



# FPI

Fitness Performance Indicator

---

Moritz Muster

05.08.2013

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Wie lese ich den Bericht?	3
Wie kommt mein Ergebnis zustande?	4
Fitnessmotivation	5
Dein Profil	6
Fitnessverhalten und Einstellungen	8
Deine Stärken	10
Deine Entwicklungsfelder	11
Trainingsempfehlungen	12

## Einleitung

**Vielen Dank für Deine Teilnahme!** Du hast soeben den ersten Schritt hin zu einem besseren Verständnis Deiner fitnessbezogenen Leistungsmotivation unternommen. Dieses Feedback wird Dir dabei helfen, Deine Fitnessziele zu erreichen, indem es Dich dabei unterstützt, besser, härter, stärker und mit mehr Ausdauer zu trainieren!

### Wie lese ich den Bericht?

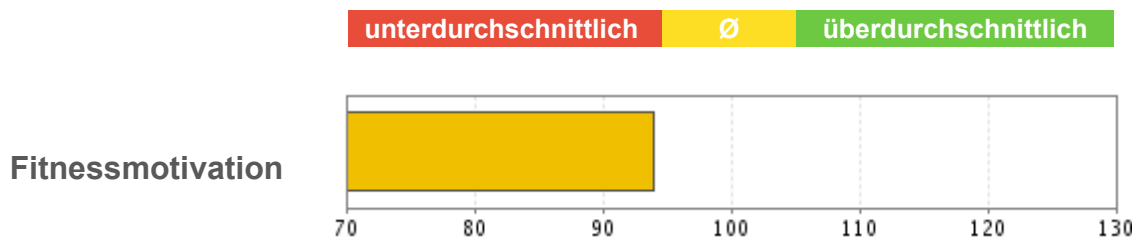
1. Als erstes geben wir Dir eine Rückmeldung zu Deiner generellen **Fitnessmotivation**. Dieser Wert gibt an, wie wichtig Dir körperliche Fitness in Deinem Leben ist und wie gut Du mental darauf vorbereitet bist, Deine Fitnessziele zu verwirklichen. Bitte beachte, dass dieser Wert nicht dem Mittelwert aller Dimensionen entspricht, sondern den direkten Vergleich Deiner Motivation mit der anderer Fitnessstudiomitglieder, Ausdauerathleten und Fitnesstrainer widerspiegelt.
2. Anschließend findest Du die detaillierte Rückmeldung Deines persönlichen **Fitnessprofils**. Unter Deinem Profil werden Dir die zehn Bereiche und ihre Bedeutung für das Erlangen und Erhalten körperlicher Fitness erklärt.
3. Im nächsten Abschnitt, **Fitnessverhalten und Einstellungen**, findest Du die fünf Hauptdimensionen Deiner Persönlichkeit in Bezug auf Fitness dargestellt. Unter dem Schaubild findest Du Beschreibungen jeder Dimension und Beispiele für ihren Zusammenhang mit Fitnesstraining.
4. Der vierte Abschnitt stellt **Deine Stärken** und **Deine Entwicklungsfelder** in den Vordergrund. Hier findest Du Ideen, wie Du das Feedback in Deinem Training gewinnbringend ein- und umsetzen kannst, um wirklich davon zu profitieren. Ausgehend von Deinen Ergebnissen, findest Du hier unterschiedliche Ideen, wie Du Deine Motivation steigern und erhalten kannst.
5. Im letzten Abschnitt findest Du auf Dein Profil genau abgestimmte **Empfehlungen für Dein Training**. Im Einklang mit Deinem Fitnessprofil gibt es eine oder mehrere Trainingsmethoden, die erfolgsversprechend, interessant und motivierend für Dich sind.

## Wie kommt mein Ergebnis zustande?

Dieses Verfahren wurde vom sportpsychologischen Team der HR Diagnostics AG speziell für den Fitnessmarkt entwickelt und getestet. Dabei wurden die drei Hauptkriterien der Testentwicklung beachtet - Objektivität, Reliabilität und Validität. Dieses Vorgehen stellt sicher, dass die darauf aufbauende Analyse in diesem Feedback höchsten wissenschaftlichen Standards folgt. Dein persönliches Ergebnis wurde mit einer ausgewählten Vergleichsgruppe in Beziehung gesetzt, die sich Menschen unterschiedlichen Alters zusammensetzt, die regelmäßig trainieren. Dabei handelt es sich um Mitglieder in Fitnessstudios, Ausdauersportler und Fitnesstrainern. Alle Ausprägungen bewegen sich zwischen den Werten 70 und 130, wobei die Mitte mit 100 den genauen Durchschnitt der Vergleichsgruppe widerspiegelt. Werte unter 95 sind unterdurchschnittlich, Werte zwischen 95 und 105 sind durchschnittlich und Werte über 105 sind überdurchschnittlich.

## Fitnessmotivation

Ausgehend von Deinen Antworten im Verfahren, haben wir die Bedeutung, die Fitness in Deinem Leben hat, und Deine mentale Fitness eingeschätzt. Bitte beachte, dass dieser Wert nicht dem Mittelwert aller Dimensionen entspricht, sondern den direkten Vergleich Deiner Motivation mit der anderer Fitnessstudiomitglieder, Ausdauerathleten und Fitnesstrainer widerspiegelt.



**Eigenschaften** beschreiben typische Verhaltensweisen und Einstellungen von Personen, die ein ähnliches Ergebnis erzielen.

**Denkanstöße** helfen Dir, Deinem Verhalten und möglichen Folgen auf den Grund zu gehen und neue Ansätze und Lösungen zu finden.

**Vorschläge** helfen Dir, mehr aus Dir rauszuholen, um Deine Ziele zu verwirklichen.

### Eigenschaften

- Wie lauten Deine eigentlichen Ziele, die Du mit Deinem Training verfolgst?
- Hast Du Vertrauen in Deine Fähigkeiten, diese Ziele erreichen zu können?
- Was ist Dir an körperlicher Fitness am Wichtigsten?

### Denkanstöße

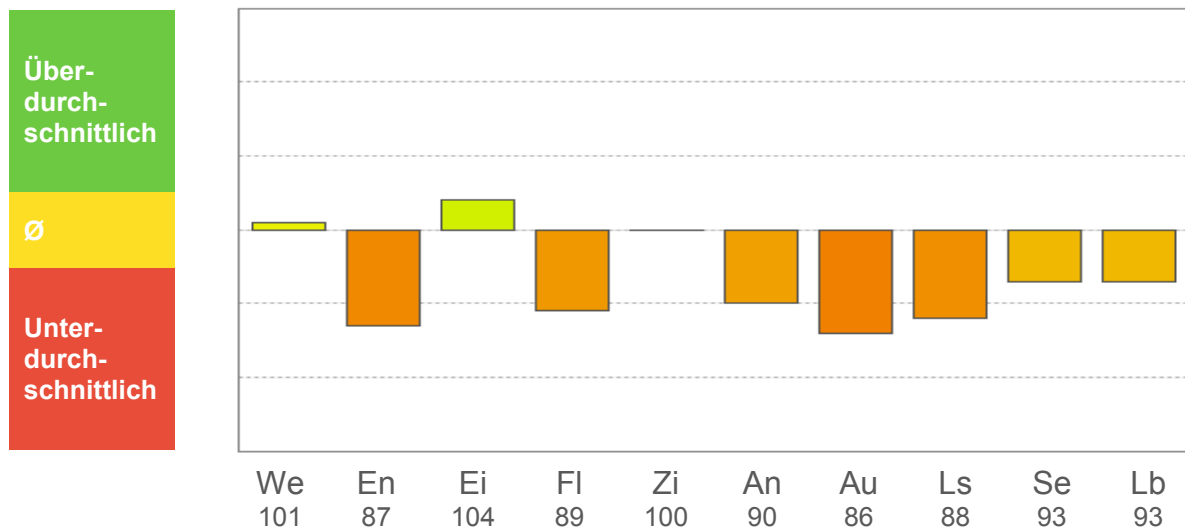
- Wie lauten Deine eigentlichen Ziele, die Du mit Deinem Training verfolgst?
- Hast Du Vertrauen in Deine Fähigkeiten, diese Ziele erreichen zu können?
- Was ist Dir an körperlicher Fitness am Wichtigsten?

### Vorschläge

- Setze Dir selbst klare und realistische Ziele, die Dir dabei helfen, Deine Fortschritte zu dokumentieren. Und nutze deine Stärken!
- Gehe Deiner eigenen Motivation auf den Grund und finde heraus, was Dich antreibt, damit Du Dein Training zufriedenstellender gestalten kannst.
- Suche professionelle Unterstützung und Hilfe; Du würdest sehr davon profitieren.

## Dein Profil

Hier findest Du die Aufschlüsselung Deiner Fitnessmotivation in zehn Bereiche. Deine persönlichen Ausprägungen wurden mit Hilfe des Verfahrens ermittelt und anhand einer ausgewählten Vergleichsgruppe bewertet. Jede für sich betrachtet steht direkt mit bestimmten Fitnessverhaltensweisen und -folgen in Bezug. Zusammen geben sie einen guten Einblick in Deine Motivation und Arbeitseinstellung im Fitnesskontext.



**Wettbewerb (We)** spielt nicht nur im Sport, sondern auch im Fitnessbereich eine Rolle. Sich selbst mit anderen zu vergleichen und diesen Vergleich zu verlieren oder zu gewinnen hat einen starken Einfluss auf die eigene Gefühlslage und das Verhalten. Körperlich fitte Menschen mit hohen Ausprägungen in der Dimension Wettbewerb brauchen und lieben den Wettkampf mit anderen. Er stachelt sie an. Ohne Konkurrenten würden sie nicht dasselbe Niveau erreichen.

**Entscheidungsfreude (En)** ist ein Indikator dafür, wie viel Unterstützung jemand im Fitnessbereich braucht und möchte. Personen mit hohen Ausprägungen in Entscheidungsfreude übernehmen gerne selbst die Verantwortung für ihre Handlungen, sie entscheiden schnell und problemlos, was sie tun möchten, und bleiben dabei. Wenn ihnen die Dinge aus der Hand genommen werden, verlieren sie schnell die Lust an der Sache.

**Einsatzbereitschaft (Ei)** geht Hand in Hand mit Ausdauer, aber bezieht sich vorwiegend auf die Anstrengung, die man am einzelnen Trainingstag zu zeigen bereit ist. Verglichen mit anderen Fitnessstudiomitgliedern, trainieren einsatzbereite Personen nicht nur mehr Stunden, sondern zeigen auch mehr Einsatz während des Trainings. Sie trainieren sehr intensiv, was manchmal dazu führt, dass sie beinahe schon zu viel tun.

**Flow (FI)** beschreibt die Fähigkeit, voll und ganz in einer Bewegung oder Übung aufzugehen. Personen, die diesen Zustand beim Trainieren erfahren, berichten von dem Gefühl, sich vollständig in der Bewegung zu verlieren und jedwedes Gefühl für Raum und Zeit zu verlieren. Für viele ist diese Erfahrung der Auslöser und der Grund für einen bestimmten Sport oder einen Trainingsansatz.

**Zielsetzung (Zi)** ist Voraussetzung für die Zielverwirklichung – auch von Fitnesszielen. Nur wenn man diese wohl überlegt und intelligent setzt, können sie ihre Fähigkeit, langfristig zu motivieren, richtig entfalten. Personen mit hohen Werten in der Zielsetzung setzen sowohl kurz- wie auch langfristige Ziele, die ihre Energien bündeln und ihnen helfen, ihr Potenzial zu verwirklichen. Sie haben einen präzisen Plan, wohin sie wollen und wie sie dort hinkommen.

**Anspruchsniveau (An)** beschreibt einen weiteren Aspekt von Fitnesszielen, der sich mit ihrem optimalen Schwierigkeitsniveau befasst. Personen mit hohen Werten auf dieser Skala setzen sich sehr hohe Fitnessziele und suchen die Herausforderung. Ziele, die etwas außerhalb ihrer eigentlichen Reichweite liegen, Übungen, die schwer zu erlernen sind, und die Erfahrung, an ihre eigenen Grenzen zu stoßen, motivieren sie am stärksten.

**Ausdauer (Au)** ist der Kraftstoff, der den eigenen Motor am Laufen hält, um langfristige Ziele wie Muskelaufbau oder Gewichtsverlust zu erreichen. Ausdauernde Personen sind in ihrem Trainingsverhalten hochkonzentriert, vergessen nie, wohin sie wollen, und lassen sich davon auch nicht leicht abbringen. Wenn sie einmal auf dem richtigen Weg sind, verfolgen sie ihre Ziele weitgehend selbstständig.

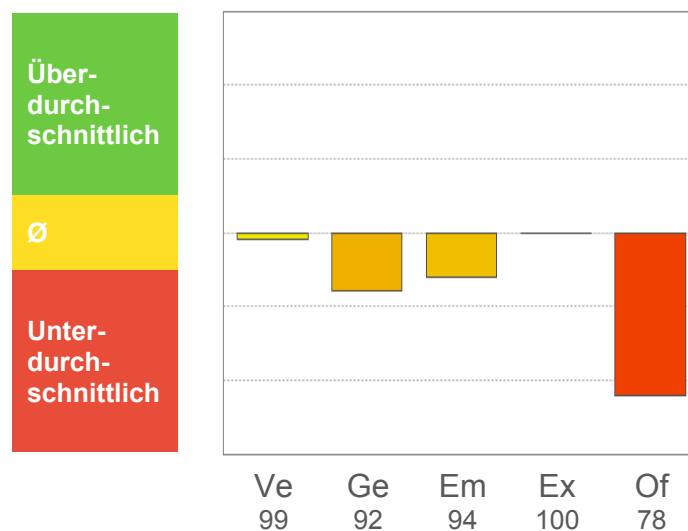
**Leistungsstolz (Ls)** ist ein starker Motivator für die Fitnessleistung. Personen mit einer hohen Ausprägung auf dieser Dimension feiern ihre Erfolge und werden von ihnen dazu angetrieben, noch höhere Ziele anzustreben. Realistische und erreichbare Ziele, die gut messbar sind, motivieren sie am meisten.

**Selbstwirksamkeit (Se)** ist besonders wichtig, wenn es um Leistungen und Erfolge im Fitnessbereich geht. Nur die, die darauf vertrauen, die Fähigkeiten zu haben, ihre Ziele zu erreichen, werden auch alles ihnen mögliche dafür tun. Personen mit hohen Ausprägungen auf dieser Skala glauben an sich selbst. Sie sind emotional stabil und optimistisch. Rückschläge verkräften sie relativ gut und sie zweifeln nicht schnell an sich selbst.

**Lernbegeisterung (Lb)** als Facette der Fitnessmotivation geht über den reinen Drang, sich mal richtig auszupowern, hinaus. Diese Dimension umfasst die Begeisterung für neue Inhalte und neue Erfahrungen. Lernbegeisterte Personen sind neugierig und erfahren gerne mehr über die Hintergründe von Fitness und Gesundheit. Sie sind offen für neue Ansätze und generell eher motiviert, wenn sie die Wirkungsweise und Wissenschaft hinter ihren Trainingsmethoden verstehen.

## Fitnessverhalten und Einstellungen

Unten findest Du Dein Feedback zu den "Großen Fünf" – die fünf universellen Eigenschaften, die einen Großteil des persönlichen Verhaltens in allen Situationen bestimmen. Hier wurden sie speziell für den Kontext Fitness und Gesundheit erfasst. Deine Ausprägungen in Extraversion, Emotionaler Stabilität, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Offenheit für Erfahrungen geben gute Hinweise darauf, welche Trainingsmethoden für Dich am besten geeignet sind und von welchen Du am stärksten profitierst.



**Verträglichkeit (Ve)** erfasst, wie gut Du mit anderen klarkommst. Sehr verträgliche Personen meiden Auseinandersetzungen und würden von sich aus keine anfangen. Sie sind gerne teil eines Teams, unterstützen andere gerne und haben ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis. Eine Atmosphäre, die stark vom Wettbewerbsgedanken geprägt wird, stößt sie eher ab und demotiviert sie.

**Gewissenhaftigkeit (Ge)** wird immer dann wichtig, wenn es um Leistung und Zielerreichung geht. Sehr gewissenhafte Personen halten ihr Wort und verfolgen ihre Pläne unbeirrt. Es fällt ihnen leicht, ihren inneren Schweinehund zu überwinden. Sie schätzen detaillierte Handlungspläne und trainieren konzentriert und zielgerichtet.

**Emotionale Stabilität (Em)** gibt eine gute Einschätzung der Stressresistenz und inneren Ruhe. Sehr emotional stabile Personen sind gut im Umgang mit Kritik und Druck und bleiben auch in diesen Situationen gut gelaunt. Sie sind optimistisch und glauben an ihre Fähigkeiten, ihre zu Fitnessziele zu verwirklichen. Sie brauchen weniger Zeit für Erholung als andere und sind gut darin, mit Rückschlägen umzugehen.



**Extraversion (Ex)** ist eine der Eigenschaften, die am leichtesten an anderen beobachtet und eingeschätzt kann, da sie erfasst, wie rede- und kontaktfreudig ein Mensch ist. Extravertierte Personen genießen soziale Situationen, trainieren lieber gemeinsam als alleine und lieben den öffentlichen Auftritt. Ausdauersportarten und Individualtraining sprechen sie zumeist nicht an – außer sie brauchen eine Pause von ihren sozial fordernden Berufen.

**Offenheit für Erfahrungen (Of)** beschreibt das Interesse an und die Offenheit für neue Ansätze und Wissen. Personen mit hohen Ausprägungen in dieser Dimension lieben es, kreativ tätig zu sein. Sie probieren gerne Neues aus und sind schnell bei einem neuen Trend dabei. Im Vergleich zu anderen sind sie schneller vom Alltäglichen gelangweilt. Neue Ideen und unterschiedliche Meinungen begeistern sie.

## Deine Stärken

Deine überdurchschnittlich ausgeprägten Dimensionen weisen auf Möglichkeiten hin, wie Du das Feedback für Dein Training nutzen kannst, um das Meiste aus Deinen Stärken herauszuholen.

**Eigenschaften** beschreiben typische Verhaltensweisen und Einstellungen von Personen, die ein ähnliches Ergebnis erzielen.

**Denkanstöße** helfen Dir, Deinem Verhalten und möglichen Folgen auf den Grund zu gehen und neue Ansätze und Lösungen zu finden.

**Vorschläge** helfen Dir, mehr aus Dir rauszuholen, um Deine Ziele zu verwirklichen.

### Einsatzbereitschaft

#### Eigenschaften

- Du zeigst beim Trainieren vollen Einsatz.
- Du investierst viel Zeit und Anstrengung in Deine Fitness.
- Du nimmst das Training sehr ernst.

#### Denkanstöße

- Wie wäre es, wenn Du Dein Training durch einige Spaßelemente bereichern würdest?
- Welche Aspekte deines Trainings motivieren Dich insbesondere?
- Was lautet Dein Langfristiges Ziel? Sind Deine täglichen Bemühungen zielführend?

#### Vorschläge

- Vergiss nicht, beim Training auch Spaß zu haben – tierischer Ernst wird auf Dauer anstrengend und langweilig.
- Schreibe Deine Ziele auf und belohne Dich, wenn Du eines erreicht hast!
- Konzentriere Dich ausschließlich auf das tägliche Training, sondern betrachte hin und wieder das größere Bild.

## Deine Entwicklungsfelder

Deine unterdurchschnittlich ausgeprägten Dimensionen weisen auf Möglichkeiten hin, wie Du das Feedback für Dein Training nutzen kannst, um Deine Entwicklungsfelder auszubauen oder für diese zu kompensieren.

**Eigenschaften** beschreiben typische Verhaltensweisen und Einstellungen von Personen, die ein ähnliches Ergebnis erzielen.

**Denkanstöße** helfen Dir, Deinem Verhalten und möglichen Folgen auf den Grund zu gehen und neue Ansätze und Lösungen zu finden.

**Vorschläge** helfen Dir, mehr aus Dir rauszuholen, um Deine Ziele zu verwirklichen

### Offenheit für Erfahrungen

#### Eigenschaften

- Veränderungen verunsichern Dich eher.
- Du würdest lieber bei den Sachen bleiben, die Du kennst und die Du bereits probiert hast.
- Du bist neuen Methoden gegenüber eher skeptisch eingestellt.

#### Denkanstöße

- Würden neue Gedanken und Eindrücke Dein Leistungsniveau in neue Höhen führen?
- Fühlst Du Dich bedroht oder fühlst Du Dich alleingelassen von Veränderungen? Warum fällt es Dir schwer, damit umzugehen?

#### Vorschläge

- Konzentriere Dich auch auf die möglichen Vorteile, die ein Wandel mit sich bringen könnte.
- Erweitere Deinen Horizont, in dem Du neue Techniken wenigstens einmal ausprobierst.
- Fühl Dich nicht unter Druck gesetzt, Dein Verhalten zu ändern, wenn es für Dich gut ist und mit Deinen Zielen im Einklang ist.

### Ausdauer

#### Eigenschaften

- Es fällt Dir schwer, Deine Motivation über einen langen Zeitraum aufrechtzuerhalten.
- Du ermüdest schneller als andere.
- Langfristige Ziele bedeuten Dir nicht viel.

### Denkanstöße

- Ist Dein Training ausreichend strukturiert für Dich?
- Hast Du bereits ausprobiert, ob Dir eine Mischung aus unterschiedlichen Übungen eher dabei helfen könnte, konzentriert dabei zu bleiben?
- Nutzt Du Deine Trainingssessions besser, wenn sie kürzer sind und dafür häufiger stattfinden?

### Vorschläge

- Entwerfe einen realistischen Wochenplan für Dich selbst!
- Suche Dir eine Trainingsmethode, die Dir direkte Rückmeldung über Deine Leistung und Deine Fortschritte gibt.
- Arbeite einen Plan B aus, der möglichen Entschuldigungen für mangelndes Trainieren vorausgreift und sie damit aushebelt.

## Entscheidungsfreude

### Eigenschaften

- Du vermeidest es, Entscheidungen zu treffen, wenn Du nicht musst.
- Du bist lieber Teil der Gruppe als ihr Anführer.
- Du ziehst es vor, dass andere die wichtigen Entscheidungen für Dich treffen.

### Denkanstöße

- Fühlst Du Dich ohne Trainer und klare Richtlinien schnell überfordert?
- Frustriert und demotiviert es Dich, wenn Du ohne klare Ansagen eine Entscheidung treffen musst?

### Vorschläge

- Entwickle einen detaillierten Trainingsplan; am besten gemeinsam mit einem Fitnesstrainer.
- Behalte eine Trainingsmethode bei, die Du verstehst und mit der Du Dich wohlfühlst.
- Mache Dir einen Plan B für Probleme, die möglicherweise auftauchen (z. B. kaputtes Auto - wie komme ich zum Training; keine Zeit für Fitness - was mache ich als Ersatz), damit Du nicht plötzlich nach einer Lösung suchen und Dich entscheiden musst.

## Trainingsempfehlungen

Mit Blick auf Dein Profil scheinen manche Trainingsformer, -pläne und Sportarten für Dich erfolgsversprechender zu sein als andere. Nachstehend findest Du Empfehlungen, wie Du Deine Fitnessmotivation langfristig steigern und aufrechterhalten kannst.

Du bist Dir nicht darüber im Klaren, welche Ziele Du verfolgst und wie Du sie verwirklichen sollst. Warum trainierst Du? Wessen Idee war es und was ist Deine Motivation dahinter? Hast Du das Gefühl, dass Du trainieren musst, oder hast Du tatsächlich eigene Ziele, die Du mit Deiner körperlichen Fitness verbindest? Gibt es etwas am Training, das Dir besonders Spaß macht - oder gab es etwas, das Dir früher einmal Spaß gemacht hat? Gehe zurück zu den Anfängen: Nimm Dir die Zeit, Deine Ziele und Beweggründe wirklich zu verstehen, und halte sie schriftlich fest. Was ist Dein übergeordnetes Ziel und warum ist es das? Welche positiven Folgen wird es haben, wenn Du dieses Ziel erreicht hast? Stelle Dir diese Folgen genau vor. Sehe vor Deinem inneren Auge, wie Du Dein Ziel erreicht hat, und dann gehe von dieser Vorstellung aus wieder zurück - was wirst Du dafür tun müssen, wie oft solltest Du trainieren und auf welche Art und Weise und was wäre darüber hinaus noch wichtig (Ernährung, Lebensweise)? Erwähne Dich auch an frühere Erlebnisse - welche Form der körperlichen Betätigung hat Dir in Deiner Kindheit oder Jugend Freude bereitet? Würdest Du lieber alleine oder mit anderen Sport treiben? Was war Deine persönliche Bestleistung, Dein persönlicher sportlicher Höhepunkt, und wie hast Du ihn erreicht? Überlege auch, ob es für Dich nicht effektiver und einfacher wäre, mit einem Fitnesstrainer, Ernährungsberater, Coach oder ähnlichem direkt zusammenzuarbeiten.

- Mache Dir Deine Fitnessziele wirklich bewusst.
- Entwerfe einen detaillierten Plan, wie Du sie erreichen kannst.
- Besinne auf Deine Erfahrungen und vertraue auf professionelle Unterstützung.

Nachstehend werden Dir eine oder mehrere Trainingsmethoden empfohlen, die im Einklang mit Deiner individuellen Kombination von Stärken und Schwächen stehen. Diese Form des Trainings ist für Dich maximal motivierend. Suche Dir ein oder zwei oder eine Kombination unterschiedlicher Trainingsansätze raus, um einen Trainingsplan zu erhalten, der motivierend, anregend, interessant und richtig für Dich ist.

- Eine Kombination sehr "ernsthafter" Trainingselemente (keine Angst vor vermeintlich langweiligen Wiederholungen) und Anteile, die einfach nur Spaß machen sollen
- Lerne zusätzlich zu anderen Trainingselementen wie Du Deine Gedanken kontrollieren und entspannen kannst, z. B. mit Yoga, Tai Chi oder Chi Gong.
- Fitnesselemente, die schnellen Fortschritt ermöglichen und zeigen. Keine langfristigen Ziele, die über lange Zeit vorbereitet werden müssen (wie z. B. Marathon)
- Ein gut strukturiertes Training - klare Ziele, klare Aufgaben, ein detaillierter Plan.