

**Nanna Notthoff & Luca A. Diener**

## Psychologie der körperlichen Aktivität: Ein Überblick über die Exercise Psychology

### Summary

Originally, Exercise Psychology emerged from the field of Sports Psychology. It also deals with questions at the intersection of psychology and physical activity. In contrast to Sports Psychology, Exercise Psychology focuses on health-related physical activity, not on competition and performance optimization. With a professorship specifically for Exercise Psychology, the Faculty of Sport Science at Leipzig University is unique compared to other German universities. An interview with Prof. Dr. Dorothee Alfermann sheds light on the developments that led to its establishment. The contribution closes by highlighting current research of the research group Exercise Psychology at Leipzig University's Faculty of Sport Science.

### Zusammenfassung

Ursprünglich ging die Exercise Psychology aus der Sportpsychologie hervor und beschäftigt sich folglich ebenfalls mit Fragen an der Schnittstelle von Psychologie und körperlicher Aktivität. Allerdings liegt der Fokus der Exercise Psychology auf der gesundheitsförderlichen körperlichen Aktivität, nicht auf Wettkampforientierung und Leistungsoptimierung. Mit einer eigenen Professur für Exercise Psychology hat sich an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig ein Alleinstellungsmerkmal gegenüber anderen deutschen Universitäten herausgebildet. Ein Interview mit Prof. Dr. Dorothee Alfermann beleuchtet die Entwicklungen, die zu ihrer Etablierung führten. Der Beitrag schließt mit einem Kurzüberblick über die aktuellen Forschungsthemen der Leipziger Exercise Psychology.

**Schlagworte:** Exercise Psychology, Bewegungspsychologie, Psychologie, körperliche Aktivität

## 1. Was ist Exercise Psychology?

Der Begriff und das Fach Exercise Psychology sind in Deutschland noch wenig bekannt. Dies gilt sowohl für das Fachpublikum als auch für die breite Öffentlichkeit. Deshalb müssen die Inhalte und Schwerpunkte des Fachs im Rahmen von wissenschaftlichen Exkursen oder beim Austausch mit Laien häufig grundlegend erläutert werden. Möglicherweise liegt es auch daran, dass es sich bei der Exercise Psychology um eine relativ junge Wissenschaftsdisziplin handelt. Obwohl es Ansätze gibt, "Exercise Psychology" mit Bewegungspsychologie zu übersetzen, um ein breiteres begriffliches Verständnis zu begünstigen, konnte sich die deutsche Bezeichnung bisher nicht etablieren.

Eine erste formale Definition des Begriffs Exercise Psychology lieferten Rejeski und Brawley (1988). Diese umschrieben das Fachgebiet als: „Die Anwendung der pädagogischen, wissenschaftlichen und beruflichen Beiträge der Psychologie zur Förderung, Erklärung, Erhaltung und Verbesserung von Verhaltensweisen im Zusammenhang mit körperlicher Arbeitsfähigkeit“ (S. 239). Mit anderen Worten handelt es sich laut ihnen bei der Exercise Psychology um die Anwendung der Psychologie auf Komponenten der gesundheitsbezogenen körperlichen Aktivität (Biddle & Fuchs, 2009). Bis heute lässt sich weitestgehend an dieser Definition festhalten, da sich keine offizielle Begriffsbestimmung herausgebildet hat. Praktischere Ansätze beschrieben die Exercise Psychology als ein Fachgebiet, welches sich im Kern mit psychologischen Determinanten von körperlicher Aktivität auseinandersetzt und somit ein ursächliches Verständnis über das individuelle Aktivitätsverhalten gewinnt (Biddle & Vergeer, 2019).

### 1.1 Trennung von Sportpsychologie und Exercise Psychology

Im Gegensatz zum Begriff Exercise Psychology ist der Begriff Sportpsychologie weit verbreitet und das Fach bei Fachleuten und in der Öffentlichkeit bekannter. Beide Fachgebiete haben gemeinsam, dass sie psychologische Faktoren mit Aspekten der körperlichen Aktivität in Verbindung bringen (American Psychological Association Division 47, 2011). Vermutlich resultiert daraus der mitunter synonyme Gebrauch beider Begrifflichkeiten. Allerdings deckt eine nähere Betrachtung der beiden Fachgebiete die vorherrschenden Unterschiede der Forschungsschwerpunkte auf und hält dazu an, eine Trennung der Bereiche vorzunehmen. Das spiegelt sich unter anderem in der Begriffsdefinition der American Psychological Association Division 47 (2011) wider. Diese sieht eine Differenzierung der sportpsychologischen Forschung in zwei Bereiche vor. Der erste Bereich rückt die Anwendung psychologischer Prinzipien zur Leistungsoptimierung in den Vordergrund und gibt somit Aufschluss über die Grundlagen der Sportpsychologie. Anders verhält es sich für den zweiten Bereich, welcher den Zusammenhang der körperlichen Aktivität mit psychologischen Parametern und die daraus hervorgehenden gesundheitlichen Folgen

über die gesamte Lebensspanne betrachtet und somit sinnbildlich für die Exercise Psychology steht. Darin liegt unter anderem der Beweis, dass Sportpsychologie und Exercise Psychology differenziert betrachtet werden sollten.

## 2. Geschichte der Exercise Psychology

Am Ende des 19. Jahrhunderts, als sich die Psychologie von der Philosophie entfernte, waren Sport und Bewegung nicht die Hauptthemen, die diejenigen interessierten, die das menschliche Verhalten studierten. Nur wenige Forscher:innen, insbesondere in Deutschland, brachten damals das neu entstandene Fachgebiet mit der Leibeserziehung in Verbindung (Tenenbaum & Hackfort, 2003). In den USA griffen Sozialpsychologen die Sport- und Bewegungspsychologie erstmalig auf, indem sie sich auf Wettbewerbssituationen bezogen und den Sport als ein repräsentatives Beispiel hinzuzogen (Tenenbaum & Hackfort, 2003). Auf Grundlage dieses Gedankens bildete sich nach und nach die Sportpsychologie als eigenständiger Forschungsbereich heraus. Mit voranschreitendem Wachstum spaltete sich diese in verschiedene Interessengebiete auf (Tenenbaum & Hackfort, 2003). Infolgedessen wurde die anfänglich starke Ausrichtung der Sportpsychologie auf den Leistungssport unter anderem durch gesundheitsbezogene Themen erweitert (Biddle & Fuchs, 2009). Damit wurde der Grundstein für die Entstehung der Exercise Psychology gelegt.

Die Herausbildung dieses Teilgebietes zu Beginn der 1980er-Jahre (Biddle & Vergeer, 2019) fällt in eine Zeit, in der die Gesundheitsförderung insgesamt einen maßgeblichen Aufschwung erfuhr und sich unter anderem in der 1986 verabschiedeten „Ottawa Charter for Health Promotion“ (World Health Organisation, 1986) der Weltgesundheitsorganisation manifestierte. Betrachtet man das Krankheitsspektrum der letzten Jahre in Deutschland, so zeichnet sich eine Entwicklung hin zu den chronischen, größtenteils vermeidbaren Erkrankungen ab (Kickbusch & Hartung, 2014, S.15). Um gegen diese Problematik zukünftig vorzugehen, kann die stetige Ausweitung des leistungsportorientierten Feldes der Sportpsychologie hin zu gesundheitsbezogenen Schwerpunkten einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation der Bevölkerung leisten.

Mit der Herausbildung des Fachgebiets „Exercise Psychology“, entstand ebenfalls entsprechende Fachliteratur. Nachfolgend sollen einige wesentliche Zeitschriften, die sich mit Exercise Psychology beschäftigen, genauer betrachtet werden. Die erste nennenswerte internationale Zeitschrift, die thematische Schwerpunkte der Exercise Psychology aufgriff, war das *Journal of Sport Psychology* (JSP), welches 1970 gegründet wurde. Darin war ein Bereich für „health and exercise“, also für Gesundheit und Bewegung vorgesehen (Biddle & Vergeer, 2019). Die Artikel, die sich inhaltlich der Exercise Psychology zuordnen lassen, konzentrierten sich anfänglich auf den Zusammenhang von

Wohlbefinden und Bewegung. Dazu wurden die zugehörigen empirischen Arbeiten auf die Betrachtung von Stress und Stimmungsveränderungen spezifischer Bevölkerungsgruppen ausgerichtet. Später spielte die Untersuchung der psychischen Gesundheit im Allgemeinen eine übergeordnete Rolle (Biddle & Vergeer, 2019).

Aus zeitlicher Sicht knüpft die Etablierung des *Journals of Sport Psychology* im Jahr 1979 durch die North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA) an das IJSP an. Dieses wurde im Jahr 1988 aufgrund seiner thematischen Ausrichtung in *Journal of Sport & Exercise Psychology* (JSEP) umbenannt (Biddle & Vergeer, 2019).

Im Jahr 2000 entschied sich die European Federation for the Psychology of Sport and Physical Activity (FEPSAC) für die Herausgabe der Zeitschrift *Psychology of Sport and Exercise* (PSE), was die Internationalisierung und die Reichweite des Fachbereichs nachhaltig förderte. Dieser Umstand wird unter anderem daran deutlich, dass Artikel, die sich mit Fragestellungen der Exercise Psychology auseinandersetzten, bis in die 1990er-Jahre ausschließlich nordamerikanischen Ursprungs waren. Im Jahr 2010 machten diese Werke allerdings nur noch knapp 50 % der entstandenen Fachliteratur aus (Biddle & Vergeer, 2019).

Seit den 2000er Jahren bildeten sich stetig weitere Fachzeitschriften heraus, die Inhalte der Exercise Psychology veröffentlichten oder sogar einen Schwerpunkt auf diese legten. Darunter befanden sich unter anderem das *International Review of Sport and Exercise Psychology* (IRSEP), die *Sport, Exercise, and Performance Psychology* (SEPP) (Biddle & Vergeer, 2019), das *International Journal of Sport and Exercise Psychology* sowie das *Journal of Exercise Psychology and Fitness*. Diese Entwicklung zeigt, dass das wissenschaftliche Interesse an Exercise Psychology stark zugenommen hat.

Das öffentliche Interesse am Fach Exercise Psychology ist grundsätzlich schwer zu beziffern. Allerdings stellen das zunehmende Bewusstsein für gesundheitliche Themen und die Optimierung des eigenen Lebensstils relevante Indikatoren für einen zukünftig wachsenden Anklang der Exercise Psychology in der Öffentlichkeit dar. Darüber hinaus beschäftigt sich die Exercise Psychology im Vergleich zur Sportpsychologie vermehrt mit Themen, die für die breite Bevölkerung relevant sind, was das öffentliche Interesse an dem Fach vermutlich zusätzlich verstärkt.

### **3. Exercise Psychology in Deutschland**

In Deutschland ist die Exercise Psychology häufig Bestandteil der Sportpsychologie. Folglich taucht die exakte Bezeichnung eher selten auf. Jedoch beinhalten einige sportpsychologische Literaturwerke Kapitel, die sich dem

Gegenstand der Exercise Psychology widmen. Dabei spielen vorrangig gesellschaftsbezogene und gesundheitsorientierte Themen eine zentrale Rolle. Eine Betrachtung der deutschen Hochschullandschaft zeigt, dass Exercise Psychology kaum als eigenständiges Fach gelehrt wird. Es zeichnet sich jedoch ab, dass vielfach thematische Schwerpunkte der Exercise Psychology im Rahmen der sportpsychologischen Ausbildung begleitend vermittelt werden.

#### **4. Exercise Psychology an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig**

Mit einer Professur, die in der Exercise Psychology angesiedelt ist, hat die Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig in der deutschen Hochschullandschaft ein Alleinstellungsmerkmal vorzuweisen. Nur selten wird das Fach überhaupt unterrichtet. Warum sich diese fachliche Ausrichtung ausgerechnet an der Sportwissenschaftlichen Fakultät Leipzig wiederfindet, haben wir versucht, im Rahmen eines Interviews herauszufinden. Dazu befragten wir Frau Prof. Dr. em. Dorothee Alfermann, die maßgeblich an der Einrichtung der Exercise Psychology beteiligt war.

##### **4.1 Historie**

**Luca A. Diener (LD):** *Herzlich willkommen zu unserem Interview, ich freue mich, dass Sie sich die Zeit dafür nehmen.*

**Prof. Dr. Dorothee Alfermann (DA):** Ja, ich freue mich ebenfalls und bin gespannt auf Ihre Fragen.

**LD:** *Dann würde ich direkt in die erste Frage einsteigen. Wie stehen Sie persönlich im Zusammenhang mit dem Fachbereich Exercise Psychology, insbesondere an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig?*

**DA:** In erster Linie habe ich mich damals sehr eingesetzt, dass die Professur eingerichtet wird. Vor allem, da mir als Stelleninhaberin der Professur Sportpsychologie klar wurde, dass sich das Fach sehr ausdehnt.

**LD:** *Was verstehen Sie denn unter dem Begriff Exercise Psychology?*

**DA:** Exercise Psychology ist für mich vor allem die Psychologie, die sich vorrangig mit der gesundheits- oder freizeitorientierten Aktivität befasst. Fragebereiche, denen man sich in diesem Fach widmet, können lauten: Wie kann ich die Bevölkerung, aber auch das Individuum dazu bringen, sich mehr zu bewegen? Welche Wirkungen ergeben sich aus Bewegung/Aktivität auf die Psyche der Menschen, die sie betreiben? Solchen Fragestellungen nimmt man sich in der Exercise Psychology an, stets vor dem Hintergrund, dass es nicht um eine Wettkampforientierung geht.

**LD:** *Im nächsten Schritt würde mich interessieren, wie man Ihrer Meinung nach die Exercise Psychology von der Sportpsychologie abgrenzen kann?*

**DA:** Die Sportpsychologie befasst sich im engeren Sinne mit Sport treiben, mit dem Ziel der Leistungsoptimierung. Das muss nicht zwangsläufig Spitzensport sein. Ganz im Gegenteil, die Sportpsychologie richtet sich an alle Menschen, die sich in Wettkampfsysteme eingliedern. Dementsprechend zielt der anwendungsbezogene Bereich hauptsächlich auf die Verbesserung der individuellen Leistung ab. Vergleicht man das mit der Exercise Psychology, so steckt darin der größte Unterschied, da es bei Exercise Psychology eben nicht darum geht.

**LD:** *Danke für diese grundlegenden Ausführungen. Nun würde ich gerne wissen, wie die Einrichtung der Exercise Psychology an der Sportwissenschaftlichen Fakultät vonstattenging. Welche Hindernisse und Hürden galt es dabei zu überwinden und gab es vielleicht auch förderliche Faktoren?*

**DA:** Ich musste für das Vorhaben zunächst einmal Verbündete suchen, die ebenfalls erkannt hatten, dass die Exercise Psychology sehr forschungsintensiv wurde. In diesem Sinne habe ich versucht, Menschen von der Idee zu überzeugen und das gelingt natürlich nicht bei allen. Jedoch waren wesentliche Vorteile, dass die Exercise Psychology sehr Drittmittel produktiv wurde und sich darüber hinaus gut in gesundheitsorientierte Fakultäten einbinden ließ. Insbesondere der ehemalige Diplomstudiengang „Prävention und Rehabilitation“ und der daraus entstandene Masterstudiengang sowie die gesundheitsorientierten Anteile des Bachelorstudiums der Sportwissenschaft begünstigten eine fachliche Spezialisierung auf Inhalte der Exercise Psychology an der Sportwissenschaftlichen Fakultät in Leipzig. Insgesamt sehe ich eine enge Verbindung zwischen der inhaltlichen Entwicklung der Sportwissenschaftlichen Fakultät und der Professur Exercise Psychology.

**LD:** *Können Sie als Ergänzung bitte noch die Beweggründe für eine Trennung oder Aufteilung der Bereiche Sportpsychologie und Exercise Psychology darstellen?*

**DA:** Vor allem war es auf der inhaltlichen, aber auch auf der quantitativen Ebene zu viel für eine Professur. Ich habe vor der Trennung beider Fachbereiche immer versucht, Mitarbeiter:innen in die eine oder andere Richtung zu lenken, um alle thematischen Schwerpunkte abdecken zu können. Das sollte dann auch in der Lehre umgesetzt werden, aber damit erzielte ich nicht die gewünschte Kontinuität. Sobald Sie allerdings eine Professur an der Universität haben, können Sie ein Fach theoretisch besser und zuverlässiger abdecken. Ohne diese weitere Professur hätte das Lehrangebot am Ende in den verschiedenen Studiengängen schlichtweg nicht aufrechterhalten werden können.

**LD:** *Nun würde ich Ihnen gerne wieder eine grundlegendere Frage stellen. Was glauben Sie, warum sich die Sportwissenschaftliche Fakultät in Leipzig überhaupt so stark an die Psychologie richtet?*

**DA:** Die Sportwissenschaftliche Fakultät richtet sich an viele Schwerpunkte, wobei andere Fachgebiete noch deutlich stärker vertreten sind, deswegen würde ich dem nicht gänzlich zustimmen. Andererseits, wenn Sie das jetzt deutschlandweit sehen, dann mag das stimmen. Ein möglicher Grund dafür ist, dass Leipzig im deutschlandweiten Vergleich eine sehr große Fakultät ist und deshalb auch verhältnismäßig viel Platz für die Fächer mit psychologischen Schwerpunkten bietet. Darüber hinaus entwickelten sich diese Fachrichtungen stark hin zu den internationalen Studiengängen, die meistens mehr Personal verlangen.

**LD:** *Dann würde mich noch Ihre persönliche Einschätzung zur Entwicklung der Exercise Psychology von der Einrichtung bis heute interessieren. Was kommt Ihnen in diesem Kontext in den Sinn?*

**DA:** Über die letzten Entwicklungen kann ich nichts sagen, aber ich bin in erster Linie froh, wenn die Stelle gut besetzt ist, weil das meines Erachtens für die Forschung und Lehre ganz wichtig ist.

**LD:** *Und wie sieht das für die Entwicklung bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie zuletzt aktiv in das Geschehen involviert waren, aus?*

**DA:** Das war schon mal von Anfang an eine sehr gute zeitliche Entlastung für mich, was die Lehre betraf. Aber auf die Entwicklung bezogen freue ich mich, dass sich die Exercise Psychology so gut in dem Masterstudiengang „Prävention und Rehabilitation“ etablieren konnte. Das hat meiner Meinung nach sehr gut funktioniert. Von daher würde ich schon von einer positiven Entwicklung sprechen.

**LD:** *Danke, dass Sie Ihre Meinung mit uns geteilt haben. Nun möchte ich nur noch wissen, ob es noch etwas gibt, das Sie uns abschließend mitteilen möchten?*

**DA:** Ich würde mich freuen, wenn die Exercise Psychology weiter von der Fakultät unterstützt und geschützt wird. Vor allem auch im Interesse der internationalen Studiengänge.

Das Interview zeigt Parallelen zwischen der Entwicklung des Faches Exercise Psychology und der Etablierung der Professur an der Sportwissenschaftlichen Fakultät auf. Es unterstreicht auch, dass es sich bei der Exercise Psychology um ein Fach mit starker internationaler Ausrichtung und Bedeutung handelt.

## **4.2 Gegenwart und Zukunft**

Die aktuellen Forschungsschwerpunkte der Professur für Exercise Psychology greifen praktisch relevante Themen und Fragestellungen auf und adressieren sie mithilfe psychologischer Theorien und Methoden. Sie lassen sich grob in drei Bereiche einordnen: (1) Entwicklung von körperlicher Aktivität und seden-

tärem Verhalten im (höheren) Erwachsenenalter, (2) Interventionen zur Steigerung von körperlicher Aktivität und zur Reduktion des sedentären Verhaltens bei Erwachsenen, (3) Altersbilder und Altersstereotype im Kontext von körperlicher Aktivität und sedentärem Verhalten. Ältere Erwachsene bilden in den Projekten die Hauptzielgruppe. Dabei kommen verschiedene Methoden zum Einsatz, die Interventionen im Feld, Laborexperimente, systematische Reviews, Sekundärdatenanalysen großer Paneldatensätze und (psycho-)physiologische Messungen einschließen.

Der erste Themenschwerpunkt greift Statistiken auf, die darauf hindeuten, dass ältere Erwachsene weniger körperlich aktiv sind als jüngere. Es wird untersucht, ob körperliche Aktivität im Alter tatsächlich abnimmt oder ob es sich bei den bisherigen Befunden um Kohorteneffekte handelt. Auch wird beleuchtet, ob und wie sich körperliche Aktivität mit dem Alter verändert, d. h., ob sie sich z. B. von einer Domäne wie strukturiertem Sport in andere Domänen wie Lifestyle Aktivitäten und Aktivitäten zur Alltagsbewältigung verschiebt. Die Erkenntnisse können genutzt werden, um Bereiche zu wählen, in denen Aktivität gezielt gefördert wird. Des Weiteren wird die Rolle von individuellen Charakteristika, psychologischen Faktoren und der strukturellen Umwelt für potentielle altersbedingte Veränderungen der körperlichen Aktivität untersucht. Auch das sedentäre Verhalten wird in diesem Themenschwerpunkt beleuchtet. Bislang konzentrieren sich die Untersuchungen zur Entwicklung dieses Verhaltens hauptsächlich auf das Kindes- und Jugendalter. Im Arbeitsbereich Exercise Psychology wird auch das Erwachsenenalter in den Fokus genommen und beispielsweise die Rolle von Lebensereignissen und Normen untersucht.

Der zweite Themenschwerpunkt befasst sich mit Interventionen zur Steigerung der körperlichen Aktivität und zur Reduktion des sedentären Verhaltens. Dabei werden Interventionskonzepte auf Basis geeigneter psychologischer Theorien entwickelt, implementiert und evaluiert. Es werden Fragen adressiert wie: Welche Arten von Motivation beeinflussen die Aufnahme bzw. die Aufrechterhaltung von Verhalten? Wie sollten Bewegungsaufforderungen formuliert sein, um effektiv zu sein? Welche Aktivitäten passen zu einem Individuum?

Im dritten Themenschwerpunkt geht es um Altersbilder im Kontext von körperlicher Aktivität. Bei Altersbildern handelt es sich um Vorstellungen über das Alter, ältere Menschen und den Alterungsprozess. Sie sind in der Gesellschaft präsent und können sich auf andere Personen beziehen und sie finden sich auch bei älteren Menschen selbst. Altersbilder können in der Form von Altersstereotypen auftreten und im schlimmsten Fall zur Altersdiskriminierung führen. In der Exercise Psychology wird untersucht, welche Rolle Altersbilder (der älteren Personen selbst und ihrer sozialen Interaktionspartner, speziell auch im Gesundheitsbereich) für das Level an körperlicher Aktivität bzw. das Ausmaß des sedentären Verhaltens bei älteren Erwachsenen spielen.

In allen drei Forschungsbereichen werden in einzelnen Projekten aktuelle gesellschaftliche Themen aufgegriffen. Dazu gehören Klimawandel und Mobili-

tätswende (Aufrechterhaltung der Radmobilität im Alter bzw. Heranführen älterer Menschen an das Radfahren), One Health (Untersuchung der gemeinsamen körperlichen Aktivität von Menschen und ihren Haustieren und Interventionen in diesem Bereich) sowie Digitalisierung (Digitalsport für ältere Erwachsene; Zusammenspiel von Altersstereotypen aus den Bereichen Technologie und Bewegung und deren Auswirkungen auf die körperliche Aktivität und Leistungsfähigkeit von älteren Erwachsenen).

## Literatur

American Psychological Association Division 47. (2011). *What Is Exercise Psychology and Sport Psychology?* <https://www.apadivisions.org/division-47/about/resources/what-is>

Biddle, S. J. H., & Fuchs, R. (2009). Exercise psychology: A view from Europe. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(4), 410–419. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.011>

Biddle, S. J. H., & Vergeer, I. (2019). A brief history of exercise psychology. In M. H. Anshel, S. J. Petruzzello, & E. E. Labbé (Hrsg.), *APA handbook of sport and exercise psychology, volume 2: Exercise psychology (Vol. 2)* (S. 3–26). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000124-001>

Kickbusch, I., & Hartung, S. (2014). *Die Gesundheitsgesellschaft: Konzepte für eine gesundheitsförderliche Politik* (2., vollst. überarb. Aufl.). Verlag Hans Huber: Programmbereich Gesundheit. Huber.

Rejeski, W. J., & Brawley, L. R. (1988). Defining the boundaries of sport psychology. *The Sport Psychologist, 2*(2), 231–242.

Tenenbaum, G., & Hackfort, D. (2003). Editorial: A new journal for the international perspective on sport and exercise psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 7–8. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2003.9671699>

World Health Organisation. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion: First International Conference on Health Promotion Ottawa, 21 November 1986*. [https://www.healthpromotion.org.au/images/ottawa\\_charter\\_hp.pdf](https://www.healthpromotion.org.au/images/ottawa_charter_hp.pdf)

## Verfasser:innen

**Notthoff, Nanna**, Jun.-Prof. Ph.D., Exercise Psychology, Sportwissenschaftliche Fakultät, Universität Leipzig

**Diener, Luca A.**, B. A., Exercise Psychology, Sportwissenschaftliche Fakultät, Universität Leipzig