



Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

29. Januar 2015, Luzern

Stand: Dienstag, 26. August 2014

Motivationale Entwicklung und Gesundheit im Erwachsenenalter (d)

Alexandra M. Freund, Prof. Dr., Ordinaria, Universität Zürich

Inhalt: Über die Lebensspanne und insbesondere im höheren Erwachsenenalter verschlechtert sich die physische Gesundheit. Ein gegenläufiger Trend ist für motivationale Entwicklung zu erkennen: Ältere Erwachsene scheinen über bessere motivationale Kompetenzen zu verfügen als jüngere Erwachsene. Dies spiegelt sich beispielsweise im Umgang mit multiplen Zielen und Zielkonflikten, aber auch in der Bewältigung von Herausforderungen bei der Verfolgung schwieriger Ziele wider. Im Zentrum dieses Vortrags stehen die Konsequenzen der motivationalen Veränderungen für schwierige, gesundheitsbezogene Ziele, wie das Umstellen der Ernährung im Dienste des Gewichtsverlustes oder regelmässig Sport zu treiben. Es werden zentrale Ergebnisse zu Altersunterschieden in der Zielorientierung hin auf Gewinne und Verluste sowie dem Zielfokus auf den Prozess und das Ergebnis der Zielverfolgung sowie deren Konsequenzen für Gesundheitsverhalten vorgestellt. Auf dieser Grundlage werden Implikationen für die Gesundheitsförderung über die Lebensspanne abgeleitet.