

Befinden und Motivation im Sport

Das Resultat einer Motiv-Sportziel-Passung

Julia Schüller und Mirko Wegner

Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft

Zusammenfassung. Um Befinden und Motivation im Sport vorherzusagen, wird in der vorliegenden Arbeit eine Motiv-Ziel-Passungsannahme geprüft. Zwei Studien testeten die Hypothese, dass das Verfolgen sportbezogener Ziele, die zu den impliziten Motiven (Leistungs- und Anschlussmotiv) der Sporttreibenden passen, zu positivem Befinden im Sport und hoher geplanter Sportaktivität führt, während das Verfolgen motivinkongruenter Ziele beeinträchtigend wirkt. Eine erste korrelative Studie ($N = 67$) bestätigte die Hypothese für die Vorhersage des positiven Befindens während des Sporttreibens in einer Stichprobe bestehend aus Sportstudierenden, die selbstgesetzte Ziele verfolgen. In einer zweiten Studie ($N = 67$) werden motivkongruente und motivinkongruente TrainerInnen-Ziele experimentell induziert. Die Motiv-Ziel-Interaktionen sagen auch hier das Befinden und zusätzlich die intendierte zukünftige Sportaktivität vorher. Der theoretische Erkenntnisgewinn dieser Studien besteht darin, dass fremdgesetzte TrainerInnen-Ziele sehr ähnlich wirken wie selbstgesetzte Ziele. Die praktischen Implikationen beinhalten Zielimaginationenübungen, die die Wahl motivpassender Sportziele erleichtern sollen.

Schlüsselwörter: implizite Motive, Ziele, Motivkongruenz, Befinden, körperliche Aktivität

Well-Being and Motivation in Sport: The Results of a Motive-Sport Goal Fit

Abstract. The present research assumes that a motive-goal fit predicts well-being and motivation in sport. Two studies tested the hypothesis that sport-related goals which fit to the athletes' implicit motives (achievement and affiliation motive) result in positive affect and sport motivation, whereas striving for motive-incongruent goals impairs well-being and motivation. A correlative study ($N = 67$) confirmed the hypothesis predicting positive affect of sport students who strive for self-set goals. In a second study ($N = 67$), we experimentally induced motive-congruent and motive-incongruent goals by assigning them by the sport coach. The motive \times goal interactions again predict well-being and additionally the athletes' future sport motivation. The theoretical contribution of the present research is that the effects of assigned goals are similar to self-set goals. Practical implications of the studies' results are goal imagery tasks, which should enhance the congruence between implicit motives and goals in sport.

Keywords: implicit motives, goals, motive-incongruence, well-being, physical activity

Wohlbefinden im Sport und hohe Sportmotivation sind nicht nur erstrebenswerte Zustände an sich, sondern tragen auch zur langfristigen Aufrechterhaltung sportlichen Verhaltens bei (Carels, Coit, Young & Berger, 2007; Dishman, 1990), die wiederum gesundheitsförderliche Effekte und sportliche Leistungsentwicklung ermöglicht (Biddle, Fox & Boutcher, 2000). Doch wie können Wohlbefinden und eine hohe Sportmotivation erreicht werden? In dieser Arbeit wird ein theoretischer Ansatz zur Vorhersage von Befinden und Motivation gewählt, der sich in Studien außerhalb des Sports, wie beispielsweise im universitären Lernkontext (Brunstein, Schultheiss & Grässmann, 1998) oder zur Vorhersage von Gesundheitsverhalten (Job, Oertig, Brandstätter & Allemand, 2010) bewährt hat und nun für den Sportkontext genutzt werden soll. Die grundlegende Idee ist die einer Passung von Motiven und Zielen einer Person (z. B. Brunstein et al., 1998): Für das Streben nach und das Erreichen von bedeutungsvollen

Zielen wird angenommen, dass es zu Wohlbefinden und positiven Formen der Motivation führt (Diener, 1984). Diese Effekte scheinen jedoch von Merkmalen der Personen abzuhängen (Brunstein et al., 1998; Hoffer & Busch, 2013). So fanden beispielsweise Brunstein et al. (1998) in den ersten Studien zum Themenfeld der Motiv-Ziel-Passung, dass das Zielstreben nur dann zu emotionalem Wohlbefinden führt, wenn die Zielinhalte zu den impliziten Motiven der Studienteilnehmenden passten. Sie untersuchten Studierende im universitären Lernkontext und fanden beispielsweise, dass nur Studierende mit starkem Leistungsmotiv von leistungsthematischen Zielen, wie beispielsweise „Ich will mein Wissen in den Unterrichtsfächern erweitern“ im emotionalen Befinden profitierten, nicht aber Personen mit schwacher Leistungsmotivausprägung. Als Erklärung bieten die Autoren an, dass motivpassende Ziele Anreize für Motive bieten, die das Zielstreben erleichtern und über die Motivbefriedigung positive

Erlebenszustände ermöglichen. In der vorliegenden Arbeit interessiert nun: Gilt dies auch für sportbezogene Ziele und Wohlbefinden im Sport? Und gilt dies auch, wenn die Ziele nicht selbstgesetzt, sondern, wie häufig im Sportkontext in Form von Trainer- und Trainerinneninstruktionen von außen vorgegeben werden, also fremd- statt selbstgesetzt sind? Bevor auf diese zentralen Forschungsfragen eingegangen wird, werden zunächst das Motivkonstrukt und bestehende Erkenntnisse zur Motiv-Ziel-Passung erläutert.

Implizite Motive und Motiv-Ziel-Passung

Implizite Motive sind als Präferenzen der Bewertung von bestimmten Klassen von Anreizen definiert (McClelland, 1985; Schultheiss & Brunstein, 2010). Sie bilden sich aufgrund von Lernerfahrungen in der frühen Kindheit aus und etablieren sich als relativ stabile Eigenschaften, in denen sich Menschen voneinander unterscheiden. Die aktuelle Motivforschung fokussiert überwiegend auf die drei Motive Leistungs-, Anschluss- und Machtmotiv, wobei in der vorliegenden Arbeit nur auf die beiden erstgenannten Motive eingegangen wird. Das *Leistungsmotiv* beschreibt das dispositionelle Bestreben, sich in verschiedenen Lebensbereichen mit Gütemaßstäben auseinander setzen zu wollen (McClelland, Atkinson, Clark & Lowell, 1953; für einen Überblick s. Brunstein & Heckhausen, 2010). Personen mit starkem Leistungsmotiv suchen beispielsweise Situationen auf, in denen sie ihre Leistung mit vorherigen Leistungen oder der Leistung anderer Personen vergleichen können, wie dies im Wettbewerb oder sportlichen Wettkampf der Fall ist und die das Potenzial bieten, die eigenen Fähigkeiten zu optimieren, wie dies im Training oder anderen Lernsituationen der Fall ist. Das *Anschlussmotiv* ist definiert als stabiles Bestreben, freundliche harmonische Beziehungen mit anderen Personen erleben zu wollen (Baumeister & Leary, 1995; s. auch Sokolowski & Heckhausen, 2010). Personen mit hohem Anschlussmotiv geht es vorwiegend um das Schließen, Aufrechterhalten und Pflegen von Freundschaften zum Beispiel im Team.

Implizite Motive beeinflussen das Denken, Handeln und die Affekte unbewusst und müssen über indirekte Methoden gemessen werden (Schultheiss & Pang, 2007). Im Gegensatz dazu stehen bewusste motivationale Selbstbilder, die auch explizite Motive genannt werden und über Fragebogen erfasst werden können (z. B. Elbe, Wenhold & Müller, 2005). Im Sportkontext sagen implizite Motive beispielsweise Persistenz im Hochleistungssport (Wegner & Schüler, 2014), sportliche Leistung (Wegner & Teubel, im Druck), Flowerleben (Schüler & Brandstätter, 2013) und Sportabhängigkeit (Schüler, Wegner & Knechtle, 2014) vorher.

Ein weiteres Merkmal ist, wie eingangs erwähnt, dass implizite Motive zum expliziten Motivationsystem, zu dem explizite Motive, auch motivationale Selbstbilder genannt und Ziele zählen, passen müssen, damit emotionales Wohlbefinden resultiert (McClelland, Koestner & Weinberger, 1989). Mittlerweile ergänzen weitere Studien die Befunde von Brunstein et al. (1998) und zeigen, dass die Nicht-Passung – auch Inkongruenz genannt – von impliziten Motiven und Zielen verschiedene Aspekte der Gesundheit wie emotionales Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und körperliche Beschwerden beeinträchtigt (Baumann, Kaschel & Kuhl, 2005; Brunstein, Lautenschlager, Nawroth, Pöhlmann & Schultheiss, 1995; Hofer & Busch, 2013; Hofer, Busch, Bond, Li & Law, 2010; Job & Brandstätter, 2009). Nach der „hidden stressor“ Hypothese (Baumann et al., 2005) erzeugt Motivinkongruenz einen intrapsychischen Konflikt, der wie ein permanenter, im Hintergrund agierender Stressor wirkt, welcher für Befindens- und Leistungseinbußen verantwortlich ist. Da dieser nicht zwingend bewusst sein muss, wird er als „hidden stressor“ (Baumann et al., 2005) bezeichnet. Job et al. (2010) erfassten Motive und erfragten die Stärke der Bindung an verschieden thematische Ziele und fanden die negativen Auswirkungen der Inkongruenz bestätigt. Hochleistungsmotivierte mit hohem im Vergleich zu niedrigem Commitment gegenüber leistungsthematischen Zielen zeigten besseres Gesundheitsverhalten, welches beispielsweise über das Konsumieren weniger ungesunder Snacks operationalisiert wurde. Der Wirkmechanismus für die positiven Effekte der Passung besteht darin, dass die Befriedigung impliziter Motive mit Wohlbefinden assoziiert ist (z. B. McClelland, 1985) und dass erst das Streben nach thematisch kongruenten Zielen die notwendigen Anreize zur Motivbefriedigung liefert (Brunstein et al., 1998). Die positive Wirkung der Motiv-Ziel-Kongruenz scheint dabei unabhängig vom Untersuchungskontext zu sein. So wirkte in der Studie von Job et al. (2010) die Leistungsmotiv-Leistungsziel-Inkongruenz auf das Essverhalten und nicht etwa auf eine leistungsbezogene Variable und in einer Studie von Sorrentino und Sheppard (1978) wirkte sich die Passung des Anschlussmotivs mit einer anchlussThematischen Instruktion positiv auf die Schwimmleistung und nicht etwa auf eine anchlussThematische Ergebnisvariable aus. Es kommt also auf die Passung mit den zielimmanenten Anreizen und nicht auf den Kontext per se an.

Motiv-Ziel-Passung im Sport?

In der vorliegenden Arbeit gilt es, zwei Forschungsfragen zu beantworten: Es wird geprüft, ob die Motiv-Ziel-Passung auch für sportbezogene Ziele gilt.

Ziele definieren einen anzustrebenden Zustand und führen nach Locke und Latham (1990) so zu einer Aufmerksamkeitsausrichtung auf für die zielgerichteten Handlungen relevante Informationen, zu einer Mobilisierung von Anstrengung und zu einer gesteigerten Ausdauerbereitschaft bei der Zielverfolgung. All diese Aspekte sind auch für sportbezogene Ziele hoch relevant und rechtfertigen die Untersuchung der Passungsannahme: Profitieren Sporttreibende mit hohem Leistungsmotiv beispielsweise stärker von sportbezogenen Leistungszielen, wie zum Beispiel „Ich möchte ein einzigartiges Turnier absolvieren“ oder „Ich will meine persönliche Bestzeit im Marathon übertreffen“ als Niedrigleistungsmotivierte? Und berichten Personen mit starkem Anschlussmotiv besseres Befinden und höhere Motivation, wenn sie sportbezogene Anschlussziele wie beispielsweise „Ich will mit meinem Team eine gute Zeit verbringen“ oder „Ich will im Fitnessstudio gemeinsam mit Freunden trainieren“ verfolgen als niedrig Anschlussmotivierte? Die Fragen in umgekehrter Richtung formuliert lauten: Sind Personen mit starker Motivausprägung, wenn sie andersthematische Sportziele verfolgen, die nicht zu ihnen passen in ihrem Befinden beeinträchtigt? Wir beschränken uns in der vorliegenden Arbeit auf das Leistungs- und Anschlussmotiv und die korrespondierenden Ziele und lassen das Machtmotiv außen vor. Der Grund hierfür sind die Erfahrungen der Autorin und des Autors, nach der Probanden sehr selten Machtziele nennen, wenn sie aufgefordert werden, persönliche Ziele zu generieren. Die Ursache hierfür liegt vermutlich in der geringeren sozialen Erwünschtheit von Machtzielen, die auch ein Hindernis bei der experimentellen Machtzielinduktion darstellen könnte.

Die zweite Forschungsfrage dieser Arbeit bezieht sich auf die Tatsache, dass Ziele im Sport häufig nicht selbstgesetzt, sondern von außen vorgegeben werden. Gemeint sind Zielvorgaben und Instruktionen von beispielsweise Sportlehrpersonen und von Trainern und Trainerinnen im Hochleistungs- wie auch Freizeit- und Gesundheitssport. Diese fremdgesetzten Ziele sind nicht nur Teil des sportpraktischen Alltags, sondern auch ein zentrales Instrument des Coachings. Es stellt sich nun die Frage, ob diese fremdgesetzten Ziele mit selbstgesetzten Zielen vergleichbar sind. Vertreter der Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 1985) würden hierauf antworten, dass fremdgesetzte Ziele durchaus wie selbstgesetzte Ziele wirken können, wenn sie begründet und mit der Option nachfragen zu können vorgegeben werden und so das Autonomieerleben nicht einschränken (Vansteenkiste, Niemiec & Soenens, 2010). Auch gemäß Vertretern der Zielsetzungstheorie (Locke & Latham, 1990, 2002) haben selbstgesetzte Ziele, die in der Originalliteratur als „self-set goals“ bezeichnet werden und fremdgesetzte Ziele, in der Originalliteratur „assigned goals“ genannt,

sehr ähnliche Auswirkungen auf eine ganze Reihe abhängiger Variablen. Entscheidend für die Wirkung der Ziele ist nicht, ob sie selbst- oder fremdbestimmt sind, sondern ob sie andere wichtige Merkmale von Zielen wie hohe Spezifität und Schwierigkeit erfüllen. Es ist zwar naheliegend, dass die ähnliche Wirkung von fremd- und selbstgesetzten Zielen auch für die in dieser Arbeit angestellte Passungsannahme gilt, die empirische Prüfung steht jedoch noch aus. Die vorliegende Arbeit prüft, ob fremdgesetzte Trainerinstruktionen zu den Motiven der Sporttreibenden passen müssen, damit Wohlbefinden und Sportmotivation entsteht. Gleichzeitig wird hiermit geprüft, ob Trainer- und Trainerinnen mit motivinkongruenten Instruktionen negatives Befinden der Sporttreibenden verursachen können. Im Sinne der Passungsannahme formulieren wir die konkreten Hypothesen, dass Personen mit hoher impliziter Leistungsmotiv- beziehungsweise Anschlussmotivausprägung von motivkongruenten Leistungs- beziehungsweise Anschlusszielen in ihrem Befinden und ihrer Motivation profitieren, bei motivinkongruenten Zielen jedoch Einbußen in Befinden und Motivation zeigen.

Zwei Studien mit unterschiedlichen Designs und mit unterschiedlichen Stichproben prüfen die Hypothese. Der Beitrag von Studie 1 zu bestehenden Forschungserkenntnissen soll darin bestehen, eine Replikation der Motiv-Ziel-Passungseffekte aus anderen Lebensdomänen, wie beispielsweise im Lernkontext (Brunstein et al., 1998, Hofer & Chasiotis, 2003) oder beim Gesundheitsverhalten (Job et al., 2010) im Sportkontext zu leisten. Studie 2 erweitert bestehende Forschungserkenntnisse um die Analyse fremdgesetzter Ziele und prüft, ob experimentell induzierte Trainer- und Trainerinnenziele in ähnlicher Weise wie selbstgesetzte Ziele zu den Motiven der Sporttreibenden passen müssen.

Studie 1: Implizite Motive und selbstgesetzte Sportziele

Bei Studie 1 handelt es sich um eine korrelative Querschnittsstudie. Sie prüft den postulierten Motiv-Ziel-Passungseffekt in einer Stichprobe aus Sportstudierenden.

Methode

Versuchspersonen und Datenerhebung

An der Studie nahmen Studierende der Sportwissenschaft der Universität Bern (25 Männer und 42 Frauen) mit einem mittleren Alter von 22.1 Jahren ($SD =$

1.6, Altersbereich: 19–25 Jahre) teil. Die Datenerhebung erfolgte im zeitlichen Rahmen zweier aufeinander folgender Vorlesungssitzungen in der ersten Semesterhälfte und war freiwillig. In der ersten Sitzung wurden die Motivkennwerte erfasst und die Probanden machten Angaben zu ihren sportbezogenen Zielen und der Stärke ihrer Zielbindung. In der zweiten Sitzung gaben die Studierenden ihr durchschnittliches Befinden während sportpraktischer Kurse an, die sie in diesem Semester im Rahmen ihres Sportstudiums absolvierten.

Messinstrumente

Implizite Motive. Die *Motivmessung* erfolgte mit einer in der aktuellen impliziten Motivforschung üblichen Bildgeschichtenübung (Picture Story Exercise, Murray, 1943; s. Schultheiss & Pang, 2007). Die Studienteilnehmenden schreiben zu Bildern, die sie aufgefordert werden für 15–20 Sekunden zu betrachten, eine Geschichte. Diese Geschichte soll fantasievoll sein und einen Anfang, einen Mittelteil und ein Ende haben. Die Geschichte soll beschreiben, wie es zu der dargestellten Situation gekommen ist, wie sie ausgeht und was die dargestellten Personen, denken, fühlen und wie sie handeln. Für jede Geschichte haben die Probanden vier Minuten Zeit. In dieser Studie wurden sechs übliche Bilder nacheinander vorgelegt. Bei diesen handelte es sich um „Boxer“, „Kapitän“, „Brücke am Fluss“, „Labor“, „Cafe“ und „Trapez“ (Schultheiss & Pang, 2007). Im Anschluss an die Datenerhebung wurden die Geschichten von zwei voneinander unabhängigen und erfahrenen Kodiererinnen nach dem Vorliegen leistungs- und anschluss-thematischer Inhalte mit einem standardisierten Kodiersystem von Winter (1994) hinsichtlich der Ausprägung des Leistungs- und Anschlussmotivs ausgewertet. Die Beurteilerinnen-Übereinstimmungen (Intra-Klassen-Korrelation) lagen mit .88 für das Leistungs- und .89 für das Anschlussmotiv zufriedenstellend hoch. Da die Anzahl der Motivkodierungen hoch signifikant positiv mit der Wortanzahl korrelierte, wurden für die folgenden Analysen die standardisierten Residuen, also die wortanzahlkorrigierten Motivkennwerte verwendet (für dieses Vorgehen s. Schultheiss & Pang, 2007).

Sportbezogene Leistungs- und Anschlussziele. Zur Erfassung sportbezogener Ziele wurde ein ideographisches Vorgehen gewählt, bei dem die Probanden ein persönliches Ziel frei nennen (für ein ähnliches Vorgehen s. Brunstein, 1993; Brunstein et al., 1998). Dieses sollte sportbezogen und ein Leistungsziel sein, welches für sie im laufenden Semester am wichtigsten ist. Es wird beschrieben als Ziel, bei dem es darum geht, etwas besser zu machen als zuvor, besondere Leistungen zu erreichen und neue Fähigkeiten zu erwerben.

Beispiele für genannte Leistungsziele waren „Ich will den sportpraktischen Kurs mit der Bestnote abschließen“ und „Mein Ziel ist, meine Rückhand im Tennis zu optimieren“. Sie werden dann gebeten, vier Items einer Zielbindungsskala (Brunstein, 1993) auf dieses Ziel zu beziehen. Die Items lauteten „Komme, was da wolle, ich bin unter keinen Umständen bereit, dieses Ziel aufzugeben“, „Manchmal zweifle ich, ob ich dieses Ziel wirklich verfolgen soll“ (zu rekodierendes Item), „Ich verspüre den Drang, sofort etwas für dieses Ziel tun zu wollen“ und „Auch, wenn es mich viel Mühe kosten sollte, werde ich alles tun, um mein Ziel zu verwirklichen“. Die Abstufungsmöglichkeit für die Antworten reichten von 1 (*trifft nicht zu*) bis 7 (*trifft voll und ganz zu*).

Im Anschluss wurden die Probanden aufgefordert, ihr wichtigstes Anschlussziel für die sportpraktischen Kurse zu nennen. Es wurde als ein Ziel beschrieben, bei dem es darum geht, mit anderen Menschen einen freundlichen Umgang zu haben, mit diesen eine gute Zeit zu verbringen und gemeinsame Aktivitäten zu genießen. Beispiele für genannte sportbezogene Anschlussziele waren „Ich möchte mich weiterhin für ein freundliches Teamklima einsetzen“ und „Ich will im Sportkurs neue Freunde gewinnen“. Die Stärke der Zielbindung wurde mit den vier oben bereits genannten Items der Zielbindungsskala (Brunstein, 1993) gemessen.

Befinden. Das *positive Befinden* wurde mit der positiven Affektskala der deutschen Version des PANAS (Positive and Negative Affect Schedule, Krohne, Egloff, Kohlmann & Tausch, 1996) erfasst. Die Probanden beurteilen auf einer 5-stufigen Skala (1: *ganz wenig* – 5: *äußerst*), in welchem Ausmaß 10 Adjektive, die positive Stimmung beschreiben (z. B. freudig, angeregt, begeistert, aktiv), auf sie zutreffen. Die Beurteilungen bezogen sich auf die letzten Wochen des Sporttreibens.

Ergebnisse und Diskussion

Vorabanalysen, Korrelationen und deskriptive Statistik

Männer und Frauen unterschieden sich in keiner der erfassten Variablen signifikant voneinander und auch das Alter korrelierte nicht signifikant mit diesen Variablen. Weder das Geschlecht noch das Alter der Versuchspersonen beeinflussten die im Folgenden berichteten Befundmuster. Weder das Leistungsmotiv (Rohwert: $M = 2.58$, $SD = 1.55$; wortanzahlkorrigierter Wert: $M = -.04$, $SD = .96$) noch das Anschlussmotiv (Rohwert: $M = 4.07$, $SD = 2.07$; wortanzahlkorrigierter Wert: $M = -.05$, $SD = 1.00$) und die Zielbindung ge-

Tabelle 1. Hierarchische Regression von positivem Befinden auf Motive und Ziele (oberer Tabellenteil: Leistung, unterer Tabellenteil: Anschluss) (Studie 1)

Variable	ΔR^2	<i>df</i>	ΔF	β^a	CI95
1 Haupteffekte	.037	2, 64	1.221		
Leistungsmotiv				-.110	[-.249, .095]
Leistungsziel				.175	[-.048, .280]
2 Leistungsmotiv \times Leistungsziel	.059	1, 63	3.725*	.243*	[.006, .339]
Kumulatives R^2	.091	3, 63	2.090†		
1 Haupteffekte	.052	2, 64	1.741		
Anschlussmotiv				-.128	[-.248, .077]
Anschlussziel				.183	[-.039, .288]
2 Anschlussmotiv \times Anschlussziel	.064	1, 63	4.524*	.262*	[.010, .313]
Kumulatives R^2	.115	3, 63	2.732*		

Anmerkungen: β^a ist der standardisierte Regressionskoeffizient in der letzten Regressionsgleichung. † $p < .10$, * $p < .05$.

genüber Leistungszielen ($M = 5.35$, $SD = 1.02$; Cronbachs Alpha = .84) waren mit dem abhängigen Maß signifikant korreliert (positives Befinden: $M = 2.97$, $SD = .67$; Cronbachs Alpha = .85). Die Zielbindung an Anschlussziele ($M = 4.83$, $SD = 1.22$; Cronbachs Alpha = .77) war mit positivem Befinden zu $r = .21$, $p = .08$ korreliert.

Motiv-Ziel-Passungshypothese

Zur Prüfung der Annahme, dass die Motiv-Ziel-Passung das positive Befinden vorhersagt, wurden zwei hierarchische Regressionsanalysen gerechnet, in die als erster Schritt das Motiv und die Zielbindung in die Regressionsgleichung aufgenommen wurden und als zweiter Schritt der Interaktionsterm aus bei-

den (Multiplikation der mittelwertzentrierten Motiv- und Zielkennwerte) in die Analyse einging. Die Leistungsmotiv \times Leistungsziel-Interaktion erwies sich erwartungsgemäß als signifikant, $b = .166$, $seb = .087$, $p = .050$. Ebenfalls wurde die Anschlussmotiv \times Anschlussziel-Interaktion signifikant, $b = .161$, $seb = .076$ (für Details s. Tabelle 1).

Um den Interaktionseffekte zu veranschaulichen, wurde nach einem Vorgehen von Cohen, Cohen, West and Aiken (2003) beispielhaft ein kleiner und ein großer Wert (eine Standardabweichung unter und über dem Mittelwert) der kontinuierlichen Prädiktorvariablen in die Regressionsgleichung eingesetzt. Die Interaktionen sind in Abbildung 1 graphisch dargestellt.

Die Richtungen der Interaktionen zeigen, dass erwartungsgemäß die Studierenden mit hoher Leistungs-

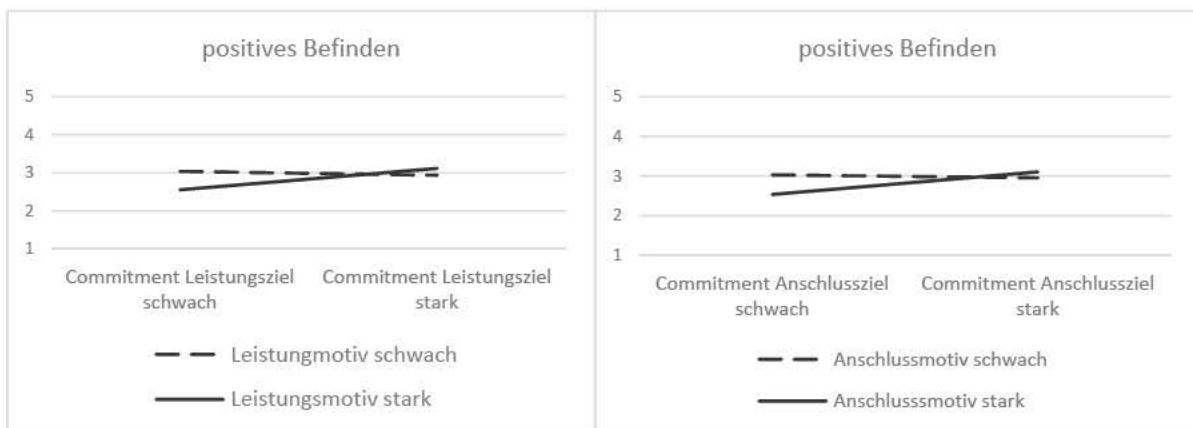


Abbildung 1. Illustration der Motiv-Ziel-Interaktionen für das Leistungsmotiv und leistungs thematische Ziele (links) und für das Anschlussmotiv und anschluss thematische Ziele (rechts) (Studie 1).

motivausprägung in ihrem Befinden profitieren, wenn sie motivkorrespondierende Ziele mit starker Zielbindung verfolgten (Abbildung 1, links). Gaben sie hingegen an, sich nur schwach an dieses Ziel gebunden zu fühlen, äußerte sich dies in Befindenseinbußen. Für Personen mit schwacher Leistungsmotivausprägung verhält es sich umgekehrt und weniger deutlich. Erstgenannte sind abhängiger und Letztgenannte unabhängiger von der Stärke der Bindung an Ziele, die sie thematisch stark beziehungsweise nur schwach tangieren. Das Befundmuster bestätigt sich auch für die signifikante Anschlussmotiv \times Anschlussziel-Interaktion (Abbildung 1, rechts).

Studie 2: Motive und fremdgesetzte Sportziele

Studie 2 prüft die Hypothese, dass motivpassende Trainer- und Trainerinnen-Instruktionen positive Auswirkungen und motivunpassende Instruktionen negative Konsequenzen für das Befinden und für einen wichtigen Aspekt der Sportmotivation – die intendierte zukünftige sportliche Aktivität – von Leistungs- und Anschlussmotivierten haben. Das korrelative Design von Studie 1 ergänzend, wählen wir hier einen experimentellen Zugang, indem wir die Trainer- und Trainerinnen-Instruktionen experimentell induzieren. Obwohl die sportliche Aufgabe, auf die sich die Anschluss- und Leistungsinstruktionen beziehen, einen Leistungskontext darstellt, nehmen wir bezugnehmend auf die bereits in der Literatur gezeigte kontextunspezifische Wirkung von Motiv-Ziel-Inkongruenz (Brunstein et al., 1998; Job et al., 2010) an, dass die Motiv-Ziel-Passung für das Anschlussmotiv gleichermaßen wie für das Leistungsmotiv gilt. Um die Generalisierbarkeit der Befunde zur Motiv-Ziel-Passung zu unterstützen, untersuchen wir eine nichtstudentische, altersheterogene Untersuchungsstichprobe bestehend aus Sporttreibenden aus verschiedenen Fitnessstudios.

Methode

Versuchspersonen und Versuchsablauf

Siebenundvierzig Frauen und 20 Männer mit einem mittleren Alter von 26.7 Jahren ($SD = 8.2$, Altersbereich: 16–68 Jahre) wurden in verschiedenen Schweizer Fitnessstudios (Bern, Zürich) angeworben, um an einer Studie zu „Befinden im Sport“ teilzunehmen. Ihnen wurde erläutert, dass die Studie aus einem ersten Teil besteht, in dem ein Fragebogen auszufüllen ist, der allgemeine Merkmale von Personen misst (Fragebogenteil 1, T1). Dieser enthielt die Motivmessung und Fragen zum Alter, Geschlecht und zur

bisherigen durchschnittlichen Trainingshäufigkeit. Im Anschluss wurden die Teilnehmenden zufällig der experimentellen Leistungszielbedingung ($n = 32$) oder der Anschlusszielbedingung ($n = 35$) zugeordnet. Die experimentelle Gruppe bestimmte, welche Instruktion der Trainer oder die Trainerin in Bezug auf eine folgende Fahrradergometeraufgabe vornahm (Details s. Abschnitt Experimentelle Manipulation). Alle Versuchsteilnehmenden fuhren dann für fünf Minuten auf einem Fahrradergometer. Sie füllten dann erneut einen kurzen Fragebogen (T2) aus, der das Befinden während des Fahrradergometerfahrens und die zukünftig geplante sportliche Aktivität erfasste. Fünf Probanden bearbeiteten aus Zeitgründen – ein anstehender Folgetermin – die letzte Fragebogenseite, auf der die geplante Sportaktivität erfragt wurde, nicht mehr. Diese Personen fehlen in den unten berichteten Analysen zur intendierten Sportaktivität. Beide Fragebögen enthielten weitere Messinstrumente zur Erfassung von Konstrukten, die nicht Gegenstand der vorliegenden Forschungsfrage sind. Abschließend erhielten die Versuchspersonen einen Müsliriegel und ein Getränk als Dank für Ihre Versuchsteilnahme und wurden ausführlich über die Ziele der Studie aufgeklärt.

Experimentelle Manipulation und Messinstrumente

Experimentelle Manipulation. Die experimentelle Manipulation bestand aus Instruktionen, die der Trainer oder die Trainerin den Sporttreibenden unmittelbar vor dem Fahrradergometerfahren mündlich gab. Die Instruktionen wurden inhaltlich nach wichtigen ansprechenden Merkmalen für Anschlussmotivierte, wie zum Beispiel die Ähnlichkeit der Personen, die Möglichkeit, Leistung für ein Team zu erbringen und die Antizipation positiver zwischenmenschlicher Gefühle (zusammenfassend s. Sokolowski & Heckhausen, 2010) konzipiert. Die Instruktionen für Leistungsmotivierte beinhalteten Anreize wie die Möglichkeit die eigene Leistung mit deinem Gütemaßstab zu vergleichen, eine Leistungsrückmeldung zu erhalten und die Antizipation von Stolz (zusammenfassend s. Brunstein & Heckhausen, 2010). Neben den mündlichen Instruktionen wurden die Probanden gebeten, ihr Ziel auf einem Klebezettel zu notieren und am Fahrradergometer an einer Stelle in ihrem Blickfeld zu befestigen. Probanden der Leistungszielgruppe erhielten die Instruktion: „Ihre Aufgabe ist es nun, für 5 Minuten auf dem Fahrradergometer zu fahren. Ihre persönliche Leistung wird mit der Leistung anderer Studienteilnehmenden verglichen, die Ihnen hinsichtlich wichtiger Merkmale, wie Alter Geschlecht und Trainingsniveau ähnlich sind. Sie haben hier also die Gelegenheit zu zeigen, was Sie können. Sie kennen zwar ihre Konkurrenten noch nicht, können sich aber

später mit ihnen vergleichen und sich über Ihre Leistung freuen. Ihre Leistung wird Ihnen am Ende der Studie zurückgemeldet. Bitte übertragen sie Ihr Ziel *Ich will die Anderen übertreffen* auf den Zettel, den Sie dann bitte an das Fahrradergometer heften.“

Die Instruktion für die Anschlusszielgruppe wurde folgendermaßen formuliert: „Ihre Aufgabe ist es nun, für 5 Minuten auf dem Fahrradergometer zu fahren. Sie werden für ein Team fahren, das Ihnen hinsichtlich wichtiger Merkmale, wie Persönlichkeit, Alter, Geschlecht und Trainingsniveau ähnlich ist. Sie haben hier also die Gelegenheit etwas für Ihr Team zu tun. Sie kennen zwar Ihr Team noch nicht, es wird sich aber sicher über Sie und Ihren Beitrag freuen. Ihre gemeinsame Teamleistung wird dann Ihnen und Ihrem Team am Ende der Studie zurückgemeldet. Bitte übertragen Sie Ihr Ziel *Ich will mein Team unterstützen* auf den Zettel, den Sie dann bitte an das Fahrradergometer heften.“

Implizite Motive. Das *Leistungs- und Anschlussmotiv* wurde wie in Studie 1 mit der Bildgeschichtenübung (Schultheiss & Pang, 2007) erfasst und mit Winters Kodiersystem (Winter, 1994) ausgewertet. In dieser Studie schrieben die Probanden aus zeitlichen Gründen nur Geschichten zu den drei Bildern „Boxer“, „Trapezkünstler“ und „Brücke am Fluss“. Die Interrater-Reliabilität war erneut mit .87 für das Leistungs- und .91 für das Anschlussmotiv hoch. Auch in dieser Studie wurden die wortanzahlkorrigierten Motivresidualwerte für die folgenden Analysen verwendet.

Befinden. Wie in Studie 1 diente die *positive Affekt-skala* der PANAS (Krohne et al., 1996) zur Erfassung des positiven Befindens während des Sporttreibens.

Häufigkeit des Sporttreibens. Die *Häufigkeit des Sporttreibens* wurde über die Frage „Wie häufig treiben Sie durchschnittlich pro Woche Sport?“ erfasst, welche die Studienteilnehmenden mit Hilfe einer 5-stufigen Skala (1: *einmal pro Woche oder seltener*, 2: *zweimal pro Woche*, 3: *dreimal pro Woche* und 4: *viermal pro Woche oder häufiger*) beantworten konnten.

Geplante Sportaktivität. Die geplante *zukünftige sportliche Aktivität* umfasste die gleiche Skala, wurde aber mit der Frage: „Was sind Ihre Pläne? Wie häufig wollen Sie in nächster Zeit wöchentlich Sport treiben?“ eingeleitet.

Ergebnisse und Diskussion

Voranalysen, Korrelationen und deskriptive Statistik

Es gab keine a priori Unterschiede zwischen den Versuchspersonen der beiden experimentellen Bedingun-

gen hinsichtlich der vor der Manipulation gemessenen Kennwerte. Das Alter der Teilnehmenden war mit keiner der erfassten Variablen signifikant korreliert. Da sich Frauen und Männer in den gemessenen Variablen nicht voneinander unterschieden und das Geschlecht keinen Einfluss auf das berichtete Befundmuster hat, werden im Folgenden nur die Befunde der Gesamtstichprobe berichtet.

Das Anschlussmotiv ($M = 3.15$, $SD = 2.08$), nicht aber das Leistungsmotiv ($M = 2.90$, $SD = 1.68$) korrelierte signifikant negativ mit dem positiven Befinden zu T2 ($M = 3.42$, $SD = .63$; Cronbachs Alpha = .85), $r = -.32$, $p = .009$. Mit dem Befinden zu T1 ($M = 3.58$, $SD = .55$; Cronbachs Alpha = .82) war die Korrelation deutlich schwächer, $r = -.18$, $p = .15$. Die bisherige Häufigkeit des Sporttreibens ($M = 2.85$, $SD = .96$) korrelierte mit positivem Befinden zu T1, $r = .28$, $p = .02$ und hoch signifikant mit der geplanten Sporthäufigkeit zu T2 ($M = 3.03$, $SD = .74$), $r = .85$, $p = .001$.

Motiv-Ziel-Passungshypothese

Getrennt für das Leistungs- und Anschlussmotiv wurden erneut hierarchische Regressionsanalysen zur Vorhersage des positiven Befindens (Schritt 1: positives Befinden zu T1, Schritt 2: Zielgruppen, Motiv, Schritt 3: Interaktion Zielgruppe \times Motiv) und der geplanten Sportaktivität (Schritt 1: bisherige Sporthäufigkeit, Schritt 2: Zielgruppen, Motiv, Schritt 3: Interaktion Zielgruppe \times Motiv) durchgeführt. Die Kovariaten und Motivkennwerte wurden mittelwertzentriert.

Die Analysen zum Anschlussmotiv ergaben hypothesenkonform, dass die Motiv \times Ziel-Interaktion das Befinden während des Sporttreibens signifikant vorhersagte, $b = .230$, $seb = .076$, $p = .004$) und sich auch für die geplante Sportaktivität als signifikanter Prädiktor erwies, $b = .261$, $seb = .076$, $p = .001$. Die Tabellen 2 und 3 zeigen Details der Regressionsanalyse.

Abbildung 2 zeigt die Richtungen der Interaktionen für das abhängige Maß positives Befinden (links) und geplante Sportaktivität (rechts). Die Interaktionsmaße zeigen, dass Personen mit hoher Anschlussmotivausprägung über besseres Befinden und höhere geplante Sportaktivität berichten, wenn sie eine motivkongruente Anschlussinstruktion vom Trainer oder der Trainerin erhielten. Im Vergleich hierzu sind motivinkongruente Instruktionen dem Befinden und der Motivation hoch Anschlussmotivierter abträglich. Für Personen mit schwacher Anschlussmotivausprägung zeigt sich erneut das umgekehrte Muster in schwächerer Form (s. Anstieg der gestrichelten Linie in Abbildung 2 links und rechts).

Die Analysen zum Leistungsmotiv zeigten ebenfalls hypothesenkonform eine signifikante Motiv \times

Table 2. Hierarchische Regression von positivem Befinden auf Motive und Ziele (oberer Tabellenteil: Leistung, unterer Tabellenteil: Anschluss) (Studie 2).

Variable	ΔR^2	<i>df</i>	ΔF	β^a	CI95
1 Positiver Affekt zu T1	.012	1, 64	.807	.074	[-.207, .374]
2 Haupteffekte	.081	2, 62	2.772†		
Leistungsmotiv				.248†	[-.002, .323]
Leistungsziel				.191	[-.034, .277]
3 Leistungsmotiv × Leistungsziel	.009	1, 61	.612	-.096	[-.228, .323]
Kumulatives R^2	.043	4, 61	1.737		
1 Positiver Affekt T1	.012	1, 64	.807	.080	[-.170, .356]
2 Haupteffekte	.127	2, 62	4.571*		
Anschlussmotiv				.360**	[.389, .088]
Anschlussziel				.179	[-.027, .256]
3 Anschlussmotiv × Anschlussziel	.113	1, 61	9.207**	.340**	[.078, .382]
Kumulatives R^2	.252	4, 61	5.143**		

Anmerkungen: β^a ist der standardisierte Regressionskoeffizient in der letzten Regressionsgleichung. † $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$.

Table 3. Hierarchische Regression von geplanter Sportaktivität auf Motive und Ziele (oberer Tabellenteil: Leistung, unterer Tabellenteil: Anschluss) (Studie 2).

Variable	ΔR^2	<i>df</i>	ΔF	β^a	CI95
1 Sportaktivität zu T1	.335	1, 59	29.77***	.659***	[.358, .664]
2 Haupteffekte	.042	2, 57	1.924		
Leistungsmotiv				.029	[-.126, .169]
Leistungsziel				.177	[-.011, .278]
3 Leistungsmotiv × Leistungsziel	.117	1, 56	12.959**	.360**	[.435, .124]
Kumulatives R^2	.494	4, 56	13.69***		
1 Sportaktivität zu T1	.335	1, 59	29.77***	.647***	[.349, .656]
2 Haupteffekte	.044	2, 57	2.031		
Anschlussmotiv				.029	[-.128, .166]
Anschlussziel				.187†	[-.004, .286]
3 Anschlussmotiv × Anschlussziel	.109	1, 56	11.928**	.339**	[.110, .412]
Kumulatives R^2	.489	4, 56	13.37***		

Anmerkungen: β^a ist der standardisierte Regressionskoeffizient in der letzten Regressionsgleichung. † $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

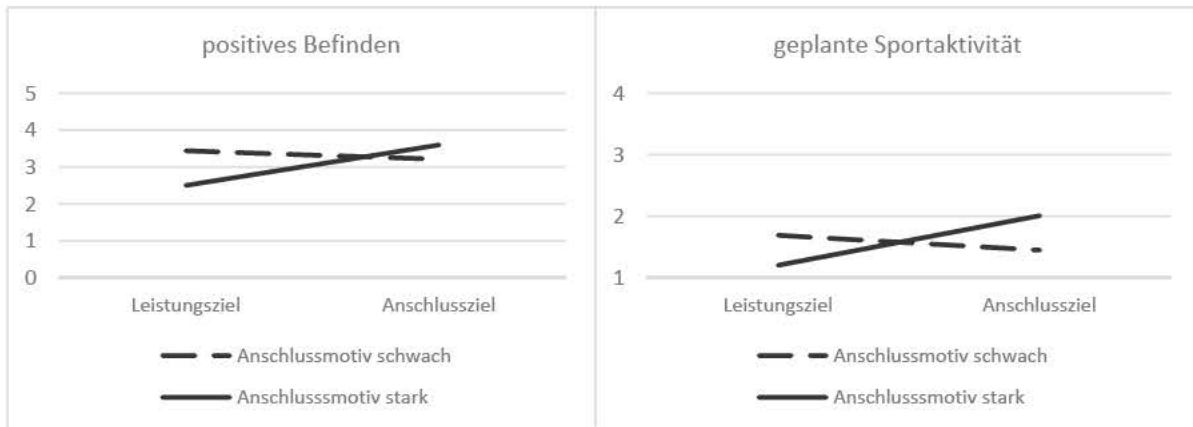


Abbildung 2. Illustration der Auswirkungen von Leistungs- und Anschlusszielinstruktionen durch Trainer und Trainerinnen in Abhängigkeit der Anschlussmotivausprägung der Sporttreibenden auf Befinden (links) und geplante Sportaktivität (rechts) (Studie 2).

Ziel-Interaktion bei der Vorhersage geplanter Sportaktivität, $b = .279$, $seb = .078$, $p = .001$, welche in Tabelle 3 ausgeführt und in Abbildung 3 illustriert ist. Personen mit hoher Ausprägung im Leistungsmotiv berichten unter einem Leistungsziel stärkere intendierte Sportaktivität als bei der Verfolgung eines Anschlussziels. Für Personen mit schwachem Leistungsmotiv verhält es sich umgekehrt, jedoch in deutlich schwächerem Ausmaße. Entgegen der Hypothese zeigte sich jedoch kein signifikanter Interaktionseffekt für das Befinden während des Sporttreibens, $b = -.064$, $seb = .076$, $p = .437$ (s. Tabelle 2).

Zusammenfassend zeigte sich auch mit einem experimentellen Design von Studie 2, dass Personen mit starker Motivausprägung von motivkongruenten Zielen, die ihnen von Trainern und Trainerinnen vorgegeben werden, profitieren. Motivinkongruente Ziele hingegen hatten Befindens- und Motivationseinbußen zur Folge. Unerwartet war, dass bei der Vorhersage des positiven Befindens das Leistungsmotiv nicht mit der Zielthematik interagiert, während die Leistungsmotiv \times Ziel-Interaktion bei der Vorhersage zukünftiger Motivation signifikant war.

Diskussion

Eine korrelative Studie mit Sportstudierenden und ein Experiment mit Fitnesstreibenden liefern Antworten auf die beiden eingangs formulierten Forschungsfragen: Zum einen zeigte sich in Übereinstimmung mit früheren Befunden aus anderen Lebensdomänen (Brunstein et al., 1995; Job et al., 2010; Hofer & Busch, 2013), dass die sportbezogenen Ziele zu den impliziten Motiven der Sporttreibenden passen müssen, damit Wohlbefinden und geplante Sportaktivität resultieren, während sich unpassende Ziele negativ auswirken. Zum anderen wurde die Annahme geprüft und bestätigt, dass implizite Motive nicht nur mit den selbstgesetzten Zielen von Personen in Interaktion treten, sondern gleichermaßen

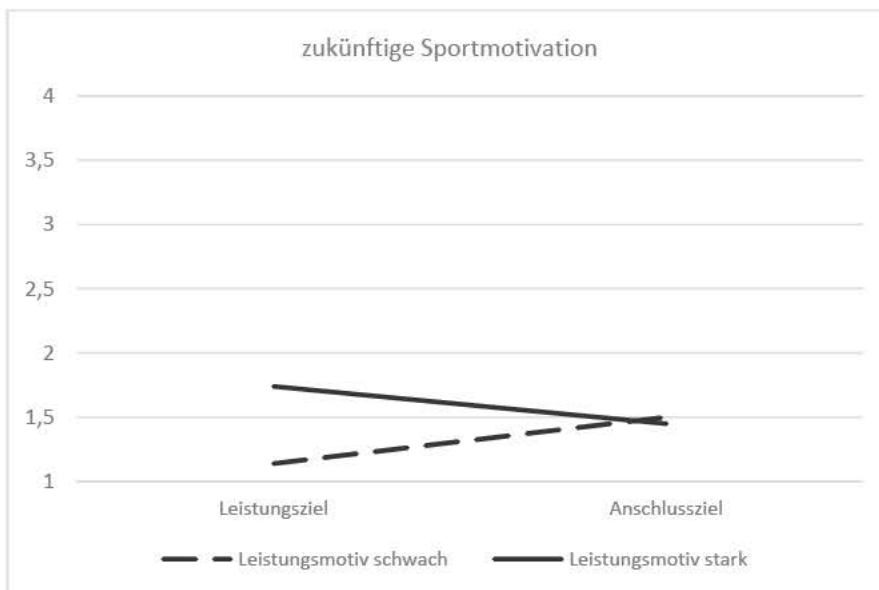


Abbildung 3. Illustration der Auswirkungen von Leistungs- und Anschlusszielinstruktionen durch Trainer und Trainerinnen in Abhängigkeit der Leistungsmotivausprägung der Sporttreibenden auf die zukünftige Sportmotivation (Studie 2).

ßen mit fremdgesetzten Zielen zusammenspielen: Sie interagieren mit Zielen, die von Trainern und Trainierinnen vorgegeben werden.

Die Ergebnisse sprechen weitestgehend für die Passungshypothese, zeigen aber auch einen unerwarteten Befund. Die Leistungsmotiv \times Ziel-Interaktion war bei der Vorhersage des positiven Befindens in Studie 2 nicht signifikant, obwohl sich ein Effekt für ein anderes abhängiges Maß, genauer gesagt für die intendierte Sportaktivität, zeigte. Da sich der erwartete Interaktionseffekt auf das Befinden in Studie 1 mit selbstgesetzten Zielen zeigen ließ, suchen wir die Erklärung in der Zielinduktionsmethode, die wir in Studie 2 verwendet haben. Das induzierte Leistungsziel unterscheidet sich von den Leistungszielen, die beispielsweise von den Studierenden in Studie 1 frei genannt wurden, vor allem darin, dass das Leistungsergebnis sich in Studie 1 vorrangig auf die sportliche Aufgabe selbst und auf die Entwicklung von Fähigkeiten bezog (z. B. „Ich will meinen Aufschlag im Tennis verbessern“), während das induzierte Leistungsziel in Studie 2 den Leistungsvergleich mit Anderen in den Vordergrund stellte. Diese Differenzierung entspricht der theoretischen Unterscheidung von Leistungs- und Lernzielen und damit einhergehender Ich- und Aufgabenorientierung (Elliot & McGregor, 2001; Dweck, 1986; Nicholls, 1984). Für diese wurde mehrfach gefunden, dass sich leistungsbezogene Ziele, die auf die Bewältigung von Herausforderungen und die Weiterentwicklung von Fähigkeiten abzielen, positiver auf das Befinden und die Motivation auswirken als leistungsbezogene Ziele, bei denen der Leistungsvergleich mit Anderen im Vordergrund steht (Balaguer, Duda & Crespo, 1999; Elliot & McGregor, 2001). Zudem können Leistungsvergleiche mit anderen durchaus auch machthematische Anreize beinhalten, wie Andere besiegen zu können und sind nicht eindeutig der Leistungsdomäne zuzuordnen. Zusammenfassend führen wir also das weniger deutliche Befundmuster für das Leistungsmotiv (Interaktionseffekt auf geplante Sportaktivität, nicht aber auf Befinden) als für das Anschlussmotiv auf eine noch nicht optimale Leistungszielinstruktion zurück. Ob diese Erklärung einer empirischen Prüfung standhält, muss in zukünftigen Studien analysiert werden, in denen beispielsweise die Auswirkungen einer Lern- und Leistungszielinduktion in Abhängigkeit des Leistungsmotivs direkt miteinander verglichen werden. Eine Erhöhung der statistischen Power durch größere Stichproben wäre zusätzlich wünschenswert.

Eine Einschränkung dieser Arbeit bietet einen Ansatzpunkt zur Optimierung in zukünftigen Studien. In der vorliegenden Arbeit wurde das Machtmotiv, welches ebenfalls ein in der Literatur aktueller Forschungsgegenstand ist, und seine Interaktion mit machthematischen Sportzielen nicht untersucht.

Beispiele für machthematische Ziele sind „Ich will den Gegner in die Knie zwingen“ und „Ich will meine Überlegenheit in Kraft und Ausdauer beweisen“. Es müsste in zukünftigen Studien die Induktion von sozial erwünschten Machtzieleln gelingen, welche in den Untersuchungskontext passen ohne künstlich zu wirken. Potenzielle Beispiele hierfür wären „Ich will andere lenken und leiten“ und „Ich will ein sportliches Vorbild sein“.

Eine weitere wichtige Aufgabe ist die empirische Analyse vermittelnder Mechanismen. So ist beispielsweise die Hypothese, dass Motivinkongruenz wie ein Stressor wirkt, der das Befinden beeinträchtigt (Baumann et al., 2005) bislang empirisch ungeprüft. Zukünftige Studien könnten psychischen und physiologischen Stress messen und dessen Mediatorfunktion zwischen Inkongruenz und Missbefinden testen.

Übergreifend betrachtet zeigt die vorliegende Arbeit auch auf, wie sich Theorie und Praxis gegenseitig befruchten können. So entstand aus der praxisrelevanten Frage, ob Trainer und Trainerinnen auch „falsche“, im Sinne von motivinkongruenten Zielvorgaben machen können, die theoretische Frage, ob fremdgesetzte Ziele sich in der Interaktion mit impliziten Motiven genauso verhalten wie selbstgesetzte Ziele, für die das Interaktionsmuster schon mehrfach aufgezeigt wurde. Die Zielsetzungstheorie (Locke & Latham, 1990, 2002), im Rahmen derer die Ähnlichkeiten der Wirkung fremd- und selbstgesetzter Ziele gefunden wurde, gibt einen ersten Plausibilitätshinweis zur Beantwortung der Frage. Studie 2 beantwortet die Frage empirisch. Dies wiederum macht einen theoretischen Sachverhalt nutzbar für den Anwendungsbereich. Sporttreibende und Trainer- und Trainerinnen sollten auf eine Passung der Ziele zu den impliziten Motiven achten. Doch wie kann dies gelingen?

Ein einfacher Zugangsweg, der von den Sporttreibenden selbst oder unter Anleitung von Trainern und Trainerinnen gegangen werden kann, sind Zielimaginationenübungen. In einer Studie von Schultheiss und Brunstein (1999) konnte beispielsweise gezeigt werden, dass Personen, die sich gedanklich in Prozesse der Zielverfolgung inklusive emotionaler Reaktionen hineinversetzen, diese also lebendig imaginieren, eher Ziele wählen, die zu impliziten Motiven passen. Vor allem die Fokussierung auf motivspezifische Affekte der Zielverfolgung (z. B. Leistung: Anregung, Interesse; Anschluss: Freude, Glück) trägt zum Setzen motivkongruenter Ziele bei (Job & Brandstätter, 2009). Weniger affektbasierte Auseinandersetzungen mit dem Ziel, z. B. durch das rationale Erstellen von Pro- und Kontralisten der Zielverfolgung, führt hingegen nicht zur Wahl motivpassender Ziele. Solche Befunde sind verwandt mit Methoden der mentalen Simulation, wie sie im Sport als Mittel der Selbstregulation

eingesetzt werden (Driskell, Copper & Moran, 1994; Erlacher, 2010). Spezifisch auf die Motiv-Ziel-Passung bezogen, müssten die Imaginationsübungen ganz konkrete Zielverfolgungsprozesse beinhalten und die Sporttreibenden aufgefordert werden, ihren Fokus auf emotionale Reaktionen zu legen. Sie könnten sich beispielsweise lebhaft Einzelschritte auf dem Weg einer Profikarriere vorstellen, wie beispielsweise eine typische Trainingswoche und hierzu angeben, wie sie sich in den imaginierten Situationen gefühlt haben. Reaktionen wie Anstrengungserleben und Stress sprechen für Motivinkongruenz, Reaktionen wie ein Gefühl der Energetisierung, Glück, Stolz oder Flowerleben sprechen für Motivkongruenz. Dieses Vorgehen ist nicht für Leistungssporttreibende eingegrenzt, sondern lässt sich durch Anpassung der imaginierten Situationen auch auf Freizeit- und Gesundheitssporttreibende oder auf den Schulsport anwenden.

Abschließend ist zu sagen, dass Wohlbefinden und Motivation wichtige Prädiktoren für die Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität sind und diese zu unterstützen ein wichtiges Ziel darstellt, um Menschen langfristig für das Sporttreiben zu gewinnen. Gesundheitsförderliche Effekte werden so erst möglich (Biddle et al., 2000). Die vorliegende Arbeit schlägt vor, dass dies durch eine Passung von sportbezogenen Zielen und impliziten Motiven gelingen kann. Eine Perspektive auf Befinden und Motivation im Sport, die interindividuelle Unterschiede berücksichtigt, erhöht zwar die Komplexität der Vorhersage und macht forschungstechnische und praktische Schritte anspruchsvoller. Die vorliegenden Studienbefunde weisen aber darauf hin, dass der Nutzen, der für die Vorhersage der wichtigen Variablen Befinden und Motivation im Sport erzielt wird, die erhöhten Kosten zu rechtfertigen scheint. Menschen unterscheiden sich und diese Unterschiede bestimmen das Befinden und die geplante zukünftige Sportaktivität entscheidend mit.

Literatur

- Balaguer, I., Duda, J. L. & Crespo, M. (1999). Motivational climate and goal orientation as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 9, 381–388.
- Baumann, N., Kaschel, R. & Kuhl, J. (2005). Striving for unwanted goals: Stress-dependent discrepancies between explicit and implicit achievement motives reduce subjective well-being and increase psychosomatic symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 781–799.
- Baumeister, R. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Biddle, S., Fox, K. R. & Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London, UK: Routledge.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061–1070.
- Brunstein, J. & Heckhausen, H. (2010). *Leistungsmotivation*. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (4. Aufl., S. 145–191). Berlin: Springer.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C. & Grässmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494–508.
- Brunstein, J. C., Lautenschlager, U., Nawroth, B., Pöhlmann, K. & Schultheiss, O.C. (1995). Persönliche Anliegen, soziale Motive und emotionales Wohlbefinden. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 16, 1–10.
- Carels, R. A., Coit, C. Young, K. & Berger, B. (2007). Exercise makes you feel good, but does feeling good make you exercise? An examination of obese dieters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 706–722.
- Cohen, P., Cohen, J., West, S. G. & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040–1048.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Dishman, R. K. (1990). Determinants of participation in physical activity. In C. Bouchard, R. Shephard, T. Stephens, J. Sutton & B. McPherson (Eds.), *Exercise, fitness, and health* (pp. 75–102). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Driskell, J. E., Copper, C. & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79, 481–492.
- Elbe, A.-M., Wenhold, F. & Müller, D. (2005). Zur Reliabilität und Validität der Achievement Motive Scale-Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12, 57–68.
- Elliot, A. J. & McGregor, H. A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501–519.
- Erlacher, D. (2010). Mentales Training als Simulation. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 17, 69–77.
- Hofer, J. & Busch, H. (2013). Living in accordance with one's implicit motives: Cross-cultural evidence for beneficial effects of motive-goal congruence and motive satisfaction. In A. Efklides & D. Moraitou (Eds.), *A positive psychology perspective on quality of life* (pp. 51–66). New York: Springer.
- Hofer, J., Busch, H., Bond, M. H., Li, M. & Law, R. (2010). Is motive-goal congruence in the power domain beneficial for individual well-being? An investigation in a German and two Chinese samples. *Journal of Research in Personality*, 44, 610–620.
- Hofer, J. & Chasiotis, A. (2003). Congruence of life goals and implicit motives as predictors of life satisfaction: Cross-cultural implications of a Study of Zambian male adolescents. *Motivation and Emotion*, 27, 251–272.
- Job, V. & Brandstätter, V. (2009). To get a taste of your goals: Creating motive-goal congruence by affect-focus goal-fantasy. *Journal of Personality*, 77, 1527–1559.

- Job, V., Oertig, D., Brandstätter, V. & Allemand, M. (2010). Discrepancies between implicit and explicit motivation and unhealthy eating behavior. *Journal of Personality*, 78, 1209–1238.
- Krohne, H. W., Egloff, B., Kohlmann, C.-W. & Tausch, A. (1996). Untersuchung mit einer deutschen Form der Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Diagnostica*, 42, 139–156.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (1990). *A Theory of Goal-Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57, 705–717.
- McClelland, D. C. (1985). *Human motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman.
- McClelland, D. C., Koestner, R. & Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, 96, 690–702.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A. & Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Murray, H. A. (1943). *Thematic Apperception Test Manual*. Cambridge: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328–346.
- Schüler, J. & Brandstätter, V. (2013). How basic need satisfaction and dispositional motives interact in predicting flow experience in sport. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, 687–705.
- Schüler, Wegner & Knechtle (2014). Implicit motives and basic need satisfaction in extreme endurance sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 293–302.
- Schultheiss, O. C. & Brunstein, J. C. (1999). Goal imagery: Bridging the gap between implicit motives and explicit goals. *Journal of Personality*, 67, 1–38.
- Schultheiss, O. C. & Brunstein, J. C. (2010). *Implicit motives*. NY: Oxford University Press.
- Schultheiss, O. C. & Pang, J. S. (2007). Measuring implicit motives. In R. W. Robins, R. C. Fraley & R. Krueger (Eds.), *Handbook of research methods in personality psychology* (pp. 322–344). New York: Guilford.
- Sokolowski, K. & Heckhausen, H. (2010). Soziale Bindung: Anschlußmotivation und Intimitätsmotivation. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 193–210). Berlin: Springer.
- Sorrentino, R. M. & Sheppard, B. H. (1978). Effects of affiliation-related motives on swimmers in individual versus group competition: A field experiment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 704–714.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. In T. Urdan & S. Karabenick (Eds.), *Advances in Motivation and Achievement*, vol. 16: *The decade ahead* (pp. 105–166). UK: Emerald Publishing.
- Wegner, M. & Schüler, J. (2014). The implicit achievement motive and general life stress affect time spent on competitive matches in racquets sports. In C. Mohiyeddini (Ed.), *Contemporary topics and trends in the psychology of sports* (pp. 153–176). New York: Nova Science.
- Wegner, M. & Teubel, T. (in press). The implicit achievement motive predicts match performances and the explicit motive predicts choices for goal distances in team sports. *International Journal of Sport Psychology*.
- Winter, D. G. (1994). *Manual for scoring motive imagery in running text* (4 ed.). Unpublished manuscript. Ann Arbor: University of Michigan.