

Gruppen- programm



Manual

für eine standardisierte Schulung
zur Förderung von Selbstmanagement
2015

Erarbeitet von

Bettina Seekatz¹, Gunda Musekamp¹, Prof. Dr. Dr. Hermann Faller¹, Andrea Reusch¹,
Dr. Karin Meng¹

in Kooperation mit

Dr. med. Günter Haug und Behandlungsteam², Prof. Dr. med. Bettina Zietz und Behandlungsteam³

¹ Universität Würzburg, Abteilung für Medizinische Psychologie und Psychotherapie, Medizinische Soziologie und Rehabilitationswissenschaften (Prof. Dr. Dr. Hermann Faller)

² Reha-Zentrum Bayerisch Gmain, Klinik Hochstaufen, Deutsche Rentenversicherung Bund

³ Reha-Zentrum Mölln, Klinik Föhrenkamp, Deutsche Rentenversicherung Bund

Das Gruppenprogramm wurde im Rahmen des Projektes „Generische Selbstmanagement-Module als Ergänzung zum Gesundheitstraining“ erstellt.

Förderung: Deutsche Rentenversicherung Bund (2013 - 2016)

Das Manual ist im Internet frei verfügbar:

http://www.psychotherapie.uni-wuerzburg.de/forschung/projekte-koop_25.html

Hier finden sich auch die für die Durchführung erforderlichen Arbeitsmaterialien (Powerpoint-Folien, Patientenheft, Übersichtsplakat).

Comic-Zeichnungen im Manual, im Patientenheft sowie auf den Folien: © Martina Schradi

SelMa-Logo: © Roland Küffner, Andrea Reusch

Vorbemerkung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Manual darauf verzichtet, jeweils die männliche und die weibliche Bezeichnung aufzuführen. Selbstverständlich sind aber stets beide Geschlechter gemeint.



INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG	4
DIE MODULE IM ÜBERBLICK.....	11
MODUL 1: ZIELE SETZEN	12
MODUL 2: PLANEN	20
MODUL 3: HINDERNISSE ÜBERWINDEN, PRÜFEN UND BELOHNEN.....	27
ANHANG 1: FALLBEISPIELE	35
ANHANG 2: ÜBERSICHTSPLAKAT.....	38
ANHANG 3: FOLIEN	39
ANHANG 4: PATIENTENHEFT	45
ANHANG 5: MODULÜBERSICHT	54



EINFÜHRUNG

Zielsetzung

Das vorliegende Gruppenprogramm zielt darauf ab, Patienten mit chronischen Erkrankungen indikationsübergreifende Selbstmanagementkompetenzen zu vermitteln.

Was ist Selbstmanagement?

In der Behandlung chronischer Erkrankungen hat der Patient eine aktive Rolle. Er ist es, der im Alltag mit seiner Erkrankung leben, seine Erkrankung bewältigen und vielfältige Entscheidungen treffen muss. Selbstmanagement bedeutet in diesem Zusammenhang, seine eigene Erkrankung mit ihren Folgen im Alltag zu bewältigen. Dabei muss man nicht nur mit den Symptomen umgehen lernen, sondern auch bei der Behandlung mitwirken oder selbst Aufgaben übernehmen (z. B. Symptombeobachtung, Medikamenteneinnahme). Es gilt, körperliche und psychosoziale Folgen (z. B. belastende Gefühle, veränderte Lebensrollen) zu bewältigen. Außerdem sind häufig Lebensstiländerungen (z. B. gesündere Ernährung, mehr Bewegung oder Stressbewältigung) angezeigt. Obwohl der Patient zunächst einmal selbst für all diese Aufgaben verantwortlich ist, sollte er mit Ärzten und anderen Behandlern zusammenarbeiten und häufig auch sein soziales Umfeld einbeziehen. Das Ziel aller Selbstmanagementaktivitäten ist es, eine möglichst hohe Lebensqualität zu erhalten. Selbstmanagement kann man auch als Prozess sehen, bei dem der Einzelne sich Ziele setzt und sein Verhalten so steuert, dass er diesen Zielen näher kommt. Es gibt viele Selbstmanagementthemen, die unabhängig von der Erkrankung wichtig sind (z. B. Symptome beobachten und darauf reagieren, Bewegung, gesunde Ernährung, Stressbewältigung, Zusammenarbeit mit Behandlern, Umgang mit veränderten Rollen, Umgang mit Gefühlen).

Wie kann man Selbstmanagementkompetenzen fördern?

Selbstmanagement ist nicht unbedingt das Gleiche wie gesundheitsbewusstes Verhalten. Jemand, der sich entscheidet, sich in einem bestimmten Bereich *nicht* gesundheitsbewusst zu verhalten, trifft damit seine Entscheidung, seine Erkrankung auf diese Art und Weise zu bewältigen. Das kann auch bedeuten, dass er sich nicht gesundheitsbewusst verhält. Man sollte immer bedenken, dass neben der Kontrolle der Erkrankung für den Patienten auch noch andere Lebensziele wichtig sind. Die Förderung von Selbstmanagement bedeutet also nicht, dem Patienten beizubringen, wie er die Erkrankung bewältigen soll, sondern ihm die entsprechenden Kompetenzen zu vermitteln. Es bedeutet, den Patienten darin zu unterstützen, sich über seine persönlichen Ziele klar zu werden und sich passende Ziele zu setzen. Es bedeutet, ihm dabei zu helfen, sein Handeln so zu planen, dass er diese Ziele erreichen kann. Es geht darum, mögliche Schwierigkeiten vorwegzunehmen, denn Patienten haben häufig bereits versucht, etwas zu verändern, sind aber an irgendeinem Punkt gescheitert. Schließlich geht es darum, Strategien zu vermitteln, wie man den eigenen Fortschritt überprüfen und somit sein Handeln und seine Ziele anpassen kann. Im Vordergrund steht also nicht die Vermittlung von Wissen, sondern das Anleiten und Einüben von Techniken zur

Steuerung eigenen Handelns. Selbstmanagement bleibt dabei immer ein Prozess, der vom Patienten selbst definiert und gesteuert wird.

Die Selbstmanagement-Module

Bei den Selbstmanagement-Modulen handelt es sich um eine Ergänzung der indikations-spezifischen Patientenschulungen (vgl. Abb. 1). In diesen bekommen die Patienten meist das notwendige Wissen über die Erkrankung vermittelt sowie Hinweise dazu, welche Verhaltensänderungen oder Lebensstilanpassungen sinnvoll sind. Nicht immer bleibt für eine konkrete Planung der Umsetzung im Alltag noch genügend Zeit. Daher sollen die Selbstmanagement-Module dabei helfen, die verschiedenen Empfehlungen zu bündeln und sich über die persönlichen Ziele bewusst zu werden. Aus einer Vielfalt möglicher Verhaltens- und Lebensstiländerungen sollen die persönlich relevanten und für die Person und ihre Lebensumwelt passenden Verhaltensziele definiert, konkret geplant und kritisch überprüft werden. Es geht darum, das während der Rehabilitation Gelernte im Alltag umzusetzen.

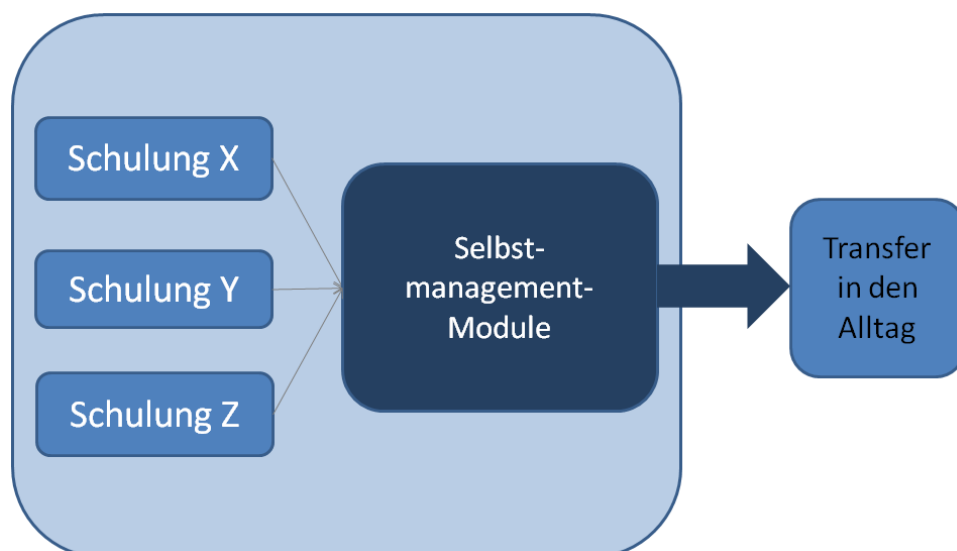


Abb. 1. Selbstmanagement-Module als Ergänzung der indikationsspezifischen Patientenschulung

Wesentliche Unterschiede zur indikationsspezifischen Schulung sind der indikationsübergreifende und zieloffene Charakter der Selbstmanagement-Module. Die Handlungsziele der Patienten können sehr unterschiedliche Verhaltens- oder Lebensbereiche umfassen und werden von den Patienten frei gewählt.

Hinweise zur Schulungskonzeption

- Zielgruppe

Die Schulung ist generisch, d. h. sie ist für alle Patienten in der medizinischen Rehabilitation (Heilverfahren, Anschlussrehabilitation) geeignet und kann sowohl stationär als auch ambulant durchgeführt werden. Eine Anwendung in anderen Settings ist im Einzelfall vom jeweiligen Schulungsleiter zu prüfen. Es können Patienten aller Altersgruppen teilnehmen. Je nach Zusammensetzung der jeweiligen Schulungsgruppe (z. B. Geschlecht, kognitive



Leistungsfähigkeit, Art und Schweregrad der Erkrankung) kann der Schulungsleiter inhaltliche Schwerpunktsetzungen vornehmen und eine Auswahl aus den Illustrationsbeispielen treffen.

- Leitung

Die Selbstmanagement-Module sollen von mit dem Selbstmanagementkonzept vertrautem Personal durchgeführt werden. Ein entsprechendes Train-the-Trainer-Seminar wird angeboten. Bei entsprechender Aus-/Fortbildung sind grundsätzlich unterschiedliche Berufsgruppen zur Durchführung geeignet (Ärzte, Bewegungstherapeuten, Diätassistenten, Pflegepersonal, Psychologen und andere therapeutische Berufsgruppen). Für alle Module wird eine Therapeutenkonstanz empfohlen. Wenn die Module durchgängig von einem einzigen Schulungsleiter geleitet werden, kann dieser besser an vorherige Inhalte anknüpfen, Ausblicke geben und die Bedürfnisse und Dynamik der Gruppe berücksichtigen. Dies kann sich auch günstig auf die Patientenbeteiligung auswirken.

- Gruppensetting

Die Selbstmanagement-Module sollten in Kleingruppen von maximal 15 Teilnehmern durchgeführt werden. Da die Module des Gruppenprogramms aufeinander aufbauen und jeweils Bezug auf persönliche Aussagen der Teilnehmer genommen werden soll, sollte das Selbstmanagement-Programm in geschlossenen Gruppen stattfinden.

- Aufbau

Das Selbstmanagement-Programm umfasst 3 Module à 60 Minuten (vgl. Überblick der Module). Die Reihenfolge der Module ist aufgrund der aufeinander aufbauenden Inhalte festgelegt.

Im Manual beginnt jedes Modul mit einem *Überblick* zu den Rahmenbedingungen. Thema, Form, Dauer, Zielgruppe, räumliche Empfehlungen, Materialien und Lernziele werden im Überblick aufgelistet. Des Weiteren werden die allgemeinen Ziele der Module erläutert.

Es folgt ein *Leitfaden* zur Umsetzung der Lernziele. Dieser legt Inhalt, Ablauf, didaktische Umsetzung und Vermittlungsmethoden sowie Zeitangaben als Richtwerte dar. Die *zeitlichen Richtwerte* umfassen 60 Minuten pro Modul. 5 Minuten sind jeweils für Einführung und Abschluss der Einheiten vorgesehen. Im Kursivtext sind *Formulierungsbeispiele* für zentrale inhaltliche oder methodische Aspekte exemplarisch ausgeführt, um das Verständnis zu unterstützen. Diese sind aber nicht als wörtliche Vorgaben zu verstehen. Die Vermittlungsmethoden sind zusätzlich mit Symbolen gekennzeichnet (siehe S. 8).

- Material

Für die Durchführung werden Fallbeispiele (Anhang 1), ein Übersichtsplakat (Anhang 2), Folien (Powerpoint-Präsentation oder Overhead-Folien, Anhang 3), Arbeitsblätter und ein Flipchart benötigt. Wichtige Schulungsinhalte und Arbeitsblätter sind in einem Patientenheft (Anhang 4) zusammengefasst. Ein Übersichtsblatt zu jedem Modul (inkl. Lernziele, Inhalte, Methoden, Material, Zeitangaben und Platz für Notizen, findet sich in Anhang 5. Zur Bearbeitung des Patientenhefts können Bleistifte mit Radiergummi ausgeteilt werden.



- Fallbeispiele

Zur Verdeutlichung des Selbstmanagement-Prozesses werden Fallbeispiele verwendet. Diese sind aufgrund des generischen Charakters der Patientenschulung absichtlich ohne Bezug auf eine spezifische Erkrankung formuliert worden. Die beiden Figuren, Selma und Anselm, verkörpern zwei Beispiele von Patienten, die ihr Bewegungs- bzw. Ernährungsverhalten verändern möchten. Sicherlich wird sich nicht jeder Teilnehmer in diesen Beispielen wiederfinden. Sie sollen einfach nur prototypisch die Inhalte illustrieren und sind bewusst leicht karikiert dargestellt, um den Prozess des Selbstmanagements darzustellen, ohne einen Personenbezug herzustellen. Das sollte in der Schulung entsprechend betont werden. Neben den beiden Zielbereichen Bewegung und Ernährung sind natürlich viele andere Ziele möglich, worauf in der Schulung auch hingewiesen werden sollte. Die SelMa-Gruppe ist offen dafür, dass sich jeder Teilnehmer ein Ziel seiner Wahl setzen kann. Anstelle von Selma und Anselm kann der Schulungsleiter auch selbst Fallbeispiele einbringen. Es kann sehr authentisch und überzeugend sein, wenn der Schulungsleiter auf eigene Erfahrungen mit ähnlichen und erfolgreichen Patienten zurückgreifen kann. Je nach Aktivitätsgrad der Gruppe können die Teilnehmer auch gemeinsam typische Beispiele entwickeln. So können die Beispiele auch erkrankungsspezifisch ausgestaltet werden. Wenn eigene Fallbeispiele anstelle der vorgegebenen Beispiele verwendet werden oder nur ein Fallbeispiel eingesetzt wird, können die zugehörigen Folien ausgeblendet werden.

- Rahmenbedingungen

In einer stationären Rehabilitationsmaßnahme sollten die Selbstmanagement-Module nach etwa der Hälfte der Aufenthaltsdauer beginnen, so dass die Teilnehmer bereits Informationen zu möglichen Verhaltensänderungen und Empfehlungen für die Zeit nach der Rehabilitation erhalten haben. Die SelMa-Einheiten sollten im Behandlungsplan so eingebettet werden, dass mindestens ein Tag zwischen den Einheiten liegt, so dass die Inhalte nachbereitet und ggf. Behandler um Hilfestellung gebeten werden können. Die Schulungsstunden erfordern Wachheit und Konzentration. Sie sollten daher zu günstigen Tageszeiten, d. h. wenn möglich nicht am Ende des Tages angeboten werden und es sollten ausreichende Übergangszeiten zu anderen Therapien bestehen. Der Gruppenraum sollte eine Kreisbestuhlung ermöglichen, ausreichend mit Tageslicht beleuchtet und gut klimatisiert sein. Die Medien und Materialien sollten vor Ort und gut nutzbar sein. Bestenfalls sind hierfür Verantwortliche definiert. Um die schriftlichen Aufgaben durchführen zu können sind ggf. Klemmbretter oder Tische notwendig.

- Bezug zum gesamten Therapiekonzept

Idealerweise wird auf die Inhalte der Selbstmanagement-Schulung und das Patientenheft in im Verlauf der Rehabilitation Bezug genommen. Bei individuellen Gesprächen mit Ärzten, Bewegungstherapeuten, Diätassistenten, Pflegepersonal, Psychologen und anderen Behandlern können die von den Patienten definierten Ziele und Handlungsplanungen kritisch hinterfragt und unterstützt werden. Insbesondere beim Abschlussgespräch sollten die Pläne des Patienten hinsichtlich des Transfers in den Alltag genutzt und Hilfestellungen ermöglicht werden.



Vermittlungsmethoden

Es erfolgt ein teilnehmerorientiertes Vorgehen mit aktivierenden Elementen. Die Methoden im Plenum sind interaktiver Kurzvortrag, Diskussion, Zurufabfrage und Gruppengespräch. Als vertiefende Methoden werden Übung, Einzel- und Partnerarbeit und Aufgaben, die nach der Gruppensitzung beendet werden sollen, eingesetzt.

Über offene Fragen werden das Vorwissen und die Erfahrungen der Teilnehmer in die Schulung einbezogen. Durch Leitfragen können neue Impulse gegeben werden, über Instruktionen werden Übungen und Aufgaben angeleitet. Die Teilnehmer werden angeregt, sich mit ihren persönlichen Verhaltenszielen auseinanderzusetzen und eigene Pläne abzuleiten. Darauf abgestimmt sollen Hindernisse erarbeitet und Techniken zur Handlungskontrolle angewandt werden.

- interaktiver Kurzvortrag [🗣️]

Der interaktive Kurzvortrag dient zur strukturierten Informationsvermittlung. Die Möglichkeit der Interaktion ist dabei gezielt zu nutzen, indem auf Fragen und ggf. nonverbale Äußerungen der Teilnehmer eingegangen wird. Der Vortrag ist daher stets eingebunden in die Diskussion. Der Dialog kann durch eingestreute echte oder rhetorische Fragen unterstützt werden. Die Darstellung der Inhalte wird teilweise durch Übersichten, Beispiele und Abbildungen auf Powerpoint-Präsentation bzw. Overhead-Folien unterstützt. Zur Förderung der Verständlichkeit soll neben erklärenden Beispielen mit Alltagsbezug eine klare, verständliche Sprache verwendet werden, Fachbegriffe werden umgangssprachlich erklärt (z. B. „Lösungsideen“ anstatt „Gegenstrategien“).

- Diskussion [🗣️]

Die Diskussion in der Gruppe hat eine ergründende und überprüfende Funktion. Der Schulungsleiter erfährt etwas über das Wissen, die Vorstellungen und Überzeugungen der Teilnehmer, die deren Verhalten zugrunde liegen. Dies kann für die weitere Arbeit aufgegriffen werden. Der Schulungsleiter ist einerseits gleichberechtigter Partner, andererseits Moderator und Initiator der Diskussion. Für die Teilnehmer soll es eine aktive Auseinandersetzung mit den Themen sein; Wissen wird aktualisiert, Einstellungen und Verhalten reflektiert. Die Diskussion ist mit einer erhöhten emotionalen Beteiligung verbunden. In der Moderation soll der Schulungsleiter gezielte Impulse setzen, sich mit Bewertungen von Ansichten und Meinungen jedoch zurückhalten bzw. diese evtl. der Gruppe überlassen, aber falsche Sachkenntnisse korrigieren. Fragen stellen dabei ein gezieltes Steuerungsmittel für den Verlauf dar. Die Diskussion wird beendet, indem das Gesagte zusammengefasst wird oder offene Fragen als Übergang zum neuen Vortragsteil aufgenommen werden.

- Zurufabfrage [👉]

Bei der Zurufabfrage sollen bestimmte Inhalte von der Gruppe zusammengetragen werden, indem das Wissen einzelner Teilnehmer gesammelt wird. Der Schulungsleiter notiert zentrale Stichworte am Flipchart und veranschaulicht so das Thema. Zusätzlich erhält der



Schulungsleiter wichtige Informationen zum Stand der Gruppe und kann somit die Schulungsinhalte an die Bedürfnisse der Teilnehmer anpassen.

- Gruppengespräch [⚙️]

Bei dieser Methode stellen einzelne Teilnehmer ihre persönlichen Beispiele und Arbeitsergebnisse der Gruppe vor. Die Teilnehmer sollen angeregt werden, sich gegenseitig auszutauschen und durch Modelllernen von den anderen Gruppenmitgliedern zu profitieren. Der Schulungsleiter erhält wichtige Informationen zum Stand der Gruppe und kann somit die Schulungsinhalte an die Bedürfnisse der Teilnehmer anpassen. Es ist nicht notwendig, dass alle Teilnehmer sich mit ihren persönlichen Beispielen einbringen.

- Übung [👉]

In einer Übung sollen die Teilnehmer über Veränderungsziele nachdenken bzw. sich diese vorstellen. Die persönliche Erfahrung und die Aktivierung von Emotionen stärkt dabei die eigene Motivation und fördert die spätere Zielfindung.

- Einzelarbeit [✍️]

In der Einzelarbeit sollen die Teilnehmer die Inhalte auf ihre persönliche Situation anwenden und reflektieren und für die Zeit nach der Rehabilitation erarbeiten und niederschreiben.

- Partnerarbeit [👥]

In der Partnerarbeit soll der Austausch zwischen den Teilnehmer gefördert werden. Die Teilnehmer können üben, ihr Wissen auf weitere Beispiele anzuwenden und sich gegenseitig zu unterstützen. Alternativ können die Inhalte auch in Einzelarbeit durchgeführt werden.

- Aufgabe [📖]

Als persönliches Fazit jedes Moduls übertragen die Teilnehmer ihre persönlichen Ziele, Pläne und Handlungskontrollstrategien in Arbeitsblätter im Patientenheft. Dies wird in den jeweiligen Modulen begonnen und soll von den Teilnehmern als Aufgabe zwischen den Modulen fortgeführt werden.

Ergänzende Hinweise zum theoretischen Hintergrund

Die Konzeption der Selbstmanagement-Module beruht auf dem Selbstmanagement-Ansatz (Barlow et al., 2002; Bodenheimer et al., 2002; Clark et al., 2001; Lorig & Holman, 2003). Aus dem Wirkmodell der Patientenschulung (Faller et al., 2011) lässt sich ableiten, dass die Förderung von Selbstmanagementfertigkeiten als schulungsnahes Ziel das Erreichen von schulungsferneren Zielen wie Gesundheitsverhalten und Lebensqualität begünstigt. Die didaktisch-therapeutischen Strategien sind aus dem sozial-kognitiven Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (Health Action Process Approach Model HAPA; Schwarzer, 1992; Schwarzer et al., 2008) abgeleitet. Dieses unterscheidet die motivationale Phase, in der es zur Intentionbildung kommt, von der volitionalen Phase, in der das gewünschte Gesundheitsverhalten geplant, durchgeführt und aufrechterhalten wird. Die Schulung zielt darauf ab, die Motivation der Teilnehmer anzusprechen (Modul 1) und die Intention-



Verhaltenslücke durch Handlungs- und Bewältigungsplanung und Handlungskontrolle zu überwinden (Modul 2-3). Die Wirkzusammenhänge des HAPA-Modells wurden in zahlreichen Studien belegt (Schwarzer et al., 2007). In den Schulungsmaterialien werden dazu Begrifflichkeiten aus der Alltagssprache verwendet: z. B. Handlungsplanung als „Planen“, Bewältigungsplanung als „Hindernisse überwinden, Lösungen finden“ und Handlungskontrolle als „Überprüfen“. Die Auswahl an didaktischen Methoden orientiert sich an Empfehlungen des Zentrums Patientenschulung (Ströbl et al., 2007), nach welchen frontale und aktivierende Methoden abwechselnd eingesetzt und aktivierende Methoden in jeder Schulungseinheit zu verwenden sind, um den Transfer in den Alltag zu fördern.

Literatur

- Barlow, J., Wright, C., Sheasby, J., Turner, A. & Hainsworth, J. (2002). Self-management approaches for people with chronic conditions: a review. *Patient Education and Counseling*, 48, 177-187.
- Bodenheimer, T., Lorig, K., Holman, H. & Grumbach, K. (2002). Patient self-management of chronic disease in primary care. *The Journal of the American Medical Association*, 288, 2469-2475.
- Clark, N. M., Gong, M. & Kaciroti, N. (2001). A model of self-regulation for control of chronic disease. *Health Education and Behavior*, 28, 769-782.
- Faller, H., Reusch, A. & Meng, K. (2011). DGRW-Update: Patientenschulung. *Die Rehabilitation*, 50, 284-291.
- Lorig, K. R. & Holman, H. (2003). Self-management education: history, definition, outcome, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 26, 1-7.
- Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 217-243). Washington, DC: Hemisphere.
- Schwarzer, R., Lippke, S. & Ziegelmann, J. P. (2008). Health action process approach. A research agenda at the Freie Universität Berlin to examine and promote health behavior change. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16, 157-160.
- Schwarzer, R., Schüz, B., Ziegelmann, J. P., Lippke, S., Luszczynska, A. & Scholz, U. (2007). Adoption and maintenance of four health behaviors: theory-guided longitudinal studies on dental flossing, seat belt use, dietary behavior, and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 156-166.
- Ströbl, V., Friedl-Huber, A., Küffner, R., Reusch, A., Vogel, H. & Faller, H. (2007). Beschreibungs- und Bewertungskriterien für Patientenschulungen. *Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation*, 75, 11-14.



DIE MODULE IM ÜBERBLICK

Aufbau	Gruppenprogramm mit drei Modulen
Dauer	60 Minuten pro Einheit
Zielgruppe	Patienten in der medizinischen Rehabilitation
Raum	Ruhiger Gruppenraum
KTL	C620 Seminar: Motivationsförderung und Selbstmanagement
Material	Patientenheft, Flipchart, Plakat, Beamer/OH-Projektor, Powerpoint-Präsentation bzw. Overhead-Folien

MODUL 1: Ziele setzen

Themen	Mögliche Ziele nach der Rehabilitation, Kriterien für die Formulierung von Verhaltenszielen, Passung von Zielen, persönliche Ziele
Dauer	60 Minuten
Lernziele	Zeit
Einführung	20 Min.
1.1 Der Teilnehmer kann mögliche Ziele für zuhause nennen	10 Min.
1.2 Der Teilnehmer kann Kriterien für die Formulierung von Verhaltenszielen erklären	5 Min.
1.3 Der Teilnehmer kann sich positive Konsequenzen von Veränderungen vorstellen und daran prüfen, welche Verhaltensziele zu ihm passen	10 Min.
1.4 Der Teilnehmer kann entsprechend der Kriterien ein persönliches Verhaltensziel formulieren	10 Min.
Abschluss	5 Min.

MODUL 2: Planen

Themen	Nutzen der Handlungsplanung, Bestandteile der Handlungsplanung, Planung/Planerstellung, Handlungsbarrieren
Dauer	60 Minuten
Lernziele	Zeit
Einführung	5 Min.
2.1 Der Teilnehmer kann sein ausformuliertes Ziel für zuhause beschreiben	15 Min.
2.2 Der Teilnehmer kann erklären, warum eine Handlungsplanung die Zielerreichung begünstigt	5 Min.
2.3 Der Teilnehmer kann die Bestandteile einer Handlungsplanung beschreiben	10 Min.
2.4 Der Teilnehmer kann eine Handlungsplanung für sein persönliches Ziel erstellen und mögliche Hindernisse beschreiben	20 Min.
Abschluss	5 Min.

MODUL 3: Hindernisse überwinden, prüfen und belohnen

Themen	Barrieren und Gegenstrategien, Techniken zur Handlungskontrolle
Dauer	60 Minuten
Lernziele	Zeit
Einführung	5 Min.
3.1 Der Teilnehmer kann seinen Handlungsplan beschreiben	10 Min.
3.2 Der Teilnehmer kann mögliche Gegenstrategien zur Überwindung von Hindernissen erklären	20 Min.
3.3 Der Teilnehmer kann Techniken zur Handlungskontrolle beschreiben und für sich eine Strategie auswählen	15 Min.
Abschluss	10 Min.



MODUL 1: Ziele setzen

Thema	Mögliche Ziele nach der Rehabilitation, Kriterien für die Formulierung von Verhaltenszielen, Passung von Zielen, persönliche Ziele
Form	Schulung
Dauer	60 Minuten
Zielgruppe	Patienten in der medizinischen Rehabilitation
Raum	Ruhiger Gruppenraum
Material	Plakat, Flipchart, Patientenheft S. 6-7 („Meine Ziele – Wo möchte ich hin?“)
Lernziele	
Einführung	20 Min.
1.1 Der Teilnehmer kann mögliche Ziele für zuhause nennen	10 Min.
1.2 Der Teilnehmer kann Kriterien für die Formulierung von Verhaltenszielen erklären	5 Min.
1.3 Der Teilnehmer kann sich positive Konsequenzen von Veränderungen vorstellen und daran prüfen, welche Verhaltensziele zu ihm passen	10 Min.
1.4 Der Teilnehmer kann entsprechend der Kriterien ein persönliches Verhaltensziel formulieren	10 Min.
Abschluss	5 Min.

Allgemeine Ziele

Am Ende dieses Moduls kennen die Teilnehmer den Sinn und Aufbau der Selbstmanagement-Schulung. Sie können mögliche Ziele für zuhause nennen und Kriterien für die Formulierung von Verhaltenszielen erklären. Sie können prüfen, ob ein Ziel passend ist und positive Konsequenzen hat. Sie haben entsprechend der Kriterien ein - zumindest vorläufiges - persönliches Verhaltensziel formuliert.



Leitfaden

Einführung

Zeit: ca. 20 Min.

Inhalt und Ablauf

- ☀ Der Schulungsleiter begrüßt die Teilnehmer und stellt sich vor (Name, Beruf und Funktion). Außerdem stellt er kurz das Thema der Schulung vor. In einer kurzen Vorstellungsrunde lernen sich die Teilnehmer gegenseitig kennen.

Instruktion: *Bitte stellen Sie sich kurz gegenseitig mit Ihrem Namen vor.*

- 👂 Vorstellung von Ziel und Ablauf der SelMa-Module (**Plakat**), Verweis auf Verknüpfung mit sonstigen Reha- und Schulungsangeboten.

In dieser Schulung geht es um Selbstmanagement nach der Reha, Abkürzung SelMa. Das steht gleichzeitig auch für „Selber machen“. Es soll darum gehen, was Sie aus der Reha mit nach Hause nehmen und wie Sie im Alltag positive Veränderungen fortsetzen können. Sie haben hier in der Reha und speziell auch in den Patientenschulungen sicher schon viele Empfehlungen oder Anregungen bekommen, wie Sie mit Ihrer Erkrankung umgehen oder was Sie zukünftig im Alltag verändern könnten. Vielleicht können Sie gar nicht alle Empfehlungen auf einmal umsetzen, vielleicht ist auch gar nicht alles für Sie relevant. Es ist daher sinnvoll, für sich zu sortieren und zu überlegen, was Sie zu Hause tatsächlich weiterführen möchten. In den SelMa-Modulen werden wir gemeinsam überlegen, wie Sie für sich passende Ziele auswählen und wie Sie diese auch tatsächlich in die Tat umsetzen können.

Vorstellung des gesamten Ablaufs mithilfe der **Fallbeispiele** (je nach Zielgruppe Beispiel Selma oder Anselm, wenn genug Zeit ist, ggf. auch beide):

- Anregungen und Ideen aus der Klinik
- Ziel auswählen
- konkrete Zielformulierung
- Plan aufstellen
- Hindernisse bzw. Schwierigkeiten und Gegenstrategien bzw. Lösungsmöglichkeiten
- Weg zum Ziel überprüfen und sich belohnen

Auf diese(s) Beispiel(e) werden wir im Verlauf der Schulung immer wieder zurückkommen.

Anknüpfung an die Situation der Teilnehmer und ihre Beispiele.

Was hat das Beispiel mit Ihnen zu tun? Haben Sie sich auch schon mal etwas vorgenommen? Wie hat es mit der Umsetzung funktioniert?

Austeilen der Patientenhefte. Verweis darauf, dass die Fallbeispiele dort abgedruckt sind (S. 2-5) und dass es zu jedem Modul mitgebracht werden soll. Darüber hinaus kann es als Arbeitsheft auch im Alltag immer wieder zum Einsatz kommen.



Anmerkung

Die genaue Ausgestaltung der Vorstellungsrunde bleibt dem Schulungsleiter überlassen, je nachdem wie die Gruppenzusammensetzung ist und ob die Teilnehmer sich untereinander schon kennen. Neben dem Nennen des Namens können die Teilnehmer beispielsweise erzählen, ob es ihre erste Reha ist oder nicht. Daran anknüpfend könnte der Schulungsleiter fragen, ob der Teilnehmer damals Ziele für zuhause hatte und wie es funktioniert hat. Daraus ergeben sich bereits viele Anknüpfungspunkte und Beispiele für die Schulung. Ggf. wird dann für die Vorstellungsrunde mehr Zeit benötigt, welche z. B. bei der Vorstellung der Fallbeispiele eingespart werden kann.

Je nach Zielgruppe kann das Beispiel Selma oder Anselm ausgewählt oder es können beide Beispiele vorgestellt werden. Die Fallbeispiele können vom Schulungsleiter weiter ausgeschmückt oder durch analoge eigene Fälle oder Teilnehmerbeispiele ersetzt werden. Auf die Beispiele sollte dann in der Schulung immer wieder zurückgegriffen werden, um das Vorgehen zu erläutern. Die Ausformulierung der Fallbeispiele, welche als Hintergrundinformation für den Schulungsleiter nützlich ist, findet sich in Anhang 1. Es ist günstig, die Fallbeispiele in eigenen Worten zusammenzufassen, wichtig ist, dass der gesamte Prozess deutlich wird. Die Fallbeispiele zeigen das Vorgehen exemplarisch für die Bereiche Bewegung und Ernährung, natürlich können die Teilnehmer sich selbst andere Ziele setzen.

Wer möchte, kann das Patientenheft auch erst am Ende von Modul 1 (bei Lernziel 1.4) austeilen, wenn die Teilnehmer aufgefordert werden, ihr persönliches Ziel zu formulieren.

Bei Bedarf kann der Schulungsleiter auf wichtige Gruppenregeln (z. B. Pünktlichkeit, Vertraulichkeit/Schweigepflicht, den anderen ausreden lassen und zuhören, keine Bewertungen) verweisen.

Thema: Ziele sammeln

Zeit: ca. 10 Min.

Lernziel 1.1 Der Teilnehmer kann mögliche Ziele für zuhause nennen

Begründung

Die Teilnehmer haben während ihres Klinikaufenthaltes zahlreiche Empfehlungen zu Verhaltensänderungen bekommen. Die Sammlung von Zielen und Ideen dient dazu, zu demonstrieren, dass die Schulung auf persönliche Themen Bezug nimmt. Des Weiteren können noch unentschlossenen Teilnehmer neue Ideen bekommen.



Inhalt und Ablauf



Sammlung von Zielen und Ideen für zuhause am **Flipchart**.

In der Reha haben Sie viele Vorschläge und Anregungen bekommen, was Sie verändern könnten. Das können ganz unterschiedliche Dinge sein, je nachdem welche Erkrankung Sie haben. Aber es kommt natürlich vor allem darauf an, was Ihnen persönlich wichtig ist. Nur Sie selbst können entscheiden, was Ihnen gut tun könnte und was Sie in Ihrem Leben ändern können oder wollen.

Leitfrage: *Was könnten Sie sich für zuhause vornehmen? Was könnte Sie reizen, zuhause weiterzumachen?*

Anmerkung

Die von den Teilnehmern genannten Ziele und Ideen sollten durch den Schulungsleiter nicht bewertet werden, da die Teilnehmer später selbst prüfen, ob die Ziele passend und machbar sind. Es sollte deutlich gemacht werden, dass es nicht darum geht, „sozial erwünschte“ Ziele zu nennen. Alle möglichen Ziele, die man haben kann, sollen genannt werden.

Thema: Kriterien für die Formulierung von Verhaltenszielen Zeit: ca. 5 Min.

Lernziel 1.2 Der Teilnehmer kann Kriterien für die Formulierung von Verhaltenszielen erklären

Begründung

Die persönlichen Verhaltensziele sollten möglichst passend und konkret sein, damit sie sich gut umsetzen lassen. Die entsprechenden Kriterien hierzu sollen an dieser Stelle vermittelt und anhand eines Beispiels illustriert werden.

Inhalt und Ablauf



Kriterien zur Formulierung von Zielen (**Patientenheft S. 6: „Meine Ziele – Wo möchte ich hin?“**) anhand des **Fallbeispiels** durchgehen und veranschaulichen.

Jetzt haben wir ein paar Ideen gesammelt, was mögliche Ziele sein könnten. Als nächstes geht es darum, wie Sie Ihr Ziel so formulieren können, dass Sie es gut erreichen können. Dazu sollten Sie auf zwei Punkte achten. Bitte schlagen Sie das Patientenheft auf Seite 6 auf.

- Konkret: Was genau nehmen Sie sich vor? Ist das Ziel konkret und planbar? Woran merken Sie, dass Sie das Ziel erreicht haben?
- Passend: Passt das Ziel zu Ihnen und Ihrem Alltag? Ist es realistisch, dass das Ziel erreicht werden kann? Liegt es zum größten Teil in Ihrer Hand, ob Sie das Ziel erreichen? Ist es attraktiv genug?



Wie sieht das bei unserem Fallbeispiel aus?

Selma hatte sich überlegt, dass sie sich mehr bewegen möchte. Als konkretes Ziel formuliert sie für sich, dass sie im Alltag mehr Treppen steigen möchte. Ihr zweites Ziel lautet, dass sie zweimal in der Woche leichten Sport machen möchte.

Anselm hatte sich vorgenommen, gesünder zu essen. Sein konkretes Ziel lautet: „Ich möchte bei der Arbeit keine zucker- und fetthaltigen Snacks essen, stattdessen Obst und Gemüse.“

Anmerkung

Es sollte erläutert werden, warum diese Ziele zu Selma bzw. Anselm passen, ggf. können zur Illustration auch Beispiele für eher unpassende Ziele gegeben werden (z. B. „ich mache jeden Tag Sport“, „ich esse nie mehr Schokolade“).

Thema: Passung von Zielen

Zeit: ca. 10 Min.

Lernziel 1.3 Der Teilnehmer kann sich positive Konsequenzen von Veränderungen vorstellen und daran prüfen, welche Verhaltensziele zu ihm passen

Begründung

Wenn man sich konkret und bildhaft vorstellt, welche positiven Konsequenzen das Erreichen eines Ziels haben könnte, fällt es leichter, ein Ziel auszuwählen, für das man ausreichend motiviert ist. Durch die Aktivierung positiver Emotionen wird außerdem die Motivation der Teilnehmer gefördert, ihr Ziel auch angesichts von Hindernissen umzusetzen.

Inhalt und Ablauf

 Gedankenspiel/Übung um zu prüfen, welches Ziel zu mir passt und ob es attraktiv ist.

Variante 1: Vorstellungsübung

Instruktion:

Natürlich ist es wichtig, „mit dem Kopf“ zu prüfen, ob ein Ziel konkret und passend ist. Mindestens genauso wichtig ist aber, dass auch „der Bauch“ einverstanden ist. Als nächstes möchte ich Ihnen deshalb die Gelegenheit geben zu überprüfen, welches Ziel zu Ihnen passt und ob dieses Ziel für Sie auch attraktiv ist. Dazu machen wir eine kurze Übung, in der Sie sich vorstellen, Ihr mögliches Ziel zu erreichen. Sie werden gleich einige Minuten Zeit haben, über Ihre Ziele nachzudenken. Sie müssen später nicht erzählen, worüber Sie nachgedacht haben. Die Übung kommt manchen vielleicht komisch vor, aber es ist wichtig, sich wirklich Zeit zu nehmen, um sich über seine Ziele klarer zu werden. Sonst passiert es leicht, dass man eine Veränderung plant, die nicht zu einem selbst passt und die man nur auswählt, weil sie vom Behandler empfohlen wurde.



Setzen Sie sich entspannt hin, machen Sie es sich gemütlich auf Ihrem Platz und konzentrieren sich mal nur auf sich. Wenn Sie möchten, können Sie dazu die Augen schließen. Oder Sie entspannen Ihren Blick, indem Sie auf den Boden oder an die Wand schauen um nicht von Anderen abgelenkt zu werden.

Nehmen Sie sich nun einen Moment Zeit, über Ihre Ideen und Ziele nachzudenken und für sich ein passendes Ziel zu finden. Lassen Sie mögliche Ziele und Ideen vor dem inneren Auge vorbeiziehen. Überlegen Sie sich: Welches davon passt zu mir? Was spricht mich besonders an?

[ca. 1 Min. Zeit lassen]

Wenn Sie ein passendes Ziel für sich gefunden haben – wie könnte es konkret aussehen? Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie es erreicht hätten? Was würde sich dadurch in Ihrem Leben verändern? Wenn Sie möchten, können Sie das in Gedanken auch mal für mehrere mögliche Ziele durchspielen.

[ca. 2 Min. Zeit lassen]

Bitte kommen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zurück. Wenn Sie möchten, können Sie sich dazu kurz räkeln und strecken.

 Vorstellungssübung auswerten.

Wer von Ihnen hat ein passendes Ziel gefunden? (aufzeigen lassen)

Konnten Sie sich konkret vorstellen, wie Sie das Ziel erreichen?

Konnten Sie sich positive Folgen vorstellen, wenn Sie das Ziel erreicht haben?

Waren Sie mit diesen zufrieden? Wie fühlte sich das an?

Fazit ziehen.


Überprüfen Sie bei Ihren Zielen „mit dem Kopf“, ob das Ziel konkret und passend ist, aber auch „mit dem Bauch“, ob das Ziel wirklich zu Ihnen passt und attraktiv ist. Bei späteren Schwierigkeiten können Sie sich die positiven Folgen wieder vor Augen führen, um sich neu zu motivieren.

 Variante 2: Für sich in Ruhe über Ziele nachdenken.

Instruktion:

Bitte nehmen Sie sich Zeit, um für sich zu überlegen, was für Sie ein Ziel sein könnte. Überlegen Sie auch, ob das Ziel zu Ihnen passt und für Sie auch wirklich attraktiv ist. Überlegen Sie, was sich in Ihrem Leben verändern würde, wenn Sie das Ziel erreichen, welche positiven Folgen das für Sie hätte. Sie müssen später nicht erzählen, worüber Sie nachgedacht haben.

[einige Minuten Zeit lassen]

 Auswertung, ggf. Hilfestellung geben.

Wer von Ihnen hat für sich ein Ziel gefunden? (aufzeigen lassen)

Haben Sie für sich geprüft, ob das Ziel passend und attraktiv ist?



Anmerkung

Wenn sich Teilnehmer nicht auf die Übung einlassen möchten oder es ihnen schwer fällt, über mögliche Ziele nachzudenken, so soll darauf verwiesen werden, dass das auch in Ordnung ist. Es kann bei der Auswertung darauf verwiesen werden, dass die Vorstellung, wie man das Ziel erreicht oder welche positiven Folgen dies hätte, später bei der Umsetzung angesichts von Schwierigkeiten neu motivieren kann.

Thema: Persönliches Verhaltensziel formulieren


Zeit: ca. 10 Min.


Lernziel 1.4 Der Teilnehmer kann entsprechend der Kriterien ein persönliches Verhaltensziel formulieren

Begründung

Die Teilnehmer bekommen Gelegenheit ein persönliches Ziel zu formulieren und die Kriterien zur Formulierung von Zielen darauf anwenden. Die im ersten Modul vermittelten Inhalte und Strategien sollen damit praktisch und patientenorientiert angewandt werden.

Inhalt und Ablauf

 Die Teilnehmer sollen ihr eigenes Ziel ausformulieren (**Patientenheft S. 6-7: „Meine Ziele – Wo möchte ich hin?“**) und die Kriterien (ggf. gemeinsam mit Partner) prüfen.

 Instruktion: *Formulieren Sie Ihre Ziele so, dass sie gut erreichbar sind, und notieren Sie sie im Patientenheft auf Seite 6. Sie haben dafür jetzt ca. 10 Minuten Zeit.*

Werfen Sie anschließend noch mal einen kritischen Blick auf Ihre Ziele – sind sie konkret und passend? Wenn Sie möchten, können Sie auch noch jemanden anderes bitten, einen Blick darauf zu werfen und Ihnen zu helfen, für Sie das richtige Ziel zu finden. Vielleicht finden Sie in der Gruppe einen Sitznachbarn oder Partner, mit dem Sie Ihr Ziel besprechen und gegenseitig prüfen können. Bei Fragen kann ich natürlich auch gerne helfen.

Wenn Ihnen jetzt oder später noch Fragen kommen, die Sie gerne mit Ihren Ärzten oder Therapeuten besprechen möchten, so können Sie das auf Seite 7 in Ihrem Patientenheft notieren.

Anmerkung

Die Patientenhefte sollten spätestens an dieser Stelle ausgeteilt werden, wenn nicht bereits zu Beginn geschehen. Das Ausformulieren und Prüfen der persönlichen Ziele kann sowohl als Einzelarbeit oder auch als Partnerarbeit durchgeführt werden. Da es Teilnehmer gibt, die lieber alleine arbeiten, andere lieber gemeinsam, kann jeder Teilnehmer für sich eine der beiden Methoden wählen. Bei Bedarf kann der Schulungsleiter einzelnen Teilnehmern Hilfestellung bei der Formulierung geben. Er sollte die Zielformulierungen der Teilnehmer aber nur anhand der Kriterien (konkret und passend), nicht darüber hinaus bewerten. Bis




zum nächsten Modul besteht die Möglichkeit, im Patientenheft eigene Gedanken festzuhalten und sein persönliches Ziel zu formulieren bzw. zu verändern, wenn die Teilnehmer für sich eine bessere Lösung finden.

Abschluss

Zeit: ca. 5 Min.

Inhalt und Ablauf

 Teilnehmerfragen klären.

 Aufgabe: Eigene Ziele überdenken, ggf. Arbeitsblatt mit Zielformulierung weiter bearbeiten, dabei Hinweis auf die Möglichkeit, mit Ärzten und Therapeuten über die eigenen Ziele zu sprechen und Fragen zu klären.

 Zusammenfassung.

Heute haben wir darüber gesprochen, was Sie sich für zuhause vornehmen, um langfristig möglichst gesund und zufrieden zu bleiben. Es ging vor allem auch darum, wie Sie Ihre Ziele so setzen können, damit Sie diese gut erreichen.

Ausblick auf Modul 2, Patientenhefte sollen zu jedem Modul mitgebracht werden.

*Im nächsten Modul geht es darum, zu überlegen, wie Sie Ihr Ziel erreichen können.
Bitte bringen Sie das Patientenheft zu jedem Modul mit.*

Verabschiedung.

Anmerkung

Die Patienten sollten dazu ermutigt werden, ihr Patientenheft zu benutzen, um mit Ärzten und anderen Behandlern in der Klinik die eigenen Ziele sowie die Schritte zu deren Umsetzung zu besprechen und ihre Fragen dazu zu stellen.



MODUL 2: Planen

Thema	Nutzen der Handlungsplanung, Bestandteile der Handlungsplanung, Planung/Planerstellung, Handlungsbarrieren	
Form	Schulung	
Dauer	60 Minuten	
Zielgruppe	Patienten in der medizinischen Rehabilitation	
Raum	Ruhiger Gruppenraum	
Material	Plakat, Beamer oder OH-Projektor, Folien 1-4, Flipchart, Patientenheft S. 6 – 9 („Meine Ziele – Wo möchte ich hin?“, „Mein Plan – der Weg zum Ziel“, „Hindernisse überwinden, Lösungen finden“)	
Lernziele		
	Einführung	5 Min.
2.1	Der Teilnehmer kann sein ausformuliertes Ziel für zuhause beschreiben	15 Min.
2.2	Der Teilnehmer kann erklären, warum eine Handlungsplanung die Zielerreichung begünstigt	5 Min.
2.3	Der Teilnehmer kann die Bestandteile einer Handlungsplanung beschreiben	10 Min.
2.4	Der Teilnehmer kann eine Handlungsplanung für sein persönliches Ziel erstellen und mögliche Hindernisse beschreiben	20 Min.
	Abschluss	5 Min.

Allgemeine Ziele

Am Ende dieses Moduls können die Teilnehmer den Sinn und Nutzen der Handlungsplanung erklären und beschreiben, was ein konkreter Handlungsplan enthalten sollte. Sie haben einen persönlichen Plan erstellt und ggf. mögliche Hindernisse für ihren Plan überlegt.

LEITFADEN

Einführung

Zeit: ca. 5 Min.

Inhalt und Ablauf

- 👂 Der Schulungsleiter begrüßt die Teilnehmer und erinnert an das erste Modul. Er stellt die Themen des zweiten Moduls vor (**Plakat**).

Im letzten Modul ging es darum, sich konkrete und passende Ziele zu setzen. Heute besprechen wir, wie man es schaffen kann, diese Ziele zu erreichen. Das werden wir zuerst am Beispiel von Selma bzw. Anselm überlegen. Wie kann Selma es schaffen, zweimal in der Woche leichten Sport zu machen? Wie kann



Anselm es schaffen, weniger Snacks und dafür mehr Obst und Gemüse zu essen? Und Sie haben dann auch die Möglichkeit einen persönlichen Plan für Ihr eigenes Ziel aufzustellen.

Thema: Persönliche Verhaltensziele vorstellen

Zeit: ca. 15 Min.

Lernziel 2.1 Der Teilnehmer kann sein ausformuliertes Ziel für zuhause beschreiben

Begründung

Zum Einstieg in das Modul wird das letzte Arbeitsblatt besprochen und damit an das Thema des letzten Moduls angeknüpft. Alle Teilnehmer sollten ein zumindest provisorisches Ziel haben, um damit weiterarbeiten zu können.

Inhalt und Ablauf

- 👂 Kriterien zur Formulierung von Zielen wiederholen (**Patientenheft S. 6: „Meine Ziele – Wo möchte ich hin?“**).

Ziele sollten konkret und passend sein, darüber haben wir letztes Mal gesprochen. Bei Selma/Anselm war das zum Beispiel so...

- ⚙️ Ziele exemplarisch vorstellen, bei Bedarf Hilfestellung bei der Formulierung geben.

Instruktion: *Wer möchte, kann sein persönliches Ziel kurz vorstellen.*

Leitfragen: *Wer von Ihnen hat sich zum Beispiel auch ein Ziel zum Thema gesundes Essen oder mehr Bewegung im Alltag vorgenommen? Hat jemand von Ihnen ein ganz anderes Ziel? Gab es irgendwelche Besonderheiten oder Schwierigkeiten?*

Anmerkung

Indem einige Teilnehmer ihre Ziele vorstellen, soll ein Austausch untereinander stattfinden und das Modelllernen gefördert werden. Außerdem kann so exemplarisch überprüft werden, ob die Inhalte des ersten Moduls verstanden worden sind und angewendet werden können. Nicht jeder Teilnehmer muss sein Ziel vorstellen.

Es kann vorkommen, dass die Teilnehmer Ziele nennen, die aus Sicht des Schulungsleiters „unvernünftig“ oder unwichtig erscheinen. Solange der Teilnehmer für sich geprüft hat, ob das Ziel konkret und passend ist und er im Rahmen seiner Behandlung die Möglichkeit bekommt, mit Fachleuten darüber zu sprechen, was vernünftige Ziele sein könnten, sollte dies vom Schulungsleiter akzeptiert werden.

Dies kann für Schulungsleiter eine besondere Herausforderung darstellen, denn üblicherweise haben sie eher die Rolle des Experten, der bestimmte Verhaltensänderungen empfiehlt. In dieser Schulung geht es aber darum, den Selbstmanagement-Prozess zu vermitteln und die Selbstständigkeit der Patienten zu fördern. Exemplarisch sollen die



Teilnehmer lernen, wie man Ziele definiert, plant und verwirklicht. Das Erlernete soll die Teilnehmer befähigen, diesen Prozess später auch auf andere Ziele zu übertragen.

Eine inhaltliche Diskussion zu den Zielen sollte deshalb eher vermieden werden. Es sollte betont werden, dass der Teilnehmer im Alltag für sich selbst entscheidet, was er tut und welche Ziele er verfolgt, auch wenn Experten ihm etwas anderes empfehlen oder wünschen würden. Gegebenenfalls entsteht unter den Teilnehmern eine Diskussion darüber, ob ein Ziel vernünftig ist. Diese sollte zugelassen werden, solange der einzelne Teilnehmer konstruktive Rückmeldungen erhält und nicht abwertend kritisiert wird.

Falls niemand sein Ziel vorstellen möchte, sollte der Schulungsleiter versuchen herauszufinden, woran dies liegt (z. B. mangelndes Verständnis), und die Teilnehmer ermutigen (*Kein Ziel ist „falsch“ oder „lächerlich“, denn es sind Ihre persönlichen Lebenssituationen, um die es gehen soll, da sind Sie selbst der beste Experte*). Alternativ kann anhand eines Fallbeispiels wiederholt werden, wie Ziele formuliert werden sollten.

Thema: Erfahrungen mit Zielen, Nutzen von Handlungsplänen


Zeit: ca. 5 Min.

Lernziel 2.2 Der Teilnehmer kann erklären, warum eine Handlungsplanung die Zielerreichung begünstigt

Begründung

Absichten zur Verhaltens- und Lebensstiländerung werden von Patienten nach der Rehabilitation im Alltag häufig nicht oder nur unzureichend umgesetzt. Zur langfristigen Verstetigung des in der Klinik aufgebauten Verhaltens ist eine konkrete Handlungsplanung sinnvoll. Diese kann helfen, die Absichts-Verhaltens-Lücke (d. h. vorhandene Absichten, die dann aber an der Verwirklichung scheitern) zu überbrücken.

Inhalt und Ablauf

 Erfahrungen mit Zielen und Vorsätzen sowie Nutzen von konkreten Plänen diskutieren.

Leitfrage: Wie ging es Ihnen bislang mit solchen Zielen und Vorsätzen? Was war günstig bei der Umsetzung?

Fazit ziehen.

Vorsätze, etwas zu verändern, werden häufig gar nicht oder nur teilweise verwirklicht. Denken Sie an Silvester-Vorsätze, die häufig schnell in Vergessenheit geraten oder im Alltag untergehen. Die Absicht alleine reicht meist nicht aus. Um langfristig etwas zu verändern, ist meist ein konkreter Plan sinnvoll.



Anmerkung

Wichtig ist in diesem Abschnitt, an die Erfahrungen der Teilnehmer anzuknüpfen und sie in die Diskussion einzubeziehen.

Thema: Bestandteile einer Handlungsplanung

Zeit: ca. 10 Min.

Lernziel 2.3 Der Teilnehmer kann die Bestandteile einer Handlungsplanung beschreiben

Begründung

Anhand von Beispielen wird veranschaulicht, wie Pläne aus verschiedenen Verhaltensbereichen aussehen können.

Inhalt und Ablauf

- 👂 Erläuterung von Bestandteilen konkreter Pläne: Was? Wann? Wo? Wie, womit? Mit wem? (**Folie 2**).

Wenn Sie beispielsweise einen Wochenendausflug planen, dann überlegen Sie sich genau, was Sie wann, wo, wie und mit wem machen werden. Der Wochenendausflug ist etwas Neues und nicht Alltägliches. Hier erscheint es uns ganz normal, Pläne zu schmieden. Der Alltag aber besteht aus unendlich vielen kleinen Gewohnheiten, hier machen wir meist keine Pläne dazu, wie wir essen, wohin und womit wir uns bewegen. Fast alles läuft automatisch ab. Nur wenn wir etwas verändern wollen, muss ein neuer Plan her. Der kostet Zeit, Überlegung und Kraft. Veränderung ist immer eine aktive Auseinandersetzung. Heute wollen wir uns Zeit nehmen, um etwas in Ihrem Alltag anders zu planen, sodass Sie Ihr Ziel erreichen können.

Ein Plan legt genau fest, WAS Sie verändern wollen, WANN und WO und gegebenenfalls WIE und WOMIT bzw. mit WEM Sie es ausführen möchten. Es hat sich gezeigt, dass genaue Pläne notwendig sind, um Vorsätze umzusetzen, da eine Veränderung sonst häufig nicht erfolgt. Pläne sollten genau wie Ziele passend und konkret sein.

Bestandteile anhand des **Fallbeispiels** veranschaulichen.

Wir können das jetzt anhand von Beispielen genauer besprechen...

Fallbeispiel Selma (Folie 3)

Ziel: „Ich möchte im Alltag mehr Treppen steigen. Außerdem möchte ich zweimal in der Woche leichten Sport machen.“

Der Plan fürs Treppensteigen lautet: „Jedes Mal wenn ich bei der Arbeit in ein anderes Stockwerk gehe, benutze ich die Treppe statt den Fahrstuhl.“ Mehr muss sie dazu nicht planen.

Mit dem Sport ist es schon schwieriger, sie überlegt sich, was sie konkret machen könnte, wann, wo, mit wem, wie und womit.



(WAS) Bisher ist sie ab und zu walken gegangen, das würde sie gerne beibehalten. Allerdings kann sie sich alleine oft schwer dazu aufrufen.

(WANN) Sie überlegt sich, einmal die Woche, wie bisher am Dienstagabend nach der Arbeit alleine für ca. 45 Minuten walken zu gehen.

(WO) Die Walkingstrecken im Stadtpark und um den See gefallen ihr am besten, die möchte sie abwechselnd gehen.

(WIE, WOMIT) Sie braucht dazu Walking-Stöcke und passende Schuhe zum Laufen, die hat sie zum Glück schon.

(MIT WEM) Außerdem nimmt sie sich vor, ihre Freundin zu fragen, ob sie Lust hat mit ihr Freitagnachmittag für ca. eine Stunde walken zu gehen.

Sie schreibt sich ihren Plan auf, damit sie ihn nicht vergisst.

Fallbeispiel Anselm (Folie 4)

Ziel: Ich möchte bei der Arbeit keine zucker- und fetthaltigen Snacks essen, stattdessen Obst und Gemüse.

Anselm überlegt sich auch einen konkreten Plan.

(WAS) Was könnte er statt Schokoriegel und Co. essen? Damit es abwechslungsreich wird, macht er sich eine Liste, was er alles mag. Er mag z. B. gerne Äpfel. Fruchtsaft mag er auch. Und Obst, das es nicht immer gibt, wie Erdbeeren oder Kirschen. Im Winter mag er Trockenpflaumen. Kleingeschnittene Möhren und Paprika wären auch gut. Gurken oder Tomaten sind auch in Ordnung.

(WANN) Am häufigsten greift er in den Pausen am Vormittag und Nachmittag zu den ungesunden Snacks.

(WO, WIE) Daher möchte er zukünftig etwas Obst und kleingeschnittenes Gemüse von zuhause mit zur Arbeit nehmen.

Diesen Plan schreibt er sich auf.

Anmerkung

Fragen und Einwände der Teilnehmer können an dieser Stelle bereits aufgegriffen und diskutiert werden. Auch wenn in Modul 1 nur ein Fallbeispiel eingeführt wurde, kann an dieser Stelle trotzdem das andere eingeführt werden, indem man darauf verweist, dass das ein Beispiel von einem anderen Patienten ist, der sich ein anderes Ziel gesetzt hat.




Thema: Persönlicher Handlungsplan, mögliche Barrieren Zeit: ca. 20 Min.

Lernziel 2.4 Der Teilnehmer kann einen Handlungsplan für sein persönliches Ziel erstellen und mögliche Hindernisse beschreiben

Begründung

Die Teilnehmer sollen ihren persönlichen Handlungsplan formulieren und die Fragen zur Formulierung von Plänen darauf anwenden. Die im ersten Teil vermittelten Inhalte und Strategien sollen damit praktisch und patientenorientiert angewandt werden.

Inhalt und Ablauf

 Die Teilnehmer sollen einen konkreten Plan für das eigene Ziel aufstellen (**Patientenheft S. 8: „Mein Plan – der Weg zum Ziel“**), dabei ggf. Hindernisse notieren, die ihnen bei der Planung einfallen (**Patientenheft S. 9: „Hindernisse überwinden, Lösungen finden“**).

oder



Instruktion: Nun sind Sie dran, Sie haben jetzt ca. 20 Min. Zeit, einen Plan für Ihr Ziel aufzustellen. Schlagen Sie dazu bitte das Patientenheft auf Seite 8 auf. Dort sind die soeben besprochenen Fragen zur Formulierung von Plänen aufgeführt.

Falls Ihnen beim Planen bereits Dinge einfallen, die den Plan erschweren oder verhindern könnten, so notieren Sie diese auf Seite 9 unter „Schwierigkeiten und Hindernisse“ gleich mit, denn es ist wichtig, Hindernisse gleich in die Planung einzubeziehen. Im nächsten Modul wird es darum gehen, wie Sie trotz der Hindernisse Ihre Pläne umsetzen können.

Wenn Sie möchten, können Sie sich mit ihrem Nachbarn austauschen, ihn bei der Planung unterstützen und Fragen zu dessen Plan stellen.

Anmerkung

Das Ausformulieren des konkreten Plans kann sowohl als Einzelarbeit oder auch als Partnerarbeit durchgeführt werden. Da es Teilnehmer gibt, die lieber alleine arbeiten, andere lieber gemeinsam, kann jeder Teilnehmer für sich eine der beiden Methoden wählen. Bei der Partnerarbeit sollten die Pläne der beiden Partner nacheinander besprochen werden. Die Partnerarbeit hat den Vorteil, dass die Teilnehmer von den Ideen der anderen profitieren und die Pläne von anderer Seite her beleuchtet werden. Damit können eventuell frühzeitig Unstimmigkeiten und Hindernisse erkannt werden. Bei Bedarf kann den Teilnehmern beim Planen Hilfestellung vom Schulungsleiter gegeben werden. Je nach Gruppenkonstellation erscheint die Zeit von 20 Minuten möglicherweise etwas lang für diese Aufgabe. Da viele Patienten häufig den Wunsch nach gegenseitigem Austausch haben, kann die überschüssige Zeit ggf. hierfür verwendet werden. Oder es können bereits aufgestellte Pläne exemplarisch vorgestellt werden, wie für Lernziel 3.1 in Modul 3 vorgesehen.



Abschluss

Zeit: ca. 5 Min.

Inhalt und Ablauf

 Teilnehmerfragen klären.



Aufgabe: Den eigenen Plan überdenken, ggf. weiterentwickeln und einen Behandler oder Angehörigen mit einbeziehen und das Arbeitsblatt weiter bearbeiten, Hindernisse notieren.



Zusammenfassung.

Heute haben wir darüber gesprochen, wie man durch konkrete Pläne sein Ziel erreichen kann, und dafür auch einige Beispiele angesehen. Sie haben damit angefangen, für sich einen konkreten Plan aufzustellen.

Ausblick auf Modul 3.

Im nächsten und letzten Modul geht es darum, was im Alltag schwierig werden könnte und wie Sie es dann trotzdem schaffen, Ihr Ziel zu erreichen.

Verabschiedung.



MODUL 3: Hindernisse überwinden, prüfen und belohnen

Thema	Barrieren und Gegenstrategien, Techniken zur Handlungskontrolle	
Form	Schulung	
Dauer	60 Minuten	
Zielgruppe	Patienten in der medizinischen Rehabilitation	
Raum	Ruhiger Gruppenraum	
Material	Plakat, Beamer/OH-Projektor, Folien 5-11, Flipchart, Patientenheft S. 8-13 („Mein Plan – Der Weg zum Ziel“, „Hindernisse überwinden, Lösungen finden“, „Wie überprüfe ich, ob ich mein Ziel erreiche?“, „Was habe ich getan, um meinen Plan zu verwirklichen?“)	
Lernziele		
	Einführung	5 Min.
3.1	Der Teilnehmer kann seinen Handlungsplan beschreiben	10 Min.
3.2	Der Teilnehmer kann mögliche Gegenstrategien zur Überwindung von Hindernissen erklären	20 Min.
3.3	Der Teilnehmer kann Techniken zur Handlungskontrolle beschreiben und für sich eine Strategie auswählen	15 Min.
	Abschluss	10 Min.

Allgemeine Ziele

Am Ende dieses Moduls können die Teilnehmer einen persönlichen Handlungsplan für ein Veränderungsziel beschreiben. Sie können mögliche Gegenstrategien zur Überwindung von Hindernissen erklären und auf ihren Plan anwenden. Sie können Techniken zur Handlungskontrolle beschreiben und haben persönliche Strategien ausgewählt.

LEITFADEN

Einführung

Zeit: ca. 5 Min.

Inhalt und Ablauf



Der Schulungsleiter begrüßt die Teilnehmer und erinnert an das zweite Modul. Er stellt die Themen des dritten Moduls vor (**Plakat**).

Im letzten Modul ging es darum, einen Plan zu machen, wie man sein Ziel erreichen kann. Heute besprechen wir, wie Sie es trotz auftauchender Schwierigkeiten schaffen können, Ihr Ziel zu verfolgen. Anselm bzw. Selma stoßen z. B. auf einige Hindernisse, als sie beginnen, ihren Plan umzusetzen. Außerdem soll es darum gehen, wie sie später prüfen können, ob Sie auf dem richtigen Weg sind.



Thema: Handlungspläne besprechen

Zeit: ca. 10 Min.

Lernziel 3.1 Der Teilnehmer kann seinen Handlungsplan beschreiben

Begründung

Zum Einstieg in das Modul wird das letzte Arbeitsblatt besprochen und damit an das Thema des letzten Moduls angeknüpft. Alle Teilnehmer sollten einen zumindest provisorischen Plan haben, um daran weiterarbeiten zu können.

Inhalt und Ablauf

- ☀ Handlungspläne exemplarisch vorstellen (**Patientenheft S. 8 „Mein Plan – Der Weg zum Ziel“**), bei Bedarf Hilfestellung bei der Ausarbeitung geben.

Instruktion: *Bitte schlagen Sie noch mal das Patientenheft auf Seite 8 auf. Wer möchte, kann seinen Plan vorstellen.*

Leitfragen: *Wie hat das beim letzten Mal geklappt, haben Sie später noch etwas verändert? Wer von Ihnen hat, ähnlich wie Selma, mehr Bewegung im Alltag geplant oder, ähnlich wie Anselm, gesünder zu essen? Wer von Ihnen hat etwas ganz anderes geplant? Bei wem hat das Planen nicht so gut geklappt, weil die W-Fragen nicht zum Ziel passen?*

Anmerkung

Nicht jeder Teilnehmer muss seinen Plan vorstellen. Es soll aber die Möglichkeit geben, sich zu versichern, Fragen zu stellen und mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

Falls niemand seinen Plan vorstellen möchte, sollte der Schulungsleiter versuchen herauszufinden, woran dies liegt (z. B. mangelndes Verständnis). Alternativ kann anhand eines Fallbeispiels wiederholt werden, wie Pläne formuliert werden sollten.

Thema: Hindernisse und Gegenstrategien

Zeit: ca. 20 Min.

Lernziel 3.2 Der Teilnehmer kann mögliche Gegenstrategien zur Überwindung von Hindernissen erklären

Begründung

Vorsätze und Pläne zur Verhaltens- oder Lebensstiländerung können im Alltag häufig nicht umgesetzt werden. Die Erstellung eines Plans allein gibt noch keine Sicherheit für die Verstetigung. Eine Auseinandersetzung mit den möglichen zugrundeliegenden Hindernissen und den Möglichkeiten, mit diesen effektiv umzugehen, ist eine wichtige Voraussetzung für eine langfristige Verhaltens- oder Lebensstiländerung.



Inhalt und Ablauf



Sammeln von möglichen Hindernissen am **Flipchart** (2 Spalten, links Hindernisse oder Schwierigkeiten notieren, rechts werden später Gegenstrategien oder Lösungen ergänzt).

Manches Vorhaben scheitert auch bei guter Planung an Hindernissen oder Schwierigkeiten im Alltag. Daher ist es hilfreich, bereits frühzeitig zu überlegen, wie Sie mit solchen Schwierigkeiten umgehen können.

Leitfrage: *Was könnte mich an der Umsetzung im Alltag hindern?*

Häufige Hindernisse ggf. ergänzen und zwischen inneren und äußeren Hindernissen unterscheiden.

- innere Hindernisse: Stimmung, Gefühle, Gedanken, Gewohnheiten, eigene Trägheit, Wissenslücken, Scham, Angst, Unsicherheit, ...
- äußere Hindernisse: wenig Zeit, fehlende Mobilität, Partner, keine Angebote, Organisationsaufwand, Kosten, ...



Den Umgang mit Hindernissen am Fallbeispiel erläutern (**Folien 5-8**).

Fallbeispiel Selma

Hindernisse bei Selma sind: Manchmal ist sie einfach zu müde, besonders, wenn sie sowieso schon von der Arbeit gestresst ist oder später nach Hause kommt, dann fällt es ihr schwer, noch mal loszugehen.

Aber diesmal hat Selma sich fest vorgenommen, etwas zu verändern. Als Lösungen überlegt sie sich daher: Dienstags möchte sie die Walkingausrüstung gleich ins Auto legen und direkt von der Arbeit aus losgehen. Dann kann es auch nicht passieren, dass sie auf dem Sofa hängen bleibt. Der Stadtpark liegt ohnehin in der Nähe ihrer Arbeit. Freitags will sie ihre Freundin bitten, ihr keine Ausreden durchgehen zu lassen. Sie würde ohnehin ungern ihre Freundin sitzen lassen, wenn sie sich mit ihr verabredet hat. Wenn die Unlust mal allzu groß wird, will sie sich noch mal vor Augen führen, wofür sie den Sport machen will, warum ihr das eigentlich wichtig ist.

Es fallen ihr weitere Hindernisse ein: Wenn es regnet, bleibt sie häufig lieber zuhause. Es könnte ihr auch etwas dazwischenkommen, z. B. es läuft etwas Gutes im Fernsehen oder es findet eine andere interessante Veranstaltung statt. Oder ihre Familie nimmt sie in Anspruch, der Mann oder die Kinder wollen etwas von ihr.

Dazu überlegt sie sich folgende Lösungen: Wenn es allzu sehr regnet, wird sie ins Schwimmbad gehen statt zu walken. Das Schwimmen hat ihr nämlich während der Reha auch Spaß gemacht. Sie wird besser nicht ins Fernsehprogramm schauen, was am Dienstag läuft. Oder sich den Film aufnehmen und ihn hinterher zur Belohnung anschauen. Sie nimmt sich vor, aus ihrem Dienstagssport einen „heiligen“ Termin zu machen, den sie nicht so leicht für etwas anderes opfert.

Was ist, wenn es ihr wegen ihrer Erkrankung schlecht geht und an Sport nicht zu denken ist? Sie wird es versuchen, so gut es geht, vielleicht langsamer als sonst.



Wenn es gar nicht geht, setzt sie natürlich aus. Wichtig ist ihr aber, dass sie ihren Plan deswegen nicht ganz aufgibt. Wenn Sie sich besser fühlt, fängt sie wieder mit dem Walken an.

All diese Ideen, wie sie es schaffen kann, die Hindernisse zu überwinden, schreibt sie sich auf.

Fallbeispiel Anselm

Auch Anselm denkt, dass die Veränderung seiner Pausensnacks gar nicht so einfach wird. Seine Hindernisse: Oft hat er einfach Lust auf Schokolade. Oder die Kollegen haben Schokolade mitgebracht und er muss nur zugreifen. Was hat er sich als Lösung überlegt? Er nimmt sich vor, bei Stress und Schokoladenhunger kurz nach draußen zu gehen und tief durchzuatmen, anstatt gleich zur Schokolade zu greifen. Bei Lust auf etwas Süßes ist Obst ein guter Ersatz. Er will die Kollegen bitten, keine Schokolade in seine Nähe zu stellen. Er nimmt sich vor, auch für die Kollegen mal Obst mit zur Arbeit zu nehmen, um sie so evtl. mit seiner Idee „anzustecken“. Was, wenn die Kollegen sich über ihn und seine Dose mit Obst lustig machen? Da hat er sich jetzt schon einen guten Spruch überlegt, mit dem er kontern wird.

Weitere mögliche Hindernisse: Wird er es wirklich schaffen, sich morgens immer Obst einzupacken und Gemüse kleinzuschneiden? Oft hat er auch kein Obst oder Gemüse im Haus.

Seine Lösungen: Einplanen, evtl. fünf Minuten früher aufzustehen, sich das Zurechtmachen von Obst und Gemüse zur Routine machen wie das Einschalten der Kaffeemaschine. Oder er legt sich alles schon am Vorabend bereit. Er will Obst und Gemüse immer auf den wöchentlichen Familieneinkaufszettel schreiben und auch mit seiner Frau darüber sprechen. Natürlich bedeutet das nicht, dass er nie mehr Schokolade essen wird. Aber er möchte das zumindest bei der Arbeit reduzieren. Er notiert sich seine Lösungsmöglichkeiten.



Sammeln von möglichen Gegenstrategien und Lösungen am **Flipchart** (in der rechten Spalte zu den bereits gesammelten Hindernissen ergänzen).

Leitfrage: Wie kann es gelingen, die von Ihnen genannten Hindernisse zu überwinden und den Plan trotzdem umzusetzen?


Wichtige Gegenstrategien ggf. ergänzen.

- Planen: günstigen Zeitpunkt festlegen, Termine im Kalender eintragen, Alternativen planen
- Prioritäten setzen: bestimmte Termine oder Vorhaben „heilig“ machen
- Aufwand anders sehen: Aufwand dem Nutzen gegenüberstellen
- Akzeptieren schwieriger Gedanken und Gefühle: Gedanken oder Gefühle, die Sie von Ihrem Vorhaben abbringen könnten, gelassen zur Kenntnis nehmen – sich aber nicht vom Ziel abbringen lassen
- Unterstützung durch andere einholen: sich verabreden, Verpflichtungen einge-



hen, jemanden bitten zu helfen

- Erinnerungshilfen organisieren: sich Hinweise organisieren, etwas bereitlegen, an Termine oder Vorhaben erinnern lassen
- Ziele und positive Auswirkungen vergegenwärtigen: sich bewusst machen, was Sie durch das geplante Verhalten erreichen können oder wie gut es Ihnen tut; sich darin bestärken, dass Sie Schritt für Schritt Ihrem Ziel näher kommen
- Ablenkung vermeiden: das umgehen, von dem Sie wissen, dass es Sie von Ihrem Vorhaben abbringt
- Stimmungstief vermeiden: Dinge direkt erledigen, bevor Sie nicht mehr dazu in der Stimmung sind

 Eintragen der persönlichen Hindernisse und Gegenstrategien auf dem Arbeitsblatt (**Patientenheft S. 9 „Hindernisse überwinden, Lösungen finden“**).

Instruktion: Bitte überlegen Sie sich nun, was bei Ihnen Hindernisse und Schwierigkeiten sein könnten. Schlagen Sie das Patientenheft auf Seite 9 auf und tragen Sie diese dort ein. Suchen Sie dann bitte nach Möglichkeiten, wie Sie diese Schwierigkeiten lösen könnten, und tragen auch diese ein.

Anmerkung

Die Teilnehmer sollen in der Lage sein, das Wissen auch praktisch anzuwenden. Beim Sammeln am Flipchart sollte zwischen den Hindernissen jeweils etwas Platz gelassen werden, damit zu jedem ggf. auch mehrere Gegenstrategien notiert werden können. Alternativ kann auch mit Kärtchen gearbeitet werden, damit man Hindernisse und Gegenstrategien flexibel verschieben und zuordnen kann. Gegenstrategien sollten an den am häufigsten genannten Hindernissen erarbeitet werden. Dabei ist darauf zu achten, dass Hindernisse verschiedenster Art (z. B. berufliche oder familiäre Belastungen) besprochen werden, damit sich möglichst viele Teilnehmer darin wiederfinden.

Thema: Prüfen, Belohnen, Anpassung von Zielen und Plänen

Zeit: ca. 15 Min.

Lernziel 3.3 Der Teilnehmer kann Techniken zur Handlungskontrolle beschreiben und für sich eine Strategie auswählen

Begründung

Es werden den Teilnehmern Möglichkeiten der Handlungskontrolle vermittelt, damit sie die Umsetzung der Pläne zum Erreichen ihrer Ziele beobachten und kontrollieren können.



Inhalt und Ablauf

- 👂 Vorstellen von Beispielen zur Handlungskontrolle, d. h. zur Überprüfung der Umsetzung des eigenen Plans und der Zielerreichung (**Folie 9**).

Es ist sinnvoll, sich im Alltag selbst zu beobachten, ab und zu einmal inne zu halten und zu schauen, ob man noch auf dem richtigen Weg ist, ob die Umsetzung des Plans funktioniert. Solche Möglichkeiten zur eigenen Überprüfung möchte ich Ihnen jetzt vorstellen.

- Selbstbeobachtung: z. B. ein Protokoll führen, Tagebuch, Kalender, Handy-App... (**Patientenheft S. 12 „Was habe ich getan, um meinen Plan zu verwirklichen?“**)
- Inventur: zu einem vorher festgelegten Termin eine Inventur machen: Was konnte ich bislang umsetzen? Was hat gut funktioniert? Was war schwierig? Möchte ich meinen Plan verändern? (**Patientenheft S. 13 „Inventur“**)
- Patenschaft: mit jemand anderem vereinbaren, nach einer vorher festgelegten Zeit über die Erfolge, Probleme und Fragen zu sprechen
- Brief an mich selbst schreiben: eine Erinnerung daran, was ich mir vorgenommen habe. Jemand anderen bitten, diesen nach einer vorher festgelegten Zeit an mich zu versenden

Wenn Sie Ihre Bilanz gezogen haben, dann sollten Sie daran denken, sich auch für kleine Erfolge zu belohnen, sich also selbst eine Freude zu machen, sich etwas zu gönnen, sich loben oder loben lassen.

Beispiele zur Handlungskontrolle anhand des Fallbeispiels erläutern (**Folie 10**).

Selma überlegt sich, wie sie im Alltag darauf achten will, ob sie den Plan auch tatsächlich umsetzt. Sie will sich im Kalender den Sport als Termin eintragen, damit sie daran denkt. Dahinter wird sie jede Woche ankreuzen, ob sie ihren Sport gemacht hat. Sie geht eine „Patenschaft“ ein mit einer Freundin, die sie in der Klinik kennen gelernt hat. Sie haben vereinbart, nach einem Monat zu telefonieren und darüber zu sprechen, wie es mit den Plänen der jeweils anderen geklappt hat und ob etwas an der Planung verändert werden sollte. Sie überlegt sich, womit sie sich belohnen könnte, wenn sie ihren Plan umsetzt: Sie möchte sich zur Belohnung etwas Neues zum Anziehen kaufen, wenn sie nach dem ersten Monat mindestens sieben Kreuze in ihrem Kalender gesammelt hat. Für die Zeit danach überlegt sie sich dann weitere Belohnungen.


Anselm überlegt sich, wie er im Alltag überprüfen will, ob er seinen Plan auch umsetzt. Er will sich für jeden Tag, wenn er seinen Plan umsetzen konnte, zwei Striche in seinen Kalender machen. Wenn er seinen Plan nur teilweise umsetzen konnte, gibt es einen Strich. Nach einem Monat macht er „Inventur“ und schaut, wie viele Striche er gesammelt hat. Außerdem will er dann noch mal überlegen, ob der Plan so passend und realistisch war oder ob er etwas verändern möchte. Wenn er nach einem Monat 30 Striche geschafft hat, geht er zur Belohnung zu einem Fußballspiel, wo er schon lange nicht mehr war, obwohl er ein großer Fan ist.



Vorstellen eines Beispiels zur Selbstbeobachtung (**Folie 11**), Fazit ziehen, Verweis darauf, dass Pläne ggf. auch angepasst werden sollten.

Dinge im Alltag zu ändern ist nicht einfach, oft fällt man wieder in alte Gewohnheiten zurück. Deshalb ist es wichtig, sich bei der Veränderung zu beobachten. Prüfen Sie regelmäßig, wie gut Sie Ihre Veränderungen schaffen.

Wenn Pläne in der Umsetzung im Alltag nicht klappen, kann es auch sinnvoll sein, diese an die alltäglichen Gegebenheiten anzupassen und eine neue Planung zu machen. Lassen Sie sich durch mögliche Rückschläge nicht verunsichern, diese sind ganz normal. Erinnern Sie sich daran, wie Sie als Kind Fahrradfahren gelernt haben. Wie häufig ist das Fahrrad umgefallen oder Sie sind heruntergefallen. Dabei haben Sie immer weiter geübt, Ihre Strategien angepasst und besser gelernt, das neue Fahrzeug zu beherrschen. Rückschläge schärfen den Blick auf mögliche Hindernisse und ermöglichen die Planung zu verbessern. Sie sind kein Misserfolg, sondern helfen den Weg zum Erfolg zu optimieren. Deshalb ist es besonders anfangs sehr wichtig, sich aufmerksam zu beobachten.

 Eintragen der persönlichen Handlungskontrollstrategien auf dem Arbeitsblatt (**Patientenheft S. 11 „Wie überprüfe ich, ob ich mein Ziel erreiche?“**).

Instruktion: *Bitte tragen Sie nun auf Seite 11 im Patientenheft ein, was für Sie geeignete Möglichkeiten zur Überprüfung wären. Wie möchten Sie Ihren Weg zum Ziel im Alltag überprüfen?*

Abschluss

Zeit: ca. 10 Min.

Inhalt und Ablauf

 Zusammenfassung (**Plakat**) der wesentlichen Schulungsinhalte.

- Anregungen und Ideen aus der Klinik
- Ziel auswählen
- konkrete Zielformulierung
- Plan aufstellen
- Hindernisse bzw. Schwierigkeiten und Gegenstrategien bzw. Lösungsmöglichkeiten
- Weg zum Ziel überprüfen und sich belohnen

Information zu weiteren Unterstützungsmöglichkeiten (in der Klinik, nach der Reha) geben.

 Teilnehmerfragen klären.

 Fazit der Teilnehmer sammeln.

Wer möchte, kann jetzt am Ende noch sagen, was sein Fazit dieser Schulung ist.

Verabschiedung.

Mit der persönlichen Planung Ihrer Vorsätze für die Zeit nach der Rehabilitation sind



Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele einen großen Schritt weiter gekommen. Während Ihrer verbleibenden Zeit in unserer Klinik haben Sie noch weitere Gelegenheit, Ihre Pläne zu überdenken und sich darüber mit Ihren Therapeuten oder Mitpatienten auszutauschen. Zuhause können Sie Ihre Pläne dann mit wichtigen Personen in Ihrem Umfeld besprechen, um die Veränderungen zu erleichtern. Ich verabschiede mich jetzt von Ihnen und wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Pläne.

Anmerkung

Häufig kommen Teilnehmer am Ende der Schulung noch mit Fragen zum Schulungsleiter. Um die Fragen gleich beantworten zu können, empfiehlt es sich, nach Ende der Schulung noch ein wenig Zeit einzuplanen.

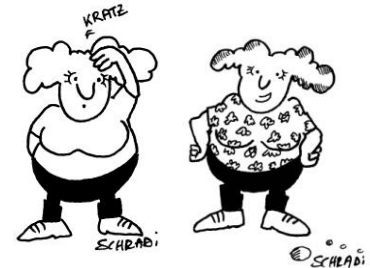


ANHANG 1: Fallbeispiele

Fallbeispiel 1: „Selma will sich mehr bewegen“

Selma ist gerade in der Reha-Klinik. Nun überlegt sie, was sie langfristig tun könnte, um möglichst gesund und zufrieden zu bleiben. Sie hat in der Klinik viele Anregungen bekommen, z. B. dass regelmäßige Bewegung gut ist, wie sie sich gesund ernähren kann, sie hat das Entspannungstraining mitgemacht.

Sie überlegt auch, ob sie sich nach der Reha noch weitere Unterstützung holen soll, ob sie sich z. B. einer Selbsthilfegruppe anschließen oder zu einer Psychologin gehen soll. Sie hat außerdem gelernt, dass es wichtig ist, auf sich und ihre Symptome zu achten, damit sie rechtzeitig erkennt, wenn es ihr schlechter geht. Sie hat gelernt, welche Medikamente sie wann und wofür einnehmen sollte. Sie denkt darüber nach, wie es für sie beruflich weitergeht und wie sie eigentlich ihre Freizeit gestalten möchte. Also eine ganze Menge. Ob sie all das schaffen wird? Zu Hause wartet auch noch ihre Familie auf sie und im Büro ist sicherlich viel Arbeit liegen geblieben.



Zuerst einmal denkt sie darüber nach, was für sie von all den Dingen, die sie ändern könnte, am wichtigsten ist. Denn alles auf einmal wäre zu viel. Sie überlegt, was am dringendsten ist und was ihr am meisten bringen würde. Was wäre realistisch für sie, was kann sie sich vorstellen? Was würde ihr Spaß machen? Was würde ihr langfristig gut tun? Was passt zu ihr und ihrem Leben?

Sie entscheidet sich dafür, sich zukünftig häufiger zu bewegen. Das hat ihr in der Reha gut getan und auch ihr Arzt hat es ihr zur Verbesserung ihrer Gesundheit empfohlen. Die anderen Dinge findet sie zwar auch wichtig, aber irgendwo will sie einen Anfang machen. Zunächst einmal gilt es, für diese Absichten konkretere Ziele zu formulieren, denn sonst bleibt es vielleicht beim guten Vorsatz. Das kennt sie schon von der Zeit nach der ersten Reha.

Für ihr Ziel, sich mehr zu bewegen, überlegt sie sich, was sie konkret erreichen will und was passend und realistisch ist. Sie formuliert ihr Ziel schließlich folgendermaßen: „Ich möchte im Alltag mehr Treppen steigen. Außerdem möchte ich zweimal in der Woche leichten Sport machen.“ Einmal die Woche hatte sie das bisher ohnehin schon versucht. Eigentlich macht ihr der Sport auch Spaß, daher hält sie es für machbar, das häufiger zu machen.

„Jeder gute Vorsatz bringt nichts, wenn ich ihn nicht in die Tat umsetze“, denkt Selma sich. Daher macht sie einen konkreten Plan.

Der Plan fürs Treppensteigen lautet: „Jedes Mal wenn ich bei der Arbeit in ein anderes Stockwerk gehe, benutze ich die Treppe statt den Fahrstuhl.“ Mehr muss sie dazu nicht planen.

Mit dem Sport ist es schon schwieriger, sie plant für sich, was sie konkret machen könnte, wie, wann, mit wem und wo. Bisher ist sie ab und zu walken gegangen, das würde sie gerne beibehalten. Allerdings kann sie sich alleine oft schwer dazu aufraffen. Sie nimmt sich vor, einmal die Woche wie bisher am Dienstagabend nach der Arbeit alleine für ca. 45 Minuten walken zu gehen. Außerdem nimmt sie sich vor, ihre Freundin zu fragen, ob sie Lust hat mit ihr Freitagnachmittag für ca. eine Stunde walken zu gehen. Sie hat schon alles, was sie dazu braucht, also z. B. die Schuhe und die Walking-Stöcke. Die Walkingstrecken im Stadtpark



und um den See gefallen ihr am besten, die möchte sie abwechselnd gehen. Sie schreibt sich ihren Plan auf, damit sie ihn nicht vergisst.

Doch schon kommen ihr Bedenken. „Werde ich das wirklich schaffen, zweimal pro Woche?“ Sie weiß aus der Vergangenheit, dass sie sich oft nicht aufraffen kann. Manchmal fühlt sie sich einfach zu müde. Wenn sie sowieso schon von der Arbeit gestresst ist oder später nach Hause kommt, fällt es ihr besonders schwer, noch einmal loszugehen. Und wenn es regnet, bleibt sie lieber zu Hause. Also alles wieder verwerfen? Nein, sie hat sich diesmal fest vorgenommen, etwas zu verändern. Daher denkt sie darüber nach, wie sie diese Hindernisse überwinden könnte, wie sie es schaffen kann, trotzdem das umzusetzen, was sie sich vorgenommen hat. Für dienstags überlegt sie sich, dass sie die Walkingausrüstung gleich ins Auto legt und dann von der Arbeit aus losgeht. Dann kann es auch nicht passieren, dass sie auf dem Sofa hängen bleibt. Der Stadtpark liegt ohnehin in der Nähe ihrer Arbeit. Freitags will sie ihre Freundin bitten, ihr keine Ausreden durchgehen zu lassen. Sie würde ohnehin ungern ihre Freundin sitzen lassen, wenn sie sich mit ihr verabredet hat. Wenn die Unlust mal allzu groß wird, will sie sich noch mal vor Augen führen, wofür sie den Sport machen will, warum ihr das eigentlich wichtig ist. Wenn es allzu sehr regnet, wird sie ins Schwimmbad gehen statt zu walken. Das Schwimmen hat ihr nämlich während der Reha auch Spaß gemacht. Aber was, wenn ihr etwas anderes dazwischenkommt? Dienstags zum Beispiel etwas Gutes im Fernsehen läuft oder irgendeine andere Veranstaltung ist? Wenn ihre Familie sie in Anspruch nimmt, die Kinder oder ihr Mann etwas von ihr wollen? Sie nimmt sich vor, aus ihrem Dienstagssport einen „heiligen“ Termin zu machen, den sie nicht so leicht für etwas anderes opfert. Sie wird besser nicht ins Fernsehprogramm schauen, was am Dienstag läuft. Oder sich den Film aufnehmen und ihn hinterher zur Belohnung anschauen. Was ist, wenn es ihr wegen ihrer Erkrankung schlecht geht und an Sport nicht zu denken ist? Sie wird versuchen, zu walken oder zu schwimmen, so gut es geht, vielleicht langsamer als sonst. Wenn es gar nicht geht, setzt sie natürlich aus. Wichtig ist ihr aber, dass sie ihren Plan deswegen nicht ganz aufgibt. Wenn sie sich besser fühlt, fängt sie wieder mit dem Walken an. All diese Ideen, wie sie es schaffen kann, die Hindernisse zu überwinden, schreibt sie sich auch auf.

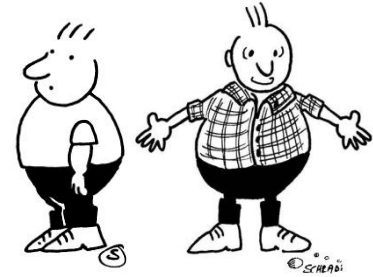
Als letztes nimmt Selma sich vor, dass sie im Alltag darauf achten will, ob sie den Plan auch tatsächlich umsetzt. Sie will sich im Kalender den Sport als Termin eintragen, damit sie daran denkt. Dahinter wird sie jede Woche ankreuzen, ob sie ihren Sport gemacht hat. Sie geht eine „Patenschaft“ ein mit einer Freundin, die sie in der Klinik kennen gelernt hat. Sie haben vereinbart, nach einem Monat zu telefonieren und darüber zu sprechen, wie es mit den Plänen des jeweils anderen geklappt hat und ob etwas an der Planung verändert werden sollte. Sie überlegt sich, womit sie sich belohnen könnte, wenn sie ihren Plan umsetzt: Sie möchte sich zur Belohnung etwas Neues zum Anziehen kaufen, wenn sie nach dem ersten Monat mindestens 7 Kreuze in ihrem Kalender gesammelt hat. Danach überlegt sie sich weitere Belohnungen.



Fallbeispiel 2: „Anselm will seine Ernährung verändern“

Anselm ist (auch) in der Reha-Klinik und macht sich Gedanken, wie es zuhause weitergehen soll. Er hat in der Klinik einige Tipps bekommen und einiges ausprobiert.

Er denkt, dass die Veränderung der Ernährung momentan das Wichtigste wäre. Das würde seiner Gesundheit gut tun. Er erhofft sich auch einen positiven Effekt auf seine Figur und auf sein Wohlbefinden.



Bisher hat er bei der Arbeit zwischendurch viele Snacks mit Fett und Zucker gegessen. Oft greift er aus Stress oder Zeitmangel schnell zum Schokoriegel. Unterwegs holt er sich gerne mal eine Bratwurst mit Cola, abends vor dem Fernseher isst er häufig noch Chips. Aber da er erst mal mit kleinen Schritten anfangen möchte, setzt er sich das Ziel: „Ich möchte bei der Arbeit keine Snacks mit viel Fett und Zucker essen, stattdessen Obst und Gemüse“. Eigentlich mag er Obst gerne, nur haben seine Gewohnheiten ihn bisher davon abgehalten.

Anselm überlegt sich auch einen konkreten Plan. Was könnte er statt Schokoriegel und Co. essen? Damit es abwechslungsreich wird, macht er sich eine Liste, was er mag. Er mag z. B. gerne Äpfel. Fruchtsaft mag er auch. Und Obst, das es nicht immer gibt, wie Erdbeeren oder Kirschen. Im Winter mag er Trockenpflaumen. Kleingeschnittene Möhren und Paprika wären auch gut. Gurken oder Tomaten sind auch in Ordnung. Am häufigsten greift er in den Pausen am Vormittag und Nachmittag zu den ungesunden Snacks. Daher möchte er Obst und kleingeschnittenes Gemüse mit zur Arbeit nehmen. Diesen Plan schreibt er sich auf.

Natürlich weiß er schon, dass das manchmal nicht so einfach wird. Daher notiert er sich Schwierigkeiten und wie er sie lösen kann. Oft hat er einfach Lust auf Schokolade. Oder die Kollegen haben Schokolade mitgebracht und er muss nur zugreifen. Wie kann er es dann schaffen, seinen Plan trotzdem umzusetzen? Er nimmt sich vor, bei Stress und Schokohunger kurz nach draußen zu gehen und tief durchzuatmen, anstatt gleich zur Schokolade zu greifen. Bei Lust auf etwas Süßes ist Obst ein guter Ersatz. Er will die Kollegen bitten, keine Schokolade in seine Nähe zu stellen. Wenn sie sich anfangs lustig machen, wird er das aushalten müssen oder mit einem Spruch kontern. Er nimmt sich vor, auch für die Kollegen mal Obst mit zur Arbeit zu nehmen, um sie so evtl. mit seiner Idee „anzustecken“. Was, wenn die Kollegen sich über ihn und seine Dose mit Obst lustig machen? Da hat er sich jetzt schon einen guten Spruch überlegt, mit dem er kontern wird. Er will sich immer wieder sein Ziel vor Augen führen und warum ihm das wichtig ist. Ob er es schaffen wird, sich morgens immer Obst einzupacken und Gemüse kleinzuschneiden? Das muss er einplanen, dafür evtl. fünf Minuten früher aufstehen. Er will es sich zur Routine machen wie das Einschalten der Kaffeemaschine. Oft hat er auch kein Obst oder Gemüse im Haus. Daher will er das auf den wöchentlichen Familieneinkaufszettel schreiben und auch mit seiner Frau darüber sprechen. Natürlich bedeutet das nicht, dass er nie mehr Schokolade essen wird. Aber er möchte das zumindest bei der Arbeit reduzieren.

Dann überlegt Anselm sich, wie er im Alltag überprüfen will, ob er seinen Plan auch umsetzt. Er will sich für jeden Tag, wenn er seinen Plan umsetzen konnte, zwei Striche in seinen Kalender machen. Wenn er seinen Plan nur teilweise umsetzen konnte, gibt es einen Strich. Nach einem Monat macht er „Inventur“ und schaut, wie viele Striche er gesammelt hat. Außerdem will er dann noch mal überlegen, ob der Plan so passend und realistisch war oder ob er etwas verändern möchte. Wenn er nach einem Monat 30 Striche geschafft hat, geht er zur Belohnung zu einem Fußballspiel, wo er schon lange nicht mehr war, obwohl er ein großer Fan ist.

ANHANG 2: Übersichtsplakat

Selbstmanagement – Veränderung selbst machen

Der Weg vom guten Vorsatz zur langfristigen Lebensstiländerung

• Ziele setzen

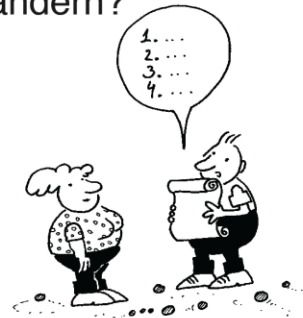
Was nehme ich mir vor?

Was möchte ich zu Hause ändern?



• Planen

Wie möchte ich das machen?



• Hindernisse überwinden

Was könnte schief gehen?

Was könnte ich dann machen?



• Prüfen und belohnen



Wie prüfe ich, ob es klappt?



SelMa

ANHANG 3: Folien

Folie 1




Schulung

Wie geht's weiter?
Selbstmanagement nach der Reha
oder: „Selbst machen“ – Wie ich
meine Ziele im Alltag umsetze

1

Folie 2



Eine konkrete Planung ist günstig

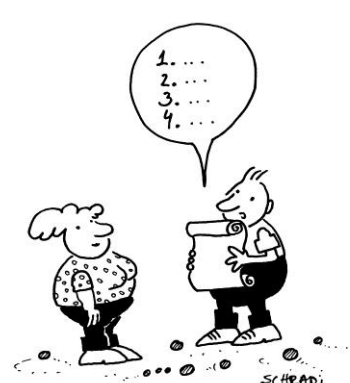
Was?

Wann?

Wo?

Wie, womit?

Mit wem?



2



Folie 3

Selma macht konkrete Pläne...




Im Alltag mehr Treppen steigen	Zweimal in der Woche leichten Sport machen
<p>Was? Treppen steigen</p> <p>Wann? jedes Mal, wenn ich in anderes Stockwerk gehe</p> <p>Wo? bei der Arbeit</p> <p>Wie, womit? –</p> <p>Mit wem? alleine, aber auch mit Kollegen</p>	<p>Was? Walking</p> <p>Wann? Dienstag nach der Arbeit, Freitag Nachmittag</p> <p>Wo? Walkingstrecken im Stadtpark und um den See</p> <p>Wie, womit? Stöcke, Schuhe</p> <p>Mit wem? Di: alleine, Fr: mit Kollegin</p>

3

Folie 4

Anselm macht einen Plan...



Bei der Arbeit keine Snacks mit viel Zucker und Fett essen, stattdessen mehr Obst und Gemüse


Was? Äpfel, Fruchtsaft, Erdbeeren, Kirschen, Trockenpflaumen, kleingeschnittene Möhren oder Paprika, Tomaten, Gurken

Wann? Pausen am Vormittag und Nachmittag

Wo? bei der Arbeit

Wie, womit? vorher von zuhause mitnehmen

Mit wem? –




4

Folie 5

Hindernisse bewältigen, Lösungen finden

1. müde, kann mich nicht aufraffen
2. gestresst, komme von der Arbeit nach Hause und da liegt noch die Bügelwäsche



Lösungsideen


- ✓ direkt von der Arbeit in den benachbarten Stadtpark (Di)
- ✓ Freundin bitten, keine Ausreden gelten zu lassen (Fr)
- ✓ daran denken, wie gut man sich nach dem Walken fühlt
- ✓ Ziel vor Augen führen: Warum ist mir das wichtig?

5

Folie 6

Hindernisse bewältigen, Lösungen finden

3. Regen
4. gutes Fernsehprogramm, andere Veranstaltung
5. Familie nimmt mich in Anspruch
6. geht mir wegen meiner Erkrankung schlecht




Lösungsideen

- ✓ Schwimmbad statt Walking
- ✓ nicht ins TV-Programm schauen, ggf. Film aufnehmen
- ✓ „heiliger“ Termin, der nicht geopfert wird
- ✓ versuchen, so gut es geht, oder: Pause und beim nächsten Mal wieder


6

Folie 7

Hindernisse bewältigen, Lösungen finden



1. Stress, „Schokoladenhunger“
2. Kollegen bringen Schokolade mit
3. Kollegen machen sich lustig




Lösungsideen

- ✓ kurz nach draußen und durchatmen
- ✓ Obst als Ersatz bei Lust auf Süßes
- ✓ Kollegen bitten, keine Schokolade in die Nähe zu stellen
- ✓ für die Kollegen Obst mitbringen und sie „anstecken“
- ✓ mit einem Spruch kontern


7

Folie 8

Hindernisse bewältigen, Lösungen finden



3. schaffe es evtl. morgens nicht, Obst einzupacken und Gemüse kleinzuschneiden
4. kein Obst und Gemüse zuhause





Lösungsideen

- ✓ Obst und Gemüse am Vorabend bereitlegen oder 5 Min. früher aufstehen
- ✓ zur Routine machen wie Einschalten der Kaffeemaschine
- ✓ Obst und Gemüse auf den Familieneinkaufszettel schreiben, mit Frau darüber sprechen


8

Folie 9

Wie überprüfe ich, ob ich mein Ziel erreiche?



- Selbstbeobachtung
- Inventur
- Patenschaft
- Brief an mich selbst schreiben




Belohnungen für das Erreichen von (Zwischen-)Zielen überlegen!

9

Folie 10

Selma und Anselm prüfen, ob es klappt...





- Termine in Kalender eintragen
- jede Woche ankreuzen, ob Sport gemacht
- „Patenschaft“ mit Freundin, Austausch nach einem Monat

Belohnung
mind. 7 Kreuze nach 1. Monat
→ Einkaufsbummel

- tägliche Strichliste: zwei Striche, wenn Plan vollständig umgesetzt, ein Strich, wenn teilweise umgesetzt
- „Inventur“ nach einem Monat

Belohnung
mind. 30 Striche im 1. Monat
→ Fußballspiel besuchen




10




Folie 11

Wie ich überprüfe, ob ich mein Ziel erreiche?



Was habe ich getan, um meinen Plan zu verwirklichen?

Woche: _____	Do:
Mo:	Fr:
Di:	Sa:
Mi:	So:



Pläne sollten ggf. auch angepasst werden.

Inventur
Wie gut konnte ich meinen Plan umsetzen?

Möchte ich etwas an meinem Plan ändern?

Rückschläge sind ganz normal!

11



ANHANG 4: Patientenheft



Worum es geht



Nach der Reha geht es zurück in den Alltag.

Sie haben sich vielleicht einiges vorgenommen. Sicher gab es in der Reha einige Vorschläge und Anregungen, was Sie verändern können. Das können ganz unterschiedliche Dinge sein, je nachdem, welche Erkrankung Sie haben. Was Sie davon aufgreifen und was Ihnen persönlich wichtig ist: Das entscheiden Sie selbst. Schließlich ist es Ihr Leben.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre Vorsätze zu verwirklichen. Es geht darum, wie Sie noch besser selbst aktiv werden können, um Ihre Ziele zu erreichen. Es geht also ums „Selbermachen“ – daher der Titel „SelMa“ (Fachleute nennen das auch „Selbstmanagement“). Es handelt sich dabei um ein wissenschaftlich anerkanntes Vorgehen.

Dazu gehören vier Schritte, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen.

- Erster Schritt: Überlegen Sie, was Ihre Ziele sind.
- Zweiter Schritt: Planen Sie Ihren Weg zum Ziel.
- Dritter Schritt: Manchmal tauchen auf dem Weg Schwierigkeiten oder Hindernisse auf. Daher lohnt es sich, frühzeitig einzugreifen und dafür Lösungen zu finden.
- Vierter Schritt: Ab und zu innehalten und überlegen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind.

Auf den nächsten Seiten finden Sie dazu zwei Beispiele.

Selma will sich mehr bewegen



Selma ist gerade in der Reha-Klinik. Nun überlegt sie, was sie langfristig tun könnte, um möglichst gesund und zufrieden zu bleiben. Sie hat in der Klinik viele Anregungen bekommen. Zuerst einmal denkt sie darüber nach, was von all den Dingen, die sie ändern könnte, für sie am wichtigsten ist. Sie überlegt, was am dringendsten ist und was ihr am meisten bringen würde.

Was wäre realistisch für sie, was kann sie sich vorstellen? Was würde ihr Spaß machen? Was würde ihr langfristig gut tun? Was passt zu ihr und ihrem Leben?

Sie entscheidet sich dafür, sich in Zukunft häufiger zu bewegen. Das hat ihr in der Reha gut getan, und auch ihr Arzt hat es ihr zur Verbesserung ihrer Gesundheit empfohlen. Sie überlegt sich, was sie konkret erreichen will und was passend und realistisch ist. Sie formuliert ihr Ziel schließlich so: „Ich möchte im Alltag mehr Treppen steigen. Außerdem möchte ich zweimal in der Woche leichten Sport machen.“

„Jeder gute Vorsatz bringt nichts, wenn ich ihn nicht in die Tat umsetze.“ Daher macht sie einen konkreten Plan. Der Plan fürs Treppensteigen lautet: „Jedes Mal wenn ich bei der Arbeit in ein anderes Stockwerk gehe, benutze ich die Treppe und nicht den Fahrstuhl.“ Mehr muss sie dazu nicht planen. Mit dem Sport ist es schon schwieriger. Sie denkt darüber nach, was sie konkret machen könnte, wann, wo und mit wem. Bisher ist sie ab und zu walken gegangen, das würde sie gerne beibehalten. Allerdings fällt es ihr alleine oft schwer. Sie überlegt sich, einmal die Woche wie bisher am Dienstagabend nach der Arbeit alleine für 45 Minuten walken zu gehen. Außerdem möchte sie ihre Freundin fragen, ob sie Lust hat mit ihr Freitagnachmittag für eine Stunde walken zu gehen. Sie hat schon alles, was sie dazu braucht, also die Schuhe und die Walking-Stöcke. Die Strecken im Stadtpark und um den See gefallen ihr am besten, die möchte sie abwechselnd gehen.

Sie hat allerdings einige Bedenken. Sie weiß aus der Vergangenheit, dass sie sich oft nicht aufraffen kann. Manchmal fühlt sie sich einfach zu müde. Wenn sie sowieso schon von der Arbeit gestresst ist oder später nach Hause kommt, fällt es ihr besonders schwer, noch einmal loszugehen. Und wenn es regnet, bleibt sie

2

lieber zu Hause. Daher überlegt sie sich, wie sie diese Hindernisse überwinden könnte. Dienstags will sie die Walkingausrüstung gleich ins Auto legen und dann von der Arbeit aus losgehen. Dann kann es auch nicht passieren, dass sie auf dem Sofa hängen bleibt. Der Stadtpark liegt ohnehin in der Nähe ihrer Arbeit. Freitags will sie ihre Freundin bitten, ihr keine Ausreden durchgehen zu lassen. Sie würde ihre Freundin ohnehin ungern sitzen lassen, wenn sie sich mit ihr verabredet hat. Wenn die Unlust mal allzu groß wird, will sie sich noch einmal vor Augen führen, wofür sie den Sport macht, warum ihr das eigentlich wichtig ist. Wenn es allzu sehr regnet, wird sie ins Schwimmbad gehen statt zu walken. Das Schwimmen hat ihr nämlich während der Reha auch Spaß gemacht. Aber was, wenn ihr etwas anderes dazwischen kommt? Dienstags zum Beispiel etwas Gutes im Fernsehen läuft oder irgendeine andere Veranstaltung ist? Wenn ihre Familie sie in Anspruch nimmt, die Kinder oder ihr Mann etwas von ihr wollen? Sie nimmt sich vor, aus ihrem Dienstagssport einen „heiligen“ Termin zu machen, den sie nicht so leicht für etwas anderes opfert. Sie wird besser nicht ins Fernsehprogramm schauen, was am Dienstag läuft. Oder sich den Film aufnehmen und ihn hinterher zur Belohnung schauen. Was ist, wenn es ihr wegen ihrer Erkrankung schlecht geht und an Sport nicht zu denken ist? Sie wird es versuchen, so gut es geht, vielleicht langsamer als sonst. Wenn es gar nicht geht, setzt sie natürlich aus. Wichtig ist ihr aber, dass sie ihren Plan nicht ganz aufgibt. Wenn sie sich besser fühlt, fängt sie wieder mit dem Walken an.

Als letztes nimmt Selma sich vor, dass sie im Alltag darauf achten will, ob sie den Plan auch tatsächlich umsetzt. Sie will sich im Kalender den Sport als Termin eintragen. Dahinter wird sie jede Woche ankreuzen, ob sie ihren Sport gemacht hat. Sie geht eine „Patenschaft“ ein mit einer Freundin, die sie in der Klinik kennen gelernt hat. Sie haben vereinbart, nach einem Monat zu telefonieren und darüber zu sprechen, wie es mit den Plänen der jeweils anderen geklappt hat und ob etwas an der Planung verändert werden sollte. Sie überlegt sich, womit sie sich belohnen könnte, wenn sie ihren Plan umsetzt: Sie möchte sich zur Belohnung etwas Neues zum Anziehen kaufen, wenn sie nach dem ersten Monat mindestens 7 Kreuze in ihrem Kalender gesammelt hat. Danach denkt sie über weitere Belohnungen nach.



3

Anselm will seine Ernährung verändern

Anselm ist auch in der Reha-Klinik und macht sich Gedanken, wie es zuhause weitergehen soll. Er denkt: „Ich will mich anders ernähren. Das ist jetzt das Wichtigste. Das würde mir guttun.“ Bisher hat er bei der Arbeit oft zwischendurch gegessen: Snacks mit viel Zucker und Fett. Oft greift er aus Stress oder Zeitmangel schnell zum Schokoriegel. Unterwegs holt er sich gerne mal eine Bratwurst mit Cola. Abends vor dem Fernseher isst er häufig noch Chips. Aber da er erst mal mit kleinen Schritten anfangen möchte, setzt er sich das Ziel: „Ich möchte bei der Arbeit keine Snacks mit viel Zucker und Fett essen, stattdessen Obst und Gemüse.“



Anselm überlegt sich auch einen konkreten Plan. Was könnte er statt Schokoriegel und Co. essen? Damit es abwechslungsreich wird, macht er sich eine Liste, was er alles mag: Äpfel, Fruchtsaft, Erdbeeren, Kirschen, Trockenpflaumen, kleingeschnittene Möhren und Paprika, Tomaten, Gurken. Am häufigsten greift er in den Pausen am Vormittag und Nachmittag zu den ungesunden Snacks. Daher möchte er zukünftig etwas Obst und kleingeschnittenes Gemüse mit zur Arbeit nehmen.

Natürlich weiß er: Das wird manchmal nicht so einfach. Daher notiert er sich mögliche Schwierigkeiten und wie er sie lösen kann. Oft hat er einfach Lust auf Schokolade. Oder die Kollegen haben Schokolade mitgebracht, und er muss nur zugreifen. Er nimmt sich vor, bei Stress und Schokoladenhunger kurz nach draußen zu gehen und tief durchzuatmen, anstatt zur Schokolade zu greifen. Bei Lust auf etwas Süßes ist Obst ein guter Ersatz. Außerdem will er die Kollegen bitten, keine Schokolade in seine Nähe zu stellen. Er nimmt sich vor, auch für die Kollegen mal Obst mit zur Arbeit zu nehmen, um sie so eventuell mit seiner Idee „anzustecken“. Was, wenn die Kollegen sich über ihn und seine Dose mit Obst lustig machen? Da hat er sich jetzt schon einen guten Spruch überlegt, mit dem er kontern wird. Er will sich auch immer wieder mal sein Ziel vor Augen führen und warum ihm das wichtig ist. Ob er es schaffen wird, sich morgens immer Obst einzupacken und Gemüse kleinzuschneiden? Das muss er einplanen und dafür

etwa fünf Minuten früher aufstehen. Er will es sich zur Routine machen wie das Einschalten der Kaffeemaschine.

Oft hat er kein Obst oder Gemüse im Haus. Daher will er das auf den wöchentlichen Familieneinkaufszettel schreiben und mit seiner Frau darüber sprechen. Natürlich bedeutet das nicht, dass er nie mehr Schokolade essen wird. Aber er möchte das zumindest bei der Arbeit reduzieren.

Dann überlegt Anselm sich, wie er im Alltag überprüfen kann, ob er seinen Plan auch verwirklicht. Er will sich für jeden Tag, an dem er seinen Plan umsetzen konnte, zwei Striche in seinen Kalender machen. Wenn er seinen Plan nur teilweise erfüllen konnte, gibt es einen Strich. Nach einem Monat macht er „Inventur“ und schaut, wie viele Striche er gesammelt hat.



Außerdem will er dann noch mal überlegen, ob der Plan so passend und realistisch war oder ob er etwas verändern möchte. Wenn er nach einem Monat 30 Striche geschafft hat, geht er zur Belohnung zu einem Fußballspiel. Da war er schon lange nicht mehr, obwohl er ein großer Fan ist.

Weitere Beispiele und Informationen, wie Andere mit ihrer Erkrankung umgehen und ihren Lebensstil ändern, finden Sie in kurzen Filmbeiträgen auf:
www.lebensstil-aendern.de
www.krankheitserfahrungen.de

Wie sieht es bei Ihnen aus?

Welche Anregungen haben Sie in der Reha bekommen?

Was haben Sie ausprobiert?

Was möchten Sie zuhause verändern?

Was würde zu Ihnen und Ihrem Leben passen?

Was würde Ihnen langfristig guttun?

Welche Auswirkungen hätte das auf Ihr Leben?

Meine Ziele – wo möchte ich hin?

Denken Sie bitte über die Zeit nach der Reha nach. Was möchten Sie zuhause weiter verfolgen? Was sind Ihre Ziele?



Formulieren Sie Ihre Ziele so, dass sie gut erreichbar sind.

Konkret. Was genau nehmen Sie sich vor? Ist das Ziel planbar?

Woran merken Sie, dass Sie das Ziel erreicht haben?

Passend. Passt das Ziel zu Ihnen und Ihrem Alltag? Ist es realistisch, dass das Ziel erreicht werden kann? Liegt es zum größten Teil in Ihrer Hand, ob Sie das Ziel erreichen? Ist es attraktiv genug?

Meine persönlichen Ziele

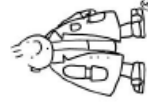
1. Ziel:

Das ist mir wichtig, weil ...

2. Ziel:

Das ist mir wichtig, weil ...

Das möchte ich noch mit meinem Arzt (zum Beispiel während der Visite) oder mit anderen Therapeuten besprechen:





Mein Plan – der Weg zum Ziel



Wie können Sie Ihrem Ziel näher kommen? Entwickeln Sie Ihren persönlichen Plan und tragen Sie ihn in das Arbeitsblatt ein. Konkrete Pläne, die zu Ihnen passen, sind besonders hilfreich.

Was?

Wann?

Wo?

Wie, Womit?

Mit wem?

8

Hindernisse überwinden, Lösungen finden



Es ist wichtig, über mögliche Hindernisse nachzudenken, die Ihre Pläne gefährden. Dann können Sie frühzeitig Wege finden, um erfolgreich mit diesen umzugehen.

Schwierigkeiten und Hindernisse

Was könnte mich hindern, meinen Plan umzusetzen?

Lösungsideen

Was tue ich, um die Schwierigkeiten zu überwinden?

9

Was kann ich tun, wenn es mal schwierig wird?

Manche Vorhaben scheitern auch bei guter Planung an Hindernissen oder Schwierigkeiten im Alltag. Daher ist es hilfreich, zu überlegen, wie Sie mit solchen Schwierigkeiten umgehen können.

Hindernisse, die von innen kommen, sind zum Beispiel unsere Stimmung, Gefühle, Gedanken, Erschöpfung oder fehlende Informationen.

Äußere Hindernisse sind Umstände wie das Wetter, wenig Zeit, wenig Geld oder wenig Unterstützung.

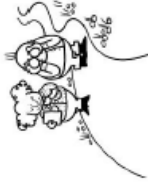
Hier finden Sie bewährte Strategien zum Umgang mit Schwierigkeiten:

Planen	günstigen Zeitpunkt festlegen, Termine im Kalender eintragen, Alternativen planen
Prioritäten setzen	bestimmte Termine „heilig“ machen
Aufwand anders sehen	Aufwand dem Nutzen gegenüberstellen
Akzeptieren schwieriger Gedanken und Gefühle	Gedanken oder Gefühle, die Sie von Ihrem Vorhaben abbringen könnten, gelassen zur Kenntnis nehmen – sich aber nicht vom Ziel abbringen lassen
Unterstützung durch andere einholen	sich verabreden, Verpflichtungen eingehen, jemanden bitten zu helfen
Erinnerungshilfen organisieren	sich Hinweise organisieren, etwas bereitlegen, an Termine oder Vorhaben erinnern lassen
Ziele und positive Auswirkungen vergegenwärtigen	sich vor Augen führen, was Sie erreichen können, wie gut es Ihnen tut oder dass Sie Schritt für Schritt Ihrem Ziel näher kommen
Ablenkungen vermeiden	das umgehen, von dem Sie wissen, dass es Sie von Ihrem Vorhaben abbringt
Stimmungstief vermeiden	Dinge direkt erledigen, bevor Sie nicht mehr dazu in der Stimmung sind

10

Wie überprüfe ich, ob ich mein Ziel erreiche?

Veränderung geht nicht von allein. Deshalb ist es sehr hilfreich, sich zuhause selbst zu beobachten. So können Sie festzustellen, wie weit Sie Ihren Plan tatsächlich verwirklichen, Bilanz ziehen und weiter an Ihren Zielen arbeiten.



Welche Möglichkeiten möchten Sie für sich nutzen?

Selbstbeobachtung

z. B. ein Protokoll führen, Tagebuch, Kalender...

Inventur

Zu einem vorher festgelegten Termin eine Inventur machen:

Was konnte ich bislang umsetzen? Was hat gut funktioniert?

Was war schwierig? Möchte ich meinen Plan verändern?

Patenschaft

Mit jemand anderem vereinbaren, nach einer vorher festgelegten Zeit über die Erfolge, Probleme und Fragen zu sprechen.

Brief an mich selbst schreiben

Eine Erinnerung daran, was ich mir vorgenommen habe. Jemand anderen bitten, diesen nach einer vorher festgelegten Zeit an mich zu versenden.

Belohnung

Wenn Sie ein (Zwischen-)Ziel erreicht haben, dürfen Sie sich belohnen und sich etwas Gutes tun, auch schon für kleine Erfolge!

11

Was habe ich getan, um meinen Plan zu verwirklichen?

Gelingt es Ihnen, Ihre Pläne umzusetzen? Hier finden Sie ein Beispiel für einen Beobachtungsbogen. Sie könnten diesen möglichst nach jeder Woche ausfüllen.

Bei Bedarf können Sie dann Ihren ursprünglichen Plan anpassen.

Mein Selbstbeobachtungsbogen

Woche:	Do
Mo	Fr
Di	Sa
Mi	So
Woche:	Do
Mo	Fr
Di	Sa
Mi	So
Woche:	Do
Mo	Fr
Di	Sa
Mi	So
Woche:	Do
Mo	Fr
Di	Sa
Mi	So

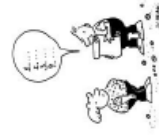
Inventur

Wie gut konnte ich meinen Plan verwirklichen?

Möchte ich etwas an meinem Plan ändern?

Pläne anpassen

Wenn die Verwirklichung eines Plans im Alltag nicht klappt kann es auch sinnvoll sein, die Pläne anzupassen und eine neue Planung zu machen.



Denken Sie allerdings zuvor darüber nach, ob Sie die Möglichkeiten zur Überwindung von Hindernissen genutzt haben. Lassen Sie sich durch mögliche Rückschläge nicht verunsichern. Diese sind ganz normal und eine Hilfe dabei, den Plan noch zu verbessern

Selbstmanagement – Veränderung selbst machen

Der Weg vom guten Vorsatz zur langfristigen Lebensstiländerung

• Ziele setzen

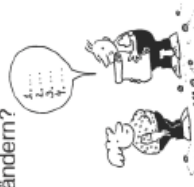
Was nehme ich mir vor?

Was möchte ich zu Hause ändern?



• Planen

Wie möchte ich das machen?



• Hindernisse überwinden

• Prüfen und belohnen

Was könnte schief gehen?

Was könnte ich dann machen?

Wie prüfe ich, ob es klappt?



SelMa



ANHANG 5: Modulübersicht

MODUL 1: Ziele setzen (60 Min.)

Inhalt	Methoden	Material	Zeit
(Einführung)			
Begrüßung, Vorstellung	Gruppengespräch	Plakat, Fallbeispiele, Patientenhefte	20 Min.
Vorstellung des Themas, Einführung der Fallbeispiele	Interaktiver Kurzvortrag		
Notizen: _____			
Lernziel 1.1 Der Teilnehmer kann mögliche Ziele für zuhause nennen			
Mögliche Ziele am Flipchart sammeln	Zurufabfrage	Flipchart	10 Min.
Notizen: _____			
Lernziel 1.2 Der Teilnehmer kann Kriterien für die Formulierung von Verhaltenszielen erklären			
Regeln zur Zielformulierung (anhand des Fallbeispiels)	Interaktiver Kurzvortrag	Patientenheft S. 6-7	5 Min.
Notizen: _____			
Lernziel 1.3 Der Teilnehmer kann sich positive Konsequenzen von Veränderungen vorstellen und daran prüfen, welche Verhaltensziele zu ihm passen			
Ziel überlegen und prüfen, ob es passend und attraktiv ist	Variante 1: Übung Variante 2: Einzelarbeit		10 Min.
Auswertung	Gruppengespräch		
Notizen: _____			
Lernziel 1.4 Der Teilnehmer kann entsprechend der Kriterien ein persönliches Verhaltensziel formulieren			
Persönliches Ziel ausformulieren	Einzel- oder Partnerarbeit	Patientenheft S. 6-7	10 Min.
Notizen: _____			
(Abschluss)			
Offene Fragen klären	Diskussion		5 Min.
Aufgabe: Zielformulierung, Fragen klären	Aufgabe		
Zusammenfassung, Ausblick	Interaktiver Kurzvortrag		
Notizen: _____			



MODUL 2: Planen (60 Min.)

Inhalt	Methoden	Material	Zeit
(Einführung)			
Vorstellung des heutigen Themas	Interaktiver Kurzvortrag	Plakat	5 Min.
Notizen: _____ _____			
Lernziel 2.1 Der Teilnehmer kann sein ausformuliertes Verhaltensziel für zuhause beschreiben			
Regeln zur Zielformulierung wiederholen Ziele exemplarisch vorstellen lassen	Interaktiver Kurzvortrag Gruppengespräch	Patientenheft S. 6-7	15 Min.
Notizen: _____ _____			
Lernziel 2.2 Der Teilnehmer kann erklären, warum eine Handlungsplanung die Zielerreichung begünstigt			
Erfahrungen mit Zielen und Vorsätzen, Nutzen von konkreten Plänen	Diskussion		5 Min.
Notizen: _____ _____			
Lernziel 2.3 Der Teilnehmer kann die Bestandteile einer Handlungsplanung beschreiben			
Bestandteile konkreter Pläne (anhand des Fallbeispiels)	Interaktiver Kurzvortrag	Folien 2-4	10 Min.
Notizen: _____ _____			
Lernziel 2.4 Der Teilnehmer kann einen Handlungsplan für sein persönliches Verhaltensziel erstellen und mögliche Hindernisse beschreiben			
Persönlichen Handlungsplan formulieren	Einzel- oder Partnerarbeit	Patientenheft S.8-9	20 Min.
Notizen: _____ _____			
(Abschluss)			
Offene Fragen klären	Diskussion		5 Min.
Aufgabe: am Plan weiterarbeiten, ggf. Hindernisse notieren	Aufgabe		
Zusammenfassung, Ausblick	Interaktiver Kurzvortrag		
Notizen: _____ _____			



MODUL 3: Hindernisse überwinden, prüfen und belohnen (60 Min.)

Inhalt	Methoden	Material	Zeit
(Einführung)			
Vorstellung des heutigen Themas	Interaktiver Kurzvortrag	Plakat	5 Min.
Notizen: _____			

Lernziel 3.1 Der Teilnehmer kann seinen Handlungsplan beschreiben			
Handlungspläne exemplarisch vorstellen lassen	Gruppengespräch	Patientenheft S.8	10 Min.
Notizen: _____			

Lernziel 3.2 Der Teilnehmer kann mögliche Gegenstrategien zur Überwindung von Hindernissen erklären			
Sammeln von möglichen Hindernissen	Zurufabfrage	Flipchart	20 Min.
Umgang mit Hindernissen am Fallbeispiel erläutern	Interaktiver Kurzvortrag	Folien 5-8	
Sammeln von möglichen Gegenstrategien	Zurufabfrage	Flipchart	
Eintragen der persönlichen Hindernisse und Gegenstrategien	Einzelarbeit	Patientenheft S.9	
Notizen: _____			

Lernziel 3.3 Der Teilnehmer kann Techniken zur Handlungskontrolle beschreiben und für sich eine Strategie auswählen			
Beispiele zur Handlungskontrolle und Selbstbeobachtung vorstellen (auch anhand des Fallbeispiels)	Interaktiver Kurzvortrag	Folien 9-11 Patientenheft S.12-13	15 Min.
Eintragen der persönlichen Selbstkontrollstrategien	Einzelarbeit	Patientenheft S.11	
Notizen: _____			

(Abschluss)			
Zusammenfassung	Interaktiver Kurzvortrag	Plakat	10 Min.
Offene Fragen klären	Diskussion		
Fazit der Teilnehmer	Gruppengespräch		
Notizen: _____			
