



Viola Oertel
Silke Matura *Hrsg.*

Bewegung und Sport

gegen Burnout, Depressionen und Ängste

RATGEBER

MOREMEDIA



Springer

Bewegung und Sport gegen Burnout,
Depressionen und Ängste

Viola Oertel • Silke Matura
Hrsg.

Bewegung und Sport gegen Burn- out, Depressionen und Ängste

2. Auflage



Springer

Hrsg.

Viola Oertel
Klinik für Psychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
Goethe-Universität Frankfurt
Frankfurt am Main, Deutschland

Silke Matura
Klinik für Psychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
Goethe-Universität Frankfurt
Frankfurt am Main, Deutschland

ISBN 978-3-662-66989-1 ISBN 978-3-662-66990-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-66990-7>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2017, 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © wifesun / stock.adobe.com
Zeichnungen Kap. 10: Claudia Styrsky
Zeichnungen Übungen: Christine Goerigk

Planung/Lektorat: Eva-Maria Kania

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Körperliche Aktivität verbessert die körperliche und psychische Gesundheit. Daher ist ihre Integration in den Alltag für gesunde Personen zur primären Prävention wichtig, wie auch die nachhaltige Einbindung von körperlicher Aktivität in Therapiepläne von psychisch erkrankten Personen. Sportliche Bewegung ist als Therapiebaustein in einem multifaktoriellen Behandlungsplan empfehlenswert.

Dieser Ratgeber *Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste* richtet sich an all diejenigen, die gerne mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren möchten, wie auch an Personen, die beruflich mit psychisch kranken Personen zu tun haben und sich für Sport als ergänzende Behandlungsmöglichkeit interessieren.

Wir freuen uns sehr, Ihnen mit dieser zweiten Auflage eine aktualisierte Version des Buches zur Verfügung stellen zu können. Hierbei sind auch Rückmeldungen eingeflossen, die wir von interessierten Lesern erhalten haben.

Mit diesem Buch wollen dazu anregen, dass Sie sich die Ziele, die Schwierigkeiten, aber auch die Lösungsmöglichkeiten bewusst machen, die im Zusammenhang von psychischer Gesundheit und Bewegung auftreten (Sektion I: „Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität“). Wir möchten Ihnen einen Einblick in verschiedene psychische Erkrankungen geben und Möglichkeiten aufzeigen, die Krankheitssymptome mit Hilfe von Sport besser zu bewältigen oder – idealerweise – der Entstehung einer psychischen Erkrankung mit Hilfe von Sport entgegenzuwirken.

Im zweiten Abschnitt des Ratgebers (Sektion II: „Mein persönliches Motivationsmodell“) bekommen Sie Tipps und Anregungen, wie Sie sich selbst zu mehr körperlicher Bewegung motivieren können, wie Sie Sport gezielt in Ihren Alltag integrieren können und wie Sie „Durchhänger“ bewältigen. Es werden konkrete Übungen vorgestellt, die sich ganz einfach umsetzen lassen und nicht viel Zeit in Anspruch nehmen (15-Minuten-Tipps).

Damit Sie auch bei der praktischen Umsetzung nicht scheitern, zeigen wir Ihnen im dritten Abschnitt des Ratgebers (Sektion III: „Die praktische Umsetzung“), wohin Sie sich wenden können, wie Sie Ihre Sportart oder Ihre Alltagsbewegung auswählen und wie Sie Ihren Plan und Ihren Vorsatz umsetzen.

Viele Übungen und Arbeitsblätter finden Sie ergänzend in den Online-Materialien. Diese stehen für Sie unter ► <http://link.springer.com> zum Download bereit. Sie können sie nutzen, wenn Sie die besprochenen Inhalte des Ratgebers ausprobieren und üben wollen.

Ideen und Impulse für das Schreiben dieses Ratgebers bekamen wir durch die Durchführung von verschiedenen Forschungsprojekten, bei denen Personen mit psychischen Problemen regelmäßiges Sporttraining erhielten und wir die Effekte gezielt untersuchen. Dabei stellten wir fest, welchen großen Spaß es macht, das bestehende Therapieangebot durch Sportprogramme zu erweitern. Gleichzeitig wurde uns auch bewusst, dass es nicht so einfach ist, nach Beendigung des Sportprogramms weiter dranzubleiben, alleine weiterzutrainieren. Es stellten sich viele

Fragen: „Wo wende ich mich hin?“, „Wie kann ich dranbleiben?“, „Was mache ich, wenn es mir wieder schlechter geht?“

Aus diesem Grund wollten wir Ihnen einen Ratgeber an die Hand geben, der zum einen interdisziplinäres Wissen über die Ziele und Effekte von körperlicher Aktivität bei psychischen Problemen vermittelt, zum anderen aber auch viel praktisches Wissen, das unsere Autoren aus der psychotherapeutischen, ärztlichen, pflegerischen und sportwissenschaftlichen Sicht gewonnen haben. Und natürlich fließt auch die eigene Erfahrung mit dem inneren Schweinehund mit ein!

Wir wünschen Ihnen Spaß und Freude und Anregungen zum Nachdenken beim Schmökern im Ratgeber. Wenn Sie das Gefühl haben, das eine oder andere mal ausprobieren zu wollen, würden wir uns freuen. Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge für zukünftige Auflagen sind wir dankbar.

In diesem Moment, wenn Sie gerade das Vorwort lesen, sitzen sie vielleicht auf Ihrer Couch. Stimmt das? Dann legen Sie doch den Ratgeber weg oder machen den Computer aus, stehen Sie auf und gehen Sie nach draußen, einen Spaziergang machen. Wenn Sie zurückkehren, belohnen Sie sich!

Viola Oertel

Frankfurt, Deutschland

Silke Matura

Frankfurt, Deutschland

Februar 2023

Eingangstest: Meine Fitness unter der Lupe

Esra Görgülü und Josef Wiemeyer

Lernziele

- Lernen Sie verschiedene Komponenten von Fitness kennen.
- Lernen Sie Ihren Fitnesszustand kennen.

Einleitung: Prüfe deine Fitness

Der nachfolgende Fitnessstest gibt Ihnen einen Überblick über Ihre Flexibilität (Beweglichkeit), Ihre Kraft, Ihre Koordinations- sowie Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit. Ordnen Sie Ihre Fitnesskomponenten je nach Ergebnis einer der drei Stufen A, B oder C zu. Die Auswertung der Stufen erfolgt immer am Ende einer Einheit.

- Es ist ratsam, dass Sie sich vor dem Durchführen des Fitnessstests aufwärmen. Lockern Sie Ihre Verspannungen und dehnen Sie Ihre Muskulatur, indem Sie zum Beispiel Ihre Arme kreisen lassen oder Ihr Bein nach hinten anwinkeln, um Ihren Oberschenkel zu dehnen. Sie können auch die 15-Minuten-Tipps aus ► Kap. 18 nutzen. Wenn Sie sich aufgelockert fühlen und Ihre Muskeln warm sind, können Sie mit dem Fitnessstest beginnen.

Flexibilität

Finger-Boden-Abstand (Rühl 2009, 2010)

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Beweglichkeit der Körperrückseite
Vorbereitung/Materialien	Zollstock senkrecht auf den Boden stellen
Durchführung	Stellen Sie sich zunächst mit geschlossenen Beinen und durchgestreckten Knien aufrecht hin und versuchen Sie sich anschließend so weit wie möglich in Richtung Boden zu beugen. Lassen Sie hierbei die Knie gestreckt. Lesen Sie nun den Abstand Ihrer Finger zum Boden ab.
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: > 25 cm Abstand zum Boden <input type="checkbox"/> Stufe B: 5–25 cm Abstand zum Boden <input type="checkbox"/> Stufe C: Sie berühren den Boden

Ausschultern an der Wand (Rühl 2009)

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und des Schulterbereichs	
Vorbereitung/Materialien	Eventuell ein Kissen	
Durchführung	<p>Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand und achten Sie hierbei darauf, dass die Fersen ca. $1\frac{1}{2}$ Fußlängen von der Wand entfernt sind. Ihr gesamter Rücken sowie Ihr Gesäß bleiben während der Übung an der Wand. Versuchen Sie nun die Hände mit nahezu gestreckten Armen über Ihrem Kopf an die Wand zu bringen.</p> <p>Falls Sie ein Hohlkreuz haben, legen Sie ein Kissen als Puffer zwischen Ihren Rücken und die Wand.</p>	
Auswertung	<p><input type="checkbox"/> Stufe A: Sie berühren mit Ihren Händen bzw. Fingern nicht die Wand, Rücken und Gesäß haben keinen vollständigen Kontakt mit der Wand</p> <p><input type="checkbox"/> Stufe B: Sie berühren mit Ihren Händen bzw. Fingern nicht die Wand, Rücken und Gesäß haben jedoch vollständig Kontakt mit der Wand</p> <p><input type="checkbox"/> Stufe C: Sie berühren mit Ihren Händen bzw. Fingern die Wand und lösen dabei nicht den Kontakt von Rücken und Gesäß mit der Wand</p>	
Stufe A: Der bequeme Typ	Stufe B: Der talentierte Typ	Stufe C: Schlangenmensch
Sollten Sie bei einer Übung die Stufe A angekreuzt haben, so ist Ihre Beweglichkeit bzw. Flexibilität dringend verbesserungswürdig. In diesem Sinne ist es für den Anfang sicherlich hilfreich, wenn Sie sich bewusst kleine Bewegungsinseln schaffen und versuchen, die Übungen mit Alltagsaktivitäten, wie z. B. dem Schuhebinden im Stehen, zu verknüpfen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entdecken Sie den Spaß an der Bewegung!	Sollten Sie bei einer Übung B angekreuzt haben, so haben Sie eine Beweglichkeit im akzeptablen Normalbereich. Allerdings hat Ihre Flexibilität noch gut Luft nach oben! Sicherlich ist es hilfreich, wenn Sie die Übungen immer wieder wiederholen. Sie werden schon bald eine Steigerung spüren!	Sollten Sie bei einer Übung die Stufe C angekreuzt haben, so sind Sie sehr beweglich. Fantastisch! Wenn Sie Spaß daran haben, sich weiter zu fordern, dann versuchen Sie doch mal, im Stehen mit dem Kopf die gestreckten Knie zu berühren oder sich rückwärts bis in die Brücke abzubeugen.

Kraft

Seitliches Hin- und Herspringen

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Koordination unter Zeitdruck, dynamische Kraftausdauer der Bein- und Hüftstrecker, Schnelligkeit
Vorbereitung/Materialien	Seil, Stoppuhr, Klebeband
Durchführung	Legen Sie ein Seil auf den Boden und befestigen Sie es mit einem Klebeband. Springen Sie nun in 60 s möglichst schnell seitlich beidbeinig über das Seil, ohne es zu berühren.
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: <45 Sprünge <input type="checkbox"/> Stufe B: 45–75 Sprünge <input type="checkbox"/> Stufe C: >75 Sprünge

Liegestütz (Rühl 2009, 2010)

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Dynamische Kraftausdauer der Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur
Vorbereitung/Materialien	Eventuell eine Matte
Durchführung	Positionieren Sie sich mit den Händen schulterbreit auf dem Boden bzw. auf einer Matte und stemmen Sie mit den Armen den Oberkörper hoch. Bilden Sie mit Ihrem Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie. Falls Ihnen das schwerfällt, dürfen Sie die Knie anwinkeln. Senken Sie nun Ihren Oberkörper bis kurz vor den Boden ab, halten Sie kurz in dieser Position inne und richten Sie sich anschließend wieder auf. Achten Sie stets darauf, Ihren Körper in einer Linie zu halten, und zählen Sie die Wiederholungen, die Sie am Stück schaffen.
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: <8 Wiederholungen <input type="checkbox"/> Stufe B: 8–20 Wiederholungen <input type="checkbox"/> Stufe C: >20 Wiederholungen

Aufrichter (Rühl 2009)

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Statische Kraftausdauer der Bauchmuskulatur
Vorbereitung/Materialien	Bücherstapel, Stoppuhr
Durchführung	Errichten Sie einen 50 cm hohen Turm aus Büchern oder einem Material Ihrer Wahl. Legen Sie sich nun mit angewinkelten Knien vor den Stapel, sodass Ihre Fußspitzen den Stapel leicht berühren, und heben Sie Ihren Oberkörper so weit, dass Sie den obersten Buchrücken sehen können. Wichtig ist, dass Sie Ihren unteren Rücken am Boden liegen lassen. Messen Sie die maximale Zeit, die Sie diese Position halten können.
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: < 11 s <input type="checkbox"/> Stufe B: 11–14 s <input type="checkbox"/> Stufe C: > 14 s

Halteübung mit Gewicht

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Kraftausdauer der Arme/Schulter	
Vorbereitung/Materialien	2 × 1 l- oder 0,7 l-Flaschen (gefüllt)	
Durchführung	Halten Sie in jeder Hand eine Flasche und heben Sie hierbei die Arme rechts und links waagrecht an. Atmen Sie ruhig ein und aus. Messen Sie die maximale Zeit, die Sie in dieser Position verweilen können.	
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: 0–15 s <input type="checkbox"/> Stufe B: 15–30 s <input type="checkbox"/> Stufe C: 30–60 s	
Stufe A: Gänseblümchen	Stufe B: Der bemühte Typ	Stufe C: Herkules
Sollten Sie bei einer Übung die Stufe A angekreuzt haben, so ist Ihre Kraft dringend verbesserungswürdig. Versuchen Sie doch einmal, die Übungen mit Alltagsaktivitäten wie dem Tragen von Einkäufen zu verknüpfen. Oder versuchen Sie mal, auf einem Stuhl sitzend ohne Hilfe der Arme aufzustehen. Sie werden merken, dass man die Kraft auch im Alltag gut trainieren kann.	Sollten Sie bei einer Übung B angekreuzt haben, so konnten Sie durchschnittlich viel Kraft aufbringen. Allerdings hat Ihre Kraft noch gut Luft nach oben! Sicherlich ist es hilfreich, wenn Sie die Übungen mindestens dreimal wöchentlich 30 min wiederholen. Sie werden eine deutliche Kräftigung Ihrer Muskulatur wahrnehmen.	Sie haben überdurchschnittliche Kraft. Fantastisch! Um Ihre Fähigkeiten zu optimieren, können Sie die Übungen mit schwereren Gewichten oder längeren Zeiten ausführen. Auch eine Kombination wie die Halteübung mit Gewichten im Einbeinstand ist denkbar und fordert Sie zusätzlich!

Koordination

Einbeinstand

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Koordination bei Präzisionsaufgaben: Standgleichgewicht einbeinig
Vorbereitung/Materialien	Seil, Klebeband, Stoppuhr
Durchführung	<p>Stellen Sie sich mit einem Bein Ihrer Wahl auf ein doppelt gelegtes, mit Klebeband am Boden fixiertes Seil (möglichst ohne Schuhe). Halten Sie das andere Bein für 60 s in der Luft.</p> <p>Ausgleichbewegungen mit den Armen sind erlaubt. Wenn Sie kurzfristig das angehobene Bein auf dem Boden absetzen müssen, sollten Sie anschließend sofort wieder den Einbeinstand einnehmen.</p> <p>Zählen Sie die Bodenkontakte mit dem angehobenen Bein während einer Minute.</p>
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: mehr als 5 Bodenkontakte <input type="checkbox"/> Stufe B: 1–5 Bodenkontakte <input type="checkbox"/> Stufe C: kein Bodenkontakt

Achterkreisen (Rühl 2009)

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Koordination bei Präzisionsaufgaben: Standgleichgewicht einbeinig
Vorbereitung/Materialien	2 × 1,5 l-Flaschen
Durchführung	<p>Platzieren Sie zwei Flaschen auf den Boden und stellen Sie sich seitlich-mittig, im Abstand von ca. 40 cm vor diese Flaschen. Beschreiben Sie nun mit einem nahezu gestreckten Bein um die beiden Flaschen herum 5-mal eine Acht (Achterkreise), ohne dass Sie die Flaschen berühren oder das Bein auf den Boden absetzen.</p> <p>Sie haben zwei Versuche. Der bessere Versuch wird bewertet.</p>
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: Flaschen werden berührt, Bodenkontakt <input type="checkbox"/> Stufe B: Flaschen werden berührt, aber kein Bodenkontakt <input type="checkbox"/> Stufe C: Flaschen werden nicht berührt und kein Bodenkontakt

Stufe A: Hampelmann	Stufe B: Der gemütliche Typ	Stufe C: Jongleur/in
Sollten Sie bei einer Übung die Stufe A angekreuzt haben, so ist Ihre Koordinationsfähigkeit dringend verbesserungswürdig. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und probieren Sie beispielsweise Übungen wie Treppen hinabgehen, ohne sich festzuhalten, oder auf einem Bein stehen, ohne sich festzuhalten. Mit der Zeit können die Übungen dann komplexer gestaltet werden.	Sollten Sie bei einer Übung B angekreuzt haben, so ist Ihre Koordinationsfähigkeit im akzeptablen Normalbereich. Wiederholen Sie gerne diese Übungen oder testen Sie neue Übungen wie einen Purzelbaum schlagen oder im schnellen Gehen einen Ball prellen.	Sie besitzen eine überdurchschnittlich gute Koordination. Probieren Sie gerne etwas komplexere Übungen wie freihändig mit dem Fahrrad um eine Kurve fahren oder ein Rad schlagen. Es wird Ihnen Freude bereiten zu sehen, wie präzise Ihre Koordination ist!

Ausdauer

Auf der Stelle laufen (Rühl 2009)

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Messung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit	
Vorbereitung/Materialien	Stoppuhr	
Durchführung	Laufen Sie 6 min lang ohne Pause auf der Stelle. Versuchen Sie dabei ruhig zu atmen, denn Sie sollten in der Lage sein, sich unterhalten zu können.	
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: 6 min auf der Stelle gelaufen und mehrmals zwischendurch abgebrochen <input type="checkbox"/> Stufe B: 6 min auf der Stelle gelaufen und einmal zwischendurch abgebrochen <input type="checkbox"/> Stufe C: 6 min auf der Stelle gelaufen, ohne zwischendurch abzubrechen	
Stufe A: Pantoffelheld	Stufe B: Der gemächliche Typ	Stufe C: Marathonläufer
Sollten Sie bei dieser Übung die Stufe A angekreuzt haben, so ist Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit dringend verbesserungswürdig. Versuchen Sie täglich z. B. um mehrere Blocks flott zu gehen oder mehrere Treppen hochzugehen, ohne sich dabei auszuruhen. Ihre Ausdauer wird sich merklich verbessern!	Sollten Sie bei dieser Übung B angekreuzt haben, so haben Sie eine durchschnittlich gute Ausdauer. Sicherlich ist es hilfreich, wenn Sie versuchen, Ihre Ausdauer auf diesem Level zu halten oder gar zu steigern, indem Sie beispielsweise zweimal wöchentlich zwei Kilometer schnell gehen, ohne sich auszuruhen, oder 30 min ohne Pause joggen (ca. 5 km).	Sie besitzen eine überdurchschnittlich gute Ausdauer. Wie wäre es mit neuen Zielsetzungen wie z. B. eine Stunde ohne Pause (ca. 10 km) joggen zu gehen oder gar einen Marathonlauf (42 km) zu bestreiten?

Zusammenfassung

Mit Hilfe des Eingangstests haben Sie einen Eindruck von Ihrem persönlichen Fitnesszustand bekommen. Vielleicht sind Sie ganz zufrieden mit dem Ergebnis, vielleicht möchten Sie aber Ihre Fitness noch weiter verbessern. Der vorliegende Ratgeber gibt Ihnen praktische Tipps und Hinweise, wie Sie an Ihrem Fitnesszustand arbeiten können. Sie können beispielsweise damit beginnen, mehr Bewegung in ihren Alltag zu integrieren oder aber auch gezielt eine neue sportliche Aktivität aufnehmen. Wir möchten Sie mit diesem Ratgeber dabei unterstützen und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Literatur

- Rühl J (2009) Der „Deutschland bewegt sich!“ Test (DBS! Test I) Fitness testen. Hrsg. Deutscher Turner Bund e. v.
- Rühl J (2010) Der „Deutschland bewegt sich! Test II“ Fitnesstests und Bindung. Hrsg. Deutscher Turner Bund e. v.

Inhaltsverzeichnis

I	Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität	
1	Körperliche Aktivität	3
	<i>Josef Wiemeyer und Frank Hänsel</i>	
2	Psychische Gesundheit	17
	<i>Katharina Cless und Silke Matura</i>	
3	Psychische Störungen	25
	<i>Dominik Kraft, Silke Matura und Katharina Cless</i>	
4	Psychische Probleme und Bewegungsverhalten	37
	<i>Viola Oertel, Tobias Engeroff, Miriam Bieber, Tarek Al-Dalati und Silke Matura</i>	
5	Körperliche Aktivität als Therapieform	45
	<i>Johannes Fleckenstein</i>	
6	Transfer in den Alltag	55
	<i>Katharina Cless</i>	
7	Zusammenfassung: Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität	63
	<i>Viola Oertel und Silke Matura</i>	
II	Mein persönliches Motivationsmodell	
8	Sich selbst motivieren: Mein persönliches Motivationsmodell	69
	<i>Daniela Schmidt, Tarek Al-Dalati und Viola Oertel</i>	
9	Mein Bewegungszustand unter der Lupe	77
	<i>Esra Görgülü</i>	
10	Ziele setzen	85
	<i>Valentina Tesky</i>	
11	Barrieren erkennen	95
	<i>Tarek Al-Dalati</i>	

12	Barrieren überwinden	105
	<i>Tarek Al-Dalati, Miriam Bieber, Daniela Schmidt und Viola Oertel</i>	
13	Erfolg sichtbar machen	117
	<i>Tarek Al-Dalati und Frank Hänsel</i>	
14	Zusammenfassung: Mein persönliches Motivationsmodell	125
	<i>Viola Oertel und Silke Matura</i>	
 III Die praktische Umsetzung		
15	Bewegungsformen: Empfehlungen	133
	<i>Eszter Füzéki und Winfried Banzer</i>	
16	Sportliche Aktivität: Mein Sporttyp	141
	<i>Miriam Bieber, Andreas Bernardi und Josef Wiemeyer</i>	
17	Sportliche Aktivität: Auswahl passender Sportarten	147
	<i>Miriam Bieber, Daniela Schmidt und Josef Wiemeyer</i>	
18	Bewegungen für zwischendurch: 15-Minuten-Tipps	159
	<i>Pia Mehler und Claudia Schmied</i>	
19	Das passende Sportangebot bei psychischen Problemen	173
	<i>Miriam Bieber</i>	
20	Zusammenfassung: Die praktische Umsetzung	181
	<i>Silke Matura und Viola Oertel</i>	

Autorenverzeichnis

Viola Oertel, apl. Prof. Dr. Dipl. Psych. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Silke Matura, PD Dr. Dipl.-Psych. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Miriam Bieber, M.Sc. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Daniela Schmidt, BSc Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Claudia Schmied, BSc, MSc Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Esra Görgülü, cand. med. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Pia Mehler, Dipl.-Psych. Karlsruhe, Deutschland

Dominik Kraft, BSc, MSc, Dr. Department of Psychiatry and Psychotherapy, Tübingen Center for Mental Health, University of Tübingen, Tübingen, Germany

Katharina Cless, Dipl.-Psych. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Tarek Al-Dalati, Dipl.-Psych. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Valentina Tesky, Dr. Dipl.-Psych. Arbeitsbereich Altersmedizin, Institut für Allgemeinmedizin, Frankfurt, Deutschland

Johannes Fleckenstein, Dr. med. Johann Wolfgang Goethe-Universität, Institut für Sportwissenschaften, Frankfurt, Deutschland

Tobias Engeroff, Dr. phil. Johann Wolfgang Goethe-Universität, Institut für Sportwissenschaften, Frankfurt, Deutschland

Andreas Bernadi, M.A. Johann Wolfgang Goethe-Universität, Institut für Sportwissenschaften, Frankfurt, Deutschland

Eszter Füzeki, Dr. phil. Johann Wolfgang Goethe-Universität, Institut für Sportwissenschaften, Frankfurt, Deutschland

Winfried Banzer, Prof. Dr. Dr. med Johann Wolfgang Goethe-Universität, Institut für Sportwissenschaften, Frankfurt, Deutschland

Josef Wiemeyer, Prof. Dr. rer. medic. Technische Universität Darmstadt, Institut für Sportwissenschaft, Frankfurt, Deutschland

Frank Hänsel, Prof. Dr. rer. nat. Technische Universität Darmstadt, Institut für Sportwissenschaft, Frankfurt, Deutschland

Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität

Inhaltsverzeichnis

- Kapitel 1** **Körperliche Aktivität – 3**
Josef Wiemeyer und Frank Hänsel
- Kapitel 2** **Psychische Gesundheit – 17**
Katharina Cless und Silke Matura
- Kapitel 3** **Psychische Störungen – 25**
Dominik Kraft, Silke Matura und Katharina Cless
- Kapitel 4** **Psychische Probleme und Bewegungsverhalten – 37**
*Viola Oertel, Tobias Engeroff, Miriam Bieber,
Tarek Al-Dalati und Silke Matura*
- Kapitel 5** **Körperliche Aktivität als Therapieform – 45**
Johannes Fleckenstein
- Kapitel 6** **Transfer in den Alltag – 55**
Katharina Cless
- Kapitel 7** **Zusammenfassung: Psychische
Gesundheit und körperliche Aktivität – 63**
Viola Oertel und Silke Matura