

Hilfestellungen für den Umgang mit Webmood

Psychologisches Institut

Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie

Institute of Psychology
Dept. Health & Social Psychology

Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert
Moritz Anderten

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln · Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-5490
Telefax +49(0)221 4982-8170
kleinert@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de/psi_home.htm
www.webmood.de

Sehr geehrter Athlet, sehr geehrte Athletin,
Sehr geehrte Damen und Herren,
lieber Webmood-User.

Das vorliegende Manual erleichtert Ihnen den ersten Umgang mit Webmood.de und dient somit als Hilfestellung.

Nachdem Sie alle Formalitäten mit Ihrem Sportpsychologen besprochen haben, wurden Ihre Kontaktdaten in das System zur Erfassung Ihrer Befindlichkeit eingepflegt. Sie haben nun die Möglichkeit, Ihre Befindlichkeit z.B. in Abhängigkeit Ihrer Trainings- und Wettkampfbelastung aber auch bezüglich Ihrer Alltagsbelastung (Schule, Ausbildung, Beruf, Beziehungen etc.) zu beobachten.

Die Screenshots führen Sie dabei step-by-step schnell und einfach durch Ihre Rückmeldung.

Vorab erfahren Sie, **was** Webmood genau ist, **für wen** Webmood entwickelt wurde, wie Webmood **funktioniert** und **wozu** es dient.

Was ist Webmood?

Webmood hilft bei der systematischen Erfassung und Beobachtung der Befindlichkeit – online und mit Auswertung in realtime. Webmood wurde insbesondere für Trainer und Betreuer aus dem Sport entwickelt, die über eine Befindlichkeitsbeobachtung Training und Wettkampf optimal steuern wollen.

Webmood kann unterschiedliche Formen der Befindlichkeit erfassen, insbesondere körperliche, psychische und soziale Befindlichkeit.

Für wen eignet sich Webmood?

Webmood eignet sich gleichermaßen für Einzelsportler und Mannschaftssportler. Wegen des begrifflichen Verstehens der Fragen (Adjektive) empfehlen wir ein Mindestalter von 12 - 13 Jahren. Die meisten Erfahrungen mit Webmood liegen im Bereich von jungen Leistungssportlern vor (D-, D/C- und C-Kaderathleten).

Befindlichkeitsdiagnostik (wie in Webmood) sollte durch einen psychologischen Experten betreut werden. Dieser weiß die Ergebnisse einzuschätzen und zu interpretieren. Im besten Fall setzen sich der Athlet, der Trainer und der sportpsychologische Experte zur Interpretation der Ergebnisse zusammen. Dies bedingt jedoch eine vorherige vertrauensvolle Absprache.

Wie funktioniert Webmood?

Die Benutzung von Webmood ist kostenfrei. Zur Benutzung des Systems müssen Sie einen Account erwerben. Nehmen Sie hierzu mit uns Kontakt auf. Wir pflegen Ihre Daten (Name und Email-Adresse) in das System ein. Alle Daten werden in Entsprechung zum Datenschutzgesetz** gespeichert.

Sie können selbst entscheiden, welche Befindlichkeitsdaten wie oft und bei wem erfasst werden sollen. Sie erhalten von Webmood zum gewünschten Zeitpunkt eine Einladungs-Email, der Sie via Link zur eigentlichen Diagnostik folgen. Eine Diagnostik dauert zumeist ca. 2-3 Minuten. Sie können Ihre Ergebnisse unmittelbar nach der Diagnostik einsehen. Auch Befindlichkeitsverläufe sind sofort grafisch darstellbar.

Wozu dient Webmood?

Webmood wird vor allem in der Sportpsychologie zur Begleitung einer sportpsychologischen Betreuung eingesetzt. Die Befindlichkeit gibt im Rahmen der Betreuung darüber Auskunft, ob ein psychologisches Training (z. B. zur Selbstsicherheit) sich auswirkt. Die körperliche Befindlichkeit hilft außerdem zur Kontrolle des Konditionstrainings.

Veränderungen der Befindlichkeit (z. B. Stresserleben) können außerdem auf psychosoziale Belastungen hinweisen (z. B. Alltagsstress, Leistungsdruck in Schule, Ausbildung oder Beruf, Probleme in der Beziehung).

1. Schritt:

Sie erhalten zu einem im Vorfeld definierten Zeitpunkt eine Email vom Webmood Administrator mit folgender Spezifikation:

Absender: Webmood Admin
Betreff: Webmood.de / Erinnerung zur Rückmeldung

Beachte: Es kommt häufig vor, dass die Email automatisch in Ihren Spam-/Junk-Ordner gefiltert wird. Markieren Sie den Absender daher derart, dass die Mail zukünftig in Ihr Postfach geleitet wird.



2. Schritt:

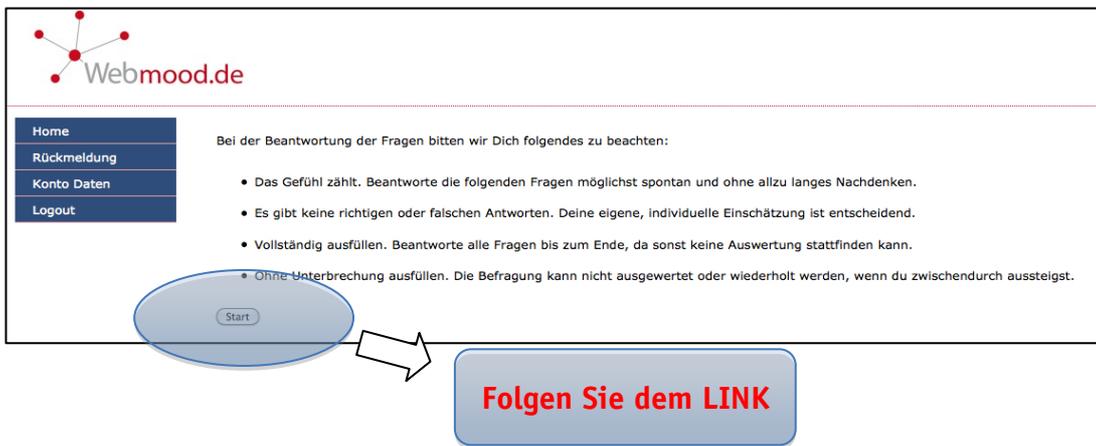
Sie gelangen in das System und werden aufgefordert, mit Ihrer Befindlichkeitsrückmeldung zu beginnen. Ab der zweiten Nutzung klärt Sie das System darüber auf, wann Sie Ihre letzte Rückmeldung durchgeführt haben.



Beachte: Folgen Sie dem LINK nur, wenn Sie sicher sind, die Rückmeldung auch tatsächlich **jetzt innerhalb der nächsten 5 Minuten** durchzuführen! Folgen Sie dem LINK, führen jedoch Ihre Befindlichkeit nicht unmittelbar durch, meldet Sie das System wieder ab. In diesem Falle ist eine erneute Rückmeldung über die Email nicht möglich. Die Email gilt als einmaliges Zugangs-Ticket.

3. Schritt:

Das nächste Fenster öffnet sich und gibt Ihnen folgende Informationen:



The screenshot shows the Webmood.de website interface. On the left, there is a navigation menu with buttons for 'Home', 'Rückmeldung', 'Konto Daten', and 'Logout'. The main content area contains the following text:

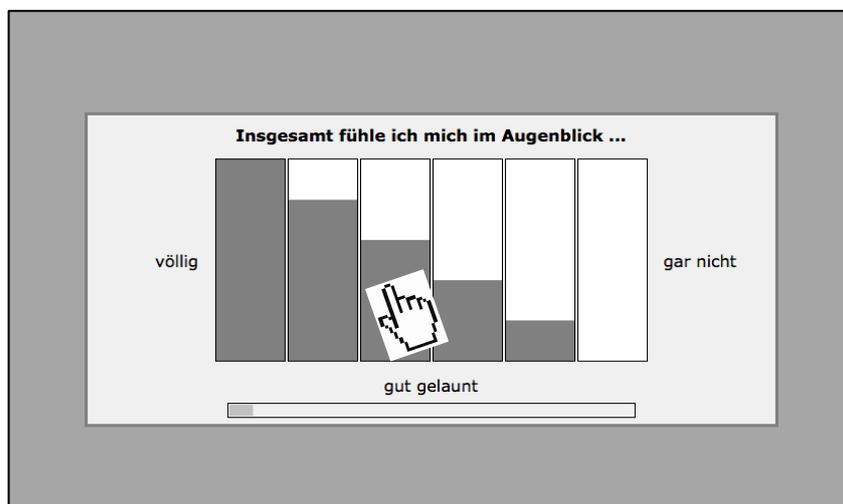
Bei der Beantwortung der Fragen bitten wir Dich folgendes zu beachten:

- Das Gefühl zählt. Beantworte die folgenden Fragen möglichst spontan und ohne allzu langes Nachdenken.
- Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Deine eigene, individuelle Einschätzung ist entscheidend.
- Vollständig ausfüllen. Beantworte alle Fragen bis zum Ende, da sonst keine Auswertung stattfinden kann.
- Ohne Unterbrechung ausfüllen. Die Befragung kann nicht ausgewertet oder wiederholt werden, wenn du zwischendurch aussteigst.

Below the text is a 'Start' button. An arrow points from the 'Start' button to a blue box containing the text 'Folgen Sie dem LINK'.

4. Schritt:

Geschafft: Nun beginnt die eigentliche Rückmeldung.



Die Ihnen gestellten Fragen stammen je nach abgesprochen Design aus dem gesundheits- und sozialpsychologisch orientierten Fragebogen zur Wahrnehmung der körperlichen Verfassung (WKV) und/oder der Eigenzustandsskala (EZK).

Beantworten Sie die Items in Abhängigkeit Ihres aktuellen Befindens, indem Sie mit der Maus die entsprechende Skala anklicken. Nachdem Sie eine Frage beantwortet haben, kommt die nächste.

Folgende **Single-Items der EZK** werden abgefragt:

Gut gelaunt, erholt, kraftvoll, fröhlich, selbstsicher, matt, energiegeladen, mitteilsam, schläfrig, beliebt, anerkannt, ausgeruht, ruhig, kontaktbereit, routiniert, gelassen.

Folgende **Single-Items der WKV** werden abgefragt:

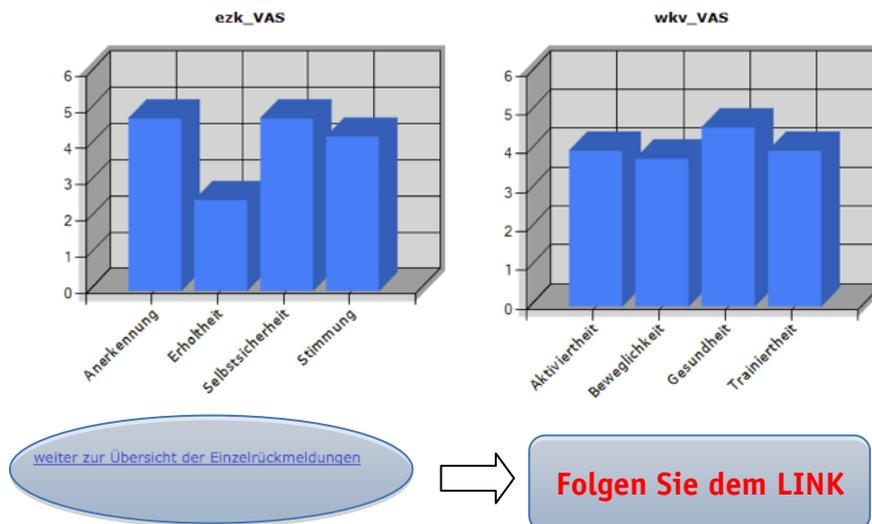
Kräftig, energielos, unbeweglich, platt, lädiert, gelenkig, ausgelaugt, krank, abgeschlafft, stark, steif, fit, schlapp, durchtrainiert, angeschlagen, gesund, dehnfähig, kraftvoll, verletzt, beweglich.

5. Schritt:

Nachdem Sie alle Fragen beantwortet haben, öffnen sich der WKV bzw. EZK zugehörige Balkendiagramme. Die Fragen sind nun zu sog. Subskalen zusammengefasst und stellen grafisch die Ergebnisse der gerade durchgeführten Rückmeldung dar.

Hinweis: Lassen Sie die Ergebnisse einen Moment ohne sie zu bewerten auf sich wirken. Nehmen Sie sich bei der Betrachtung und Ihrer eigenen Interpretation der Ergebnisse einen Moment Zeit. Versuchen Sie, Ihre Rückmeldung mit der aktuellen Situation zu vergleichen und reflektieren Sie, ob die Werte mit Ihrem Befinden übereinstimmen.

Die Rückmeldung wurde erfolgreich abgeschlossen. Vielen Dank.

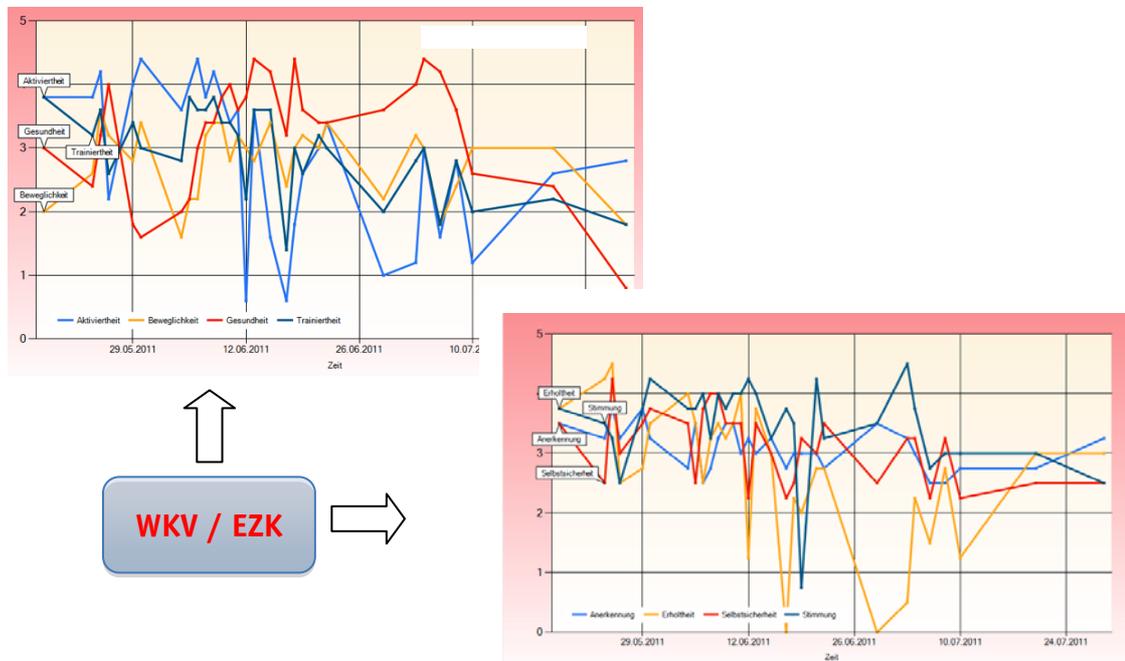


6. Schritt:

In diesen Grafiken sehen Sie Ihre Befindlichkeitsverläufe über den Zeitraum seit der ersten Messung.

Beachte: Die Befindlichkeitsveränderungen zwischen verschiedenen Messzeitpunkten stellen keine linearen Verläufe dar, sondern sind allenfalls als intrapersonelle Tendenzen zu verstehen.

Hinweis: Es ist sinnvoll, die Befindlichkeitsverläufe mit einem fachkompetenten Sportpsychologen zu besprechen und zu interpretieren.



7. Schritt

Sie haben es geschafft, die erste Rückmeldung ist beendet. Beim nächsten Mal werden Sie sich bereits bestens auskennen und keine Fragen mehr haben. Viel Spaß mit dem System und viel Erfolg bei Ihren Optimierungsmaßnahmen.

Wenn wir Ihnen dennoch offene Fragen beantworten können, zögern sie nicht – rufen Sie einfach unter oben genannten Kontaktdaten an.

Mit freundlichen Grüßen, Ihr Webmood-Team.