...be physically active regularly for a minimum of 30 minutes at least three times a week	0.73	0.11	0.22
Int. 5: ...to increase my leisure time activity	0.79	0.15	0.07
Int. 6: ...to adhere to the exercise regime prescribed to me during the rehabilitation	0.67	0.11	0.21
I have made a detailed plan regarding ...			
Plan 1: ...when to exercise	0.21	0.78	0.30
Plan 2: ...where to exercise	0.24	0.85	0.26
Plan 3: ...how to exercise	0.25	0.84	0.24
Plan 4: ...how often to exercise	0.23	0.81	0.26
Plan 5: ...with whom to exercise*	0.15	0.54	0.41
Plan 6: ...what to do if something interferes with my plans	0.16	0.28	0.78
Plan 7: ...how to cope with possible setbacks	0.18	0.25	0.81
Plan 8: ...what to do in difficult situations in order to act according to my intentions	0.16	0.26	0.84
Plan 9: ...which good opportunities for action to take	0.18	0.25	0.76
Plan 10: ...when I have to pay extra attention to prevent lapses	0.14	0.18	0.79

Note: Loadings > 0.60 are in bold face, *excluded from further analysis.

Resultate

- Alle 3 Faktoren sind hoch interkorreliert zu allen drei Zeitpunkten
- Alle Teilnehmer berichten von mehr physischer Aktivität als vor der Rehabilitation
- Die Intentionen nehmen über die Zeit ab, dafür steigen die Bewältigungsstrategien
- Die Veränderung der Bewältigungsstrategien fand vor allem zwischen dem ersten und dem zweiten Zeitpunkt statt

Diskussion

- Die konzeptuelle unabhängige Messung von Aktions- und Bewältigungsplänen wurde erreicht
- Aktionspläne zeigen inkrementelle Validität aber nur solange man die Intentionen und Bewältigungsstrategien nicht kontrolliert!
- Item mit wem man Sport macht wurde entfernt
⇒ zu unklar!

Diskussion

- Wie vorhergesagt, ändern sich die Bewältigungsstrategien am meisten von t1 zu t2
- Bewältigungsstrategien haben die meiste Vorhersagekraft sie gleich nach der Rehabilitation
- Rehabilitation fördert vielleicht schon die Aktionspläne aber nachher brauchte es noch die Bewältigungspläne

Fazit

- Aktions- und Bewältigungspläne sind zwei verschiedene Konstrukte, die klar voneinander abgrenzbar sind
- Planen ist ein starkes selbstregulierendes Werkzeug mit dem man Ziele in Verhalten umsetzen kann
⇒ wertvoll für die Intervention

Literatur

- „Action planning and coping planning for long-term lifestyle change“ von F. Snichotta, R. Schwarzer, U. Scholz, B. Schütz
- Intentionen (Fishbein & Ajzen 1980).
- „Intentions-Verhaltens-Lücke“, (Orbell & Sheeran 1998)
- Pläne, (Gollwitzer 1990)
- Selbstregulation, (Baumeister, Heatheron, Tice 1994)
- Tetanus-Impfung (Leventhal et al.1995)
- Erkennung von Gebärmutterhalskrebs (Sheeran & Orbell, 2000)
- Selbstständige Brustuntersuchung (Luszczynska & Schwarzer, 2003)
- Ausdauer bei gesundem Ernährungsverhalten (Verplanken & Faes, 1999)
- Durchhaltevermögen bei sportlicher Betätigung (Snichotta, Scholz & Schwarzer, 2003)
- Studie von Sikim & Gross, 1994
- Bewältigungsplans von Gollwitzer, 1999

3. Praxisbeispiele:

- Ideensammlung für 3 Personen, die ihr Verhalten ändern oder bereits bestehendes Verhalten beibehalten möchten.
- Als Leitfaden kann der Fragebogen unserer Studie dienen.
- Kurze Präsentation im Plenum eurer erarbeiteten Beispiele.

Praxisbeispiel Herr Rü.

- Rückenschmerzen (insbesondere morgens sehr unbeweglich)
- Ca. 60 Jahre /Pilot/ arbeitet freiwillig
- Arbeit von 5.00 Uhr – 21.00 Uhr in Zürich, Bern und Lausanne, wöchentlich
- Unverkennbarer kleiner Bauch – gemütliche Erscheinung
- Meine Empfehlung: BM und RM Training wichtig, sowie Ausdauer (z.B.Gehen), Aufmerksamkeitsschulung bei alltäglichen Bewegungen
- Bisher keine sportliche Betätigung – Begründung: keine Zeit

Handlungspläne	Hindernisse	Bewältigungspläne
Jeden morgen mache ich 6 Rückenübungen	Mag nicht aufstehen/koordinative Probleme morgens	Frau soll eingreifen
Pro Flug mind. 5 min. Entspannung - programm		Copilot soll eingreifen
Fitnesspark/ Mo., Mi. über mittag	Ort / Zeit	Ch- weites Abo lösen.

Motivation zur Verhaltensänderung

Miriam Stoffel, Chrissi Dietsche
17.04.07

31

Handlungspläne	Hindernis	Bewältigungspläne
Wenn mehr als 2 h in der Luft, dann 10 min Übungen im Sitzen/ wenn mehr als 40' am Boden, dann 10min Übungen in Bewegung	Schlechtes Wetter	Nach Hause laufen
Jogging Schuhe dabei haben	Unkenntnis der Umgebung	Info im Internet

Motivation zur Verhaltensänderung

Miriam Stoffel, Chrissi Dietsche
17.04.07

32

Praxisbeispiel Frau Kn.

- Patientin mit Knieschmerzen (Meniskus rechts schon seit Langem, durch Fehlbelastung Arthrose links)
- Alter ca. 58 Jahre/ selbständig als Feng Shui Beraterin
- Arbeit: an Kunden orientiert und daher sehr unregelmäßig
- Sehr fitte Erscheinung, gute Muskulatur, fährt viel Ski, spielt Golf, macht bereits Sport, möchte abnehmen.
- Meine Empfehlung: Fitnesstraining zum Muskelaufbau und Beinachsentraining, Schwimmen, Walking
- Hatte sich bereits fest mit Freundin im Fitness-Studio verabredet, aber Freundin bricht sich das Bein!
- „bis ich dort bin, ist das Schlimmste; dann macht es mir Spaß“

Motivation zur Verhaltensänderung

Miriam Stoffel, Chrissi Dietsche
17.04.07

33

Handlungsplan	Hindernis	Bewältigungsplan
Di, Do Walking um 7.00 Uhr	Schlechtes Wetter	schwimmen
Während TV Beinachsentr.	Aufträge	Innerhalb der Woche schieben
Sonntag morgens Krafttraining	Freunde zum Golf treffen	Krafttraining nur halb so lang

Motivation zur Verhaltensänderung

Miriam Stoffel, Chrissi Dietsche
17.04.07

34

Handlungsplan	Hindernis	Bewältigungsplan
Min. 2 pro Woche, Sportzeug dabei haben	Unregelmäßige Arbeitszeit	Soziale Kontakte im Fitness knüpfen.
Festlegen wo schwimmen/ walking	alleine	Sportzeug dabei, nach Arbeit direkt zum Training
1 Fixer Termin: Sonntag morgen walken gehen	Müdigkeit, Lustlos, schlechtes Wetter	Bei schl. Wetter schwimmen

Motivation zur Verhaltensänderung

Miriam Stoffel, Chrissi Dietsche
17.04.07

35

Praxisbeispiel Kind Ra.

- Jugendliche Radsportlerin mit großer schulischer Belastung (12. Klasse)
- 5 Tage Training, seit jetzt neu: an 3 Tagen Schule, während die Kollegen gemeinsam trainieren.
- Feste Beziehung, Freunde und andere Hobbys
- WE für Rennen verplant
- HA abends nach dem Training?

Motivation zur Verhaltensänderung

Miriam Stoffel, Chrissi Dietsche
17.04.07

36

**4. Diskussion /
Fragen?**