



# Förderung von Motivation und Alltagstransfer – Die BeFo-Fortbildung

4. Online-Qualitätszirkel des Zentrums Patientenschulung und Gesundheitsförderung  
am 29. April 2021

Roland Küffner - [kueffner@zepg.de](mailto:kueffner@zepg.de)

# Patienten fällt die Aufrechterhaltung von Bewegung im Alltag schwer

„Bewegung schadet mir nur.“

„Sport macht mich immer fix und fertig.“

„Die Übungen machen mich auch nicht gesund.“

„Ich weiß gar nicht, wofür Sport gut sein soll.“

„Bewegung war noch nie meine Sache, ich bin kein Sporttyp.“

„Sport ist zwar gesund, aber viel zu anstrengend.“

„Ich will mehr Sport treiben, weiß aber nicht, was ich tun könnte.“

„Die Übungen möchte ich auf jeden Fall zu Hause machen.“

„Oft kommt mir dann der Alltag oder die Arbeit dazwischen.“

„Ich habe immer viel zu viele andere Dinge im Kopf.“

„Wie weiß ich, ob ich dann nicht übertreibe oder zu wenig mache?“

„Und was mache ich bei Durchhängern?“

BeFo ist eine Fortbildung für Bewegungstherapeut:innen, die nach Werkzeugen suchen, um Patient:innen zur Bewegung zu motivieren und sie bei der Umsetzung im Alltag zu unterstützen



# BeFo

Kartenset

**Motivation zur Bewegung stärken**

**Umsetzung der Bewegung fördern**

15 Strategien

Dr. Andrea Reusch, Roland Küffner

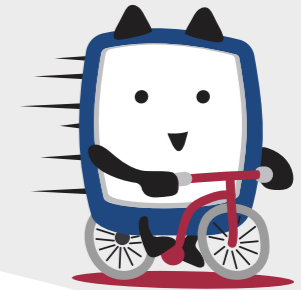
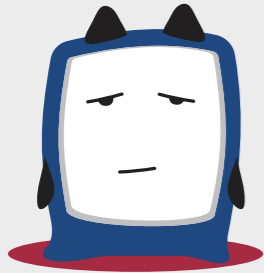
Universität Würzburg  
Abteilung Med. Psychologie und  
Rehabilitationswissenschaften

Prof. Dr. Wiebke Göhner, Daniela Schagg

Katholische Hochschule Freiburg  
Hochschule für Gesundheits- und Sozialwesen

# Bewegt in den Alltag

Motivation stärken      Umsetzung fördern



6 Strategien zur Stärkung der Motivation

6 Strategien zur Förderung der Umsetzung

3 Kommunikationsstrategien zur Schaffung einer guten Therapeut-Patienten-Beziehung

# BeFo

Motivation zur Bewegung stärken  
Umsetzung der Bewegung fördern

15 Strategien

Prof. Dr. Wiebke Göhner  
Daniela Schage  
Katholische Hochschule Freiburg  
Hochschule für  
Gesundheits- und Sozialwesen  
Karlsruh. 61, 79104 Freiburg  
wiebke.goehner@kh-freiburg.de

Andrea Reusch  
Roland Küffner  
Universität Würzburg  
Abteilung Med. Psychologie und  
Rehabilitationswissenschaften  
Klinikstr. 3, 97070 Würzburg  
a.reusch@uni-wuerzburg.de

Kartenset

# BeFo Training

Arbeitsheft zur Inhouse-Fortbildung

Prof. Dr. Wiebke Göhner  
Daniela Schage  
Katholische Hochschule Freiburg  
Hochschule für  
Gesundheits- und Sozialwesen  
Karlsruh. 61, 79104 Freiburg  
wiebke.goehner@kh-freiburg.de

Andrea Reusch  
Roland Küffner  
Universität Würzburg  
Abteilung Med. Psychologie und  
Rehabilitationswissenschaften  
Klinikstr. 3, 97070 Würzburg  
a.reusch@uni-wuerzburg.de

UNIVERSITÄT WÜRZBURG

**M1** Über gesunde Folgen informieren

Motivation stärken  
Förderung von Konsequenzenerwartung

**I** Informieren im Dialog

Informationen geben  
Verständnis der RehabilitandInnen überprüfen

RehabilitandIn wünscht Informationen, Empfehlungen oder Ratschläge

**M2** Selbstbeobachtung emotionaler Konsequenzen

Über gesunde Informationen im Dialog geben.

Informationen sollten dann gegeben werden, wenn diese selbst gewünscht oder man um Erlaubnis gebittet wird.

Informationsaustausch im Dialog bedeutet:  
Sie informieren in kleinen Portionen und beschränken die wesentlichen. Sie prüfen dabei immer wieder das Verständnis der RehabilitandInnen behalten dadurch die Kontrolle der vermittelten Informationen. Sie haben auch nachzufragen und zu verarbeiten.  
Fachbegriffe sollten sparsam verwendet werden. Es ist sinnvoll, sich zwischendurch zu vergewissern, ob verstanden wurde und ob noch etwas ergänzt werden muss.

Informationen ergänzen

Verständnis prüfen

**M3** nach Erfahrungen mit Bewegung fragen

die Bewegungserfahrungen in eigenen Worten wiedergeben

einladen und anleiten

zur Selbstbeobachtung

**M4** sich zukünftige Ergebnisse vorstellen

sich den Alltag mit Bewegung vorstellen

Jeder hat andere Vorlieben bei Bewegung

**M5** mit Selbstbild abstimmen

die Erwartungen in eigenen Worten wiedergeben

konkretisieren

**V3** Bewältigungsplan erstellen

Umsetzung fördern  
Bewegungsplan abschließen  
Probleme vorwegnehmen und mögliche Lösungen erarbeiten („Plan B“)

„Oft kommt mir dann der Alltag oder Beruf dazwischen.“

„Ich habe schon öfter gute Vorsätze gehabt, aber dann ging es mir gesundheitlich wieder schlechter.“

„Oft habe ich zu viel Arbeit.“

Voraussetzungen  
Der/ie RehabilitandIn hat eine Bewegungsidee (V1) und einen Bewegungsplan (V2); Möglichkeit zum schriftlichen Planen

**I** ein »Plan B« hilft, sich vorzubereiten

Was könnte Ihren Bewegungsplan stören?

Bewältigungsmöglichkeiten (Was ist Ihr »Plan B«?)

Wirkungen der Bewegung in den Alltag integrieren

konkretisieren

Verständnis prüfen

# Strategiekarten

M5

mit Selbstbild  
abstimmen



wozu

Motivation stärken

Identifikationsmöglichkeiten  
schaffen

Veränderung der Einstellung



wann

*„Bewegung war noch nie  
meine Sache, ich bin kein  
Sporttyp.“*

*„Für Sport ist mein Körper  
nicht geschaffen. Sport ist  
nur was für Dünne.“*

*„Mit den anderen im  
Sportverein kann ich doch  
niemals mithalten.“*



## Jeder hat andere Vorlieben bei Bewegung

**Offene Frage:** [als Antwort auf Hinweissatz] „Sie haben völlig Recht, für die *Bewegung*, die man dauerhaft machen möchte, sollte man auch der richtige Typ sein. Viele Menschen bezeichnen sich nicht als »Sporttypen«. Bewegung geht aber über Sport weit hinaus. Welche Form der Bewegung macht Ihnen Spaß? Wobei bewegen Sie sich am liebsten?“



## Bewegung ist also für Sie ...

**Reflektieren:** Nach Möglichkeit bereits im Sinne der Bewegungstypen (siehe Rückseite) reflektieren (Bsp.: „Neben den gesundheitlichen Auswirkungen ist *Bewegung* bei Ihnen in erster Linie ein Weg, um Stress abzubauen. Was noch?“)



→ ggf. weiter nachfragen, welche Bewegungsvorlieben jemanden wichtig sind (bei Bedarf mit Arbeitsblatt)



## Bewegung sollte zum eigenen Typ passen

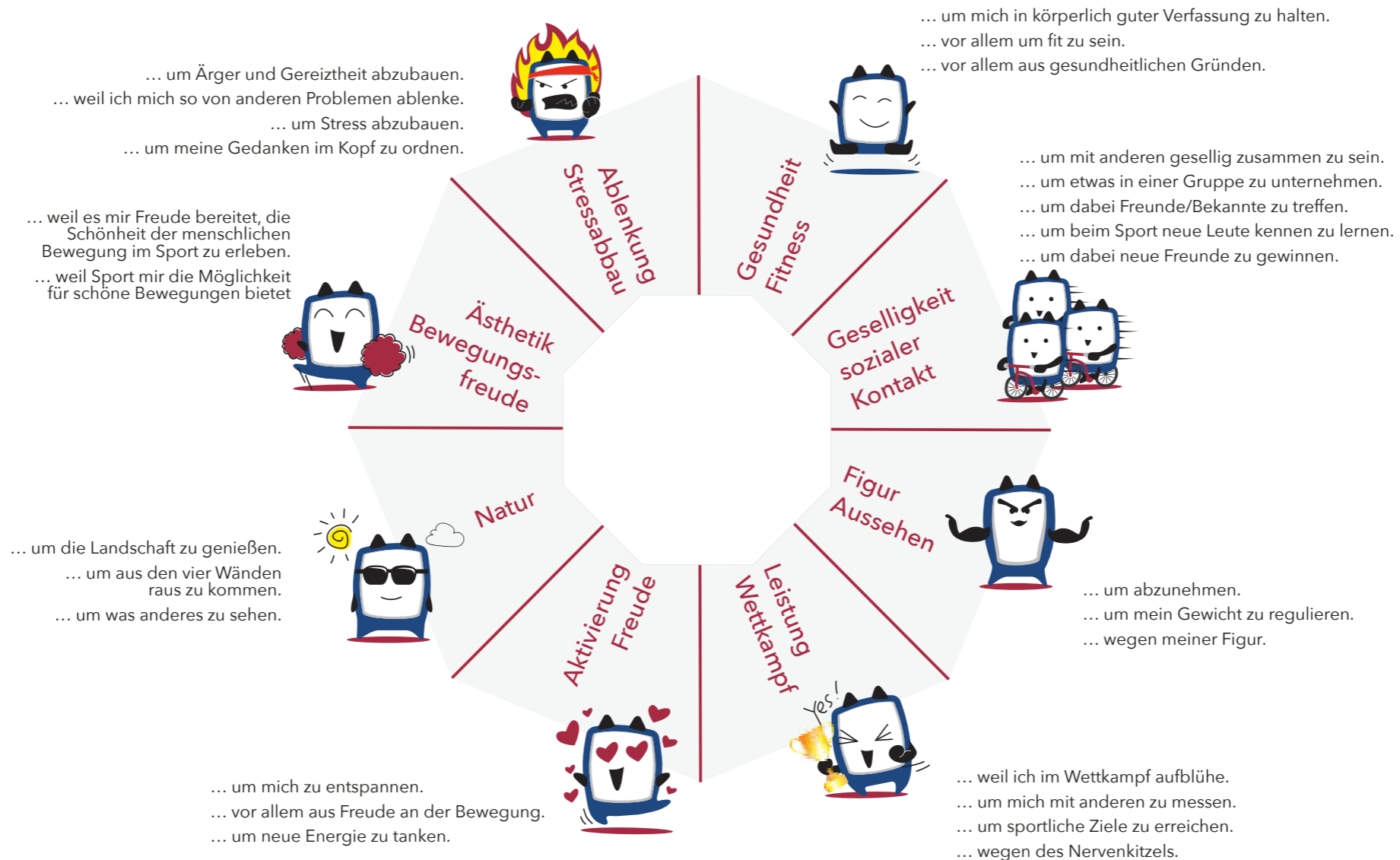
**Informieren:** „Eigentlich gibt es nicht DEN Sport oder DIE Bewegung. Alle Menschen bewegen sich mehr oder weniger. Der eine braucht den Wettkampf beim Marathon, eine andere spielt gerne in einer Gruppe und wieder ein anderer dreht lieber alleine im Wald seine Runden. Dahinter liegen jeweils sehr unterschiedliche Vorlieben und Bedürfnisse. Interessiert es Sie, welche Bewegungstypen es gibt? (Arbeitsblatt).

Welche Bewegungsform ist Ihnen am nächsten, welcher Bewegungstyp sind Sie?“

→ Zusammenfassen; auf den Punkt bringen

# Arbeitsmaterialien

## Welcher Bewegungstyp sind Sie?



zu den Typen siehe Sudeck G, Lehnert K, Conzelmann A. Motivbasierte Sporttypen. Auf dem Weg zur Personorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport. Z Sportpsychol 2011; 18: 1-17

# Arbeitsblätter für Patienten

## Wägen Sie Vor- und Nachteile ab

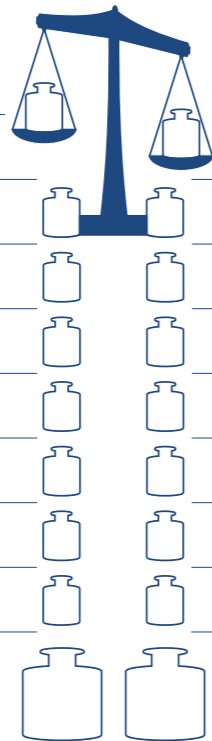


Wenn Sie darüber nachdenken, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen, ist es sinnvoll, die Vor- und Nachteile gut abzuwägen. Schreiben Sie Ihre Vor- und Nachteile von mehr Bewegung auf die jeweilige Seite (Beispiele für Vorteile: „fitter fühlen“ oder „besser aussehen“; Beispiele für Nachteile: „Zeitaufwand“ oder „kostet Geld“).

Wenn Sie noch genauer sein möchten, können Sie die Gründe mit Gewichten versehen. Schreiben Sie einfach Zahlen von 1-10 in die Gewichte. Ein unwichtiger Grund „wiegt“ wenig (z. B. nur 1 kg), der wichtigste Grund wiegt schwer (10 kg). Am Ende können Sie Ihre Gründe zusammenrechnen und sehen, auf welche Seite sich die Waage neigt.

Nachteile von Bewegung

Vorteile von Bewegung



Summe der Nachteile

Summe der Vorteile

## Mein Bewegungsplan



Wie können Sie Ihrem Ziel näher kommen? Entwickeln Sie Ihren persönlichen Bewegungsplan für eine Bewegungsidee und tragen Sie ihn ein. **Konkrete** Pläne sind besonders hilfreich. Die W-Fragen können Ihnen beim genauen Planen helfen.



Meine Bewegungsidee

Wann?

Wo?

Wie? Womit?

Mit wem?



## Hindernisse erkennen und überwinden



Was könnte Sie daran hindern, Ihren Bewegungsplan zu verwirklichen?

Was möchten Sie tun, um dieses Hindernis zu überwinden?

Hindernis 1

Lösung (Plan B)

Hindernis 2

Lösung (Plan B)





- Fortbildung durch das Zentrum Patientenschulung und Gesundheitsförderung (ZePG e. V.)
- Basistraining: 8 h
- spätere Vertiefung optional
- auch als Inhouse-Fortbildung möglich

<https://zepg.de/bewegungstherapie/>

[kontakt@zepg.de](mailto:kontakt@zepg.de)