

**Zeitschrift:** ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische  
Militärzeitschrift

**Herausgeber:** Schweizerische Offiziersgesellschaft

**Band:** 187 (2021)

**Heft:** 3

**Artikel:** Mental stark mit der Training-App ready

**Autor:** Utzinger, Chantal / Annen, Hubert / Oeschger, Regina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-917151>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Mental stark mit der Training-App ready

**Um die Herausforderungen in der RS zu bewältigen, braucht es nicht nur körperliche Fitness, sondern auch mentale Stärke. Letztere ist sogar oft der ausschlaggebende Faktor für den Erfolg. Die gute Nachricht dabei ist, dass sich mentale Stärke trainieren lässt. Die Training-App ready bietet deshalb neben den Fitnessseinheiten gezielte Inputs und Übungen zum mentalen Training, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.**

Chantal Utzinger, Hubert Annen,  
Regina Oeschger, Rahel Gilgen-Ammann

Ready ist eine App, die angehenden Rekruten eine gezielte Vorbereitung auf die RS ermöglicht. Beim Eintritt in die RS sind die jungen Erwachsenen bekanntlich zahlreichen physischen und psychischen Anforderungen ausgesetzt. Nicht nur die abrupte Zunahme an sportlicher Aktivität in der RS stellt insbesondere für untrainierte Rekruten eine Gefahr für Übertraining und Verletzungen dar.<sup>1</sup> Viele Rekruten bezeichnen den Wechsel in das «militärische Leben» als eine stressreiche Erfahrung. Der Schlafmangel, Zeitdruck, Kommunikationsstil, die Disziplin oder auch die spärliche Freizeit und die eingeschränkte Privatsphäre sind Stressoren auf der psychischen Ebene.<sup>2</sup> Die Folgen dieser Belastungen sind häufig Motivationsverlust, psychische Überlastung, körperliche Überlastungsbeschwerden,

**«Die Stressoren, die der Übergang vom zivilen ins militärische Leben mit sich bringt, sind bekannt. Ihnen kann mit gezieltem mentalem Training entgegengewirkt werden.»**

Verletzungen und schliesslich vorzeitige Entlassungen. Diese wiederum verursachen administrativen Aufwand, hohe medizinische Kosten und schaden der Reputation der militärischen Grundausbildung in der Schweizer Armee.

Die beschriebenen Auswirkungen unterstreichen die Notwendigkeit gezielter Massnahmen, um diese negativen Konsequenzen zu verringern. Bisher bestehen keine Kenntnisse darüber, wie sich ange-

hende Rekruten physisch und psychisch auf die RS vorbereiten. Aus diesem Grund und zur Evaluation der App ready haben sich nun die Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen (EHSM) und die Dozentur Militärpsychologie und Militärpädagogik dieser Forschungsfrage im Rahmen der Wirkevaluation der Training App ready angenommen.

## Erkenntnisse aus bisherigen Studien

Die Studien PROGRESS und SAFT (Swiss Army Physical Fitness Training) haben gezeigt, dass mit einem progressiven Aufbau der sportlichen Anforderungen die Verletzungs- und Austrittsraten der Rekruten reduziert werden können. Zudem führte der sukzessive Trainingsaufbau zu einer höheren militärischen Leistungsmotivation und die Rekruten zeigten sich resilienter, das heisst sie konnten erfolgreicher mit belastenden Lebensereignissen umgehen. Darüber hinaus konnten Armeeangehörige mit guter Fitness besser auf akuten und chronischen Stress reagieren. Doch nicht nur ein gezieltes physisches Training, sondern auch ein Training, das auf die mentale Stärke abzielt, ist wirksam. So waren die Teilnehmer des Armeeresilienztrainings weniger chronisch gestresst, wiesen weniger Erschöpfungssymptome auf und machten sich insgesamt weniger Sorgen. Im Gegenzug erlebten sie häufiger positive Emotionen und waren zufriedener mit den eigenen Leistungen.<sup>3</sup>

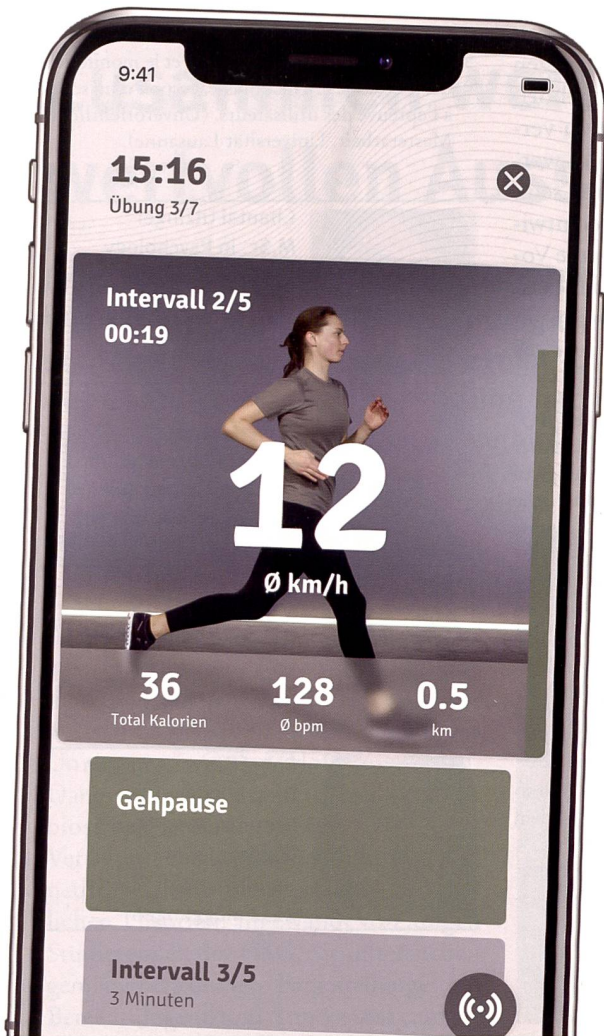
Es zeigt sich also, dass ein gezieltes und strukturiertes Sport-

training sowohl die Fitness als auch die mentale Gesundheit fördert. Zusätzlich bewirkt die gezielte Schulung der Resilienz eine vermehrt positive Interpretation von Stressoren (Herausforderung vs. Bedrohung) und einen positiven, lösungsorientierten Umgang mit Stress.<sup>4</sup> Basierend auf diesen Resultaten und abgestimmt auf weitere wissenschaftliche Erkenntnisse wurde die Training App ready entwickelt und im März 2019 lanciert.

App ready, Beispiel Infanterist.







App ready, Beispiel Ausdauer

Bilder: Schweizer Armee

## Training App ready

Das Ziel der App ready besteht darin, angehenden Rekruten ein strukturiertes Training aufgrund ihres aktuellen Fitnessstands und ihres Zieles (z.B. Funktion im Militär) zu ermöglichen. Neben den wissenschaftlich erarbeiteten Sporteinheiten der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen werden den Rekruten die Themen der Resilienz und des mentalen Trainings mit Kurztexthen, Quizes, Videos sowie Fotostories vermittelt. Zusätzlich enthält die App Informationen zu den verschiedenen militärischen Funktionen sowie konkrete Tipps und Tricks für die RS. Auch wenn die angehenden Rekruten das primäre Zielpublikum sind, ist die App für alle Armeeangehörigen und die zivile Bevölkerung ideal, um strukturiert zu trainieren und sich physisch und psychisch fit zu halten.

## Brainfood «Mentale Stärke»

Wie erwähnt enthält die App diverse Inhalte und praktische Übungen für das

mentale Training, die auf Erkenntnissen aus der Gesundheits- und Sportpsychologie beruhen. Dazu zählen namentlich zentrale Elemente der Motivation, Gedanken- und Emotionskontrolle sowie des Energiemanagements, die nachfolgend etwas genauer beleuchtet werden.

Wir setzen uns regelmässig hohe Ziele mit der Überzeugung, diese erreichen zu wollen. Gerade in der Anfangsphase sind wir in der Regel hoch motiviert. Doch mit der Zeit nimmt die Euphorie ab und der Alltag kommt uns in die Quere. Oftmals scheitern hochgesteckte Ziele und Pläne, weil mögliche Hindernisse nicht eingeplant wurden und es an Zwischenzielen mangelt. Um Ziele konstruktiv anzugehen und diese unabhängig von der täglich fluktuierenden Motivation nicht aus den Augen zu verlieren, werden in der App ready bewährte Tipps und Übungen vermittelt.

Ein weiterer wesentlicher Bestandteil der mentalen Stärke sind die negativen Gedanken und Emotionen, beziehungsweise der konstruktive Umgang damit. Negative Gedanken sind im Grundsatz nichts Schlechtes. Insbesondere die negativen Emotionen sind zu unserem Schutz da; so lässt uns die Angst beispielsweise fliehen und die Wut kämpfen. Doch manchmal können diese Gedanken und Emotionen unsere Leistung im Alltag beeinträchtigen (Arbeit, Schule, Partnerschaft, etc.). Umso wichtiger ist es in solchen Situationen, Strategien und Techniken zu kennen, um mit ungünstigen Gedanken und Emotionen lösungsorientiert und letztlich erfolgreich umzugehen.

Die App ready thematisiert unter der Bezeichnung «Brainfood» ausserdem Entspannungstechniken wie Atemübungen oder die Progressive Muskelrelaxation. Um täglich unser volles Potenzial nutzen zu können, benötigen wir ein effizientes Energiemanagement. Wochenlanges Durchpowern bringt uns langfristig nicht zum Erfolg, sondern steigert die Wahrscheinlichkeit, stressbedingte Krankheiten oder ein Burnout zu erleiden. Es geht

also darum, mit gezielten Übungen den körpereigenen Energiehaushalt zu managen und den Akku regelmässig wieder aufzuladen.

## Evaluation und Praxisprobleme

Mit aktuell rund 90 000 Downloads und überwiegend positiven Bewertungen auf den Vertriebsplattformen hat die App ready einen beachtlichen Start hingelegt. Die Download-Zahl sagt jedoch nichts darüber aus, ob und in welcher Art die App genutzt wird. Zudem ist unklar, ob die App das gewünschte Zielpublikum vollständig erreicht. Denn es könnte durchaus sein, dass vor allem sportin-

**«Mit rund 90 000 Downloads hat die App ready einen beachtlichen Start hingelegt. Unklar ist hingegen, ob damit das gewünschte Zielpublikum erreicht und wie intensiv die App letztlich genutzt wird.»**

teressierte Personen die App herunterladen und nutzen, nicht aber jene, für welche diese Training App besonders hilfreich wäre. Um die individuelle Nutzung sowie die Wirksamkeit der App zu evaluieren, wird eine wissenschaftliche Untersuchung in Form einer Längsschnittstudie vorgenommen. Diese sah mehrere Erhebungen in ausgewählten Rekrutenschulen im Jahr 2020 vor. Während die Erhebungen in der Winter-RS durchgeführt werden konnten, mussten jene der Sommer-RS verschoben werden. Die Rekruten der Sommer-RS konnten sich durch die Covid-19 Pandemie nicht unter normalen Umständen vorbereiten, was die Resultate verzerrt hätte.

Erste Erkenntnisse aus den zwecks Evaluation durchgeführten Interviews lassen darauf schliessen, dass die App zwar von Rekruten genutzt wird, jedoch nicht in ihrem vollen Umfang und eher von sportinteressierten Personen. Vorwiegend werden die Krafttrainings gemacht, die zusätzlichen Funktionen wie z.B. Brainfood bleiben teilweise unbeachtet.<sup>5</sup> Ein weiterer Punkt, der im Rahmen der Interviews



angebracht wurde, ist die mangelnde Einsicht in die Notwendigkeit der Vorbereitung auf die RS. Bei der Aushebung wurden die Rekruten für tauglich eingestuft und für eine bestimmte militärische Funktion eingeteilt, womit ihnen suggeriert wird, dafür schon über eine ausreichende Fitness zu verfügen. Relativierend ist jedoch anzumerken, dass die Zahl befragter Rekruten sehr klein war und diese Erkenntnisse kaum allgemeine Gültigkeit haben, aber immerhin einen Trend vermuten lassen.

### Fazit

Die Training App ready ist eine wissenschaftlich fundierte App. Basierend auf den aktuellsten Erkenntnissen der Psychologie und Sportwissenschaften wurden Trainings und Übungen zusammengestellt, um angehende Rekruten besser auf den Militärdienst vorzubereiten. Damit ist ein erster wichtiger Schritt getan, um die Austritts- und Verletzungsrate zu verringern. An diesem Weg soll auch zukünftig festgehalten werden. Nichtsdestotrotz geht es nun darum, die geschil-

derten Erkenntnisse zu berücksichtigen sowie die Nutzung bei Armeeangehörigen und angehenden Rekruten zu verbreiten und zu verbessern. Zudem werden weitere Evaluationen vonnöten sein, damit sowohl die App stetig weiterentwickelt wird und folglich noch bessere Voraussetzungen für die Stärkung der Leistungsfähigkeit der Armeeangehörigen geschaffen werden können. ■

- 1 Wyss, T. & Annen, H. (2013). Studie PROGRESS – Einfluss von progressiv aufgebauter körperlicher Belastung, Sport und Führungsstil auf Fitness, Verletzungen, Austritte, militärische Leistungsfähigkeit, Stress und Motivation bei Schweizer Rekruten. Bern; Birmensdorf: Interner Forschungsbericht. Der PROGRESS-Datensatz wurde zudem in zahlreichen Doktor- und Masterarbeiten weiter ausgewertet.
- 2 Annen, H. (2011). Stressors and Coping Strategies of Recruits during Basic Training. Paper presented at the Annual Conference of the International Military Testing Association (IMTA). South Kuta/Indonesia.
- 3 Niederhauser, Züger & Annen (2017). Ein Resilienztraining für die Schweizer Armee auf dem Prüfstand. ASMZ, 183(10), 40–43.
- 4 Züger, Niederhauser & Annen (2019). Zur Wirksamkeit eines Resilienztrainings in der Schweizer Armee. ASMZ, 185(12), 38–40.

- 5 Fartaria, J.-P. (2020). « Ready » et le monitoring des recrues de l'Armée Suisse, l'espoir d'un script à l'épreuve des utilisateurs. (Unveröffentlichte Masterarbeit, Universität Lausanne).



Chantal Utzinger  
M.Sc. in Psychology  
Projektmitarbeiterin  
MILAK/ETH Zürich  
8048 Zürich



Oberst  
Hubert Annen  
Dr. phil., Dozent Militärpsychologie und Militärpädagogik, MILAK/ETHZ  
6300 Zug



Regina Oeschger  
MSc  
Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin Monitoring  
Bunesamt für Sport  
2532 Magglingen



Rahel Gilgen-Ammann  
Dr. rer. nat.  
Leiterin Fachgruppe  
Monitoring  
Bundesamt für Sport  
2532 Magglingen

## Mit Sicherheit das beste Publikum für Ihr Inserat.

Führungskräfte aus Armee und  
Wirtschaft informieren sich hier.

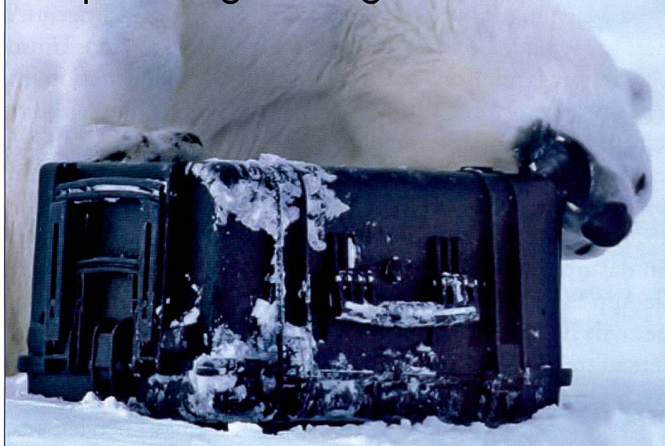


Zürichsee Werbe AG · T +41 44 928 56 15  
urs.grossmann@fachmedien.ch · www.fachmedien.ch



## Bärenstarke Lösungen

Behälter – Koffer  
individuelle  
Verpackungslösungen



Kappeler Verpackungs-Systeme AG | 3250 Lyss | www.kappeler.ch  
Digipack AG | 8620 Wetzikon | www.digipack.ch