



BACHELORARBEIT

Frau
Sonja Kolb

**Motivationsstrategien für ein
gesundheitsförderliches
Bewegungsverhalten im
Setting für Gesundheit und
Fitness**

2017

BACHELORARBEIT

Motivationsstrategien für ein gesundheitsförderliches Be- wegungsverhalten im Setting für Gesundheit und Fitness

Autorin:
Frau Sonja Kolb

Studiengang:
Gesundheitsmanagement

Seminargruppe:
GM14wP1-B

Erstprüfer:
Herr Professor Heinrich Wiedemann

Zweitprüfer:
Frau Daphne Dress

Einreichung:
München, 06.06.2017

BACHELOR THESIS

How to configure strategies of motivation in order to reach employees to do more sports in their free time for their health improvement

author:

Ms. Sonja Kolb

course of studies:

management of health

seminar group:

GM14wP1-B

first examiner:

Mr. Professor Heinrich Wiedemann

second examiner:

Ms. Daphne Dress

submission:

Munich, 06.06.2017

Bibliografische Angaben

Kolb, Sonja:

Motivationsstrategien für ein gesundheitsförderliches Bewegungsverhalten im Setting für Gesundheit und Fitness

How to configure strategies of motivation in order to reach employees in more sports in their free time for their health improvement

50 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences,
Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2017

Abstract

Diese Bachelorarbeit hat es sich zum Thema gemacht, Motivationsstrategien und Maßnahmen für Arbeitnehmer auszuarbeiten, die ihnen helfen sollen, mehr Sport zu treiben. Unterstützt wird dieses Vorhaben durch die Bereitstellung eines quantitativen online Fragebogens. Durch diesen werden die Arbeitnehmer zu möglichen Motivationsmaßnahmen befragt.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	V
Abkürzungsverzeichnis	VII
Abbildungsverzeichnis	VIII
Tabellenverzeichnis	IX
1 Einleitung	1
1.1 Bedeutung Thema Gesundheit.....	1
1.2 Ablauf der Arbeit	4
2 Theoretischer Teil... ..	5
2.1 Begriffserklärung und Definitionen	5
2.1.1 Gesundheit	5
2.1.2 Gesundheitspsychologie	6
2.1.3 Motivation	7
2.2 Ausgangslage der Gesellschaft.....	10
2.2.1 Gesundheitliche Ausgangslage.....	10
2.2.2 Motivationstechnische Ausgangslage	14
2.2.3 Aktueller Stand der Forschung.....	17
3 Untersuchungsgegenstand	18
3.1 Empirische Forschung	18
3.2 Quantitative Befragung mittels eines Fragebogens	19
3.3 Qualitätssicherung	21
3.4 Vorgehen Datenerhebung.....	22
3.4.1 Datenerhebung.....	22
3.4.2 Vorstellung Fragebogen.....	23
3.5 Ergebnisse.....	25
3.5.1 Geschlecht, Alter und Arbeitsverhältnis.....	26
3.5.2 Häufigkeit und Zufriedenheit mit sportlicher Aktivität	28
3.5.3 Motivationsgründe und Motivationshemmnisse	29
3.5.4 Hilfestellung zur Motivation	31
3.5.5 Sport beim Arbeitgeber	33
3.6 Beurteilung der Ergebnisse	34
3.6.1 Diskussion Häufigkeit und Zufriedenheit mit sportlicher Aktivität.....	35
3.6.2 Diskussion Motivationsgründe und Motivationshemmnisse	36

3.6.3	Diskussion Hilfestellung zur Motivation	38
3.6.4	Diskussion Sport beim Arbeitgeber	41
3.7	Daraus resultierender vorgeschlagener Maßnahmenkatalog	42
3.7.1	Strategie verbale Unterstützung	42
3.7.2	Strategie individueller Zeitplan	43
3.7.3	Strategie optische Erinnerung	44
3.7.4	Strategie Team Events.....	45
3.7.5	Strategie persönliche Belohnung	46
4	Schluss und Ausblick	48
4.1	Zusammenfassung und Bewertung.....	48
4.2	Empfehlung und Ausblick.....	49
	Literaturverzeichnis	X
	Anhang.....	XII
	Eigenständigkeitserklärung	XIII

Abkürzungsverzeichnis

Vgl.	Vergleiche
S.	Seite
WHO	Weltgesundheitsorganisation
Bzw.	Beziehungsweise
Mio.	Millionen
Hg.	Herausgeber
et. al.	Et alia
o.O.	Ohne Ort
o. ä.	Oder ähnliches

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Anzahl Gesundheitsbewusster Personen in Deutschland	1
Abbildung 2: Allgemeines Interesse am Thema Gesundheit.....	2
Abbildung 3: Bedürfnispyramide nach Maslow	8
Abbildung 4: Interesse an Gesundheit und Fitness	11
Abbildung 5: Interesse am Thema Sport	12
Abbildung 6: Interesse an gesunder Ernährung und gesunder Lebensweise	13
Abbildung 7: Anreize für mehr Sport.....	16
Abbildung 8: Gütekriterien wissenschaftliches Arbeiten.....	21
Abbildung 9: Beispiel geschlossene Frage	24
Abbildung 10: Beispiel offene Frage.....	24
Abbildung 11: Beispiel Skalierung	25
Abbildung 12: Geschlechterverhältnis	26
Abbildung 13: Altersverteilung	27
Abbildung 14: Arbeitnehmeranteil.....	27
Abbildung 15: Häufigkeit sportliche Aktivität	28
Abbildung 16: Zufriedenheit mit sportlicher Aktivität	28
Abbildung 17: Wunsch Häufigkeit Sport	29
Abbildung 18: Teilnahme an Sport Aktivitäten während der Arbeitszeit	34
Abbildung 19: Teilnahme an Sport Aktivitäten außerhalb der Arbeitszeit.....	34

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Gründe für Motivationsverhinderung	9
Tabelle 2: Gründe keinen Sport zu treiben	14
Tabelle 3: Eckdaten für Fragebogen	23
Tabelle 4: Motivationsgründe für zufriedene Arbeitnehmer	29
Tabelle 5: Gründe für keinen Sport	30
Tabelle 6: Gründe für mehr Sport	31
Tabelle 7: Motivationshilfen	33
Tabelle 8: Platzierung Motivationsgründe	36
Tabelle 9: Platzierung Gründe für keinen Sport	37
Tabelle 10: Platzierung Motivationsgründe	39
Tabelle 11: Platzierung Hilfsmittel	40
Tabelle 12: Strategie verbale Unterstützung	42
Tabelle 13: Strategie individueller Zeitplan	43
Tabelle 14: Strategie optische Erinnerung	44
Tabelle 15: Strategie Team Events	45
Tabelle 16: Strategie persönliche Belohnung	46

1 Einleitung

1.1 Bedeutung Thema Gesundheit

Gesundheit, Fitness, Sport und Ernährung sind Themen, welche für die deutsche Bevölkerung einen hohen Stellenwert aufweisen. Vor allem der Aspekt der Gesundheit steht hierbei im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Anhand nachfolgender Abbildung zeigt sich, dass bei einer derzeitigen Bevölkerung von 82.175,7 Millionen¹ in Deutschland, etwas unter 20 Millionen Menschen sehr viel Wert auf ihre Gesundheit legen.

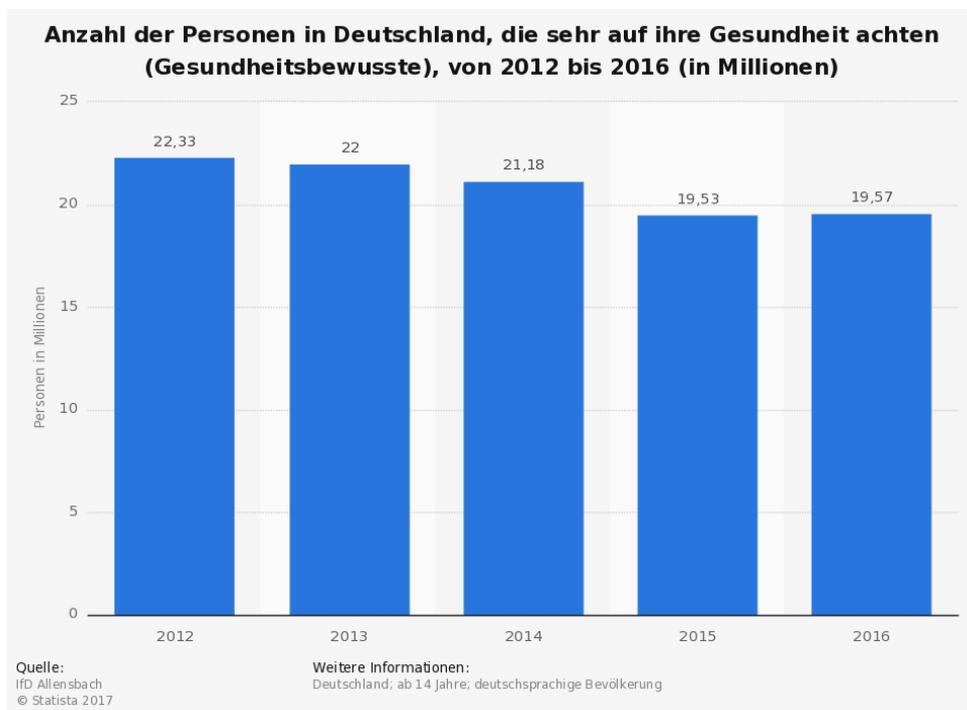


Abbildung 1: Anzahl Gesundheitsbewusster Personen in Deutschland²

Dies entspricht immerhin fast einem Viertel aller Deutschen. Auch wenn die Anzahl, laut der Abbildung im Vergleich zu den Jahren davor etwas gesunken ist,

¹https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/Zensus_Geschlecht_Staatsangehoerigkeit.html;jsessionid=E5479DAB984836C21EACE4D8DA A43E4E.ca e2, Stand 02.05.2017.

²<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/272609/umfrage/gesundheit--anzahl-der-gesundheitsbewussten-in-deutschland/>, Stand 30.04.2017.

ist die Zahl der extrem gesundheitsorientierten Personen doch immer noch hoch. Was genau dabei nun unter Gesundheit verstanden wird, darauf wird später noch genauer eingegangen werden.

Auch die nachfolgende Abbildung ist ein weiterer Beleg dafür, dass das Thema Gesundheit in der Bevölkerung durchaus von Relevanz ist und nicht nur von einigen Wenigen beachtet wird. In einer Umfrage aus dem Jahr 2015 gaben über 90% aller Befragten an, dass sie sehr interessiert oder interessiert am Thema Gesundheit im Allgemeinen sind.

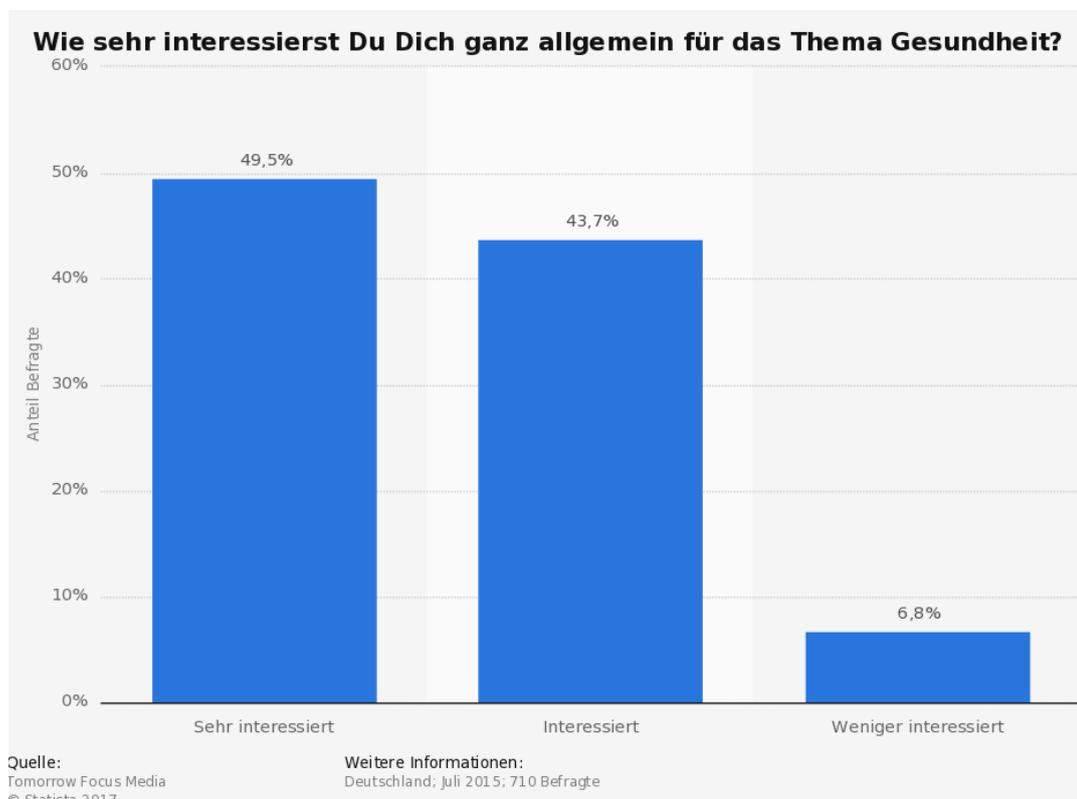


Abbildung 2: Allgemeines Interesse am Thema Gesundheit³

Die beiden Abbildungen zeigen exemplarisch, welchen Stellenwert das Thema Gesundheit bei der deutschen Bevölkerung hat. Die Problematik hierbei ist oftmals allerdings, dass die Menschen zwar wissen, dass Gesundheit und damit verbunden auch Sport sowie Bewegung wichtig und gut sind, sie jedoch zu wenig für diese machen. Zum einen kann dies am fehlenden Wissen oder der fal-

³<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/473351/umfrage/umfrage-zum-interesse-an-gesundheitsthemem/>, Stand 29.04.2017.

schen Aufklärung liegen. Zum anderen, und dies ist meistens auch der entscheidende und ausschlaggebende Punkt, fehlt den meisten Personen schlicht die Zeit für sportliche Aktivitäten. Oder anders ausgedrückt es fehlt ihnen an der Motivation sich die Zeit dafür zu nehmen.

Vor allem bei Arbeitnehmern, die in ihrem Beruf voll ausgelastet sind, wird der Zeitfaktor oft als Grund für die wenigen sportlichen Betätigungen genannt. Oder, dass sie nach ihrem stressigen Arbeitstag einfach keine Motivation mehr dafür aufbringen können.⁴ Sie wissen also, dass Sport für ihre Gesundheit wichtig ist, können sich aber trotzdem nicht dazu aufraffen, da ihnen auf kurzfristige Sicht der Anreiz oder die Motivation dazu fehlt.

So ist ihnen durchaus bewusst, dass langfristig gesehen, sprich im fortgeschrittenen Alter, ihr mangelndes Bewegungsverhalten zu gesundheitlichen Problemen oder Einschränkungen führen kann. Dennoch führt das nicht zu einer Änderung ihres Verhaltens.⁵ Grund dafür ist auch hier vor allem der Zeitfaktor. Dadurch, dass es in der Gesellschaft und im Alltagsleben immer schneller und stressiger zugeht, zeitgleich auch die Arbeit im Beruf immer mehr und aufwendiger wird, müssen im Gegenzug allerdings die Arbeitnehmer bei anderen Dingen kürzer treten und zurück stecken. Eine Änderung dieser Problematik ist voraussichtlich in nächster Zeit nicht in Sicht.

Aus diesem Grund ist es wichtig, Möglichkeiten und Maßnahmen zu entwickeln, mit denen Berufstätige trotz ihrer wenigen Zeit das gesundheitsförderliche Bewegungsverhalten nicht vernachlässigen müssen. Und um ihnen ein möglichst langes beschwerdefreies Leben zu ermöglichen. Dafür müssen Motivationsmaßnahmen aufgestellt werden, welche in den normalen Alltag eines Arbeitnehmers integrierbar sind und gleichzeitig nicht zu viel Aufwand für jeden einzelnen bedeuten. Diese müssen gleichzeitig aber auch so groß sein, dass sie nur schwer zu ignorieren sind. Im Folgenden wird deshalb die Fragestellung

⁴ Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/267524/umfrage/umfrage-zu-den-gruenden-die-deutsche-erwachsene-vom-sport-abhalten/>, Stand 29.04.2017.

⁵ Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/539534/umfrage/anreize-fuer-antisportler-und-sportmuffel-sportlich-aktiv-zu-werden-in-deutschland/>, Stand 28.04.2017.

beantwortet werden, wie diese Maßnahmen gestaltet sein müssen, damit Arbeitnehmer in ihrer Freizeit mehr Sport absolvieren.

1.2 Ablauf der Arbeit

Zur Beantwortung dieser Fragestellung wird zunächst der theoretische Hintergrund genau definiert. Zu diesem Zweck werden Fachbegriffe wie Gesundheit oder Motivation beschrieben und erklärt. Im Anschluss folgt ein kurzer Überblick über die Ausgangslage zu dieser Thematik. Wie sieht das Interesse zum Thema Gesundheit sowie Motivation in der deutschen Gesellschaft aus, wird darauf überhaupt Wert gelegt? Zudem gliedert sich nachfolgend auch der aktuelle Forschungsstand zu dieser Thematik mit an.

Um herauszufinden welche Motivationsmaßnahmen am Erfolg versprechenden für die Arbeitnehmer erscheinen, wird im Methodenteil mit Hilfe einer empirischen Studie gearbeitet. Genauer gesagt einem quantitativen Fragebogen. Arbeitnehmer füllen diesen Online aus und auf dessen Grundlage wird als Ergebnis ein Maßnahmenkatalog mit möglichen gut integrierbaren Motivationsmaßnahmen und –vorschlägen für den Alltag sowie Freizeit Berufstätiger ausgearbeitet.

Mit dieser Arbeit soll zudem eine Art Vorarbeit beziehungsweise Vorstudie geleistet werden. Die ausgearbeiteten Maßnahmen werden nicht auf ihren tatsächlichen Erfolg überprüft, sondern ihr theoretischer Erfolg spiegelt sich nach Meinung, der an der Umfrage teilnehmenden Arbeitnehmer dar. Am Ende der Arbeit soll trotzdem die Forschungsfrage wie Motivationsstrategien gestaltet sein müssen, damit Arbeitnehmer in ihrer Freizeit mehr Sport absolvieren beantwortet werden können.

2 Theoretischer Teil

2.1 Begriffserklärung und Definition

Um Unklarheiten zu vermeiden, werden im Folgenden die prägenden Begriffe der Arbeit definiert.

2.1.1 Gesundheit

Befasst man sich mit dem Begriff Gesundheit, lässt sich schnell feststellen, dass es nicht nur die eine Definitionsmöglichkeit gibt. Im Laufe der Jahre wurden einige Beschreibungen dazu entwickelt. Wie zum Beispiel die Definition von Hurrelmann und Franzkowiak aus dem Jahr 2003 nach diesem ist Gesundheit

„das Stadium des Gleichgewichts von Risikofaktoren und Schutzfaktoren, das dann eintritt, wenn einem Menschen eine Bewältigung sowohl der inneren (körperlichen und psychischen) als auch äußeren (sozialen und materiellen) Anforderungen gelingt. Gesundheit ist ein Stadium, das Menschen Wohlbefinden und Lebensfreude vermittelt.“⁶

Die Problematik bei dieser Definition ist allerdings, dass hierbei die Gesundheit des Menschen darauf reduziert wird, was er den aufkommenden Risikofaktoren entgegen zu bringen weiß. Demnach ist diese Formulierung eher weniger perspektivisch.⁷ Eine andere Erklärung ist von Meller selbst. Nach ihr bedeutet Gesundheit einen „Idealzustand, ein vollständiges geistiges-körperliches Wohlbefinden, das sich aus Prozessen der Anpassung und der Selbstverwirklichung immer wieder neu ergibt.“⁸

Die bekannteste Definition von Gesundheit stammt von der Weltgesundheitsorganisation aus dem Jahr 1946. „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“⁹ Aufgrund der positiven und mehrdi-

⁶ Meller, Simone (2008): Salutogenese durch Selbstverwirklichung, S. 107.

⁷ Vgl. Meller, Simone (2008): Salutogenese durch Selbstverwirklichung, S. 108.

⁸ Meller, Simone (2008): Salutogenese durch Selbstverwirklichung, S. 108.

⁹ Meller, Simone (2008): Salutogenese durch Selbstverwirklichung, S. 99.

mensionalen Bestimmung von dieser Erklärung, gilt diese Definition der WHO als Leitbild in der Gesundheitswissenschaft und wird von den meisten Experten anerkannt.¹⁰

2.1.2 Gesundheitspsychologie

Diese Arbeit ist in den Bereich der Gesundheitspsychologie einzuordnen, welche wiederum eine Subdisziplin der Psychologie ist. In ihr ist neben der Psychologie auch die Gesundheitswissenschaft integriert. Sie kann definiert werden,

„als ein neues psychologisches Fach, das sich mit den Entstehungsbedingungen und der Prävention von gesundheitlichen Störungen und Risikofaktoren befasst. Dies geschieht unter Rückgriff auf Erkenntnisse anderer psychologischer Fächer und unter besonderer Berücksichtigung protektiver Faktoren von Gesundheit.“¹¹

Untersuchungsschwerpunkte sind wie durch Kognitionen, Emotionen, Verhalten, Motivationen und der Persönlichkeit einer Person ihre Gesundheit beeinflusst wird. Zudem verpflichtet sie sich gegenüber dem biopsychosozialen Modell.¹²

Das biopsychosoziale Modell löste im 20. Jahrhundert das biomedizinische, oder auch pathogentische, Modell ab, nach welchem „Gesundheit als die Abwesenheit von Krankheit verstanden“¹³ wird. Nach diesem Modell kann keine Verantwortung für die eigene Gesundheit übernommen werden, da biologische Faktoren, wie beispielsweise Viren oder genetische Faktoren, als Ursache für die Krankheiten gesehen werden. Das biomedizinische Modell gilt inzwischen allerdings als veraltet, unter anderem auch, da die Dichotomie aus Krankheit und Gesundheit nicht länger aufrechterhalten werden konnte.¹⁴

Wie schon erwähnt wurde das biomedizinische Modell von dem biopsychologischen Modell, auch salutogenetisches Modell genannt, abgelöst. Hier wird Gesundheit als „ein positiver funktioneller Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychologischen Gleichgewichtszustandes, der erhalten bzw.

¹⁰ Vgl. Meller, Simone (2008): Salutogenese durch Selbstverwirklichung, S. 98.

¹¹ Knoll, Nina (2017): Einführung Gesundheitspsychologie, S. 18.

¹² Vgl. Knoll, Nina (2017): Einführung Gesundheitspsychologie, S. 17.

¹³ Renneberg, Babette (2006): Gesundheitspsychologie, S. 9.

¹⁴ Vgl. Renneberg, Babette (2006): Gesundheitspsychologie, S. 9.

immer wieder hergestellt werden muss“¹⁵ verstanden. In diesem Modell werden demnach Gesundheit und Krankheit nicht dichotom angesehen, sondern als Endpunkte eines Kontinuums als Gesundheit und Krankheit.¹⁶ Anders als beim pathogenetischen Modell wird dem Individuum eine aktive Rolle bei der Erhaltung, Förderung und Prävention seiner Gesundheit zugesagt.¹⁷ Aus diesem Grund wird das salutogenetische Modell auch als positive Definition angesehen, wohingegen das pathogenetische als negative Definition beschreiben wird.¹⁸

2.1.3 Motivation

Um zum Abschluss dieser Arbeit die richtigen Motivationsmaßnahmen herauszuarbeiten, muss man zunächst erst einmal verstehen, was genau Motivation heißt und wie diese definiert wird. Grob gesagt ist Motivation „die Fähigkeit, Leistungsreserven zu mobilisieren.“¹⁹ Zudem ist Motivation das Ergebnis eines Prozesses und der Erfolg oder Misserfolg dieses Prozesses ist abhängig von verschiedenen Faktoren. Zu diesen gehören die Antriebsstärke jeder einzelnen Person sowie deren Selbstwirksamkeit. Zusätzlich noch der Faktor Zeit und die Emotionen, welche man mit einer Handlung in Verbindung bringt.²⁰

Man unterscheidet 2 Arten von Motivation. Die allgemeine und die spezifische Motivation. Unter der allgemeinen Motivation versteht man den „generellen Wunsch, etwas zu gestalten.“²¹ Diese ist in jedem Menschen vorhanden, wenn dabei auch zu beachten ist, dass sie in jedem unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Hingegen zielt die spezifische Motivation auf ein bestimmtes Thema ab, welches einer Person wichtig ist. Durch sie entsteht das Engagement auf ein Ziel hinzuarbeiten. Demnach ist Motivation bei jedem Menschen vorhanden.²² Entscheidend sind deshalb die „individuellen Motive und die subjektive Bedeutung, welches das Ziel für den einzelnen Mensch hat. Sie bestimmen Ausdauer

¹⁵ Knoll, Nina (2017): Einführung Gesundheitspsychologie, S. 21.

¹⁶ Vgl. Renneberg, Babette (2006), Gesundheitspsychologie, S. 9.

¹⁷ Vgl. Knoll, Nina (2017): Einführung Gesundheitspsychologie, S. 20.

¹⁸ Vgl. Knoll, Nina (2017): Einführung Gesundheitspsychologie, S. 21.

¹⁹ Enkelmann, Nikolaus B.(2011): Die große Macht der Motivation, S. 13.

²⁰ Vgl. Niermayer, Rainer (2009): Motivation, S. 10-12:

²¹ Niermayer, Rainer (2007): Motivation, S. 26.

²² Vgl. Niermayer, Rainer (2007): Motivation, S. 26.

und Energieeinsatz“²³ und priorisieren die daraus resultierenden Handlungen einer Person.²⁴ Unter Motiv versteht man die grundsätzliche Einstellung, genauer gesagt „individuelle Voreingenommenheit gegenüber Verhaltensformen und Handlungen, die über einen längeren Zeitraum stabil bleibt.“²⁵ Man kann zwischen vielen verschiedenen Motiven unterscheiden, im Folgenden wird deshalb exemplarisch ein kategorisiertes Modell vorgestellt, die Bedürfnispyramide nach Maslow.



Abbildung 3: Bedürfnispyramide nach Maslow

Das Maslowsche Modell oder die Bedürfnispyramide von Maslow beschreibt die menschlichen Bedürfnisse anhand einer hierarchisch aufgebauten Stufenpyramide. Erst wenn ein Level befriedigt wurde, verspürt der Mensch das Bedürfnis nach der nächst höheren Stufe.²⁶

²³ Niermayer Rainer (2007): Motivation, S. 26.

²⁴ Vgl. Peters, Wolfram (2008): Bewegungslehre Sportphysiologie, S. 183.

²⁵ Peters, Wolfram (2008): Bewegungslehre Sportpsychologie, S. 183.

²⁶ Vgl. Niermayer, Rainer (2007): Motivation, S. 28-29.

Ganz unten in dieser Pyramide stehen die physiologischen Bedürfnisse oder auch biologische Bedürfnisse genannt, darunter versteht Maslow Grundbedürfnisse wie Atmen, Essen und Trinken. Danach folgen die Sicherheitsbedürfnisse, wie zum Beispiel der Wunsch nach einer eigenen Wohnung oder einem Beruf. Ist diese erfüllt wird die nächste Stufe angestrebt, die sozialen Bedürfnisse. Hier wird das Bedürfnis nach Freundschaft und Partnerschaft verspürt. Daran schließt sich die Stufe der persönlichen Wertschätzung an. Dies bedeutet, man strebt nach Macht, Status und Auszeichnung. Das letzte und oberste Bedürfnis ist die Selbstverwirklichung. Dies kann sich beispielsweise durch Kunst ausdrücken oder aber auch durch das bewusste Leben der eigenen Individualität. Die ersten drei Stufen der Pyramide bezeichnet man als Defizitbedürfnisse. Das bedeutet, sobald diese Bedürfnisse gestillt sind, wird der Mensch nichts weiter unternehmen, um diese noch weiter zu befriedigen. Die letzte Stufe wird dagegen als Wachstumsbedürfnis bezeichnet, diese wird nie vollständig erfüllt werden können. Stufe 4 kann sowohl den Defizitbedürfnissen, als auch dem Wachstumsbedürfnis zugeordnet werden.²⁷

Das Ziel und die Motivation jedes Menschen ist es demnach von einer Stufe zur nächsten zu gelangen. Aber so wie die eben genannten Stufen der Anreiz sind, gibt es auf dem Weg dorthin immer wieder Hemmnisse oder Gründe, welche den Menschen davon abhalten seine Ziele zu erreichen. Durch sie verliert das angestrebte Ziel seine Attraktivität.²⁸

In nachfolgender Tabelle werden exemplarisch einige dieser Gründe aufgezählt. Zu beachten ist hierbei, dass sie nicht bei jedem Menschen auftreten und auch in ihrem Ausmaß von Person zu Person unterschiedlich sind.²⁹

Aktuelle Befindlichkeit	Ziellosigkeit
Individuelle Interessen	Mangelnde Teamarbeit
Mangelndes Selbstwertgefühl	Gefühl der Sinnlosigkeit
Mobbing	Furch vor Misserfolg

²⁷ Vgl. Peters, Wolfram (2008): Bewegungslehre Sportpsychologie, S. 183-184.

²⁸ Vgl. Niermayer, Rainer (2007): Motivation, S. 22.

²⁹ Vgl. Enkelmann, Nikolaus B. (2008): Die große Macht der Motivation, S. 25.

Geringe Frustrationstoleranz	Fehlende Anerkennung
------------------------------	----------------------

Tabelle 1: Gründe für Motivationsverhinderung³⁰

Um gegen solche Motivationshindernisse entgegen zu wirken, sind Faktoren von außen hilfreich. Beispielsweise durch sprachliche Motivierung durch einen Trainer. Durch die richtige Wahl an sprachlichen Formulierungen, Wörter oder Begriffe kann sich das Individuum positiv motivierend angesprochen fühlen.³¹ Eine weitere Möglichkeit die Motivation zu bestärken, liegt in der Unterstützung durch andere. Nach Enkelmann steckt im Gruppengefühl „das größte Potenzial, die größte Kraft, die Energie“³² welche man für die Erreichung großer Ziele benötigt.³³

2.2 Ausgangslage der Gesellschaft und aktueller Stand der Forschung

Im Folgenden werden die Ausgangslagen der deutschen Gesellschaft kurz aufgezeigt, welche für diese Arbeit relevant sind. Zudem zeigt es gleichzeitig auch den aktuellen Stand der Forschung.

2.2.1 Gesundheitliche Ausgangslage

Zu Beginn dieser Arbeit wurde das allgemeine Interesse und Bewusstsein an Gesundheit und deren Themen schon kurz erwähnt. Nun soll dies noch einmal etwas detaillierter aufgeteilt sowie erklärt werden, um zu zeigen, auf welchem aktuellen Stand sich die deutsche Gesellschaft derzeit befindet und wie sich dies in den vergangenen Jahren entwickelt hat.

Die folgende Abbildung zeigt das Interesse der Bevölkerung am Thema Gesundheit und Fitness im Vergleich aus dem Jahr 2015 und 2016. Befragt wur-

³⁰ Vgl. Enkelmann, Nikolaus B. (2008): Die große Macht der Motivation, S. 25-42.

³¹ Vgl. Baumann, Sigurd (2009): Psychologie im Sport, S. 163.

³² Enkelmann, Nikolaus B. (2008): Die große Macht der Motivation, S. 216.

³³ Vgl. Enkelmann, Nikolaus B. (2008): Die große Macht der Motivation, S. 216-217.

den im Jahr 2015 69,24 Mio. Menschen und ein Jahr später 69,56 Mio. Personen.³⁴

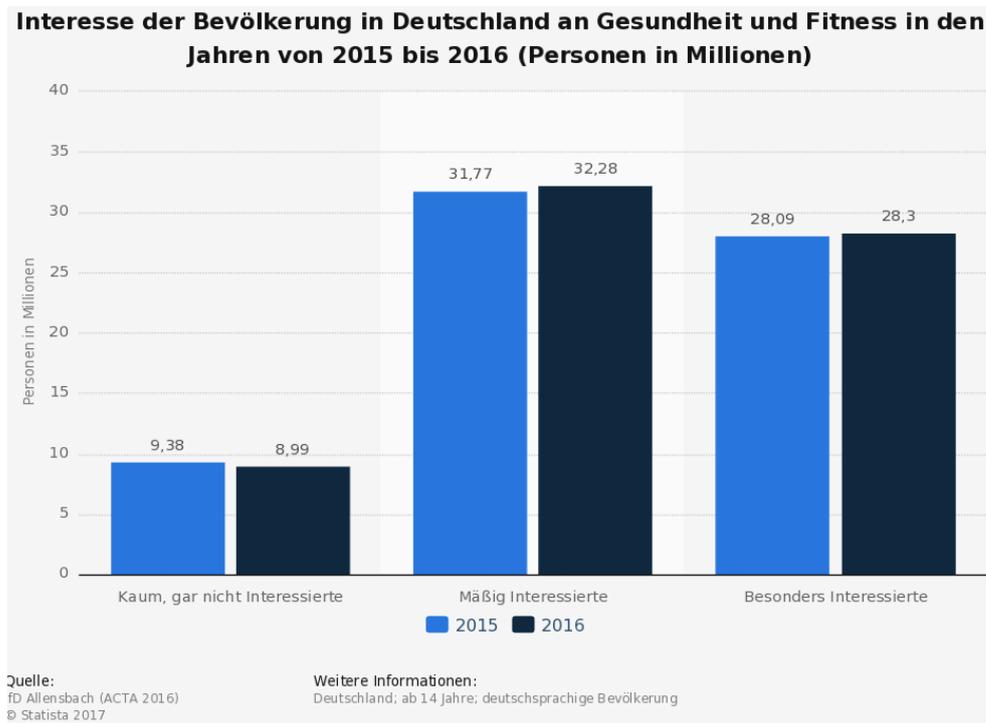


Abbildung 4: Interesse an Gesundheit und Fitness³⁵

Unterteilt wurden die Antwortmöglichkeiten in kaum interessiert, über mäßig interessiert, bis hin zu besonders interessiert. Aus dieser Umfrage geht hervor, dass um die 75% aller Befragten mäßig bis besonders interessiert an den Themen Gesundheit und Fitness sind. Vergleicht man die beiden Jahre miteinander, lässt sich zudem feststellen, dass das Interesse 2016 weiter gestiegen ist. Wohingegen weniger Personen als 2015 kaum interessiert an den Themen sind.³⁶ Dies zeigt, das Thema Gesundheit ist in der Gesellschaft immer präsenter und wird auch aufmerksamer verfolgt.

In der nächsten Abbildung lässt sich das Interesse der Gesellschaft für das Thema Sport im Verlaufe der Jahre 2012 bis 2016 ablesen. Befragt wurden hierbei jedes Jahr um die 70 Mio. Personen. Auch hier gab es die Antwortmög-

³⁴ Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/478483/umfrage/umfrage-in-deutschland-zum-interesse-der-bevoelkerung-an-gesundheit-und-fitness/>, Stand 30.04.2017.

³⁵ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/478483/umfrage/umfrage-in-deutschland-zum-interesse-der-bevoelkerung-an-gesundheit-und-fitness/>, Stand 30.04.2017.

³⁶ Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/478483/umfrage/umfrage-in-deutschland-zum-interesse-der-bevoelkerung-an-gesundheit-und-fitness/>, Stand 30.04.2017.

lichkeiten kaum, mäßig oder besonders interessiert. Bei dieser Befragung ist zu beobachten, dass im Vergleich der Jahre das mäßige Interesse fällt, wohingegen die Anzahl der Personen, welche kaum interessiert sind steigt. Vergleicht man das besondere Interesse, kommt es zu einem Wachstum vom Jahr 2012 bis zum Jahr 2016.³⁷

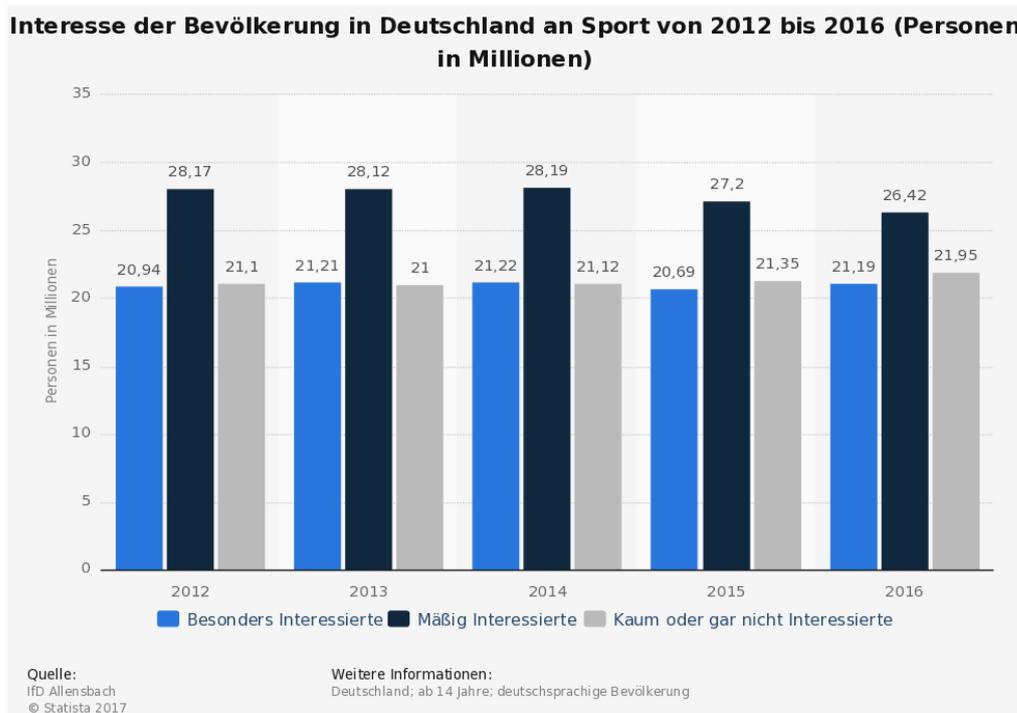


Abbildung 5: Interesse am Thema Spor³⁸

Es lässt sich erkennen, dass das Thema Sport präsent ist, allerdings eher bei den besonders Interessierten zunimmt und ansonsten sogar eher leicht nachlässt.

Anhand der nächsten Abbildung zeigt sich das Interesse der Bevölkerung an gesunder Ernährung und gesunder Lebensweise im Verlauf der Jahre angefangen 2012 bis 2016. Auch hier wurden wieder jedes Jahr um die 70 Mio. Personen zu diesem Thema befragt. Wie bei den Umfragen davor, konnte man sich zwischen besonders, mäßig und kaum interessiert entscheiden. Vergleicht man das Anfangs- und Endjahr der Befragung fällt auf, dass sowohl das besondere

³⁷ Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170943/umfrage/interesse-an-sport/>, Stand: 30.04.2017.

³⁸ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170943/umfrage/interesse-an-sport/>, Stand: 30.04.2017.

sowie das mäßige Interesse zwar etwas gesunken sind, das Niveau, vor allem von dem mäßigen Interesse, allerdings hoch ist. Im Gegenzug dazu haben die Personen die kaum interessiert an diesen Themen sind, leicht zugenommen,

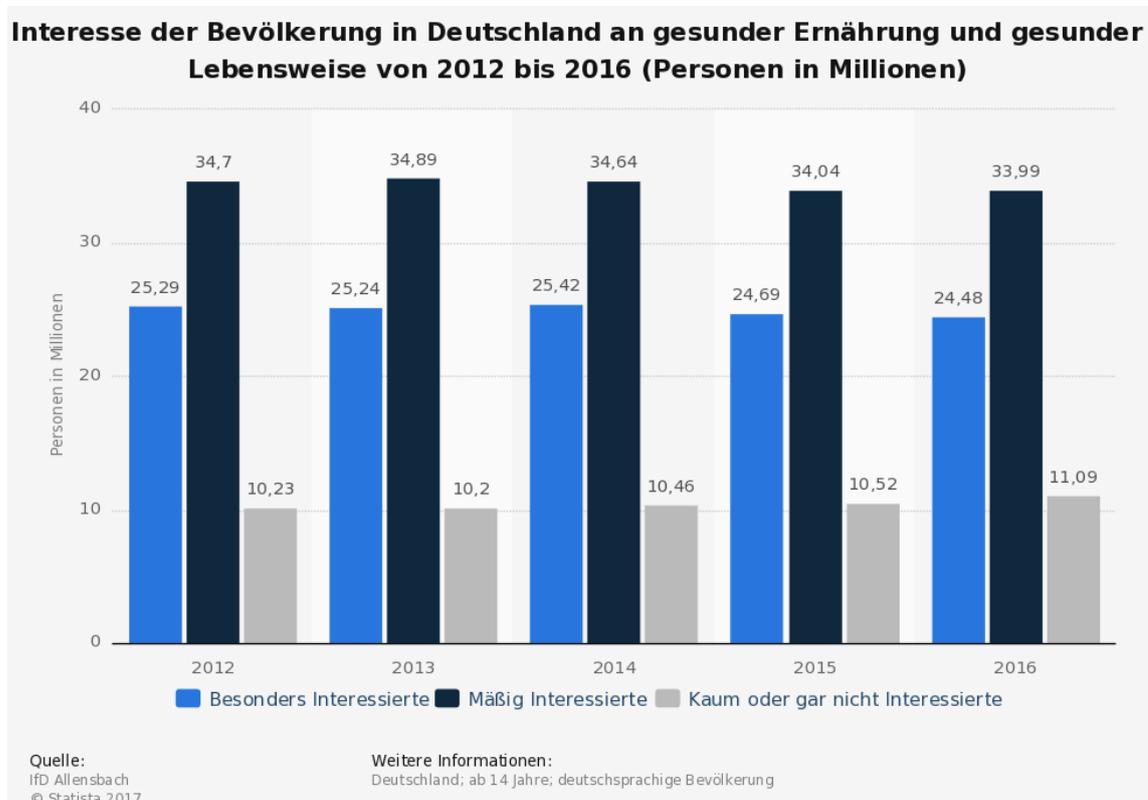


Abbildung 6: Interesse an gesunder Ernährung und gesunder Lebensweise³⁹

deren Anteil ist aber noch immer weit unter den Interessierten.⁴⁰ Auch diese Abbildung zeigt, wie die beiden davor, dass die deutsche Bevölkerung an einer gesunden Lebensweise und generell an Gesundheit oder Sport interessiert ist. Die Ausgangslage der Gesellschaft lässt sich demnach als durchaus gut bezeichnen, wenn natürlich auch immer noch weiter ausbaufähig.

³⁹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170913/umfrage/interesse-an-gesunder-ernaehrung-und-lebensweise/>, Stand: 30.04.2017.

⁴⁰ Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170913/umfrage/interesse-an-gesunder-ernaehrung-und-lebensweise/>, Stand: 30.04.2017

2.2.2 Motivationstechnische Ausgangslage

Anhand der nächsten Abbildungen und Tabellen soll aufgezeigt werden, welche Gründe in der deutschen Gesellschaft angegeben werden, warum kein Sport getrieben wird und welche zu aktiver Bewegung motivieren.

Durch die Tabelle lassen sich Gründe erkennen, welche von Erwachsenen angegeben werden, warum sie keinen Sport treiben.

Gründe	Prozent %
Ich kann mich nicht aufraffen	45%
Krankheit oder körperliche Einschränkung	31%
Mir fehlt die Zeit dafür	24%
Ich bewege mich ansonsten schon genug z.B. im Beruf	14%
Ich bin beruflich oder familiär zu sehr eingespannt	13%
Es ist zu teuer	10%
Fehlender Trainingspartner	6%
Ich bin zu alt	6%
Sonstiges	2%
Nichts davon	6%

Tabelle 2: Gründe keinen Sport zu treiben⁴¹

Diese Aufzählung entstammt einer Statista Umfrage aus dem Jahr 2016. Daraus ist zu erkennen, dass 45% aller befragten als Grund für ihre wenige körperliche Betätigung angaben, dass sie sich nicht aufraffen könnten. Sprich ihnen einfach die Motivation fehlt Sport zu treiben. Mit etwas Abstand bei 31% folgt dann der Grund Krankheit und als dritter Hauptgrund mit 24% die mangelnden Zeit. Gründe wie ein fehlender Trainingspartner oder das Alter bilden das

⁴¹ Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/247213/umfrage/umfrage-zu-den-gruenden-keinen-sport-zu-treiben/>, Stand: 30.04.2017.

Schlusslicht mit unter 10%.⁴² Es zeigt sich also der Hauptgrund für viele keinen Sport zu treiben, ist das ihnen einfach die Motivation dazu fehlt.

Welche Anreize für Erwachsenen von Bedeutung sind, um mehr Sport zu treiben, zeigt die nächste Abbildung. Bei dieser Umfrage wurde zudem noch einmal nach drei Altersstufen unterteilt. So gibt es eine junge Stufen der 18 bis 39 Jährigen, eine mittlere Stufe der 40 bis 59 Jährigen und eine ältere Stufe, welche sich auf die Personen der Jahre 60 und älter bezieht. Dabei lässt sich feststellen, dass in allen 3 Altersstufen mit über 50% das Thema gesundheitliche Beschwerden der meistgenannte Grund für Sport ist, wobei die mittlere Stufe mit 63% an erster Stelle steht. Gefolgt von dem Anreiz der finanziellen Förderungen durch die Krankenkasse und der Attraktivität für den Partner.⁴³

Zu erkennen ist zudem, dass vor allem die junge Stufe mehr Anreizpunkte sieht, als die ältere Stufe. So sinkt die Attraktivität der genannten Punkte je älter die Befragten werden. Beispielsweise ist die finanzielle Förderung durch die Krankenkassen für 41% der jungen Stufen ein Anreiz. Dieser Anteil sinkt mit zunehmenden Alter. 36% der mittleren Stufe finden dies nur noch als Ansporn und bei der dritten Stufe sind es nur 24%. Für 25% der 60 Jährigen und älter stellen die genannten Punkte sogar gar keinen Anreiz für sportliche Betätigung dar, bei den beiden anderen Stufen sehen nur 9% darin keinen Anreiz.⁴⁴

⁴² Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/247213/umfrage/umfrage-zu-den-gruenden-keinen-sport-zu-treiben/>, Stand: 30.04.2017.

⁴³ Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/539534/umfrage/anreize-fuer-antisportler-und-sportmuffel-sportlich-aktiv-zu-werden-in-deutschland/>, Stand: 30.04.2017.

⁴⁴ Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/539534/umfrage/anreize-fuer-antisportler-und-sportmuffel-sportlich-aktiv-zu-werden-in-deutschland/>, Stand: 30.04.2017.

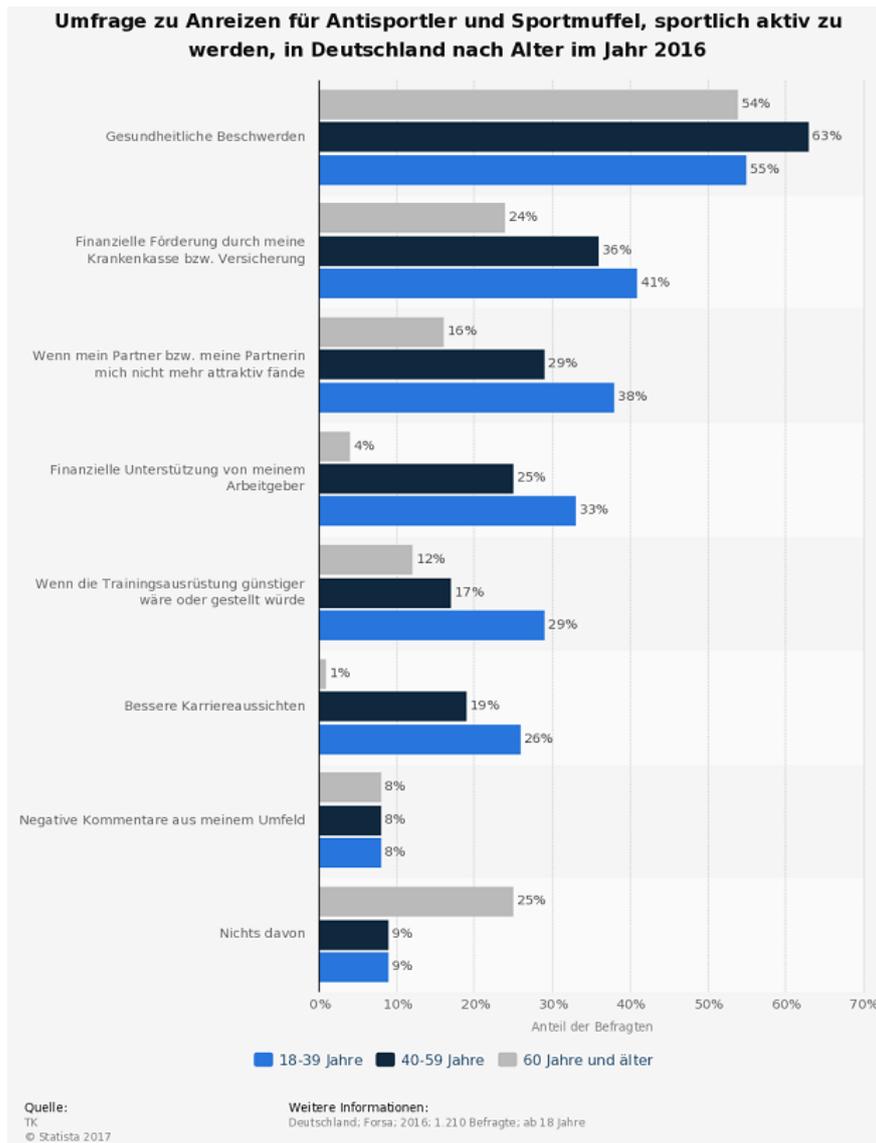


Abbildung 7: Anreize für mehr Sport⁴⁵

Aus den beiden eben beschriebenen Umfragen lässt sich erkennen, dass für die meisten Erwachsenen der Hauptgrund keinen Sport zu treiben die fehlende Motivation ist. Wohingegen die Gesundheit für die Mehrzahl der Befragten das ausschlaggebende Argument für eine körperliche Betätigung darstellt. Die Frage die sich hierbei nun stellt ist, wie man diese Problematik lösen und beide Themen miteinander verknüpfen kann. Dies wird im späteren Verlauf der Arbeit noch beschrieben werden sowie Lösungsvorschläge präsentiert.

⁴⁵ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/539534/umfrage/anreize-fuer-antisportler-und-sportmuffel-sportlich-aktiv-zu-werden-in-deutschland/>, Stand: 30.04.2017.

2.2.3 Aktueller Stand der Forschung

Die bisherigen Recherchen und Studien zeigen, dass es durchaus schon Überlegungen gibt, inwieweit Sport und Gesundheit mit Motivation zusammenhängen und wie sich diese Faktoren gegenseitig beeinflussen. Auch werden in fast jeder Illustrierten oder Zeitschrift Vorschläge aufgezeigt, um mehr Sport zu treiben und sich dafür zu begeistern. Allerdings geben die wenigsten davon Aufschluss darüber, ob diese vorgeschlagenen Methoden tatsächlich erfolgsversprechend sind. Auch stützt sich kaum eine davon auf wissenschaftlich recherchierte oder auf Tests basierende, beziehungsweise mit Umfragen bewiesenen Ergebnissen. Dies soll sich nun im weiteren Verlauf der Arbeit ändern.

3 Untersuchungsgegenstand

Der nun folgende Abschnitt stellt den Methoden Teil dar. In diesem werden Methode, Hypothese sowie die empirische Untersuchung vorgestellt und dokumentiert. Zum Abschluss werden die Ergebnisse aus der beschriebenen Untersuchung präsentiert und die Folgen, beziehungsweise der Maßnahmenkatalog aus den erhaltenen Ergebnissen abgeleitet. Zuerst erfolgt nun aber noch eine kurze Definition der jeweiligen wissenschaftlichen Fachbegriffe.

3.1 Empirische Forschung

Was genau man unter empirischer Forschung verstehen kann, beschreiben unter anderem Aeppli und Gasser. Nach ihnen lässt sich empirische Forschung „als ein spezifisches Handeln von Personen, die neugierig sind und etwas in Erfahrung bringen wollen, was sie noch nicht wissen“⁴⁶ beschreiben. Hierbei wird „das gezielte Aufsuchen und Arrangieren von Situationen bzw. Ausschnitten der Wirklichkeit“⁴⁷ gefordert. Zudem benötigt die empirische Forschung Hilfsmittel sowie methodische Vorgehensweisen, damit Erfahrungen und Daten gesammelt werden können, wie beispielsweise Fragebögen. Die gesammelten Erfahrungen werden aufgezeichnet und im Anschluss daran ausgewertet und interpretiert. Dies geschieht immer vor dem Hintergrund des bisher angesammelten Wissens.⁴⁸

Anders ausgedrückt sucht empirische Forschung immer „nach Erkenntnissen durch systematische Auswertung von Erfahrung.“⁴⁹ Nicht zu vergessen ist zudem, dass sie immer eingebettet ist, in ein bestimmtes Verständnis von Wissenschaft in Bezug auf die verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen sowie der dazugehörigen Forschungstraditionen.⁵⁰ Diese Bachelorarbeit gehört der

⁴⁶ Aeppli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 34.

⁴⁷ Aeppli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 34.

⁴⁸ Vgl. Aeppli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 34.

⁴⁹ Aeppli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 34.

⁵⁰ Vgl., Aeppli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 34.

wissenschaftlichen Disziplin der Sozialwissenschaft und dabei speziell der Gesundheitspsychologie an.

Die Sozialwissenschaften befassen sich mit „Phänomenen des gesellschaftlichen Zusammenlebens von Menschen, mit den Wechselwirkungen zwischen gesellschaftlichen Institutionen und dem Erleben, Verhalten und Handeln von Individuen oder Gruppen.“⁵¹ Der Unterschied zu anderen Disziplinen ist der, dass man in der Sozialwissenschaft keine bestimmte wissenschaftliche Methode vorgegeben hat, sondern diese je nach Situation und Forschungsgegenstand individuell entschieden und angepasst wird.⁵²

3.2 Die Methode – Quantitative Befragung mittels eines Fragebogens

Diese Arbeit arbeitet in ihrem Methodenteil mit Hilfe eines Fragebogens, genauer gesagt mit Hilfe einer quantitativen schriftlichen Befragung. Die Befragung lässt sich definieren als eine „Methode der Datenerhebung, bei der sich die teilnehmenden Personen schriftlich zu dem zu untersuchenden Themenbereich äußern.“⁵³

Durch den Fragebogen kann Aufschluss darüber erbracht werden, wie sich einzelne Personen in bestimmten Momenten verhalten, indem sie über ihre Einstellungen und Auffassungen Rückschlüsse geben. Es handelt sich demnach um subjektive Einschätzungen auf den Fragebögen, welche von Person zu Person unterschiedlich sind und zusätzlich auch von den situativen Umständen abhängig zu machen sind.⁵⁴ Es handelt sich dementsprechend nach Aeppli und Gasser um ein „subjektives Messverfahren.“⁵⁵ Ein Fragebogen kann demnach

⁵¹ Aeppli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 48.

⁵² Vgl. Aeppli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 48.

⁵³ Aeppli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 161.

⁵⁴ Vgl. Aeppli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 161.

⁵⁵ Aeppli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 162.

nie das gleiche Objektivitätsniveau nachweisen, wie ein standardisierter Test, da ihr Wert in der subjektiven Einschätzung jeder Testperson liegt.⁵⁶

Unter quantitatives Vorgehen versteht man Methoden, welche Messinstrumente einsetzen, durch die Daten mess- und zählbar werden. Hierbei werden vor allem statistische Methoden verstanden, welche zur Auswertung auf numerische Daten zurückgreifen.⁵⁷ Genauer gesagt, analysieren quantitative Befragungen „zumeist eine hohe Anzahl an Fällen oder Variablen und werten diese hinsichtlich der eigenen Fragestellung und/oder Hypothesen aus“⁵⁸, es wird demnach die Menge von etwas gemessen oder auch gezählt.⁵⁹

Bei dieser Untersuchungsmethode empfiehlt es sich, auf eine moderne Analysesoftware zurückzugreifen, um dadurch die Datenmenge schnell und übersichtlich bearbeiten zu können.⁶⁰ Dies liegt vor allem daran, dass bei der quantitativen Forschung hauptsächlich mit standardisierten Daten, wie beispielsweise mit vorgegebenen Antworten gearbeitet wird.⁶¹

Qualitative Forschung hingegen „zielt darauf ab, Bedeutungen zu rekonstruieren und den Sinn von Handlungen zu verstehen.“⁶² Die beiden genannten Vorgänge sind nicht immer klar voneinander zu trennen und können in manchen Fällen auch miteinander kombiniert werden. Welches Vorgehen für welche Frage und Arbeit in Betracht gezogen werden kann, ist durch die Forschungsfrage und in deren Design festzulegen.⁶³ In dieser Arbeit ist es, wie schon erwähnt, die quantitative Methode.

⁵⁶ Vgl. Aepli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 162.

⁵⁷ Vgl. Hiller, Jens (2017): Arbeitstechniken und wissenschaftliches Arbeiten, S. 53.

⁵⁸ Hiller, Jens (2017): Arbeitstechniken und wissenschaftliches Arbeiten, S. 53-54.

⁵⁹ Vgl. Roos, Markus/Leutwyler, Bruno (2011): Wissenschaftliches Arbeiten im Lehramtstudium, S. 157.

⁶⁰ Vgl. Hiller, Jens (2017): Arbeitstechniken und wissenschaftliches Arbeiten, S. 54.

⁶¹ Vgl. Roos, Markus/Leutwyler, Bruno(2011): Wissenschaftliches Arbeiten im Lehramtstudium, S. 159.

⁶² Roos, Markus/Leutwyler, Bruno(2011): Wissenschaftliches Arbeiten im Lehramtstudium, S. 158.

⁶³ Vgl. Hiller, Jens (2017): Arbeitstechniken und wissenschaftliches Arbeiten, S. 55.

3.3 Qualitätssicherung

Um die Qualität einer wissenschaftlichen Arbeit zu sichern, existieren Kriterien um dies zu gewährleisten. Für die Qualitätssicherung sind dies die Objektivität, die Validität und die Reliabilität.⁶⁴ Auch diese Arbeit wurde unter Beachtung dieser Aspekte verfasst.

Unter Objektivität wird allgemein gesagt die Wertfreiheit verstanden, mit welcher sich dem Thema angenähert wird. Die erhaltenen Ergebnisse werden dabei unabhängig von dem Verfasser erbracht. Als Gültigkeit wird die Validität bezeichnet.⁶⁵ Eine Arbeit ist dann valide, „wenn diese auch tatsächlich das zu behandelnde Thema bearbeitet bzw. wenn diese auch tatsächlich das untersucht, was sie zu untersuchen beansprucht.“⁶⁶ Sie bezeichnet die Belastbarkeit einer Untersuchung, da sie sich auf die Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge einer Untersuchung bezieht.⁶⁷

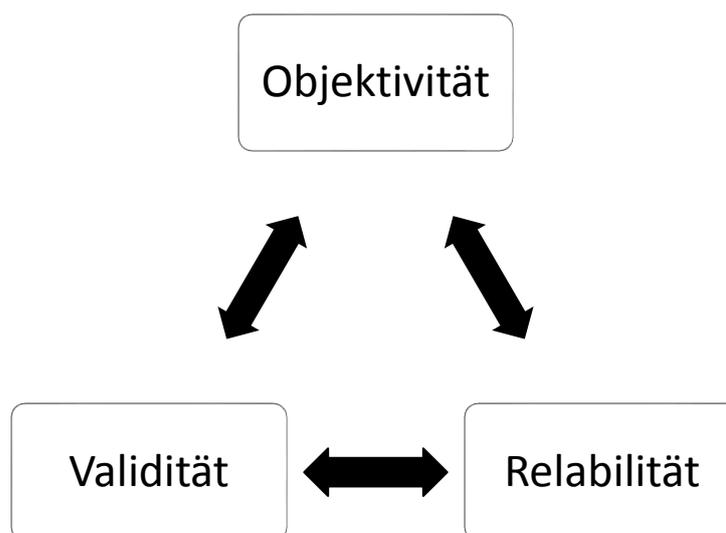


Abbildung 8: Gütekriterien wissenschaftliches Arbeiten

Die Reliabilität bedeutet, dass die Untersuchung wiederholbar ist. Die Ergebnisse müssen unter gleichen Voraussetzungen bestätigt und wiederholt werden können. Voraussetzung dafür ist, dass die Untersuchung und das Vorgehen

⁶⁴ Vgl. Hiller, Jens (2017): Arbeitstechniken und wissenschaftliches Arbeiten, S. 16.

⁶⁵ Vgl. Hiller, Jens (2017): Arbeitstechniken und wissenschaftliches Arbeiten, S. 16-17.

⁶⁶ Vgl. Hiller, Jens (2017): Arbeitstechniken und wissenschaftliches Arbeiten, S. 17.

⁶⁷ Vgl. Hiller, Jens (2017): Arbeitstechniken und wissenschaftliches Arbeiten, S. 17.

sowie die verwendeten Quellen nachvollziehbar und transparent aufbereitet werden müssen.⁶⁸

3.4 Vorgehen Datenerhebung

Im folgenden Abschnitt wird darauf eingegangen werden, wie, wann und durch welche Teilnehmer die Daten durch den Fragebogen eingeholt wurde. Im Anschluss daran wird zudem der Fragebogen an sich kurz vorgestellt werden. Der kompletten Fragebogen in seiner Endform, befindet sich am Ende dieser Arbeit im Anhang.

3.4.1 Datenerhebung

Im Vorfeld der Datenerhebung sollten einige Eckdaten be- und durchdacht werden. So muss beispielsweise ein Zeitfenster für die Datensammlung gefunden werden, die passenden Teilnehmer müssen ausgewählt werden sowie der Ort der Erhebung und die dafür benötigten technischen Hilfsmittel müssen ermittelt und festgelegt werden.⁶⁹

Im Falle dieser Arbeit lassen sich diese Daten folgendermaßen beschreiben. Das Zeitfenster, welches für den Fragebogen angesetzt wurde betrug 2 Wochen. Genauer gesagt vom 01.05.2017 bis zum 15.05.2017. Die Teilnehmeranzahl belief sich auf 39 Personen, deren Alter lag zwischen 18 bis 60 Jahre und älter. Ausgewählt wurden die Teilnehmer anhand von Kontakten durch die Verfasserin dieser Arbeit. Kriterium war, dass es sich bei den Teilnehmern all samt um Arbeitnehmer handelte, welche sich zu diesem Zeitpunkt in einem Beschäftigungsverhältnis befanden. Bei dem Fragebogen an sich, handelte es sich um einen Online Fragebogen, welcher durch die Webseite *Umfrage online* erstellt wurde. Aus diesem Grund war als technisches Hilfsmittel für die Teilnehmer nur ein Gerät mit einem funktionsfähigen Internet Zugang von Nöten. Der Ort der Umfrage konnte dadurch von den Teilnehmer auch selbst gewählt werden. In

⁶⁸ Vgl. Hiller, Jens (2017): Arbeitstechniken und wissenschaftliches Arbeiten, S. 17.

⁶⁹ Vgl. Aepli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 149-150.

der folgenden Tabelle sind diese Daten noch einmal auf einen Blick zusammengefasst.

Eckdaten	
Teilnehmeranzahl	39
Zeitfenster	01.05.2017 – 15.05.2017
Technische Hilfsmittel	Gerät mit Internetzugang
Ort	Frei wählbar

Tabelle 3: Eckdaten für Fragebogen

3.4.2 Vorstellung Fragebogen

An sich sollte ein Fragebogen „klar, verständlich und so kurz wie möglich sein. Die Befragten sollten nicht überfordert werden durch schwierige Fragen.“⁷⁰ Nach der Einführung, in welcher das Thema kurz vorgestellt wird, werden schließlich häufig die soziodemografischen Angaben gestellt. Der Fragebogen sollte mit leichten Fragen beginnen und gegen Ende hin mit möglichst einfach gehaltenen Fragen abschließen, da zu diesem Zeitpunkt die Motivation zur Bearbeitung erheblich nachlassen kann.⁷¹

Der Fragebogen in dieser Arbeit besteht aus 13 Fragen. Zu Anfang folgen die Fragen zur soziodemografischen Angaben nach Alter und Geschlecht, dabei ist das Alter in Bereiche eingeteilt. Diese Angaben sind später für die Auswertung und Erstellung der Maßnahmen wichtig, da man dadurch zum einen die unterschiedlichen Präferenzen erkennen kann und zum anderen ausgehend von diesen Präferenzen einzelnen Maßnahmen ableiten kann. Daran schließt sich die allgemeine Frage an, ob der Teilnehmer in einem Arbeitsverhältnis beschäftigt ist. Diese Frage ist einfach noch einmal eine Absicherung, damit nur Arbeit-

⁷⁰ Aepli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 170.

⁷¹ Vgl. Aepli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S.-170-171.

nehmer in die Auswertung miteinfließen, da der Katalog auf sie zugeschnitten sein soll.

Seite 3

Sind Sie derzeit in einem Arbeitsverhältnis beschäftigt? *

ja

nein

Abbildung 9: Beispiel geschlossene Frage

Die Form dieser Frage bezeichnet man als geschlossene Frage. Sie gibt bestimmte Antwortmöglichkeiten vor, beziehungsweise legt Antwortalternativen dar. Im Gegensatz dazu steht die offene Frage, bei der die Formulierung der Antwort dem Teilnehmer überlassen wird.⁷²

Andere Gründe?



Abbildung 10: Beispiel offene Frage

Daran schließen sich die Fragen an, wie viel Sport der Arbeitnehmer treibt und ob er mit diesem Ausmaß zufrieden ist oder nicht. Wenn er es nicht ist, stellt sich die Frage, viel Sport der Teilnehmer stattdessen gerne treiben würde. Je nachdem ob die Frage nach der Zufriedenheit mit ja oder nein beantwortet wurde, kann der Teilnehmer seine Gründe für die Motivation oder für die fehlende Begeisterung nennen. Daran schließen sich die Frage an welche Gründe den Arbeitnehmer zu mehr Sport animieren würden und wie hilfreich sie von be-

⁷² Vgl. Aepli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 165.

stimmten Motivationshilfen einordnen. Diese Fragen werden durch eine gerade verbale Skalierung unterstützt.

Die gerade Anzahl von Skalenstufen wurde deshalb gewählt, damit sich der Teilnehmer entscheiden muss ob er zustimmt oder nicht. Dadurch soll das Ankreuzen der mittleren Position verhindert werden. Allerdings muss dadurch trotzdem eine Ausweichmöglichkeit gegeben werden.⁷³ In diesem Fall durch das Feld weiß nicht.

Wie schätzen Sie folgende Motivationshilfen ein? *

	Sehr hilfreich	Hilfreich	Weniger hilfreich	Gar nicht hilfreich	Weiß nicht
Team Events	<input type="radio"/>				
Optische Erinnerung	<input type="radio"/>				
Belohnung	<input type="radio"/>				
Verbale Unterstützung	<input type="radio"/>				
Zeitplan	<input type="radio"/>				

Abbildung 11: Beispiel Skalierung

Zum Abschluss werden noch einmal zwei Fragen gestellt, welche mit Blick auf weiterführende Studien gewählt wurden. Mit den Antworten aus den Fragen ob die Teilnehmer während oder auch nach ihrer regulären Arbeitszeit Sportangebote ihres Arbeitgebers in Anspruch nehmen würden, können bei Bedarf Folgestudien mit arbeiten.

3.5 Ergebnisse

In den nun folgenden Teil werden die Ergebnisse aus der Umfrage präsentiert. Die Beurteilung sowie Diskussion erfolgt anschließend im nächsten Abschnitt der Arbeit.

⁷³ Vgl. Aepli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S. 169.

Die Präsentation erfolgt mit Hilfe von ausgearbeiteten Tabellen sowie Sektorendiagrammen. Hierbei wird ein Kreis in Sektoren unterteilt, damit die Sektorenflächen des Kreises proportional zu den beobachteten Häufigkeiten der verschiedenen Ausprägungen sind. Dabei sollten in einem Sektorendiagramm nicht mehr als 7 verschiedenen Sektoren dargestellt werden, da sonst die Übersichtlichkeit nicht gewährleistet werden kann.⁷⁴ Weitere Vorteile von Diagramme gegenüber Tabellen sind die größere Übersichtlichkeit, Einprägsamkeit sowie Attraktivität. Für eine exakte Darstellung von Zahlen eignen sich hingegen Tabellen besser.⁷⁵

3.5.1 Geschlecht, Alter und Arbeitsverhältnis

Wie schon erwähnt beantworteten 39 Personen den Fragebogen. Davon waren 25 Personen weiblich und 14 männlich. Folgende Abbildung zeigt dies noch einmal grafisch auf.

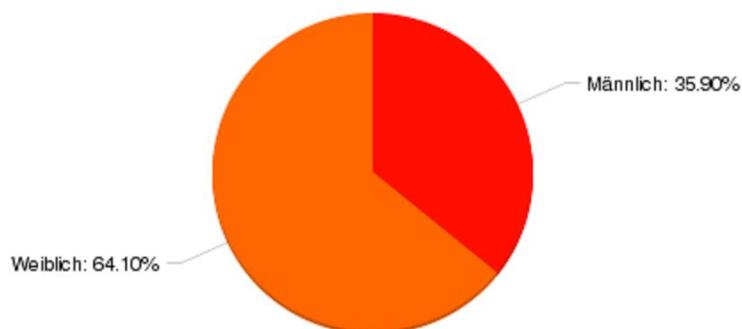


Abbildung 12: Geschlechterverhältnis

Das Altersverhältnis der 39 Teilnehmer verteilt sich zudem wie folgt. Die jüngsten 2 Teilnehmer waren zwischen 16 Jahre und 20 Jahre. 9 waren zwischen 21 Jahre und 24 Jahre und 11 Teilnehmer zwischen 25 Jahre und 39 Jahre. Zudem nahmen 15 Teilnehmer im Alter von 40 Jahre bis 64 Jahre teil sowie 2 mit

⁷⁴ Vgl. Aepli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S.262-263.

⁷⁵ Vgl. Aepli, Jürg/ Gasser, Luciano (2010): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten, S.259.

65 Jahre und älter. Die Abbildung verbildlicht noch einmal den prozentualen Anteil aller Teilnehmer.

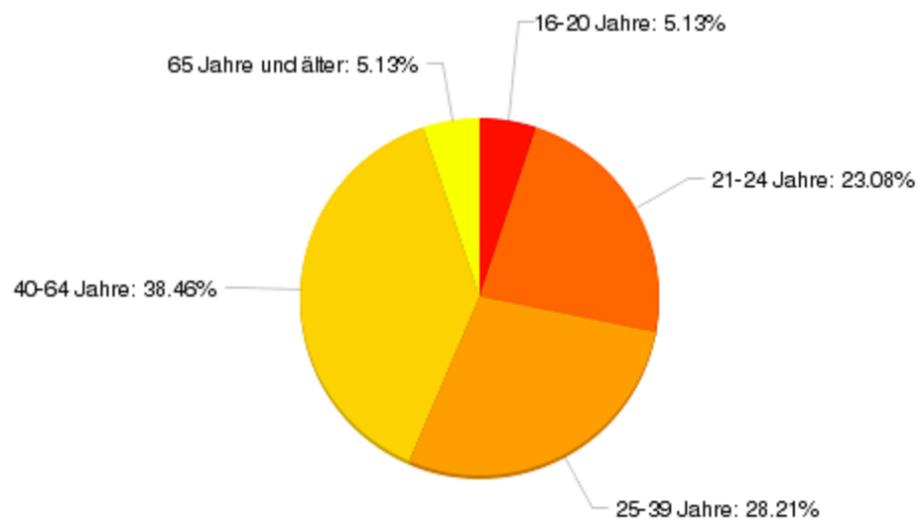


Abbildung 13: Altersverteilung

Die Frage, ob die Teilnehmer in einem Arbeitsverhältnis beschäftigt sind wurde von 38 Personen mit ja Beantwortet, dies entspricht einem prozentualen Anteil von 97.4%. Lediglich ein Teilnehmer verneinte dies. Damit nahmen an der restlichen Umfrage nur noch 38 Personen teil, da ein Arbeitsverhältnis notwendige Voraussetzung für die Beantwortung der Forschungsfrage ist.

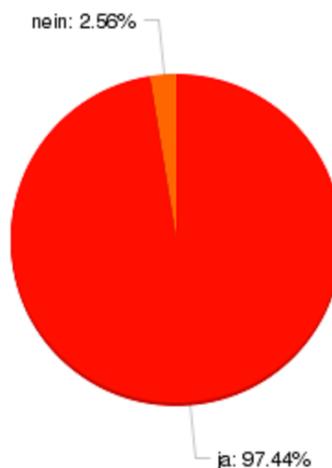


Abbildung 14: Arbeitnehmeranteil

3.5.2 Häufigkeit und Zufriedenheit mit Sportlicher Aktivität

Die Frage nach der Häufigkeit der sportlichen Aktivität beantworteten die Teilnehmer folgendermaßen.

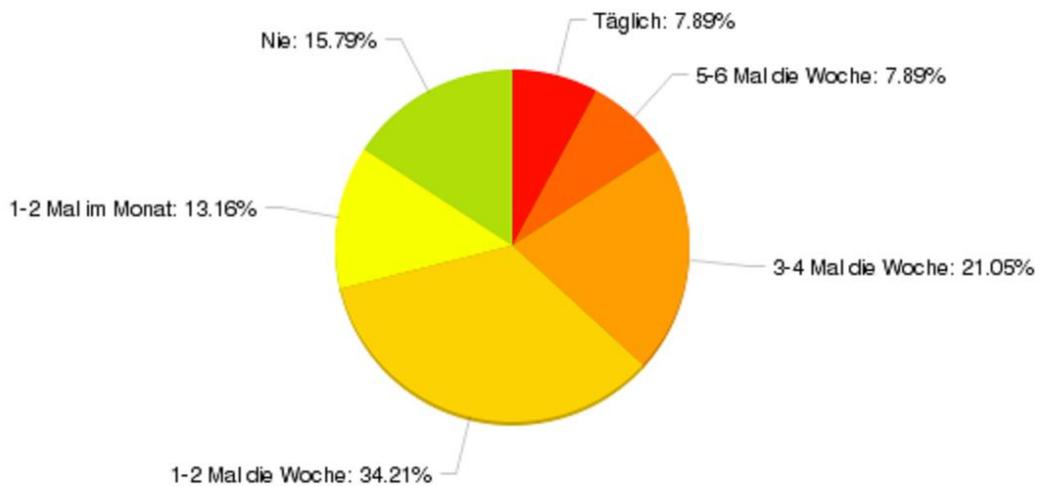


Abbildung 15: Häufigkeit sportliche Aktivität

6 der 38 Teilnehmer gaben an, nie Sport zu treiben. Des Weiteren beantworteten 5 Personen die Frage nach der Häufigkeit mit 1 bis 2 Mal im Monat sowie weitere 13 mit 1 bis 2 Mal in der Woche. 3 bis 4 Mal die Woche treiben 8 Teilnehmer Sport und 3 Personen 5 bis 6 Tage die Woche. Ebenfalls 3 Teilnehmer gaben an sogar täglich Sport zu treiben.

Die Frage nach der Zufriedenheit der Arbeitnehmer mit ihrer sportlichen Betätigung konnten 21 Personen mit ja beantworten. 17 Teilnehmer hingegen waren mit dem Ausmaß ihrer Aktivität hingegen nicht zufrieden.

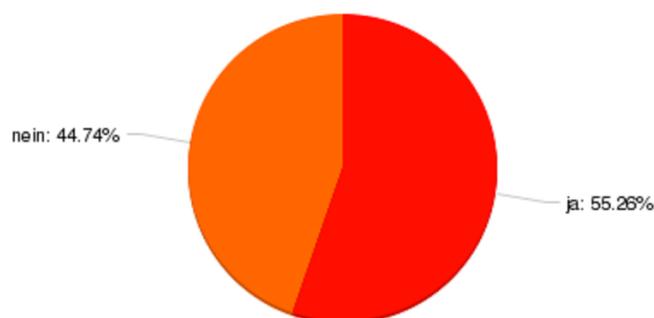


Abbildung 16: Zufriedenheit mit sportlicher Aktivität

Die Teilnehmer welche die Frage nach der Zufriedenheit mit ihrer sportlichen Betätigung mit nein beantwortet hatten wurden daraufhin gefragt, wie denn ihre Wunsch Betätigung wäre. Dies wurde von 1 Teilnehmer mit 5 bis 6 Mal die Woche und von 8 Personen mit 3 bis 4 Mal wöchentlich beantwortet. 7 Teilnehmer wünschten sich, sie könnten 1 bis 2 Mal in der Woche Sport treiben. Zusätzlich gab 1 Person an, dass sie mit 1 bis 2 Mal im Monat zufrieden wäre.

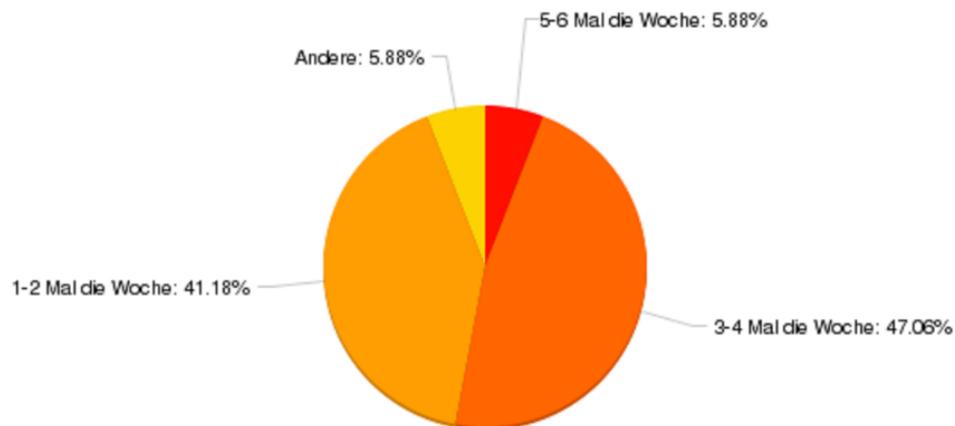


Abbildung 17: Wunsch Häufigkeit Sport

3.5.3 Motivationsgründe und Motivationshemmnisse

Alle 21 Teilnehmer, welche die Frage nach der Zufriedenheit mit der eigenen sportlichen Aktivität bejaht hatten wurden befragt, was genau ihre Motivationsgründe seien, aus denen sie Sport treiben. Die Antworten lassen sich in nach folgender Tabelle zusammenfassen. Zu beachten ist, dass bei dieser Frage die Möglichkeit bestand mehrere Antworten anzugeben. Aus diesem Grund sind mehr als nur 21 Antworten gefallen.

Grund	Anzahl Teilnehmer
Gesundheit	14
Aussehen	10

Spaß	18
Sozialer Aspekt	11
Fitness	16

Tabelle 4: Motivationsgründe für zufriedene Arbeitnehmer

66.7% der Teilnehmer gaben als Antwort, an der Gesundheits Aspekt ist einer der Gründe warum sie sich für Sport motivieren. Für 47.6% ist ihr Aussehen ein Motivationsgrund und für weitere 85.7% ist der Faktor Spaß die größte Motivation. Des Weiteren betreiben 52.4% der Teilnehmer Sport auf Grund der sozialen Kontakte sowie 76.2% wegen ihrer Fitness. Ein Teilnehmer, und damit 4.8%, gab zudem als Grund für seine sportliche Motivation den Ausgleich als ausschlaggebend an.

Die 17 Teilnehmer, welche die Frage nach der Zufriedenheit verneint hatten, wurden anders als die zufriedenen Arbeitnehmer, befragt was sie daran hindert Sport zu treiben. Ihre Antworten folgen, wie schon bei den Motivationsgründen, in nachfolgender Tabelle. Auch hier bestand ebenfalls die Möglichkeit des mehrfachen Antwortens. Deshalb sind hier wieder mehr Antworten eingegangen.

Gründe	Anzahl Teilnehmer
Fehlende Motivation	11
Körperliche Einschränkung/ Erkrankung	4
Keine Zeit (Beruflich)	10

Keine Zeit (Privat)	7
Zu teuer	2
Kein Interesse	4

Tabelle 5: Gründe für keinen Sport

Als einen Faktor den die Teilnehmer angaben, warum sie keinen Sport treiben war die Fehlende Motivation. Dies war bei 64.7% der Befragten der Fall. Aufgrund körperlicher Einschränkungen oder Krankheiten konnten 23.5% keine sportlichen Aktivitäten bewältigen und 11.8% ist die Ausübung zu teuer. 58.8% der Teilnehmer gaben ihren Beruf als Grund an, weswegen ihnen für Sport keine Zeit mehr bliebe. Zudem sind 41.2% der Befragten privat so sehr eingespannt, dass ihnen auch deswegen keine Zeit mehr bleibt. Des Weiteren haben 23.5% der Teilnehmer einfach kein Interesse an Sport oder sportlicher Bewegung.

3.5.4 Hilfestellungen zur Motivation

Um herauszufinden aus welchen Gründen sich die Teilnehmer vorstellen könnten, Sport zu treiben wurde die nächste Frage gestellt. Hier wiederum beantworteten nur die Teilnehmer die Frage, welche unzufrieden mit ihrer eignen sportlichen Betätigung waren, also 17 Personen. Die Darstellung erfolgt in der folgenden Tabelle.

	Auf jeden Fall (1)	Eher Möglich (2)	Eher Weniger (3)	Auf keinen Fall (4)	Weiß nicht (0)
Trainingspartner/ Trainingsgruppe	10x	6x	-	1x	-

Fest fixierte Zeiten	1x	11x	4x	1x	-
Ausprobieren neuer Sportarten	6x	9x	1x	1x	-
Musikalische Unterstützung	2x	6x	7x	2x	-
Sichtbarkeit der Erfolgs	2x	5x	8x	2x	-
Realistische Ziele	2x	4x	9x	2x	-

Tabelle 6: Gründe für mehr Sport

Um einen Überblick und zugleich eine bessere Einordnung der Antworten zu gewährleisten, wurde der arithmetische Mittelwert ermittelt. Anhand dessen lässt sich erkennen, welche Antworten im Durchschnitt am häufigsten gegeben wurden. Um den Mittelwert zu berechnen wurden den Skalierungspunkten Nummern gegeben, diese sind in der Tabelle zu sehen.

Demnach ist der Mittelwert für den Grund Trainingspartner/Trainingsgruppe circa 1,53, für fest fixierte Zeiten circa 2,29 und für das Ausprobieren neuer Sportarten liegt dieser bei circa 1,82. Einen Wert von circa 2,53 erhält die musikalische Unterstützung, die Sichtbarkeit des Erfolgs liegt bei 2,59 sowie 2,65 für realistische Ziele.

Um abzuschätzen welche Möglichkeiten es für Motivationsmaßnahmen gibt und wie diese ankommen, wurde die nächste Frage gestellt. Hierbei sollte herausgefunden werden, welchen Mehrwert die Teilnehmer an beispielhaften Hilfen sehen. Diese Frage wurde von allen Teilnehmern beantwortet. Die Zahl betrug 37, eine Person hatte den Fragebogen zu diesem Zeitpunkt abgebrochen. Die Ergebnisse werden in der folgenden Tabelle präsentiert.

	Auf je- den Fall (1)	Eher Möglich (2)	Eher Weniger (3)	Auf keinen Fall (4)	Weiß nicht (0)
Optische Erinnerung	7x	22x	6x	-	2x
Verbale Unterstützung	14x	21x	1x	-	1x
Team Events	10x	11x	13x	2x	1x
Persönliche Belohnung	8x	6x	13x	8x	2x
Individueller Zeitplan	13x	12x	9x	1x	2x

Tabelle 7: Motivationshilfen

Um auch bei dieser Frage eine bessere Einordnung zu gewährleisten, wurde wie bei der vorangegangenen Frage der arithmetische Mittelpunkt ermittelt. Demnach liegt dieser bei dem Hilfsmittel optische Erinnerung bei circa 1,97. Die verbale Unterstützung kommt auf einen Mittelwert von circa 1,64 und Team Events auf circa 2,19. Für die persönliche Belohnung wird ein Wert von circa 2,60 errechnet und für den individuellen Zeitplan circa 1,94.

3.5.5 Sport beim Arbeitgeber

Die Frage ob die Arbeitnehmer während ihrer Arbeitszeit sportliche Angebote von seitens dem Arbeitgeber in Anspruch nehmen würden, beantworteten die 37 Teilnehmer wie folgt.

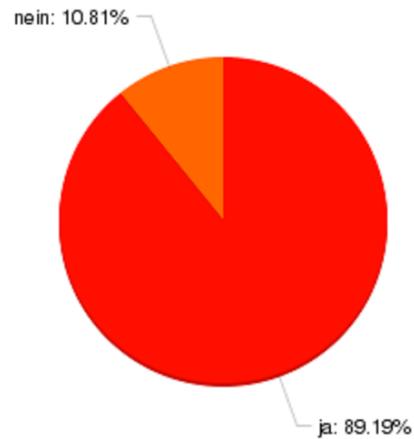


Abbildung 18: Teilnahme an Sport Aktivitäten während der Arbeitszeit

Demnach würden 33 Teilnehmer das zur Verfügung stehende Sport Angebot des Arbeitgebers während der Arbeitszeit auch nutzen. Nur 4 Teilnehmer würden dieses Angebot ausschlagen.

Daran schließt sich die Frage ob die Teilnehmer auch außerhalb ihrer normalen Arbeitszeit ein Sport Angebot ihres Arbeitgebers annehmen und nützen würden. Hier antworteten die 37 Teilnehmer folgendermaßen.

Nach dieser Umfrage würden 15 Teilnehmer das Sport Angebot ihres Arbeitgebers auch außerhalb ihrer regulären Arbeitszeiten annehmen. 22 Personen würden dagegen darauf verzichten und ablehnen.

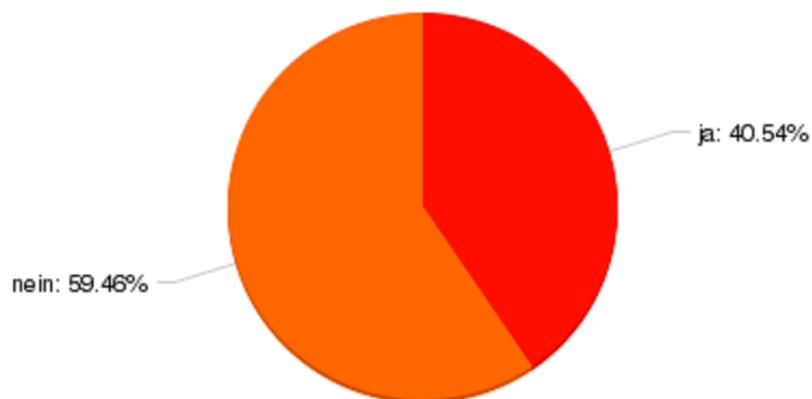


Abbildung 19: Teilnahme an Sport Aktivitäten außerhalb der Arbeitszeit

3.6 Beurteilung der Ergebnisse

Im nun folgenden Abschnitt werden die zuvor gesammelten Daten aus dem online Fragebogen ausgewertet sowie diskutiert. Alle genannten Zahlen stammen

aus den Ergebnissen der Umfrage. Zu beachten ist hierbei natürlich, dass es sich hierbei nur um Erkenntnisse handelt, welche auf Grund dieser Umfrageergebnisse erzielt wurden und dass die nun folgenden Aussagen sich darauf stützen.

3.6.1 Diskussion Häufigkeit und Zufriedenheit mit Sportlicher Aktivität

Schaut man sich die Häufigkeit an, mit welcher sportlicher Aktivität nachgegangen wird, ist zu erkennen, dass der größte Teil der Befragten, nämlich 34.2%, 1 bis 2 Mal in der Woche Sport treibt. Dahinter folgen mit 21.05% die Teilnehmer die sich 3 bis 4 Mal wöchentlich bewegen. Dann folgen allerdings schon diejenigen, welche nie einer aktiven Bewegung nachgehen, gefolgt von denjenigen die 1 bis 2 Mal im Monat schwitzen und den Personen, welche 5 bis 6 Mal in der Woche beziehungsweise täglich Sport treiben. Die letzten beiden Positionen teilen sich einen Umfrageplatz.

Es ist zu erkennen, dass doch knapp über die Hälfte aller Teilnehmer zumindest regelmäßig mindestens 2 Mal die Woche Sport treibt. Dies ist ein gutes Zeichen aus Bewegungs- und Gesundheitssicht. Lässt dies doch darauf schließen, dass sich die Bevölkerung der Wichtigkeit von sportlicher Aktivität bewusst ist. Nimmt man noch diejenigen Personen mit, welche sich mehr als 5 Mal die Woche bewegen erhält man circa 70% aller Personen, welche regelmäßig Sport treiben. Zu hinterfragen ist jedoch die Tatsache, dass an 3. häufigster Position die Antwort Sport wird nie betrieben fiel. Genau hier muss angesetzt werden, um auch diese Personen zu etwas Sport bewegen zu können. Ansatzmöglichkeiten dazu, werden im weiteren Textverlauf noch genauer diskutiert werden.

Dieses Vorhaben erscheint umso wichtiger, schaut man sich die Ergebnisse der nächsten Frage nach der Zufriedenheit mit der Anzahl an sportlicher Bewegung an. 44.74% aller Befragten sind mit ihrem Umfang an Sport nicht zufrieden. Gründe die sie hindern mehr zu tun, werden ebenfalls gleich noch diskutiert. Allerdings ist hier positiv zu sehen, dass diese Personen für sich schon einmal erkannt haben, dass ihr bisheriger Bewegungsumfang nicht ausreicht und sie nicht zufrieden stellt. Erfreulich ist in diesem Zusammenhang auch, dass mehr

als die Hälfte, genauer gesagt 55.26%, mit ihrer sportlichen Betätigung zufrieden sind. Dies lässt sich auch mit den zuvor gesammelten Daten in Verbindung bringen.

Trotzdem ist noch einmal zu erwähnen, dass mit den 44.74% aller Befragten, immer noch ein sehr großer Teil nicht zufrieden mit sich und dem Umfang an Sport ist. Statt der bisherigen Zahl an Bewegung würde fast die Hälfte der unzufriedenen Teilnehmer gerne 3 bis 4 Mal die Woche Sport treiben. Zusätzliche hätten über 40% den Wunsch sich mindestens 1 bis 2 Mal wöchentlich aktiv zu bewegen.

Als Fazit aus diesen gesammelten Erkenntnissen lässt sich sagen, dass bei allen Befragten die Erkenntnis da ist, Sport ist wichtig und muss getan werden. Ein Großteil davon ist sogar mit seinem aktuellen Leistungsumfang zufrieden. Bei den Unzufriedenen ist zumindest die Erkenntnis vorhanden, dass sie erstens nicht vollends zufrieden mit ihrer Leistung sind und zweitens haben sie sogar eine Vorstellung davon, wie viel Sport sie gerne treiben würden, schaffen es nur aus verschiedensten Gründen nicht. Welche Gründe sie hemmen und welche Gründe bei den zufriedenen Arbeitnehmern zu ihrem Ausmaß an Sport führen, wird im nächsten Abschnitt beleuchtet.

3.6.2 Diskussion Motivationsgründe und Motivationshemmnisse

Die folgende Tabelle zeigt die Platzierung der Gründe, warum sich die zufriedenen Teilnehmer für Sport motivieren können.

Position	Grund
1	Spaß
2	Fitness
3	Gesundheit

4	Sozialer Aspekt
5	Aussehen

Tabelle 8: Platzierung Motivationsgründe

Auffällig hierbei ist, dass der Gesundheitsaspekt erst auf Position 3 kommt. Demnach ist den Teilnehmern bewusst, dass sie Sport für ihre Gesundheit ausführen, dies allerdings nicht der Hauptgrund dafür ist. Wichtiger hingegen ist ihnen Spaß und ihre Fitness. An sich könnte man jetzt sagen, solange Sport betrieben wird, ist es egal aus welchen Gründen. Daran ist auch erst einmal nichts verkehrt. Allerdings sollte es schon wichtig sein, den gesundheitlichen Aspekt mehr in den Vordergrund zu rücken oder zumindest im Hinterkopf zu behalten. Um gerade auch in Situationen, in denen man vielleicht nicht so viel Lust oder Zeit für Bewegung hat, diese dann trotzdem ausführt. Gerade wegen der Gesundheit. Dass der Faktor Spaß an erster Stelle bei der Ausführung von Sport steht, ist auch keinesfalls ein Nachteil für die Gesundheit. Da aus Spaß vieles leichter und einfach geschieht, kann die gesundheits Prävention durch Verknüpfung auch schnell zum Spaß werden.

Die nicht zufriedenen Teilnehmer der Umfrage wurden ebenfalls nach den Gründen für ihre mangelnde sportliche Bewegung befragt. Die Tabelle zeigt deren Platzierung.

Position	Grund
1	Fehlende Motivation
2	Keine Zeit (Beruflich)
3	Keine Zeit (Privat)

4	Körperliche Einschränkungen/ Erkrankungen Kein Interesse
5	Zu Teuer

Tabelle 9: Platzierung Gründe keinen Sport

Als klare Nummer 1, was die Gründe für die wenige sportliche Betätigung angeht, steht die fehlende Motivation bei den Teilnehmern. Dahinter folgt gleich der Faktor Zeit, wobei der Beruf dabei noch mehr Zeit in Anspruch nimmt, als es beim privaten Leben der Fall ist. Dies zeigt ganz klar die folgende Problematik, welche auch noch im weiteren Verlauf dieser Arbeit bearbeitet werden wird, dass die Hauptgründe die Motivation und die mangelnde Zeit auf Grund der Arbeit sind. Dabei ist das eine oft Grundlage für das andere. Wenn man im Beruf schon gestresst ist und immer weniger Zeit für die Bewältigung seiner Aufgaben hat, so überträgt man dieses Gefühl des Stresses auch auf seine Aktivitäten außerhalb seiner Arbeit. Dadurch fehlt einem dann der Antrieb beziehungsweise die Motivation für andere Dinge, bedeutet man macht Einschränkungen in seinen Aktivitäten. Und ganz vorne bei den eingeschränkten Aktivitäten liegt oft der Sport, da er als anstrengend und manchmal auch als unangenehm empfunden werden kann. So kommt es so einem Wechselspiel zwischen fehlender Motivation und der wenigen Zeit, die sich gegenseitig unterstützen. Hier muss man ansetzen und Lösungen finden, damit die wenige zur Verfügung stehende Zeit nicht als Motivationshemmniss für die sportliche Betätigung dient. Als weniger hemmend werden körperliche Einschränkungen oder mangelndes Interesse sowie der Kostenfaktor gesehen. Dies ist positiv zu sehen, zeigt es, dass Sport an sich bei den meisten Personen auf reges Interesse stößt und sich fast immer etwas finden lässt unabhängig vom Aspekt des Geldes.

3.6.3 Diskussion Hilfestellung zur Motivation

In der nächsten Tabelle werden mögliche Gründe in der Reihenfolge aufgelistet, nach der sie als Motivation für aktive Bewegung dienen können. Zur Erinnerung

noch einmal, hierbei wurden nur die Teilnehmer befragt, welche unzufrieden mit ihrem sportlichen Umfang sind.

Position	Motivation
1	Trainingspartner/Trainingsgruppe
2	Ausprobieren neuer Sportarten
3	Fest fixierte Zeiten
4	Musikalische Unterstützung
5	Sichtbarkeit des Erfolgs
6	Realistische Ziele

Tabelle 10: Platzierung Motivationsgründe

Nach dieser Umfrage würde das Sport treiben in Gesellschaft anderer die Motivation bei vielen Personen erhöhen. Hier durch würde auch der Motivationsgrund der zufriedenen Sportler angesprochen werden, der Spaß und der soziale Kontakt. Der Faktor Spaß würde auch durch den zweiten platzierten Motivationsgrund angesprochen werden, durch das Ausprobieren neuer Sportarten. Dies kann wiederum mit einem Trainingspartner verknüpft werden, indem man zusammen immer wieder neue Sachen ausprobiert. Zudem wurden fest fixierte Zeiten ebenfalls als hilfreich bei der Motivierung eingeordnet. Auch in diesem Fall kann man dies mit einem Partner oder einer Gruppe verknüpfen, indem man Zeiten fixiert zu denen man sich trifft um zusammen Sport zu treiben. Als weniger hilfreich wurden die restlichen drei Gründe eingestuft. Dies bedeutet allerdings nicht, dass sie nicht auch hilfreich sein können. Für einzelne Personen können diese Gründe mehr bringen als die zuvor genannten Motivationen. Es ist hier wichtig darauf zu achten, dass jeder Mensch anders ist und für sich selbst die richtigen Motivationsgründe herausfindet.

Wenn die richtige Motivation gefunden ist, ist es zudem auch wichtig die Motivation aufrecht zu erhalten. Nachfolgende Tabelle zeigt dazu ein Ranking, welche Hilfen hierfür am hilfreichsten eingeschätzt werden. Auch hier noch einmal zu Erinnerung, bei dieser Umfrage haben wieder alle Teilnehmer abgestimmt.

Position	Hilfsmittel
1	Verbale Unterstützung
2	Individueller Zeitplan
3	Optische Erinnerung
4	Team Events
5	Persönliche Belohnung

Tabelle 11: Platzierung Hilfsmittel

Am hilfreichsten wird die verbale Unterstützung eingeschätzt. Dies deckt sich wieder mit dem Motivationsgrund Trainingspartner/Trainingsgruppe, da hier direkt eine oder mehrere Personen dabei sind, die einander während der Aktivität unterstützen sowie anfeuern können. Auch ein individueller Zeitplan wird als hilfreich eingeschätzt. Dies lässt sich wiederum auch mit dem Grund Partner oder Gruppe in Verbindung bringen, da man dadurch auf feste Zeiten fixiert ist. Aber diese Hilfe ist auch für jeden einzeln ganz individuell zurechtschneidbar und kann auf die speziellen Bedürfnisse und Wünsche jeder Personen angepasst werden. Dadurch können Ausreden oder Ausflüchte vermindert werden. Auch eine optische Erinnerung wird als Hilfe eingeschätzt. Welche genau hierbei passend sind, wird im Maßnahmenkatalog noch genauer erläutert werden. Von der Mehrheit als weniger hilfreich angesehen werden Team Events und persönliche Belohnungen. Aber auch dabei gilt das gleich wie schon bei den Motivationsgründen. Für einzelne Personen können diese beiden Gründe sehr viel bringen und eine enorme Hilfe darstellen. Es gilt also auch hier wieder für

jeden einzelnen die individuell beste Hilfe herauszufinden und diese dann auch anzuwenden.

3.6.4 Diskussion Sport beim Arbeitgeber

Auf die Frage ob die Arbeitnehmer interessiert daran sind, Sportangebote ihres Arbeitgebers anzunehmen, gab es eine klare Antwort. 89,19% aller Befragten wären bereit die angebotenen Sportmöglichkeiten während ihrer Arbeitszeit anzunehmen. Nur ein kleiner Teil aller lehnt dies ab. Diese Bereitschaft gilt es auszunutzen, zeigt sie doch das Interesse und den Willen mehr zu tun.

Die Arbeitnehmer, die dieses Angebot ablehnen würden, gilt es abzuholen und nachzuhaken warum sie auf diese Möglichkeit verzichten würden. Und gegebenenfalls dort anzusetzen, um diesen Prozentsatz auch noch davon zu überzeugen, jede Möglichkeit zu nutzen, sich aktiv zu bewegen. Denn gerade wenn man aus beruflichen Gründen wenig Zeit hat, sich sportlich zu betätigen, sollten die Angebote von Arbeitgebern genutzt werden um exakt diesen Umstand zu ändern.

Bei der Frage, ob die Arbeitnehmer auch bereit wären Sportangebote außerhalb ihrer Arbeitszeit anzunehmen erhält man eine andere Verteilung als bei zuvor genannter Frage. Hier würde die Mehrheit, fast 60%, der Befragten dieses Angebot ablehnen.

Nur für einen kleineren Teil klingt auch dieses Angebot seitens des Arbeitgebers interessant. Positiv zu sehen ist hierbei, dass dieser Anteil doch immerhin schon bei über 40% liegt. Dies zeigt den schon öfters genannten Willen der Gesellschaft Sport zu treiben und das Ziel Gesund zu leben. Allerdings scheint es wichtig, den Arbeitnehmern für dieses Ziel die richtigen Anreize zu setzen. Hier müsste der Arbeitgeber ansetzen und seine Angebote anders beziehungsweise besser und gezielter promoten oder auch entsprechend fördern. Dadurch würde theoretische die Möglichkeit bestehen, die Arbeitnehmer anzusprechen sowie abzuholen und auch außerhalb ihrer Arbeitszeit an den Aktivitäten teilzunehmen.

3.7 Daraus resultierender vorgeschlagener Maßnahmenkatalog

Die Forschungsfrage dieser Arbeit lautet wie Motivationsstrategien gestaltet sein müssen, damit Arbeitnehmer in ihrer Freizeit mehr sportliche Aktivitäten absolvieren. Genauer diese Frage soll mit folgendem ausgearbeiteten Maßnahmenkatalog bearbeitet werden. Als Grundlage, auf welcher die Strategien und Beispiele aufgebaut sind, dienen die Motivationshilfen aus dem bereits besprochenen Fragebogen. Die Präsentation erfolgt in Tabellenform, um eine bessere Übersichtlichkeit zu gewährleisten.

3.7.1 Strategie Verbale Unterstützung

Wie durch die Umfrage belegt, wird die verbale Unterstützung als größte Hilfeleistung für mehr Sport angesehen. Diesen Umstand gilt es sich zu Nutzen zu machen, und aus dieser Strategie Maßnahmen zu entwickeln.

Strategie	Maßnahme	Beispiele
Trainer	<ul style="list-style-type: none"> - Anweisungen geben - Korrekturen geben - Neue Reize setzen - Unterstützung bieten - Motivierung - Durchhaltevermögen fördern 	<ul style="list-style-type: none"> - Wie die Übungsformen richtig auszuführen sind, um unnötigen Energie/Kraft Verlust zu vermeiden - Neue Übungsschwerpunkte setzen, um Langeweile/Monotonie vorzubeugen - Anfeuern, Bekräftigen in dem was man tut
Trainingspartner	<ul style="list-style-type: none"> - Unterstützung - Gleichgesinnte - Motivierung - Durchhaltevermögen fördern - Spaß/Ablenkung 	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeitslaufgruppe vor/nach der Arbeit oder in der Mittagspause - Gegenseitiges anfeuern der Kollegen - Gleichen Probleme, gemeinsam darüber reden und dadurch ablenken von der eigentlichen Tä-

		<p>tigkeit, während dem Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aber auch in Mittagspausen o. ä.
Freunde/Familie	Motivieren durch zuhalten	<ul style="list-style-type: none"> - Gespräche über bereits zusehenden Erfolg, Ziele die man erreichen möchte - Loben

Tabelle 12.: Strategie verbale Unterstützung

3.7.2 Strategie Individueller Zeitplan

Als zweithilfreichsten wurde der individuelle Zeitplan von den Arbeitnehmern eingestuft. Aus diesem Grund ist es auch hier sinnvoll, sich für diese Strategie einige Maßnahmen zu überlegen.

Strategien	Maßnahmen	Beispiele
Anpassung an Biorhythmus	<ul style="list-style-type: none"> - Training dann, wenn man am Leistungsfähigsten ist - Training auch an Privatleben anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Je nachdem ob man ein Morgen Mensch oder eher nachaktiv ist, die Trainingszeiten entsprechend angleichen - Auch angleichen an privat Leben, wenn z.B. der Partner morgens arbeitet, den Sport ebenso in der Früh absolvieren
Anpassung an Arbeitspensum	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingszeiten an Arbeitsvolumen anpassen - Training als Arbeitsausgleich 	<ul style="list-style-type: none"> - Je nach wöchentlichen/täglichen Arbeitsvolumen die Trainingseinheiten anpassen -> bei viel Arbeit die Einheiten zurückschrauben - Allerdings Möglichkeit vorhanden, bei viel Arbeit Sport als Ausgleich zu nutzen -> danach wieder mehr Konzentration/Energie für Aufgaben

Anpassung an eigene Ziele	Eigenes Ziel bestimmt Trainingsaufwand	<ul style="list-style-type: none"> - Ja nachdem auf welches Ziel man arbeitet, wird dadurch der Trainingsaufwand bestimmt - Auch hier regelmäßige Anpassung sinnvoll
---------------------------	--	--

Tabelle 13:: Strategie individueller Zeitplan

3.7.3 Strategie optische Erinnerung

Die Befragten befanden die optischen Erinnerungen ebenfalls als eine Hilfestellung für mehr Sport. Folgende Tabelle zeigt für diese Strategie einige Maßnahmen und Beispiele.

Strategien	Maßnahmen	Beispiele
Vorbereitungen	Vermeidungsgrenze so hoch wie möglich halten, indem Ausreden wegfallen	Trainingstasche am Abend vorher packen und sichtbar zum Mitnehmen hinstellen -> Ausrede, der mangelnden Zeit zum packen entfällt
Digitale Erinnerungen	<ul style="list-style-type: none"> - Auf Handy Erinnerungen einrichten -> ist ein ständiger Begleiter - Arbeits PC als Erinnerung nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kalendereintrag mit Sportveranstaltung schreiben - Einladung zum Sport an Kollegen schicken - Handy Wecker für Sport stellen

Physische Erinnerungen	<ul style="list-style-type: none"> - Erinnerungen in sichtbaren Umfeld anbringen - An Orten/Plätzen, welche mehrmals am Tag betrachtet werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Erinnerung Post-It`s/ Aufkleber an PC kleben - Plakate in Büro/Kantine/Gang aufhängen - Gadgets zur Erinnerung verteilen, auf Schreibtisch aufstellen
------------------------	---	---

Tabelle 14.: Strategie optische Erinnerung

3.7.4 Strategie Team Events

Weiter hinten in dem Ranking nach Unterstützung für mehr sportliche Aktivitäten sehen die Arbeitnehmer Team Events. Dennoch zeigt nachfolgende Tabelle einige Maßnahmen und Beispiele, wie diese Strategien vielleicht doch mehr Erfolg bringen, als von vielen eingeschätzt.

Strategien	Maßnahmen	Beispiele
Unternehmensveranstaltungen	<ul style="list-style-type: none"> - Unternehmen organisiert einen Lauf - Über eine längeren Zeitraum dokumentierte sportliche Aktivitäten mit Gewinnern Anmieten Sporthalle für Mitarbeiter - Vertrag mit Fitness Studio für Mitarbeiter 	<ul style="list-style-type: none"> - Läufe für den guten Zweck - Gewinner bekommen Auszeichnungen/ Ehrungen, einen Tag zusätzlich frei, o.ä. - Wöchentlicher Treff für Sport, z.b. Laufen, Bademinten, o.ä.

Events	<ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsames trainieren auf ein Ziel/ eine Veranstaltung hin - Gemeinsamer Wille - Unterstützung des anderen - Gegenseitiges leisten Hilfeleistung 	<p>Laufveranstaltungen, z.B. Krankenkassenläufe, Spendenläufe, Halbmarathons, o.ä.</p>
Ausprobieren Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> - Tages-/Wochenendausflüge zum Ausprobieren neuer Sportarten 	<ul style="list-style-type: none"> - Wandern in den Bergen - Neue Gerätschaften Ausprobieren (z.B. Walkingstöcke, o.ä)

Tabelle 15: Strategie Team Events

3.7.5 Strategie persönliche Belohnung

Von den Befragten als am wenigsten hilfreich eingeschätzt, ist die Strategie der persönlichen Belohnung. Wie allerdings schon bei den Strategien der Team Events werden trotzdem einige Maßnahmen und Beispiele in folgender Tabelle kurz aufgelistet.

Strategien	Maßnahmen	Beispiele
Belohnungen durch das Unternehmen	<ul style="list-style-type: none"> - Leistungsbelohnung - Zielbelohnung 	<ul style="list-style-type: none"> - Erreichen bestimmter Zielvorgaben werden belohnt durch z.B. einen Tag frei, Gutscheine, o.ä. - Vertreten des Unternehmen in Wettkämpfe werden durch Prämien belohnt
Belohnungen durch Kollegen	<ul style="list-style-type: none"> - Leistungsbelohnung - Zielbelohnung 	<p>Erreichen von Zielen oder Leistungen werden durch zusammen Essen gehen, gemeinsame Abende/Ausflüge, o.ä. belohnt</p>

Belohnungen durch einen selbst	- Leistungsbelohnung - Zielbelohnung	Erfüllen von Wünschen bei Erreichung von Zielen oder Leistung, z.B. shoppen, o.ä.
--------------------------------	---	---

Tabelle 16: Strategie persönliche Belohnung

4 Schluss und Ausblick

Zum Ende der Arbeit möchte die Herausgeberin noch einmal kurz die wichtigsten Ergebnisse zusammenfassen, kritisch betrachten sowie eine Empfehlung für Arbeitnehmer aussprechen. Zusätzlich soll ein Ausblick gegeben werden, wie die Ergebnisse dieser Arbeit möglicherweise in der Zukunft genutzt werden können.

4.1 Zusammenfassung und Bewertung

In dieser Arbeit wurde die Bereitschaft beziehungsweise, der theoretische Wille der Arbeitnehmer in einem quantitativen online Fragebogen abgefragt, in wie weit sie bereit sind sportliche Aktivitäten zu tätigen. Dafür wurde ihr derzeitiges Sportvolumen mit dem gewünschten sportlichen Umfang verglichen und ihre Zufriedenheit hierbei erfragt. Zudem wurden sie nach den Ursachen für ihre mangelnde Bewegung sowie den Gründen für die viele, oder in den Augen der Arbeitnehmer ausreichende, sportliche Aktivität befragt. Um die gestellte Forschungsfrage zu beantworten, wurden in Folge dessen die Arbeitnehmer gebeten, mögliche sowie beispielhafte Motivationsgründe und Motivationshilfen anhand einer Skalierung zu bewerten. Die generelle Bereitschaft Sportangebote des Arbeitgebers anzunehmen, ob während oder nach der eigenen Arbeitszeit, wurde zum Abschluss des Fragebogens ermittelt.

Nach Abschluss der Auswertung des Fragebogens, wurden dann an Hand der Ergebnisse mögliche Strategiemeasures sowie dazugehörige Beispiele dargestellt.

Zu erwähnen ist bei der Auswertung des Fragebogens, dass es durchaus überraschend war, dass über die Hälfte der Befragten zufrieden mit ihrem sportlichen Umfang waren. Dies wurde in dieser Höhe nicht erwartet. Aus dem Fragebogen geht allerdings nicht hervor, wie viel Sport die zufriedenen Arbeitnehmer wöchentlich oder monatlich betreiben. Demnach kann es durchaus sein, dass jemand zweimal im Monat Sport treibt und mit dieser Menge auch zufrieden ist. Andererseits kann es auch sein, dass jemand nicht zufrieden ist, wenn er vier Mal wöchentlich Sport treibt. Auf diese Differenzierung sollte bei

der nächsten Umfrage dieser Art geachtet werden, um so ein noch detailliertes Bild der Arbeitnehmer zu erhalten.

Außerdem sollte man bei der nächsten Umfrage dieser Art, eine weitere Unterscheidung der Berufsgruppen vornehmen. Denn auch hier könnte man noch einmal genauer differenzierte Maßnahmen ableiten. Die Strategien und Maßnahmen in dieser Arbeit sind allgemein gehalten, damit sie von möglichst vielen Arbeitnehmern in ihrer Freizeit beziehungsweise am Arbeitsplatz angewendet werden können. Diese sind jedoch nicht bei allen Berufsgruppen in der Art so umzusetzen.

Betrachtet man die ausgearbeiteten Ergebnisse in Bezug auf die Forschungsfrage, lässt sich zusammenfassen, dass sie *teilweise* beantwortet wurde. Die Bezeichnung teilweise wird hierbei aus gutem Grund gewählt. Es wäre vermessen zu behaupten, diese Strategien, die jetzt in dieser Arbeit diskutiert wurden die einzigen sind, die zählen und funktionieren. Sie sind nur ein kleiner Teil von vielen weiteren Strategien und Maßnahmen, welche genauso funktionieren können. Ob sie zudem in der Praxis auch wirklich funktionieren, wurde noch gar nicht bewiesen, aber hierzu gleich noch etwas mehr. Aus diesem Grund die Bezeichnung teilweise und die teilweise Beantwortung der Forschungsfrage, wie Motivationsstrategien gestaltet sein müssen, damit Arbeitnehmer in ihrer Freizeit mehr Sport absolvieren.

4.2 Empfehlung und Ausblick

Wie schon erwähnt, wurde in dem Fragebogen nur die theoretische Bereitschaft der Arbeitnehmer sowie Maßnahmen für mehr sportliche Betätigung abgefragt. Welche tatsächlichen Auswirkungen die genannten Motivationsmaßnahmen haben oder ob und dann vor allem wie sie überhaupt in der Praxis funktionieren können, lässt sich an Hand dieser Ausarbeitung und des bearbeiteten Fragebogens nicht beantworten.

Hier besteht jetzt die Möglichkeit, dass nachfolgende Studien, welche sich mit der gleichen Thematik befassen, genau bei diesem Punkt einhaken. Dies bedeutet, dass sie die ausgearbeiteten Strategien, Maßnahmen sowie Beispiele als Grundlage nehmen und die tatsächliche Funktion und Auswirkung dieser dokumentieren und diskutieren. Dies kann dann beispielsweise in Form einer

Langzeitstudie geschehen. Dabei beobachtet man über einen Zeitraum von mehreren Wochen, in wie weit die Motivation gefördert wird, oder im schlechten Fall auch nicht. Auf Grundlager dieser Arbeit lässt sich dann eine weitere Empfehlung für Motivationsstrategien für Arbeitnehmer entwickeln. Allerdings kann durch die nachfolgende Studie auch der Wert dieser Arbeit diskutiert sowie bewertet werden.

Zum Abschluss ist nur noch zu sagen, dass die Intention dieser Umfrage und Arbeit war, einen Beitrag, wenn auch nur einen kleinen, dazu zu leisten zum großen Thema der Gesundheit. Und vielleicht einigen Arbeitnehmern zu helfen ihre sportlichen Ziele zu verfolgen und ihre Gesundheit zu fördern.

Literaturverzeichnis

Aeppli, Jürg/Gasser, Luciano et al. (Hg.): Empirisches wissenschaftliches Arbeiten. Ein Studienbuch für die Bildungswissenschaften. Kempten. 2010.

Baumann, Sigurd: Psychologie im Sport. 6. Auflage. Aachen. 2009.

Destitas: https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/Bevoelkerungstand/Tabellen/Zensus_Geschlecht_Staatsangehoerigkeit.html;jsessionid=E5479DAB984836C21EACE4D8DA_A43E4E.ca_e2, Stand 02.05.2017.

Enkelmann, Nikolaus B./Enkelmann, Claudia E.: Die große Macht der Motivation. Was Spitzenleistung möglich macht. Wien. 2011.

Foit, Kristian/Lorberg, Daniel/Vogl, Bernhard (Hg.): Hiller, Jens: Arbeitstechniken und wissenschaftliches Arbeiten. Lehrbuch mit Online-Lernumgebung. Herne. 2017.

Knoll, Nina/Scholz, Urte/Rickmann, Nina: Einführung Gesundheitspsychologie. München. 2017.

Meller, Simon: Salutogenese durch Selbstverwirklichung. Eine integrative und ganzheitliche Perspektive für die Gesundheitspsychologie. Marburg. 2008.

Niermayer, Rainer: Motivation. Instrumente zur Führung und Verführung. 2. Auflage. München. 2007.

Niermayer, Rainer/Seyffert, Manuel: Motivation. 4. Aktualisierte Auflage. Plannegg/München. 2009.

Peters, Wolfram: Bewegungslehre Sportpsychologie. o.O. 2008.

Renneberg, Babette/Hammelstein, Philipp (Hg.): Gesundheitspsychologie. Heidelberg. 2006.

Ross, Markus/Leutwyler, Bruno: Wissenschaftliches Arbeiten im Lehramtstudium. Recherchiere, schreiben, forschen. Bern. 2011.

Statista: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/539534/umfrage/anreize-fuer-antisportler-und-sport-muffel-sportlich-aktiv-zu-werden-in-deutschland/>, Stand: 30.04.2017.

Statista: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/272609/umfrage/gesundheit--anzahl-der-gesundheitsbewussten-in-deutschland/>, Stand: 30.04.2017.

Statista: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170913/umfrage/interesse-an-gesunder-ernaehrung-und-lebensweise/>, Stand: 30.04.2017.

Statista: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170943/umfrage/interesse-an-sport/>, Stand: 30.04.2017.

Statista: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/478483/umfrage/umfrage-in-deutschland-zum-interesse-der-bevoelkerung-an-gesundheit-und-fitness/>, Stand 30.04.2017.

Statista: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/247213/umfrage/umfrage-zu-den-gruenden-keinen-sport-zu-treiben/>, Stand: 30.04.2017.

Statista: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/473351/umfrage/umfrage-zum-interesse-an-gesundheitsthemen/>, Stand 29.04.2017.

Anhang

Fragebogen.....	51
-----------------	----

Fragebogen

Motivationsstrategien für mehr Sport bei Arbeitnehmern

Seite 1

Lieber Teilnehmer,

Erst einmal herzlichen Dank, dass Sie sich Zeit für die Umfrage nehmen!
Mit dieser Befragung sollen mögliche Motivationsstrategien für Arbeitnehmer entwickelt werden.

Die Durchführung wird nur wenige Minuten in Anspruch nehmen und ist absolut vertraulich.
Nach Abschluss des Fragebogens können Sie diesen einfach schließen.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mich bei meiner Arbeit unterstützen würden.
Herzlichen Dank!

Seite 2

Geschlecht? *

- Männlich
 Weiblich

Alter? *

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> 15 Jahre und jünger | <input type="radio"/> 25-39 Jahre |
| <input type="radio"/> 16-20 Jahre | <input type="radio"/> 40-64 Jahre |
| <input type="radio"/> 21-24 Jahre | <input type="radio"/> 65 Jahre und älter |

Seite 3

Sind Sie derzeit in einem Arbeitsverhältnis beschäftigt? *

Bei "nein" endet die Befragung

- ja
 nein

Seite 4**Wie häufig treiben Sie Sport? ***

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Täglich | <input type="radio"/> 1-2 Mal die Woche |
| <input type="radio"/> 5-6 Mal die Woche | <input type="radio"/> 1-2 Mal im Monat |
| <input type="radio"/> 3-4 Mal die Woche | <input type="radio"/> Nie |

Seite 5**Sind Sie zufrieden mit Ihrer sportlichen Aktivität? ***

- ja
- nein

Seite 6**Wie viel Sport würde Sie gerne treiben können? ***

- täglich
- 5-6 Mal die Woche
- 3-4 Mal die Woche
- 1-2 Mal die Woche
-

Seite 7**Was ist die Motivation für Ihre sportliche Aktivität? ***

Mehrfachnennung möglich

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aussehen | <input type="checkbox"/> Sozialer Aspekt |
| <input type="checkbox"/> Gesundheit | <input type="checkbox"/> Spass |
| <input type="checkbox"/> Fitness | |
| <input type="checkbox"/> <input type="text"/> | |

Seite 8**Was hindert Sie daran, mehr Sport zu treiben? ***

Mehrfachnennung möglich

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Fehlende Motivation | <input type="checkbox"/> Keine Zeit (Privat) |
| <input type="checkbox"/> Körperliche Einschränkungen/Krankheit | <input type="checkbox"/> Zu teuer |
| <input type="checkbox"/> Keine Zeit (Beruflich) | <input type="checkbox"/> Kein Interesse |
| <input type="checkbox"/> <input style="width: 200px; height: 15px;" type="text"/> | |

Seite 9**Welche dieser Gründe würden Sie zu mehr Sport animieren? ***

	Auf jeden Fall	Eher möglich	Eher weniger	Auf keinen Fall	Weiß nicht
Ausprobieren neuer Sportarten	<input type="radio"/>				
Musikalische Unterstützung	<input type="radio"/>				
Fest fixierte Zeiten	<input type="radio"/>				
Trainingspartner/Trainingsgruppe	<input type="radio"/>				
Realistische Ziele	<input type="radio"/>				
Sichtbarkeit des Erfolgs	<input type="radio"/>				

Andere Gründe?

Seite 10**Wie schätzen Sie folgende Motivationshilfen ein? ***

	Sehr hilfreich	Hilfreich	Weniger hilfreich	Gar nicht hilfreich	Weiß nicht
Optische Erinnerung	<input type="radio"/>				
Team Events	<input type="radio"/>				
Verbale Unterstützung	<input type="radio"/>				
Persönliche Belohnung	<input type="radio"/>				
Individueller Zeitplan	<input type="radio"/>				

Seite 11**Würden Sie sportliche Angebote während Ihrer Arbeitszeit in Anspruch nehmen? ***

- ja
 nein

Seite 12**Würden Sie sportliche Angebote ihres Arbeitgeber außerhalb Ihrer Arbeitszeit in Anspruch nehmen? ***

- ja
 nein

= Umleitung auf Schlussseite von Umfrage Online (ändern)

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Schwindegg, 29.05.2017

Sonja Kolb