

Motivationsförderung zur Beteiligung an Bewegungsprogrammen

- Der „innere Schweinehund“

Prof. Dr. Sonia Lippke

Mai 2019

Ziele dieses Vortrages

1. Was hilft theorie- und evidenzbasiert, die Motivation zur Beteiligung an Bewegungsprogrammen zu fördern?
2. Wie funktioniert **Gesundheitsverhaltensänderung** (nicht)?
3. Welche **Barrieren und kulturelle Unterschiede** gibt es bei der „Überwindung des inneren Schweinhundes“?
4. Was sind **neueste Forschungsergebnisse** im Bereich der Motivations- und Selbstregulationsforschung sowie bzgl. psychologischer Mechanismen und **eHealth**?
5. Was sind praktische **Methoden und Tipps**?

<http://slippke.user.jacobs-university.de/impacct/>

Der innere Schweinehund in China



Der innere Schweinehund in China



Der innere Schweinehund in China



Der innere Schweinehund in Deutschland





Motivationsförderung: Zielkriterien

BCT, 'Informationen über die Folgen der Verhaltensweisen':
Intention d=0.85; Verhalten ns (McDermott et al., 2018)

PROMOTE Studie
"Fit im Nordwesten"
(BMBF, AEQUIPA)

www.irohla.eu

www.aequipa.de

Affektive Bewertung von
Bewegung →
mehr Bewegung $g = 0.38$
(Rhodes, Gray, & Husband, 2019)

Bewegungspyramide

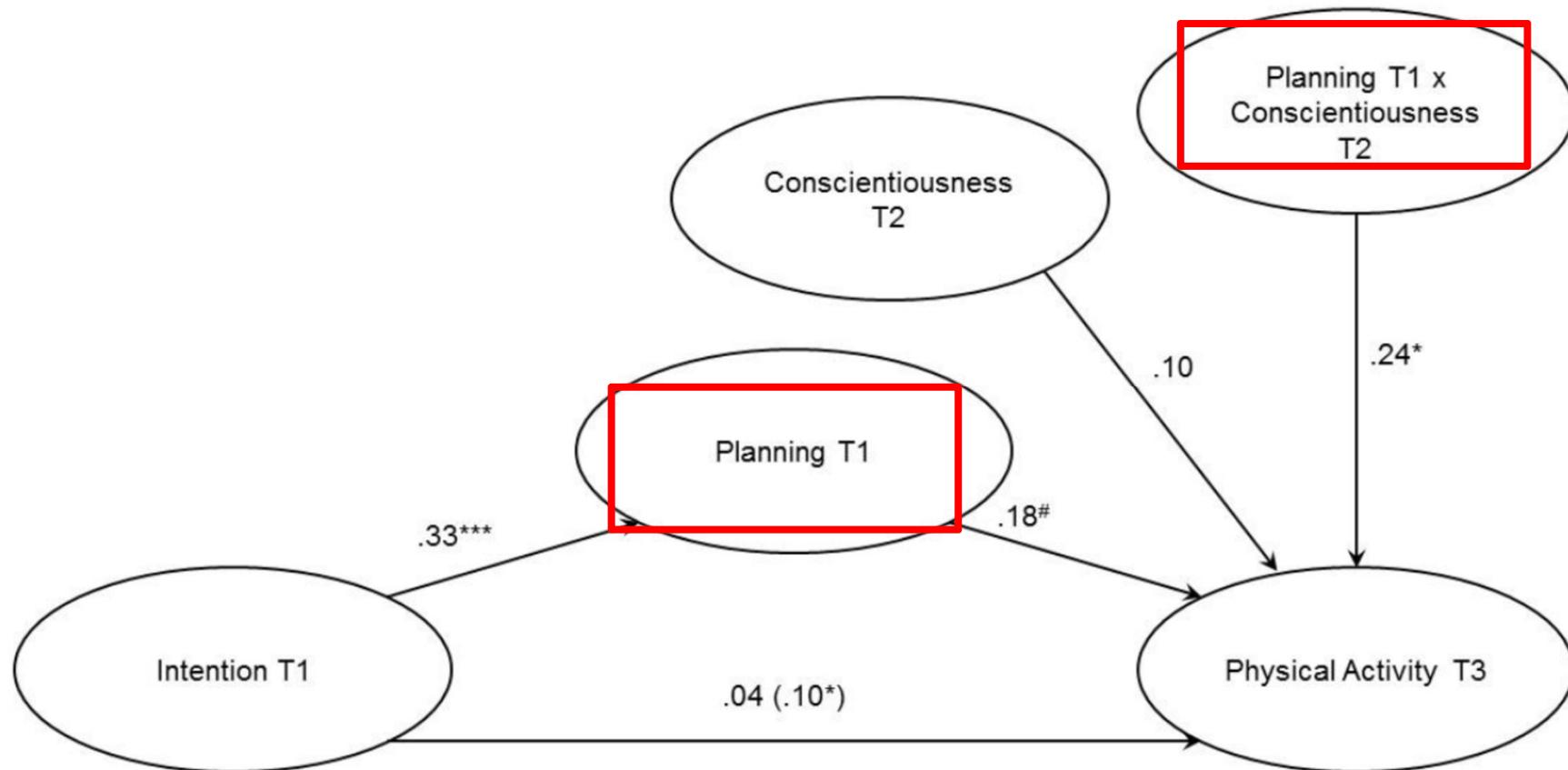
s. http://www.forum-ernaehrung.at/fileadmin/user_upload/Fotos_PDF_Grafiken_Artikel/Aktiv_leben_PDF_Grafiken/beiblatt-bewegungsPyramide.pdf

Der innere Schweinehund

- Intentions-Verhaltens-Lücke
- Schwierigkeiten,
„sich einen Ruck geben“
- Die eigene Komfort-Zone
überwinden
- An Zielen festhalten, wenn
es schwierig wird
- ...

Gewissenhaftigkeit hilft

(Lippke, Pomp, & Fleig, 2018)



Wann...?
Wo...?
Wie...?

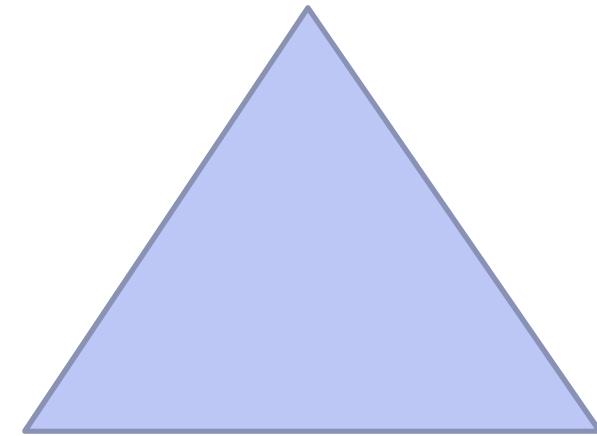
d=0.15
d=0.25 mit
Reinforcer



(Silva et al., 2018)

Die Bewegungs-Pyramide:

- Gleichgewicht (2x pro Woche für 5 min)
- Kraft (8 Muskelgruppen, 2x pro Woche)
- Ausdauer (15 Einheiten a 10 Minuten)



(Gallois et al., 2013; Nelson et al., 2007)

PROMOTE Studie
“Fit im Nordwesten”
(BMBF, AEQUIPA)

www.aequipa.de

<http://slippke.user.jacobs-university.de/forschung-gesundheitsforderung/forschungsprojekte/aequipa-d/>

Eine Bewegungsidee sollte 4 Qualitätsmerkmale erfüllen:

Passend?

Effekt?

Praktisch?

Plan?

Passt die Bewegungs-idee zu mir?

Hat die Bewegungsidee einen guten **Effekt** auf meine Gesundheit?

Ist die Bewegungsidee **praktisch** in meinem Alltag umzusetzen?

Habe ich einen genauer **Plan**, d.h. WANN, WO, WIE und mit WEM will ich aktiv sein?

Dies ist die **PEPP-Regel**.

(Fleig, Pomp, Schwarzer, & Lippke, 2013)

Beispiel: Pläne

Als erste Aktividee haben Sie **Nordic Walking** angegeben.

Hier sollen Sie Ihrer Aktividee zuordnen wann, wo und eventuell mit wem Sie diese ausüben möchten.

Bitte füllen Sie möglichst alle Felder aus.

Was?	Nordic Walking
Wann? (Wochentag)	
Wann? (Uhrzeit [Von-Bis] und Gelegenheit [z.B. nach dem Essen])	
Wo?	
Mit wem? (Optional)	

Passend?
Effekt?
Praktisch?
Präzise?
[Erklärung](#) [Button]



Funded by the Wilhelm-
Stiftung für Rehab-Research,
Hong Kong Baptist University
& DAAD

Die maßgeschneiderte Intervention hilft Beschäftigten in Deutschland

JOURNAL OF MEDICAL INTERNET RESEARCH

Lippke et al

Original Paper

A Computerized Lifestyle Application to Promote Multiple Health Behaviors at the Workplace: Testing Its Behavioral and Psychological Effects

Sonia Lippke^{1,2}, Dipl Psych, PhD (Psych); Lena Fleig^{3,4,5}, Dipl Psych, PhD (Psych); Amelie U Wiedemann³, Dipl Psych, PhD (Psych); Ralf Schwarzer^{3,6,7}, Dipl Psych, PhD (Psych)

¹Jacobs Center for Lifelong Learning and Institutional Development (JCLL), Focus Area Diversity, Health Psychology, Jacobs University Bremen, Bremen, Germany

²Bremen International Graduate School for Social Sciences (BIGSSS), Bremen, Germany

³Department of Education and Psychology, Freie Universitaet Berlin, Berlin, Germany

⁴Centre for Hip Health and Mobility, Vancouver, BC, Canada

⁵Department of Family Practice, University of British Columbia, Vancouver, BC, Canada

⁶Institute for Positive Psychology and Education, Australian Catholic University, Strathfield, Australia

⁷University of Social Sciences and Humanities, Wroclaw, Poland

Die maßgeschneiderte Intervention hilft Reha-Patienten in Deutschland

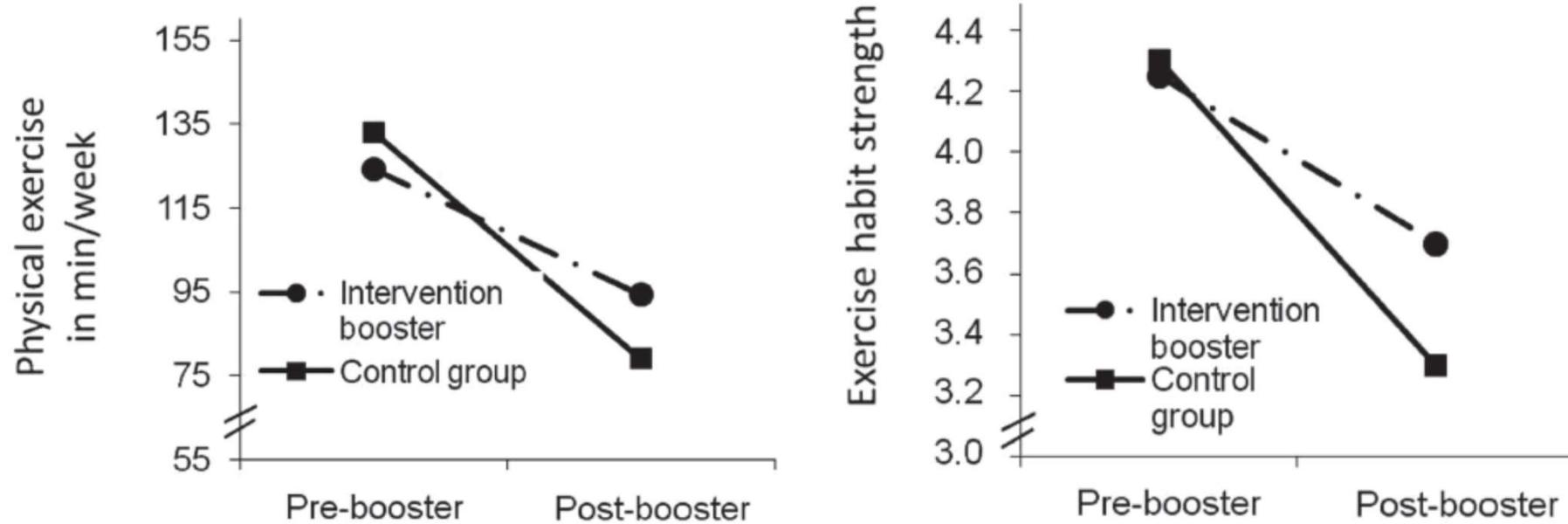


Figure 3. The intervention with booster sessions buffer declines in behavior and exercise habit strength.

(Fleig, Pomp, Schwarzer, & Lippke, 2013)



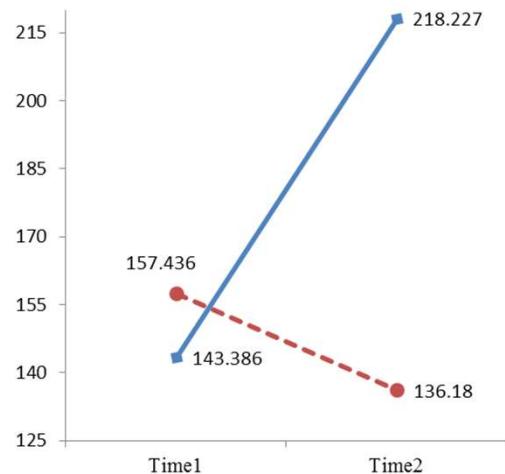
Es funktioniert, den inneren Schweinehund an die Leine zu nehmen – in **China und in Deutschland** gleichermaßen!



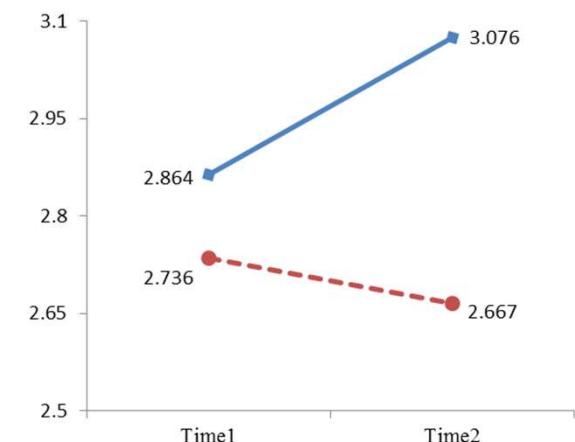
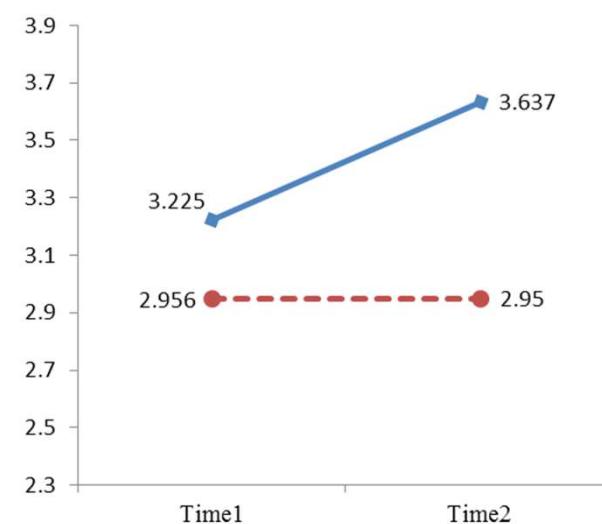
JACOBS
UNIVERSITY

Figure 2. Mean values for intervention group (solid line) and waiting control group (dotted line) at T1 and T2.

- (A) Performed physical activity (PA) (minutes/week).
- (B) Internal resources for PA (combination of intention, self-efficacy, and planning).
- (C) External resources for PA (social-support).



(A)

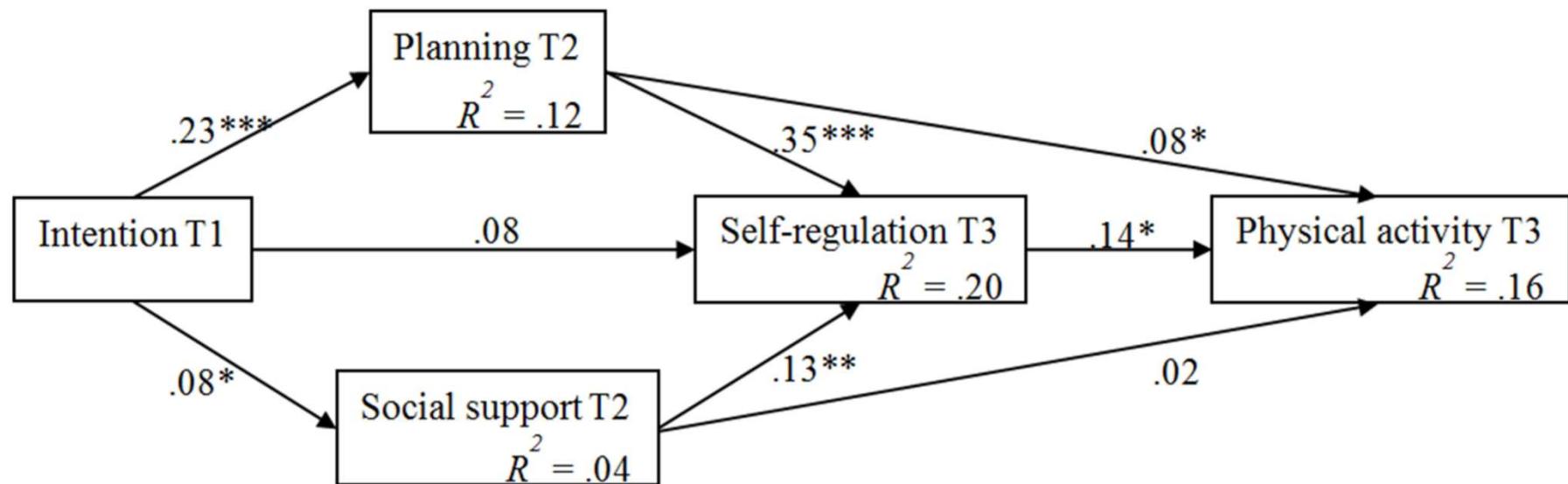


(B)

(C)

(Duan, Wei, Guo, Wienert, Si, & Lippke, 2018)

Neben Planung ist auch Soziale Unterstützung und Selbstregulation wichtig



T1, Time 1; T2, Time 2, 4-week follow-up; T3, Time 3, 6-month follow-up. *** $p < 0.001$; ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$.

Paech, J., Luszczynska, A., & Lippke, S. (2016). A rolling stone gathers no moss—the long way from good intentions to physical activity mediated by planning, social support, and self-regulation. *Frontiers in Psychology*, 7, 1024. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01024.

Figure 2. Mediation model with standardized coefficients (controlled for gender, age, baseline behavior).

Selbstdeterminantion auch zentral

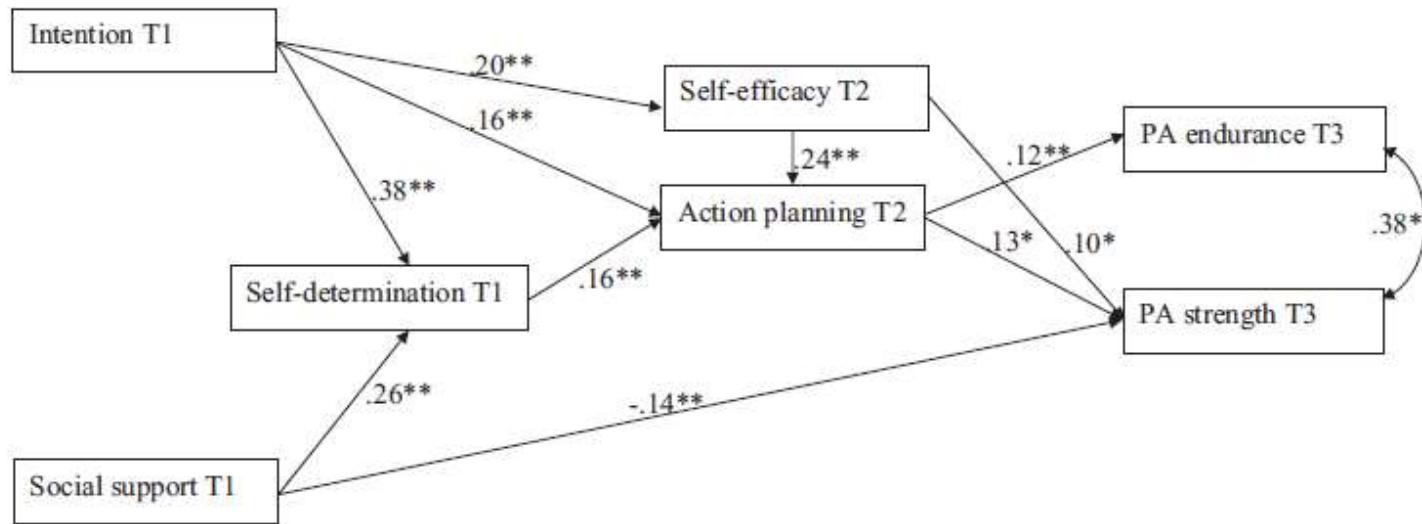


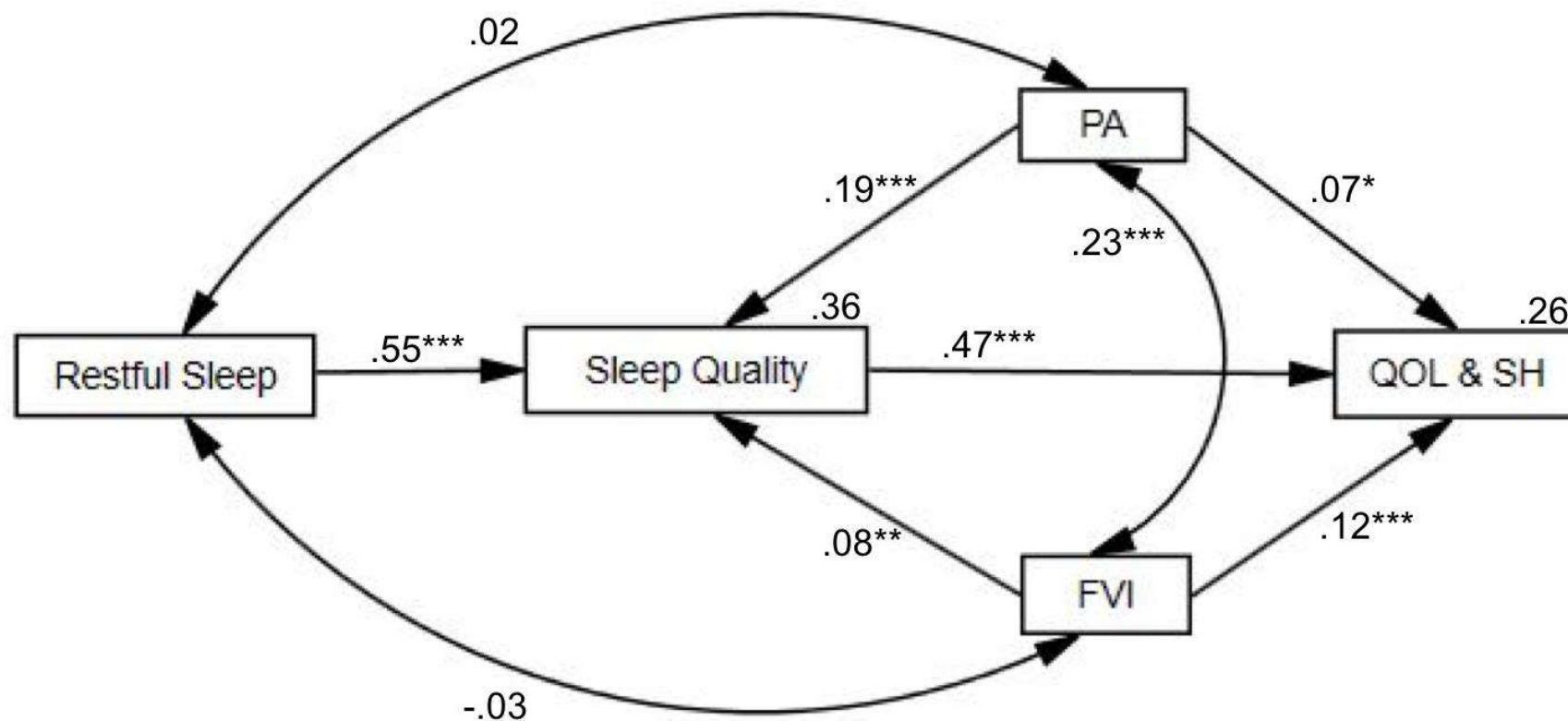
Figure 2. Model with significant paths only and standardized coefficients (bootstrapping samples = 10,000).
 PA = physical activity. * $p < .05$. ** $p < .01$.

Bild von [Jonny Lindner](#) auf [Pixabay](#)

Paech, J., & Lippke, S. (2017). Social-cognitive factors of long-term physical exercise 7 years after orthopedic treatment. *Rehabilitation Psychology*, 62(2), 89.

Figure 2. Model with significant paths only and standardized coefficients (bootstrapping samples 10,000).

Lebensstilansätze wichtig



(Tan, Storm, Reinwand, Wienert, de Vries, & Lippke, 2018)

Erfolgserlebnisse sind wichtig

Mindfulness ↔→ körperliche Aktivität
(Schneider et al., 2019)

Transfer auf andere Verhaltensweisen

Just-in-time adaptive interventions (JITAls) verbessern die Motivation und das Bewegungsverhalten

(Hardeman et al., 2019)

Zur Übersetzung der
Bewegungspyramide in
tatsächliches Verhalten sind
JITAls hilfreich!

**PROMOTE Studie
“Fit im Nordwesten”
(BMBF, AEQUIPA)**



fit im nordwesten

<http://slippe.user.jacobs-university.de/forschung-gesundheitsforderung/forschungsprojekte/aequipa-d/>

Individualisierte, mittelanstrengende
Angebote
= Schlüssel zum Erfolg

(Wilson et al., 2015)

- Viele Menschen haben Schwierigkeiten → Mit der richtigen Strategie (trotzdem) an Zielen festhalten
 - Den inneren Schweinehund an die Leine nehmen (helfen)...
 - ...durch die richtige Strategie: Passend und individuell:
 - Bewusstsein und Überzeugung
 - Planungsstrategien
 - Glaube an sich selbst
 - Mit Hilfe anderer Menschen
 - Mehr interkulturelle Studien und Vergleiche notwendig



JACOBS
UNIVERSITY

Prof. Dr. Sonia Lippke

s.lippke@jacobs-university.de

[http://slippke.user.jacobs-
university.de/publications-and-
presentations/](http://slippke.user.jacobs-university.de/publications-and-presentations/)

Quellen

- Duan, Y. P., Wei, L., Guo, L., Wienert, J., Si, G. Y., & Lippke, S. (2018). Evaluation of a web-based multiple health behaviour intervention on patients with coronary heart disease in home-based rehabilitation: a pilot randomized controlled trial in China. *Journal of Medical Internet Research*, 19(20(11):e12052. doi: 10.2196/12052.
- Fleig, L., Lippke, S., Pomp, S., & Schwarzer, R. (2011). Intervention effects of exercise self-regulation on physical exercise and eating fruits and vegetables: a longitudinal study in orthopedic and cardiac rehabilitation. *Preventive Medicine*, 53, 182-187.
- Fleig, L., Pomp, S., Schwarzer, R., & Lippke, S. (2013). Promoting exercise maintenance: How interventions with booster sessions improve long-term rehabilitation outcomes. *Rehabilitation Psychology*, 58(4), 323-333.
- Lippke, S., Zschucke, E. & Hessel, A. (2018). Zur Realität des Rückkehrwunsches: Ergebnisse einer Befragung von Versicherten mit befristeter Erwerbsminderungsrente. *Sozialrecht aktuell*, 22, 38-42.
- Tan, S. L., Storm, V., Reinwand, D. A., Wienert, J., de Vries, H., & Lippke, S. (2018). Understanding the positive associations of sleep, physical activity, fruit and vegetable intake, as predictors of quality of life and subjective health across age groups: a theory based, cross-sectional web-based study. *Frontiers in Psychology*, 9, 977.
- Tan, S. L., Whittal, A., & Lippke, S. (2018). Associations among Sleep, Diet, Quality of Life, and Subjective Health. *Health Behavior & Policy Review*, 5(2), 46-58.
- Wienert, J., Kuhlmann, T., Fink, S., Hambrecht, R., & Lippke, S. (2017). Motivational and volitional correlates of physical activity in participants reporting no, past, and current hypertension: Findings from a cross-sectional observation study. *International Journal of Behavioral Medicine*, 24(6), 908–914. <https://doi.org/10.1007/s12529-017-9649-0>
- Wienert, J., Kuhlmann, T., Fink, S., Hambrecht, R., & Lippke, S. (2017). Subjective age and planning strategies for physical activity: brief report about a domain-specific example from a cross-sectional observation study. *International Journal of Sport Psychology*, 48(4), 448-458.
- Wienert, J., Gellert, P., & Lippke, S. (2017). Physical activity across the life-span: Does feeling physically younger help you to plan physical activities? *Journal of Health Psychology*, 22(3), 324 –335. doi: 10.1177/1359105315603469
- Lippke, S., Corbet, J. M., Lange, D., Parschau, D., & Schwarzer, R. (2016). Intervention engagement moderates the dose-response relationships in a dietary intervention. *Dose Response*, 14(1), 1-10. doi: 10.1080/15438627.2015.1126277
- Wienert, J., Kuhlmann, T., Fink, S., Hambrecht, R., & Lippke, S. (2016). Testing principle working mechanisms of the health action process approach for subjective physical age groups. *Research in Sports Medicine*, 24(1), 67-83.
- Zschucke, E., Hessel, A., & Lippke, S. (2016). Befristete Erwerbsminderungsrente aus Sicht der Betroffenen: subjektiver Gesundheitszustand, Rehabilitationserfahrungen und Pläne zur Rückkehr ins Erwerbsleben [Temporary disability pension from the perspective of the individual: self-reported physical and mental health, medical rehabilitation, and return to work plans]. *Die Rehabilitation*, 55(04), 223-229.
- Hirata, E., Kühnen, U., Hermans, R.C.J., & Lippke, S. (2015). Modelling of food intake in Brasil and Germany: Examining the effects of self-construals. *Eating Behaviors*, 19, 127–132.
- Lhakhang, P., Lippke, S., Knoll, N., & Schwarzer, R. (2015). Evaluating brief motivational and self-regulatory hand hygiene interventions: a cross-over longitudinal design. *BMC Public Health*, 15, 79. URL: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/15/79>
- Lippke S., Fleig L., Wiedemann A., & Schwarzer R. (2015). A computerized lifestyle application to promote multiple health behaviors at the workplace: Testing its behavioral and psychological effects. *Journal of Medical Internet Research*, 17(10), e225. DOI: 10.2196/jmir.4486
- Reyes Fernández, B., Lippke, S., Knoll, N., Moya, E. B., & Schwarzer, R. (2015). Promoting action control and coping planning to improve hand hygiene. *BMC Public Health*, 15, 964. DOI 10.1186/s12889-015-2295-z
- Wienert, J., Kuhlmann, T., & Lippke, S. (2015). Direct effects of a domain specific subjective age measure on self-reported physical activity – Is it more important how old you are or how old you feel? *Health Psychology Report*, 3(2), 131–139.