

Inhaltsverzeichnis

I Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität

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

II Mein persönliches Motivationsmodell

8	Sich selbst motivieren: Mein persönliches Motivationsmodell	69
	<i>Daniela Schmidt, Tarek Al-Dalati und Viola Oertel</i>	
9	Mein Bewegungszustand unter der Lupe	77
	<i>Esra Görgülü</i>	
10	Ziele setzen	85
	<i>Valentina Tesky</i>	
11	Barrieren erkennen	95
	<i>Tarek Al-Dalati</i>	

12	Barrieren überwinden	105
	<i>Tarek Al-Dalati, Miriam Bieber, Daniela Schmidt und Viola Oertel</i>	
13	Erfolg sichtbar machen	117
	<i>Tarek Al-Dalati und Frank Hänsel</i>	
14	Zusammenfassung: Mein persönliches Motivationsmodell	125
	<i>Viola Oertel und Silke Matura</i>	

III Die praktische Umsetzung

15	Bewegungsformen: Empfehlungen	133
	<i>Eszter Füzéki und Winfried Banzer</i>	
16	Sportliche Aktivität: Mein Sporttyp	141
	<i>Miriam Bieber, Andreas Bernardi und Josef Wiemeyer</i>	
17	Sportliche Aktivität: Auswahl passender Sportarten	147
	<i>Miriam Bieber, Daniela Schmidt und Josef Wiemeyer</i>	
18	Bewegungen für zwischendurch: 15-Minuten-Tipps	159
	<i>Pia Mehler und Claudia Schmied</i>	
19	Das passende Sportangebot bei psychischen Problemen	173
	<i>Miriam Bieber</i>	
20	Zusammenfassung: Die praktische Umsetzung	181
	<i>Silke Matura und Viola Oertel</i>	