

# Vortrag



# Manual

für einen standardisierten Vortrag  
zur Förderung von Selbstmanagement  
2015

## **Erarbeitet von:**

Gunda Musekamp<sup>1</sup>, Bettina Seekatz<sup>1</sup>, Prof. Dr. Dr. Hermann Faller<sup>1</sup>, Dr. Karin Meng<sup>1</sup>,  
Andrea Reusch<sup>1</sup>

in Kooperation mit

Dr. med. Günter Haug und Behandlungsteam<sup>2</sup>, Prof. Dr. med. Bettina Zietz und Behandlungsteam<sup>3</sup>

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

<sup>2</sup> Reha-Zentrum Bayerisch Gmain, Klinik Hochstaufen, Deutsche Rentenversicherung Bund

<sup>3</sup> Reha-Zentrum Mölln, Klinik Föhrenkamp, Deutsche Rentenversicherung Bund

Der Vortrag 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](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
LEITFADEN .....	9
ANHANG 1: FALLBEISPIELE .....	14
ANHANG 2: ÜBERSICHTSPLAKAT .....	17
ANHANG 3: FOLIEN UND FORMULIERUNGSBEISPIELE .....	18
ANHANG 4: PATIENTENHEFT .....	44
ANHANG 5: ÜBERSICHT .....	53



## EINFÜHRUNG

### Zielsetzung

Der vorliegende Vortrag 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 oder 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.

### Der Selbstmanagement-Vortrag

Beim Selbstmanagement-Vortrag 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. Der Vortrag gibt einen Überblick über Selbstmanagementaktivitäten und soll dabei helfen, den Ablauf eines Selbstmanagement-Prozesses noch einmal beispielhaft zu reflektieren. Patienten können sich dann in Eigenarbeit über ihre persönlichen Ziele bewusst werden. Sie können deren Umsetzung konkret planen und überprüfen und so das während der Rehabilitation Gelernte im Alltag umsetzen. Dazu wird ein Patientenheft ausgeteilt, in dem die Patienten alle wesentlichen Informationen und entsprechende Arbeitsblätter erhalten. Der Vortrag ist indikationsübergreifend. Die Handlungsziele der Patienten können sehr unterschiedliche Verhaltens- oder Lebensbereiche umfassen und werden von den Patienten frei gewählt.

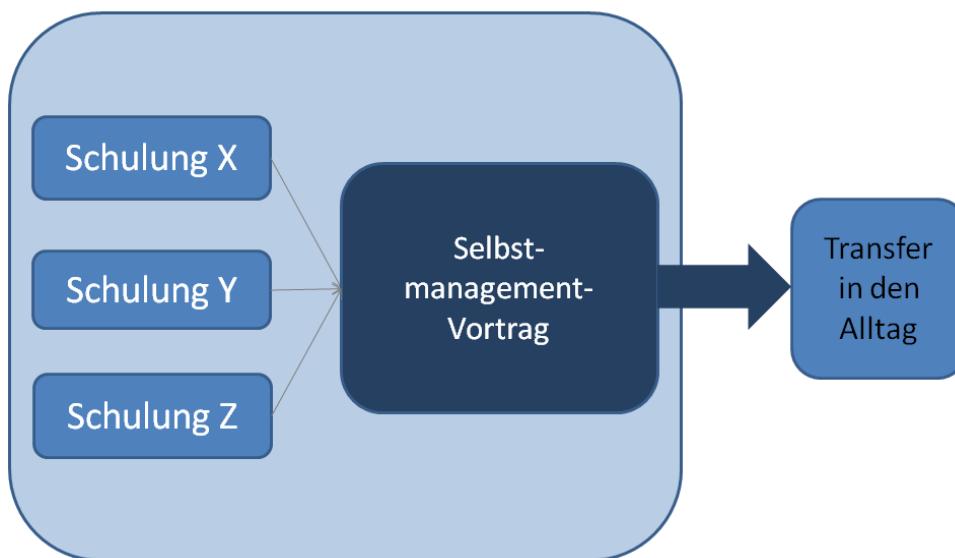


Abb. 1. Selbstmanagement-Vortrag als Ergänzung der indikationsspezifischen Patientenschulung

### Hinweise zur Konzeption des Vortrags

- Zielgruppe

Der Vortrag ist generisch, d. h. er ist für alle Patienten in der medizinischen Rehabilitation (Heilverfahren, Anschlussrehabilitation) geeignet und kann sowohl stationär als auch ambulant durchgeführt werden. Es können Patienten aller Altersgruppen teilnehmen. Eine Anwendung in anderen Settings ist im Einzelfall vom jeweiligen Schulungsleiter zu prüfen.

- Leitung

Der Selbstmanagement-Vortrag soll von mit dem Selbstmanagementkonzept vertrautem Personal durchgeführt werden (Ärzte, Bewegungstherapeuten, Diätassistenten, Pflegepersonal, Psychologen und andere therapeutische Berufsgruppen). Ein entsprechendes Train-the-Trainer-Seminar wird angeboten.

- Gruppengröße

Die Gruppengröße für den Selbstmanagement-Vortrag ist nicht begrenzt; er kann auch in Großgruppen durchgeführt werden.

- Aufbau

Der Vortrag umfasst eine Einheit von 60 Minuten. Der Leitfaden beginnt mit einem Überblick zu den Rahmenbedingungen, in dem Aufbau, Dauer, Zielgruppe, räumliche Empfehlungen, Materialien, Themen und Lernziele aufgelistet werden. Es folgt ein Leitfaden zur Umsetzung der Lernziele. Dieser legt Inhalt und Ablauf sowie Zeitangaben als Richtwerte dar. Zusätzlich zu den Folien (Anhang 2) werden Formulierungsbeispiele für den inhaltlichen Ablauf angeboten. Diese sind vor allem zum Einstieg bzw. als Formulierungshilfe für neue Schulungsleiter gedacht.

- Methoden

Der interaktive SelMa-Vortrag 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 Dialog kann durch eingestreute echte oder rhetorische Fragen unterstützt werden. Die Darstellung der Inhalte wird durch Übersichten und Beispiele auf Powerpoint-Präsentation bzw. Folien unterstützt. Zur Förderung der Verständlichkeit soll neben erklärenden Beispielen mit Alltagsbezug eine klare, verständliche Sprache verwendet werden, d. h. Fachbegriffe werden umgangssprachlich erklärt (z. B. „Lösungsideen“ anstatt „Gegenstrategien“).

- Material

Für die Durchführung werden Fallbeispiele (Anhang 1), ein Übersichtsplakat (optional, Anhang 2) und Folien (Powerpoint-Präsentation oder Overhead-Folien, Anhang 3) benötigt. Die Formulierungsbeispiele zu den Folien sind nicht als wörtliche Vorgaben, sondern lediglich als Anregungen zu verstehen, die der Vortragende ausschmücken und gestalten kann. Zum Einstieg kommt außerdem Filmmaterial aus dem Projekt „Lebensstil ändern“ ([www.lebensstil-aendern.de/heart/herzinfark-veraenderung-konsequenz](http://www.lebensstil-aendern.de/heart/herzinfark-veraenderung-konsequenz)) zum Einsatz. Dieser muss über die Webseite abgespielt werden. Ist kein Internetzugang im Vortragsraum verfügbar kann eine Offline-Kopie der Website zur Verfügung gestellt werden (Link zur Anfrage unter: <http://lebensstil-aendern.de/uber-uns/publikationen-und-downloads/>). Wichtige Vortragsinhalte und Arbeitsblätter sind in einem Patientenheft zusammengefasst (Anhang 4). Ein Übersichtsblatt (inkl. Lernziele, Inhalte, Methoden, Material, Zeitangaben und Platz für Notizen, findet sich in Anhang 5).



- Fallbeispiele

Zur Verdeutlichung des Selbstmanagement-Prozesses werden Fallbeispiele verwendet. Diese sind aufgrund des generischen Charakters des Vortrags 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 im Vortrag entsprechend betont werden. Neben den beiden Zielbereichen Bewegung und Ernährung sind natürlich viele andere Ziele möglich, worauf auch hingewiesen werden sollte. Anstelle von Selma und Anselm kann der Schulungsleiter auch selbst Fallbeispiele einbringen. Es kann sehr authentisch und überzeugend sein, wenn der Dozent auf eigene Erfahrungen mit ähnlichen und erfolgreichen Patienten zurückgreifen kann. 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 sollte der Selbstmanagement-Vortrag nach etwa der Hälfte der Aufenthaltsdauer stattfinden, so dass die Teilnehmer bereits Informationen zu möglichen Verhaltensänderungen und Empfehlungen für die Zeit nach der Rehabilitation erhalten haben. Der Vortrag erfordert Wachheit und Konzentration. Er sollte 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 Vortragsraum sollte ausreichend mit Tageslicht beleuchtet und gut klimatisiert sein. Die Medien und Materialien sollten vor Ort und gut nutzbar sein. Bestenfalls sind hierfür Verantwortliche definiert.

- Bezug zum gesamten Therapiekonzept

Idealerweise wird auf die Inhalte des Selbstmanagement-Vortrags 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 im Anschluss an den Vortrag ggf. 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.

### **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 Intentionsbildung 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 Intentions-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.





## LEITFADEN

<b>Aufbau</b>	Vortrag mit einer Einheit
<b>Dauer</b>	60 Minuten
<b>Zielgruppe</b>	Patienten in der medizinischen Rehabilitation
<b>Raum</b>	Vortragsraum
<b>KTL</b>	C599 Vortrag: Sonstige Gesundheitsinformation und -förderung
<b>Material</b>	Beamer/OH-Projektor, Powerpoint-Präsentation/-Folien, Patientenheft, ggf. Film, ggf. Plakat

### SelMa-Vortrag: Wie geht´s weiter? Selbstmanagement im Alltag

**Themen** Kriterien zur Formulierung von Zielen, Handlungsplanung, Barrieren und Gegenstrategien, Selbstkontrolle

#### Lernziele

	Einführung	10 Min.
1	Der Teilnehmer kann Kriterien für die Formulierung von Verhaltenszielen erklären	10 Min.
2	Der Teilnehmer kann die Bestandteile einer Handlungsplanung beschreiben	15 Min.
3	Der Teilnehmer kann mögliche Gegenstrategien zur Überwindung von Hindernissen erklären	15 Min.
4	Der Teilnehmer kann Techniken zur Handlungskontrolle beschreiben	5 Min.
	Abschluss	5 Min.

### Einführung

Zeit: ca. 10 Min.

#### Inhalt und Ablauf

- Vorstellung des Vortragenden mit Name, Beruf und Funktion.
- Einleitung in das Thema Selbstmanagement (**Folie 1**, optional **Folie 2: Film**).
- Verweis auf das Patientenheft (**Folie 3**), optional: Austeilen der **Patientenhefte**.
- Vorstellung der Bestandteile des Selbstmanagement-Prozesses anhand der Fallbeispiele (**Fallbeispiele Selma und Anselm, Folien 4-5, ggf. Plakat**).
  - 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

#### Anmerkung

Das Plakat und der einführende Film sind optional. Die Patientenhefte können entweder zu Beginn oder am Ende des Vortrags ausgeteilt werden. Die Formulierungsbeispiele zu den Folien sind auf ein anfängliches Austeilen der Patientenhefte ausgerichtet und können entsprechend angepasst werden. Eine ausführliche Ausformulierung der Fallbei-



spiele, welche als Hintergrundinformation für den Vortragenden 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 können vom Schulungsleiter weiter ausgeschmückt oder durch analoge eigene Fälle ersetzt werden. Die Fallbeispiele zeigen das Vorgehen exemplarisch für die Bereiche Bewegung und Ernährung, natürlich können die Teilnehmer sich selbst andere Ziele setzen.

## Thema: Ziele setzen

Zeit: ca. 10 Min.

**Lernziel 1** Der Teilnehmer kann Kriterien für die Formulierung von Verhaltenszielen erklären

### Begründung

Die Teilnehmer haben während ihres Klinikaufenthaltes zahlreiche Empfehlungen zu Verhaltensänderungen bekommen. Die Sammlung von möglichen Zielen dient zum einen dazu, den persönlichen Bezug herzustellen, zum anderen können noch unentschlossene Patienten neue Ideen bekommen. Die persönlichen Verhaltensziele sollten möglichst passend und konkret sein, damit sie sich gut verwirklichen lassen. Die entsprechenden Kriterien sollen an dieser Stelle vermittelt und anhand der Fallbeispiele illustriert werden.

### Inhalt und Ablauf

- Reflexion möglicher Ziele für zuhause (**Folie 6**).
- Erläuterung von Kriterien zur Formulierung von Zielen (**Folie 7**): Ziele sollten so formuliert werden, 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?
- Veranschaulichung der Zielformulierung anhand der Fallbeispiele (**Folie 8**), ggf. weitere mögliche konkrete Zielformulierungen auf Zuruf sammeln.
- Verweis auf die Möglichkeit, im **Patientenheft (S. 6-7)** eigene Ziele zu formulieren (**Folie 9**).

### Anmerkung

Die von den Teilnehmern anfangs genannten Ziele und Ideen sollten nicht bewertet werden, da die Prüfung der Passung und Umsetzbarkeit der nächste Schritt ist. 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. Bei den Fallbeispielen sollte erläutert werden, warum diese Ziele passend sind, 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: Planen

Zeit: ca. 10 Min.

**Lernziel 2** Der Teilnehmer kann die Bestandteile einer Handlungsplanung beschreiben

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

### Inhalt und Ablauf

- Sammlung von Erfahrungen mit der Umsetzung von Vorsätzen und Zielen auf Zuruf (**Folie 10**).
- Abschließendes Fazit, dass eine konkrete Planung der Umsetzung im Alltag hilfreich ist.
- Erläuterung von Vorgehen und Bestandteilen der Handlungsplanung: Was? Wann? Wo? Wie, womit? Mit wem? (**Folie 11**).
- Veranschaulichung der Handlungsplanung anhand der Fallbeispiele (**Folien 12-13**).
- Ggf. Sammlung weiterer möglicher konkreter Pläne auf Zuruf.
- Verweis auf die Möglichkeit, im **Patientenheft (S. 8)** eigene Pläne einzutragen (**Folie 14**).

## Thema: Barrieren und Gegenstrategien

Zeit: ca. 10 Min.

**Lernziel 3** 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 ein wichtiger Bestandteil für die spätere Umsetzung der Verhaltens- oder Lebensstiländerung.



## Inhalt und Ablauf

- Anregung, über Barrieren und Schwierigkeiten sowie Gegenstrategien und Lösungen nachzudenken (**Folie 15**).
- Vorstellung häufiger Barrieren und Schwierigkeiten sowie wichtiger Gegenstrategien und Lösungen anhand der Fallbeispiele (**Folien 16-19**), Weitere mögliche Barrieren und Gegenstrategien auf Zuruf sammeln.
- Zusammenfassung häufiger innerer und äußerer Barrieren (**Folie 20**).
- innere: Stimmung, Gefühle, Gedanken, Gewohnheiten, Trägheit, Wissenslücken, Unsicherheit...
- äußere: Wetter, wenig Zeit, keine Mobilität, wenig Geld, wenig Unterstützung, hoher Organisationsaufwand...
- Zusammenfassung wichtiger Gegenstrategien (**Folie 21**).
  - 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 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
  - 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
- Verweis auf die Möglichkeit, im **Patientenheft (S. 9)** Hindernisse und Gegenstrategien einzutragen (**Folie 22**).

## Thema: Prüfen, Belohnen, Anpassung von Zielen und Plänen

Zeit: ca. 10 Min.

**Lernziel 4** Der Teilnehmer kann Techniken zur Handlungskontrolle beschreiben

### Begründung

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

### Inhalt und Ablauf

- Vorstellung von Möglichkeiten zur Handlungskontrolle (**Folie 23**), Hinweis darauf, dass man sich für das Erreichen von (Zwischen-)Zielen belohnen sollte.
  - Selbstbeobachtung: z. B. ein Protokoll führen, Tagebuch, Kalender ... (**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
- Veranschaulichung der Handlungskontrolle anhand der Fallbeispiele (**Folie 24**).
- Beispiel für Selbstbeobachtungsbogen vorstellen (**Folie 25**), Verweis auf die Möglichkeit, den Selbstbeobachtungsbogen im **Patientenheft (S. 12)** zu nutzen, Hinweis, dass Pläne ggf. angepasst werden sollten und Rückschläge ganz normal sind.

### Abschluss

Zeit: ca. 5 Min.

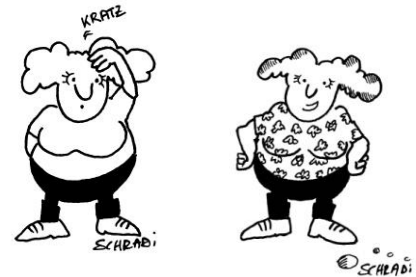
### Inhalt und Ablauf

- Zusammenfassung (**Folie 26**).
- Beantwortung von Fragen der Teilnehmer.
- Ggf. Austeilen der **Patientenhefte** (falls nicht zu Beginn ausgeteilt), Hinweis, dass die Inhalte des Vortrags hier nachgelesen werden können und auch Arbeitsblätter enthalten sind.
- Verabschiedung.

## 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.

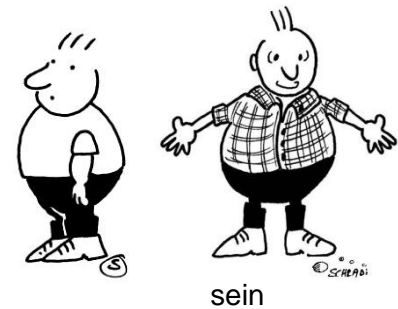
Er denkt, dass die Veränderung der Ernährung momentan das Wichtigste wäre. Das würde seiner Gesundheit gut tun. Er erhofft sich auch einen positiven Effekt auf seine Figur und auf Wohlbefinden.

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 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. 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

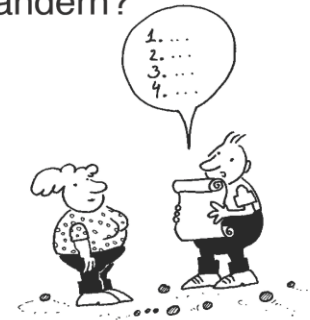
Was nehme ich mir vor?

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?





## ANHANG 3: Folien und Formulierungsbeispiele

### Folie 1



Guten Tag und herzlich Willkommen zu unserem SelMa-Vortrag. Mein Name ist ... ich bin hier in der Klinik ....

Hier geht es um Selbstmanagement nach der Reha. Die Abkürzung SelMa steht gleichzeitig auch für „Selbst machen“. Das bedeutet im Grunde dasselbe.

Es geht darum, was Sie aus der Reha mit nach Hause nehmen und wie Sie Veränderungen im Alltag dauerhaft erreichen können.

Dazu sehen wir uns jetzt als erstes mal einen Ausschnitt aus einem Patientenbericht/Interview an.



## Wie geht es nach der Reha weiter?

---

Interviewausschnitt  
mit einem 42-jährigen Mann nach Herzinfarkt

<http://lebensstil-aendern.de/heart/herzinfarkt-veraenderung-konsequenz/>

2

Dieser Mann hatte zwei Jahre vor dem Interview einen Herzinfarkt erlitten, der sein Leben vollständig umgekrempelt hat.

*[Interviewausschnitt zeigen, Länge: 2 Minuten. Dieser muss über den Link zur Webseite abgespielt werden. Ist kein Internetzugang im Vortragsraum verfügbar kann eine Offline-Kopie der Website zur Verfügung gestellt werden. Den Link zur Anfrage finden Sie unter: <http://lebensstil-aendern.de/uber-uns/publikationen-und-downloads/>]*

Wie Sie sehen, hat der Mann in seinem Leben sehr viel verändert und das ist ihm nicht immer leicht gefallen.

Vielleicht geht es Ihnen ähnlich? *(Evtl. Patienten auffordern, durch Handzeichen zu signalisieren, wer Ähnlichkeiten sieht.)*

Daher möchte ich heute mit Ihnen darüber sprechen, was Sie aus der Reha mit nach Hause nehmen und wie Sie im Alltag Ihre Ziele verwirklichen können. Darum, was Sie zuhause evtl. verändern möchten. Sie haben hier in der Reha und in den Patientenschulungen sicher schon viele Empfehlungen oder Anregungen bekommen, wie Sie mit Ihrer Erkrankung umgehen sollten oder was Sie zukünftig im Alltag ändern können. Vielleicht können Sie gar nicht alle Empfehlungen auf einmal verwirklichen, vielleicht ist auch gar nicht alles für Sie relevant. Sie müssen das also für sich sortieren und überlegen, was Sie davon mitnehmen, was Sie zuhause verwirklichen können und wollen.



## Was beinhaltet SelMa?

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?

Wie geht es im Alltag weiter?

Selbstmanagement - Veränderung selbst machen

3

Um für sich Ziele auszuwählen und diese auch tatsächlich in die Tat umzusetzen, haben sich 4 Schritte als hilfreich erwiesen. Es handelt sich dabei um ein wissenschaftlich anerkanntes Vorgehen.

Der erste Schritt ist, sich ein Ziel oder auch mehrere Ziele zu setzen. In der Reha haben Sie viele Anregungen erhalten, was Sie alles ändern sollten. Da nicht alles gleichzeitig verändert werden kann, müssen Sie überlegen, womit Sie anfangen. Was nehmen Sie sich vor? Was möchten Sie zu Hause ändern?

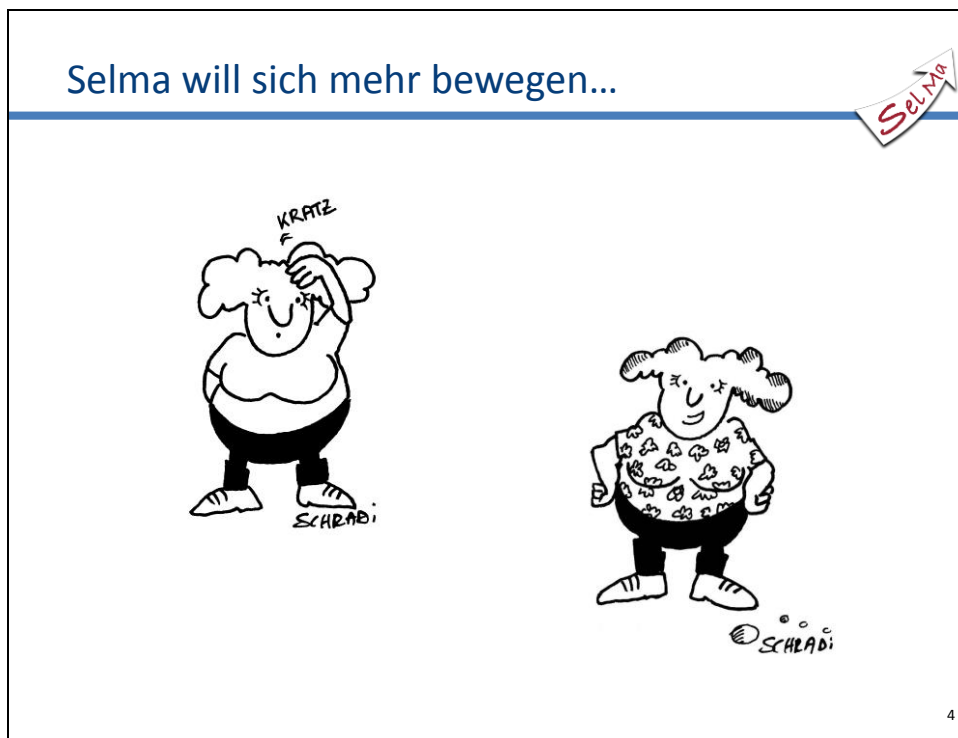
Der zweite Schritt ist, sich einen Plan zu machen. Dies hat sich als sinnvoll erwiesen, um seinem Ziel einen Schritt näher zu kommen. Wie möchten Sie das machen, ganz konkret? Um den Plan dann auch in die Tat umzusetzen, ist es gut, schon vorher zu überlegen, welche Hindernisse sich Ihnen in den Weg stellen könnten. Was könnte schief gehen, wenn Sie Ihren Plan verwirklichen wollen? Und was könnten Sie dann machen?

Der letzte Schritt ist das Prüfen und Belohnen. Wie können Sie prüfen, ob es klappt und Sie Ihrem Ziel näherkommen? Vielleicht zeigt sich, dass Sie Ihren Plan anpassen müssen, weil der erste Plan nicht passend genug war für Ihr Leben. Wie können Sie sich dafür belohnen, wenn Sie Ihren Plan verfolgen?

Um diese unterschiedlichen Schritte wird es in unserem Vortrag gehen.

Zuerst können Sie mal das Patientenheft verteilen, denn da stehen alle wichtigen Dinge drin, die ich heute mit Ihnen besprechen will.

Vor allem aber können Sie das Heft dafür verwenden, Ihre ganz persönlichen Ideen zu notieren und eigene Pläne zu machen.



Fangen wir aber mit einem Beispiel an, das können Sie im Patientenheft auch in Ruhe nochmal nachlesen: Selma ist gerade zum zweiten Mal wegen ihrer chronischen Erkrankung (*hier kann auch eine typische Erkrankung aus der Klinik ausgewählt werden*) 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 und wie sie sich gesund ernähren kann. Zuerst einmal überlegt sie sich, 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.

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. 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. [*hier Verweis auf Punkt 1 des Plakats*]

Für ihr Ziel, sich mehr zu bewegen, überlegt sie sich, was sie konkret erreichen will und was passend und realistisch ist.

Sie nimmt sich also ganz konkret vor, dass sie im Alltag mehr Treppen steigen will. Außerdem möchte sie zweimal in der Woche leichten Sport machen.“

„Jeder gute Vorsatz bringt nichts, wenn ich ihn nicht in die Tat umsetze“, denkt Selma sich. Daher macht sie sich 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.“ Vielmehr muss sie dazu nicht planen. Mit dem Sport ist es schon schwieriger, sie überlegt sich, was sie konkret machen könnte, wie, wann, mit wem und wo. Sie überlegt sich, einmal die Woche 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. [*hier Verweis auf Punkt 2 des Plakats*]

Doch schon kommen ihr Bedenken. Sie weiß aus der Vergangenheit, dass sie sich oft nicht aufraffen kann. Daher überlegt sie sich, wie sie diese **Hindernisse überwinden** könnte, wie sie es schaffen kann, trotzdem das umzusetzen, was sie sich vorgenommen hat. Z. B. 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. All ihre Ideen, wie sie es schaffen kann, die Hindernisse zu überwinden, schreibt sie sich auch auf. [*hier Verweis auf Punkt 3 des Plakats*]

Als letztes überlegt Selma sich, 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 mit einer Freundin ein. 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. [*hier Verweis auf Punkt 4 des Plakats*]



Auch Anselm 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. Er erhofft sich auch einen positiven Effekt auf seine Figur und auf sein Wohlbefinden.

Bisher hat er bei der Arbeit zwischendurch immer viele Snacks mit Fett und Zucker gegessen. Oft greift er aus Stress oder Zeitmangel schnell zum Schokoriegel. Er setzt sich das Ziel: „Ich möchte bei der Arbeit keine Snacks mit Fett und Zucker essen, stattdessen Obst und Gemüse“. Eigentlich mag er Obst sehr gerne, nur haben seine Gewohnheiten ihn bisher davon abgehalten. [hier Verweis auf Punkt 1 des Plakats]

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. 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. Diesen Plan schreibt er sich auf. [hier Verweis auf Punkt 2 des Plakats]

Er notiert sich mögliche Schwierigkeiten und wie er sie lösen kann. Z. B. hat er oft einfach Lust auf Schokolade. Wie kann er es dann schaffen, seinen Plan trotzdem umzusetzen? Er nimmt sich vor, bei Stress und Schokoladenhunger kurz nach draußen zu gehen und tief durchzuatmen, anstatt gleich zur Schokolade zu greifen. Natürlich bedeutet das nicht, dass er nie mehr Schokolade essen wird. Aber er möchte das zumindest bei der Arbeit reduzieren. [hier Verweis auf Punkt 3 des Plakats]

Dann überlegt Anselm sich, wie er im Alltag überprüfen will, ob er seinen Plan auch umsetzt. Nach einem Monat macht er „Inventur“ und will dann noch mal überlegen, ob der Plan so passend und realistisch war oder ob er etwas verändern möchte. [hier Verweis auf Punkt 4 des Plakats]

Mit diesen sehr unterschiedlichen Beispielen ist wahrscheinlich schon deutlich geworden, dass es ziemlich egal ist was und wie man etwas in seinem Alltag verändern möchte, der Weg zur Veränderung ist immer der gleiche.

Wenn Sie eine Reise planen, überlegen sie sich auch zunächst ein Ziel, das Ihnen besonders attraktiv erscheint, dann machen Sie den Reiseplan, überlegen, was der Reise im Weg stehen könnte und versuchen auch diese Schwierigkeiten zu lösen.

Heute möchte ich mit Ihnen also diesen Weg der Veränderung besprechen und Ihnen damit ein Rüstzeug an die Hand geben, wie Sie hier in der Reha oder auch später Ihre Ziele leichter verwirklichen können.



Vielleicht denken Sie jetzt mal kurz drüber nach, was Ihnen hier in der Reha schon alles empfohlen wurde und was Sie sich eventuell schon vorgenommen haben. Manche von Ihnen hatten vielleicht schon eine Idee, als Sie zur Reha kamen.

Gibt es etwas in Ihrem Leben, was Sie ändern möchten?

Etwas was Ihnen gut tun würde oder Ihnen helfen würde mit der Krankheit besser zurecht zu kommen?

Was nehmen Sie sich für zuhause vor? Was reizt Sie, zuhause weiter zu machen?

Denken Sie noch etwas über Ihre Ziele nach.

*[Hier eine längere Pause machen]*

*optional:*

Was könnten mögliche Empfehlungen und Ziele sein? Welche Empfehlungen und Ziele haben Sie während Ihrer Rehabilitation bekommen?

*[ggf. als Zurufabfrage sammeln]*

Wenn Sie einige Ziele gefunden haben, ist es günstig, diese so zu formulieren, dass Sie diese gut erreichen können.

Ziele sollen deshalb möglichst konkret formuliert und für Ihr Leben passend sein.

Es hat sich gezeigt, dass Ziele, die gut gewählt sind, also konkret und passend sind, auch besser erreicht werden können.

## Ziele sollten konkret und passend sein



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?

7

Sie kennen sicherlich die typischen Silvestervorsätze. Ab nächstem Jahr lebe ich gesünder oder esse gesünder oder mache ich mehr Sport oder trinke ich keinen Alkohol mehr...

*[Hier kann man gerne auch ein persönliches Beispiel erzählen, wo man es selbst mal wieder nicht geschafft hat]*

Meistens schafft man diese Vorsätze nicht und sie sind schon nach ein bis zwei Tagen vergessen oder Sie ärgern sich, dass es nicht geklappt hat und machen dann einfach weiter wie bisher.... Das kennen wir alle.

Das Problem bei diesen Silvestervorsätzen ist, dass sie nicht konkret genug waren und auch meistens eigentlich gar nicht zu uns oder unserem Leben passen.

Oder beispielsweise auch das sehr hoch gesetzte Ziel „Gesund leben“ ist ja sehr abstrakt und wenig konkret, es kann alles oder nichts bedeuten.

Wenn Sie möchten, prüfen Sie also später Ihre persönlichen Ziele darauf hin ab, ob sie konkret und passend sind.

Vielleicht müssten Sie das ein oder andere Ziel noch ändern damit es besser passt.



## Selma und Anselm haben konkrete Ziele...

**Selma: „mehr Bewegung“:**

- *im Alltag mehr Treppen steigen*
- *zweimal in der Woche leichten Sport machen*

**Anselm: „gesündere Ernährung“:**

- *bei der Arbeit keine Snacks mit viel Zucker und Fett essen, stattdessen Obst und Gemüse*

8

Wenn wir uns Selma und Anselm nochmal anschauen, dann haben die beiden das schon recht gut gemacht.

Selma wollte sich mehr bewegen. Das ist aber noch nicht konkret genug und Fußball würde sie z. B. niemals spielen und mit dem Radfahren hat sie es auch nicht so, obwohl ihr das schon mehrere Ärzte empfohlen hatten. Aber bei einer Therapeutin hat sie was aufgeschnappt, was sie sich sehr gut vorstellen könnte. Einfach statt den Fahrstuhl öfter mal die Treppen nehmen.

Dabei hat sie sich noch nie darüber Gedanken gemacht und bei Ihrem Bürojob fährt sie mindestens fünf Mal mit dem Aufzug in den zweiten Stock und wieder nach unten. Also nimmt sie sich vor, ab jetzt bei der Arbeit immer die Treppen zu nehmen.

Walking hat sie zu Hause schon öfter gemacht und das macht ihr Spaß. Sie hat alle Sportsachen dafür und auch eine nette Strecke, allerdings war sie nicht immer regelmäßig dabei ... nach der ersten Reha hat sie es dann auch irgendwann wieder schleifen lassen.

Sie nimmt sich also diesmal vor, im Büro immer die Treppen zu nehmen und zweimal die Woche zu Walken.

Auch bei Anselm ist es nicht das erste Mal, dass er sich vorgenommen hat, sich gesünder zu ernähren. Schließlich sagt das sein Hausarzt schon seit Jahren. Und seine Frau hat auch immer mal wieder gemeckert, dass er bei der Arbeit so viel Fastfood isst. Aber die Sachen schmecken ihm nun mal und er will einfach nicht auf die Leckereien verzichten.

Diesmal hat er aber in der Reha einen Ratschlag aufgeschnappt. Er kann gerne weiter genießen und muss nicht ganz verzichten.

Wenn er die Mengen nur reduziert, kommt er auch schon weiter. Er will also diesmal einen Anfang machen und es erst mal mit den Pausensnacks probieren.


Ihre Ziele sind konkret und passen zu ihnen! Wie würden denn Ihre konkreten Ziele sein?  
[Ggf. einige Zielformulierungen auf Zuruf sammeln]



## Das Patientenheft - Ihre Ziele

**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 ...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6



9

Wenn Sie im Patientenheft S. 6 aufschlagen, sehen Sie auch nochmal, wie man Ziele formulieren kann und Sie haben auch die Möglichkeit, Ihre persönlichen Ziele einzutragen. Am besten nehmen Sie hierfür den Bleistift, dann können Sie später noch was ändern. Nutzen Sie einen ruhigen Augenblick, z. B. abends vor dem Schlafen gehen oder in der Mittagspause, um sich Gedanken zu machen.

Das Ziel sollte konkret sein, also genauer definiert und auch planbar.

Wenn Sie als Reiseziel die USA haben, wird die Urlaubsplanung deutlich schwerer, als wenn Sie schon konkreter wissen, dass Sie unbedingt im Grand Canyon wandern wollen.

Je konkreter Sie Ihr Ziel formulieren, desto leichter fällt der zweite Schritt der Planung.

*[Hier etwas Zeit zum Blättern lassen]*



Wie ging es Ihnen bislang  
mit solchen Vorsätzen und Zielen?

Was war günstig bei der Verwirklichung?

10

Jeder von Ihnen hat wahrscheinlich schon einmal solche Vorsätze gehabt. Wie ging es Ihnen bislang mit solchen Zielen und Vorsätzen? Was war günstig bei der Umsetzung? Was hat weniger gut geklappt?


*[Sammlung auf Zuruf]*

Auf jeden Fall haben Sie sicher schon die Erfahrung gemacht, dass es gar nicht so einfach ist, alte Gewohnheiten zu durchbrechen und etwas anders zu machen als man es schon viele Jahre getan hat.

*[Hier kann ein persönliches Beispiel berichtet werden, wie schwer das Verändern alter Gewohnheiten ist]*

Die Absicht alleine ist meist nicht ausreichend, das Problem ist oft die Umsetzung. Also, wie kann es gelingen etwas zu ändern und nicht immer wieder in den alten Trott zu verfallen? Auf jeden Fall kostet es Energie und Aufmerksamkeit und darum soll es im Folgenden gehen.

## Eine konkrete Planung ist günstig



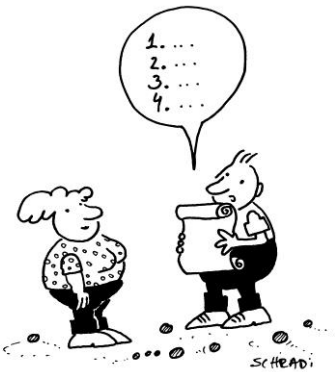
**Was?**

**Wann?**

**Wo?**

**Wie, womit?**

**Mit wem?**



1. ...  
2. ...  
3. ...  
4. ...

11

Es hat sich gezeigt, dass Menschen, die einen konkreten Plan machen, besser in der Lage sind, ihr Verhalten zu verändern, als Leute, die nur einen klassischen Silvestervorsatz haben.

Konkret planen heißt, sich zu überlegen **Was, Wann, Wo**, vielleicht auch **Wie, Womit** und **mit Wem** man etwa verändern möchte.



## Selma macht konkrete Pläne...

### Im Alltag mehr Treppen steigen



**Was?** Treppen steigen  
**Wann?** jedes Mal, wenn ich  
in anderes Stockwerk gehe  
**Wo?** bei der Arbeit  
**Wie, womit?** –  
**Mit wem?** alleine, aber auch  
mit Kollegen

### Zweimal in der Woche leichten Sport machen

**Was?** walking  
**Wann?** Dienstag nach der  
Arbeit, Freitag Nachmittag  
**Wo?** walkingstrecken im  
Stadtpark und um den See  
**Wie, womit?** Stöcke, Schuhe  
**Mit wem?** Di: alleine,  
Fr: mit Kollegin

12

In unserem Beispiel von Selma ist der konkrete Plan für Treppensteigen im Alltag eigentlich ganz einfach.

Sie plant, dass sie jedes Mal wenn sie das Stockwerk wechseln muss, die Treppe nimmt. Der Aufzug bleibt einfach links liegen.

Zum Sport machen muss sie schon genauer planen. Hier wählt sie das Walken, weil es ihr Spaß macht und sie damit schon ganz gute Erfahrungen hat.

Außerdem hat sie schon alle notwendigen Sportsachen dafür zu Hause, die Turnschuhe und die Stöcke. Aber wichtig ist auch schon festzulegen, wo und mit wem sie das macht. Sie plant ganz konkrete Tage und will eine Kollegin fragen, die sie freitags mitnehmen will....

## 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?** –




Bei Anselm bleibt es erst mal bei einem Plan, aber den macht er diesmal sehr genau. Er schreibt sich alle Obst und Gemüsesorten auf, die er gerne isst. Und nimmt sich vor, diese zu Hause vorzubereiten, zur Arbeit mit zu nehmen und dann vor- und nachmittags in den Pausen zu essen.



## Das Patientenheft - Ihr Plan



**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

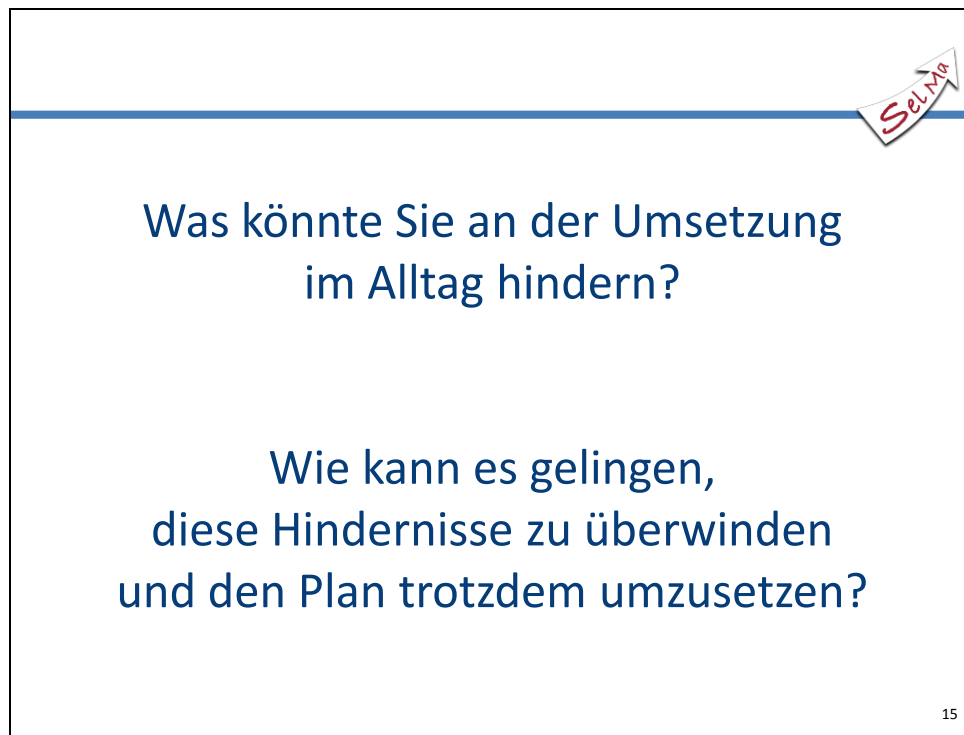


14

Machen Sie sich doch auch einen Plan für Ihre Ziele. Haben Sie schon eine Idee, wie dieser aussehen könnte?

*[Etwas Zeit lassen, ggf. bei Zustimmung der Zuhörer jemanden auffordern diesen kurz zu nennen]*

Im Patientenheft auf Seite 8 haben Sie dafür die Möglichkeit. Machen Sie das doch einfach mit dem Bleistift, dann können Sie auch Änderungen vornehmen. Es ist auch sinnvoll sich erst mal nur ein Ziel vorzunehmen und hier eher kleinere Zwischenziele anzudenken....



Was könnte Sie an der Umsetzung  
im Alltag hindern?

Wie kann es gelingen,  
diese Hindernisse zu überwinden  
und den Plan trotzdem umzusetzen?

15

Sicherlich fallen Ihnen jetzt schon spontan viele Dinge ein, die Selma und Anselm dazwischen kommen könnten. Und das ist ganz normal.

Wenn man etwas Neues macht und etwas Altgewohntes verändern möchte, gibt es häufig Hindernisse und Schwierigkeiten.

Auch wenn Sie gut geplant haben, kommen doch im Alltag immer wieder Dinge dazwischen. Einige dieser Hindernisse sind Ihnen sicherlich auch jetzt schon für Ihre eigenen Ziele eingefallen oder haben dazu schon Erfahrungen im Alltag gesammelt.

Was können Sie also tun? Auch hier hat sich in Studien gezeigt, dass Leute, die Ihre persönlichen Hindernisse schon vorher angeschaut haben und sich Lösungen dafür überlegt haben, besser zum Ziel kommen als Leute, die es einfach mal blindlings versuchen.



## 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?

16

Bei Selma, die ja schon nach der ersten Reha Walken gehen wollte, gab es vor allem zwei größere Hindernisse.

Sie war häufig einfach zu müde und hatte sich nur kurz auf das Sofa legen wollen und dann konnte sie sich nicht mehr aufraffen.

Außerdem kommt sie öfter später von der Arbeit nach Hause und dann liegt da noch die ganze Hausarbeit, es muss gekocht, aufgeräumt und gebügelt werden....

Sie kennt das zur Genüge.

Deshalb hat sie eine Mitpatientin in der Reha auf eine Idee gebracht. Die hatte nämlich immer dasselbe Problem und jetzt geht sie einfach immer direkt von der Arbeit aus zum Sport, dann sieht sie zu Hause gar nicht erst, die Dinge die noch erledigt werden müssen. Eine Freundin hatte ihr mal erzählt, dass sie auch walken geht. Die will sie jetzt gleich von der Reha aus anrufen und fragen, ob sie regelmäßig zusammen Walken gehen. Sie meint sich zu erinnern, dass Marga immer freitags geht, das würde bei ihr eigentlich auch passen, denn da hat sie früher Schluss.

Nachdem die viele Bewegung in der Reha ihr so gut getan hat, will sie sich außerdem bewusster machen, dass es ihr sehr wichtig ist und sie sich gut fühlt mit dem Walken.

## 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



17

Ach ja dann war noch das Problem mit dem Regen. Jetzt ist ja grade Sommer, da ist das kein Problem, aber im Herbst und Winter hatte es beim letzten Mal auch angefangen, dass sie sich plötzlich nicht mehr aufrufen konnte. Deshalb gesteht sie sich das gleich ein. Bei Regen will sie einfach nicht raus. Aber in der Reha hat ihr auch das Schwimmen sehr viel Spaß gemacht. Das hat sie eigentlich früher nie gemacht. Aber jetzt plant sie, immer dann ins Schwimmbad zu gehen, wenn Regen angesagt ist. Es gibt auch ein Schwimmbad gleich in der Nähe.

Manchmal hat sie das Walken auch dann nicht gemacht, wenn es bei ihrer geliebten Fernseh-Soap gerade besonders spannend war und sie die Fortsetzung nicht verpassen wollte. Hier will sie mal ihren Sohn bitten, ihr zu zeigen, wie sie das mit dem Recorder aufzeichnen oder später im Internet am Abend noch schauen kann. Das hat ihr nämlich beim Abendessen gestern ein Mitpatient erzählt, der auch diese Soap immer schaut.

Ein weiteres Problem könnte natürlich die Familie sein. Immer mal wieder nehmen die Kinder oder die Schwiegermutter sie in Anspruch und es muss schnell noch was ausgeholfen oder erledigt werden. Es ist typisch für sie, dass sie immer für alle da ist und allen hilft.

Im Gespräch mit der Psychologin hat sie hier aber einiges gelernt. Sie will sich mehr um sich kümmern und manche Termine „heilig“ machen. Das heißt, sie hilft weiter gerne, aber nicht am heiligen Walking-Dienstagabend.

Schließlich könnte es sein, dass es ihr wegen ihrer Erkrankung schlecht geht und an Sport gar nicht zu denken ist. Sie könnte dann versuchen, ihren Sport zu machen, so gut es geht, z. B. langsamer zu walken. Oder sie legt eine Pause ein, lässt deswegen aber ihren Plan nicht ganz fallen. Sie nimmt sich vor, beim nächsten Mal dennoch weiter zu machen, anstatt sich von diesen Rückschlägen entmutigen zu lassen.

## 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

18

Und bei Anselm?

Der liebt Schokoriegel. Besonders bei Stress hat er manchmal einen richtigen Heißhunger auf Schokolade. Die sättigt und beruhigt ihn, das ist wie eine richtige Atempause. Deshalb plant er, es mal mit einer echten Atempause zu probieren. Er nimmt sich vor, bei Stress erst mal raus zu gehen und durchzuatmen. Das hatten sie hier in der Stressbewältigungsgruppe mal empfohlen bekommen. 10 tiefe Atemzüge würden ausreichen. Mal sehen, ob ihm das so gelingt. Dann will er Obst essen, denn damit kann er die Lust auf Süßes auch ganz gut in den Griff bekommen.

Die zweite Hürde sind bei ihm ganz klar, die Kollegen. Denn die haben auch immer wieder Schokoriegel dabei oder bringen ihm ein Teilchen vom Bäcker mit.

Da will er diesmal einfach ehrlich sein und sie bitten, ihm nichts anzubieten, denn der Verführung kann er oft nicht widerstehen.

Vielleicht bringt er ja den ein oder anderen auch dazu, mal Obst zu essen.

Was, wenn die Kollegen sich über ihn und seine Dose mit Obst lustig machen? Das lässt er sich nicht gefallen, da überlegt er sich schon mal einen guten Spruch, mit dem er kontern kann.

## 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

19


Die nächste Schwierigkeit sieht Anselm in der Vorbereitung. Süße Teilchen, Schokoriegel und Co gibt's einfach unterwegs oder beim Kiosk.

Obst und Gemüse müsste er zuvor kleinschnippeln und mitbringen. Das müsste er morgens schon machen und dazu müsste das Obst und Gemüse zu Hause sein.


Wie Sie sehen, liegt hier eine Reihe von Planungsschritten dazwischen.

Einkaufen, Zubereiten, Zeit einplanen, am besten auch mit der Familie abstimmen und wahrscheinlich am Anfang einfach auch 5 Minuten eher aufstehen. Da müsste auf jeden Fall reichen.

## Hindernisse und Schwierigkeiten



Innere Hindernisse	Äußere Hindernisse
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Stimmung</li><li>▪ Gefühle</li><li>▪ Gedanken</li><li>▪ Gewohnheiten</li><li>▪ Trägheit</li><li>▪ Wissenslücken</li><li>▪ Unsicherheit</li><li>▪ ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Wetter</li><li>▪ wenig Zeit</li><li>▪ keine Mobilität</li><li>▪ wenig Geld</li><li>▪ wenig Unterstützung</li><li>▪ hoher Organisationsaufwand</li><li>▪ ...</li></ul>



20

Bei diesen Beispielen sind Ihnen sicherlich selbst noch ganz viel weitere Hindernisse eingefallen.

Was wäre das zum Beispiel?

*[Zurufabfrage, etwas abwarten und einzelne Anmerkungen wertschätzend wiederholen, etwa 2 Minuten lang sammeln]*

*[Animiert, jetzt erst die Liste zeigen]*

Hier haben wir für Sie nochmal eine Liste von ganz typischen Hindernisse und Schwierigkeiten aufgelistet.

Das können innere Gründe oder äußere Gründe sein und die meisten von diesen haben Sie ja eben schon genannt.

## Lösungsideen

- planen
- Prioritäten setzen
- Aufwand anders sehen
- Akzeptieren schwieriger Gedanken und Gefühle
- Unterstützung durch andere einholen
- Erinnerungshilfen organisieren
- Ziele und positive Auswirkungen vergegenwärtigen
- Ablenkungen vermeiden
- Stimmungstief vermeiden
- ....



21

Aber es gibt wie bei Selma und Anselm Möglichkeiten wie man diese Hindernisse überwinden kann.

Auch hierfür haben wir mal eine Liste von typischen Gegenstrategien und Lösungen zusammengestellt...


*[Liste durchgehen und Punkte kurz anhand von Beispielen erläutern; hier kann auf die Patientennennungen oder auch nochmals auf Selma und Anselm zurückgegriffen werden]*

Wichtig bei diesen Strategien ist, dass Sie sich diese so aussuchen, dass sie zu Ihnen und Ihrem Alltag passen, also realistisch sind und dass Sie diese gleich mit einplanen.


So als würden Sie bei ungünstiger Wetterlage einen Regenschirm mit einpacken. Oder bei Ihrer Reise zum Grand Canyon die Wanderschuhe mitnehmen.



## Patientenheft - Ihre Lösungen für Hindernisse



**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






22

Wenn Sie in Ihrem Patientenheft Ihre möglichen Hindernisse schon während der Reha notieren und dafür gute Lösungen finden, dann kann das den Weg sehr erleichtern... Nehmen Sie sich in den nächsten Tagen Zeit und machen Sie sich Gedanken. Das meiste ist Ihnen sicherlich schon sehr vertraut. Aber das Aufschreiben hilft ungemein, den diffusen „inneren Schweinhund“ besser zu fassen und ihm zu begegnen.

Vielleicht nutzen Sie die nächsten Abende vor dem Schlafengehen oder morgen früh vor dem Aufstehen. Nehmen Sie einen Bleistift, denn dann können Sie noch was ausradieren, verändern und verbessern. Solche Pläne sind nie fertig, denn man findet immer wieder noch etwas was man verbessern oder verändern sollte.

Das bringt uns gleich zum nächsten und letzten Schritt: Dem Prüfen.

## Wie überprüfe ich, ob ich mein Ziel erreiche?



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

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

23

Wir haben ja jetzt schon häufiger gesehen und Sie kennen es bestimmt aus Ihrer eigenen Erfahrung, dass Veränderungen häufig nicht von alleine gehen. Daher macht es Sinn, ab und zu mal inne zu halten und zu gucken, ob Sie auf dem richtigen Weg sind, ob alles so klappt, wie Sie es sich vorgenommen haben. Dazu gibt es ganz verschiedene Möglichkeiten.

Sie können sich beispielsweise im Alltag selbst beobachten. Das geht mit einem Kalender, indem Sie Protokoll führen oder ein Tagebuch. Sie könnten sich zum Beispiel auf einem Protokollblatt notieren, wenn Sie das gemacht haben, was Sie sich vorgenommen haben, z. B. für jedes Mal ein Kreuz oder ein Smiley...

Häufig macht es auch Sinn, vorher einen Termin festzulegen, zu dem Sie eine „Inventur“ machen wollen. Also mal Bilanz ziehen, was habe ich bis hierhin verwirklicht, was habe ich erreicht? Was hat gut funktioniert, was war schwierig? Das ist dann auch die Gelegenheit zu überlegen, ob man den Plan verändern sollte, weil er doch nicht so passend war, weil ungeahnte Schwierigkeiten aufgetreten sind. Die Inventur sollte je nachdem, was Sie sich vorgenommen haben, nach einigen Tagen oder Wochen erfolgen. Sie sollten schon ein paar Erfahrungen gesammelt haben um einschätzen zu können, wie es klappt.

Es kann auch helfen, sich Unterstützung von anderen zu holen und eine sogenannte Patenschaft einzugehen. Suchen Sie sich jemanden, der Ihren Weg ein Stück mit beobachtet. Tauschen Sie sich untereinander aus, wie es läuft. Sprechen Sie – wie bei der Inventur – zu einem vorher festgelegten Zeitpunkt darüber, wie Sie Ihren Plan bis dahin verwirklichen können. Gemeinsam können Sie sich unterstützen, ermutigen oder Ideen für den Umgang mit Schwierigkeiten sammeln. Der Partner kann jemand aus Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis sein, aber auch jemand aus der Reha, mit dem Sie gleich hier etwas vereinbaren. Viele von Ihnen fänden es vermutlich ohnehin nett, nach einiger Zeit mal wieder was von den Mitpatienten aus der Reha zu hören und sich noch mal auszutauschen, wie es im Alltag läuft.


Neben all diesem Überprüfen vergessen Sie nicht, dass Sie sich für das Erreichen von Zielen, auch wenn es erst einmal nur kleine Erfolge sind, belohnen dürfen. Das hilft dabei, sich auch in schwierigen Zeiten zu motivieren. Gibt es etwas, das sie sich gerne mal gönnen würden? Das könnten Sie sich als Belohnung für das Erreichen vom ersten Zwischenziel setzen.




## 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



24

Wie wollen Selma und Anselm ihre Fortschritte überprüfen?


Selma hat sich folgendes vorgenommen. Sie will die Termine vorher in den Familienkalender eintragen und dann kennzeichnen, ob sie sie auch tatsächlich wahrgenommen hat. Mit einer Freundin, die sie in der Reha kennengelernt hat, will sie sich nach einem Monat am Telefon austauschen, wie gut die Pläne geklappt haben.

Als Belohnung nimmt sie sich vor, sich etwas zum Anziehen zu kaufen, wenn sie nach einem Monat mindestens 7 Kreuze geschafft hat.

Anselm will täglich in einer Strichliste markieren, wenn er in seinen Arbeitspausen Obst und Gemüse gegessen hat. Auch er will nach der Reha gleich starten und einen Monat später Inventur machen. Als Belohnung will er bei 30 Strichen zum Auswärtsspiel seiner Fußballmannschaft fahren. Da war er schon lange nicht mehr, obwohl er ein großer Fan ist. Er hat es sich irgendwie nie gegönnt.




## Wie ich überprüfe, ob ich mein Ziel erreiche?



**Was habe ich getan, um meinen Plan zu verwirklichen?**

<b>Woche:</b> _____	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?**

\_\_\_\_\_

25

Hier sehen Sie ein Beispiel dafür, wie ein solcher Selbstbeobachtungs- oder Protokollbogen aussehen kann. Wenn Sie sich z. B. vornehmen, etwas regelmäßig zu tun, tragen Sie für jede Woche ein, wenn Sie das getan haben, was Sie sich vorgenommen haben. Zur Inventur, z. B. nach einem Monat, gucken Sie sich dann Ihre Aufzeichnungen an. Prüfen, ob es Ihnen regelmäßig gelungen ist, das Vorhaben zu verwirklichen. Ihre Aufzeichnungen werden Ihnen dabei helfen, Schwierigkeiten herauszufinden und den Plan ggf. anzupassen.

Lassen Sie sich durch eventuell auftretende Rückschläge nicht verunsichern, die 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.



## Selbstmanagement heißt ...



**... wie Sie besser erreichen,  
was Sie sich vorgenommen haben.**

- Setzen Sie Ziele, die konkret sind und zu Ihnen passen.
- Machen Sie W-Pläne:  
Was, wann, wo, wie, womit, mit wem?
- Lösen Sie Schwierigkeiten und überwinden Sie Hindernisse.
- Beobachten Sie sich und prüfen Sie,  
ob Sie auf dem richtigen Weg sind.
- Belohnen Sie sich für die Mühe.
- Sammeln Sie Erfahrungen und passen Sie Ihre Pläne an.

26

So, am Ende möchte ich das Ganze noch einmal zusammenfassen.

Selbstmanagement heißt also, wie Sie besser erreichen, was Sie sich vorgenommen haben.

Und das funktioniert wie das Planen einer schönen Urlaubsreise.

Setzen Sie Ziele, die konkret sind und zu Ihnen passen.

Machen Sie W-Pläne: Was, wann, wo, wie, womit, mit wem?

Lösen Sie Schwierigkeiten und überwinden Sie Hindernisse.

Beobachten Sie sich und prüfen Sie, ob Sie auf dem richtigen Weg sind.

Belohnen Sie sich für die Mühe.

Sammeln Sie Erfahrungen und passen Sie Ihre Pläne an.

Die Reha ist eine gut geeignete Auszeit vom Alltag. Hier könnten Sie die Zeit nutzen, um zu überdenken, was gut läuft und was Sie zu Hause ändern möchten.

Und es ist eine gute Gelegenheit mal mit Abstand die Phantasie reisen zu lassen und sich etwas Neues auszudenken und zu planen.

Wir als Reha-Team möchten Sie dabei unterstützen und eine Hilfestellung kann Ihnen dabei das Patientenheft sein.

Probieren Sie es aus und kommen Sie mit mir und den Kollegen ins Gespräch.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

Haben Sie noch Fragen?



## 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 Dienstsport 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](http://www.lebensstil-aendern.de)  
[www.krankheitserfahrungen.de](http://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:



---

---

---

---

---

---

---

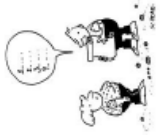
---

---

---



### 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.

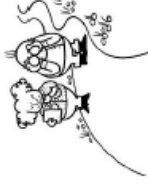
Hier finden Sie bewährte Strategien zum Umgang mit Schwierigkeiten:

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 gegenwärtigen	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

<b>Woche:</b>	Do
Mo	Fr
Di	Sa
Mi	So
<b>Woche:</b>	Do
Mo	Fr
Di	Sa
Mi	So
<b>Woche:</b>	Do
Mo	Fr
Di	Sa
Mi	So
<b>Woche:</b>	Do
Mo	Fr
Di	Sa
Mi	So

### Inventur

Wie gut konnte ich meinen Plan verwirklichen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Möchte ich etwas an meinem Plan ändern?

---

---

---

---

---

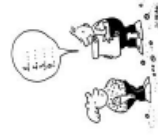
---

---

---

### 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

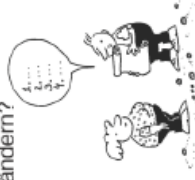
Was nehme ich mir vor?

Was möchte ich zu Hause ändern?



### • Planen

Wie möchte ich das machen?



### • Hindernisse überwinden

Was könnte schief gehen?

Was könnte ich dann machen?



### • Prüfen und belohnen

Wie prüfe ich, ob es klappt?



## ANHANG 5: Übersicht

Inhalt	Methoden	Material	Zeit
<b>(Einführung)</b>			
Vorstellung, Einleitung, Vorstellung des Selbstmanagement-Prozesses (Fallbeispiele)	Interaktiver Vortrag	Folien 1-5, evtl. Videoausschnitt, evtl. Patientenhefte	5 Min.
Notizen: _____			
<b>Lernziel 1 Der Teilnehmer kann Kriterien für die Formulierung von Verhaltenszielen erklären</b>			
Reflexion möglicher Ziele, Formulierung von Zielen, Veranschaulichung der Zielformulierung (Fallbeispiele), Möglichkeit, im Patientenheft eigene Ziele zu formulieren	Interaktiver Vortrag	Folien 6-8	10 Min.
Notizen: _____			
<b>Lernziel 2 Der Teilnehmer kann die Bestandteile einer Handlungsplanung beschreiben</b>			
Erfahrungen mit der Umsetzung von Vorsätzen und Zielen, Bestandteile der Handlungsplanung, Veranschaulichung (Fallbeispiele), ggf. Sammlung weiterer Pläne, Möglichkeit, im Patientenheft eigene Pläne einzutragen	Interaktiver Vortrag, Zurufabfrage	Folien 10-13	10 Min.
Notizen: _____			
<b>Lernziel 3 Der Teilnehmer kann mögliche Gegenstrategien zur Überwindung von Hindernissen erklären</b>			
Reflexion über Barrieren und Schwierigkeiten, Gegenstrategien und Lösungen, häufige Barrieren und Schwierigkeiten, wichtige Gegenstrategien und Lösungen (Fallbeispiele/ Patientenbeispiele), Zusammenfassung, Möglichkeit, im Patientenheft Hindernisse und Gegenstrategien einzutragen	Interaktiver Vortrag, Zurufabfrage	Folien 15-22	10 Min.
Notizen: _____			
<b>Lernziel 4 Der Teilnehmer kann Techniken zur Handlungskontrolle beschreiben</b>			
Handlungskontrolle, Belohnung für das Erreichen von (Zwischen-)Zielen, Veranschaulichung (Fallbeispiele), Selbstbeobachtungsbogen, Anpassung von Plänen, Umgang mit Rückschlägen	Interaktiver Vortrag	Folien 15-22	5 Min.
Notizen: _____			
<b>(Abschluss)</b>			
Zusammenfassung, Offene Fragen klären, ggf. Patientenhefte austeilen, Verabschiedung	Interaktiver Vortrag	evtl. Patientenhefte	5 Min.