



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Laufsport 2.0 – Die sportliche Identität und Motivation
von Lauf-App-Nutzerinnen und -Nutzern“

verfasst von / submitted by

Daniel Esletzbichler

angestrebter akademischer Grad/ in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Magister der Naturwissenschaft (Mag. rer. nat.)

Wien, 2018 / Vienna, 2018

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 445 482

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium UF Biologie und Umweltkunde
UF Bewegung und Sport

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Abstract

In der vorliegenden Diplomarbeit geht es um die sportliche Identität und Motivation von Läufern/Läuferinnen, welche für ihr Training eine Lauf-App verwenden. Insbesondere wird ein Vergleich zwischen App-Nutzern/Nutzerinnen und Personen, welche keine App für den Laufsport verwenden, angestellt. Darüber hinaus wird geklärt, welche Motive ausschlaggebend für die App-Nutzung sind und welchen Einfluss die Befragten den Apps auf ihren Laufsport zuschreiben.

Mittels Fragebogenerhebung wurden 103 App-Nutzer/innen und 80 Personen, welche ohne App laufen, bezüglich der Thematik befragt.

Die Ergebnisse zeigen, dass Personen, die ohne App trainieren, eine stärker ausgeprägte soziale Sportidentität haben. Das Ablenkungs- und Erholungsmotiv hingegen erfährt von Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen eine signifikant höhere Zustimmung. Lauf-App-Nutzer/innen verwenden Apps vorwiegend zur Analyse ihres Trainings, zur Erreichung von sportlichen Zielen und zur Trainingssteuerung. Mehr als 90% der Befragten geben an, eine Lauf-App zu verwenden, weil sie dadurch motiviert werden. Die Befragten messen Apps einen wichtigen Stellenwert für ihren Laufsport bei. Die Auseinandersetzung mit leistungsorientierten Parametern und der sportlichen Leistung sowie das Erreichen und Stecken von neuen Zielen werden als starke Einflüsse von Lauf-Apps beschrieben.

Abstract

The diploma thesis at hand deals with the athletic identity and motivation of runners who use running apps in their training. In particular, a comparison between app users and people who do not use apps for running will be drawn. Moreover, it will be clarified which motives are crucial for app users and which influences the respondents accredit the apps concerning their running.

103 app users and 80 people who run without an app were questioned regarding this topic by means of a questionnaire survey.

The results show that people who run without apps have a stronger distinct social athletic identity. However, the distraction and recreation motive is significantly higher with running app users. The latter mainly use running apps to analyse their training, to reach their athletic goals and to control their training. More than 90 % of the respondents state that they use a running app because it motivates them. The questioned persons assign the apps a high significance to their running. The engagement with performance-oriented parameters, athletic achievements as well as the setting of new goals are described as strong influences of running apps.

Danksagung

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mich bei der Erstellung dieser Diplomarbeit unterstützt haben.

Dies gilt vor allem für meine Eltern, welche mich immer unterstützt haben und mir das Studium erst ermöglicht haben.

Weiters möchte ich mich bei Univ. Prof. Dr. Otmar Weiß und Mag. Michael Nader bedanken, die mir eine große Hilfe für die Erstellung dieser Diplomarbeit waren und mir jederzeit alle Fragen beantwortet haben.

Abschließend gilt mein großer Dank allen Personen, welche meinen Fragebogen ausgefüllt, korrigiert und verbreitet haben. Danke: Gerald, Betina, Frances, Kathrin, ERG-Kollegium, Laufen in Wien, Runtastic-Fangruppe, ...

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	9
2	Identität.....	11
2.1	Begriffsdefinition	11
2.2	Identität und Sport.....	14
2.3	Identität im digitalen Zeitalter.....	16
3	Motiv und Motivation	19
3.1	Motiv.....	19
3.2	Motive im Sport.....	21
3.3	Motivation	24
4	Lauf-Applikation	29
4.1	Aktueller Forschungsstand.....	31
4.2	Vorstellung Lauf-Apps.....	35
4.2.1	Runtastic Pro	35
4.2.2	Strava GPS Laufen und Radfahren	38
5	Forschungsdesign und Methode	41
5.1	Fragestellung	41
5.2	Hypothesen	41
5.2.1	Soziodemographische Daten	41
5.2.2	Sportverhalten	41
5.2.3	Wichtigkeit der Lebensbereiche.....	42
5.2.4	Soziale Sportidentität	42
5.2.5	Personale Sportidentität.....	42
5.2.6	Befriedigung durch den Laufsport.....	42
5.2.7	Motive im Laufsport.....	43
5.2.8	Zusammenhangshypothesen	43
5.3	Fragebogen	44
5.3.1	Aufbau des Fragebogens	44
5.4	Datenerhebung	45
5.5	Statistische Auswertung.....	46
5.6	Datenreduktion	48
5.6.1	Faktorenanalyse persönliche Motive für den Laufsport	48
5.6.2	Faktorenanalyse soziale Sportidentität	50
5.6.3	Faktorenanalyse personale Sportidentität.....	51
5.6.4	Faktorenanalyse Befriedigung durch den Laufsport	53
5.6.5	Faktorenanalyse Motive zur App-Nutzung	55
6	Auswertung und Darstellung der Ergebnisse	57
6.1	Stichprobe	57
6.2	Soziodemographische Daten	58
6.2.1	Geschlecht.....	58
6.2.2	Alter.....	59

6.2.3	Körpergröße – Körpergewicht – BMI	59
6.2.4	Ausbildung.....	60
6.2.5	Berufliche Tätigkeit	62
6.3	Sportverhalten	62
6.3.1	Lauftrainings pro Woche	63
6.3.2	Laufzeit pro Woche.....	64
6.3.3	Ausübung des Laufsports in Jahren	65
6.3.4	Subjektive Leistungseinschätzung.....	66
6.3.5	Ausgleichssportarten	67
6.3.6	Sport pro Woche insgesamt.....	68
6.4	Wichtigkeit der Lebensbereiche	69
6.5	Erwartungen der anderen bezüglich der Tätigkeit als Läufer/in	72
6.5.1	Soziale Sportidentität	75
6.6	Bedeutung des Laufsports im Leben der Befragten	76
6.6.1	Personale Sportidentität.....	82
6.7	Befriedigung durch den Laufsport.....	83
6.8	Persönliche Motive für den Laufsport	91
6.9	App-Nutzung.....	110
6.9.1	Häufigkeit der App-Nutzung	110
6.9.2	Wichtigkeit der App-Nutzung.....	111
6.9.3	Genutzte Apps.....	112
6.9.4	Motive zur Lauf-App-Nutzung.....	113
6.9.5	Selbstformulierte Motive zu App-Nutzung.....	115
6.9.6	Subjektiv wahrgenommene Einflüsse von Lauf-Apps.....	118
6.10	Inferenzstatistik – Untersuchung signifikanter Unterschiede und Zusammenhänge....	120
6.10.1	Soziodemographische Daten	120
6.10.2	Sportverhalten	121
6.10.3	Wichtigkeit der Lebensbereiche	123
6.10.4	Soziale Sportidentität	125
6.10.5	Personale Sportidentität.....	127
6.10.6	Befriedigung durch den Laufsport.....	129
6.10.7	Motive im Laufsport.....	132
6.10.8	Zusammenhangshypothesen	141
7	Zusammenfassung	144
8	Literaturverzeichnis.....	148
9	Verzeichnisse	151
9.1	Tabellenverzeichnis	151
9.2	Abbildungsverzeichnis	155
9.3	Abkürzungsverzeichnis	156
10	Anhang	157

1 Einleitung

Der Laufsport ist nach wie vor ein sehr präsender Bestandteil der österreichischen Sportlandschaft. Hilscher, Norden, Russo und Weiß (2010) unterstreichen mit ihren Studien die Beliebtheit des Laufsports in Österreich. Eine noch viel stärkere öffentliche Präsenz haben Smartphones. So ist es nicht verwunderlich, dass diese auch Einzug in den Sport beziehungsweise Laufsport gefunden haben. Mittels Apps können sportliche Aktivitäten aufgezeichnet, analysiert, geplant und mit Freunden geteilt werden. Als besonders populäre Vertreter von Lauf-Apps sind an dieser Stelle Runtastic, Strava und Nike plus zu nennen. Hinsichtlich der Sportidentität und Motivation von Läufern/Läuferinnen gibt es bereits einige Studien, wie zum Beispiel von Kessler (2003) und Wurz (2010). Ziel dieser Arbeit ist es demnach, den Fokus auf die Sportidentität und Motivation von Läufern/Läuferinnen zu legen, welche eine App für ihr Training verwenden. Im Speziellen soll geprüft werden, ob es diesbezüglich einen Unterschied zwischen Personen, welche mit einer Lauf-App laufen, und Personen, die ohne App trainieren, gibt. Darüber hinaus werden die subjektiv wahrgenommenen Einflüsse von Lauf-Apps auf die Läufer/innen und die Motive für deren Nutzung erhoben.

Laut Statistik Austria (2017) nutzten 2017 82,3% der Österreicher/innen ein Smartphone mit mobilem Internetzugang. Döring (2014) schreibt, dass die österreichische Lauf-App Runtastic mehr als 200 Millionen Mal heruntergeladen wurde. Das Marktforschungsunternehmen GfK beschreibt in ihrer 2016 durchgeführten Studie „Global GfK survey: Health and fitness tracking“, dass weltweit 33% der befragten Internetnutzer/innen ihre Fitness und Gesundheit mittels App oder Smartwatch überwachen.

Lauf-Apps sind also durchaus als ein wichtiges Element im Laufsport vieler Läufer/innen zu beschreiben. Daraus leitet sich die zentrale Fragestellung dieser Arbeit ab: Gibt es einen Unterschied in der Sportidentität und Motivation zwischen Personen, welche mit einer Lauf-App laufen, und Personen, die ohne App trainieren? Im Detail betrachtet ergeben sich folgende Fragestellungen:

- Inwiefern unterscheiden sich die Motive von Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen und Personen, welche ohne App laufen, den Laufsport auszuüben?
- Inwiefern unterscheidet sich die Bedeutung des Laufsports im Leben von Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen und Personen, die ohne App laufen?

- Inwiefern unterscheiden sich Lauf-App-Nutzer/Nutzerinnen und Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der sozialen Sportidentität?
- Inwiefern unterscheidet sich die Befriedigung, die Lauf-App-Nutzer/innen durch den Laufsport erfahren, von jenen Personen, die ohne App trainieren?

Um diese Fragen zu beantworten, ist die Arbeit in einen theoretischen und empirischen Teil gegliedert. Im hermeneutischen Teil werden zunächst die für die Arbeit zentralen Begriffe der Identität, sportlichen Identität, Motive und Motivation definiert. Ferner werden Motive zur Sportausübung beleuchtet. Den Abschluss des theoretischen Teils bilden ein Überblick über den für die Arbeit relevanten, aktuellen Forschungsstand, sowie die Funktionsanalyse beziehungsweise Vorstellung von den Lauf-Apps Runtastic Pro und Strava GPS Laufen und Radfahren.

Im empirischen Teil werden zunächst in Kapitel 5 das Forschungsdesign, die angewendete Methode und die Ergebnisse der Datenreduktion vorgestellt. Die Datenerhebung erfolgt mittels Fragebogen. Die daraus generierten Ergebnisse werden in Kapitel 6 dargestellt. Dabei kommen einerseits deskriptive statistische Verfahren zur Anwendung, andererseits wird versucht, mit Hilfe der Inferenzstatistik, Unterschiede zwischen den beiden Versuchsgruppen zu beleuchten. Am Ende des Kapitels soll geprüft werden, ob es Zusammenhänge zwischen der App-Nutzung und der Befriedigung durch den Laufsport, den persönlichen Motiven und der Sportidentität gibt.

Den Abschluss der Arbeit bildet eine Zusammenfassung und Interpretation der wichtigsten Ergebnisse der Forschung.

2 Identität

Dieses erste theoretische Kapitel setzt sich mit dem für die Arbeit zentralen Begriff der Identität auseinander und versucht dabei für die Forschung relevante Definitionen und Begriffsklärungen zu thematisieren. Darüber hinaus wird der Zusammenhang zwischen Identität und Sport sowie Identität und neuen Medien diskutiert.

2.1 Begriffsdefinition

Abels (2017, S. 200) beschreibt Identität als „das Bewusstsein, ein unverwechselbares Individuum mit einer eigenen Lebensgeschichte zu sein, in seinem Handeln eine gewisse Konsequenz zu zeigen und in der Auseinandersetzung mit Anderen eine Balance zwischen individuellen Ansprüchen und sozialen Erwartungen gefunden zu haben“.

Abraham (2008) merkt an, dass die Definition von Abels stark durch die klassischen Identitätstheorien geprägt ist und zentrale Annahmen von Mead und Erikson beinhaltet. Abels (2010) spricht in diesem Zusammenhang von Erik H. Erikson (1902-1994) als sozialwissenschaftlich ausgerichteten Psychoanalytiker, der sehr eng mit dem Identitätsbegriff verbunden ist. In seiner Abhandlung über Eriksons Identitätsbegriff beschreibt Abels (2010), dass Identität für Erikson kein Ergebnis ist, das einmal erreicht worden ist und dadurch lebenslang feststeht. Vielmehr wandelt sich Identität nach Abels (2017, S. 220) „in den sozialen Beziehungen zwischen uns und den Anderen und in der Vermittlung zwischen der Erinnerung an das, was wir waren und wollten, und den Vorstellung von der eigenen Zukunft“.

Erikson (2007, S. 124) schreibt dazu: „Der Begriff ‚Identität‘ drückt also insofern eine wechselseitige Beziehung aus, als er sowohl dauerndes inneres Sich-Selbst-Gleichsein wie ein dauernde Teilhaben an bestimmten gruppenspezifischen Charakterzügen umfasst.“

Ausgehend von Abels Definition zur Identität merkt Abraham (2008, S. 241) an, dass die Identitätsbildung darüber hinaus durch unbewusste und unbemerkte „individuelle Konstellationen und Erfahrungen“ geprägt ist. Dadurch werden Muster ausgebildet, welche unbewusst auf die Identität des Individuums wirken. Abraham (2008) spricht in diesem Zusammenhang von der Schwierigkeit den Begriff Identität wissenschaftlich zu fassen.

Weiß und Norden (2013, S. 53) beschäftigen sich in ihrem Werk ebenfalls mit dem Begriff der Identität und definieren diesen folgendermaßen: „Identität bezeichnet das Bild (die

Vorstellung), das (die) ein Individuum von sich selbst hat, oder ist die Antwort auf die Frage ‚Wer bin ich?‘.“

Dabei beschreiben Weiß und Norden (2013) eine dialektische Beziehung zwischen Identität und der Gesellschaft. Diese Dialektik führt dazu, dass die Umwelt auf das Individuum und dessen Identitätsbildung wirksam ist, gleichzeitig hinterlässt das Individuum Spuren in der Gesellschaft und wird somit auf diese wirksam. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Identität und Gesellschaft in einer Wechselbeziehung stehen und sich gegenseitig beeinflussen.

Auch Weiß und Norden (2013) sehen Identität nicht als ein starres Gebilde an. Vielmehr wird diese kontinuierlich über Kommunikationsprozesse erzeugt, gefestigt, hinterfragt und adaptiert.

Im Gegensatz dazu definiert Heinemann (2007) Identität als ein über einen längeren Zeitraum stabiles Bild und Erleben der eigenen Person.

Identität bezeichnet das über einen längeren Zeitraum stabile Bild und Erleben der eigenen Person und der Selbstdarstellung. Sie meint die unverwechselbare und einheitliche Verfassung des Ichs, die zugleich mit den durch die verschiedenartigen Rollen abverlangten Verhaltenserwartungen in Übereinstimmung stehen muss, damit sich der Einzelne trotz seiner (angestrebten) Einzigartigkeit nicht aus der Kommunikation und Interaktion ausschließt. (Heinemann, 2007, S. 188)

Abels (2010) erklärt in seiner Auseinandersetzung mit dem Identitätsbegriff, dass man nicht von der Identität, sondern immer nur von einer Identität sprechen kann. Diese Identität bezieht sich immer auf eine jeweilige Situation, in der die Person agiert. Ebenso betont Weiß (1999), dass jedes Individuum mehrere Identitäten besitzt, zum Beispiel als Sportler/in, als Lehrer/in, Mutter, Vater, etc. Die Identität, die zum Tragen kommt, ist abhängig von der sozialen Beziehung, in der sich das Individuum befindet.

Für Wirtz (2017) unterliegt Identität einem ständigen Abgleich der Betrachtung des eigenen Selbst und Feedback aus dem sozialen Umfeld. Die eigene Identität beziehungsweise Identitätsentwicklung ist nach Wirtz (2017) eine lebenslange Aufgabe, welche nur über soziale Interaktionen auszuhandeln ist.

Die bisherigen Ausführungen sprechen der Identität eines Individuums immer eine gewisse Einzigartigkeit zu. Obwohl wir beispielsweise Fußballer/innen, Europäer/innen, Läufer/innen etc. sind, welche gleiche Werte und Symbole teilen, gibt es in jeder Identität einzigartige Merkmale. Mead führt dies laut Abels (2017) auf die verschiedenen Erfahrungen zurück, welche von Individuen gemacht werden. Somit ist trotz der Übereinstimmung von Werten und der Zugehörigkeit zu einer/mehreren Gruppen die Einzigartigkeit des Individuums gegeben.

Weiß (1999, S. 70) unterscheidet hierzu die personale und soziale Identität: „Dabei ist die personale Identität die erdachte Vorstellung von sich selbst, wie man sich selbst sieht und wie man handeln möchte. Die soziale Identität stellt die objektive Seite des Rollenspiels dar (= Normen, denen das Individuum im Interaktionsprozess gegenübersteht).“

Diese Unterscheidung der personalen und sozialen Identität bezieht sich laut Weiß (2013) auf Mead (2008, zit. n. Weiß, 2013, S. 53), welcher von der personalen Identität als „I“ und von der sozialen Identität als „me“ spricht. Mead (1995, S. 218) beschreibt das „I“ als das, womit wir uns identifizieren. Darüber hinaus ist das „I“ eine Reaktion auf die Haltungen anderer und das „me“ eine Gruppe von Haltungen anderer, die man einnimmt. Diese Einnahme der Haltungen anderer gibt dem Individuum sein „me“, das heißt die Identität, deren es sich bewusst ist. „Die Haltungen der anderen“, so Mead (1995, S. 218), „bilden das organisierte ‚me‘, und man reagiert darauf als ein ‚I‘.“

Abels (2017, S. 212) beschreibt das „I“ auch als impulsives Ich, da in ihm „sinnliche und körperliche Bedürfnisse spontan zum Ausdruck“ kommen. Das „me“ wird von Abels (2017, S. 212) als reflektiertes Ich beschrieben, da durch „das „me“ die Identifikation des Individuums durch Andere widergespiegelt“ wird. In Anlehnung an die Begriffe des „me“ beziehungsweise des reflektierten Ichs beschreibt Abels (2017, S. 289) die soziale Identität als „das typische Bild, das Andere in einer typischen Situation von uns haben und das wir als solches wiedererkennen und uns zurechnen.“

Heinemann (2007) schreibt, dass die personale und soziale Identität im Rahmen der Sozialisation miteinander in Einklang gebracht werden müssen. Der Autor (Heinemann, 2007, S. 187) beschreibt dabei die personale Identität als „persönliches, subjektiv kohärentes und plausibles Selbstverständnis“. Die soziale Identität ergibt sich nach Heinemann (2007, S. 187) aus den „Vorstellungen, Erwartungen und Anforderungen“ der anderen hinsichtlich der eigenen Person.

Baumann (2009) gliedert die (Gesamt-)Identität ebenfalls in eine soziale und persönliche (personale) Identität. Baumann (2009) sieht dabei das Bewusstsein einer Person, ein

einzigartiges Individuum zu sein, welches aus der persönlichen (personalen) Identität hervorgeht, als Grundlage der Steuerung sportlicher Handlungen. Identitäten erfordern laut Baumann (2009) immer eine andere Person, für die man eine Identität einnimmt. In diesem Zusammenhang spricht der Autor von der sozialen Identität als Identität für die anderen. Die soziale Identität ergibt sich laut Baumann (2009) aus den Rollenerwartungen und der Übernahme von Haltungen und Einstellungen anderer. Auf den Sport bezogen kann hier von der Übernahme der Rolle als Läufer/in, Fußballer/in, Leichtathlet/in etc. gesprochen werden. Sind die persönliche (personale) und soziale Identität im Gleichgewicht, spricht Baumann (2009) von Identitätsbalance. Baumann (2009, S. 19) schreibt dazu: „Identitätsbalance bedeutet für den Sportler, dass er zwischen den Anforderungen und Erwartungen der anderen und der Freiheit, das eigene Verhalten nach eigenem Gutdünken und eigenen Maßstäben zu lenken, steht“.

2.2 Identität und Sport

Weiß (1999, S. 80) schreibt, dass „Identität zunehmend über den Körper erfahren und vermittelt“ wird. Dies führt der Autor (Weiß, 1999) auf die durch Sport gestärkte Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der daraus resultierenden Möglichkeit zur Selbstdarstellung und Selbstverwirklichung zurück.

Weiß und Norden (2013, S. 9) beschreiben Sport als „eine körperliche Aktivität, die erlebnis-, gesundheits-, leistungs-, spiel- und wettkampforientiert betrieben wird“.

Darüber hinaus bezeichnen Weiß und Norden (2013) Sport als einen Spiegel des jeweiligen Normen- und Wertesystems einer Gesellschaft, welcher aber selbst auf die Gesellschaft wirkt. Sport zeichnet sich laut Weiß (2014) durch die Reduzierung der Komplexität hin zu Eindeutigkeit und Transparenz aus. Der Autor (Weiß, 2014, S. 16) spricht dabei von Sport als „sozialem Phänomen sui generis“. Diese Eindeutigkeit führen Weiß und Norden (2013) auf die Prinzipien des Sports zurück, welche im Gegensatz zu den oft undurchsichtigen sozialen Beziehungen im modernen Leben stehen. Sekunden, Tore, Meter etc. sind quantifizierbare Parameter, welche verhältnismäßig leicht zu messen und nachzuvollziehen sind. Leistungen in anderen Bereichen, wie zum Beispiel der Wirtschaft, sind laut Weiß und Norden (2013) für viele Menschen undurchsichtiger und oft nur von Experten zu beurteilen. Diese Komplexitätsreduktion des Sports ist laut Weiß (2014, S. 17 und 1999, S. 13) eine Möglichkeit „par excellence der Anerkennung und Identitätsbestätigung“ in unserer Gesellschaft. Sport kann diese soziale Anerkennung laut Weiß und Norden (2013) auf vielfältige Weise bedienen:

Hier, in dieser Sportgruppe, will ich als Mitglied ernst genommen werden; hier, im Urteil über meine Bewährung in der Tennistrangliste, entscheidet sich, was ich von mir halte; hier, in der Anerkennung als guter Skiläufer, schneller Autorennfahrer oder fairer Fußballspieler, finde ich soziale Erfüllung etc. (Norden & Weiß, 2013, S. 103)

Die sportliche Identität ergibt sich laut Baumann (2009) aus der Balance zwischen sozialer und persönlicher (personaler) Identität. Hilscher (2010) gliedert in Analogie zu den in diesem Kapitel beschriebenen Identitätsdefinitionen die sportliche Identität in eine soziale und eine personale Sportidentität. Hilscher (2010, S. 81) definiert die beiden Begriffe folgendermaßen: „Die personale Sportidentität misst, inwieweit sich der Einzelne selbst in der Rolle des Sportlers sieht, während die soziale Sportidentität angibt, wie sehr die Erwartungen der anderen das Bild prägen, das der Sportler von sich hat“.

Nach Weiß und Norden (2013, S. 121) misst das Individuum sein sportliches Handeln an den Erwartungen und Haltungen anderer und interpretiert auf dieser Grundlage seine sportlichen Leistungen. Die daraus resultierende Anerkennung kann durch Sport auf die nachstehend skizzierten Arten erlangt werden. Weiß und Norden (2013, S. 122) beschreiben in Anlehnung an Popitz (1987, zit. n. Weiß, 2013, S. 122) folgende Anerkennungsbedürfnisse:

Anerkennung als Zugehöriger einer Gruppe

Diese Form der Anerkennung ist laut Weiß und Norden (2013) vor allem in Sportarten mit Massencharakter zu finden, welche eine gering ausgebildete Individualität aufweisen. Die Zugehörigkeit erfolgt hier durch das Gleichsein, das Mitgliedsein, das Teil einer Gruppe Sein. Die vorherrschende und allgegenwärtige Gruppenautorität führt nach Weiß und Norden (2013) zu einem hohen Maß an sozialer Kontrolle innerhalb der Gruppe.

Anerkennung in einer zugeschriebenen Rolle

Hier erfolgt die Anerkennung dadurch, dass zugeschriebene Rollen erfüllt werden. Diese Rollen sind oft durch von Geburt an bestimmbare Merkmale, wie zum Beispiel Geschlecht, Alter oder Abstammung definiert. So kann einerseits die Weiblichkeit durch Sportarten unterstrichen werden, welche vorwiegend von Frauen ausgeübt werden, wie zum Beispiel Tanz oder Gymnastik. Die Männlichkeit kann hingegen durch typisch männliche Sportarten, wie zum Beispiel Gewichtheben, betont werden.

Anerkennung in einer erworbenen Rolle

Diese Form der Anerkennung beschreiben Weiß und Norden (2013, S. 123) als „Grundvoraussetzung für den heutigen Profisport“. Die Rolle als (Spitzen-)Sportler und (Spitzen-)Sportlerin wird einerseits erworben und andererseits bewahrt. Dies kann laut Weiß und Norden (2013) nur durch die Leistungen und Fertigkeiten des Individuums geschehen.

Anerkennung in einer öffentlichen Rolle

Die öffentliche Rolle als Sportler/in wird für ein Publikum durch sichtbare Leistungen betont. Der Sport kann dieses Bedürfnis laut Weiß und Norden (2013) besonders gut befriedigen, zum Beispiel durch öffentliche Wettkämpfe, Medienübertragungen und durch neue/soziale Medien (Sport-Apps/Facebook).

Anerkennung der persönlichen Identität

Diese Form der Anerkennung wird vor allem durch Individualsportarten bedient, da es dem Individuum vor allem darum geht, die eigene Individualität in den Vordergrund zu rücken. Weiß und Norden (2013, S. 124) sprechen dabei von der „Anerkennung der eigenen Person als singuläre Existenz“.

2.3 Identität im digitalen Zeitalter

Die Medienpsychologin Döring (2004) spricht von Identität als einer dynamischen und multiplen Struktur, welche nur durch soziale Interaktion bestehen kann. Diese soziale Interaktion ist in der modernen Gesellschaft durch eine Vielfalt an Kontexten charakterisiert und spiegelt sich nach Döring (2004, S. 778) „in einer Ausdifferenzierung unserer Identitäten in diverse Teil-Identitäten wieder, die sich ergänzen, aber auch im Widerspruch zueinander stehen.“

Boyd (2008) und Cover (2012) schreiben, dass der Körper ein wichtiges Instrument für die Identitätsbildung war/ist. Mit der Entstehung des Internets und neuen computerbasierten Kommunikationsumgebungen genügt laut Boyd (2008) und Cover (2012) nicht mehr die Physis des Körpers alleine zur Aushandlung der Identität. Die Identitätsbildung hat sich dahingehend verändert, dass Individuen neue Werkzeuge brauchen, um ihre Identität in einer digitalen Umgebung zu definieren und zu festigen.

Die sozialen Medien (social media) des Web 2.0 stellen Individuen, aber auch Unternehmen, Parteien, Sportteams etc. diese Orte und Werkzeuge der Identitätskonstruktion zur Verfügung. Laut Schmidt (2013) zeichnen sich soziale Medien

durch zwei grundlegende Eigenschaften aus. Einerseits ist es durch soziale Medien möglich, ohne große technische Kenntnisse Informationen verschiedener Art (Bilder, Videos, gelaufene Strecken etc.) zu veröffentlichen und einem potentiell großen Publikum zugänglich zu machen. Andererseits erlauben soziale Medien Kommunikation und Austausch mit der Umwelt. Durch die Verknüpfung mit anderen Nutzerinnen und Nutzern kann man sich Neuigkeiten aus dem Bekanntenkreis beziehungsweise der Freundesliste anzeigen lassen, aber auch eigene Informationen mit diesen teilen. Ausgehend von diesen Eigenschaften definiert Schmidt (2013, S. 16) soziale Medien „als Sammelbegriff für bestimmte Angebote und Formen digital vernetzter Medien, die das onlinebasierte Bearbeiten und Veröffentlichen von Inhalten aller Art sowie die Beziehungspflege und den Austausch zwischen Menschen erleichtern“.

Döring (2014, S. 286) definiert soziale Medien als einen „seit Mitte der 2000er-Jahre boomender Bereich von Onlinediensten, die es Internetnutzenden über Web-Plattformen besonders niedrigschwellig erlauben, miteinander zu kommunizieren und zu kollaborieren, selbstgenerierte Inhalte wie Texte, Fotos und Videos in geschlossenen Gruppen zu teilen oder im Internet öffentlich bereitzustellen“.

Im Zusammenhang mit sozialen Medien wird auch häufig der Begriff der sozialen Netzwerke (social networks) genannt. Schmidt (2013) schreibt, dass das Prinzip von sozialen Netzwerken darin besteht, sich als Nutzerin oder Nutzer auf einer Plattform zu registrieren, um dort verschiedene Informationen zur eigenen Person zu hinterlegen. Ausgehend von diesem Profil kann in direkten Nachrichten, thematischen Gruppen, z.B. Laufgruppen, etc. interagiert werden. Durch diesen Austausch kann laut Schmidt (2013) das eigene Netzwerk erweitert werden. Wegener (2016) sieht die Besonderheit der sozialen Netzwerke darin, dass Medieninhalte nicht nur passiv genutzt werden können, sondern auch aktiv von Nutzerinnen und Nutzern gestaltet werden. Wegener (2016) spricht in diesem Zusammenhang von Producer. Dieser Begriff setzt sich aus Producer und User zusammen und bezieht sich auf die Wechselseitigkeit von Aktivität und Passivität des Medienhandelns in sozialen Netzwerken. Wegener (2016) führt Facebook, Instagram und Twitter als prominente Vertreter soziale Netzwerke an.

Wegener (2016) schreibt, dass vor allem Jugendliche Gefahr laufen, die Frage nach der eigenen Identität – Wer bin ich? – aus der Sicht der Anderen zu beantworten. Dies führt Wegener (2016, S. 107) darauf zurück, dass Anerkennung in sozialen Medien zunehmend über Äußerlichkeiten bezogen wird und dadurch „ein Trend zum performativen Handeln“ entsteht.

Leffelsend, Mauch und Hannover (2004) beschrieben aber auch Vorteile medial vermittelter Interaktion zur Identitätskonstruktion. Die Autorinnen führen dazu die Ergebnisse von McKenna und Bargh (2000; zit. n. Leffelsen et al., 2004, S. 57) an, welche beschreiben, dass internetbasierte Kommunikation den Individuen mehr Kontroll- und Steuerungsmöglichkeiten zur Identitätskonstruktion gibt, als dies in einer Face-to-Face-Interaktion gewährleistet ist. Dies begründen McKenna und Bargh (2000; zit. n. Leffelsen et al., 2004, S. 57) damit, dass Personen in internetbasierter Kommunikation einerseits „wählen können, welche Aspekte ihrer Identität sie in der jeweiligen Interaktion präsentieren beziehungsweise ausblenden möchten“, und andererseits damit, dass diese Art der Kommunikation die Möglichkeit bietet, sich so zu präsentieren, wie man von anderen wahrgenommen werden möchte. Darüber hinaus beschreiben die Autoren die damit einhergehende Chance, neue Identitätsaspekte zu testen und zu erwerben.

Auch Cover (2012) beschreibt soziale Medien und soziale Netzwerke als einen Raum, in dem Individuen ein wünschenswertes Selbst aufbauen, ein Selbst, das bearbeitet, gelöscht, arrangiert und neu konstruiert werden kann.

Coyne, Padilla-Walker und Howard (2013) schreiben sozialen Medien und sozialen Netzwerken ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Identitätskonstruktion zu. Dabei heben sie vor allem die Möglichkeit der Identitätssuche und des Ausprobierens neuer Identitätsaspekte hervor.

Döring (2003) beschäftigt sich mit dem Einfluss der Internetnutzung auf die bestehende Identität von Individuen. Dabei geht sie ebenfalls davon aus, dass es nicht eine Identität gibt, sondern sich diese aus mehreren Teil-Identitäten zusammensetzt. In Bezug auf die Internetnutzung spricht Döring (2003) von einer Online- und Offline-Identität, welche sich gegenseitig beeinflussen. In diesem Zusammenhang schreibt Cover (2012), dass die Grenzen zwischen Online- und Offline-Identität, beziehungsweise was öffentlich ist und was privat, zunehmend verschwimmen und eine klare Trennung nicht mehr möglich ist.

Boyd (2008) untersucht in einer qualitativen Studie die Rolle von sozialen Medien im Leben von Jugendlichen. Das Zitat eines 18-jährigen Studienteilnehmers beschreibt meiner Meinung nach sehr gut die Wichtigkeit des Themas und soll abschließend aufzeigen, welche Relevanz soziale Medien für die Identität von (jungen) Individuen haben: „If you're not on Myspace you don't exist.“. (Boyd, 2008, S. 119)

3 Motiv und Motivation

Diese Arbeit hat unter anderem das Ziel zu klären, warum Menschen den Laufsport ausüben. Was bewegt die Individuen dazu, sich mehrere Stunden in der Woche mit nichts anderem als ihrem Sport zu beschäftigen? Warum werden körperliche und mentale Leistungsgrenzen immer wieder neu ausgelotet und zum Teil auch überschritten? Diese zentralen Fragestellungen sind eng mit den Begriffen Motiv und Motivation verknüpft. Bakker, Whiting und van der Brug (1992) beschreiben einen in der Alltagssprache oft synonym verwendeten Gebrauch der beiden Termini. Ausgehend von dieser Aussage ist zunächst eine begriffliche Abgrenzung notwendig. Darüber hinaus beschäftigt sich dieses Kapitel mit Motiven im Sport und führt dabei die Klassifizierungssysteme von Gabler (2002) und Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2011) an, welche unter anderem als Grundlage für den verwendeten Fragebogen dienen.

3.1 Motiv

Motive werden von Bakker et al. (1992, S. 22) als Gründe für das Handeln beziehungsweise als relativ stabile Merkmale beschrieben, die bei verschiedenen Menschen verschiedene Handlungen verursachen. Laut Bakker et al. (1992, S. 22) sind Motive „Dispositionen, d.h., sie werden unter besonderen Umständen wirksam, oder werden im Verhalten aktualisiert; sie sind Merkmale, in denen Personen sich unterscheiden können.“

Gabler (2002, S. 14) beschreibt Motive als „hypothetische Konstrukte“, da sie nicht direkt beobachtbar sind, sondern als gedankliche Hilfestellungen für die Erklärung von Bewertungen, Erwartungen und Zielvorstellungen dienen. Gabler (2002) setzt Motive in Zusammenhang zu häufig wiederkehrenden Grundsituationen, zu denen man aufgrund gesammelter Erfahrungen Bewertungssysteme ausbildet. Der Autor (Gabler, 2002) beschreibt diese Grundsituationen jedoch nicht als für immer geltend, vielmehr können neue auftreten und alte verschwinden. Wie bereits von Bakker et al. (1992) betont, sind Motive auch nach Gabler (2002) nicht allgemein gültig und für immer gegeben. Gabler (2002, S. 14) schreibt dazu: „Dies verweist auch darauf, dass diese Bewertungen, Erwartungen und Zielvorstellungen weitgehend Lernprozessen unterliegen und Motive – in dieser Weise bestimmt – von angeborenen Trieben wie dem Bedürfnis nach Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, Schlaf u. a. zu unterscheiden sind.“ In Anlehnung an Deci (1975, zit. n. Bakker et al., 1992, S. 23) unterstreichen auch Bakker et al. (1992) die Wichtigkeit von Lernerfahrungen für die Ausprägungen und Entwicklung von Motiven. Die Autoren (Bakker et al., 1992) gehen davon aus, dass sich spezifische Motive, wie zum

Beispiel Leistung, Wissen oder das Beherrschen einer Fähigkeit, immer auf das Grundbedürfnis/Motiv der Kompetenz und Selbstbestimmung beziehen.

Auch Alfermann und Stoll (2010) beschreiben Motive als stabile beziehungsweise überdauernde Wertungsdispositionen, welche einem Lernprozess unterliegen. Darüber hinaus definieren Alfermann und Stoll (2010, S. 109) Motive als „überdauernde Personenmerkmale, die sich darauf beziehen, dass bestimmte Situationsklassen als besonders wichtig und attraktiv bewertet werden.“ Wie auch Gabler (2002), der von Grundsituationen spricht, setzen Alfermann und Stoll (2010) Motive in Zusammenhang mit thematisch ähnlichen Situationen beziehungsweise Situationsklassen, in denen diese wirksam werden. Wirtz (2017) unterstreicht darüber hinaus die Beziehung zwischen Motiven und den Zielen eines Individuums. Entscheidend hierfür ist nach Wirtz (2017) die Bewertung einer Situation hinsichtlich Zielerreichung oder Zielverfehlung. Davon ausgehend definiert Wirtz (2017, S. 1124) Motive als „organismuseitiges Bestimmungsstück der Motivation und somit als innere Ursache für das Verhalten“.

Darüber hinaus unterscheidet Wirtz (2017) zwischen biologischen oder biogenen und psychologischen oder soziogenen Motiven. Schlaf und Nahrungsaufnahme werden hier zu den biologischen beziehungsweise biogenen Motiven gezählt, während beispielsweise Leistung, Anschluss, Macht und Neugierde zu den psychologischen beziehungsweise soziogenen Motiven gezählt werden. Psychologische und soziogene Motive werden nach Wirtz (2017) ebenfalls als stabile Dispositionen verstanden, welche sich wiederum in eine Annäherungs- und Meidedisposition unterscheiden lassen. Für das Leistungsmotiv sind die Hoffnung auf Erfolg und die Angst vor Misserfolg als Ausprägungsbeispiele für diese beiden Dispositionen zu nennen. Die weiter oben beschriebene Zielausrichtung von Motiven und die Erwartungen hinsichtlich der Erreichung beziehungsweise Verfehlung von Zielen werden hier deutlich.

Nach Fuchs-Heinritz et al. (2011) zählen sowohl einfache Bedürfnisse und Triebe, wie zum Beispiel Hunger, Durst, Schlaf, als auch psychologische Phänomene wie das Leistungsmotiv zu Motiven. Fuchs-Heinritz et al. (2011, S. 458) schreiben darüber hinaus von Motiven als einem „Spannungszustand innerhalb eines Organismus, der zielgerichtetes Handeln in Gang setzt, aufrechterhält und kanalisiert. Das Motiv einer Handlung kann der handelnden Person dabei bewusst sein oder unbewusst bleiben, außerdem kann sich eine Person über ihre eigenen Motive täuschen (Rationalisierung).“ Auch Hilscher (2010, S. 79) beschreibt, dass die „wahren Beweggründe für das eigene Handeln oft nur im Unterbewusstsein präsent sind.“

Diese oft unterbewusste Ausprägung von Motiven lässt sich mit der Einteilung in implizite und explizite Motive erklären. Diese nach Schmid, Molinari, Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2014) aus der Psychologie stammende Unterteilung ist für diese Arbeit insofern interessant, als sich nach Brunstein (2010) implizite Motive der bewussten Wahrnehmung entziehen. Dies führt Brunstein (2010, S. 239) darauf zurück, dass implizite Motive auf „früh gelernten, emotional getönten Präferenzen, sich immer wieder mit bestimmten Formen von Anreizen auseinander zu setzen“, beruhen. Demzufolge können sie nach Brunstein (2010) nicht über einen Fragebogen oder ein Interview erfasst werden. Explizite Motive beschreiben hingegen die Vorstellung, die ein Individuum von seinen eigenen Motiven hat. Diese spiegeln nach Brunstein (2010, S. 239) „die Selbstbilder, Werte und Ziele wider, die sich eine Person selbst zuschreibt und mit denen sie sich identifiziert.“ Explizite Motive sind dem Individuum also bewusst und können laut Brunstein (2010) mittels Fragebogen und Interview erhoben werden.

3.2 Motive im Sport

Gabler (2002, S. 13) beschreibt Motive im Sport als „persönlichkeitsspezifische Wertungsdispositionen, die auf sportliche Situationen gerichtet sind.“ Wie bereits zuvor beschrieben, spricht Gabler (2002) dabei von immer wiederkehrenden Grundsituationen, welche einem Wertungsprozess unterliegen. Im Sport sind solche Grundsituationen zum Beispiel Leistung, Anschluss, Hilfe, Spiel und Aggression. Diese Grundsituationen dienen dem Autor als Grundlage für seine Klassifizierung der Motive im Sport. Im Wesentlichen unterscheidet Gabler (2002, S. 14), ob sich die Motive

- „auf das Sporttreiben selbst
- auf das Ergebnis des Sporttreibens
- auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke

beziehen und zum anderen

- ob sie auf die eigene Person bezogen (,ichbezogen‘)
- oder ob auch andere Personen dabei eingeschlossen sind (,im sozialen Kontext‘).“

Ausgehend von diesen Überlegungen ordnet Gabler (2002) diesen Grundsituationen 29 Motive zu, welche in Tabelle 1 dargestellt sind. Darüber hinaus wird veranschaulicht, ob es sich um ichbezogene Motive handelt oder ob diese auch andere Personen betreffen.

Tabelle 1: Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport

	ichbezogen	im sozialen Kontext
bezogen auf das Sporttreiben selbst	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung, körperliche Aktivität, Funktionslust • Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen • Ästhetische Erfahrungen • Bewegungsempfindungen, kinästhetische Erfahrungen • Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis • Askese, körperliche Herausforderung, Selbstüberwindung • Spiel • Risiko, Abenteuer, Spannung 	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Interaktion
bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	<ul style="list-style-type: none"> • Leistung als Selbstbestätigung und sachbezogener Erfolg • Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg • Leistung als Selbstbestätigung und sozialbezogener Erfolg 	<ul style="list-style-type: none"> • Leistung als Präsentation • Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung • Leistung als Prestige • Leistung als Dominanz und Macht
bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit • Fitness, körperliche Tüchtigkeit • Aussehen, Eitelkeit • Entspannung, Zerstreung, Abwechslung • Kompensation (Ausgleich) • Naturerlebnis • Freizeitgestaltung • Materielle Gewinne 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt, Anschluss • Geselligkeit, Kameradschaft • Aggression • Sozialer Aufstieg • Ideologie

Quelle: mod. n. Gabler (2002, S. 17)

Auf den Erkenntnissen von Gabler (2002) baut das Klassifizierungssystem von Lehnert et al. (2011) auf, welches der Erfassung von Motivprofilen von Personen im mittleren und höheren Erwachsenenalter dient. Unter dem Namen BMZI, Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport, beschreiben Lehnert et al. (2011) folgende Motivbereiche: „Fitness/Gesundheit“, „Figur/Aussehen“, „Kontakt im und durch Sport“, „Ablenkung/Katharsis“, „Aktivierung/Freude“, „Wettkampf/Leistung“ und „Ästhetik“. Ausgehend von diesen Motivbereichen werden im Rahmen des BMZI 24 Items formuliert,

welche der Erfassung der Subdimensionen dienen. Die Items wie auch die Motivbereiche sind in Tabelle 2 dargestellt.

Tabelle 2: Subdimensionen des Motiv- und Zielinventars sowie Itemformulierungen

Subdimensionen		Itemformulierung
Fitness / Gesundheit		...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.
		...vor allem um fit zu sein.
		...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
Figur / Aussehen		...um abzunehmen.
		...um mein Gewicht zu regulieren.
		...wegen meiner Figur.
Kontakt	im Sport	...um mit anderen gesellig zusammen zu sein.
		...um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.
		...um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.
	durch Sport	...um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.
		...um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.
Ablenkung / Katharsis		...um Ärger und Gereiztheit abzubauen.
		...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.
		...um Stress abzubauen.
		...um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.
Aktivierung / Freude		...um mich zu entspannen.
		...vor allem aus Freude an der Bewegung.
		...um neue Energie zu tanken.
Wettkampf / Leistung		...weil ich im Wettkampf aufblühe.
		...um mich mit anderen zu messen.
		...um sportliche Ziele zu erreichen.
		...wegen des Nervenkitzels.
Ästhetik		...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.
		...weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.

Quelle: Conzelmann, Lehnert, Schmid & Sudek (2012, S. 6)

Hilscher (2010) untersucht in ihrer Studie die Motive von knapp 2000 österreichischen Sportler/innen und formuliert dabei folgende Kategorien: „Fitness und Gesundheit“, „Wettkampf und Karriere“, „Freude am Sport“ und „soziale Kontakte“. Diese Kategorisierung beruht auf dem Fragebogen von Curry und Weiß (1989), die in ihrer Arbeit „Sport Identity and Motivation for Sport Participation: A Comparison Between American College Athletes and Austrian Student Sport Club Members“ die sportliche Identität und Motivation von österreichischen und amerikanischen Studenten/Studentinnen verglichen haben. In ihrer Studie vergleicht Hilscher (2010) Spitzensportler/innen, Amateure und Nachwuchssportler/innen hinsichtlich ihrer Motive, Sport zu betreiben.

Tabelle 3: Top-5-Motive von Spitzen-, Amateur- und Nachwuchssportler/innen

Rang	Spitzensportler/innen	Amateure	Nachwuchssportler/innen
1	Freude am Wettkampf	Freude an der Bewegung	Freude am Wettkampf
2	Freude am Gewinnen	Fitness	Freude an der Bewegung
3	Freude an der Spannung	Freude am Wettkampf	Freude an der Spannung
4	Freude an der Bewegung	Zeitvertreib mit anderen	Zeitvertreib mit anderen
5	Karriere	Teammitgliedschaft Freude an der Spannung	Teammitgliedschaft

Quelle: mod. n. Hilscher (2010, S. 87)

Für Spitzensportler/innen und Nachwuchssportler/innen ist die Freude am Wettkampf das wichtigste Motiv zur Sportausübung. Bei Amateuren rangiert dieses Motiv lediglich an dritter Stelle, viel wichtiger ist ihnen die Freude an der Bewegung. Die gesamte Stichprobe der Studie zeigt, dass die Freude an der Bewegung das wichtigste Motiv für österreichische Sportler/innen ist. 87% der 1977 befragten österreichischen Sportler/innen stimmen nach Hilscher (2010) der Aussage zu, ihren Sport aus Freude zu betreiben. „Soziale Kontakte“ und „Fitness“ bilden mit 78,3% und 71,9% Zustimmung die zweit- und dritt wichtigsten Motive in der Gesamtstichprobe.

3.3 Motivation

Im Lexikon für Soziologie definieren Fuchs-Heinritz et al. (2011, S. 458) Motivation als ein Konzept der Psychologie, welches „hypothetische Vorgänge in einem Organismus“ anregt und durch die wiederum „Verhalten in Gang gesetzt, aufrecht erhalten und auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet wird.“ Darüber hinaus bezeichnen Fuchs-Heinritz et al.

(2011) die Aktivierung der Person (Aktivierungsfunktion) und die Verhaltenssteuerung (Richtungsfunktion) als wichtige Leistungen des Prozesses der Motivation.

Auch Alfermann und Stoll (2010) definieren Motivation als einen Prozess oder Zustand, welcher Handlungen initiiert und intensiviert beziehungsweise in eine Richtung oder auf ein Ziel hin lenkt.

Bakker et al. (1992, S. 22) beziehen „Motivation auf den Zustand eines Organismus, der für die Initiierung einer bestimmten Handlung zu einem bestimmten Zeitpunkt verantwortlich ist.“

Nach Gabler (2002, S. 12) ist „Motivation eine Sammelbezeichnung für alle personenbezogenen Zustände und Prozesse, mit deren Hilfe versucht wird, das ‚Warum‘ und ‚Wozu‘ menschlichen Verhaltens zu klären.“ Darüber hinaus beschreibt Gabler (2002) Motivation als das Ergebnis der Motivierung und Motivierung wiederum als den Prozess der Motivanregung. Motivation wird aber nicht nur alleine von Motiven beeinflusst, auch die Anreizwerte einer bestimmten Situation spielen dafür eine wichtige Rolle. Alfermann und Stoll (2010, S. 111) schreiben in diesem Zusammenhang von Motivation als „Ergebnis einer Wechselwirkung (Interaktion) von Person- und Situationsfaktoren“. Motivation ist also durch das bedingte Zusammenspiel von Motiv und Situation gegeben.

Gabler (2002, S. 47) beschreibt in Anlehnung an Nitsch (2000) ein dreiphasiges Modell des Motivationsprozesses, welches auf der Abfolge der Phasen der Antizipation, Realisation und Interpretation beruht. Sowohl Kognition als auch Emotion sind nach Gabler (2002) wichtige Komponenten dieses Prozesses. Kognition innerhalb eines Motivationsprozesses wäre beispielsweise die Auseinandersetzung mit Zielen und ob die Erreichung dieser möglich ist. Die dabei entstehenden Hoffnungen und Befürchtungen werden der Komponente der Emotionen zugeordnet. In Abbildung 1 wird das Grundschemata eines Motivationsprozesses nach Gabler (2002) dargestellt. Wie bereits beschrieben, kommt es zunächst zu einer Anregung eines oder mehrere Motive durch eine situative Umweltbedingung (1). Spricht das Motivsystem auf die situativen Anreize an, kommt es zum Motiviert-Sein (2). An dieser Stelle werden die Komponenten der Kognition und Emotion wirksam. Gabler (2002, S. 47) schreibt dazu: „Die Person wird sich z.B. überlegen, ob sie das Leistungsziel erreichen kann (Kognition), dabei können sich Hoffnungen oder Befürchtungen einstellen (Emotion). Die Person antizipiert die möglichen Folgen der Handlung.“ Führt die Person ihre Intention aus, spricht man von Realisation beziehungsweise einer zielorientierten Handlung (3). Handlungsausführung und deren Folgen werden anschließend im Hinblick auf die ursprüngliche Intention bewertet und interpretiert (Kognition), was wiederum zu Freude, Enttäuschung (Emotion) führen kann

(4). Die daraus gewonnenen Erfahrungen beeinflussen die nächsten Motivationsprozesse
 (5). Darüber hinaus haben diese Erfahrungen, aber auch die Handlungen und deren Folgen selbst Einfluss auf die situativen (Umwelt-)Bedingungen (6). (Gabler, 2002)

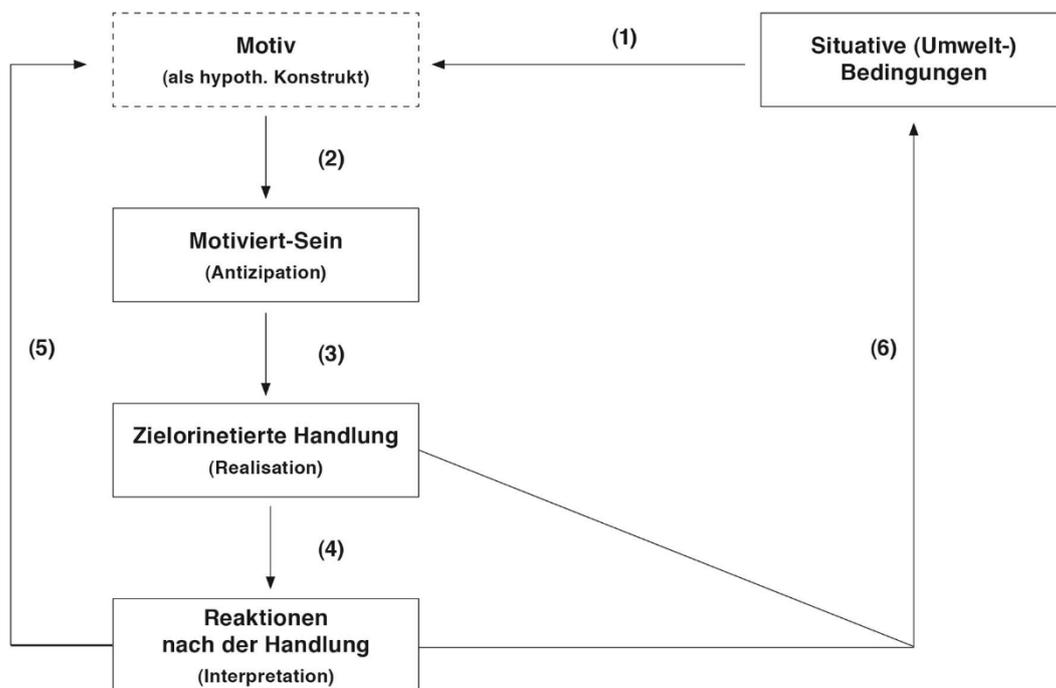


Abbildung 1: Grundschemata zur exemplarischen Darstellung des Ablaufs von Motivationsprozessen. (Gabler, 2002, S. 47)

Auch Heckhausen und Heckhausen (2010) erklären motiviertes Handeln als eine Interaktion zwischen Person und Situation. Der Person werden Motive, Ziele und Bedürfnisse zugeordnet, der Situation hingegen Gelegenheiten und Anreize. Vor allem die Anreize einer Situation sind wichtiger Bestandteil der Erklärung motivierten Handelns. Anreize werden von Heckhausen und Heckhausen (2010) als alles Positive und Negative in einer Situation beschrieben, was für eine Handlung Aufforderungscharakter hat. Die Anreize können sich dabei auf die Handlungstätigkeit, das Handlungsergebnis und Handlungsfolgen beziehen. Heckhausen und Heckhausen (2010) sprechen in diesem Zusammenhang von intrinsischen und extrinsischen Handlungsanreizen, welche sich aus der Situations-Ergebnis-Erwartung (7 in Abb. 2), Handlungs-Ergebnis-Erwartung (8 in Abb. 2) und Ergebnis-Folgen-Erwartung (9 in Abb. 2) ergeben. Intrinsische Handlungsanreize gehen dabei aus der Tätigkeit selbst oder aus dem Ergebnis hervor. Extrinsische Handlungsanreize werden als die Folge von Handlung und Ergebnis beschrieben, wie zum Beispiel materielle Belohnung, Fremd- und Selbstbewertung. Wird

die Situations-Ergebnis-Erwartung als sehr hoch eingeschätzt, so ist der Anreiz zur Handlung gering, da das Ergebnis mit hoher Wahrscheinlichkeit auch ohne Handlung eintreffen wird. Ein hoher Handlungsanreiz ist bei verstärkter Handlungs-Ergebnis-Erwartung sowie verstärkter Ergebnis-Folgen-Erwartung und gleichzeitig niedriger Situations-Ergebnis-Erwartung gegeben. (Heckhausen & Heckhausen, 2010)

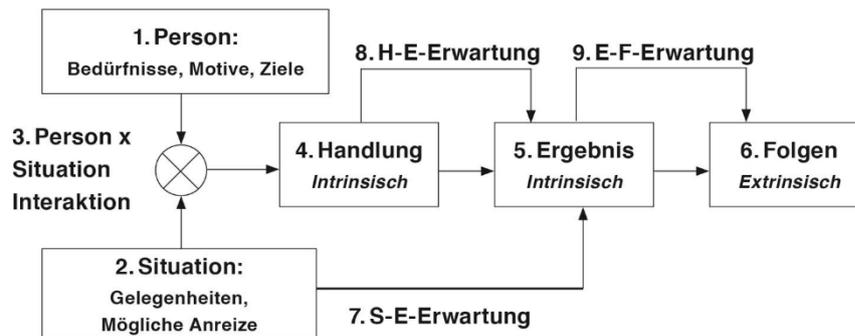


Abbildung 2: Determinanten motivierten Handelns: Überblicksmodell mit ergebnis- und folgebezogenen Erwartungen (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 6)

Wirtz et al. (2017, S. 1127) schreiben im Lexikon der Psychologie von intrinsischer Motivation, wenn „eine bestimmte Handlung um ihrer selbst willen ausgeführt wird und nicht wegen (antizipierter) positiver Konsequenzen.“ Trifft letzteres zu, spricht der Autor von extrinsischer Motivation. Auch Gabler (2004) beschreibt intrinsisch motiviertes Handeln als eine Handlung, die um seiner selbst willen ausgeführt wird. Er (Gabler, 2004, S. 220) schreibt dazu: „Intrinsisches (leistungsmotiviertes) Handeln liegt dann vor, wenn Handlungsziel und Handlungszweck thematisch übereinstimmen.“ Kommt es zu keiner thematischen Übereinstimmung und die Handlung wird als Mittel zum Zweck ausgeführt, spricht Gabler (2004) ebenfalls von extrinsischer Motivation. Wirtz et al. (2017) betonen, dass sich intrinsische und extrinsische Motivation nicht zwingend ausschließen. Vielmehr kann eine Handlung zugleich intrinsisch und extrinsisch motiviert sein.

Auch Baumann (2009) unterscheidet zwischen intrinsischer beziehungsweise primärer und extrinsischer beziehungsweise sekundärer Motivation. Baumann (2009, S. 131) nennt folgende Kriterien für primär/intrinsisch motiviertes Handeln: „Stimmen die Ziele und Motive überein, handelt der Mensch zweckfrei, er vollzieht eine Handlung um ihrer selbst willen.“ Verfolgt die Person mit ihrer Handlung einen bestimmten Zweck, zum Beispiel Geldverdienen oder Medienpräsenz, so spricht Baumann (2009) von extrinsischer/sekundärer Motivation.

Bakker et al. (1992) ergänzen, dass das Gefühl der Kompetenz und Selbstbestimmung ein wichtiges Charakteristikum von intrinsischer Motivation ist. Im Unterschied zur extrinsischen Motivation führt das Erreichen der Ziele nicht zu einer Sättigung, das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Kompetenz bleibt laut Bakker et al. (1992) erhalten. Als zweites wesentliches Merkmal intrinsischer Motivation führen Bakker et al. (1992) an, dass die Handlung beziehungsweise das Verhalten von der Person selbst gesteuert wird. Extrinsische Belohnungen führen demnach zum Kontrollverlust über das eigene Handeln und können demnach hemmend auf die intrinsische Motivation wirken.

4 Lauf-Applikation

Smartphones sind aus der Gesellschaft kaum mehr wegzudenken. Laut Statistik Austria (2017) nutzten im Jahr 2017 82,3% der Österreicher/innen ein Smartphone für mobile Internetnutzung. Die mobile Internetnutzung von 16- bis 24-Jährigen und 25- bis 34-Jährigen liegt sogar bei 99,7% beziehungsweise 94,1%. Smartphones ermöglichen darüber hinaus die Nutzung von Anwendungsprogrammen, auch Apps genannt, welche nach Döring (2014) für kleine Bildschirme und Touchscreen-Bedienung optimiert sind. Laut Mobile Communication Report 2014 haben im Jahr 2014 91% der Österreicher/innen, die ein Smartphone besitzen, schon einmal eine App heruntergeladen. Lediglich 18% dieser Personen haben 1 bis 5 Apps auf ihrem Smartphone installiert. Der Rest der Befragten hat mehr Apps installiert, wobei 18% 40 oder mehr Apps besitzen. („Mobile Communication Report – MMA Umfrage 2014“ 2014)

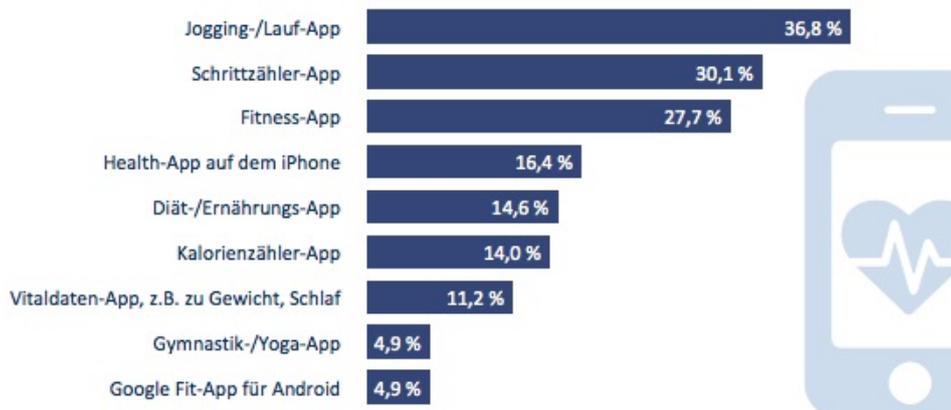
Apps können vielfältige Funktionen haben, so können damit beispielsweise Fotos und Videos auf sozialen Medien veröffentlicht werden oder der Zugang zu diesen Plattformen wird damit optimiert. Döring (2014, S. 286) schreibt, dass Apps „Hintergrundinformationen, die über Sensoren am Handy oder an Zusatzgeräten“ erfasst werden, verarbeiten und für die Nutzer/innen visualisieren beziehungsweise bereitstellen. Apple veröffentlicht 2009 mehrere Werbungen mit dem Slogan „There is an App for that“ und unterstreichen damit die vielfältigen Funktionen der mobilen Anwendungen am Smartphone.

Diese Entwicklung ist auch im Sport zu beobachten. So wurde laut Döring (2014) die österreichische Fitness-App Runtastic mehr als 200 Millionen Mal abgerufen und hat darüber hinaus 25 Millionen aktive Nutzer/innen in der Online-Community. Das Marktforschungsunternehmen GfK erhob 2016 in einer Studie („Global GfK survey: Health and fitness tracking“ 2016), dass 33% der weltweit befragten Internetnutzer/innen ihre Fitness und Gesundheit mittels App, Fitness-Tracker oder Smartwatch überwachen. Im Rahmen der Untersuchung wurden mehr als 20000 Personen aus 16 Ländern befragt. Zusätzlich zu den 33% aktive Nutzer/innen, haben 18% der Befragten in der Vergangenheit ihre Gesundheit und Fitness mit technischen Hilfsmitteln überwacht. Der geschlechtsspezifische Vergleich innerhalb der Studie zeigt, dass Männer (34%) ihre Fitness beziehungsweise Gesundheit häufiger mit Apps und Fitness-Trackern überwachen als Frauen (32%). Laut der Studie („Global GfK survey: Health and fitness tracking“ 2016) sind Personen zwischen 30 und 39 Jahren (41%) und zwischen 20 und 29 Jahren (39%) die stärksten Nutzer/Innen-Gruppen.

Der W3B-Report ist eine Studie, welche 2015 in Deutschland durchgeführt wurde. Dabei wurden 2600 Smartphone-Nutzer/innen hinsichtlich ihres Gebrauchs von Fitness-, Gesundheits- und Ernährungs-Apps befragt. Die Studie („W3B-Report – Trends im

Internet“ 2015) zeigt, dass 32,9% der Befragten mindestens eine App aus dem Gesundheits-, Ernährungs- oder Fitness-Bereich verwenden, wobei Frauen (34,3%) diese Apps tendenziell häufiger verwenden als Männer (32%). Darüber hinaus zeigt sich, dass 72,2% der Unter-20-Jährigen eine Fitness-App nutzen. Dieser Prozentsatz nimmt laut der Studie („W3B-Report – Trends im Internet“ 2015) immer weiter ab, je älter die Befragten sind. So nutzt zirka ein Drittel der 30- bis Unter-50-Jährigen eine Gesundheits-, Ernährungs- oder Fitness-App, wohingegen nur noch 18,5% der über 60-Jährigen angeben, eine solche App zu verwenden. Laut W3B-Report („W3B-Report – Trends im Internet“ 2015) sind Jogging- beziehungsweise Lauf-Apps, die am häufigsten verwendeten Applikationen der befragten Smartphone-Nutzer/innen. In Abbildung 3 ist eine Rangliste der genutzten Fitness-Apps dargestellt, wobei Schrittzähler-Apps und Fitness-Apps am zweit- beziehungsweise dritthäufigsten verwendet werden.

Sport-Apps werden aktiver genutzt als vorinstallierte Health-Apps
Ranking: Genutzte Fitness-Apps auf Smartphones



W3B-Report »Trends im Internet«, fittkaumaass.de/reports
 Befragte Nutzer von Fitness-Apps, Mehrfachnennungen möglich

© 2015 Fittkau & Maaß Consulting

Abbildung 3: Fitness-App-Nutzung auf Smartphones („W3B-Report – Trends im Internet“ 2015)

4.1 Aktueller Forschungsstand – Identität und Motivation von Lauf-App-Nutzern/innen

In diesem Kapitel sollen nun ausgewählte und für die Arbeit relevante Forschungsergebnisse präsentiert werden, welche sich mit der Motivation und Identität von Lauf-App-Nutzer/innen auseinandersetzen.

Die bereits zuvor erwähnte Studie des Marktforschungsunternehmens GfK erhebt in ihrer Umfrage ebenfalls die Motive für die Nutzung einer Fitness- beziehungsweise Gesundheits-App. Die Studie („Global GfK survey: Health and fitness tracking“ 2016) zeigt, dass mehr als die Hälfte der Befragten (55%) Apps und Fitness-Tracker nutzen, um dadurch ihre körperliche Kondition zu erhalten beziehungsweise zu verbessern. 50% geben an, sich mit Apps und Fitness-Trackern zum Sporttreiben zu motivieren. An dritter Stelle liegt das Motiv, die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Insgesamt wurden 13 Gründe für die Nutzung von Fitness-Apps und Fitness-Trackern durch die Studie erhoben, welche in Abbildung 4 dargestellt sind.

Reasons for tracking or monitoring health or fitness. Average across all 16 countries among people who currently track or monitor

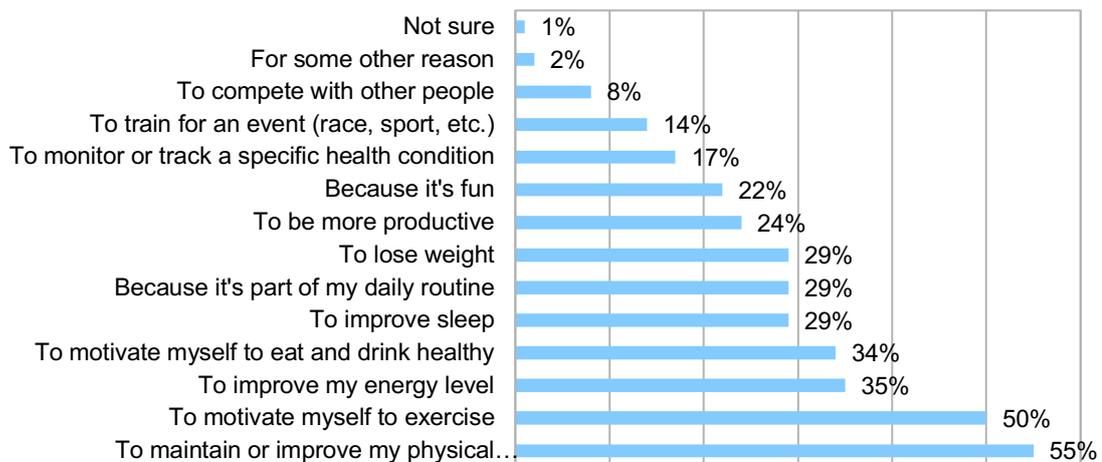


Abbildung 4: Motive für die Fitness-/Gesundheits-App-Nutzung (mod. n. „Global GfK survey: Health and fitness tracking“ 2016)

Fedosov, Knaving, Langheinrich, Mencarini und Wozniak (2016) untersuchen in einer qualitativen Meta-Studie das Sharing-Verhalten von Amateur-Outdoorsportlern/Amateur-Outdoorsportlerinnen. Die Autoren interviewten 20 Skiläufer/innen, 13 Trailläufer/innen und 15 Felskletterer/Felsenkletterinnen hinsichtlich ihrer Ansprüche an Sport-Apps für ihre Sportarten. Dabei beschreiben Fedosov et al. (2016) die größte Motivation zur App-Nutzung der Befragten liege darin, die mit den Apps gesammelten Daten anderen

Sportlern/Sportlerinnen zugänglich zu machen. Diese Studie wird von mir herangezogen, da es sich bei der Sportart Traillauf um eine Form des Langstreckenlaufs handelt, welche abseits von asphaltierten Straßen praktiziert wird und somit Erkenntnisse für meine Arbeit generiert werden können. Fedosov et al. (2016) gliedern die geteilten Inhalte der Apps in vor, während und nach der sportlichen Aktivität. Trailläufer/innen teilen vor der sportlichen Aktivität vor allem das Wetter und Trainingspläne. Während der sportlichen Aktivität werden live GPS-Daten und die Herzfrequenz geteilt. Nach der sportlichen Aktivität wird vor allem die Strecke mit der gelaufenen Distanz und Geschwindigkeit geteilt. Als Motivation die Daten zu teilen, führen Fedosov et al. (2016) folgende Aspekte an:

- Gemeinschaft
- um neue Trainingspartner/Trainingspartnerinnen zu finden
- das Teilen der Daten hilft den Sportlern/Sportlerinnen ihre Motivation für das Training aufrecht zu erhalten
- gute und neue Laufstrecken mit anderen zu teilen
- um Anerkennung und Wertschätzung von Freunden und Familie für die Erreichung eines sportlichen Zieles zu erlangen.

Ojala (2013) beschäftigt sich in seiner qualitativen Studie mit der Motivation von Sportlern/Sportlerinnen, Daten mittels Sport-Apps zu sammeln und zu teilen. Dazu befragt der Autor 20 finnische Sportler/innen, wobei der Laufsport mit 16 Nennungen die am häufigsten ausgeübte Sportart ist. Ojala (2013) fasst zusammen, dass der Großteil der Befragten Sport-Apps in erster Linie zur Erstellung eines Sporttagebuchs verwendet, um damit ihren Trainingsfortschritt zu kontrollieren. Aber auch das Teilen von Daten über soziale Netzwerke wird von den Befragten als wichtiger Aspekt angeführt. Ojala (2013) nennt an dieser Stelle folgende soziale Aspekte, welche für die Befragten als besonders motivierend gelten:

- Inhalte und Informationen von anderen
- die Unterstützung, Rückmeldungen und Anleitungen durch andere
- Vergleich und Konkurrenz
- Anerkennung und Status

Ojala (2013) schreibt, dass der Aspekt Vergleich und Konkurrenz erst mit zunehmend kompetitivem Charakter der ausgeübten Sportart und dem Verfolgen von bestimmten Zielen für die Befragten wichtig wird. Dies bringt der Autor (Ojala, 2013) in Zusammenhang mit dem Teilen von Daten, da Anerkennung nur über die Interaktion mit anderen Nutzern/Nutzerinnen erlangt werden kann.

Stragier, Mechant und De Marez (2013) führen eine quantitative Studie über RunKeeper-

Nutzer/innen durch und analysieren dabei 2868 Tweets auf Twitter hinsichtlich der Distanz und des Zeitpunkts der sportlichen Aktivität (Laufen, Radfahren und Gehen). Darüber hinaus werden die Tweets dahingehend analysiert, welche Inhalte die Nutzerinnen und Nutzer zusätzlich zu Distanz und Zeitpunkt posten. Stragier et al. (2013) führen folgende fünf Kategorien an, die von den Nutzern/Nutzerinnen geteilt werden: Selbst-Evaluation, Bedingungen, Bericht über den Trainingsfortschritt, Art der Aktivität und soziale Aspekte. 46,2% der untersuchten Tweets thematisieren die Selbst-Evaluation der eigenen sportlichen Aktivität. 38,8% der Tweets der Läufer/innen beschäftigen sich mit den Bedingungen während des Laufens, wie zum Beispiel Ort und Wetter. Das Posten des Trainingsfortschrittes ist mit 36,3% bei Läufern/Läuferinnen signifikant größer als bei Personen, die Rad fahren oder gehen. 10,5% der Läuferinnen und Läufer teilen ihre Läufe mit anderen oder folgen diesen dabei. Stragier et al. (2013) schreiben, dass Frauen ihre sportlichen Aktivitäten signifikant öfters mit anderen teilen als Männer.

Dallinga, Menens, Alpay, Bijwaard und Faille-Deutekom (2015) untersuchen in einer Querschnittsstudie mittels Online-Fragebogen den Einfluss von Lauf-Applikation auf Läufer/innen, welche am Dam of Damloop, einer Laufveranstaltung mit 54 000 Startern/ Starterinnen, teilgenommen haben. Dabei werden zufällig 15 000 Starter/innen ausgewählt, den Fragebogen auszufüllen. Die Rücklaufquote betrug 28% (4307 Läufer/Innen). Dallinga et. al (2015, S. 5) kommen zum Ergebnis, dass die Nutzung einer Lauf-App in einem positiven Zusammenhang mit der läuferischen Aktivität (running physical activity) und dem Sich-gesünder-Fühlen steht ($p < 0,05$). Darüber hinaus kommen die Autoren (Dallinga et al., 2015) zu dem Schluss, dass die Nutzung einer Lauf-App in einem positiven Zusammenhang damit steht, dass sich die Läufer/innen stärker mit der Rolle des/der Athlet/in identifizieren ($p < 0,01$). Weiters beschreiben Dallinga et al. (2015), dass App-Nutzer/innen eine signifikant ($p < 0,05$) größere Chance sehen, ihre sportliche Aktivität auch in der Zukunft aufrecht zu erhalten.

Koch (2015) untersucht in ihrer Dissertation den Einfluss von Smartphone-Anwendungen auf die Motivation für körperliche Aktivität von übergewichtigen und adipösen Jugendlichen. In einer randomisierten, kontrollierten Interventionsstudie werden zwei Interventionsgruppen und eine Kontrollgruppe befragt. Koch (2015) beschreibt einen signifikanten Unterschied zwischen der Interventionsgruppe 2 und der Kontrollgruppe hinsichtlich des Motivs „Freude an der Bewegung“. Das Motiv „Freude an der Bewegung“ ist bei der Interventionsgruppe 2 signifikant höher ($p < 0,020$). Darüber hinaus erhöht sich die intrinsische Motivation beider Interventionsgruppen im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant.

Döring (2014) beschäftigt sich mit den Effekten von gesundheitsbezogenen Apps. In ihrer

Analyse werden auch Lauf-Apps, wie zum Beispiel Runtastic, bearbeitet. Die Autorin fasst die Ergebnisse von Fanning, Mullen und McAuley (2012, zit. n. Döring, 2014, S. 302), Lee & Drake (2013, zit. n. Döring, 2014, S. 302) und Bort-Roig (et al., 2014, zit. n. Döring, 2014, S. 302) zusammen und führt aus, dass Fitness-Apps die körperliche Aktivität steigern können. Darüber hinaus bewirken diese nach Döring (2014) eine Steigerung der Motivation und des Empowerments. Die enge Verknüpfung der Selbstbestimmtheit, an dieser Stelle Empowerment genannt, mit der Motivation wird in Kapitel 3.3 erläutert. Zusammenfassend ist jedoch zu sagen, dass ein hohes Maß an Selbstbestimmtheit und Kompetenz zu einer hohen intrinsischen Motivation führt. (Bakker et al, 1992, Gabler, 2004)

Bauer und Kriglstein (2015) analysieren in ihrer Arbeit 14 verschiedene Lauf-Apps hinsichtlich ihrer Funktionen. Dabei wird geprüft, welche Motivationsstrategien durch die Apps unterstützt werden. Bauer und Kriglstein (2015) nennen drei Motivationsstrategien, welche in Lauf-Apps zur Anwendung kommen:

1. Musik- und Audio-Feedback
2. Visualisierung
3. Wettkampf und Vergleich

Die Kategorie Musik- und Audio-Feedback bezieht sich einerseits auf die Möglichkeit der Verbindung der Lauf-App mit einer Musik-App, andererseits auf die Echtzeit-Ausgabe von laufspezifischen Parametern, wie zum Beispiel die bereits gelaufene Zeit beziehungsweise Distanz, die Durchschnittsgeschwindigkeit, die verbrauchten Kalorien, der aktuelle Puls etc. Im Gegensatz zu Musik- und Audio-Feedback, welche während des Trainings zum Einsatz kommen, beschreiben Bauer und Kriglstein (2015) die Visualisierung als eine ergebnisorientierte Motivationsstrategie, da deren Ergebnisse erst nach dem Training für die Läufer/innen zugänglich sind. Je nach Lauf-App werden dabei verschiedene Parameter eines Trainings, wie zum Beispiel Distanz, Zeit, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch, Puls, Höhenmeter etc. für die Nutzer/innen statistisch und grafisch dargestellt. Bauer und Kriglstein (2015) führen den Wettkampf beziehungsweise den Vergleich mit sich selbst als einen großen Motivationsfaktor an. Dieser Faktor wird nach den Autorinnen durch die Visualisierung vergangener Trainings verstärkt. Die Funktionen des Vergleichs mit anderen Läufern/innen sind nach Bauer und Kriglstein (2015) noch verbesserungswürdig.

Insgesamt identifizieren Bauer und Kriglstein (2015) bei den analysierten Apps 34 verschiedene Funktionen. Die meisten Funktionen (20) werden der Motivationsstrategie Visualisierung zugeordnet. Jeweils sieben Funktionen beziehen sich nach Bauer und Kriglstein (2015) auf die anderen beiden Motivationsstrategien.

4.2 Vorstellung Lauf-Apps

In diesem Teil der Arbeit werden anhand von „Runtastic Pro“ und „Strava GPS Laufen und Radfahren“ exemplarisch zwei Lauf-Apps vorgestellt. Die Funktionsanalyse ist so gestaltet, dass zunächst jene Features beschrieben werden, welche während des Trainings zur Anwendung kommen. Danach werden die Funktionen dargestellt, welche beziehungsweise nach der Aktivität verwendet werden können.

4.2.1 Runtastic Pro

Die österreichische App Runtastic ist die mit Abstand am häufigsten verwendete Lauf-App der Studienteilnehmer/innen (65 Nennungen). Auch im deutschsprachigen App-Store und Play-Store, zwei populären App-Plattformen für Smartphones, ist diese Beliebtheit erkennbar, da Runtastic hier knapp 800 000 Bewertungen und mehr als 10 Millionen Downloads verzeichnet („google play: Runtastic Pro“ 2018). Döring (2014) spricht sogar von 25 Millionen weltweit aktiven Nutzer/innen.

4.2.1.1 Funktionsumfang

Die grundlegende Funktion der App ist die Echtzeit-Aufzeichnung von Bewegungsverläufen mittels GPS-Signal. Die aufgezeichneten Daten können einerseits unmittelbar während der läuferischen Tätigkeit abgerufen werden oder danach in der App beziehungsweise auf einem Computer analysiert und anderen Personen bereitgestellt werden.

Funktionen während des Trainings

- Während des Trainings bietet die App die Möglichkeit, vier verschiedene Parameter in Echtzeit am sogenannten „Aktivitäts-Screen“ (Abbildung 5) darzustellen. Die Nutzer/innen können dabei aus folgenden 15 Werten wählen, welche ausgegeben werden können: Dauer, Distanz, Pace, durchschnittlicher Pace, Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, Herzfrequenz, durchschnittliche Herzfrequenz, Kalorien, Höhenmeter, Höhenmeter aufwärts, Höhenmeter abwärts, Maximalgeschwindigkeit, Uhr und Flüssigkeitsbedarf. Zusätzlich zu den gewählten Parametern wird der Streckenverlauf in eine Karte eingezeichnet.

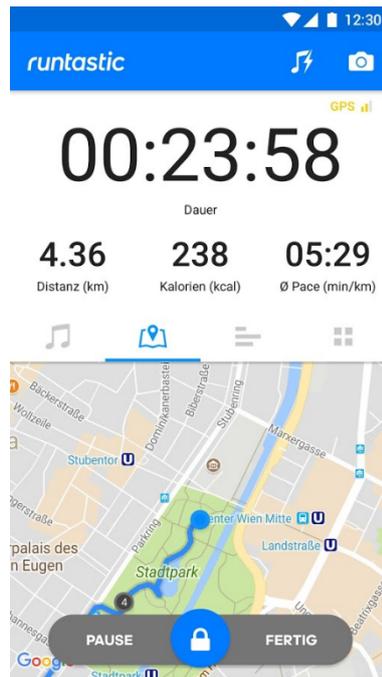


Abbildung 5: Runtastic Aktivitäts-Screen („google play: Runtastic“)

- Runtastic bietet die Möglichkeit zur Verknüpfung mit einer am Smartphone installierten Musik-App, um das Musikhören während des Trainings zu gestatten. Darüber hinaus gibt es die Option, einen „Power Song“ auszuwählen, welcher laut Hersteller dann aktiviert werden kann, wenn ein besonderer Motivationsschub notwendig ist.
- Die „Live-Tracking“-Funktion ermöglicht es Freunden beziehungsweise Personen, mit denen man über die App oder soziale Medien vernetzt ist, den momentanen Standpunkt auf einer Karte in Echtzeit zu sehen. Diesen Personen ist es darüber hinaus möglich, den/die Läufer/in direkt über die App oder über soziale Medien anzufeuern.
- Mittels „Geotagging“ können Fotos, welche während einer Aktivität gemacht worden sind, auf der Karte dem entsprechenden Ort zugeordnet werden.
- Über den „Sprach-Coach“ erhält der/die Läufer/in Audio-Feedback über verschiedene Parameter. Dabei kann zwischen folgenden Werten gewählt werden: Distanz, Dauer, Pace, Geschwindigkeit, Kalorien und Herzfrequenz. Zusätzlich können Information über zuvor definierte „Workout-Ziele“ und Herzfrequenzzonen ausgegeben werden. Die Nutzer/innen haben die Möglichkeit, das Intervall der Sprachausgabe nach Minuten und/oder Kilometern festzulegen.

Funktionen vor/nach dem Training

- Vor der Aktivität bietet die App die Möglichkeit, sich ein „Workout-Ziel“ für den Lauf zu setzen. Aus folgenden Kategorien können vorgefertigte beziehungsweise selbst definierte Ziele gewählt werden: Distanz, Dauer, Distanz und Dauer sowie Kalorien.
- „Aktivität herausfordern“: Hier wählt man eine vergangene Aktivität aus und tritt gegen sich selbst an. Es geht dabei darum, eine bestimmte Distanz schneller zu laufen als in der vergangenen Aktivität.
- Die App bietet verschieden vorgefertigte Intervalltrainings an, wobei die Nutzer/innen die Möglichkeit haben, vor der Aktivität selbst ein Intervalltraining zu erstellen.
- Unter Routen werden verschiedene Strecken von anderen Personen angezeigt, welche für das eigene Training verwendet werden können. Die Routen können nach Aktivität, Distanz und Höhenmetern gefiltert werden. Darüber hinaus wird es ermöglicht den Strecken eine Beschreibung hinzuzufügen und diese mittels eines 5-Sterne-Systems zu bewerten.
- Unter dem Menüpunkt „Jahreslaufziel“ kann eine Kilometerzahl festgelegt werden, welche als Ziel für ein Jahr dient. Dieses Ziel wird mit Vorjahren verglichen und der Fortschritt mittels Feedback über die App kommuniziert.
- Über Ranglisten kann man seine Trainingsergebnisse mit anderen vergleichen und in eine Wettkampfsituation treten.
- Die absolvierten Läufe sind im Menüpunkt „Fortschritt“ gespeichert und dort für die App-Nutzer/innen einzusehen. Die dort gespeicherten Daten können nach Woche, Monat, Jahr oder als Gesamtverlauf dargestellt und verglichen werden. Es besteht aber auch die Option, einzelne Läufe hinsichtlich folgender Parameter zu analysieren: Dauer, Distanz, Pace, durchschnittlicher Pace, Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, Herzfrequenz, durchschnittliche Herzfrequenz, Kalorien, Höhenmeter, Höhenmeter aufwärts, Höhenmeter abwärts, Maximalgeschwindigkeit, Uhr und Flüssigkeitsbedarf. Dabei können Streckenabschnitte auf der Karte anhand dieser Werte farblich gekennzeichnet werden. Zusätzlich ist eine Analyse der einzelnen Streckenabschnitte hinsichtlich der zuvor beschriebenen Parameter möglich. Ein Ausschnitt dieser Funktionen ist in Abbildung 6 veranschaulicht.

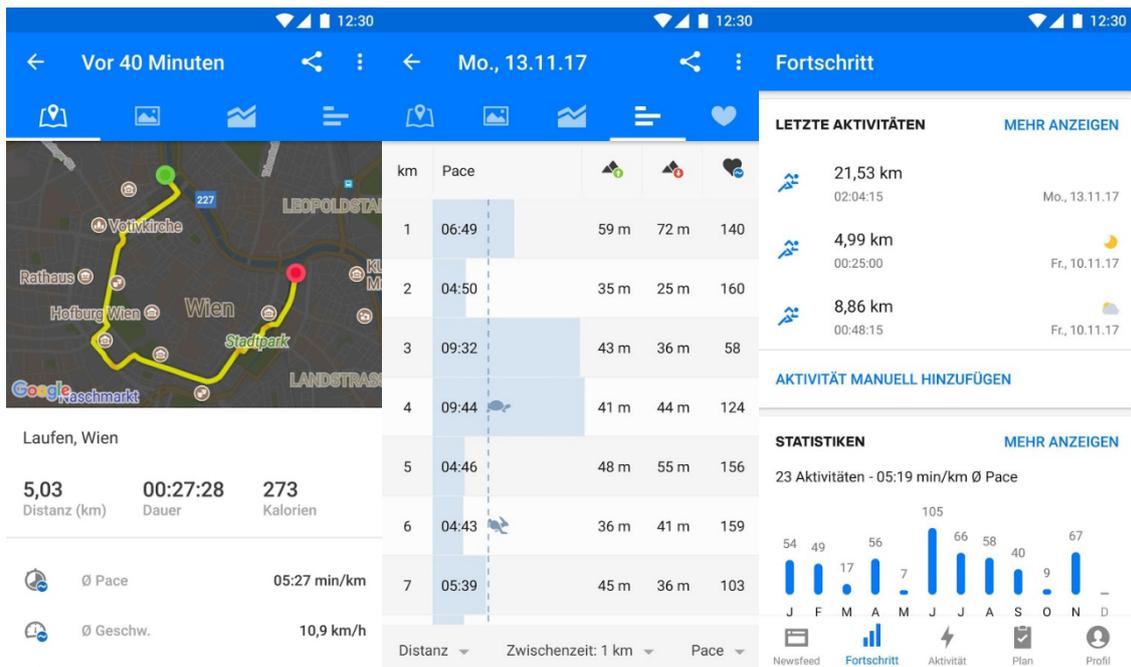


Abbildung 6: Aktivitätsverlauf und Fortschrittsanzeige in der App („google play: Runtastic“)

4.2.2 Strava GPS Laufen und Radfahren

Die App Strava GPS Laufen und Radfahren ist die am dritthäufigsten genannte Lauf-App der Studienteilnehmer/innen. Auch im deutschen Play-Store ist die App mit 312334 Bewertungen („google play: Strava GPS Laufen und Radfahren“ 2018) als durchaus beliebt einzustufen.

4.2.2.1 Funktionsumfang

Auch bei Strava beruht die grundlegende Funktion darauf, die Bewegungsverläufe der Nutzer/innen mittels GPS-Signal aufzuzeichnen und diese während beziehungsweise nach dem Training für die Läufer/innen bereitzustellen. Die Informationen werden einerseits am Smartphone über die App selbst, aber auch über den Computer für die Nutzer/innen dargestellt.

Funktionen während des Trainings

- Während des Trainings werden dem/der Nutzer/in die aufgezeichnete Strecke, Distanz, Zeit und Geschwindigkeit angezeigt.
- Über Audio-Feedback erhält der/die Läufer/in Informationen über die gelaufene Distanz und die Durchschnittsgeschwindigkeit. Im Vorfeld kann der/die Nutzer/in wählen, ob dieses Feedback jeden halben oder jeden ganzen Kilometer erteilt wird.
- Strava zeichnet automatisch während des Trainings die Zeit und

Durchschnittsgeschwindigkeit für gewisse Teilstrecken auf. Diese Teilstrecken werden von Strava als Segmente bezeichnet. Über Audio-Feedback kann sich der/die Läufer/in benachrichtigen lassen, sollte er/sie auf einem Segment sein.

- Die App unterstützt die Daten-Synchronisation mit vielen GPS-Uhren.

Funktionen vor/nach dem Training

- Wie oben beschrieben, zeichnet Strava automatisch sogenannte Segmente auf. Zu den einzelnen Segmenten werden Ranglisten durch die App angelegt, bei denen sich die Nutzer/innen vergleichen können. In der Smartphone-Version wird der Name des Läufers/der Läuferin und die für das Segment benötigte Zeit dargestellt, wohingegen auf der Desktop-Version zusätzlich das Datum und Tempo sowie optional die Herzfrequenz angezeigt werden. Die App bietet darüber hinaus die Möglichkeit, mehrmals gelaufene Segmente mit sich selbst zu vergleichen.
- Vor dem Training kann man Segmente in der Umgebung über den Segment-Explorer suchen und die zugehörigen Ranglisten analysieren.
- Unter dem Menüpunkt „Herausforderungen“ können die Nutzer/ Nutzerinnen an monatlichen Herausforderungen teilnehmen. Dabei geht es einerseits darum, gewisse Ziele in einem vorgegeben Zeitraum zu erledigen, zum Beispiel 2000 Höhenmeter in einem Monat zu laufen oder eine neue Bestzeit auf 10 Kilometern (Abbildung 7) zu erzielen. Andererseits erstellt die App zu jeder Herausforderung eine Bestenliste, welche die Teilnehmer/Teilnehmerinnen miteinander vergleicht.

January 10K

Laufe 10 Kilometer und versuche einen neuen PR zu schaffen.

1. Januar 2018 — 31. Januar 2018

Teilnehmen



Laufe im Januar eine 10-km-Strecke, wann immer und wo immer du möchtest, um diese Herausforderung zu meistern. Spare dir die Anmeldegebühren und das Aufwachen vor der Morgendämmerung. Verpasse nicht die Chance, an dein Limit zu gehen und einen neuen

Mehr

156.257 1.404.655

Teilnehmer

Gelaufene
Kilometer
insgesamt

Gesamt

Abonniert

Meine Clubs

Nach Land

Nach Alter

Nach Gewicht

Diskussionen

Bestenliste

Aktuelle Platzierung -/84.198

Alle Herren Damen

Gesamt	Name	Distanz	Zeit	Schnitt
1	AKTUELL FÜHRENDER Nicolas Navarro Aix-en-Provence, Provence-Alpes-Côte d'Azur, France	10,0 km	30:42	3:04/km
2	Elon Eduardo	10,0 km	30:52	3:04/km
3	Jérémy Peixoto Beaumont, Auvergne, France	10,0 km	30:59	3:05/km

Abbildung 7: Strava Jänner 10-Kilometer-Herausforderung („strava.com/challenges“)

- Mit der Desktop-Version der App kann vor dem Training eine Laufroute erstellt werden, welche während des Trainings über die Smartphone-App ausgegeben wird. Diese erstellten Routen können mit der Strava-Community geteilt werden beziehungsweise hat man Zugriff auf Routen, welche von anderen Nutzern/ Nutzerinnen erstellt worden sind.
- Die bereits absolvierten Aktivitäten sind bei Strava im „Trainingstagebuch“ für die Nutzer/innen bereitgestellt. Diese Aktivitäten sind dabei in einem Kalender dargestellt und können nach Distanz, Zeit und Höhenmeter geordnet werden. Darüber hinaus kann das Training nach Wochen, Monaten oder Jahren analysiert werden.
- Die „Matched Runs“-Funktion fasst alle Läufe zusammen, welche auf der gleichen Strecke gelaufen wurden, und vergleicht diese miteinander.

5 Forschungsdesign und Methode

5.1 Fragestellung

Die vorliegende Arbeit versucht einerseits zu klären, welche Motive Läufer/innen antreiben, den Laufsport auszuüben. Andererseits soll eruiert werden, inwiefern der Laufsport in der Persönlichkeit der Befragten verankert ist beziehungsweise welche Ausprägungen ihre sozialen und personalen Sportidentitäten haben. Von zentraler Bedeutung ist hierbei der Vergleich zwischen Personen, welche eine Lauf-App für den Laufsport verwenden, und Personen, die keine App nutzen.

Des Weiteren versucht die Arbeit zu klären, welche Motive ausschlaggebend für die Nutzung einer Lauf-App sind und welche subjektiv wahrgenommenen Einflüsse die App-Nutzung auf die Befragten hat.

Abschließend wird geprüft, ob es Zusammenhänge zwischen der App-Nutzung und der Befriedigung durch den Laufsport, den persönlichen Motiven und der Sportidentität gibt.

Die in Kapitel 5.2 formulierten Hypothesen dienen als Grundlage zur Klärung der Fragestellungen.

5.2 Hypothesen

Anhand der Literaturrecherche und einer im Vorfeld durchgeführten quantitativen Untersuchung mittels explorativer Interviews können folgende Hypothesen gebildet werden.

5.2.1 Soziodemographische Daten

H0₁: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Alters.

H0₂: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des BMIs.

5.2.2 Sportverhalten

H0₃: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der durchschnittlichen Laufhäufigkeit pro Woche.

H0₄: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der pro Woche gelaufenen Zeit.

H0₅: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Dauer der Ausübung des Laufsports in Jahren.

H0₆: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich ihrer subjektiven Leistungseinschätzung.

H0₇: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der gesamten Sportausübung pro Woche.

5.2.3 Wichtigkeit der Lebensbereiche

H0₈: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche.

5.2.4 Soziale Sportidentität

H0₉: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Erwartungen anderer bezüglich ihrer Tätigkeit als Läufer/in.

H0₁₀: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der sozialen Sportidentität.

5.2.5 Personale Sportidentität

H0₁₁: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Aussagen über die Bedeutung des Laufsports in ihrem Leben.

H0₁₂: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der personalen Sportidentität.

5.2.6 Befriedigung durch den Laufsport

H0₁₃: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Aussagen über die Befriedigung, welche sie durch den Laufsport erfahren.

H0₁₄: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Faktors „Befriedigung-Persönlichkeit“.

H0₁₅: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Faktors „Befriedigung-Aufwand“.

5.2.7 Motive im Laufsport

- H0₁₆: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Aussagen über die persönlichen Motive für die Laufsportausübung.
- H0₁₇: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Kontakt (im/durch den Sport)“.
- H0₁₈: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Wettkampf/Leistung“.
- H0₁₉: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Figur/Gewicht“.
- H0₂₀: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Ablenkung/Erholung“.
- H0₂₁: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Sport im Freien“.
- H0₂₂: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Fitness“.
- H0₂₃: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Ästhetik“.

5.2.8 Zusammenhangshypothesen

- H0₂₄: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und den Motiven „Kontakt (im/durch den Sport)“, „Wettkampf/Leistung“, „Figur/Gewicht“, „Ablenkung/Erholung“, „Sport im Freien“, „Fitness“ und „Ästhetik“.
- H0₂₅: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und der sozialen sportlichen Identität.
- H0₂₆: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und der personalen sportlichen Identität.
- H0₂₇: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und der persönlichen Befriedigung durch den Laufsport.

5.3 Fragebogen

Die oben beschriebene Fragestellung wird auf quantitativer Ebene mit Hilfe eines Fragebogens untersucht. Als Grundlage für die Erhebungsmethode dienen einerseits der standardisierte Fragebogen von Curry und Weiß (1989) aus der Arbeit „Sport Identity and Motivation for Sport Participation“, andererseits 24 Items des Berner Motiv- und Zielinventars im Freizeit- und Gesundheitssport, kurz BMZI nach Lehnert et al. (2011). Der Teil von Curry und Weiß (1989) dient der Erhebung der Sportidentität und der Befriedigung, welche die Studienteilnehmer/innen durch den Laufsport erfahren. Mittels des BMZI werden die persönlichen Motive zur Ausübung des Laufsports erhoben. Die Entscheidung, das BMZI zu verwenden, lässt sich einerseits damit begründen, dass die Befragten aus dem Freizeitsport kommen, und andererseits damit, dass die Items, die das BMZI anbietet, mit den in der qualitativen Vorstudie erhobenen Motiven von Läufern/Läuferinnen übereinstimmen. Beide Fragebogenabschnitte wurden hinsichtlich des Laufsports adaptiert und um einige wenige Fragen erweitert. Die persönlichen Motive zur App-Nutzung und die subjektiv wahrgenommenen Einflüsse der Lauf-App werden mit zwei Frageblöcken eruiert, welche ebenfalls auf den Ergebnissen meiner qualitativen Vorstudie basieren.

Der so konstruierte Fragebogen wurde in einer Feedbackschleife mit zwei Testdurchläufen getestet und hinsichtlich der Rückmeldungen der fünf Testpersonen adaptiert. Danach wurde der Fragebogen auf die Plattform www.umfrageonline.com (Zugriff 29.8.2017) übertragen und für die Befragung bereitgestellt.

5.3.1 Aufbau des Fragebogens

Den Beginn des Fragebogens bildet ein Informationsblatt, welches die Ziele und Teilnahmebedingungen der Studie erklärt. Als Teilnahmebedingung ist die regelmäßige Ausübung des Laufsports definiert. Des Weiteren werden die Probanden/Probandinnen ersucht, den Fragebogen vollständig auszufüllen, und es wird auf die Gewährleistung der Anonymität sowie die ungefähre Dauer der Beantwortung der Fragen hingewiesen. Die Teilnehmer/innen werden außerdem darüber informiert, dass sie am Ende der Befragung die Möglichkeit haben, an einem Gewinnspiel teilzunehmen. Die Angabe einer E-Mail-Adresse für etwaige Fragen zur Umfrage bildet den Abschluss des Informationsblattes.

Im ersten Teil des Fragebogens wird die Sportbiographie der Befragten eruiert. Dabei wird neben der Trainingshäufigkeit, der Trainingsdauer und den betriebenen Ausgleichssportarten die individuelle Erfolgseinschätzung als Läufer/in thematisiert. Den Abschluss dieses Themenblocks bildet die Frage, ob die Teilnehmer/innen eine Lauf-App nutzen oder nicht.

App-Nutzer/innen werden im zweiten Teil des Fragebogens über ihre persönlichen Motive und die persönlich wahrgenommenen Einflüsse hinsichtlich der App-Nutzung befragt. Darüber hinaus wird erhoben, welche App die Befragten wie oft nutzen und als wie wichtig sie die App für ihren Laufsport erachten.

Im dritten Teil des Fragebogens werden die Erwartungen anderer bezüglich der Tätigkeit als Läufer/in eruiert, welche Aufschluss über die soziale Sportidentität der Befragten geben sollen.

Der vierte Teil des Fragebogens beschäftigt sich mit der Wichtigkeit der Lebensbereiche Politik, Familie/Verwandtschaft, Laufsport, Freunde und Bekannte, Glaube/Religion/Kirche, sportliche Leistung, Studium/Beruf, ethnische und nationale Zugehörigkeit und Kunst/Musik im Leben der Befragten. Dabei werden die Teilnehmer/innen ersucht, den Lebensbereichen Zahlen zwischen 0 und 100 zuzuordnen, wobei 0 für nicht wichtig und 100 für außerordentlich wichtig steht. Eine beigefügte Skala soll den Zuordnungsprozess erleichtern.

Die personale Sportidentität wird im fünften Teil der Umfrage thematisiert. Dabei beantworten die Befragten zwölf Fragen zur Bedeutung des Laufsports in ihrem Leben.

Das Thema des sechsten Abschnittes des Fragebogens ist die Befriedigung, welche die Befragten durch den Laufsport bekommen.

Im siebten Teil der Umfrage werden die Teilnehmer/innen bezüglich ihrer persönlichen Motive für die Laufsportausübung befragt. Dieser Abschnitt des Fragebogens besteht aus den 24 Items des BMZI und 6 selbstformulierten Items.

Den Abschluss der Befragung bildet die Erhebung soziodemographischer Daten, wie zum Beispiel Alter, Geschlecht, höchste abgeschlossene Ausbildung und Beruf. Darüber hinaus werden die Körpergröße und das Körpergewicht erfragt, um daraus anschließend den BMI zu errechnen. Zuletzt können die Befragten freiwillig ihre E-Mail-Adresse hinterlegen, um am Gewinnspiel teilzunehmen.

5.4 Datenerhebung

Die Datenerhebung erfolgte mittels Online-Fragebogen im Zeitraum vom 19. August 2017 bis zum 19. September 2017. Der Link zum Fragebogen wurde in folgenden Facebook-Gruppen veröffentlicht:

- Schmelzbook
- Lehrerinnenbildung Uni Wien

- Laufen in Österreich
- Runtastic Fan-Gruppe
- Laufen in Wien

Darüber hinaus wurde der Fragebogen von Familie und Freunden verbreitet. Nach einem Monat konnte ein Rücklauf von 183 vollständig ausgefüllten Fragebögen verzeichnet werden, welche für die Analyse herangezogen werden. 103 der Befragten geben an, eine Lauf-App für den Laufsport zu verwenden. 80 Personen antworten hingegen, dass sie ohne App laufen.

5.5 Statistische Auswertung

Die Auswertung erfolgt mittels deskriptiver Statistik und Inferenzstatistik mit dem Programm IBM SPSS Statistics 24. Die grafische Darstellung der deskriptiven Statistik wird mit dem Programm Apache OpenOffice Calc beziehungsweise Microsoft Excel umgesetzt.

In Anlehnung an Bortz und Schuster (2010) wird aufgrund des Stichprobenumfangs von einer Normalverteilung der Daten ausgegangen sowie ein Signifikanzniveau von $\alpha = 0,05$ festgelegt. Bortz und Schuster (2010, S. 101) schreiben: „Das Signifikanzniveau α bezeichnet die vom Forscher festgelegte Wahrscheinlichkeit, mit welcher die Ablehnung der Nullhypothese im Rahmen eines Signifikanztests zu einem Fehler 1. Art führt.“ Das hier festgelegte Signifikanzniveau führt zu einer statistischen Absicherung bei der Hypothesenprüfung.

Für die deskriptive Auswertung werden folgende Verfahren beziehungsweise statistische Kennwerte zur Anwendung gebracht:

- Mittelwerte
- Mediane
- Mittlere Ränge
- Standardabweichung
- Interquartilabstand
- Häufigkeitsverteilungen
- Prozentrechnung

Die im Rahmen der Inferenzstatistik durchzuführende Überprüfung der Hypothesen erfolgt einerseits mit dem t-Test für unabhängige Stichproben sowie mit dem Mann-Whitney-u-Test. Bei normalverteilten und intervallskalierten Daten mit gleicher Varianz wird in Anlehnung an Bortz und Schuster (2010) der t-Test für unabhängige Stichproben verwendet. Sind diese Voraussetzungen nicht gegeben, kommt nach Bortz und Schuster (2010) der Mann-Whitney-u-Test zur Anwendung, um so die zentralen Tendenzen zwischen zwei Stichproben zu vergleichen.

In Anlehnung an Bortz und Schuster (2010) wird für die Berechnung von linearen Zusammenhängen zwischen zwei normalverteilten, intervallskalierten Variablen die Produkt-Moment-Korrelation, kurz die Korrelation nach Pearson, verwendet. Besteht ein perfekter linearer Zusammenhang, nimmt das Maß einen Wert von $r=1$ an. Je nach Vorzeichen besteht ein positiver beziehungsweise negativer Zusammenhang. Je weiter sich der Korrelationskoeffizient dem Wert 0 annähert, desto weniger stark ist der Zusammenhang. Bortz und Schuster (2010) schlagen folgende Bewertung der Zusammenhänge vor: $r < 0,5$ schwacher linearer Zusammenhang, r zwischen 0,5 und 0,8 mittlerer linearer Zusammenhang, $r > 0,8$ großer linearer Zusammenhang.

Im Fragebogen werden einige Variablen mit ähnlichen Inhalten und Formulierungen abgefragt, um daraus in späterer Folge wechselseitige Beziehungen und Erklärungsmodelle zu finden.

Mittels explorativer Faktorenanalyse wird laut Backhaus, Erichson, Plinke und Weiber (2016, S. 386) versucht, diese Beziehungszusammenhänge in Variablensets „insofern zu strukturieren, als sie Gruppen von Variablen identifiziert, die hoch miteinander korreliert sind und diese von weniger korrelierten Gruppen trennt. Die Gruppen von jeweils hoch korrelierten Variablen bezeichnet man auch als Faktoren.“

Die Anwendung des Kaiser-Meyer-Olkin-Kriteriums (KMO-Kriterium) wird vor der Durchführung der Faktorenanalyse von Backhaus et al. (2016) dringend empfohlen, da es Aufschluss über die Eignung der Variablen für die Faktorenanalyse gibt. Backhaus et al. (2016) schlagen in Anlehnung an Kaiser und Rice folgende Bewertung vor:

Tabelle 4: Kaiser-Meyer-Olkin-Kriterium

KMO \geq 0,9	marvelous	„wunderbar“
KMO \geq 0,8	meritorious	„verdienstvoll“
KMO \geq 0,7	middling	„ziemlich gut“
KMO \geq 0,6	mediocre	„mittelmäßig“
KMO \geq 0,5	miserable	„kläglich“
KMO $<$ 0,5	unacceptable	„untragbar“

Quelle: mod. n. Backhaus (2016, S. 399)

Für die Faktorenanalyse wird die Varimax-Rotation verwendet, wobei die Zuordnung zu einem Faktor ab einer Faktorenladung von 0,4 angenommen wird. Variablen, welche auf zwei Faktoren laden und/oder eine zu geringe Faktorenladung haben, werden eliminiert.

Die Reliabilität der gebildeten Faktoren wird mit dem Cronbach's Alpha-Koeffizienten überprüft. Fromm (2012) beschreibt den Cronbach's Alpha als Maß der Homogenität der gebildeten Skala. Der Wert kann zwischen 0 und 1 liegen. Fromm (2012) schreibt, dass die Items die Dimensionen besser erfassen, je höher der Cronbach's Alpha ist. Faktoren, deren Reliabilitätskoeffizient kleiner als 0,6 ist, werden verworfen.

5.6 Datenreduktion

5.6.1 Faktorenanalyse persönliche Motive für den Laufsport

Die 24 Items des BMZI sowie die sechs selbst formulierten Items bezüglich der persönlichen Motive für die Laufsportausübung werden in diesem Kapitel mittels Faktorenanalyse (Varimax-Rotation) überprüft. Die Messgenauigkeit der Faktorenbildung wird anschließend anhand der Reliabilitätsanalyse geprüft, wobei der Cronbach's Alpha als Kennwert der Beurteilung dient. Der KMO-Wert (Kaiser-Meyer-Olkin) von 0,800 für die ausgewählten Variablen weist auf eine verdienstvolle (Bewertung nach Kaiser) faktoranalytische Eignung der Variablen hin. Die Hauptkomponentenanalyse und Varimax-Rotation ergeben sieben Faktoren für den Bereich persönliche Motive für den Laufsport. Die erklärte Gesamtvarianz beträgt dabei 77,63%. Aufgrund von Doppelladungen und inhaltlich falsch zugeordneten Variablen wurden zuvor folgende Items eliminiert:

- ...wegen des Nervenkitzels.
- ...um das Gefühl zu erlangen, etwas geleistet zu haben.
- ...um neue Energie zu tanken.
- ...um mich zu entspannen.
- ...um meine Leistungsfähigkeit zu verbessern.
- ...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
- ...vor allem aus Freude an der Bewegung.

Die sieben gebildeten Faktoren und die zugehörige Cronbach's Alpha-Werte sind in Tabelle 5 dargestellt. Die Betitelung der Faktoren ist anhand der Namensgebung des BMZI gewählt, wobei der Faktor Katharsis/Ablenkung in Ablenkung/Erholung umbenannt wird. Zwei der selbst formulierten Variablen bilden einen eigenen Faktor, welcher als „Sport im Freien“ benannt wird.

Tabelle 5: Faktoren „persönliche Motive für den Laufsport“

Faktor	Variable	Cronbach's Alpha
Kontakt (im/durch den Sport)	...um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	0,927
	...um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	
	...um dabei Freunde/ Bekannte zu treffen.	
	...um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	
	...um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	
Wettkampf/ Leistung	...um meine Fähigkeiten als Läufer/in unter Beweis zu stellen.	0,877
	...um sportliche Ziele zu erreichen.	
	...um Anerkennung zu bekommen.	
	...um mich mit anderen zu messen.	
	...weil ich im Wettkampf aufblühe.	

Figur/ Gewicht	...um mein Gewicht zu regulieren.	0,932
	...um abzunehmen.	
	...wegen meiner Figur.	
Ablenkung/ Erholung	...um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	0,792
	...um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	
	...um Stress abzubauen.	
	...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	
Sport im Freien	...um an der frischen Luft zu sein.	0,873
	...um Sport im Freien auszuüben.	
Fitness	...vor allem um fit zu sein.	0,652
	...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	
Ästhetik	...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	0,725
	...weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	

5.6.2 Faktorenanalyse soziale Sportidentität

In Anlehnung an die Arbeit von Curry und Weiß (1989) werden alle Variablen des dritten Fragebogenteils unter dem Faktor „soziale Sportidentität“ zusammengefasst. Die Variablen „Niemand wäre wirklich überrascht, wenn ich mit dem Laufsport einfach aufhörte.“ und „Den meisten Menschen, die ich kenne, wäre es egal, wenn ich mit dem Laufsport aufhörte.“ wurden vor der Faktorenanalyse umgepolt. Ein KMO-Wert (Kaiser-Meyer-Olkin) von 0,855 weist auf eine verdienstvolle Eignung der Variablen hin, wobei die erklärte Gesamtvarianz für den Faktor „soziale Sportidentität“ 57,81% beträgt. Die Reliabilitätsanalyse der sechs Variablen lässt mit einem Cronbach's Alpha-Wert von 0,854 auf eine hohe Zuverlässigkeit der Messung schließen.

Tabelle 6: Faktor "soziale Sportidentität"

Faktor	Variable	Cronbach´s Alpha
soziale Sportidentität	Niemand wäre wirklich überrascht, wenn ich mit dem Laufsport einfach aufhörte. (umkodiert)	0,855
	Viele meiner Bekannten erwarten von mir, dass ich weiterhin Laufsport treibe.	
	Viele Leute sehen in mir den/die Läufer/in.	
	Meinen Freunden und Verwandten ist es wichtig, dass ich weiterhin laufen gehe.	
	Den meisten Menschen, die ich kenne, wäre es egal, wenn ich mit dem Laufsport aufhörte. (umkodiert)	
	Andere Leute sind der Meinung, dass der Laufsport für mich wichtig ist.	

5.6.3 Faktorenanalyse personale Sportidentität

Curry und Weiß (1989) fassen in ihrer Studie „Sport Identity and Motivation for Sport Participation: A Comparison between American College Athletes and Austrian Student Sport Club Members“ folgende Items zusammen:

- Laufsportler/in zu sein ist ein wichtiger Teil meines Lebens.
- Es ist für mich äußerst wichtig, gut im Laufsport zu sein.
- In der letzten Woche habe ich mehrere Entscheidungen getroffen, die von meiner Teilnahme am Laufsport beeinflusst waren.
- Ich denke selten oder nie darüber nach, dass ich Laufsportlerin/Laufsportler bin. (umkodiert)
- Es ist für mich wichtig, meine sportlichen Fähigkeiten zu verbessern.
- Ich habe oft Träume und Tagträume über den Laufsport.
- Ich plane meinen Tagesablauf so, dass ich Zeit für den Laufsport habe.

- Mit dem Laufsport aufhören zu müssen, würde für mich einen großen Verlust bedeuten.
- Beim Laufen macht es mir nichts aus, wenn ich Fehler mache. (umkodiert)
- Ich plane oft lange im Voraus, damit ich Zeit für den Laufsport habe.
- Selten oder nie denke ich daran, wie ich mich im Laufsport verbessern kann. (umkodiert)
- Ich habe kein wirkliches Verständnis von meinem Laufsport. (umkodiert)

In Anlehnung an diese Studie werden auch hier diese Variablen als Faktor „personale Sportidentität“ zusammengefasst. Aufgrund einer zu geringen Faktorenladung ($<0,4$) wurde das Item „Beim Laufen macht es mir nichts aus, wenn ich Fehler mache. (umkodiert)“ eliminiert. Der errechnete KMO-Wert (Kaiser-Meyer-Olkin) von 0,874 weist auf eine verdienstvolle Eignung der Variablen hin, wobei die erklärte Gesamtvarianz des Faktors „personale Sportidentität“ 44,78% beträgt. Ein Cronbach´s Alpha-Wert von 0,871 beschreibt eine hohe Zuverlässigkeit des Faktors.

Tabelle 7: Faktor "personale Sportidentität"

Faktor	Variable	Cronbach´s Alpha
personale Sportidentität	Laufsportler/in zu sein ist ein wichtiger Teil meines Lebens.	0,871
	Es ist für mich äußerst wichtig, gut im Laufsport zu sein.	0,871
	In der letzten Woche habe ich mehrere Entscheidungen getroffen, die von meiner Teilnahme am Laufsport beeinflusst waren.	0,871
	Ich denke selten oder nie darüber nach, dass ich Laufsportler/in bin. (umkodiert)	0,871
	Es ist für mich wichtig, meine sportlichen Fähigkeiten zu verbessern.	0,871

	Ich habe oft Träume und Tagträume über den Laufsport.	0,871
	Ich plane meinen Tagesablauf so, dass ich Zeit für den Laufsport habe.	0,871
	Mit dem Laufsport aufhören zu müssen, würde für mich einen großen Verlust bedeuten.	0,871
	Ich plane oft lange im Voraus, damit ich Zeit für den Laufsport habe.	0,871
	Selten oder nie denke ich daran, wie ich mich im Laufsport verbessern kann. (umkodiert)	0,871
	Ich habe kein wirkliches Verständnis von meinem Laufsport. (umkodiert)	0,871

5.6.4 Faktorenanalyse Befriedigung durch den Laufsport

Die Variablen des Themenblocks Befriedigung durch den Laufsport werden ebenfalls einer Datenreduktion mittels Faktorenanalyse unterzogen. Vor der Berechnung werden die Negativaussagen erneut umkodiert. Die Variable „Durch Sportverletzungen schadet Laufen meiner Gesundheit mehr, als es ihr nützt. (umkodiert)“ wird aufgrund zu geringer Faktorenladung eliminiert. Die Faktorenanalyse der restlichen 13 Items ergibt einen verdienstvollen KMO-Wert von 0,818. Mittels Varimax-Rotation werden zwei Faktoren (Gesamtvarianz: 48,53%) gebildet, welche anschließend einer Reliabilitätsanalyse unterzogen werden. Zunächst kann der Faktor „Befriedigung-Persönlichkeit“ mit einem Reliabilitätskoeffizient von 0,844 gebildet werden. Als zweiter Faktor dieses Themenblocks kann der Faktor „Befriedigung-Aufwand“ mit einem Cronbach's Alpha von 0,655 gebildet werden. Die Faktoren sowie die zugehörigen Variablen und Cronbach's Alpha-Werte sind in Tabelle 8 dargestellt.

Tabelle 8: Faktoren "Befriedigung durch den Laufsport"

Faktor	Variable	Cronbach´s Alpha
Befriedigung-Persönlichkeit	Durch den Laufsport habe ich meine innere Stärke entdeckt.	0,844
	Durch den Laufsport habe ich gelernt, mich körperlich fit zu halten.	
	Ich glaube, dass ich weniger auf meine Gesundheit achten würde, wenn ich nichts mit dem Laufsport zu tun hätte.	
	Durch das Laufen habe ich Selbstvertrauen erlangt.	
	Ich glaube, dass ich durch den Laufsport gelernt habe, mir in meinem persönlichen Leben Ziele zu setzen und sie zu erreichen.	
	Ich glaube, dass Laufen dazu beigetragen hat, meine Freizeit besser zu nutzen.	
	Seit ich laufe, bin ich den körperlichen Belastungen des Alltags besser gewachsen.	
	Durch Laufen habe ich gelernt, mich besser zu behaupten.	
	Ich glaube, dass ich durch Laufen gelernt habe, meinen Körper besser zu beherrschen.	

Befriedigung-Aufwand	Das Laufen macht mir nicht mehr so viel Spaß wie früher. (umkodiert)	0,655
	Im Großen und Ganzen bin ich der Meinung, dass mir der Laufsport nicht so viel gibt, um die damit verbundenen Mühen zu rechtfertigen. (umkodiert)	
	Ich glaube, dass mich der Laufsport zu viel Zeit kostet. (umkodiert)	
	Ich glaube, dass mich das Laufen von wichtigeren Dingen abhält. (umkodiert)	

5.6.5 Faktorenanalyse Motive zur App-Nutzung

Die Daten des Fragenblocks persönliche Motive für die App-Nutzung sind mit einem KMO-Wert von 0,705 für eine Faktorenbildung als „ziemlich gut“ zu bewerten. Die Variable „Ich nutze die App, um meine Geschwindigkeit zu kontrollieren.“ wird aufgrund falscher inhaltlicher Zuordnung sowie einer zu niedrigen Faktorenladung eliminiert. Aus den restlichen zehn Items können folgende Faktoren gebildet werden:

- Training
- Vergleich/Präsentation/Feedback
- Figur

Die Faktoren sind gemeinsam mit den zugehörigen Variablen und Cronbach's Alpha-Werten in Tabelle 9 dargestellt.

Tabelle 9: Faktoren "Motive zur App-Nutzung"

Faktor	Variable	Cronbach´s Alpha
Training	Ich nutze die App, um mein Training zu analysieren.	0,785
	Ich nutze die App, weil es mich motiviert.	
	Ich nutze die App, um mein Training zu steuern.	
	Ich nutze die App, um meine sportlichen Ziele zu erreichen.	
	Ich nutze die App, um mich über meinen Trainingsfortschritt zu informieren.	
Vergleich/Präsentation/ Feedback	Ich nutze die App, um Feedback von anderen zu bekommen.	0,771
	Ich nutze die App, um meine Leistungen mit anderen zu vergleichen.	
	Ich nutze die App, um meine Leistungen zu präsentieren.	
Figur	Ich nutze die App, um meinen Kalorienverbrauch zu kontrollieren.	0,724
	Ich nutze die App, um mein Gewicht zu regulieren.	

6 Auswertung und Darstellung der Ergebnisse

In diesem Teil der Arbeit werden die Ergebnisse der statistischen Auswertung präsentiert. Dabei kommen die in Kapitel 5.5 beschriebenen statistischen Verfahren zur Anwendung. Für eine übersichtliche Darstellung werden die Ergebnisse mittels Tabellen und Abbildungen visualisiert. Dazu werden zunächst die Stichprobe, die soziodemographischen Daten, die Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche, die Erwartungen anderer bezüglich der Tätigkeit als Läufer/in, die Bedeutung der Tätigkeit als Läufer/in, die Befriedigung durch die Tätigkeit als Läufer/in und die persönlichen Motive für den Laufsport deskriptiv präsentiert. Danach erfolgt eine ebenfalls deskriptive Darstellung der Ergebnisse des Themenblocks hinsichtlich der App-Nutzung der Befragten. Den Abschluss dieses Kapitels bildet eine inferenzstatistische Auswertung der in Kapitel 5.2 gebildeten Hypothesen.

6.1 Stichprobe

Für die Auswertung der Daten konnten insgesamt 183 vollständig ausgefüllte Fragebögen herangezogen werden. 103 der Fragebögen wurden von Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen ausgefüllt und 80 Fragebögen von Läufern/Läuferinnen, welche ohne App trainieren, beantwortet wurden. Eine prozentuale Verteilung der Stichprobe ist in Abbildung 8 dargestellt.

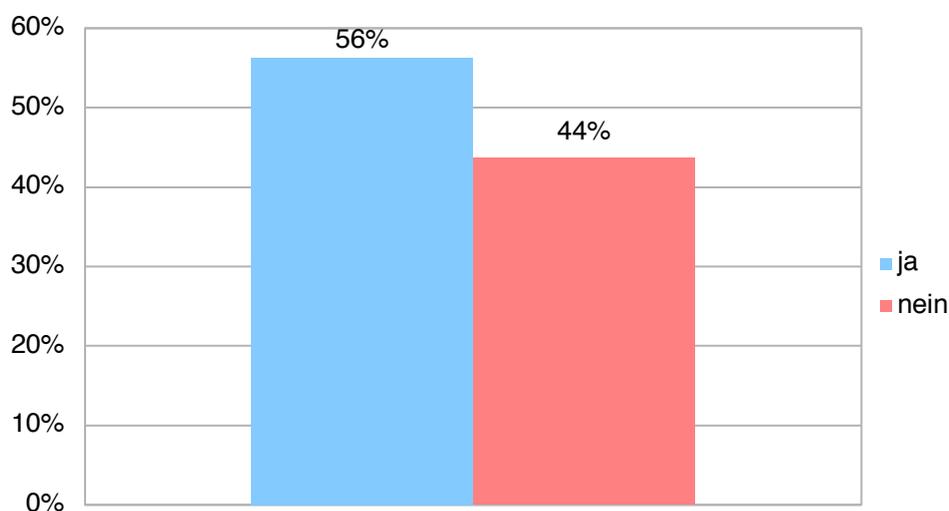


Abbildung 8: App-Nutzung (n=183)

6.2 Soziodemographische Daten

6.2.1 Geschlecht

Die Stichprobe setzt sich aus 110 weiblichen und 73 männlichen Befragten zusammen. Als prozentuale Verteilung ergibt sich demnach 39,9% männliche und 60,1% weibliche Befragte.

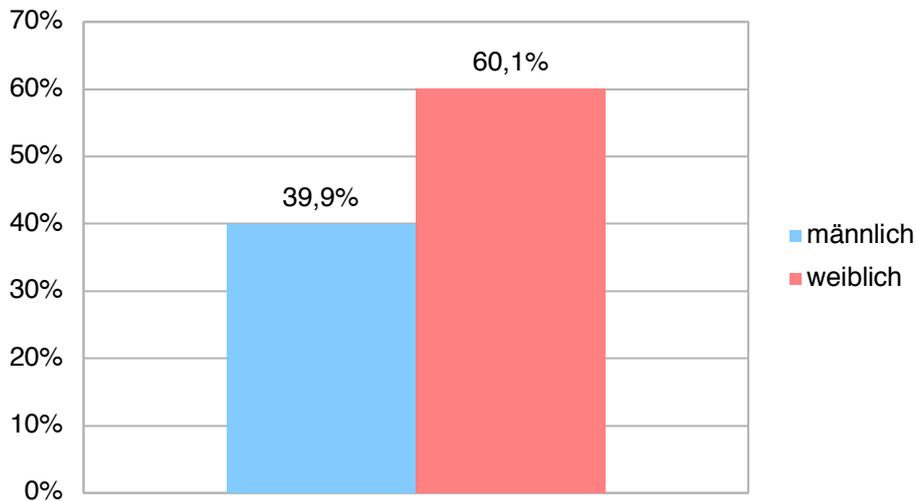


Abbildung 9: Geschlechterverteilung (n=183)

Betrachtet man die Geschlechterverteilung hinsichtlich der App-Nutzung, ergeben sich folgende Werte: von den 103 App-Nutzern/Nutzerinnen sind 35 männlich und 68 weiblich. Die Stichprobe jener Personen, welche keine Lauf-App für ihren Laufsport nutzen, setzt sich aus 38 Männern und 42 Frauen zusammen.

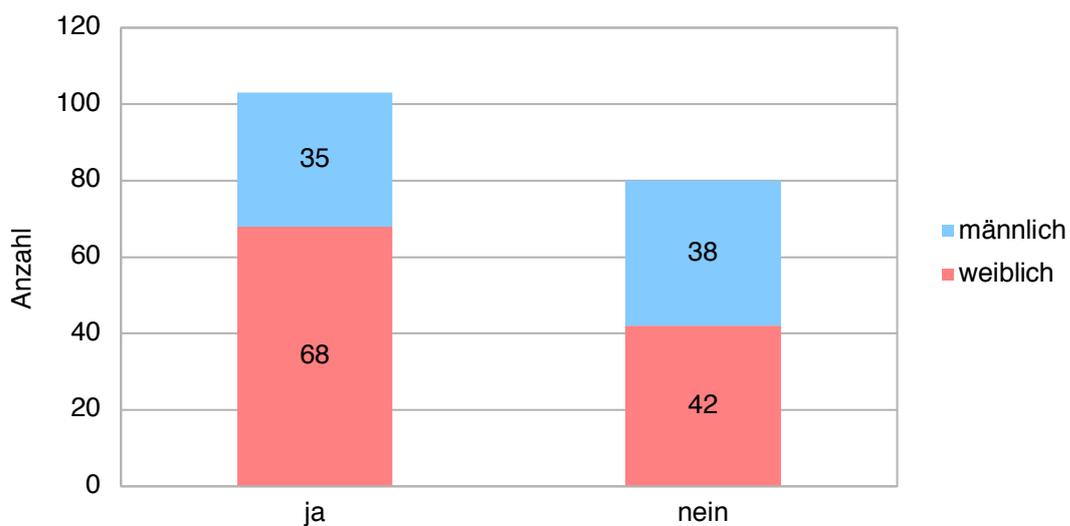


Abbildung 10: App-Nutzung nach Geschlecht (n=183)

6.2.2 Alter

Das Alter von Lauf-App-Nutzern/ -Nutzerinnen beträgt im Durchschnitt 33,6 Jahre (SD=1,0), wobei das Minimum bei 17 Jahren und das Maximum bei 62 Jahren liegt. Das Durchschnittsalter von Personen, welche ohne Lauf-App trainieren liegt bei 33 Jahren (SD=10,7), mit einem Minimum von 17 Jahren und einem Maximum von 60 Jahren.

Zur genaueren Analyse und besseren Veranschaulichung werden die Daten in fünf Altersgruppen eingeteilt und mittels Balkendiagramm in Abbildung 11 dargestellt. Die Altersgruppen sind wie folgt gegliedert: 19 Jahre und jünger, 20 bis 29 Jahre, 30 bis 39 Jahre, 40 bis 49 Jahre und 50 und älter.

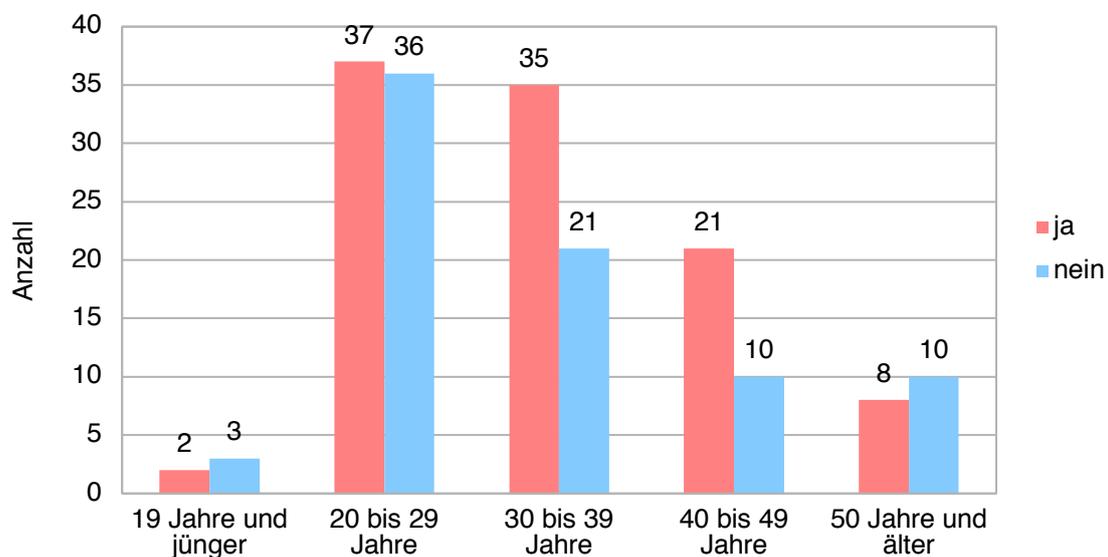


Abbildung 11: Altersverteilung nach App-Nutzung (n=183)

Auffallend ist, dass sich die Werte zwischen App-Nutzerinnen und Nutzern und Personen, die ohne App laufen, vor allem in den Altersgruppen 30 bis 39 und 40 bis 49 Jahre unterscheiden.

6.2.3 Körpergröße – Körpergewicht – BMI

Tabelle 10: Körpergröße - Körpergewicht - BMI nach App-Nutzung (n=183)

App-Nutzung	Ja					Nein				
	N	MW	SD	Min	Max	N	MW	SD	Min	Max
Körpergröße	103	1,70	0,80	1,50	1,87	80	1,73	0,83	1,52	1,9
Körpergewicht	103	66,2	11,7	48,0	105,0	80	68,2	11,3	48,0	97,0
BMI	103	22,70	2,86	16,42	31,35	80	22,59	2,80	18,51	32,79

Tabelle 10 liefert einen vergleichenden Überblick zwischen Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen und Personen, welche ohne App laufen, hinsichtlich deren Körpergröße und Körpergewicht sowie dem daraus errechneten Body Mass Index. Der Body Mass Index, kurz BMI, wird mit folgender Formel berechnet: $BMI = \text{Körpergewicht in kg} / (\text{Körpergröße in m})^2$. Die durchschnittliche Körpergröße von Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen liegt bei 1,70 Metern (SD=0,80). Personen, welche ohne App trainieren, haben eine durchschnittliche Körpergröße von 1,73 Metern (SD=0,83). Bei Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen liegt das Minimum bei 1,5 Metern und das Maximum bei 1,87 Meter. Die Spanne von Personen, welche ohne App laufen, reicht von 1,52 Metern bis 1,9 Metern. Das durchschnittliche Gewicht der Studienteilnehmer/innen, die mit einer Lauf-App trainieren, liegt bei 66,3 Kilogramm Körpergewicht (SD=11,7). Der Mittelwert von Läufern/Läuferinnen, welche ohne App trainieren, liegt bei 68,2 Kilogramm Körpergewicht (SD=11,3). Die Spannweite von Gruppe „Lauf-App: ja“ liegt zwischen 48 Kilogramm Körpergewicht und 105 Kilogramm Körpergewicht und bei Gruppe „Lauf-App: nein“ zwischen 48 Kilogramm Körpergewicht und 97 Kilogramm Körpergewicht. Der Mittelwert des errechneten BMI von Lauf-App-Nutzern/ Nutzerinnen ergibt 22,70 (SD=2,86) mit einer Spanne von 16,42 bis 31,35. Bei Personen, welche ohne App laufen, ergibt der BMI 22,58 (SD=2,80). Das Minimum liegt hier bei 18,51 und das Maximum liegt bei 32,78.

6.2.4 Ausbildung

Tabelle 11: Höchste abgeschlossene Ausbildung (n=183)

	N	Prozent
Pflichtschule	2	1,1%
Lehre	12	6,6%
Berufsbildende Schule ohne Matura	10	5,5%
Berufsbildende Schule mit Matura	26	14,2%
AHS	26	14,2%
Fachausbildung	13	7,1%
Universität/Fachhochschule	93	50,8%
Andere	1	0,5%

50,8% der Befragten geben die Universität beziehungsweise Fachhochschule als höchste abgeschlossene Ausbildung an. Damit sind Akademiker/Akademikerinnen die am stärksten vertretene Gruppe der Stichprobe. Jeweils 14,2% nennen eine berufsbildende Schule mit Matura und eine allgemein bildende höhere Schule als höchste abgeschlossene Ausbildung. Am vierthäufigsten wird eine Fachausbildung (7,1%) genannt. Personen, welche eine berufsbildende Schule ohne Matura (5,5%), eine Lehre

oder die Pflichtschule (1,1%) absolviert haben, sind weniger häufig vertreten. Eine Person gibt als höchste abgeschlossene Ausbildung ein Diplom Jazz Studium an und wird der Antwortkategorie „Andere“ zugeordnet.

Abbildung 12 thematisiert den Vergleich zwischen App-Nutzern/Nutzerinnen und Personen, die keine App verwenden, hinsichtlich der höchsten abgeschlossenen Ausbildung. Sowohl App-Nutzer/innen und Personen, die ohne App trainieren, nennen am häufigsten die Universität beziehungsweise Fachhochschule als die höchste abgeschlossene Ausbildung. App-Nutzer/innen nennen am zweithäufigsten die berufsbildende Schule mit Matura und danach die allgemeine bildende höhere Schule. Bei Personen, welche ohne App laufen, ist dies umgekehrt, da hier die AHS vor der BHS gereiht ist. Die Fachausbildung ist bei App-Nutzern/Nutzerinnen an vierter Stelle gereiht. Bei den Befragten, welche ohne App laufen, rangiert die Fachausbildung mit drei Nennungen an der letzten Stelle. Die Pflichtschule und die Antwortkategorie „Andere“ wird nur von App-Nutzern/Nutzerinnen als höchste abgeschlossene Ausbildung genannt.

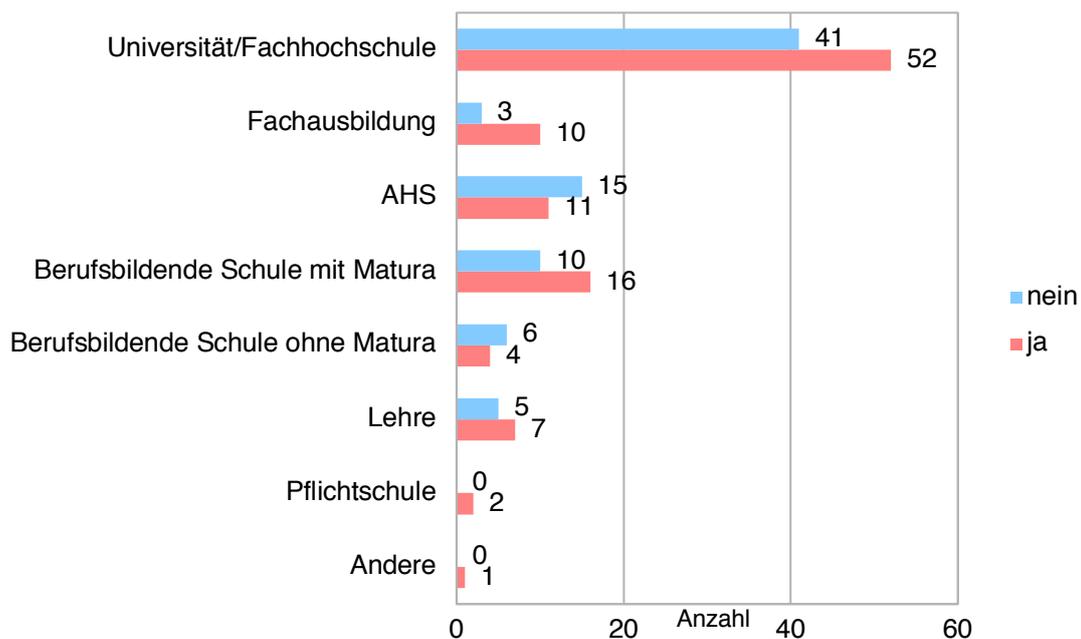


Abbildung 12: Höchste abgeschlossene Ausbildung nach App-Nutzung (n=183)

6.2.5 Berufliche Tätigkeit

In diesem Teil des Fragebogens sollten die Befragten Angaben zu ihrer beruflichen Tätigkeit beziehungsweise zu ihren beruflichen Tätigkeiten machen. Aufgrund der Möglichkeit, mehreren beruflichen Tätigkeiten gleichzeitig nachzugehen, waren an dieser Stelle Mehrfachantworten möglich.

Tabelle 12: Berufliche Tätigkeit nach App-Nutzung (Mehrfachantworten möglich, n=183)

	Ja	Nein
Angestellte/Angestellter	76	53
Studentin/Student	29	30
Selbstständiger/Selbstständige	10	10
Geringfügig beschäftigt	4	3
Schüler/Schülerin	2	3
Arbeitssuchend	2	2
Hausfrau/Hausmann	1	2
Andere	0	1

In den beiden zu vergleichenden Gruppen ist das Angestelltenverhältnis die am häufigsten genannte Antwortkategorie. Dabei geben 76 App-Nutzer/innen und 53 Personen, die ohne App laufen, an sich in einem Angestelltenverhältnis zu befinden. Beide Gruppen antworten am zweithäufigsten mit der Kategorie Studentin/Student, wobei 30 Personen, welche ohne App trainieren, und 29 App-Nutzer/innen zum Befragungszeitpunkt studieren. Sowohl die Gruppe „Lauf-App: ja“, als auch die Gruppe „Lauf-App: nein“ geben jeweils zehnmal an, als Selbstständiger/Selbstständige tätig zu sein. Die berufliche Tätigkeit als Selbstständiger/ Selbstständige ist somit die dritthäufigste Antwortkategorie. Die verbleibenden Antwortkategorien (Hausfrau/Hausmann, geringfügig beschäftigt, Lehrling, arbeitssuchend, Schülerin/Schüler, Andere) werden nur in einem sehr geringen Ausmaß genannt und können in Tabelle 12 nachgelesen werden.

6.3 Sportverhalten

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit dem sportlichen Verhalten der Befragten. Dabei wird geklärt, wie oft und wie lange die Studienteilnehmer/innen pro Woche laufen gehen, welche Ausgleichssportarten sie betreiben und wie hoch die daraus resultierende Gesamtzeit der Sportausübung ist. Darüber hinaus wird thematisiert, seit wie vielen Jahren die Befragten den Laufsport ausüben und wie erfolgreich sie sich als Läufer/in einschätzen.

6.3.1 Lauftrainings pro Woche

In Tabelle 13 ist visualisiert, wie häufig die Befragten den Laufsport pro Woche ausüben. Dabei ist eine differenzierte Darstellung zwischen App-Nutzern/Nutzerinnen, Personen, die keine App verwenden, und der gesamten Stichprobe gewählt worden ist.

Tabelle 13: Lauftrainings pro Woche nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	Ja	Nein	Gesamt
0 – 1 mal	9	15	24
1 – 2 mal	34	26	60
3 – 4 mal	50	29	79
5 – 6 mal	7	6	13
> 6 mal	3	4	7

Aus Abbildung 13 ist zu entnehmen, dass es die größten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen in den Antwortkategorien „0 – 1 mal“ und „3 – 4 mal“ gibt. 8,7% der Lauf-App-Nutzer/innen gehen null- bis einmal pro Woche laufen, wohingegen 18,8% der Personen, die ohne App trainieren, angeben, null- bis einmal pro Woche zu laufen. Die Antwortkategorie „3 – 4 mal“ wird von 48,5% der App-Nutzer/innen gewählt. Im Gegensatz dazu geben 36,3% der Befragten, welche ohne App trainieren, an, drei- bis viermal pro Woche laufen zu gehen.

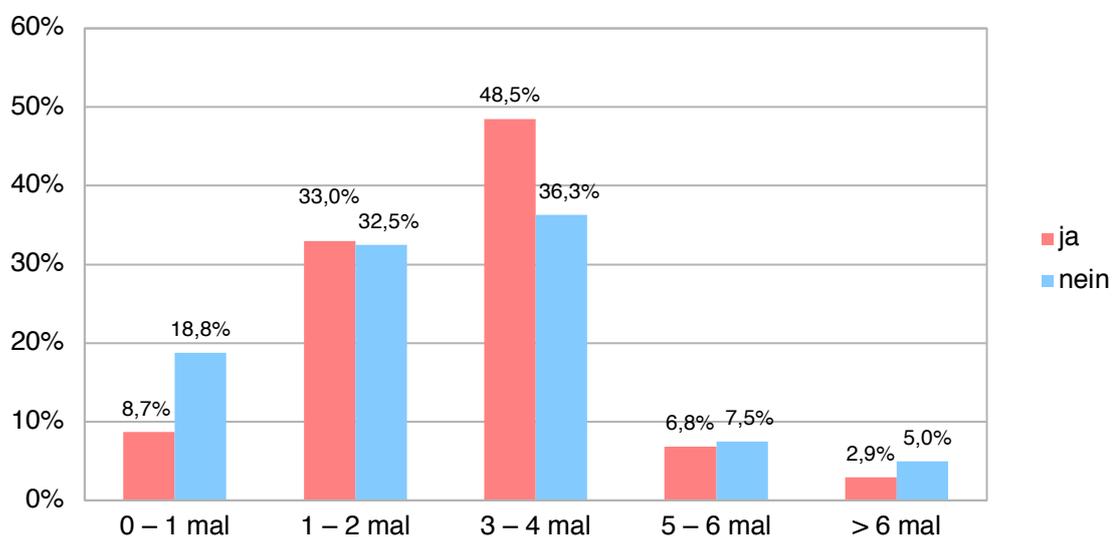


Abbildung 13: Laufhäufigkeit pro Woche nach App-Nutzung (n=183)

Der Median von Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen liegt bei 3 (IQA = 1) und bei Personen, welche ohne App trainieren, bei 2 (IQA = 1). Daraus ist ersichtlich, dass App-Nutzer/innen durchschnittlich drei- bis viermal pro Woche laufen gehen und Personen,

welche ohne App trainieren, durchschnittlich ein- bis zweimal die Woche den Laufsport ausüben.

6.3.2 Laufzeit pro Woche

Die befragten Läufer/innen betreiben durchschnittlich 3 Stunden pro Woche den Laufsport, wobei die Standardabweichung 2,2 beträgt. Vergleicht man Lauf-App-Nutzer/innen mit Personen, welche ohne App trainieren, ergeben sich die in Tabelle 14 dargestellten Werte.

Tabelle 14: Laufzeit pro Woche nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	Ja	Nein	Gesamt
Mittelwert	2,9	3,0	3,0
SD	2,1	2,5	2,2
N	103	80	183
Minimum	0,4	0	0
Maximum	13	15	15

Personen, die keine App verwenden, gehen demnach häufiger pro Woche laufen. Für eine übersichtliche Darstellung der Laufzeit pro Woche wurden die Ergebnisse in sieben Kategorien eingeteilt und sind in Abbildung 14 prozentual dargestellt.

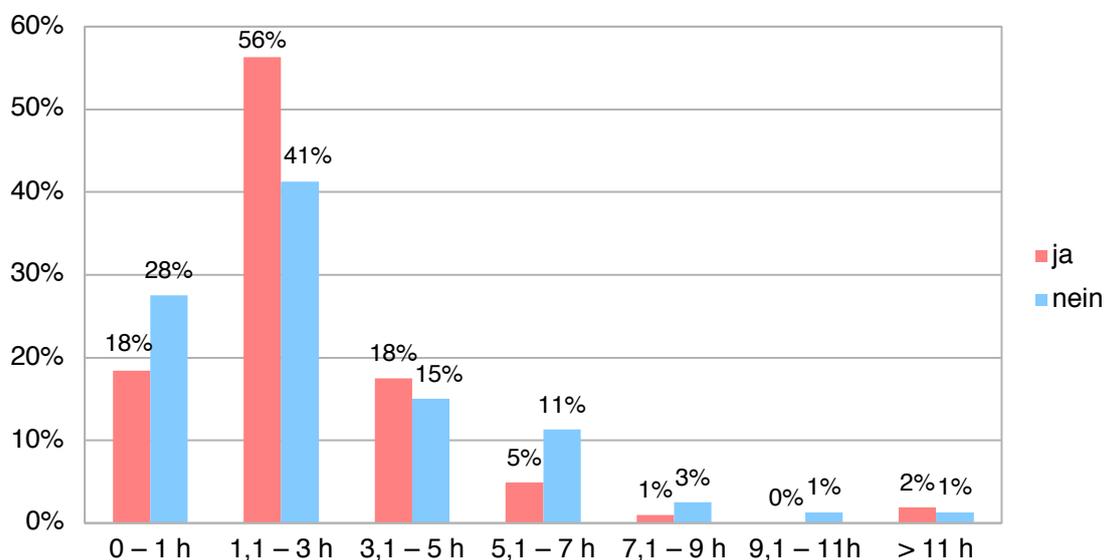


Abbildung 14: Laufzeit pro Woche nach App-Nutzung (n=183)

6.3.3 Ausübung des Laufsports in Jahren

Die durchschnittliche Trainingserfahrung der Läufer/innen liegt zum Zeitpunkt der Datenerhebung bei 7,9 Jahren (SD=7,9). Die Spannweite erstreckt sich von einem halben Jahr bis 47 Jahre Lauferfahrung. Der Vergleich der beiden Gruppen zeigt, dass Lauf-App-Nutzer/innen durchschnittlich seit 5,9 Jahren (SD=7,0) laufen und Personen, welche keine Lauf-App verwenden, durchschnittlich 10,6 Jahre (SD=8,4) Lauferfahrung haben. Die Spannweite bei Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen reicht von 0,5 bis 47 Jahren und bei Personen, die ohne App laufen, von 0,5 bis 35 Jahren.

Um einen klareren Überblick über die Lauferfahrung der Befragten zu geben, wurden die Antworten in folgende Kategorien eingeteilt: 0 bis 4 Jahre, 5 bis 10 Jahre, 11 bis 20 Jahre, 21 bis 30 Jahre und > 30 Jahre. Abbildung 15 stellt die prozentuale Häufigkeit der Kategorien grafisch dar und vergleicht dabei App-Nutzer/innen mit Personen, die keine App verwenden.

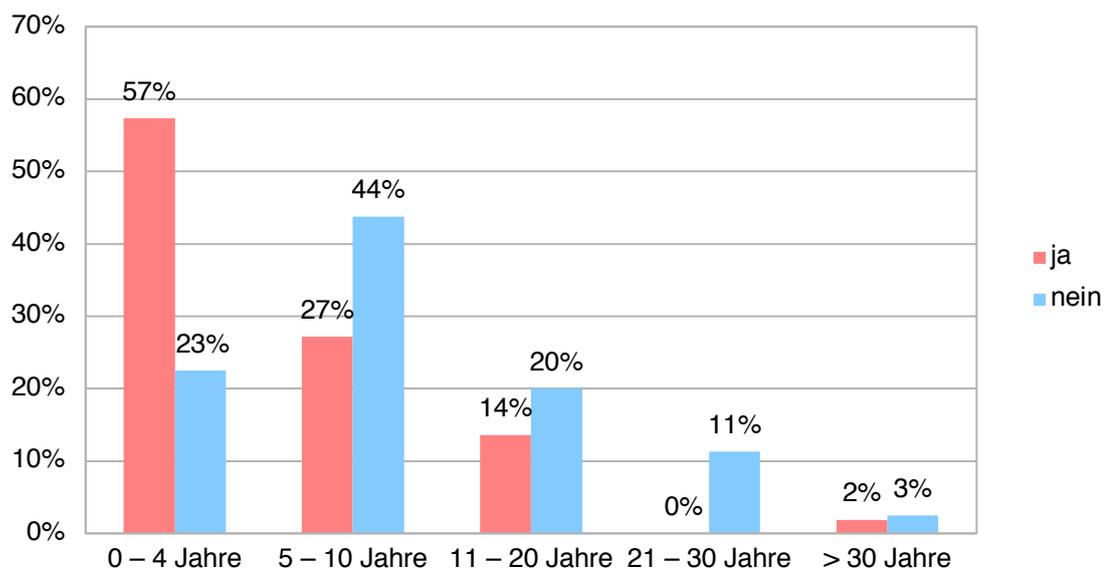


Abbildung 15: Ausübung des Laufsports in Jahren nach App-Nutzung (n=183)

6.3.4 Subjektive Leistungseinschätzung

Mittels vierstufiger Rating-Skala mussten die Probanden ihr Leistungsniveau als Läufer/in einschätzen. Dabei konnten die Befragten zwischen den Antwortkategorien „Anfänger/in“, „mäßig Fortgeschrittene/r“, „Fortgeschrittene/r“ und „Experte/Expertin“ wählen. Im Folgenden werden die Ergebnisse tabellarisch (Tabelle 15) und in einem Diagramm (Abbildung 16) dargestellt.

Tabelle 15: Subjektive Leistungseinschätzung nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	Ja		Nein		Gesamt	
	Anzahl	Prozent	Anzahl	Prozent	Anzahl	Prozent
Anfänger/in	15	14,6%	7	8,8%	22	12,0%
mäßig Fortgeschrittene/r	59	57,3%	27	33,8%	86	47,0%
Fortgeschrittene/r	28	27,2%	42	52,5%	70	38,0%
Experte/Expertin	1	1,0%	4	5,0%	5	2,7%

57% der Lauf-App-Nutzer/innen schätzen ihr Leistungsniveau als mäßig fortgeschritten ein, wohingegen 53% der Personen, die ohne App laufen, ihr Leistungsniveau als fortgeschritten einstufen. Lediglich 27% der Lauf-App-Nutzer/innen sehen sich selbst als fortgeschrittenen Läufer beziehungsweise als fortgeschrittene Läuferin. Betrachtet man die Mediane der beiden Gruppen, so schätzen Personen, die keine App für ihren Laufsport nutzen (Median=3), ihr Leistungsniveau höher ein als Lauf-App-Nutzer/innen (Median=2).

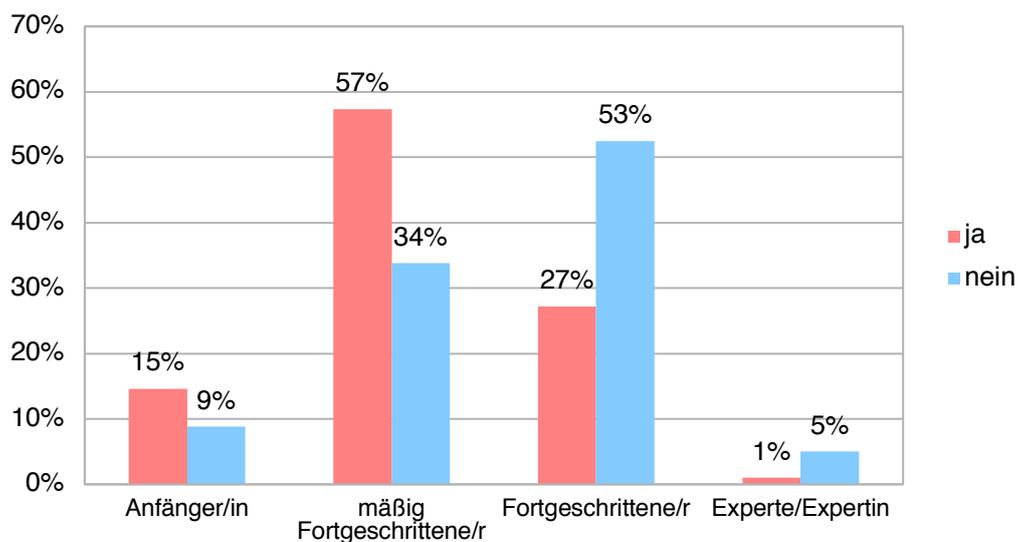


Abbildung 16: Subjektive Leistungseinschätzung nach App-Nutzung (n=183)

6.3.5 Ausgleichssportarten

Die folgende Tabelle zeigt jene Sportarten, welche die Befragten zusätzlich zum Laufsport ausüben. Die Tabelle gibt dabei die Antworten der Befragten als Zahlenwert, aber auch als prozentualen Wert an.

Tabelle 16: Ausgleichssportarten nach App-Nutzung (n=183)

	Ja		Nein	
	Anzahl	Prozent	Anzahl	Prozent
Fitness- /Krafttraining	60	21,8%	49	18,2%
Radfahren	53	19,3%	52	19,3%
Wintersport	50	18,2%	49	18,2%
Bergsport	44	16,0%	44	16,4%
Schwimmen	33	12,0%	30	11,2%
Ballsport	22	8,0%	28	10,4%
Yoga und Pilates	6	2,2%	4	1,5%
Trendsport	4	1,5%	7	2,6%
Reiten	1	0,4%	3	1,1%
Keine	2	0,7%	3	1,1%

Fitness- beziehungsweise Krafttraining ist demnach die von beiden Gruppen am häufigsten betriebene Sportart neben dem Laufsport. Danach folgen, ebenfalls in gleicher Reihenfolge, die Antwortkategorien Radfahren, Wintersport, Bergsport, Schwimmen und Ballsport. Lediglich bei den letzten vier Kategorien gibt es Unterschiede in der Reihung zwischen den beiden Gruppen.

6.3.6 Sport pro Woche insgesamt

Die befragten Läufer/innen betreiben im Durchschnitt 6,2 Stunden Sport pro Woche, wobei das Minimum bei einer Stunde und das Maximum bei 32 Stunden pro Woche liegen.

Tabelle 17: Sport pro Woche insgesamt nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	Ja	Nein	Gesamt
Mittelwert	5,7	6,9	6,2
SD	3,1	4,6	3,9
N	103	80	183
Minimum	1	1	1
Maximum	20	32	32

Betrachtet man die zu vergleichenden Gruppen, so fällt auf, dass Personen, welche ohne App laufen, durchschnittlich 6,9 Stunden pro Woche Sport betreiben und Personen, welche eine Lauf-App für ihr Training nutzen, 5,7 Stunden pro Woche sportlich aktiv sind.

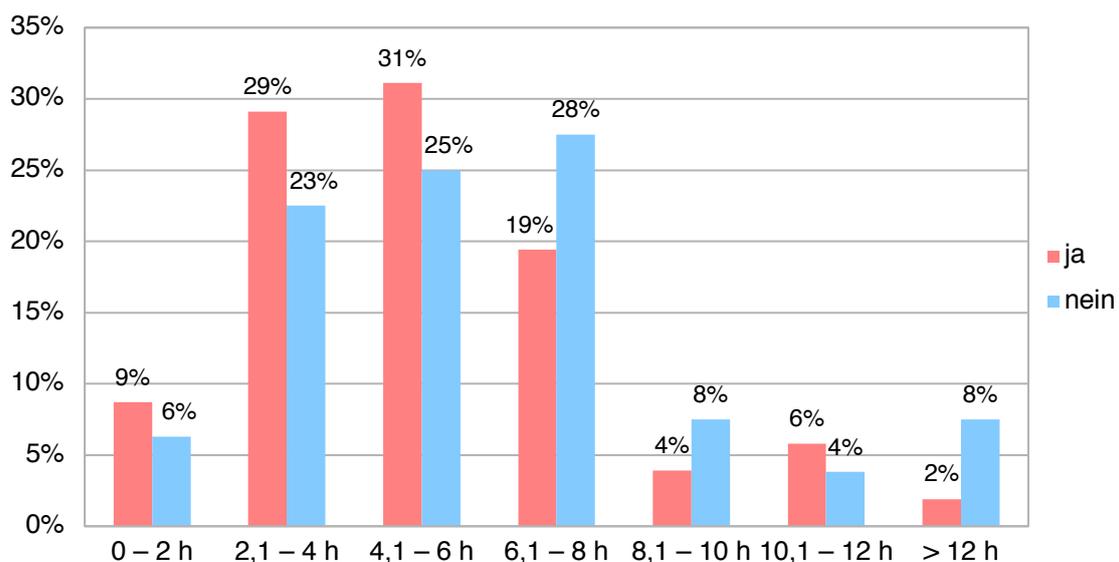


Abbildung 17: Sportausübung pro Woche insgesamt nach App-Nutzung (n=183)

Aus Abbildung 17 ist ersichtlich, dass jeweils zirka ein Drittel der befragten Lauf-App-Nutzer/innen 2,1 bis 4 Stunden beziehungsweise 4,1 bis 6 Stunden Sport pro Woche ausübt. 19% der Lauf-App-Nutzer/innen betreiben zwischen 6,1 und 8 Stunden Sport. 9% geben an, zwischen null und zwei Stunden sportlich aktiv zu sein. 6% gehen zwischen 10,1 und 12 Stunden pro Woche einer sportlichen Aktivität nach. Lediglich 4% der befragten App-Nutzer/innen betreiben zwischen 8,1 und 10 Stunden Sport und nur noch 2% haben die Kategorie „> 12 h“ gewählt.

Bei den Personen, welche ohne App laufen, sind die Werte im Diagramm (Abbildung 17) weiter rechts orientiert. Der Großteil dieser Personen (28%) betreibt zwischen 6,1 und 8 Stunden Sport pro Woche. Am zweit- und dritthäufigsten werden die Antwortkategorien „4,1 bis 6 Stunden“ (25%) und „2,1 bis 4 Stunden“ (23%) genannt. Auffallend ist, dass die Antwortkategorie „> 12 Stunden“ und „8,1 bis 10 Stunden“ mit jeweils 8% häufiger genannt werden als die Kategorien „0 bis 2 Stunden“ (6%) und „10,1 bis 12 Stunden“ (4%).

6.4 Wichtigkeit der Lebensbereiche

Dieser Fragenblock beschäftigt sich mit der Wichtigkeit einzelner Lebensbereiche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Probanden konnten dabei folgenden Lebensbereichen Zahlen zwischen 0 und 100 zuweisen:

- Politik
- Familie/Verwandtschaft
- Freunde und Bekannte
- Glaube/Religion/Kirche
- sportliche Leistung
- Studium/Beruf
- ethnische und nationale Zugehörigkeit
- Kunst und Musik

Die nachfolgende Skala hat den Befragten als Bewertungshilfe gedient:

0	=	nicht wichtig
25	=	wenig wichtig
50	=	durchschnittlich wichtig
75	=	ziemlich wichtig
100	=	außerordentlich wichtig

Die Ergebnisse sind geordnet nach der Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche in Tabelle 18 dargestellt.

Tabelle 18: Wichtigkeit einzelner Lebensbereiche nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	Ja		Nein		Gesamt	
	MW	SD	MW	SD	MW	SD
Familie/Verwandtschaft	86,14	21,89	89,90	15,94	87,78	19,55
Freunde/Bekannte	79,30	20,39	83,49	14,64	81,13	18,18
Studium/Beruf	76,15	20,20	76,85	15,55	76,45	18,27
Laufsport	64,41	24,10	64,41	14,64	64,41	22,90
sportliche Leistung	61,33	25,94	62,13	26,77	61,68	26,24
Kunst/Musik	52,99	26,91	55,03	27,82	53,88	27,26
Politik	47,27	25,56	53,19	25,96	49,86	25,84
ethnische/nationale Zugehörigkeit	21,01	24,20	23,56	28,88	22,13	26,31
Glaube/Religion/Kirche	19,96	25,81	21,6	25,42	20,68	25,59

Die einzelnen Lebensbereiche wurden dabei folgendermaßen von den Befragten bewertet.

Familie/Verwandtschaft

45,9% der Befragten haben dem Lebensbereich Familie und Verwandtschaft einen Wert von 100 zugewiesen und bewerten diesen somit als außerordentlich wichtig. Daraus ergibt sich für die gesamte Stichprobe ein Mittelwert von 87,78. App-Nutzer/innen haben einen Mittelwert von 86,14 und für Personen, welche ohne App trainieren, ergibt sich ein Mittelwert von 89,9.

Freunde und Bekannte

An zweiter Stelle der wichtigsten Lebensbereiche wird von beiden Gruppen der Bereich Freunde und Bekannte genannt. Der Mittelwert von App-Nutzern/Nutzerinnen liegt bei 79,3 und bei Personen, welche ohne App laufen, bei 83,49. Insgesamt ist dieser Lebensbereich für die Befragten als sehr bis außerordentlich wichtig zu bewerten.

Studium/Beruf

Mit einem Mittelwert von 76,45 liegt der Lebensbereich Studium und Beruf an der dritten Stelle. Die Mittelwerte der beiden Versuchsgruppen liegen bei 76,15 (Lauf-App: Ja) und 76,85 (Lauf-App: Nein).

Laufsport

Der Laufsport wird von beiden Gruppen mit einem Mittelwert von jeweils 64,41 an vierter Stelle gereiht und somit von den Befragten als durchaus wichtig bewertet.

Sportliche Leistung

An fünfter Stelle rangiert für beide Versuchsgruppen der Lebensbereich sportliche Leistung. Der Mittelwert liegt bei Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen bei 61,33 und bei Personen, die keine App verwenden, bei 62,13. Daraus ist abzuleiten, dass nicht nur der Laufsport alleine für die beiden Versuchsgruppen wichtig ist, sondern auch die darin erbrachte sportliche Leistung für die Befragten von Bedeutung ist.

Kunst und Musik

Beide Gruppen reihen diesen Lebensbereich an sechster Stelle. Der Mittelwert von Personen, welche ohne App trainieren, ist mit 55,03 etwas größer als von Lauf-App-Nutzern/ -Nutzerinnen (MW=52,99).

Politik

An der siebten Stelle rangiert der Lebensbereich Politik. Personen, die keine App für ihren Laufsport nutzen, bewerten den Lebensbereich (MW=53,19) als wichtiger als Lauf-App-Nutzer/innen (MW=47,27).

Ethnische und nationale Zugehörigkeit

Den vorletzten Rang belegt bei beiden Gruppen der Lebensbereich ethnische und nationale Zugehörigkeit. Der Mittelwert liegt bei Personen, welche ohne App laufen, bei 23,56 und bei Personen, welche mit App trainieren, bei 21,01. Die ethnische und nationale Zugehörigkeit wird somit von den Befragten als wenig wichtig eingestuft.

Glaube/Religion/Kirche

An letzter Stelle der Reihung liegt bei beiden Gruppen der Lebensbereich Glaube/Religion/Kirche. Lauf-App-Nutzer/innen bewerten den Bereich mit einem Mittelwert von 19,96, wohingegen Personen, die keine App verwenden, Glaube, Religion und Kirche mit einem Mittelwert von 21,6 bewerten.

Die soeben beschriebenen Ergebnisse sind grafisch in Abbildung 18 dargestellt.

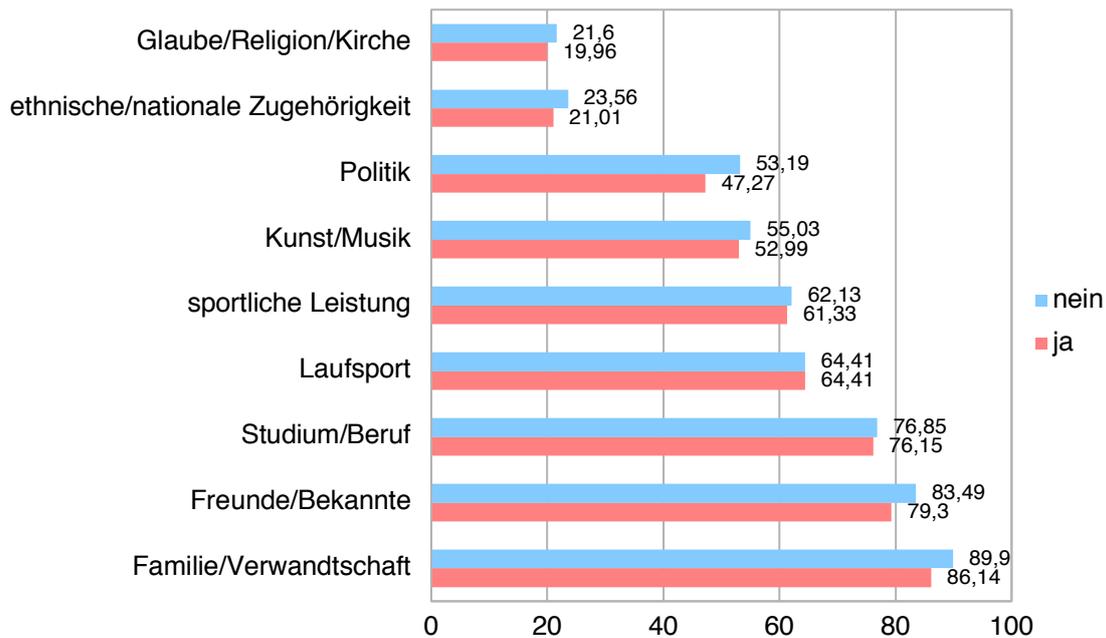


Abbildung 18: Wichtigkeit der Lebensbereiche nach App-Nutzung (n=183)

6.5 Erwartungen der anderen bezüglich der Tätigkeit als Läufer/in

Im dritten Teil des Fragebogens werden die Erwartungen anderer bezüglich der Tätigkeit als Läufer/in eruiert. Die Befragten haben dabei die Möglichkeit, sechs Fragen mit einer vierstufigen Rating-Skala zu beantworten, wobei die Antwortmöglichkeiten mit „stimme stark zu“ (=1), „stimme zu“ (=2), „lehne ab“ (=3) und „lehne stark ab“ (=4) definiert sind. Ziel des Fragenblocks ist es, die soziale Sportidentität der Studienteilnehmer/innen zu erheben. Dazu wurde in Kapitel 5.6.2 eine Faktorenanalyse durchgeführt, welche als Grundlage für die Berechnung der sozialen Sportidentität für beide Gruppen dient.

Tabelle 19 veranschaulicht die Ergebnisse des Fragenblocks. Auffallend ist, dass Lauf-App-Nutzer/innen die Aussagen stärker ablehnen beziehungsweise den negativ formulierten Fragen stärker zustimmen als Personen, welche ohne App laufen. Die negativ formulierten Items sind: „Niemand wäre wirklich überrascht, wenn ich mit dem Laufsport einfach aufhörte.“ und „Den meisten Menschen, die ich kenne, wäre es egal, wenn ich mit dem Laufsport aufhörte.“

Tabelle 19: Erwartung der anderen nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

Erwartungen der anderen	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Niemand wäre wirklich überrascht, wenn ich mit dem Laufsport einfach aufhörte.	ja	103	2,80	0,94
	nein	80	3,03	0,94
	gesamt	183	2,90	0,95
Viele meiner Bekannten erwarten von mir, dass ich weiterhin Laufsport treibe.	ja	103	2,66	0,91
	nein	80	2,44	1,03
	gesamt	183	2,56	0,97
Viele Leute sehen in mir die Läuferin/den Läufer.	ja	103	2,53	0,92
	nein	80	2,35	0,89
	gesamt	183	2,45	0,91
Meinen Freunden und Verwandten ist es wichtig, dass ich weiterhin laufen gehe.	ja	103	3,16	0,80
	nein	80	2,74	0,94
	gesamt	183	2,97	0,89
Den meisten Menschen, die ich kenne, wäre es egal, wenn ich mit dem Laufsport aufhörte.	ja	103	2,10	0,83
	nein	80	2,43	0,91
	gesamt	183	2,24	0,88
Andere Leute sind der Meinung, dass der Laufsport für mich wichtig ist.	ja	103	2,22	0,87
	nein	80	2,15	0,93
	gesamt	183	2,19	0,90

Die Aussage „Niemand wäre wirklich überrascht, wenn ich mit dem Laufsport einfach aufhörte.“ wird von beiden Gruppen abgelehnt, jedoch kommt es bei Personen, welche ohne App laufen, zu einer stärkeren Ablehnung. Beide Versuchsgruppen stehen der Aussage „Viele meiner Bekannten erwarten von mir, dass ich weiterhin Laufsport treibe.“ eher neutral gegenüber. Dabei wird von Personen, welche keine App verwenden, eher erwartet, weiterhin den Laufsport auszuüben. Personen, die keine Lauf-App nutzen, werden darüber hinaus von anderen stärker als Läufer/in wahrgenommen als App-Nutzer/innen. Die Mittelwerte für diese Aussage bewegen sich jedoch für beide Gruppen eher im neutralen Bereich (Lauf-App-Nutzer/innen MW=2,53; Personen, die ohne App laufen MW=2,35). Sowohl Lauf-App-Nutzer/innen als auch Personen, die keine App verwenden, sind tendenziell der Meinung, dass ihre Freunde und Verwandten von ihnen nicht erwarten, weiterhin den Laufsport zu betreiben. Beim Vergleich der Mittelwerte fällt auf, dass App-Nutzer/innen die Aussage stärker ablehnen (MW=3,16) als Personen, welche ohne App trainieren (MW=2,74). Ein ähnliches Ergebnis zeigen die Mittelwerte der Aussage „Den meisten Menschen, die ich kenne, wäre es egal, wenn ich mit dem Laufsport aufhörte.“ Hier gehen aufgrund der Negativformulierung des Items, die Antworten tendenziell in Richtung Zustimmung. Die Aussage wird von App-Nutzern/Nutzerinnen stärker befürwortet (MW=2,10) als von Personen, die keine Lauf-App verwenden (MW=2,43). Beide Versuchsgruppen sind jedoch der Meinung, dass andere Menschen denken, dass der Laufsport für die Befragten wichtig sei. Die Aussage „Andere Leute sind der Meinung, dass der Laufsport für mich wichtig ist.“ findet in diesem Fragenblock mit einem Mittelwert von 2,19 für die gesamte Stichprobe die größte Zustimmung. Der Vergleich der Mittelwerte ergibt eine stärkere Zustimmung durch Personen, welche keine App nutzen (Lauf-App-Nutzer/innen MW=2,22; Personen, die ohne App laufen MW=2,15).

Abbildung 19 zeigt eine Reihung der Aussagen der Gesamtstichprobe, beginnend mit dem höchsten Mittelwert, also der größten Ablehnung. Zusammenfassend kann man sagen, dass sich die Antworten zwischen „stimme zu“ (2) und „lehne ab“ (3) bewegen. Eine tendenziell starke Zustimmung (1) beziehungsweise Ablehnung (2) ist bei keiner der Aussagen vorzufinden.

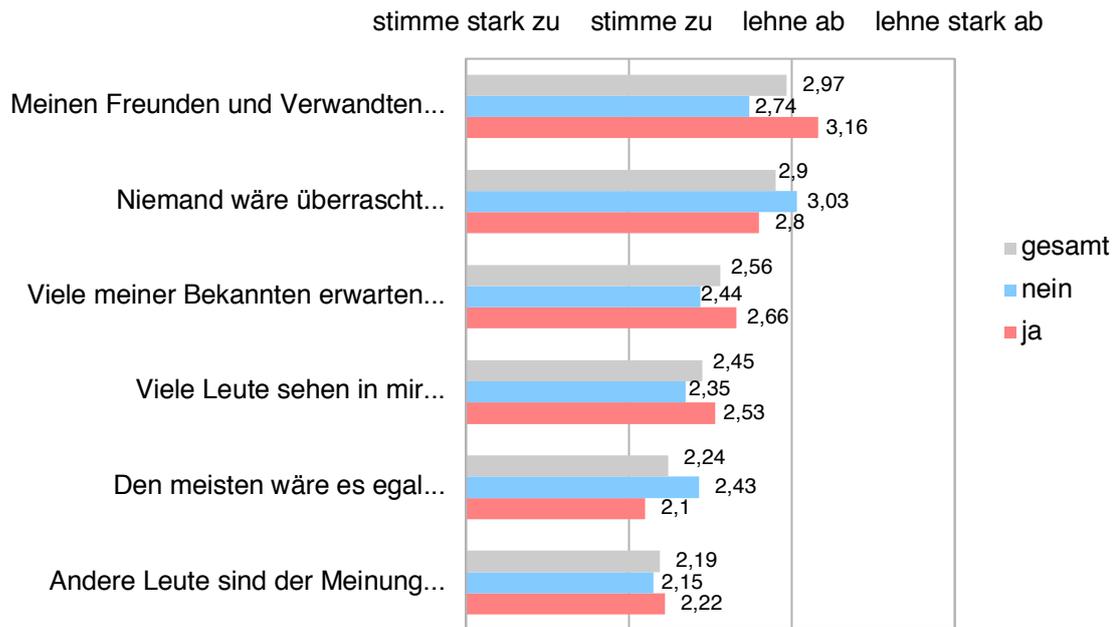


Abbildung 19: Erwartungen der anderen gereiht nach der Gesamtstichprobe (n=183)

6.5.1 Soziale Sportidentität

Wie bereits in Kapitel 5.6.2 beschrieben, konnte aus den sechs Items der Faktor „soziale Sportidentität“ gebildet werden, welcher nach Hilscher (2010) angibt, inwiefern die Erwartungen der anderen Einfluss darauf haben, wie stark sich eine Person als Sportler/in sieht.

Tabelle 20: Soziale Sportidentität nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Soziale Sportidentität	ja	103	2,61	0,66
	nein	80	2,37	0,72
	gesamt	183	2,51	0,70

Wie aus Tabelle 20 ersichtlich, liegt die soziale Sportidentität für die Gesamtstichprobe im neutralen Bereich. Der Vergleich der beiden Versuchsgruppen zeigt jedoch, dass bei Personen, die keine App verwenden, die soziale Sportidentität stärker ausgeprägt ist als bei Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen. Der Mittelwert von App-Nutzern/Nutzerinnen liegt tendenziell im ablehnenden Bereich (MW=2,61) und bei Personen, welche keine App verwenden, tendenziell im zustimmenden Bereich (MW=2,37).

6.6 Bedeutung des Laufsports im Leben der Befragten

In diesem Teil des Fragebogens werden die Probanden dazu befragt, welche Bedeutung sie dem Laufsport in ihrem Leben beimessen. Die zwölf Aussagen des Fragenblocks werden mittels vierstufiger Rating-Skala beantwortet. Dazu stehen folgende Antwortmöglichkeiten zur Auswahl: stimme stark zu (=1), stimme zu (=2), lehne ab (=3) und lehne stark ab (=4). Aufgrund der größeren Anzahl an Items, werden die Aussagen separat dargestellt und analysiert.

Laufsportler/in zu sein, ist ein wichtiger Teil meiner Persönlichkeit.

Tabelle 21: „Laufsportler/in zu sein, ist ein wichtiger Teil meiner Persönlichkeit.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Laufsportler/in zu sein, ist ein wichtiger Teil meiner Persönlichkeit.	ja	103	2,34	0,77
	nein	80	2,15	0,83
	gesamt	183	2,26	0,80

Beide Gruppen stimmen der Aussage zu, dass Laufsportler/in zu sein ein wichtiger Teil ihrer Persönlichkeit ist. Beim Vergleich der Mittelwerte fällt auf, dass Personen, welche keine App verwenden, der Aussage stärker zustimmen (MW=2,15) als Lauf-App-Nutzer/innen (MW=2,34)

Es ist für mich äußerst wichtig, im Laufsport gut zu sein.

Tabelle 22: „Es ist für mich äußerst wichtig, im Laufsport gut zu sein.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Es ist für mich äußerst wichtig, im Laufsport gut zu sein.	ja	103	2,56	0,78
	nein	80	2,48	0,76
	gesamt	183	2,52	0,77

Die beiden Gruppen weisen bezüglich der Aussage „Es ist für mich äußerst wichtig, im Laufsport gut zu sein.“ relativ ähnliche Mittelwerte auf. Sowohl Lauf-App-Nutzer/innen als auch Personen, welche keine App nutzen, stehen der Aussage neutral gegenüber.

In der letzten Woche habe ich mehrere Entscheidungen getroffen, die von meiner Teilnahme am Laufsport beeinflusst waren.

Tabelle 23: „In der letzten Woche habe ich mehrere Entscheidungen getroffen, die von meiner Teilnahme am Laufsport beeinflusst waren.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
In der letzten Woche habe ich mehrere Entscheidungen getroffen, die von meiner Teilnahme am Laufsport beeinflusst waren.	ja	103	2,57	0,90
	nein	80	2,73	0,87
	gesamt	183	2,64	0,89

Diese Aussage wird von den Studienteilnehmern/Studienteilnehmerinnen eher neutral beziehungsweise von Personen, welche keine Lauf-App nutzen, tendenziell ablehnend bewertet. Alltagsentscheidungen werden demnach in beiden Gruppen weniger durch den Laufsport beeinflusst, wobei dies bei Personen, die ohne App laufen, stärker ausgeprägt ist.

Ich denke selten oder nie darüber nach, dass ich Laufsportler/in bin.

Tabelle 24: „Ich denke selten oder nie darüber nach, dass ich Laufsportler/in bin.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Ich denke selten oder nie darüber nach, dass ich Laufsportler/in bin.	ja	103	2,24	0,79
	nein	80	2,23	0,84
	gesamt	183	2,23	0,81

Beide Gruppen weisen hinsichtlich dieser Aussage annähernd identische Mittelwerte auf (App-Nutzung: ja: MW=2,24; App-Nutzung: nein: MW=2,23). Es kann also davon ausgegangen werden, dass sowohl App-Nutzer/innen als auch Personen, die keine App verwenden, eher selten darüber nachdenken, Laufsportler/in zu sein.

Es ist für mich wichtig, meine sportlichen Fähigkeiten zu verbessern.

Tabelle 25: „Es ist für mich wichtig, meine sportlichen Fähigkeiten zu verbessern.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Es ist für mich wichtig, meine sportlichen Fähigkeiten zu verbessern.	ja	103	1,79	0,64
	nein	80	1,68	0,65
	gesamt	183	1,74	0,64

Die Aussage „Es ist für mich wichtig, meine sportlichen Fähigkeiten zu verbessern.“ ist jene Aussage mit der stärksten Zustimmung. Die Mittelwerte von 1,79 (App-Nutzung: ja) und 1,68 (App-Nutzung: nein) verdeutlichen, dass es für beide Gruppen wichtig ist, ihre sportlichen Fähigkeiten zu verbessern.

Ich habe oft Träume und Tagträume über den Laufsport.

Tabelle 26: „Ich habe oft Träume und Tagträume über den Laufsport.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Ich habe oft Träume und Tagträume über den Laufsport.	ja	103	2,95	0,80
	nein	80	3,10	0,85
	gesamt	183	3,02	0,82

Beide Gruppen lehnen die Aussage ab, oft Träume und Tagträume über den Laufsport zu haben. Lauf-App-Nutzer/innen haben hinsichtlich dieser Aussage einen Mittelwert von 2,95 und Personen, welche ohne App trainieren, weisen einen Mittelwert von 3,10 auf.

Ich plane meinen Tagesablauf so, dass ich Zeit für den Laufsport habe.

Tabelle 27: „Ich plane meinen Tagesablauf so, dass ich Zeit für den Laufsport habe.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Ich plane meinen Tagesablauf so, dass ich Zeit für den Laufsport habe.	ja	103	1,89	0,73
	nein	80	2,01	0,76
	gesamt	183	1,95	0,74

Der Tagesablauf wird sowohl von App-Nutzer/innen als auch von Personen, welche keine App verwenden, so geplant, dass sie Zeit für den Laufsport haben. Die Mittelwerte von 1,89 (App-Nutzung: ja) und 2,01 (App-Nutzung: nein) verdeutlichen, dass beide Gruppen der Aussage zustimmen.

Mit dem Laufsport aufhören zu müssen, würde für mich einen großen Verlust bedeuten.

Tabelle 28: „Mit dem Laufsport aufhören zu müssen, würde für mich einen großen Verlust bedeuten.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Mit dem Laufsport aufhören zu müssen, würde für mich einen großen Verlust bedeuten.	ja	103	1,88	0,83
	nein	80	1,85	0,80
	gesamt	183	1,87	0,82

Für Lauf-App-Nutzer/innen (MW=1,88) und für Personen, welche keine App verwenden, (MW=1,85) würde es annähernd gleichermaßen einen großen Verlust bedeuten, mit dem Laufsport aufhören zu müssen.

Beim Laufen macht es mir nichts aus, wenn ich Fehler mache.

Tabelle 29: „Beim Laufen macht es mir nichts aus, wenn ich Fehler mache.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Beim Laufen macht es mir nichts aus, wenn ich Fehler mache.	ja	103	2,23	0,74
	nein	80	2,24	0,82
	gesamt	183	2,23	0,77

Die Mittelwerte bezüglich der Aussage „Beim Laufen macht es mir nichts aus, wenn ich Fehler mache.“ betragen 2,23 (App-Nutzung: ja) und 2,24 (App-Nutzung: nein) und zeigen dabei ein annähernd gleiches Denken der beiden Gruppen. Beiden Gruppen macht es also tendenziell nichts, wenn sie im Laufsport Fehler machen.

Ich plane oft lange im Voraus, damit ich Zeit für den Laufsport habe.

Tabelle 30: „Ich plane oft lange im Voraus, damit ich Zeit für den Laufsport habe.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Ich plane oft lange im Voraus, damit ich Zeit für den Laufsport habe.	ja	103	2,52	0,88
	nein	80	2,66	0,83
	gesamt	183	2,58	0,86

Der Aussage „Ich plane oft lange im Voraus, damit ich Zeit für den Laufsport habe.“ stehen beide Gruppen neutral beziehungsweise eher ablehnend gegenüber. Der Mittelwert von Personen, die keine App für ihren Laufsport nutzen, ist mit 2,66 höher als jener von Personen, die eine App benutzen (MW=2,52).

Selten oder nie denke ich daran, wie ich mich im Laufsport verbessern kann.

Tabelle 31: „Selten oder nie denke ich daran, wie ich mich im Laufsport verbessern kann.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Selten oder nie denke ich daran, wie ich mich im Laufsport verbessern kann.	ja	103	2,76	0,75
	nein	80	2,74	0,78
	gesamt	183	2,75	0,76

Beide Gruppen lehnen die Aussage ab, selten oder nie daran denken, wie sie sich im Laufsport verbessern können. Die annähernd gleichen Mittelwerte von 2,76 (App-Nutzung: ja) und 2,74 (App-Nutzung: nein) zeigen auf, dass die Probanden durchaus darüber nachdenken, wie sie ihre Leistungen im Laufsport verbessern können.

Ich habe kein wirkliches Verständnis von meinem Laufsport.

Tabelle 32: „Ich habe kein wirkliches Verständnis von meinem Laufsport.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Ich habe kein wirkliches Verständnis von meinem Laufsport.	ja	103	3,25	0,62
	nein	80	3,18	0,78
	gesamt	183	3,22	0,69

„Ich habe kein wirkliches Verständnis von meinem Laufsport.“ ist die Aussage mit der stärksten Ablehnung. Die Mittelwerte von 3,25 (App-Nutzung: ja) und 3,18 (App-Nutzung: nein) verdeutlichen das Bewusstsein der Studienteilnehmer/innen, ein Verständnis von ihrem Sport zu haben.

Eine Reihung der Aussagen anhand der Mittelwerte bezüglich Zustimmung und Ablehnung ist in Abbildung 20 ersichtlich. Die Reihung bezieht sich auf die Mittelwerte der Gesamtstichprobe.

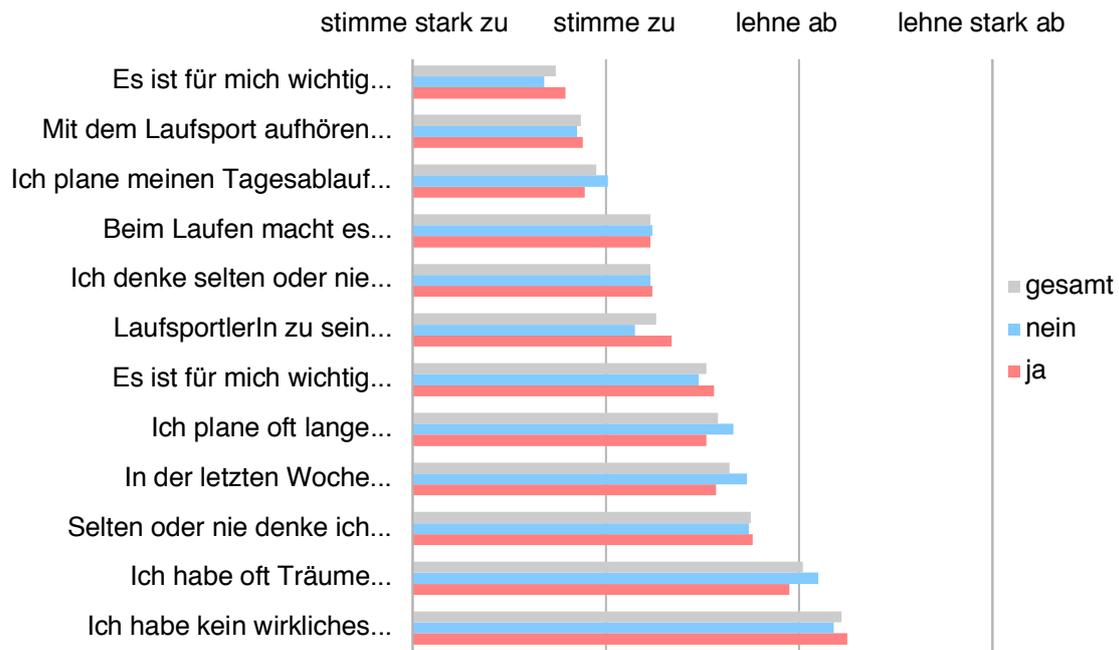


Abbildung 20: Bedeutung des Laufsports im Leben der Befragten gereiht nach der Gesamtstichprobe (n=183)

6.6.1 Personale Sportidentität

In Anlehnung an Curry und Weiß (1989) wurden in Kapitel 5.6.3 die Items dieses Fragenblocks im Faktor „personale Sportidentität“ zusammengefasst. Durch diesen Faktor wird laut Hilscher (2010) gemessen, inwieweit sich die Befragten die Rolle als Sportler/in selbst zuschreiben.

Die in Tabelle 33 dargestellten Ergebnisse zeigen, dass sich sowohl App-Nutzer/innen als auch Personen, die ohne App trainieren, selbst als Läufer/in sehen. Die beiden Gruppen unterscheiden sich dabei kaum in den Mittelwerten (App-Nutzung: ja: MW=2,30; App-Nutzung: nein: MW=2,32)

Tabelle 33: Personale Sportidentität nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
personale Sportidentität	ja	103	2,30	0,52
	nein	80	2,32	0,52
	gesamt	183	2,31	0,52

6.7 Befriedigung durch den Laufsport

Dieser Teil des Fragebogens beschäftigt sich mit der persönlichen Befriedigung, welche die Befragten durch den Laufsport erlangen. Die Probanden ordnen den 14 Aussagen dieses Themenblocks erneut die Antworten „stimme stark zu“ (=1), „stimme zu“ (=2), „lehne ab“ (=3) und „lehne stark ab“ (=4) zu. Aufgrund der größeren Anzahl an Items werden die Aussagen erneut separat dargestellt und analysiert.

Durch den Laufsport habe ich meine innere Stärke entdeckt.

Tabelle 34: "Durch den Laufsport habe ich meine innere Stärke entdeckt." nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Durch den Laufsport habe ich meine innere Stärke entdeckt.	ja	103	1,97	0,76
	nein	80	2,04	0,72
	gesamt	183	2,00	0,74

Sowohl Lauf-App-Nutzer/innen als auch Personen, welche ohne App trainieren, stimmen der Aussage zu, dass sie durch den Laufsport ihre innere Stärke entdeckt haben. Die Mittelwerte der beiden Gruppen (App-Nutzung: ja: MW=1,97, App-Nutzung: nein: MW=2,04) unterscheiden sich dabei kaum.

Durch den Laufsport habe ich gelernt, mich körperlich fit zu halten.

Tabelle 35: „Durch den Laufsport habe ich gelernt, mich körperlich fit zu halten.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Durch den Laufsport habe ich gelernt, mich körperlich fit zu halten.	ja	103	1,73	0,61
	nein	80	1,71	0,68
	gesamt	183	1,72	0,64

Mit Mittelwerten von 1,73 (App-Nutzung: ja) und 1,72 (App-Nutzung: nein) messen die Befragten dieser Aussage die größte Zustimmung bei. Die Standardabweichung ist bei beiden Gruppen ebenfalls sehr gering. Ausgehend von diesen Ergebnissen kann also gesagt werden, dass der Laufsport einen wesentlichen Einfluss auf die körperliche Fitness der Befragten hat.

Ich glaube, dass ich weniger auf meine Gesundheit achten würde, wenn ich nichts mit dem Laufsport zu tun hätte.

Tabelle 36: "Ich glaube, dass ich weniger auf meine Gesundheit achten würde, wenn ich nichts mit dem Laufsport zu tun hätte." nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Ich glaube, dass ich weniger auf meine Gesundheit achten würde, wenn ich nichts mit dem Laufsport zu tun hätte.	ja	103	2,08	0,87
	nein	80	2,21	0,91
	gesamt	183	2,14	0,88

Die Aussage „Ich glaube, dass ich weniger auf meine Gesundheit achten würde, wenn ich nichts mit dem Laufsport zu tun hätte.“ erhält von Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen eine größere Zustimmung (MW=2,08) als von Personen, welche keine App verwenden (2,21). Dennoch stimmen beide Gruppen der Aussage zu, was wiederum zeigt, dass die Befragten dem Laufsport Einfluss auf ihr Gesundheitsbewusstsein zuschreiben.

Das Laufen macht mir nicht mehr so viel Spaß wie früher.

Tabelle 37: „Das Laufen macht mir nicht mehr so viel Spaß wie früher.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Das Laufen macht mir nicht mehr so viel Spaß wie früher.	ja	103	3,17	0,79
	nein	80	3,16	0,85
	gesamt	183	3,17	0,81

Die in Tabelle 24 beschriebene Aussage wird von beiden Gruppen abgelehnt. Der Laufsport bereitet also beiden Gruppen nach wie vor Spaß.

Im Großen und Ganzen bin ich der Meinung, dass mir der Laufsport nicht so viel gibt, um die damit verbundenen Mühen zu rechtfertigen.

Tabelle 38: "Im Großen und Ganzen bin ich der Meinung, dass mir der Laufsport nicht so viel gibt, um die damit verbundenen Mühen zu rechtfertigen." nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Im Großen und Ganzen bin ich der Meinung, dass mir der Laufsport nicht so viel gibt, um die damit verbundenen Mühen zu rechtfertigen.	ja	103	3,30	0,62
	nein	80	3,35	0,75
	gesamt	183	3,32	0,68

Beide Gruppen lehnen die Aussage „Im Großen und Ganzen bin ich der Meinung, dass mir der Laufsport nicht so viel gibt, um die damit verbundenen Mühen zu rechtfertigen.“ ab. Die Mittelwerte von Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen (MW=3,30) und Personen, welche keine App verwenden, (MW=3,35) unterscheiden sich kaum. Die Mühen, welche mit dem Laufsport einhergehen, sind also für beide Gruppen gerechtfertigt, da ihnen das Laufen mehr „zurückgibt“.

Durch das Laufen habe ich Selbstvertrauen erlangt.

Tabelle 39: „Durch das Laufen habe ich Selbstvertrauen erlangt.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Durch das Laufen habe ich Selbstvertrauen erlangt.	ja	103	2,16	0,71
	nein	80	2,05	0,65
	gesamt	183	2,11	0,69

Beide Gruppen stimmen der Aussage zu, dass sie durch den Laufsport Selbstvertrauen erlangen beziehungsweise erlangt haben. Der Vergleich der Mittelwerte zeigt auf, dass jene Befragten, welche keine App für ihr Training verwenden, der Aussage stärker zustimmen (MW=2,05) als Lauf-App-Nutzer/innen (MW=2,16).

Ich glaube, dass mich der Laufsport zu viel Zeit kostet.

Tabelle 40: „Ich glaube, dass mich der Laufsport zu viel Zeit kostet.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Ich glaube, dass mich der Laufsport zu viel Zeit kostet.	ja	103	3,12	0,70
	nein	80	3,23	0,66
	gesamt	183	3,16	0,68

Sowohl Lauf-App-Nutzer/innen als auch Personen, die ohne App trainieren, lehnen die Aussage, dass sie der Laufsport zu viel Zeit kostet, ab. Vergleicht man die beiden Mittelwerte hinsichtlich dieser Aussage, ist zu erkennen, dass die Gruppe „App-Nutzung: nein“ diese stärker ablehnt (MW=3,23) als die Gruppe „App-Nutzung: ja“ (MW=3,12).

Ich glaube, dass ich durch den Laufsport gelernt habe, mir in meinem persönlichen Leben Ziele zu setzen und sie zu erreichen.

Tabelle 41: „Ich glaube, dass ich durch den Laufsport gelernt habe, mir in meinem persönlichen Leben Ziele zu setzen und sie zu erreichen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Ich glaube, dass ich durch den Laufsport gelernt habe, mir in meinem persönlichen Leben Ziele zu setzen und sie zu erreichen.	ja	103	2,29	0,87
	nein	80	2,21	0,77
	gesamt	183	2,26	0,83

Lauf-App-Nutzer/innen geben an, dass sie durch den Laufsport gelernt haben, sich im Leben Ziele zu setzen und diese zu erreichen. Aber auch Personen, welche keine App verwenden, stimmen der Aussage zu. Die Mittelwerte hinsichtlich dieser Aussage sind bei beiden Gruppen ähnlich, wobei die Gruppe, welche ohne Lauf-App trainiert, (MW=2,21) der Aussage stärker zustimmt als App-Nutzer/innen (MW=2,29).

Ich glaube, dass mich das Laufen von wichtigeren Dingen abhält.

Tabelle 42: „Ich glaube, dass mich das Laufen von wichtigeren Dingen abhält.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Ich glaube, dass mich das Laufen von wichtigeren Dingen abhält.	ja	103	3,40	0,66
	nein	80	3,38	0,64
	gesamt	183	3,39	0,65

Betrachtet man die gesamte Stichprobe, ist die Aussage: „Ich glaube, dass mich das Laufen von wichtigeren Dingen abhält.“ das am zweitstärksten abgelehnte Item dieses Fragenblocks. Die Mittelwerte der beiden Gruppen sind annähernd gleich (ja: MW=3,40; nein: MW=3,38).

Ich glaube, dass Laufen dazu beigetragen hat, meine Freizeit besser zu nutzen.

Tabelle 43: „Ich glaube, dass Laufen dazu beigetragen hat, meine Freizeit besser zu nutzen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Ich glaube, dass Laufen dazu beigetragen hat, meine Freizeit besser zu nutzen.	ja	103	2,14	0,66
	nein	80	1,96	0,75
	gesamt	183	2,06	0,71

Beide Gruppen messen dem Laufsport einen positiven Effekt auf ihre Freizeitgestaltung bei. Personen, die keine App nutzen, stimmen der Aussage: „Ich glaube, dass Laufen dazu beigetragen hat, meine Freizeit besser zu nutzen.“ stärker zu (MW=1,96) als Personen, welche für ihr Training eine Lauf-App verwenden (MW=2,14).

Seit ich laufe, bin ich den körperlichen Belastungen des Alltags besser gewachsen.

Tabelle 44: „Seit ich laufe, bin ich den körperlichen Belastungen des Alltags besser gewachsen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Seit ich laufe, bin ich den körperlichen Belastungen des Alltags besser gewachsen.	ja	103	1,91	0,63
	nein	80	1,84	0,63
	gesamt	183	1,88	0,63

Der Mittelwert der Gesamtstichprobe (1,88) zeigt, dass die Befragten der Aussage „Seit ich laufe, bin ich den körperlichen Belastungen des Alltags besser gewachsen.“ zustimmen. Vergleicht man die beiden Gruppen, fällt auf, dass Personen, die keine App nutzen, (MW=1,84) die Aussage stärker befürworteten als App-Nutzer/innen (MW=1,91). Dennoch stimmen beide Gruppen der Aussage zu und geben an, durch den Laufsport körperlich belastbarer zu sein.

Durch Laufen habe ich gelernt, mich besser zu behaupten.

Tabelle 45: „Durch Laufen habe ich gelernt, mich besser zu behaupten.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Durch Laufen habe ich gelernt, mich besser zu behaupten.	ja	103	2,61	0,80
	nein	80	2,58	0,81
	gesamt	183	2,60	0,80

Der Aussage „Durch Laufen habe ich gelernt, mich besser zu behaupten.“ stehen beide Gruppen neutral beziehungsweise eher ablehnend gegenüber. Lauf-App-Nutzer/innen lehnen die Aussage tendenziell stärker ab (MW=2,61) als Personen, die ohne App laufen (MW=2,58).

Durch Sportverletzungen schadet Laufen meiner Gesundheit mehr, als es ihr nützt.

Tabelle 46: „Durch Sportverletzungen schadet Laufen meiner Gesundheit mehr, als es ihr nützt.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Durch Sportverletzungen schadet Laufen meiner Gesundheit mehr, als es ihr nützt.	ja	103	3,46	0,64
	nein	80	3,44	0,65
	gesamt	183	3,45	0,64

Sowohl Lauf-App-Nutzer/innen als auch Personen, welche ohne App trainieren, lehnen die Aussage, dass Laufen aufgrund von Verletzungen ihrer Gesundheit mehr schadet, als es ihr nützt, tendenziell stark ab. Die Mittelwerte von 3,46 (App-Nutzung: ja) und 3,44 (App-Nutzung: nein) verdeutlichen dieses Ergebnis und zeigen auf, dass die Läufer/innen aus beiden Gruppen keine negativen gesundheitlichen Folgen durch ihren Sport befürchten.

Ich glaube, dass ich durch Laufen gelernt habe, meinen Körper besser zu beherrschen.

Tabelle 47: „Ich glaube, dass ich durch Laufen gelernt habe, meinen Körper besser zu beherrschen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
Ich glaube, dass ich durch Laufen gelernt habe, meinen Körper besser zu beherrschen.	ja	103	2,02	0,69
	nein	80	2,01	0,77
	gesamt	183	2,02	0,72

Die Mittelwerte von 2,02 (App-Nutzung: ja) und 2,01 (App-Nutzung: nein) zeigen, dass beide Gruppen der Aussage zustimmen und durch den Laufsport gelernt haben, ihren Körper besser zu beherrschen.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Sportler/innen aus beiden Gruppen den Laufsport aus Freude und Begeisterung betreiben und ihm durchwegs positive persönliche Effekte zuschreiben. Aussagen, welche das Laufen mit Mühen, Zeitdruck und Unlust in Verbindung bringen, werden von den Befragten aus beiden Gruppen abgelehnt. Eine Reihung der Daten hinsichtlich der Zustimmung anhand der Ergebnisse für die

Gesamtstichprobe, sowie einem Vergleich zwischen App-Nutzern/Nutzerinnen und Personen, welche keine App verwenden sind in Abbildung 20 dargestellt.

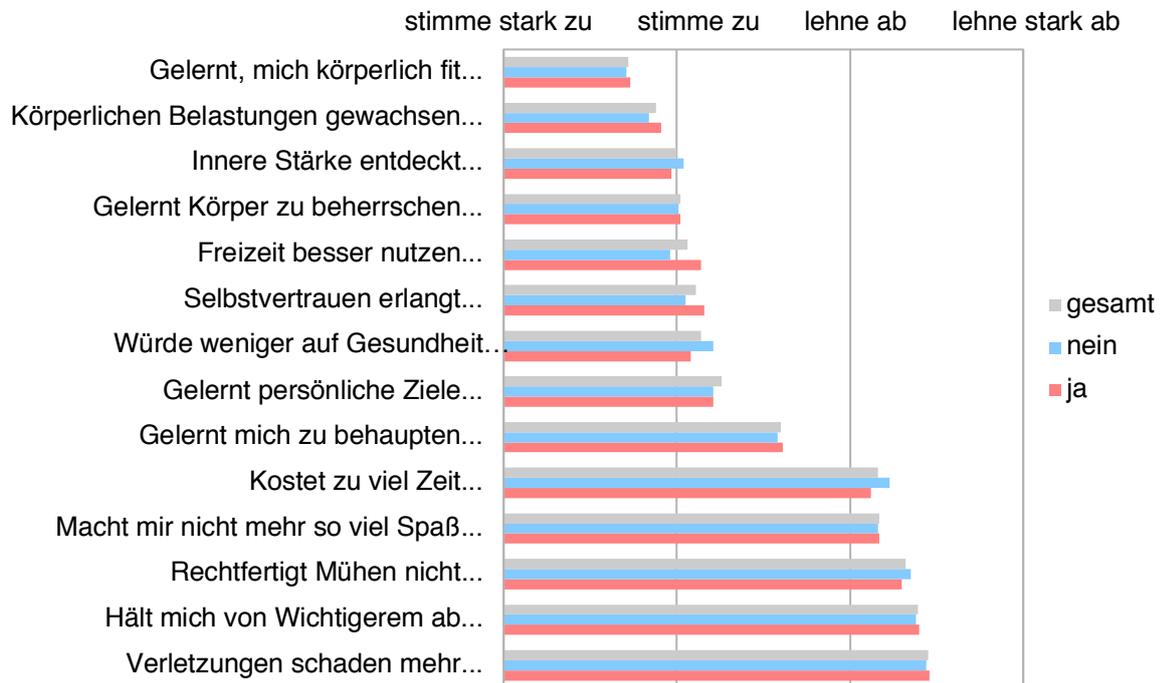


Abbildung 21: Befriedigung durch den Laufsport gereiht nach Zustimmung der Gesamtstichprobe (n=183)

6.8 Persönliche Motive für den Laufsport

Dieser Teil des Fragebogens beschäftigt sich mit einem weiteren Herzstück der Arbeit, den persönlichen Motiven zur Laufsportausübung. Dabei soll vor allem die Frage geklärt werden: Was treibt Personen an beziehungsweise motiviert sie, den Laufsport auszuüben? Die insgesamt 30 Items des Fragenblocks werden erneut mit einer vierstufigen Rating-Skala durch die Befragten bewertet und werden an dieser Stelle einzeln analysiert und dargestellt.

Motiv „... vor allem um fit zu sein.“

Tabelle 48: Motiv „... vor allem um fit zu sein.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... vor allem um fit zu sein.	ja	103	1,40	0,57
	nein	80	1,53	0,60
	gesamt	183	1,45	0,58

Dem Motiv, den Laufsport auszuüben, vor allem um fit zu sein, stimmen sowohl App-Nutzer/innen als auch Personen, die keine App verwenden, stark zu. Beide Gruppen haben diesbezüglich ähnliche Tendenzen, wobei App-Nutzer/innen der Aussage mit einem Mittelwert von 1,40 stärker zustimmen als Personen, welche keine App verwenden (MW=1,53).

Motiv „... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.“

Tabelle 49: Motiv „... um mit anderen gesellig zusammen zu sein“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	ja	103	3,07	0,82
	nein	80	2,75	0,94
	gesamt	183	2,93	0,88

Die Aussage wird von beiden Gruppen abgelehnt. Die Personengruppe, welche keine App verwendet, (MW=2,75) weist einen geringeren Mittelwert auf als jene Personengruppe,

welche eine App nutzt (MW=3,07). Die tendenzielle Ablehnung lässt sich darauf zurückführen, dass der Laufsport eher als Individualsport anzusehen ist.

Motiv „... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.“

Tabelle 50: Motiv „... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	ja	103	1,64	0,68
	nein	80	1,75	0,67
	gesamt	183	1,69	0,68

App-Nutzer/innen (MW=1,64) stimmen der Aussage stärker zu als Personen, die keine App verwenden (MW=1,75). Dennoch ist zu erkennen, dass beide Gruppen den Laufsport betreiben, um ihre Gedanken im Kopf zu ordnen.

Motiv „... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.“

Tabelle 51: Motiv „... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	ja	103	1,73	0,67
	nein	80	1,91	0,70
	gesamt	183	1,81	0,70

Mit einem Mittelwert von 1,81 für die Gesamtstichprobe stimmen beide Gruppen der Aussage zu, den Laufsport zu betreiben, um Ärger und Gereiztheit abzubauen. Wobei App-Nutzer/innen eher in Richtung starker Zustimmung tendieren und Personen, welche keine App verwenden, „nur“ zustimmen.

Motiv „... vor allem aus Freude an der Bewegung.“

Tabelle 52: Motiv „... vor allem aus Freude an der Bewegung.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... vor allem aus Freude an der Bewegung.	ja	103	1,66	0,71
	nein	80	1,65	0,66
	gesamt	183	1,66	0,69

Die Mittelwerte der beiden Gruppen (App-Nutzung: ja: MW=1,66; App-Nutzung: nein: MW=1,65) sind hinsichtlich der Aussage „...vor allem aus Freude an der Bewegung.“ nahezu gleich. Die Freude an der Bewegung ist somit für beide Gruppen ein wichtiges Motiv für die Laufsportausübung.

Motiv „... um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.“

Tabelle 53: Motiv „... um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.	ja	103	2,99	0,87
	nein	80	2,88	0,91
	gesamt	183	2,94	0,84

Sowohl App-Nutzer/innen als auch Personen, die keine App verwenden, lehnen die Aussage „... um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.“ ab. Vergleich man die Mittelwerte ist zu erkennen, dass die Gruppe Lauf-App-Ja (MW=2,99) die Aussage stärker ablehnt als die Gruppe Lauf-App-Nein (MW=2,88).

Motiv „... um sportliche Ziele zu erreichen.“

Tabelle 54: Motiv „... um sportliche Ziele zu erreichen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um sportliche Ziele zu erreichen.	ja	103	1,98	0,82
	nein	80	2,11	0,91
	gesamt	183	2,04	0,86

Beide Gruppen üben den Laufsport aus, um dadurch sportliche Ziele zu erreichen. Mit einem Mittelwert von 1,98 stimmen Lauf-App-Nutzer/innen der Aussage jedoch stärker zu als Personen, welche keine App für den Laufsport verwenden (MW=2,11).

Motiv „... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.“

Tabelle 55: Motiv „... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	ja	103	1,43	0,52
	nein	80	1,41	0,52
	gesamt	183	1,42	0,52

Das Motiv, sich durch den Laufsport in einer körperlich guten Verfassung zu halten, ist jenes Motiv mit der größten Zustimmung innerhalb des Fragenblocks. Sowohl App-Nutzer/innen als auch Personen, die keine App verwenden, stimmen der Aussage „... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.“ stark zu.

Motiv „... um neue Energie zu tanken.“

Tabelle 56: Motiv „... um neue Energie zu tanken.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um neue Energie zu tanken.	ja	103	1,68	0,66
	nein	80	1,69	0,65
	gesamt	183	1,68	0,65

Beide Gruppen geben mit nahezu gleichen Mittelwerten (App-Nutzung: ja: MW=1,68; App-Nutzung: nein: MW=1,69) an, dass sie den Laufsport ausüben, um dadurch Energie zu tanken.

Motiv „... um abzunehmen.“

Tabelle 57: Motiv „... um abzunehmen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um abzunehmen.	ja	103	2,27	0,97
	nein	80	2,59	1,02
	gesamt	183	2,41	1,00

Lauf-App-Nutzer/innen stimmen der Aussage tendenziell zu, dass sie den Laufsport betreiben, um abzunehmen (MW=2,27). Personen, die keine App für ihr Training (MW=2,59) verwenden, stehen der Aussage neutral beziehungsweise tendenziell ablehnend gegenüber. Vergleicht man die Häufigkeiten der Antworten, fällt auf, dass 25,2% der Lauf-App-Nutzer/innen der Aussage stark zu stimmen, hingegen äußern nur 13,8% der Personen, die keine App nutzen, eine starke Zustimmung. Ein umgekehrtes Ergebnis zeigt sich bei den Antworten, die eine starke Ablehnung signalisieren. Die Gruppe „Lauf-App: nein“ lehnt die Aussage mit 25% stark ab, wohingegen die Gruppe „Lauf-App: ja“ die Aussage mit lediglich 11,7% stark ablehnt.

Motiv „... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.“

Tabelle 58: Motiv „... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	ja	103	2,21	0,90
	nein	80	2,54	0,94
	gesamt	183	2,36	0,93

Die Aussage „... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.“ erfährt durch die Gruppe „Lauf-App: Ja“ tendenzielle Zustimmung und von der Gruppe „Lauf-App: Nein“ eine neutrale beziehungsweise leicht ablehnende Haltung.

Motiv „... um mich mit anderen zu messen.“

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um mich mit anderen zu messen.	ja	103	2,93	0,82
	nein	80	2,96	0,93
	gesamt	183	2,95	0,87

Lauf-Apps bieten verschiedene Funktionen, um seine Leistungen mit anderen zu vergleichen. Dennoch wird die Aussage „... um mich mit anderen zu messen.“ von beiden Gruppen annähernd gleich stark abgelehnt. Die Mittelwerte von 2,93 (App-Nutzung: ja) und 2,96 (App-Nutzung: nein) unterscheiden sich nur gering und zeigen die Einigkeit beider Gruppen hinsichtlich der Ablehnung dieser Aussage.

Motiv „... um Sport im Freien auszuüben.“

Tabelle 59: Motiv „... um Sport im Freien auszuüben.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um Sport im Freien auszuüben.	ja	103	1,69	0,77
	nein	80	1,53	0,57
	gesamt	183	1,62	0,69

Die Aussage „... um Sport im Freien auszuüben.“ erfährt durch beide Gruppen Zustimmung. Wobei der Mittelwert von 1,53 für Personen, welche keine App verwenden, eine stärkere Zustimmung signalisiert als von Personen, die mit einer App trainieren (MW=1,69). Die niedrigere Standardabweichung von Gruppe „Lauf-App: nein“ ist darauf zurückzuführen, dass keiner der Befragten die Antwortkategorie „lehne stark ab“ und nur 3,8% die Antwortkategorie „lehne ab“ gewählt haben. Im Gegensatz dazu lehnen 9,8% der Lauf-App-Nutzer/innen die Aussage ab beziehungsweise stark ab.

Motiv „... um das Gefühl zu erlangen, etwas geleistet zu haben.“

Tabelle 60: Motiv „... um das Gefühl zu erlangen, etwas geleistet zu haben.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um das Gefühl zu erlangen, etwas geleistet zu haben.	ja	103	1,78	0,78
	nein	80	1,80	0,72
	gesamt	183	1,79	0,75

Lauf-App-Nutzer/innen, sowie Personen, die keine App verwenden, stimmen der Aussage zu, den Laufsport auszuüben, um das Gefühl zu erlangen etwas, geleistet zu haben. Die Mittelwerte der beiden Gruppen sind mit 1,78 (App-Nutzung: ja) und 1,80 (App-Nutzung: nein) annähernd gleich und signalisieren die Zustimmung beider Gruppen.

Motiv „... um mich zu entspannen.“

Tabelle 61: Motiv „... um mich zu entspannen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um mich zu entspannen.	ja	103	1,81	0,79
	nein	80	1,94	0,74
	gesamt	183	1,86	0,77

Das Motiv, sich durch den Laufsport zu entspannen, erfährt sowohl von Lauf-App-Nutzern/ -Nutzerinnen, als auch von Personen, welche keine App verwenden, Zustimmung. Die Mittelwerte der beiden Gruppen liegen bei 1,81 (App-Nutzung: ja) und 1,94 (App-Nutzung: nein).

Motiv „... um meine Leistungsfähigkeit zu verbessern.“

Tabelle 62: Motiv „... um meine Leistungsfähigkeit zu verbessern.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um meine Leistungsfähigkeit zu verbessern.	ja	103	1,63	0,64
	nein	80	1,73	0,64
	gesamt	183	1,67	0,64

Sowohl App-Nutzer/innen als auch Personen, die keine App verwenden, stimmen der Aussage zu, dass sie den Laufsport ausüben, um dadurch ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Betrachtet man die Mittelwerte, ist nur ein geringer Unterschied zwischen der Gruppe „Lauf-App: ja“ (MW=1,63) und der Gruppe „Lauf-App: nein“ (MW=1,73) zu sehen.

Motiv „... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.“

Tabelle 63: Motiv „... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	ja	103	1,97	0,73
	nein	80	2,05	0,63
	gesamt	183	2,01	0,69

Den Laufsport vor allem wegen gesundheitlicher Aspekte zu betreiben erfährt durch beide Gruppen Zustimmung. Die Mittelwerte (App-Nutzung: ja: MW=1,97, App-Nutzung: nein: MW=2,05) unterscheiden sich dabei nur gering und zeigen, dass die Befragten den Laufsport hinsichtlich seiner gesundheitsförderlichen Wirkung ausüben.

Motiv „... wegen meiner Figur“

Tabelle 64: Motiv „... wegen meiner Figur“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... wegen meiner Figur	ja	103	2,12	0,89
	nein	80	2,33	0,94
	gesamt	183	2,21	0,91

Ähnlich wie beim Motiv „... um abzunehmen“, stimmen Lauf-App-Nutzer/innen der Aussage „... wegen meiner Figur.“ stärker zu als Personen, welche keine App verwenden. Die Mittelwerte betragen dabei für die Gruppe „Lauf-App: ja“ 2,12 und für die Gruppe „Lauf-App: nein“ 2,33. Der Unterschied ist damit begründet, dass 26,2% der Lauf-App-Nutzer/innen der Aussage stark zustimmen und 7,8 % die Aussage stark ablehnen. Personen, die keine App für ihr Training verwenden, stimmen der Aussage hingegen mit nur 18,8% stark zu und lehnen diese mit 13,8% stark ab.

Motiv „... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.“

Tabelle 65: Motiv „... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	ja	103	3,24	0,80
	nein	80	3,11	0,83
	gesamt	183	3,19	0,81

Lauf-Apps bieten die Möglichkeiten sich mit anderen Leuten zu vernetzen. Vor allem die Plattformen in sozialen Medien führen zum Austausch mit anderen Menschen, welche die Läufer/innen nicht zwingend persönlich kennen. Dennoch erfährt das Motiv „... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.“ eine stärkere Ablehnung von Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen (MW=3,24). Das Motiv wird jedoch von beiden Gruppen abgelehnt.

Motiv „... um Stress abzubauen.“

Tabelle 66: Motiv „... um Stress abzubauen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um Stress abzubauen.	ja	103	1,64	0,70
	nein	80	1,81	0,71
	gesamt	183	1,72	0,71

Beide Gruppen betreiben den Laufsport, um Stress abzubauen. Der Vergleich der Mittelwerte zeigt auf, dass Lauf-App-Nutzer/innen (MW=1,64) der Aussage stärker zustimmen als Personen, die keine App nutzen (MW=1,81).

Motiv „... weil ich im Wettkampf aufblühe.“

Tabelle 67: Motiv „... weil ich im Wettkampf aufblühe.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... weil ich im Wettkampf aufblühe.	ja	103	2,73	0,95
	nein	80	2,80	1,08
	gesamt	183	2,76	1,01

Die Aussage „... weil ich im Wettkampf aufblühe.“ wird von beiden Gruppen eher abgelehnt. Die Mittelwerte betragen dabei für Lauf-App-Nutzer/innen 2,73 und 2,80 für Personen, die keine App für den Laufsport verwenden.

Motiv „... um an der frischen Luft zu sein.“

Tabelle 68: Motiv „... um an der frischen Luft zu sein.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um an der frischen Luft zu sein.	ja	103	1,68	0,77
	nein	80	1,65	0,64
	gesamt	183	1,67	0,71

Sowohl Lauf-App-Nutzer/innen als auch Personen, die keine App verwenden, betreiben den Laufsport, um an der frischen Luft zu sein. Die Mittelwerte unterscheiden sich dabei kaum, wobei Personen, die ohne App trainieren, (MW=1,68) der Aussage minimal stärker zustimmen, als App-Nutzer/innen (MW=1,65).

Motiv „... wegen des Nervenkitzels.“

Tabelle 69: Motiv „... wegen des Nervenkitzels.“

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... wegen des Nervenkitzels.	ja	103	2,92	0,90
	nein	80	3,06	0,89
	gesamt	183	2,98	0,90

Die Aussage, den Laufsport, wegen des Nervenkitzels auszuüben, wird von beiden Gruppen abgelehnt (App-Nutzung: ja: MW=2,92; App-Nutzung: nein: MW=3,06).

Motiv „... um mein Gewicht zu regulieren.“

Tabelle 70: Motiv „... um mein Gewicht zu regulieren.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um mein Gewicht zu regulieren.	ja	103	2,21	0,94
	nein	80	2,45	1,05
	gesamt	183	2,32	0,99

Lauf-App-Nutzer/innen stimmen der Aussage „... um mein Gewicht zu regulieren.“ stärker zu als Personen, die keine App für den Laufsport verwenden. Eine tendenzielle Zustimmung ist bei beiden Versuchsgruppen zu erkennen, wobei jene Befragten, die keine App verwenden, eher in Richtung neutral (MW=2,45) tendieren.

Motiv „... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet.“

Tabelle 71: Motiv „... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet.	ja	103	1,91	0,77
	nein	80	2,16	0,92
	gesamt	183	2,02	0,85

Die Aussage „... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet.“ erfährt von beiden Gruppen Zustimmung (App-Nutzung: ja: MW=1,91; App-Nutzung: nein: MW=2,16). Der ästhetische Aspekt hinter der läuferischen Bewegung ist also sowohl für App-Nutzer/innen als auch für jene Befragten, die ohne App trainieren, ein wichtiger Grund für die Laufsportausübung.

Motiv „... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.“

Tabelle 72: Motiv „... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	ja	103	3,18	0,79
	nein	80	2,93	0,94
	gesamt	183	3,07	0,87

Ähnlich wie bei den anderen Motiven, welche sich mit sozialem Kontakt im und durch den Sport beschäftigen, lehnen Lauf-App-Nutzer/innen das in Tabelle 72 beschriebene Motiv stärker ab als Personen, welche keine App verwenden. Dennoch wird das Motiv „... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.“ von beiden Gruppen abgelehnt (App-Nutzung: ja: MW=3,18; App-Nutzung: nein: MW=2,93).

Motiv „... um Anerkennung zu bekommen.“

Tabelle 73: Motiv „... um Anerkennung zu bekommen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um Anerkennung zu bekommen.	ja	103	3,01	0,75
	nein	80	3,04	0,79
	gesamt	183	3,02	0,76

Die Mittelwerte sind für beide Gruppen hinsichtlich des Motivs „... um Anerkennung zu bekommen.“ annähernd gleich, wobei festzuhalten ist, dass sowohl App-Nutzer/innen (MW=3,01), als auch Personen, die keine App verwenden, (MW=3,02) die Aussage ablehnen.

Motiv „... um meine Fähigkeiten als Läuferin/Läufer unter Beweis zu stellen.“

Tabelle 74: Motiv „... um meine Fähigkeiten als Läuferin/Läufer unter Beweis zu stellen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um meine Fähigkeiten als Läufer/in unter Beweis zu stellen.	ja	103	2,71	0,87
	nein	80	2,84	0,91
	gesamt	183	2,77	0,89

Personen, welche keine App für ihren Laufsport verwenden, (MW=2,84) lehnen die Aussage „... um meine Fähigkeiten als Läufer/in unter Beweis zu stellen.“ stärker ab als Personen, die mit einer App trainieren (MW=2,71). Insgesamt betrachtet, wird das Motiv von den Befragten aus beiden Gruppen eher abgelehnt.

Motiv „... um durch den Sport Freunde zu gewinnen.“

Tabelle 75: Motiv „... um durch den Sport Freunde zu gewinnen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... um durch den Sport Freunde zu gewinnen.	ja	103	3,17	0,82
	nein	80	3,01	0,83
	gesamt	183	3,10	0,83

Diese den sozialen Motiven zuzuordnende Aussage wird erneut von App-Nutzern/Nutzerinnen stärker abgelehnt als von Personen, welche ohne App trainieren. Die Mittelwerte von 3,17 (App-Nutzung: ja) und 3,01 (App-Nutzung: nein) zeigen, dass beide Gruppen die Aussage „... um durch den Sport Freunde zu gewinnen.“ ablehnen.

Motiv „... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.“

Tabelle 76: Motiv „... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)

	App-Nutzung	N	Mittelwert	SD
... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	ja	103	2,44	0,98
	nein	80	2,56	0,93
	gesamt	183	2,49	0,95

Lauf-App-Nutzer/innen stimmen der Aussage „... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.“ mit einem Mittelwert von 2,44 eher zu, wohingegen Personen, welche keine App verwenden, (MW=2,56) die Aussage eher ablehnen. Dennoch ist zu sagen, dass die Befragten diesem Motiv eher neutral gegenüberstehen.

Folgende Tabelle zeigt eine Reihung der Motive hinsichtlich der Zustimmung beziehungsweise Ablehnung durch die beiden Gruppen. Die Reihung beginnt mit dem Wert der größten Zustimmung, also dem geringsten Mittelwert.

Tabelle 77: Reihung der Motive zur Laufsportausübung nach App-Nutzung (n=183)

ja	MW	nein	MW
1) ... vor allem um fit zu sein.	1,40	1) ... um mich körperlich in guter Verfassung zu halten.	1,41
2) ... um mich körperlich in guter Verfassung zu halten.	1,42	2) ... vor allem um fit zu sein.	1,53
3) ... um meine Leistungsfähigkeit zu verbessern.	1,63	2) ... um Sport im Freien auszuüben.	1,53
4) ... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	1,64	4) ... vor allem aus Freude an der Bewegung.	1,65
4) ... um Stress abzubauen.	1,64	4) ... um an der frischen Luft zu sein.	1,65
6) ... vor allem aus Freude an der Bewegung.	1,66	6) ... um neue Energie zu tanken.	1,69
7) ... um neue Energie zu tanken.	1,68	7) ... um meine Leistungsfähigkeit zu verbessern.	1,73
7) ... um an der frischen Luft zu sein.	1,68	8) ... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	1,75
9) ... um Sport im Freien auszuüben.	1,69	9) ... um das Gefühl zu erlangen, etwas geleistet zu haben.	1,80
10) ... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	1,73	10) ... um Stress abzubauen.	1,81
11) ... um das Gefühl zu erlangen, etwas geleistet zu haben.	1,78	11) ... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	1,91
12) ... um mich zu entspannen.	1,81	12) ... um mich zu entspannen.	1,94
13) ... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet.	1,91	13) ... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	2,05

14) ... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	1,97	14) ... um sportliche Ziele zu erreichen.	2,11
15) ... um sportliche Ziele zu erreichen.	1,98	15) ... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet.	2,16
16) ... wegen meiner Figur	2,12	16) ... wegen meiner Figur	2,33
17) ... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	2,21	17) ... um mein Gewicht zu regulieren.	2,45
17) ... um mein Gewicht zu regulieren.	2,21	18) ... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	2,54
19) ... um abzunehmen.	2,27	19) ... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	2,56
20) ... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	2,44	20) ... um abzunehmen.	2,59
21) ... um meine Fähigkeiten als Läuferin/ Läufer unter Beweis zu stellen.	2,71	21) ... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	2,75
22) ... weil ich im Wettkampf aufblühe.	2,73	22) ... weil ich im Wettkampf aufblühe.	2,80
23) ... wegen des Nervenkitzels.	2,92	23) ... um meine Fähigkeiten als Läuferin/Läufer unter Beweis zu stellen.	2,84
24) ... um mich mit anderen zu messen.	2,93	24) ... um dabei Freunde/ Bekannte zu treffen.	2,88
25) ... um dabei Freunde/ Bekannte zu treffen.	2,99	25) ... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	2,93
26) ... um Anerkennung zu bekommen.	3,01	26) ... um mich mit anderen zu messen.	2,96

27) ... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	3,07	27) ... um durch den Sport Freunde zu gewinnen.	3,01
28) ... um durch den Sport Freunde zu gewinnen.	3,17	28) ... um Anerkennung zu bekommen.	3,04
29) ... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	3,18	29) ... wegen des Nervenkitzels.	3,06
30) ... um dadurch neue Menschen kennenzulernen.	3,24	30) ... um dadurch neue Menschen kennenzulernen.	3,11

Wie aus Tabelle 77 ersichtlich, sind es vor allem fitnessorientierte und naturbezogene Motive, sowie Motive der Ablenkung und Erholung, welche für die beiden Gruppen besonders wichtig sind.

Sowohl für App-Nutzer/innen als auch für Personen, die keine App verwenden, sind die Motive „... vor allem um fit zu sein.“ und „... um mich körperlich in guter Verfassung zu halten.“ auf Platz eins und Platz zwei gereiht. Die Motive „... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.“, „... um Stress abzubauen.“, „... vor allem aus Freude an der Bewegung.“, „... um neue Energie zu tanken.“, „... um an der frischen Luft zu sein.“ und „... um Sport im Freien auszuüben.“, welche den Faktoren „Ablenkung und Erholung“ sowie „Sport im Freien“ zuzuordnen sind, befinden sich im oberen Bereich der Tabelle.

Das Motiv „... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet.“ rangiert bei Lauf-App-Nutzer/innen auf Rang 13 und bei Personen, welche keine App verwenden, auf Rang 15. Das ebenfalls zum Faktor „Ästhetik“ gehörige Motiv „... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.“ liegt hingegen auf Rang 19 beziehungsweise Rang 20.

Im Mittelfeld der Reihung befinden sich bei beiden Gruppen Motive, welche sich mit dem Gewicht und der Figur beschäftigen. Zum Beispiel liegt das Motiv „...wegen meiner Figur.“ bei beiden Gruppen auf Platz 16 und das Motiv „... um mein Gewicht zu regulieren.“ auf Platz 17 beziehungsweise Platz 18.

Als eher unwichtige Items werden jene Motive bewertet, welche den Faktoren „Wettkampf und Leistung“ sowie „Kontakt im und durch den Sport“ zuzuordnen sind. Folglich liegen dies im unteren Bereich der Reihung.

Zur übersichtlicheren Darstellung werden nun die Mittelwerte der gebildeten Faktoren hinsichtlich der Motive zur Laufsportausübung in Tabelle 78 dargestellt und in Rangreihenfolge gebracht.

Tabelle 78: Reihung der Faktoren „Motive zur Laufsportausübung“ nach App-Nutzung (n=183)

ja	MW	nein	MW
1) Fitness	1,41	1) Fitness	1,46
2) Sport im Freien	1,68	2) Sport im Freien	1,59
3) Ablenkung/ Erholung	1,81	3) Ablenkung/ Erholung	2,00
4) Ästhetik	2,17	4) Ästhetik	2,36
5) Figur/ Gewicht	2,20	5) Figur/ Gewicht	2,45
6) Wettkampf/ Leistung	2,62	6) Wettkampf/ Leistung	2,70
7) Kontakt (im/ durch Sport)	3,13	7) Kontakt (im/ durch Sport)	2,94

Die berechneten Mittelwerte zeigen, dass das „Fitness-Motiv“ sowohl für App-Nutzer/innen als auch für Personen, die keine App verwenden, der wichtigste Faktor ist. Mit einem Mittelwert von 1,41 erhält das „Fitness-Motiv“ von der Gruppe „Lauf-App: ja“ etwas mehr Zustimmung als von der Gruppe „Lauf-App: nein“ (MW=1,46). Weiters finden in beiden Gruppen die Faktoren „Sport im Freien“ und „Ablenkung/Erholung“ Zustimmung. Wobei Personen, welche keine App verwenden, stimmen dem Faktor „Sport im Freien“ etwas mehr zu als App-Nutzer/innen. Jene Befragten, die mit einer App trainieren, bewerten hingegen den Faktor „Ästhetik“ als wichtiger. Lauf-App-Nutzer/innen (MW=2,20) stimmen der Aussage, den Laufsport für ihre Figur und ihr Gewicht auszuüben, stärker zu als Personen, welche keine App verwenden. Diese Gruppe steht der Aussage mit einem Mittelwert von 2,45 eher neutral gegenüber. Der Faktor „Wettkampf/Leistung“ wird von beiden Gruppen ähnlich stark abgelehnt, wobei App-Nutzer/innen einen Mittelwert von 2,62 und Personen, die keine App verwenden, einen Mittelwert von 2,70 aufweisen. Trotz verschiedener Möglichkeiten, mit den verwendeten Lauf-Apps mit anderen in Kontakt zu treten und der Individualsportart Laufen somit eine soziale Komponente zu verleihen, lehnen beide Gruppen den Faktor „Kontakt (im/durch Sport)“ ab. Auffallend ist dabei, dass Lauf-App-Nutzer/innen (MW=3,13) den Faktor stärker ablehnen als Personen, welche keine App verwenden (MW=2,94).

6.9 App-Nutzung

Diese Arbeit hat nicht nur das Ziel zu klären, ob es Unterschiede zwischen Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen und Personen, die keine App verwenden, hinsichtlich der Motivation und Sportidentität gibt, sondern sie versucht auch zu beleuchten, was die Befragten dazu bewegt, eine App für ihren Laufsport zu nutzen. Darüber hinaus thematisiert dieser Teil des Fragebogens die subjektiv wahrgenommenen Einflüsse, welche Lauf-Apps auf die Läufer/innen haben. Die Antwortkategorien hinsichtlich der Motive zur App-Nutzung und der wahrgenommenen Einflüsse werden erneut mit folgender vierstufiger Rating-Skala bewertet: „stimme stark zu“ (1), „stimme zu“ (2), „lehne ab“ (3) und „lehne stark ab“ (4).

Bevor diese Themenbereiche behandelt werden, wird zunächst geklärt, wie wichtig die Apps für den Laufsport der Befragten sind und wie häufig die Befragten diese für ihr Training verwenden. Danach wird ein Überblick gegeben, welche Apps von den Befragten verwendet werden.

6.9.1 Häufigkeit der App-Nutzung

Insgesamt geben 103 Personen an, eine Lauf-App für den Laufsport zu verwenden. Mittels vierstufiger Rating-Skala können die Befragten angeben, wie häufig sie eine App verwenden. Als Antwortkategorien stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- immer (1)
- oft (2)
- selten (3)
- fast nie (4)

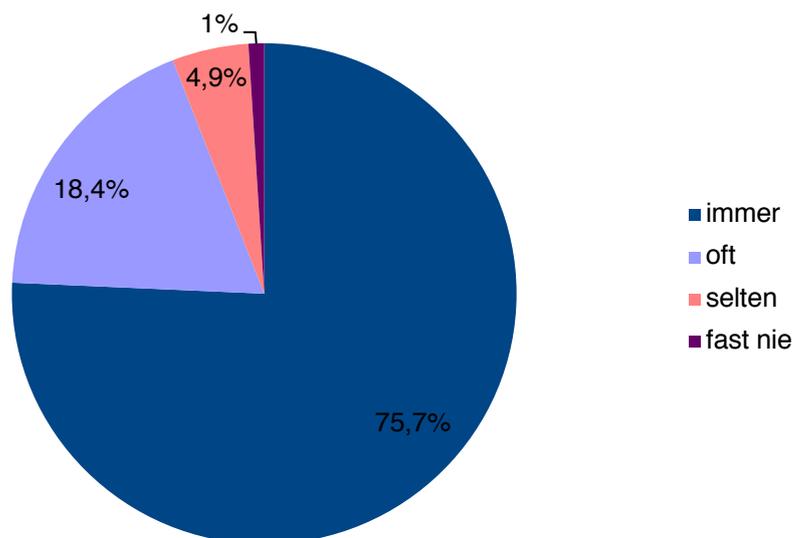


Abbildung 22: Häufigkeit der App-Nutzung (n=103)

Aus Abbildung 22 ist ersichtlich, dass 75,7% der befragten App-Nutzerinnen und Nutzer immer eine Lauf-App verwenden und 18,4% diese oft benutzen. Lediglich 4,9% antworten, eine App nur selten für ihren Laufsport zu verwenden, und nur 1% gibt an, diese fast nie zu benutzen.

6.9.2 Wichtigkeit der App-Nutzung

Die Wichtigkeit der App-Nutzung wird ebenfalls mittels vierstufiger Rating-Skala eruiert. Als Antwortkategorien stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- sehr wichtig (1)
- eher wichtig (2)
- eher unwichtig (3)
- unwichtig (4)

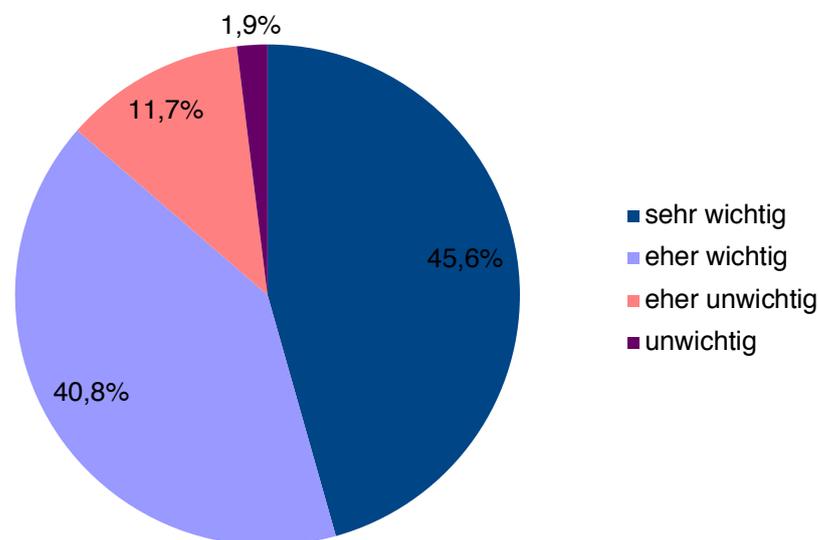


Abbildung 23: Wichtigkeit der App-Nutzung (n=103)

Insgesamt geben 86,4% an, dass die App ein wichtiger Teil ihres Trainings ist. Dazu stufen 45,6% der App-Nutzer/innen Apps als sehr wichtig und 40,8% Apps als eher wichtig ein. 11,7% der Befragten antworten, dass die App für sie eher unwichtig, ist und lediglich 1,9% empfinden Apps als unwichtiges Utensil für ihr Training.

Es ist somit festzustellen, dass für einen Großteil der Befragten die App-Nutzung eine wichtige Rolle für ihren Laufsport spielt. Der Mittelwert von 1,31 (SD=0,61) unterstreicht diese Aussage.

Zusammenfassend ist somit für die Häufigkeit und Wichtigkeit der App-Nutzung zu sagen, dass Apps für die befragten Personen ein wichtiges Element ihres Trainings darstellen.

Apps werden größtenteils immer beziehungsweise oft verwendet und bekommen von den Befragten eine große Wichtigkeit zugeschrieben.

6.9.3 Genutzte Apps

Abbildung 24 zeigt die Häufigkeiten der genutzten Lauf-Apps. Mit 65 Nennungen ist die österreichische App Runtastic das am öftesten verwendete Programm. Dieser Wert ist jedoch vor dem Hintergrund zu betrachten, dass der Fragebogen in einer Runtastic-Fangruppe auf Facebook veröffentlicht worden ist. Die nächsten zwei Plätze belegen Garmin Connect (12 Nennungen) und die bereits beschriebene App Strava GPS Laufen und Radfahren (9 Nennungen).

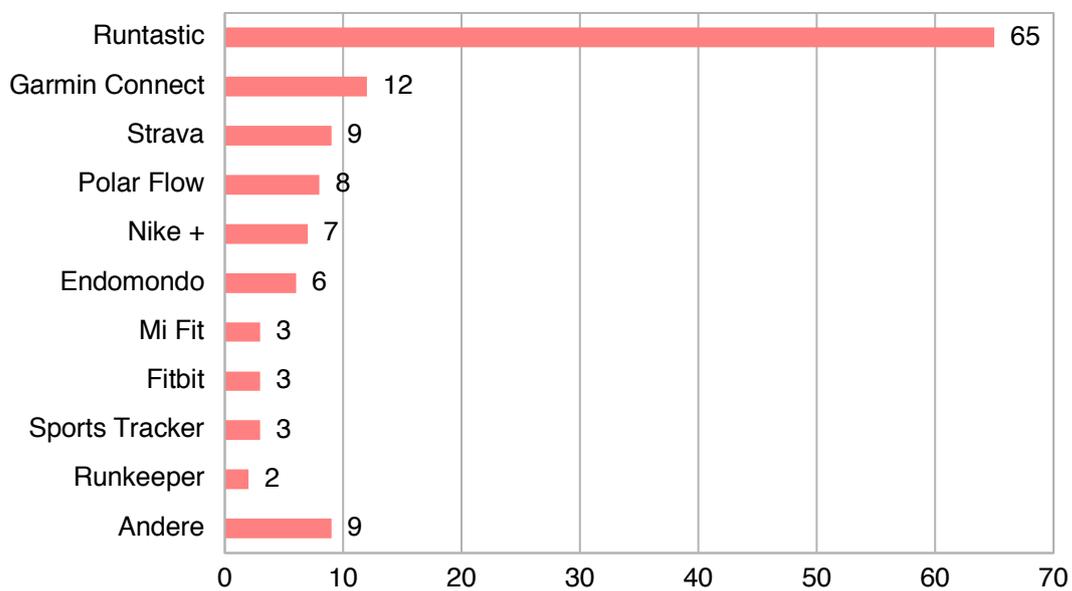


Abbildung 24: Häufigkeit der Nutzung nach App (n=103)

6.9.4 Motive zur Lauf-App-Nutzung

In Tabelle 79 sind die Motive zur Lauf-App-Nutzung hinsichtlich der größten Zustimmung gereiht. Als Reihungsgrundlage dienen die berechneten Mittelwerte, wobei die Zahlen 1 eine starke Zustimmung und die Zahl 4 eine starke Ablehnung bedeuten.

Tabelle 79: Motive zur Lauf-App-Nutzung, gereiht nach Zustimmung (n=103)

	N	Mittelwert	SD
Ich nutze die App, um mein Training zu analysieren.	103	1,61	0,68
Ich nutze die App, weil es mich motiviert.	103	1,63	0,73
Ich nutze die App, um mich über meinen Trainingsfortschritt zu informieren.	103	1,65	0,67
Ich nutze die App, um meine Geschwindigkeit zu kontrollieren.	103	1,78	0,80
Ich nutze die App, um meine sportlichen Ziele zu erreichen.	103	1,80	0,71
Ich nutze die App, um mein Training zu steuern.	103	1,97	0,79
Ich nutze die App, um meinen Kalorienverbrauch zu kontrollieren.	103	2,69	1,04
Ich nutze die App, um meine Leistungen mit anderen zu vergleichen.	103	2,83	0,97
Ich nutze die App, um meine Leistungen zu präsentieren.	103	2,88	1,04
Ich nutze die App, um mein Gewicht zu regulieren.	103	3,15	0,90
Ich nutze die App, um Feedback von anderen zu bekommen	103	3,16	0,87

91,2% der befragten App-Nutzer/innen verwenden eine Lauf-App, um ihr Training zu analysieren. Lediglich 8,8% der Studienteilnehmer/innen lehnen diese Aussage ab. Somit ist das Motiv „Ich nutze die App, um mein Training zu analysieren.“ mit einem Mittelwert von 1,61 an erster Stelle der Reihung. Ojala (2013) beschreibt in seiner Studie (siehe

Kapitel 4.1) ähnliche Ergebnisse. Betrachtet man die Ergebnisse von Bauer und Kriglstein (2015) (siehe Kapitel 4.1) und die in Kapitel 4.2 vorgestellten Apps so ist zu sehen, dass Lauf-Apps sehr viele Funktionen bieten, die dieses Motiv bedienen.

Das Motiv „Ich nutze die App, weil es mich motiviert.“ hat einen ähnlich niedrigen Mittelwert (MW=1,63) und ist somit an zweiter Stelle gereiht. Dies ist dadurch begründet, dass 48,5% der Aussage stark zustimmen und 42,7% der Aussage zustimmen. Abgelehnt wird dieses Motiv hingegen von insgesamt nur 8,7%. Die in Kapitel 4.1 vorgestellten Studien zeigen ähnliche Ergebnisse und belegen eine Motivationssteigerung durch die App-Nutzung (vgl. Dallinga et al., 2015).

Eine ähnlich hohe Zustimmung erfährt das Motiv „Ich nutze die App, um mich über meinen Trainingsfortschritt zu informieren.“ Das Motiv rangiert mit einem Mittelwert von 1,65 auf Rang drei und ist für Lauf-App-Nutzer/innen ein wichtiges Motiv, eine App zu verwenden.

Mit einem Mittelwert von 1,78 erfährt das Motiv „Ich nutze die App, um meine Geschwindigkeit zu kontrollieren.“ ebenfalls Zustimmung durch die Befragten. 84,4% der Studienteilnehmer/innen stimmen der Aussage zu, dass sie eine App verwenden, um ihre Laufgeschwindigkeit zu kontrollieren.

87,4% stimmen der Aussage zu, dass sie die App verwenden, um ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Lauf-Apps spielen demnach für die Befragten eine wichtige Rolle bei der Zielerreichung.

Die Befragten stimmen der Aussage zu, ihr Training mit einer App zu steuern. Mit einem Mittelwert von 1,97 ist die Trainingssteuerung als ein wichtiges Motiv für App-Nutzer/innen zu bezeichnen.

Das Motiv „Ich nutze die App, um meinen Kalorienverbrauch zu kontrollieren.“ erfährt mit einem Mittelwert von 2,69 mehrheitlich Ablehnung durch die Befragten. Bei einer Standardabweichung von 1,04 ist es jedoch sinnvoll, die Häufigkeitsverteilung der Antworten zu analysieren. Auffallend ist dabei, dass zirka 45% der Studienteilnehmer/innen eine App dazu verwenden, um ihren Kalorienverbrauch zu kontrollieren.

Eine ähnlich starke Ablehnung erfahren die Motive „Ich nutze die App, um meine Leistungen mit anderen zu vergleichen.“ (MW=2,83) und „Ich nutze die App, um meine Leistungen zu präsentieren.“ (MW=2,88). Auch hier sind wieder die für diesen Frageblock vergleichsweise hohen Standardabweichungen auffallend, weshalb eine Analyse der Häufigkeiten interessant ist. Die Aussage „Ich nutze die App, um meine Leistungen mit

anderen zu vergleichen.“ wird mit 32% öfters stark abgelehnt als stark angenommen (7,8% stimmen stark zu). Bei den beiden mittleren Antwortkategorien fällt auf, dass mehr Personen der Aussage zustimmen (33%) als dass sie diese ablehnen (27,2%).

Die beiden Aussagen „Ich nutze die App, um mein Gewicht zu regulieren.“ und „Ich nutze die App, um Feedback von anderen zu bekommen.“ werden von den Befragten abgelehnt. Vor allem die Komponente des Feedbacks wird von verschiedenen Funktionen der unterschiedlichen Apps gut bedient. Dennoch scheint diese Funktion kein Hauptmotiv für die App-Nutzung der Befragten zu sein. Zirka ein Viertel der Studienteilnehmer/innen geben an, eine App zu verwenden, um dadurch Feedback von anderen zu bekommen.

6.9.5 Selbstformulierte Motive zur App-Nutzung

Die Befragten hatten am Ende dieses Themenblocks die Möglichkeit, selbstformulierte Motive, welche ihrer Meinung nach nicht durch den Fragebogen abgedeckt waren, in einem Feld einzutragen.

Zur übersichtlicheren Darstellung sind die Antworten nach Kategorien geordnet. 23 Personen geben dabei folgende Motive an:

Trainingsanalyse und -dokumentation

TN3: „Um zu wissen, welche Distanz ich gelaufen bin“

TN4: „einfach zur Dokumentation beziehungsweise als backup zur polar-uhr“

TN15: „Zum Ermitteln der Länge neuer Laufstrecken“

TN21: „Zur Info über die Streckenlänge“

TN26: „Anfangs habe ich die Nike Running App gehabt, dort hat es Errungenschaften geben. Diese wollte ich dann erreichen. Dann haben sie ein Update gemacht und die Errungenschaften waren weg. Und ich auch. Danach habe ich Endomondo genutzt, weil ich mich mit meinem Bruder messen wollte und das war dort gut machbar. Am Schluss habe ich dann eigentlich nur mehr Smashrun verwendet, weil es die beste Statistik hatte, ohne, dass man dafür zahlen musste.“

TN27: „Überblick bewahren, am Ende des Monats stolz auf die gelaufenen Kilometer sein“

TN30: „GPS-Tracking“

TN65: „Am wichtigsten ist mir der Überblick, wann ich wie lange laufen war und ob ich mich verbessere.“

TN67: „Überblick über Balance von Belastung und Erholung, Vermeidung von Untertraining“

TN80: „Dokumentationszwecke, Möglichkeit, in der App Fotos aufzunehmen“

TN92: „Vorwiegend zur Dokumentation der gelaufenen Strecke und der Höhenmeter“

TN96: „Mich interessiert die gelaufene Distanz, die Höhenmeter, nur manchmal auch die Zeit.“

TN103: „Jahresbilanz“

TN112: „Weil ich durch den Wald laufe und ich wissen möchte wie viele Kilometer ich zurück gelegt habe.“

TN139: „having data“

TN156: „um die Kilometer zu messen“

TN169: „Das Aufzeichnen meiner Trainingsaktivitäten gibt mir eine Historie, auf die ich Jahre später noch zugreifen kann.“

Trainingssteuerung

TN67: „Überblick über Balance von Belastung und Erholung, Vermeidung von Untertraining“

TN120: „Angabe der Distanz“

TN129: „Durch Apps, kann ich das Training weiter machen, wenn ich abrechnen will, aber ich hab mein Ziel nicht erreicht und so.“

Vergleich mit anderen

TN16: „Weil es witzig ist zu sehen, was andere Menschen trainieren. Gegenseitiger Austausch auf der Plattform, Segmente (Streckenabschnitte können erstellt werden)“

TN18: „Following pro athletes and see what more advanced athletes do“

TN26: „Anfangs habe ich die Nike Running App gehabt, dort hat es Errungenschaften geben. Diese wollte ich dann erreichen. Dann haben sie ein Update gemacht und die Errungenschaften waren weg. Und ich auch. Danach habe ich Endomondo genutzt, weil ich mich mit meinem Bruder messen wollte und das war dort gut machbar. Am Schluss habe ich dann eigentlich nur mehr Smashrun verwendet, weil es die beste Statistik hatte, ohne, dass man dafür zahlen musste.“

Motivation

TN27: „Überblick bewahren. Am Ende des Monats stolz auf die gelaufenen Kilometer sein“

TN144: „Ich nutze die App um mir der Distanz bewusst zu sein - motiviert beim Laufen“

Kontakt

TN118: „Um mit meinem Ferienhaus-Nachbarn aus den Niederlanden in Kontakt zu bleiben.“

TN16: „Weil es witzig ist zu sehen, was andere Menschen trainieren. Gegenseitiger Austausch auf der Plattform, Segmente (Streckenabschnitte können erstellt werden)“

Auffallend ist, dass die selbstformulierten Motive der Teilnehmer/innen durchaus den Motiven des Fragebogens zuordenbar sind. Nichtsdestotrotz liefern die Aussagen interessante Ergebnisse, da dadurch die Hintergründe der Motive ersichtlich sind. Die Aussage von TN67 „Überblick über Balance von Belastung und Erholung, Vermeidung von Untertraining“ beschreiben die Motive Trainingsanalyse und Trainingssteuerung mit Anwendungsbeispielen. Es wird also die Frage beantwortet, wie Lauf-App-Nutzer/innen ihr Training analysieren. Dies kann auf weitere Motive übertragen werden. So kann als mögliche Erklärung auf die Frage, warum Personen durch die App-Nutzung motiviert werden, die Aussage von TN144, „Ich nutze die App um mir der Distanz bewusst zu sein - motiviert beim Laufen“, herangezogen werden.

6.9.6 Subjektiv wahrgenommene Einflüsse von Lauf-Apps

In Tabelle 80 sind die subjektiv wahrgenommenen Einflüsse hinsichtlich der größten Zustimmung gereiht. Als Reihungsgrundlage dienen die berechneten Mittelwerte, wobei die Zahl 1 eine starke Zustimmung und die Zahl 4 eine starke Ablehnung bedeuten.

Tabelle 80: Reihung der subjektiv wahrgenommenen Einflüsse der App-Nutzung nach Zustimmung (n=103)

	N	Mittelwert	SD
Wegen der App beschäftige ich mich vermehrt mit folgenden Parametern: Laufgeschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanz, Kilometerzeit, Höhenmeter...	103	1,66	0,72
Durch die App bin ich mir meiner sportlichen Leistung bewusster.	103	1,68	0,65
Die App hilft mir dabei, meine sportlichen Ziele zu erreichen.	103	1,83	0,71
Durch die App haben sich für mich neue sportliche Ziele ergeben.	103	1,99	0,86
Der Laufsport macht mir aufgrund der App mehr Spaß.	103	2,04	0,92
Durch die App bin ich eine bessere Läuferin/ein besserer Läufer geworden.	103	2,11	0,77
Wegen der App erhalte ich mehr Befriedigung durch den Laufsport.	103	2,14	0,95
Ohne App würde ich weniger oft laufen gehen.	103	2,75	0,95
Durch die App habe ich das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein.	103	3,03	0,83

Mit einem Mittelwert von 1,66 stimmen die Befragten der Aussage: „Wegen der App beschäftige ich mich vermehrt mit folgenden Parametern: Laufgeschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanz, Kilometer-Zeit, Höhenmeter...“ zu. 89,3% der

Studienteilnehmer/innen geben an, dass Lauf-Apps dazu führen, dass Lauf- und Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanzen, Höhenmeter, ... vermehrt in den Fokus des Trainings rücken.

An zweiter Stelle der Reihung steht die Aussage, dass die Befragten durch die App sich ihrer Leistungen bewusster sind. 94% stimmen dieser Aussage zu, was zu einem Mittelwert von 1,68 führt. Die zahlreichen Möglichkeiten der Trainingsaufzeichnung und -analyse sowie der Vergleich mit anderen Läufer/innen sind Funktionen der Apps, welche diese Aussage begründen.

An dritter Stelle ist die Aussage „Die App hilft mir dabei, meine sportlichen Ziele zu erreichen.“ gereiht. Der Mittelwert beträgt 1,83, wobei 88,3% der Befragten der Aussage zustimmen. Der Aussage „Durch die App haben sich für mich neue sportliche Ziele ergeben.“ wird mit einem Mittelwert von 1,99 ebenfalls zugestimmt. Zusammenfassend ist also zu sagen, dass die Lauf-App-Nutzung einen wichtigen Einfluss auf die sportliche Zielsetzung und Zielerreichung der Nutzer/innen hat.

Lauf-App-Nutzer/innen sind der Meinung, dass ihnen der Laufsport aufgrund der App mehr Spaß bereitet. Der Mittelwert von 2,04 zeigt die Zustimmung (71,8%) durch die Probanden. Ähnliche Ergebnisse liefern die vorgestellten Studien in Kapitel 4.1 (vgl. Dallinga et al., 2015).

70,9% der befragten App-Nutzer/innen stimmen der Aussage zu, dass sie durch die App bessere Laufsportler/innen geworden sind. Die von den Befragten angegebene Bewusstmachung der sportlichen Leistung und die vermehrte Auseinandersetzung mit Zielen können mögliche Gründe für dieses Ergebnis sein.

Den vorletzten Rang belegt die Aussage „Ohne App würde ich weniger oft laufen gehen.“. Mit einem Mittelwert von 2,75 wird diese Aussage von den Befragten eher abgelehnt. Trotzdem sind 38,9% der Lauf-App-Nutzer/innen der Meinung, dass sie ohne App weniger oft den Laufsport ausüben würden. Wobei auch zu sagen ist, dass trotz der zugeschriebenen Wichtigkeit der App-Nutzung 61,1% der Befragten auch ohne App gleich oft laufen würden.

Mit einem Mittelwert von 3,03 lehnen die Befragten die Aussage ab, dass sie durch die App das Gefühl haben Teil einer Gemeinschaft zu sein. Wie auch bei den Motiven zur App-Nutzung erfahren soziale Aspekte von den Teilnehmern/Teilnehmerinne keine Zustimmung.

6.10 Inferenzstatistik – Untersuchung signifikanter Unterschiede und Zusammenhänge

Nach der deskriptiven Darstellung der Ergebnisse werden in diesem Teil der Arbeit die aufgestellten Hypothesen mit den in Kapitel 5.2 beschriebenen statistischen Verfahren auf ihre Gültigkeit geprüft. Dabei soll geklärt werden, ob es signifikante Unterschiede zwischen App-Nutzer/innen und Personen, welche ohne App trainieren, gibt. Als Signifikanzniveau wird $\alpha = 0,05$ festgelegt. Abschließend wird die Wichtigkeit der App-Nutzung auf signifikante Zusammenhänge mit den in Kapitel 5.6 gebildeten Faktoren geprüft.

6.10.1 Soziodemographische Daten

H0₁: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Alters.

Tabelle 81: Alter - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Alter	ja	33,6	9,6	0,707
	nein	33,0	10,7	

Mittels t-Test für unabhängige Stichproben wird geprüft, ob es einen signifikanten Unterschied hinsichtlich des Alters zwischen den beiden Gruppen gibt. Der t-Test für unabhängige Stichproben liefert einen p-Wert von 0,707 und einen t-Wert von 0,377, was einen nicht signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen bedeutet. Somit wird die Nullhypothese beibehalten.

H0₂: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des BMIs.

Tabelle 82: BMI - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
BMI	ja	22,70	2,86	0,782
	nein	22,59	2,80	

Die statistische Überprüfung mittels t-Test für unabhängige Stichproben ergibt einen nicht signifikanten Unterschied (p -Wert=0,782, t -Wert=0,277) zwischen Lauf-App-Nutzer/innen und Personen, die keine App verwenden, hinsichtlich des BMIs. Die Nullhypothese wird somit beibehalten.

6.10.2 Sportverhalten

H₀₃: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der durchschnittlichen Laufhäufigkeit pro Woche.

Tabelle 83: Laufhäufigkeit pro Woche - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

	App-Nutzung	Median	IQA	Signifikanz (u-Test)
Laufhäufigkeit pro Woche	ja	3,00	1,00	0,203
	nein	2,00	1,00	

Die statistische Auswertung mittels Mann-Whitney-u-Test ergibt einen nicht signifikanten Unterschied zwischen Lauf-App-Nutzer/innen und Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Laufhäufigkeit pro Woche. Der p -Wert des Mann-Whitney-u-Tests ergibt dabei 0,203. Die Nullhypothese wird somit beibehalten.

H₀₄: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der pro Woche gelaufenen Zeit.

Tabelle 84: Laufzeit pro Woche - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Laufzeit pro Woche	ja	2,9	2,1	0,667
	nein	3,0	2,5	

Personen, welche keine App nutzen, verbringen mit einem Mittelwert von 3,0 wöchentlich etwas mehr Zeit mit dem Laufsport als App-Nutzer/innen (MW=2,9). Mittels t-Test für unabhängige Stichproben wird geprüft, ob es sich dabei um einen signifikanten Unterschied handelt. Die Nullhypothese wird beibehalten, da der errechnete p -Wert 0,667 beträgt und somit das festgelegte Signifikanzniveau nicht erfüllt wird.

H0₅: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Dauer der Ausübung des Laufsports in Jahren.

Tabelle 85: Ausübung des Laufsports in Jahren - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Ausübung des Laufsports in Jahren	ja	5,9	7,0	0,000
	nein	10,6	8,4	

Ob ein signifikanter Unterschied bezüglich der Ausübungsdauer in Jahren zwischen Lauf-App-Nutzer/innen und Personen, welche keine App verwenden, besteht, wird mittels t-Test für unabhängige Stichproben berechnet. Der t-Test für unabhängige Stichproben ergibt einen p-Wert von 0,000 und einen t-Wert von -4,020. Daraus kann ein signifikanter Unterschied bezüglich der Ausübung des Laufsports in Jahren zwischen den beiden Gruppen abgeleitet werden. Die Nullhypothese wird somit verworfen und die Alternativhypothese angenommen.

H1₅: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Dauer der Ausübung des Laufsports in Jahren.

Vergleicht man die Mittelwerte (App-Nutzung: ja=5,9 und App-Nutzung: nein=10,6) der beiden Gruppen, so ist ersichtlich, dass Personen, welche keine App verwenden, den Laufsport signifikant länger ausüben.

H0₆: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich ihrer subjektiven Leistungseinschätzung.

Tabelle 86: Leistungseinschätzung - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

	App-Nutzung	Median	IQA	Signifikanz (u-Test)
Leistungseinschätzung	ja	2,00	1,00	0,000
	nein	3,00	1,00	

Aufgrund der ordinalskalierten Variable wird für die Hypothesenprüfung der Mann-Whitney-u-Test verwendet. Der u-Test ergibt einen p-Wert von 0,000 und einen Z-Wert von -3,810, was für einen signifikanten Unterschied zwischen Lauf-App-Nutzer/innen und

Personen, welche ohne App laufen, hinsichtlich der subjektiven Leistungseinschätzung spricht. Die Nullhypothese ist somit zurückzuweisen und die Alternativhypothese anzunehmen.

H1₆: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich ihrer subjektiven Leistungseinschätzung.

Vergleicht man die Mediane, so ist ersichtlich, dass Personen, welche ohne App trainieren, ihr Leistungsniveau höher einschätzen als App-Nutzer/innen.

H0₇: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der gesamten Sportausübung pro Woche.

Tabelle 87: Sportausübung pro Woche - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Sportausübung pro Woche	ja	5,7	3,1	0,053
	nein	6,9	4,6	

Betrachtet man die zu vergleichenden Gruppen, so fällt auf, dass Personen, welche ohne App laufen, durchschnittlich 6,9 Stunden pro Woche Sport betreiben und Personen, welche eine Lauf-App für ihr Training nutzen, 5,7 Stunden pro Woche sportlich aktiv sind. Mittels t-Test für unabhängige Stichprobe wird berechnet, ob dieser Unterschied signifikant ist. Mit einem p-Wert von 0,053 und einem t-Wert von -1,945 ist der Unterschied knapp nicht signifikant. Die Nullhypothese wird somit beibehalten.

6.10.3 Wichtigkeit der Lebensbereiche

H0₈: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche.

Für die statistische Überprüfung bezüglich der Unterschiede in der Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche wird der t-Test für unabhängige Stichproben herangezogen. Tabelle 88 gibt eine Übersicht über die berechneten p-Werte der einzelnen Lebensbereiche. Daraus ist ersichtlich, dass für keinen Lebensbereich das Signifikanzniveau von $\alpha = 0,05$ gegeben ist. Es gibt somit keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen hinsichtlich der Lebensbereiche. Die Nullhypothese wird beibehalten

Tabelle 88: Wichtigkeit der Lebensbereiche - Untersuchung auf signifikante Unterschiede (n=183)

Lebensbereich	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Politik	ja	47,27	25,56	0,125
	nein	53,19	25,96	
Familie/Verwandtschaft	ja	86,14	21,89	0,197
	nein	89,90	15,94	
Laufsport	ja	64,41	24,10	0,999
	nein	64,41	14,64	
Freunde/ Bekannte	ja	79,3	20,39	0,123
	nein	83,49	14,64	
Glaube/Religion/Kirche	ja	19,96	25,81	0,669
	nein	21,6	25,42	
sportliche Leistung	ja	61,33	25,94	0,840
	nein	62,13	26,77	
Studium/Beruf	ja	76,15	20,20	0,797
	nein	76,85	15,55	
ethnische/nationale Zugehörigkeit	ja	21,01	24,20	0,516
	nein	23,56	28,88	
Kunst/Musik	ja	52,99	26,91	0,618
	nein	55,03	27,82	

6.10.4 Soziale Sportidentität

H0₉: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Erwartungen anderer bezüglich ihrer Tätigkeit als Läufer/in.

Zur statistischen Überprüfung der Hypothese wird der t-Test für unabhängige Stichproben herangezogen. Folgende Tabelle zeigt eine Zusammenfassung der berechneten Ergebnisse.

Tabelle 89: Erwartungen der anderen - Untersuchung auf signifikante Unterschiede (n=183)

Erwartungen der anderen	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Niemand wäre wirklich überrascht, wenn ich mit dem Laufsport einfach aufhörte.	ja	2,80	0,94	0,105
	nein	3,03	0,94	
Viele meiner Bekannten erwarten von mir, dass ich weiterhin Laufsport treibe.	ja	2,90	0,95	0,124
	nein	2,66	0,91	
Viele Leute sehen in mir die Läuferin/ den Läufer.	ja	2,44	1,03	0,174
	nein	2,56	0,97	
Meinen Freunden und Verwandten ist es wichtig, dass ich weiterhin laufen gehe.	ja	2,53	0,92	0,002
	nein	2,35	0,89	
Den meisten Menschen, die ich kenne, wäre es egal, wenn ich mit dem Laufsport aufhörte.	ja	2,45	0,91	0,012
	nein	3,16	0,80	
Andere Leute sind der Meinung, dass der Laufsport für mich wichtig ist.	ja	2,74	0,94	0,585
	nein	2,97	0,89	

Aus Tabelle 89 geht hervor, dass für die Aussagen „Meinen Freunden und Verwandten ist es wichtig, dass ich weiterhin laufen gehe.“ und „Den meisten Menschen, die ich kenne,

wäre es egal, wenn ich mit dem Laufsport aufhörte.“ ein signifikanter Unterschied zwischen den beiden zu vergleichenden Gruppen besteht. Personen, welche keine App für ihr Training verwenden, stimmen der Aussage „Meinen Freunden und Verwandten ist es wichtig, dass ich weiterhin laufen gehe.“ signifikant stärker zu als Personen, welche eine Lauf-App verwenden.

Ebenso lehnen Personen, welche keine App verwenden, die Aussage „Den meisten Menschen, die ich kenne, wäre es egal, wenn ich mit dem Laufsport aufhörte.“ signifikant stärker ab als Lauf-App-Nutzer/innen. Die Alternativhypothese wird für die beiden Items angenommen.

H1₉: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Aussagen „Meinen Freunden und Verwandten ist es wichtig, dass ich weiterhin laufen gehe.“ und „Den meisten Menschen, die ich kenne, wäre es egal, wenn ich mit dem Laufsport aufhörte.“.

Für die restlichen Aussagen bestehen keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen. Hier werden die Nullhypothesen beibehalten.

H0₁₀: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der sozialen Sportidentität.

Der Mittelwerte des Faktors „soziale Sportidentität“ beträgt bei Lauf-App-Nutzer/innen 2,61 (SD=0,66) und bei Personen, welche ohne App laufen, 2,37 (SD=0,72). Mittels t-Test für unabhängige Stichproben wird geprüft, ob es sich dabei um einen signifikanten Unterschied handelt.

Tabelle 90: Soziale Sportidentität - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

Faktor	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
soziale Sportidentität	ja	2,61	0,66	0,019
	nein	2,37	0,72	

Tabelle 90 zeigt mit einem p-Wert von 0,019, dass die soziale Sportidentität bei Personen, welche keine Lauf-App verwenden, signifikant größer ist als bei Lauf-App-Nutzer/innen. Die Nullhypothese wird verworfen und die Alternativhypothese angenommen.

H0₁₀: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der sozialen Sportidentität.

Die Erwartungen der anderen prägen somit das Bild, welches Personen, die keine App verwenden, von sich selbst als Sportler/in haben, stärker als bei Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen.

6.10.5 Personale Sportidentität

H0₁₁: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Aussagen über die Bedeutung des Laufsports in ihrem Leben.

Die statistische Überprüfung der Nullhypothese erfolgt mittels t-Test für unabhängige Stichproben. Die folgende Tabelle zeigt eine Zusammenfassung der Ergebnisse.

Tabelle 91: Bedeutung des Laufsports - Untersuchung auf signifikante Unterschiede (n=183)

Bedeutung des Laufsports	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Laufsportlerin/Laufsportler zu sein, ist ein wichtiger Teil meiner Persönlichkeit.	ja	2,34	0,77	0,112
	nein	2,15	0,83	
Es ist für mich äußerst wichtig, im Laufsport gut zu sein.	ja	2,56	0,78	0,444
	nein	2,48	0,76	
In der letzten Woche habe ich mehrere Entscheidungen getroffen, die von meiner Teilnahme am Laufsport beeinflusst waren.	ja	2,57	0,90	0,252
	nein	2,73	0,87	
Ich denke selten oder nie darüber nach, dass ich Laufsportlerin/Laufsportler bin.	ja	2,24	0,79	0,884
	nein	2,23	0,84	

Es ist für mich wichtig, meine sportlichen Fähigkeiten zu verbessern.	ja	1,79	0,64	0,247
	nein	1,68	0,65	
Ich habe oft Träume und Tagträume über den Laufsport.	ja	2,95	0,80	0,226
	nein	3,10	0,85	
Ich plane meinen Tagesablauf so, dass ich Zeit für den Laufsport habe.	ja	1,89	0,73	0,280
	nein	2,01	0,76	
Mit dem Laufsport aufhören zu müssen, würde für mich einen großen Verlust bedeuten.	ja	1,88	0,83	0,784
	nein	1,85	0,80	
Beim Laufen macht es mir nichts aus, wenn ich Fehler mache.	ja	2,23	0,74	0,969
	nein	2,24	0,82	
Ich plane oft lange im Voraus, damit ich Zeit für den Laufsport habe.	ja	2,52	0,88	0,282
	nein	2,66	0,83	
Selten oder nie denke ich daran, wie ich mich im Laufsport verbessern kann.	ja	2,76	0,75	0,861
	nein	2,74	0,78	
Ich habe kein wirkliches Verständnis von meinem Laufsport.	ja	3,25	0,62	0,455
	nein	3,18	0,78	

Wie aus Tabelle 91 ersichtlich, kann bei keiner Aussage ein signifikanter Unterschied festgestellt werden, da alle p-Werte $> 0,05$ sind. Die Nullhypothese wird somit beibehalten.

H0₁₂: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der personalen Sportidentität.

Die Mittelwerte der personalen Sportidentität liegen bei App-Nutzer/innen bei 2,30 (SD=0,52) und bei Personen, die keine App verwenden, bei 2,32 (SD=0,52). Die ähnlichen Mittelwerte lassen bereits vor der Berechnung des t-Tests vermuten, dass es keinen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen gibt. Der berechnete p-Wert von 0,769 bestätigt dies, weshalb die Nullhypothese beibehalten wird. Es besteht somit kein signifikanter Unterschied in der personalen Sportidentität zwischen Lauf-App-Nutzer/innen und Personen, die keine App verwenden.

Tabelle 92: Personale Sportidentität - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

Faktor	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
personale Sportidentität	ja	2,30	0,52	0,769
	nein	2,32	0,52	

6.10.6 Befriedigung durch den Laufsport

H0₁₃: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Aussagen über die Befriedigung, welche sie durch den Laufsport erfahren.

Ob es Unterschiede in den Aussagen bezüglich der Befriedigung durch den Laufsport zwischen den beiden Versuchsgruppen gibt, wird mittels t-Tests für unabhängige Stichproben überprüft.

Tabelle 93: Befriedigung durch den Laufsport - Untersuchung auf signifikante Unterschiede (n=183)

Befriedigung durch den Laufsport	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Durch den Laufsport habe ich meine innere Stärke entdeckt.	ja	1,97	0,76	0,548
	nein	2,04	0,72	
Durch den Laufsport habe ich gelernt, mich körperlich fit zu halten.	ja	1,73	0,61	0,870
	nein	1,71	0,68	
Ich glaube, dass ich weniger auf meine Gesundheit achten würde, wenn ich nichts mit dem Laufsport zu tun hätte.	ja	2,08	0,87	0,310
	nein	2,21	0,91	
Das Laufen macht mir nicht mehr so viel Spaß wie früher.	ja	3,17	0,79	0,920
	nein	3,16	0,85	
Im Großen und Ganzen bin ich der Meinung, dass mir der Laufsport nicht so viel gibt, um die damit verbundenen Mühen zu rechtfertigen.	ja	3,30	0,62	0,629
	nein	3,35	0,75	
Durch das Laufen habe ich Selbstvertrauen erlangt.	ja	2,16	0,71	0,305
	nein	2,05	0,65	
Ich glaube, dass mich der Laufsport zu viel Zeit kostet.	ja	3,12	0,70	0,288
	nein	3,23	0,66	
Ich glaube, dass ich durch den Laufsport gelernt habe, mir in meinem persönlichen Leben Ziele zu setzen und sie zu erreichen.	ja	2,29	0,87	0,525
	nein	2,21	0,77	

Ich glaube, dass mich das Laufen von wichtigeren Dingen abhält.	ja	3,40	0,66	0,813
	nein	3,38	0,64	
Ich glaube, dass Laufen dazu beigetragen hat, meine Freizeit besser zu nutzen.	ja	2,14	0,66	0,099
	nein	1,96	0,75	
Seit ich laufe, bin ich den körperlichen Belastungen des Alltags besser gewachsen.	ja	1,91	0,63	0,422
	nein	1,84	0,63	
Durch Laufen habe ich gelernt, mich besser zu behaupten.	ja	2,61	0,80	0,759
	nein	2,58	0,81	
Durch Sportverletzungen schadet Laufen meiner Gesundheit mehr, als es ihr nützt.	ja	3,46	0,64	0,845
	nein	3,44	0,65	
Ich glaube, dass ich durch Laufen gelernt habe, meinen Körper besser zu beherrschen.	ja	2,02	0,69	0,949
	nein	2,01	0,77	

Die in Tabelle 93 dargestellten Ergebnisse der t-Tests zeigen, dass es keine signifikanten Unterschiede zwischen Lauf-App-Nutzer/innen und Personen, welche keine App für den Laufsport verwenden, hinsichtlich der Aussagen über die Befriedigung durch den Laufsport gibt. Die Nullhypothese wird somit beibehalten.

In Kapitel 5.6.4 wurden aus den Items dieses Fragenblocks zwei Faktoren gebildet. Mittels t-Test für unabhängige Stichproben soll nun geprüft werden, ob es einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen gibt. Dazu werden folgende Hypothesen auf ihre Gültigkeit geprüft.

H0₁₄: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Faktors „Befriedigung-Persönlichkeit“.

H0₁₅: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Faktors „Befriedigung-Aufwand“.

Die in Tabelle 94 dargestellten Ergebnisse lassen bereits vermuten, dass es auch hinsichtlich der gebildeten Faktoren keine signifikanten Unterschiede geben wird. Die mittels t-Test berechneten p-Werte von 0,757 und 0,681 bestätigen dies und zeigen, dass für beide Faktoren kein signifikanter Unterschied festzustellen ist. Die Nullhypothesen werden somit für beide Faktoren beibehalten.

Tabelle 94: Faktoren "Befriedigung-Persönlichkeit" und "Befriedigung-Aufwand" - Untersuchung auf signifikante Unterschiede (n=183)

Faktor	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Befriedigung-Persönlichkeit	ja	2,09	0,50	0,757
	nein	2,07	0,50	
Befriedigung-Aufwand	ja	1,75	0,47	0,681
	nein	1,72	0,53	

6.10.7 Motive im Laufsport

H0₁₆: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich der Aussagen über die persönlichen Motive für die Laufsportausübung.

Die statistische Überprüfung der Hypothese erfolgt mittels t-Test für unabhängige Stichproben. In der folgenden Tabelle sind die Ergebnisse der t-Tests der einzelnen Motive dargestellt.

Tabelle 95: Motive - Untersuchung auf signifikante Unterschiede (n=183)

Motive	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
... vor allem um fit zu sein.	ja	1,40	0,54	0,143
	nein	1,53	0,60	
... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	ja	3,07	0,82	0,017
	nein	2,75	0,94	
... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	ja	1,64	0,68	0,280
	nein	1,75	0,67	
... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	ja	1,73	0,67	0,072
	nein	1,91	0,70	
... vor allem aus Freude an der Bewegung.	ja	1,66	0,71	0,921
	nein	1,65	0,66	
... um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.	ja	2,99	0,87	0,383
	nein	2,88	0,91	
... um sportliche Ziele zu erreichen.	ja	1,98	0,82	0,305
	nein	2,11	0,91	
... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	ja	1,43	0,52	0,949
	nein	1,41	0,52	
... um neue Energie zu tanken.	ja	1,68	0,66	0,936
	nein	1,69	0,65	

... um abzunehmen.	ja	2,27	0,97	0,034
	nein	2,59	1,02	
... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	ja	2,21	0,90	0,019
	nein	2,54	0,94	
... um mich mit anderen zu messen.	ja	2,93	0,82	0,815
	nein	2,96	0,93	
... um Sport im Freien auszuüben.	ja	1,69	0,77	0,111
	nein	1,53	0,57	
... um das Gefühl zu erlangen, etwas geleistet zu haben.	ja	1,78	0,78	0,836
	nein	1,80	0,72	
... um mich zu entspannen.	ja	1,81	0,79	0,247
	nein	1,94	0,74	
... um meine Leistungsfähigkeit zu verbessern.	ja	1,63	0,64	0,325
	nein	1,73	0,64	
... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	ja	1,97	0,73	0,444
	nein	2,05	0,63	
... wegen meiner Figur	ja	2,12	0,89	0,126
	nein	2,33	0,94	

... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	ja	3,24	0,80	0,282
	nein	3,11	0,84	
... um Stress abzubauen.	ja	1,64	0,70	0,104
	nein	1,81	0,71	
... weil ich im Wettkampf aufblühe.	ja	2,73	0,95	0,634
	nein	2,80	1,08	
... um an der frischen Luft zu sein.	ja	1,68	0,77	0,782
	nein	1,65	0,64	
... wegen des Nervenkitzels.	ja	2,92	0,90	0,296
	nein	3,06	0,89	
... um mein Gewicht zu regulieren.	ja	2,21	0,94	0,116
	nein	2,45	1,05	
... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet.	ja	1,91	0,77	0,052
	nein	2,16	0,92	
... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	ja	3,18	0,79	0,044
	nein	2,93	0,94	
... um Anerkennung zu bekommen.	ja	3,01	0,75	0,808
	nein	3,04	0,79	

... um meine Fähigkeiten als Läuferin/Läufer unter Beweis zu stellen.	ja	2,71	0,87	0,331
	nein	2,84	0,91	
... um durch den Sport Freunde zu gewinnen.	ja	3,17	0,82	0,216
	nein	3,01	0,83	
... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	ja	2,44	0,98	0,379
	nein	2,56	0,93	

Wie aus Tabelle 95 ersichtlich, wird die Nullhypothese für einen Großteil der Motive angenommen, da die p-Werte des t-Tests $> 0,05$ sind. Bei den folgenden vier Motiven gibt es jedoch signifikante Unterschiede zwischen Lauf-App-Nutzer/innen und Personen, welche keine App verwenden.

Das Motiv, den Laufsport auszuüben, um mit anderen gesellig zusammen zu sein, wird zwar von beiden Gruppen abgelehnt, jedoch lehnen Lauf-App-Nutzer/innen diese Aussage signifikant stärker ab als Personen, welche ohne App trainieren. Die Mittelwerte betragen für die beiden Gruppen 3,07 (Lauf-App: ja) und 2,75 (Lauf-App: nein). Aufgrund des p-Werts von 0,017 wird die Alternativhypothese angenommen.

H1_{16/2}: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des persönlichen Motivs „Ich laufe, um mit anderen gesellig zusammen zu sein.“

Aus den Mittelwerten (Lauf-App: ja: 2,27 und Lauf-App: nein: 2,59) und dem p-Wert (0,034) geht hervor, dass Lauf-App-Nutzer/innen der Aussage, den Laufsport auszuüben, um abzunehmen, signifikant stärker zustimmen. Die Nullhypothese wird somit abgelehnt und die Alternativhypothese angenommen.

H1_{16/10}: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des persönlichen Motivs „Ich laufe, um abzunehmen.“

„Ich laufe, weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.“ ist die letzte Aussage, welche einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen aufweist (p-Wert = 0,019). Die Mittelwerte zeigen, dass Personen, welche mit einer Lauf-App trainieren, der Aussage, den Laufsport auszuüben, um sich so von anderen Problemen abzulenken

signifikant stärker zustimmen. Die Alternativhypothese wird aufgrund des p-Werts von 0,019 für diese Aussage angenommen.

H_{16/11}: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des persönlichen Motivs „Ich laufe, weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.“

Der Vergleich der Mittelwerte zeigt, dass Lauf-App-Nutzer/innen dem Motiv zustimmen und Personen, die keine App verwenden, der Aussage neutral gegenüber stehen.

Im Folgenden werden die gebildeten Faktoren dieses Themenblocks hinsichtlich der Unterschiede zwischen den beiden Versuchsgruppen analysiert. Die statistische Überprüfung erfolgt erneut über den t-Test für unabhängige Stichproben.

H₀₁₇: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Kontakt (im/durch den Sport)“.

Tabelle 96: Faktor "Kontakt (im/durch Sport) - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

Faktor	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Kontakt (im/durch Sport)	ja	3,13	0,72	0,081
	nein	2,94	0,78	

Aus Tabelle 96 geht hervor, dass beide Gruppen das Motiv „Kontakt (im/durch Sport)“ ablehnen, wobei Lauf-App-Nutzer/innen dies stärker tun (MW = 3,13) als Personen, welche keine App verwenden (MW = 2,94). Der p-Wert von 0,081 zeigt, dass es keinen signifikanten Unterschied hinsichtlich des Motivs „Kontakt (im/durch den Sport)“ zwischen Lauf-App-Nutzer/innen und Personen, die ohne App trainieren, gibt. Die Nullhypothese wird beibehalten.

H0₁₈: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Wettkampf/ Leistung“.

Tabelle 97: Faktor "Wettkampf/Leistung" - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

Faktor	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Wettkampf/Leistung	ja	2,62	0,73	0,467
	nein	2,70	0,85	

Das Wettkampf- und Leistungsmotiv wird von beiden Gruppen eher abgelehnt. Die Mittelwerte von 2,62 (Lauf-App: ja) und 2,72 (Lauf-App: nein) lassen vermuten, dass es bezüglich dieses Motivs keine signifikanten Unterschiede gibt. Der t-Test für unabhängige Stichproben ergibt einen p-Wert von 0,467, was diese Vermutung bestätigt. Die Nullhypothese wird somit beibehalten.

H0₁₉: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Figur/Gewicht“.

Tabelle 98: Faktor "Figur/ Gewicht" - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

Faktor	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Figur/ Gewicht	ja	2,20	0,86	0,061
	nein	2,45	0,96	

Beide Gruppen geben an, den Laufsport für ihre Figur beziehungsweise für die Regulierung ihres Gewichts auszuüben. Der Vergleich der Mittelwerte zeigt, dass bei Lauf-App-Nutzer/innen das Motiv „Figur/ Gewicht“ stärker ausgeprägt ist als bei Personen, welche ohne App laufen. Die statistische Überprüfung mittels t-Test für unabhängige Stichproben ergibt jedoch, dass dieser Unterschied nicht signifikant ist (p-Wert = 0,061). Somit wird die Nullhypothese für das Motiv „Figur/Gewicht“ beibehalten.

H0₂₀: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Ablenkung/Erholung“.

Tabelle 99: Faktor "Ablenkung/Erholung" - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

Faktor	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Ablenkung/Erholung	ja	1,81	0,59	0,026
	nein	2,00	0,59	

Sowohl Lauf-App-Nutzer/innen als auch Personen, welche keine App nutzen, stimmen dem Motiv „Ablenkung/ Erholung“ zu. Aus den Mittelwerten geht hervor, dass App-Nutzer/innen (MW = 1,81) dem Motiv stärker zustimmen als Personen, die keine App verwenden (MW = 2,00). Mittels t-Test für unabhängige Stichproben wird geprüft, ob es sich dabei um einen signifikanten Unterschied handelt. Der p-Wert von 0,026 zeigt, dass Lauf-App-Nutzer/innen ein signifikant stärker ausgeprägtes Ablenkungs- und Erholungsmotiv äußern als Personen, welche ohne App trainieren. Die Alternativhypothese wird angenommen.

H1₂₀: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Ablenkung/Erholung“.

H0₂₁: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Sport im Freien“.

Tabelle 100: Faktor "Sport im Freien" - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

Faktor	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Sport im Freien	ja	1,68	0,73	0,327
	nein	1,59	0,56	

Das Motiv, den Laufsport im Freien auszuüben, ist für beide Gruppen ähnlich stark ausgeprägt. Die Mittelwerte betragen dabei 1,68 (Lauf-App: ja) und 1,59 (Lauf-App: nein), was für eine tendenziell starke Zustimmung hinsichtlich des Motivs „Sport im Freien“ für beide Gruppen spricht. Die statistische Überprüfung der Hypothesen mittels t-Test für

unabhängige Stichproben ergibt einen p-Wert von 0,327. Ausgehend von diesem Wert wird die Nullhypothese beibehalten.

H0₂₂: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Fitness“.

Tabelle 101: Faktor "Fitness" - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

Faktor	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Fitness	ja	1,41	0,47	0,388
	nein	1,46	0,47	

Das Fitness-Motiv ist bei beiden Gruppen stark ausgeprägt. Sowohl App-Nutzer/innen (MW = 1,41) als auch Personen, welche keine App verwenden, (MW = 1,46) stimmen dem Fitness-Motiv stark zu. Ein signifikanter Unterschied ist anhand der Mittelwerte nicht zu erwarten, dennoch wird die Hypothese mittels t-Test für unabhängige Stichproben überprüft. Der daraus berechnete p-Wert von 0,388 gibt an, dass die Nullhypothese für das Fitness-Motiv beibehalten wird.

H0₂₃: Lauf-App-Nutzer/innen unterscheiden sich nicht signifikant von Personen, welche ohne App trainieren, hinsichtlich des Motivs „Ästhetik“.

Tabelle 102: Faktor "Ästhetik" - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)

Faktor	App-Nutzung	Mittelwert	SD	Signifikanz (t-Test)
Ästhetik	ja	2,17	0,79	0,115
	nein	2,36	0,80	

Beide Gruppen geben an, dass sie den Laufsport aufgrund der dahinterliegenden Ästhetik betreiben. Die Mittelwerte für das Ästhetik-Motiv betragen bei Lauf-App-Nutzer/innen 2,17 und bei Personen, die keine App verwenden, 2,36. Für App-Nutzer/innen ist eine stärkere Ausprägung des Ästhetik-Motivs zu erkennen. Ob dies zu einem signifikanten Unterschied handelt, wird mittels t-Test für unabhängige Stichproben geprüft. Der t-Test zeigt, dass es keinen signifikanten Unterschied (p-Wert = 0,115) zwischen den beiden Gruppen gibt. Die Nullhypothese wird beibehalten.

6.10.8 Zusammenhangshypothesen

H024: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und den Motiven „Kontakt (im/durch den Sport)“, „Wettkampf/Leistung“, „Figur/Gewicht“, „Ablenkung/Erholung“, „Sport im Freien“, „Fitness“ und „Ästhetik“.

Wie aus Tabelle 103 ersichtlich, wird die Nullhypothese für die Motive „Kontakt (im/durch den Sport)“, „Figur/Gewicht“, „Ablenkung/Erholung“, „Sport im Freien“, „Fitness“ und „Ästhetik“ angenommen, da die p-Werte $> 0,05$ sind und somit kein signifikanter Zusammenhang gegeben ist.

Tabelle 103: Zusammenhang Motive und Wichtigkeit der App-Nutzung (n=103)

Motive	Wichtigkeit der App-Nutzung		
	Korrelation nach Pearson	Signifikanz (2-seitig)	N
Kontakt (im/durch den Sport)	-0,003	0,976	103
Wettkampf/Leistung	0,287	0,003	103
Figur/Gewicht	0,150	0,130	103
Ablenkung/Erholung	0,193	0,051	103
Sport im Freien	-0,032	0,750	103
Fitness	0,183	0,065	103
Ästhetik	0,098	0,327	103

Anders verhält es sich beim Lebensbereich Wettkampf/ Leistung. Der p-Wert von 0,003 und der Korrelationskoeffizient von 0,287 weisen auf einen signifikant positiven Zusammenhang zwischen dem Wettkampf-/Leistungsmotiv und der Wichtigkeit der App-Nutzung hin. Der r-Wert (0,287) beschreibt einen schwachen Zusammenhang zwischen den beiden Variablen. Das heißt, dass Personen, welchen die App wichtig ist, ein stärker ausgeprägtes Wettkampf-/Leistungsmotiv haben. Die Alternativhypothese wird angenommen.

H1_{24/2}: Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und dem Motiv „Wettkampf/Leistung“.

Als nächstes wird geprüft, ob ein signifikanter Zusammenhang zwischen der sozialen Sportidentität und der Wichtigkeit der App-Nutzung besteht. Die Berechnung des Korrelationskoeffizienten nach Pearson ergibt kein signifikantes Ergebnis (p-Wert= 0,690). Die Nullhypothese wird somit beibehalten.

H0₂₅: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und der sozialen Sportidentität.

Tabelle 104: Zusammenhang soziale Sportidentität und Wichtigkeit der App-Nutzung (n=103)

	Wichtigkeit der App-Nutzung		
	Korrelation nach Pearson	Signifikanz (2-seitig)	N
soziale Sportidentität	0,040	0,690	103

H0₂₆: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und der personalen Sportidentität.

Die Berechnung des Korrelationskoeffizienten zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und der personalen Sportidentität ergibt folgendes Ergebnis:

Tabelle 105: Zusammenhang personale Sportidentität und Wichtigkeit der App-Nutzung (n=103)

	Wichtigkeit der App-Nutzung		
	Korrelation nach Pearson	Signifikanz (2-seitig)	N
personale Sportidentität	0,266	0,007	103

Betrachtet man den Korrelationskoeffizienten nach Pearson ($r=0,266$) so kann ein signifikanter schwach positiver Zusammenhang zwischen den beiden Variablen beschrieben werden. Je wichtiger demnach die App-Nutzung für die Läufer/innen ist, desto stärker ist deren personale Sportidentität ausgeprägt. Die Alternativhypothese kann somit angenommen werden.

H1₂₆: Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und der personalen Sportidentität.

Abschließend wird geprüft, ob es einen Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und der persönlichen Befriedigung, welche die Befragten durch den Laufsport erlangen, gibt.

H0₂₇: Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und der persönlichen Befriedigung durch den Laufsport.

Tabelle 106: Zusammenhang persönliche Befriedigung und Wichtigkeit der App-Nutzung (n=103)

	Wichtigkeit der App-Nutzung		
	Korrelation nach Pearson	Signifikanz (2-seitig)	N
persönliche Befriedigung	0,235	0,017	103

Der p-Wert von 0,017 und der Korrelationskoeffizient von 0,235 weisen auf einen signifikant positiven Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und der persönlichen Befriedigung durch den Laufsport hin. Aufgrund des niedrigen r-Werts (0,235) kann jedoch nur von einem schwachen Zusammenhang gesprochen werden.

App-Nutzer/innen, welche die App als wichtigen Teil ihres Trainings beschreiben, erhalten demnach eine stärkere persönliche Befriedigung durch den Laufsport. Die Alternativhypothese wird somit angenommen.

H1₂₇: Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit der App-Nutzung und der persönlichen Befriedigung durch den Laufsport.

7 Zusammenfassung

Im Rahmen dieser Diplomarbeit wurde die Sportidentität und Motivation von Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen untersucht. Des Weiteren wurden das Sportverhalten und die Befriedigung, welche die Befragten durch den Laufsport erfahren, thematisiert. Von zentraler Bedeutung ist dabei der Vergleich zwischen App-Nutzern/Nutzerinnen und Personen, welche keine App für den Laufsport verwenden. Darüber hinaus wurde geklärt, welche Motive ausschlaggebend für die App-Nutzung sind und welchen Einfluss die Befragten den Apps auf ihren Laufsport zuschreiben. Aufbauend auf diese Fragestellungen wurden insgesamt 27 Hypothesen formuliert und mit entsprechenden statistischen Verfahren geprüft. Die Datenerhebung erfolgte mittels Fragebogenerhebung. Die wichtigsten Ergebnisse werden in den nachfolgenden Ausführungen zusammengefasst.

Insgesamt konnten 183 vollständig ausgefüllte Fragebögen für die Auswertung herangezogen werden. 103 Personen geben an, eine App für den Laufsport zu verwenden. 80 Personen antworten, ohne App zu laufen. Die so generierte Stichprobe setzt sich aus 110 Frauen und 73 Männern zusammen. Das Durchschnittsalter von Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen beträgt 33,6 Jahre, die jüngste Person ist 17 Jahre und die älteste Person 62 Jahre. Ähnlich verhält sich die Altersverteilung von Personen, welche ohne App laufen. Das Durchschnittsalter beträgt 33 Jahre, das Minimum 17 Jahre und das Maximum 60 Jahre. Wie diese Werte bereits vermuten lassen, konnte kein signifikanter Unterschied zwischen App-Nutzern/Nutzerinnen und Personen, welche ohne App laufen, festgestellt werden. Auch im BMI, der Laufhäufigkeit pro Woche und der durchschnittlichen Laufzeit pro Woche konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen beobachtet werden. Lauf-App-Nutzer/innen gehen drei- bis viermal die Woche laufen, wohingegen Personen, die keine App verwenden, ein- bis zweimal pro Woche den Laufsport ausüben. Die durchschnittliche Laufzeit pro Woche liegt bei App-Nutzern/Nutzerinnen bei 2,9 und bei Personen, welche ohne App laufen, bei 3 Stunden. Der Vergleich der beiden Gruppen hinsichtlich der Ausübungsdauer des Laufsports in Jahren zeigt, dass Personen, welche keine App verwenden, (MW=10,6 Jahre) signifikant länger laufen als App-Nutzer/innen (MW=5,9 Jahre).

Bezüglich der subjektiven Leistungseinschätzung geben 57% der App-Nutzer/innen an, ein mäßig fortgeschrittenes Leistungsniveau zu haben. Personen, die ohne App trainieren, empfinden ihr Leistungsniveau als fortgeschritten. Die statistische Überprüfung zeigte, dass sich Personen, die ohne App laufen, signifikant erfolgreicher einschätzen. Die

signifikant längere Laufsportausübung in Jahren von Personen, die keine App verwenden, und das durch die Lauf-App veranlasste Leistungsbewusstsein der Studienteilnehmer/innen, müssen bei der Interpretation dieses Ergebnisses bedacht werden.

Hinsichtlich der Wichtigkeit der Lebensbereiche konnten keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen beobachtet werden. Sowohl App-Nutzer/innen als auch Personen, die ohne App laufen, reihen die Lebensbereiche folgendermaßen:

- Familie/Verwandtschaft
- Freunde/Bekannte
- Studium/Beruf
- Laufsport
- sportliche Leistung
- Kunst/Musik
- Politik
- ethnische/nationale Zugehörigkeit
- Glaube/Religion/Kirche

Auffallend ist, dass der Laufsport und die sportliche Leistung von beiden Gruppen als wichtige Lebensbereiche eingestuft werden.

Die soziale Sportidentität ist bei Personen, die ohne App laufen, signifikant stärker ausgeprägt als bei Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen. Die Erwartungen der anderen manifestieren sich bei App-Nutzern/Nutzerinnen also weniger stark in dem Bild, welches sie von sich selbst als Sportler/in haben. Dies ist unter anderem damit zu begründen, dass es Freunden und Verwandten von Personen, die keine App verwenden, signifikant wichtiger ist, dass diese den Laufsport weiterhin ausüben und dass App-Nutzer/innen signifikant stärker der Meinung sind, dass es den meisten Leuten egal wäre, wenn sie mit dem Laufsport aufhören würden.

In der personalen Sportidentität konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen beobachtet werden. Festzuhalten ist jedoch, dass der Laufsport ein wichtiger Teil der personalen Identität der Befragten ist.

Beide Gruppen schreiben dem Laufsport durchwegs positive Effekte zu. Vor allem körperlich fit zu sein und den Belastungen des Alltags besser standhalten zu können, wird

von den Befragten als wichtiger Effekt des Laufsports definiert. Negative Aspekte, welche den Laufsport mit Mühen und Entbehrungen in Verbindung setzten, werden von beiden Gruppen abgelehnt. Insgesamt können hinsichtlich der Befriedigung durch den Laufsport keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen festgestellt werden.

Auf Basis der erhobenen Daten kann festgestellt werden, dass die körperliche Fitness sowohl für App-Nutzer/innen als auch für Personen, die keine App verwenden, das wichtigste Motiv für die Laufsportausübung ist. 96,1% der App-Nutzer/innen und 95% der Personen, welche ohne App trainieren, laufen vor allem, um fit zu sein. Den Laufsport im Freien auszuüben sowie die daraus resultierende Ablenkung und Erholung ist für beide Gruppen ebenfalls ein wichtiges Motiv für den Laufsport. Des Weiteren erfährt das Motiv „Ästhetik“ von beiden Gruppen Zustimmung. Lauf-App-Nutzer/innen geben an, den Laufsport wegen ihrer Figur beziehungsweise ihrem Gewicht auszuüben. Personen, die keine App verwenden, stehen der Aussage neutral gegenüber. Das Wettkampf-/Leistungsmotiv wird von beiden Gruppen tendenziell ablehnend bewertet. Die stärkste Ablehnung erfährt das Motiv „Kontakt (im/durch Sport)“. Ein signifikanter Unterschied zwischen den beiden Gruppen konnte nur im Motiv „Ablenkung/Erholung“ beobachtet werden. Lauf-App-Nutzer/innen betreiben den Laufsport signifikant häufiger, um Erholung und Ablenkung vom Alltag zu erfahren.

Insgesamt geben 86,4% der App-Nutzer/innen an, dass Lauf-Apps einen wichtigen Stellenwert in ihrem Training haben. Der Großteil der Befragten nutzt die österreichische Lauf-App Runtastic. 91% der Befragten geben an, eine Lauf-App zu verwenden, um ihr Training zu analysieren und weil sie durch die App motiviert werden. Das Erreichen von sportlichen Zielen und die Information über den Trainingsfortschritt werden von den App-Nutzern/Nutzerinnen als wichtige Motive bezeichnet. 94% der App-Nutzer/innen geben an, dass sie sich aufgrund der App vermehrt mit ihrer Laufgeschwindigkeit, Distanzen, Kilometerzeiten usw. auseinandersetzen. Des Weiteren stimmen knapp 90% der Befragten der Aussage zu, dass Lauf-Apps sie bei der Erreichung von sportlichen Zielen unterstützen. Zirka zwei Drittel der Befragten geben an, dass sie wegen der App-Nutzung bessere Läufer/innen geworden sind und mehr Spaß am Laufsport haben.

Signifikante Zusammenhänge mit der Wichtigkeit der Lauf-App-Nutzung konnte nur im Wettkampf-/Leistungsmotiv, der personalen Sportidentität und der persönlichen Befriedigung durch den Laufsport festgestellt werden. Wobei zu sagen ist, dass es sich um schwach positive Zusammenhänge handelt.

Diese Arbeit bietet einen möglichen Ausgangspunkt für weiterführende Forschungen zum Thema Sportidentität und Motivation von Lauf-App-Nutzern/Nutzerinnen. Es konnte

gezeigt werden, dass Apps die Läufer/innen motivieren und sie bei der Erreichung sportlicher Ziele unterstützen beziehungsweise dass sich durch die App neue Ziele für die Nutzer/innen ergeben. Darüber hinaus führt die App-Nutzung zu einer verstärkten Auseinandersetzung mit leistungsorientierten Parametern und der eigenen sportlichen Leistung selbst.

Mit Spannung kann die weitere Entwicklung technischer Möglichkeiten und deren Einzug in die Welt des Sports beobachtet werden. Ausgehend von dieser rasanten Entwicklung tut sich ein großes Feld für weiterführende wissenschaftliche Forschungen auf.

8 Literaturverzeichnis

- Abels, H. (2010). *Identität. Über die Entstehung des Gedankens, dass der Mensch ein Individuum ist, den nicht leicht zu verwirklichenden Anspruch auf Individualität und die Tatsache, dass Identität in Zeiten der Individualisierung von Hand in den Mund lebt* (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Wiesbaden: Springer VS.
- Abels, H. (2017). *Identität. Über die Entstehung des Gedankens, dass der Mensch ein Individuum ist, den nicht leicht zu verwirklichenden Anspruch auf Individualität und Kompetenzen, Identität in einer riskanten Moderne zu finden und zu wahren* (3., überarbeitete und erweiterte Auflage). Wiesbaden: Springer VS.
- Abraham, A. (2008). Identitätsbildung im und durch Sport. In K. Weis & R. Gugutzer (Hrsg.), *Handbuch Sportsoziologie* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport Bd.166, S. 239-249). Schorndorf: Hoffmann.
- Alfermann, D. & Stoll, O. (2010). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen* (3. überarbeitete Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Backhaus, K., Erichson, B., Wulff, P. & Weiber, R. (2016). *Multivariate Analysemethoden. Eine anwendungsorientierte Einführung* (14. Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Bakker, F. C., Whiting, H. T .A., van der Brug, H. (1992). *Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendungen*. Bern: Hans Huber Verlag.
- Baumann, S. (2009). *Psychologie im Sport* (5. überarbeitete Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Bauer, C. & Kriglstein, S. (2015). Analysis of Motivation Strategies in Running Tracking Applications. *Proceedings of 13th International Conference on Advances in Mobile Computing and Multimedia (MoMM 2015), Brussels, December 11.-13.2015*, 73-79. doi: 10.1145/2837126.2839316
- Bortz, J. & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (7., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Boyd, D. (2008): Why Youth (Heart) Social Network Sites: The Role of Networked Publics in Teenage Social Life. *Youth, Identity, and Digital Media. Edited by David Buckingham. The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation Series on Digital Media and Learning*, 119-142. doi: 10.1162/dmal.9780262524834.119
- Brunstein, J. C. (2010). Implizite und explizite Motive. In H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 237-255). Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Conzelmann, A., Lehnert, K., Schmid, J. & Sudeck, G. (2012). *Das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. Anleitung zur Bestimmung von Motivprofilen und motivbasierten Sporttypen*. Universität Bern, Institut für Sportwissenschaften.
- Cover, R. (2012). Performing and undoing identity online: Social networking, identity theories and the incompatibility of online profiles and friendship regimes. *Convergence: The international Journal of Research into new Media Technologie* 18 (2), 177-193. doi: 10.1177/1354856511433684
- Coyne, S., Padilla-Walker, L. & Howard, E. (2013). Emerging in a Digital World: A Decade Review of Media Use, Effects, and Gratifications in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood* 1 (2), 125-137. doi: 10.1177/2167696813479782

- Curry, T. J. & Weiß, O. (1989). Sport Identity and Motivation for Sport Participation: A Comparison Between American College Athletes and Austrian Student Sport Club Members. *Sociology of Sport Journal*, 6, 257-268.
- Dallinga, J. M., Mennes, M., Alpay, L., Bijwaard, H. & Baart de la Faille-Deutekom, M. (2015). App use, physical activity and healthy lifestyle: a cross sectional study. *BMC Public Health*. doi: 10.1186/s12889-015-2165-8
- Döring, N. (2003). *Sozialpsychologie des Internet. Die Bedeutung des Internet für Kommunikationsprozesse, Identitäten, soziale Beziehungen und Gruppen* (2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe Verlag.
- Döring, N. (2004). Sozio-emotionale Dimensionen des Internet. In R. Mangold, P. Vorderer & G. Bente (Hrsg.), *Lehrbuch der Medienpsychologie* (S. 769-792). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Döring, N. (2014). Peer-to-Peer-Gesundheitskommunikation mittels Social Media. In K. Hurrelmann & E. Baumann (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitskommunikation* (S. 286-305). Bern: Verlag Hans Huber.
- Erikson, E. H. (2007). *Identität und Lebenszyklus: drei Aufsätze* (22. Auflage). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Fedosov, A., Knaving, K., Mencarini, E., Langheinrich, M. & Wozniak, P. (2016). Towards Understanding Digital Sharing Practices in Outdoor Sports. ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing (UbiComp 2016). Heidelberg, September 12 - 16, 2016, 861-867. doi: 10.1145/2968219.2968537
- Fromm, S. (2012). *Datenanalyse mit SPSS für Fortgeschrittene 2: Multivariate Verfahren für Querschnittsdaten* (2. Auflage). Wiesbaden: Springer VS.
- Fuchs-Heinritz, W., Klimke, D., Lautmann, R., Rammstedt, O., Stähle, U., Weischer, C. & Wienold, H. (2011). *Lexikon zur Soziologie* (5., überarbeitete Auflage). Wiesbaden: Springer VS.
- Gabler, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Hoffmann.
- Gabler, H. (2004). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. R. Nitsch, & R. Singer, *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1 Grundthemen* (S. 197-245). Schorndorf: Hoffmann Verlag.
- Global GfK survey: Health and fitness tracking (2016). Zugriff am 3.12.2017 unter <http://www.gfk.com/global-studies/global-studies-fitness-tracking/>
- Google play: Runtastic Pro (2018). Zugriff am 6.3.2018 unter <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android&hl=de>
- Google play: Strava GPS Laufen und Radfahren (2018). Zugriff am 30.3.2018 unter <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava>
- Heckhausen, H. & Heckhausen, J. (2010). *Motivation und Handeln* (4., überarbeitete und erweiterte Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Heinemann, K. (2007). *Einführung in die Soziologie des Sports* (5. Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- Hilscher, P. (2010). Sportidentität und -motivation. Zur Bedeutung des Sports im Leben österreichischer Athleten. In P. Hilscher, G. Norden, M. Russo & O. Weiß (Hrsg.), *Entwicklungstendenzen im Sport* (S. 79-100). Wien: Lit-Verlag.

- Hilscher, P., Norden, G. & Weiß, O. (2010). *Entwicklungstendenzen im Sport* (3. Auflage). Wien: Lit-Verlag.
- Kessler, I. (2003). *Sportliche Identität und Motivation im Laufsport. Ein geschlechtsspezifischer Vergleich*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Leffelsend, S., Mauch, M. & Hannover, B. (2004). Mediennutzung und Medienwirkung. In R. Mangold, P. Vorderer & G. Bente (Hrsg.), *Lehrbuch der Medienpsychologie* (S. 51-71). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). *BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport*. *Diagnostica*, 57 (3), 146-159.
- Mead, G. H. (1995). *Geist, Identität und Gesellschaft aus der Sicht des Sozialbehaviorismus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Mobile Communication Report (2014). Zugriff am 30.3.2017 unter https://www.mmaaustria.at/html/img/pool/Mobile_Communications_Report_2014.pdf
- Ojala, J. (2013). Personal content in online sports communities: motivations to capture and share personal exercise data. *International Journal of Social and Humanistic Computing Vol. 2, 2013* (1-2) , 68–85.
- Schmidt, J. H. (2013). *Social Media*. Wiesbaden: Springer VS.
- Schmid, J., Molinari, V., Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2014). BMZI HEA. Adaption des Berner Motiv- und Zielinventars im Freizeit- und Gesundheitssport für Menschen im höheren Erwachsenenalter. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 22 (3), 104-117.
- Stragier, J., Mechat, P. & De Marez, L. (2013). Studying Physical Activity Using Social Media: An Analysis of the Added Value of RunKeeper Tweets. *International Journal of Interactive Communication Systems and Technologies (IJICST)* 3(2). 16-28. doi: 10.4018/ijicst.2013070102
- Statistik Austria – Personen nutzen Laptops, Tablets oder Smartphones für den Internetzugang unterwegs (2017). Zugriff am 30.3.2018 unter https://www.statistik.at/web_de/statistiken/energie_umwelt_innovation_mobiltaet/infomationsgesellschaft/ikt-einsatz_in_haushalten/022210.html
- W3B-Report – Trends im Internet (2015). Zugriff am 3.12.2017 unter <http://www.fittkaumaass.de/news/fitness-apps-von-jedem-3-smartphone-user-genutzt>
- Weiß, O. (1999). *Einführung in die Sportsoziologie*. Wien: WUV.
- Weiß, O. & Norden, G. (2013). *Einführung in die Sportsoziologie* (2., überarbeitete und aktualisierte Auflage). Münster: Waxmann.
- Weiß, O. & Eichberg, H. (2014). *Sport: Schneller, höher, stärker*. Wien: Lit Verlag.
- Wenger, C. (2016). *Aufwachsen mit Medien*. Wiesbaden: Springer VS.
- Wirtz, M. A. (Hrsg.). (2017). *Dorsch – Lexikon der Psychologie*. Bern: Hogrefe Verlag.
- Wurz, C. (2010). *Ein geschlechterspezifischer Vergleich der Hauptmotive beim Laufen mit besonderer Berücksichtigung der Motive „Schönheit“ bzw. „Ästhetik“*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.

9 Verzeichnisse

9.1 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport	22
Tabelle 2: Subdimensionen des Motiv- und Zielinventars sowie Itemformulierungen	23
Tabelle 3: Top-5-Motive von Spitzen-, Amateur- und Nachwuchssportler/innen.....	24
Tabelle 4: Kaiser-Meyer-Olkin-Kriterium	48
Tabelle 5: Faktoren „persönliche Motive für den Laufsport“	49
Tabelle 6: Faktor "soziale Sportidentität".....	51
Tabelle 7: Faktor "personale Sportidentität"	52
Tabelle 8: Faktoren "Befriedigung durch den Laufsport"	54
Tabelle 9: Faktoren "Motive zur App-Nutzung".....	56
Tabelle 10: Körpergröße - Körpergewicht - BMI nach App-Nutzung (n=183).....	59
Tabelle 11: Höchste abgeschlossene Ausbildung (n=183).....	60
Tabelle 12: Berufliche Tätigkeit nach App-Nutzung (Mehrfachantworten möglich, n=183)	62
Tabelle 13: Lauftrainings pro Woche nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	63
Tabelle 14: Laufzeit pro Woche nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	64
Tabelle 15: Subjektive Leistungseinschätzung nach App-Nutzung und gesamt (n=183)..	66
Tabelle 16: Ausgleichssportarten nach App-Nutzung (n=183)	67
Tabelle 17: Sport pro Woche insgesamt nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	68
Tabelle 18: Wichtigkeit einzelner Lebensbereiche nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	70
Tabelle 19: Erwartung der anderen nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	73
Tabelle 20: Soziale Sportidentität nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	75
Tabelle 21: „Laufsportler/in zu sein, ist ein wichtiger Teil meiner Persönlichkeit." nach App- Nutzung und gesamt (n=183)	76
Tabelle 22: „Es ist für mich äußerst wichtig, im Laufsport gut zu sein." nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	76
Tabelle 23: „In der letzten Woche habe ich mehrere Entscheidungen getroffen, die von meiner Teilnahme am Laufsport beeinflusst waren." nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	77
Tabelle 24: „Ich denke selten oder nie darüber nach, dass ich Laufsportler/in bin." nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	77
Tabelle 25: „Es ist für mich wichtig, meine sportlichen Fähigkeiten zu verbessern." nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	78
Tabelle 26: „Ich habe oft Träume und Tagträume über den Laufsport." nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	78
Tabelle 27: „Ich plane meinen Tagesablauf so, dass ich Zeit für den Laufsport habe." nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	79
Tabelle 28: „Mit dem Laufsport aufhören zu müssen, würde für mich einen großen Verlust bedeuten." nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	79
Tabelle 29: „Beim Laufen macht es mir nichts aus, wenn ich Fehler mache." nach App- Nutzung und gesamt (n=183)	80

Tabelle 30: „Ich plane oft lange im Voraus, damit ich Zeit für den Laufsport habe.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	80
Tabelle 31: „Selten oder nie denke ich daran, wie ich mich im Laufsport verbessern kann.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	81
Tabelle 32: „Ich habe kein wirkliches Verständnis von meinem Laufsport.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	81
Tabelle 33: Personale Sportidentität nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	82
Tabelle 34: "Durch den Laufsport habe ich meine innere Stärke entdeckt." nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	83
Tabelle 35: „Durch den Laufsport habe ich gelernt, mich körperlich fit zu halten.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	83
Tabelle 36: "Ich glaube, dass ich weniger auf meine Gesundheit achten würde, wenn ich nichts mit dem Laufsport zu tun hätte." nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	84
Tabelle 37: „Das Laufen macht mir nicht mehr so viel Spaß wie früher.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	84
Tabelle 38: "Im Großen und Ganzen bin ich der Meinung, dass mir der Laufsport nicht so viel gibt, um die damit verbundenen Mühen zu rechtfertigen." nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	85
Tabelle 39: „Durch das Laufen habe ich Selbstvertrauen erlangt.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	85
Tabelle 40: „Ich glaube, dass mich der Laufsport zu viel Zeit kostet.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	86
Tabelle 41: „Ich glaube, dass ich durch den Laufsport gelernt habe, mir in meinem persönlichen Leben Ziele zu setzen und sie zu erreichen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	86
Tabelle 42: „Ich glaube, dass mich das Laufen von wichtigeren Dingen abhält.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	87
Tabelle 43: „Ich glaube, dass Laufen dazu beigetragen hat, meine Freizeit besser zu nutzen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	87
Tabelle 44: „Seit ich laufe, bin ich den körperlichen Belastungen des Alltags besser gewachsen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	88
Tabelle 45: „Durch Laufen habe ich gelernt, mich besser zu behaupten.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	88
Tabelle 46: „Durch Sportverletzungen schadet Laufen meiner Gesundheit mehr, als es ihr nützt.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	89
Tabelle 47: „Ich glaube, dass ich durch Laufen gelernt habe, meinen Körper besser zu beherrschen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	89
Tabelle 48: Motiv „... vor allem um fit zu sein.“ nach App-nutzung und gesamt (n=183)..	91
Tabelle 49: Motiv „... um mit anderen gesellig zusammen zu sein" nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	91
Tabelle 50: Motiv „... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	92
Tabelle 51: Motiv „... um Ärger und Gereiztheit. abzubauen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	92
Tabelle 52: Motiv „... vor allem aus Freude an der Bewegung.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	93

Tabelle 53: Motiv „... um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	93
Tabelle 54: Motiv „... um sportliche Ziele zu erreichen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	94
Tabelle 55: Motiv „... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.“ nach App- Nutzung und gesamt (n=183)	94
Tabelle 56: Motiv „... um neue Energie zu tanken.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	95
Tabelle 57: Motiv „... um abzunehmen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	95
Tabelle 58: Motiv „... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.“ nach App- Nutzung und gesamt (n=183)	96
Tabelle 59: Motiv „... um Sport im Freien auszuüben.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	97
Tabelle 60: Motiv „... um das Gefühl zu erlangen, etwas geleistet zu haben.“ nach App- Nutzung und gesamt (n=183)	97
Tabelle 61: Motiv „... um mich zu entspannen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	98
Tabelle 62: Motiv „... um meine Leistungsfähigkeit zu verbessern.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	98
Tabelle 63: Motiv „... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	99
Tabelle 64: Motiv „... wegen meiner Figur“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	99
Tabelle 65: Motiv „... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183).....	100
Tabelle 66: Motiv „... um Stress abzubauen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)..	100
Tabelle 67: Motiv „... weil ich im Wettkampf aufblühe.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	101
Tabelle 68: Motiv „... um an der frischen Luft zu sein.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	101
Tabelle 69: Motiv „... wegen des Nervenkitzels.“	102
Tabelle 70: Motiv „... um mein Gewicht zu regulieren.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	102
Tabelle 71: Motiv „... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	103
Tabelle 72: Motiv „... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	103
Tabelle 73: Motiv „... um Anerkennung zu bekommen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	104
Tabelle 74: Motiv „... um meine Fähigkeiten als Läuferin/Läufer unter Beweis zu stellen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	104
Tabelle 75: Motiv „... um durch den Sport Freunde zu gewinnen.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	105
Tabelle 76: Motiv „... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.“ nach App-Nutzung und gesamt (n=183)	105
Tabelle 77: Reihung der Motive zur Laufsportausübung nach App-Nutzung (n=183).....	106
Tabelle 78: Reihung der Faktoren „Motive zur Laufsportausübung“ nach App-Nutzung (n=183)	109
Tabelle 79: Motive zur Lauf-App-Nutzung, gereiht nach Zustimmung (n=103).....	113

Tabelle 80: Reihung der subjektiv wahrgenommenen Einflüsse der App-Nutzung nach Zustimmung (n=103).....	118
Tabelle 81: Alter - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183).....	120
Tabelle 82: BMI - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183).....	120
Tabelle 83: Laufhäufigkeit pro Woche - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183).....	121
Tabelle 84: Laufzeit pro Woche - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)	121
Tabelle 85: Ausübung des Laufsports in Jahren - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183).....	122
Tabelle 86: Leistungseinschätzung - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183).....	122
Tabelle 87: Sportausübung pro Woche - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183).....	123
Tabelle 88: Wichtigkeit der Lebensbereiche - Untersuchung auf signifikante Unterschiede (n=183).....	124
Tabelle 89: Erwartungen der anderen - Untersuchung auf signifikante Unterschiede (n=183).....	125
Tabelle 90: Soziale Sportidentität - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183).....	126
Tabelle 91: Bedeutung des Laufsports - Untersuchung auf signifikante Unterschiede (n=183).....	127
Tabelle 92: Personale Sportidentität - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183).....	129
Tabelle 93: Befriedigung durch den Laufsport - Untersuchung auf signifikante Unterschiede (n=183).....	130
Tabelle 94: Faktoren "Befriedigung-Persönlichkeit" und "Befriedigung-Aufwand" - Untersuchung auf signifikante Unterschiede (n=183).....	132
Tabelle 95: Motive - Untersuchung auf signifikante Unterschiede (n=183).....	133
Tabelle 96: Faktor "Kontakt (im/durch Sport) - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183).....	137
Tabelle 97: Faktor "Wettkampf/Leistung" - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183).....	138
Tabelle 98: Faktor "Figur/ Gewicht" - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183).....	138
Tabelle 99: Faktor "Ablenkung/Erholung" - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183).....	139
Tabelle 100: Faktor "Sport im Freien" - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183).....	139
Tabelle 101: Faktor "Fitness" - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)....	140
Tabelle 102: Faktor "Ästhetik" - Untersuchung auf signifikanten Unterschied (n=183)...	140
Tabelle 103: Zusammenhang Motive und Wichtigkeit der App-Nutzung (n=103).....	141
Tabelle 104: Zusammenhang soziale Sportidentität und Wichtigkeit der App-Nutzung (n=103).....	142
Tabelle 105: Zusammenhang personale Sportidentität und Wichtigkeit der App-Nutzung (n=103).....	142
Tabelle 106: Zusammenhang persönliche Befriedigung und Wichtigkeit der App-Nutzung (n=103).....	143

9.2 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Grundschemata zur exemplarischen Darstellung des Ablaufs von Motivationsprozessen. (Gabler, 2002, S. 47)	26
Abbildung 2: Determinanten motivierten Handelns: Überblicksmodell mit ergebnis- und folgebezogenen Erwartungen (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 6)	27
Abbildung 3: Fitness-App-Nutzung auf Smartphones („W3B-Report – Trends im Internet“ 2015)	30
Abbildung 4: Motive für die Fitness-/Gesundheits-App-Nutzung (mod. n. „Global Gfk survey: Health and fitness tracking“ 2016)	31
Abbildung 5: Runtastic Aktivitäts-Screen („google play: Runtastic“)	36
Abbildung 6: Aktivitätsverlauf und Fortschrittsanzeige in der App („google play: Runtastic“)	38
Abbildung 7: Strava Jänner 10-Kilometer-Herausforderung („strava.com/challenges“)	40
Abbildung 8: App-Nutzung (n=183).....	57
Abbildung 9: Geschlechterverteilung (n=183)	58
Abbildung 10: App-Nutzung nach Geschlecht (n=183).....	58
Abbildung 11: Altersverteilung nach App-Nutzung (n=183).....	59
Abbildung 12: Höchste abgeschlossene Ausbildung nach App-Nutzung (n=183)	61
Abbildung 13: Laufhäufigkeit pro Woche nach App-Nutzung (n=183)	63
Abbildung 14: Laufzeit pro Woche nach App-Nutzung (n=183).....	64
Abbildung 15: Ausübung des Laufsports in Jahren nach App-Nutzung (n=183).....	65
Abbildung 16: Subjektive Leistungseinschätzung nach App-Nutzung (n=183).....	66
Abbildung 17: Sportausübung pro Woche insgesamt nach App-Nutzung (n=183)	68
Abbildung 18: Wichtigkeit der Lebensbereiche nach App-Nutzung (n=183).....	72
Abbildung 19: Erwartungen der anderen gereiht nach der Gesamtstichprobe (n=183)	75
Abbildung 20: Bedeutung des Laufsports im Leben der Befragten gereiht nach der Gesamtstichprobe (n=183)	82
Abbildung 21: Befriedigung durch den Laufsport gereiht nach Zustimmung der Gesamtstichprobe (n=183)	90
Abbildung 22: Häufigkeit der App-Nutzung (n=103)	110
Abbildung 23: Wichtigkeit der App-Nutzung (n=103).....	111
Abbildung 24: Häufigkeit der Nutzung nach App (n=103).....	112

9.3 Abkürzungsverzeichnis

MW = Mittelwert

IQA = Interquartilabstand

SD = Standardabweichung

N = Größe der Grundgesamtheit

Min = Minimum

Max = Maximum

10 Anhang

Lebenslauf

Persönlich Daten

Name: Daniel Esletzbichler

Geburtsdatum: 4.7.1987

Wohnort: Wien

Ausbildung

Schule: Volksschule Lunz am See

Hauptschule Lunz am See

BORG Scheibbs

Studium : 2006 – 2018 Lehramtsstudium UF Biologie und Umweltkunde/ UF
Bewegung und Sport

Beruflicher Werdegang

Seit 2011 Lehrer für Bewegung und Sport, Biologie und Umweltkunde und Angewandte
Ökologie am ERG Donaustadt

2016 -2017 Projektmitarbeiter Rodlauer Consulting

Erklärung

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit *selbstständig verfasst habe* und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht (z. B. für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z.B. Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.“

Daniel Esletzbichler, Wien 2018

Umfrage zur sportlichen Identität und Motivation im Laufsport

Die folgende Umfrage beschäftigt sich mit der sportlichen Identität und Motivation von Läuferinnen und Läufern. Im speziellen soll geprüft werden, ob es Unterschiede zwischen Personen, welche mit einer Lauf-App laufen und Personen, die ohne App trainieren gibt.

Bitte beantworten Sie alle Fragen. Alle Angaben werden absolut vertraulich behandelt.
Dauer: ca. 15 Minuten

Vielen Dank für Ihre Mithilfe,
Daniel Esletzbichler

I) Sportbiographie

1) **Wie oft gehen Sie pro Woche Laufen (im Durchschnitt)?**

_____ mal

2) **Wie viele Stunden/Minuten gehen Sie pro Woche Laufen (im Durchschnitt)?**

_____ Stunden _____ Minuten

3) **Seit wie vielen Jahren üben Sie den Laufsport aus?**

_____ Jahr/e

4) **Wie gut schätzen Sie sich als Läuferin/Läufer ein?**

sehr gut gut weniger gut nicht gut

5) **Welche Sportarten betreiben Sie neben dem Laufsport? (Mehrfachantworten möglich)**

- Wintersport (Skifahren, Snowboarden, Langlaufen, etc.)
- Bergsport (Wandern, Klettern, Bergsteigen)
- Trendsport (Skateboard, Longboard, Slackline, Free Running, Parcour, etc.)
- Fitnessstraining (Krafttraining)
- Radfahren
- Schwimmen
- Ballsportarten (Fußball, Volleyball, Handball, etc.)
- andere Sportarte: _____

6) **Wie viele Stunden betreiben Sie pro Woche insgesamt Sport(im Durchschnitt)?**

_____ Stunden

7) **Nutzen Sie für den Laufsport eine Laufapp?**

Ja Nein

Wenn JA weiter zu II), wenn NEIN weiter zu III)

II) App-Nutzung

Dieser Teil des Fragebogens beschäftigt sich mit Ihrer Laufapp-Nutzung. Bitte beantworten Sie die Fragen.

1) Welche Laufapp(s) nutzen Sie? (Mehrfachantworten möglich)

- Runtastic
- Runkeeper
- Nike +
- Endomondo
- miCoach Adidas
- Runmeter
- Runstar
- Sonstiges: _____

2) Bei wie vielen Läufen verwenden Sie eine Laufapp?

- Immer oft selten fast nie

3) Wie wichtig ist Ihnen die App für Ihren Laufsport?

- sehr wichtig eher wichtig eher unwichtig unwichtig

Motive zur Laufapp-Nutzung

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen bzw. sie ablehnen.

	stimme stark zu	stimme zu	lehne ab	lehne stark ab
1) Ich nutze die App um mein Training zu analysieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Ich nutze die App um Feedback von anderen zu bekommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Ich nutze die App um meine Leistungen mit anderen zu vergleichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Ich nutze die App, weil es mich motiviert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Ich nutze die App um mein Training zu steuern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Ich nutze die App um meinen Kalorienverbrauch zu kontrollieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Ich nutze die App um meine Leistungen zu präsentieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8) Ich nutze die App um meine sportlichen Ziele zu erreichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Ich nutze die App um mich über meinen Trainingsfortschritt zu informieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Ich nutze die App um meine Geschwindigkeit zu kontrollieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Ich nutze die App um mein Gewicht zu regulieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gibt es noch weitere Motive, warum Sie eine Laufapp nutzen? Ja Nein

Wenn ja, welche?:

Der Einfluss von Laufapps auf Ihren Laufsport.

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen bzw. sie ablehnen.

	stimme stark zu	stimme zu	lehne ab	lehne stark ab
1) Durch die App bin ich mir meiner sportlichen Leistung bewusster.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Durch die App haben sich für mich neue sportliche Ziele ergeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Durch die App bin ich eine bessere Läuferin/ein besserer Läufer geworden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Die App hilft mir dabei meine sportlichen Ziele zu erreichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Wegen der App beschäftige ich mich vermehrt mit folgenden Parametern: Laufgeschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanz, Kilometer-Zeit, Höhenmeter...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Der Laufsport macht mir aufgrund der App mehr Spaß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Wegen der App erhalte ich mehr Befriedigung durch den Laufsport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Durch die App habe ich das Gefühl Teil einer Gemeinschaft zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Ohne Laufapp würde ich weniger oft Laufen gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gibt es noch weitere Einflüsse von Laufapps auf ihren Laufsport? Ja Nein
Wenn ja, welche?:

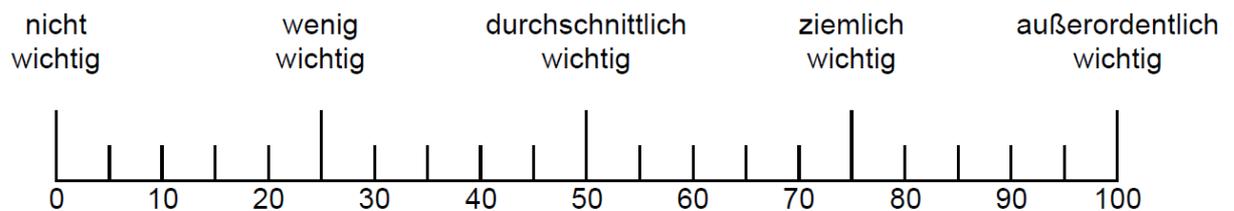
III) Erwartungen der anderen bezüglich Ihrer Tätigkeit als Läuferin beziehungsweise Läufer.

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen bzw. sie ablehnen.

	stimme stark zu	stimme zu	lehne ab	lehne stark ab
1. Niemand wäre wirklich überrascht, wenn ich mit dem Laufsport einfach aufhörte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Viele meiner Bekannten erwarten von mir, dass ich weiterhin Laufsport treibe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Viele Leute sehen in mir die Läuferin/ den Läufer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Meinen Freunden und Verwandten ist es wichtig, dass ich weiterhin laufen gehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Den meisten Menschen, die ich kenne, wäre es egal, wenn ich mit dem Laufsport aufhörte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Andere Leute sind der Meinung, dass der Laufsport für mich wichtig ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IV) Wichtigkeit der Lebensbereiche

Bitte bewerten Sie die Wichtigkeit der einzelnen Aspekte/ Bereiche in Ihrem Leben mit einer beliebigen Zahl von 0 bis 100. Die folgende Skala soll Ihnen dabei helfen:



- _____ Politik
- _____ Familie / Verwandtschaft
- _____ Laufsport
- _____ Freunde und Bekannte
- _____ Glaube / Religion / Kirche
- _____ Sportliche Leistung
- _____ Studium / Beruf
- _____ Ethnische und nationale Zugehörigkeit
- _____ Kunst und Musik

V) Die Bedeutung des Laufsports in Ihrem Leben

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen bzw. sie ablehnen.

	stimme stark zu	stimme zu	lehne ab	lehne stark ab
1. Lausportlerin/ Lausportler zu sein, ist ein wichtiger Teil meiner Persönlichkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Es ist für mich äußerst wichtig, im Lausport gut zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. In der letzten Woche habe ich mehrere Entscheidungen getroffen, die von meiner Teilnahme am Lausport beeinflusst waren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich denke selten oder nie darüber nach, dass ich Lausportlerin/ Lausportler bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Es ist für mich wichtig, meine sportlichen Fähigkeiten zu verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich habe oft Träume und Tagträume über den Lausport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich plane meinen Tagesablauf so, dass ich Zeit für den Lausport habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mit dem Lausport aufhören zu müssen, würde für mich einen großen Verlust bedeuten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Beim Laufen macht es mir nichts aus, wenn ich Fehler mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich plane oft lange im Voraus, damit ich Zeit für den Lausport habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Selten oder nie denke ich daran, wie ich mich im Lausport verbessern kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich habe kein wirkliches Verständnis von meinem Lausport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VI) Befriedigung durch den Laufsport

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen bzw. sie ablehnen.

	stimme stark zu	stimme zu	lehne ab	lehne stark ab
1) Durch den Laufsport habe ich meine innere Stärke entdeckt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Durch den Laufsport habe ich gelernt, mich körperlich fit zu halten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Ich glaube, dass ich weniger auf meine Gesundheit achten würde, wenn ich nicht mit dem Laufsport zu tun hätte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Das Laufen macht mir nicht mehr so viel Spaß wie früher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Im Großen und Ganzen bin ich der Meinung, dass mir der Laufsport nicht so viel gibt, um die damit verbundenen Mühen zu rechtfertigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Durch das Laufen habe ich Selbstvertrauen erlangt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Ich glaube, dass mich der Laufsport zu viel Zeit kostet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Ich glaube, dass ich durch den Laufsport gelernt habe, mir in meinem persönlichen Leben Ziele zu setzen und sie zu erreichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Ich glaube, dass mich das Laufen von wichtigeren Dingen abhält.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Ich glaube, dass Laufen dazu beigetragen hat, meine Freizeit besser zu nutzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Seit ich laufe, bin ich den körperlichen Belastungen des Alltags besser gewachsen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) Durch Laufen habe ich gelernt, mich besser zu behaupten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13) Durch Sportverletzungen schadet Laufen meiner Gesundheit mehr, als es ihr nützt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14) Ich glaube, dass ich durch Laufen gelernt habe, meinen Körper besser zu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

beherrschen.				
--------------	--	--	--	--

VI) Persönliche Motive für den Laufsport

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen bzw. sie ablehnen.

Ich laufe...

	stimme stark zu	stimme zu	lehne ab	lehne stark ab
1) ...vor allem um fit zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) ...um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) ...um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) ...um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) ...vor allem aus Freude an der Bewegung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) ...um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) ...um sportliche Ziele zu erreichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) ...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) ...um neue Energie zu tanken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) ...um abzunehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) ...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) ...um mich mit anderen zu messen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13) ...um Sport im Freien auszuüben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14) ...um das Gefühl zu erlangen, etwas geleistet zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15) ...um mich zu entspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16) ...um meine Leistungsfähigkeit zu verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17) ...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18) ...wegen meiner Figur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19) ...um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20) ...um Stress abzubauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21) ...weil ich im Wettkampf aufblühe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22) ...um an der frischen Luft zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23) ...wegen des Nervenkitzels.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24) ...um mein Gewicht zu regulieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25) ...weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26) ...um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27) ...um Anerkennung zu bekommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28) ...um meine Fähigkeiten als Läuferin/Läufer unter Beweis zu stellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29) ...um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30) ...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VII) Persönliche Daten

1) **Geschlecht** männlich weiblich

2) **Alter:** _____ Jahre

3) **Körpergröße in Meter:** _____ m

4) **Körpergewicht in Kilogramm:** _____ kg

5) **Höchste abgeschlossene Ausbildung:**

- Pflichtschule
- Lehre
- Berufsbildende Schule ohne Matura
- Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA, ...)
- AHS
- Fachausbildung
- Universität/FH
- Sonstiges: _____

6) **Welche berufliche Tätigkeit üben Sie aus? (Mehrfachantworten möglich)**

- Studentin/Student
- Schülerin/Schüler
- Selbstständig
- Angestellte/Angestellter
- Arbeit suchend
- Lehrling
- Geringfügig beschäftigt
- Hausfrau/Hausmann
- Pensionistin/Pensionist
- Sonstiger Beruf: _____

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!