

Von der Theorie zur Intervention: Evidenzbasierte Lebensstiländerung

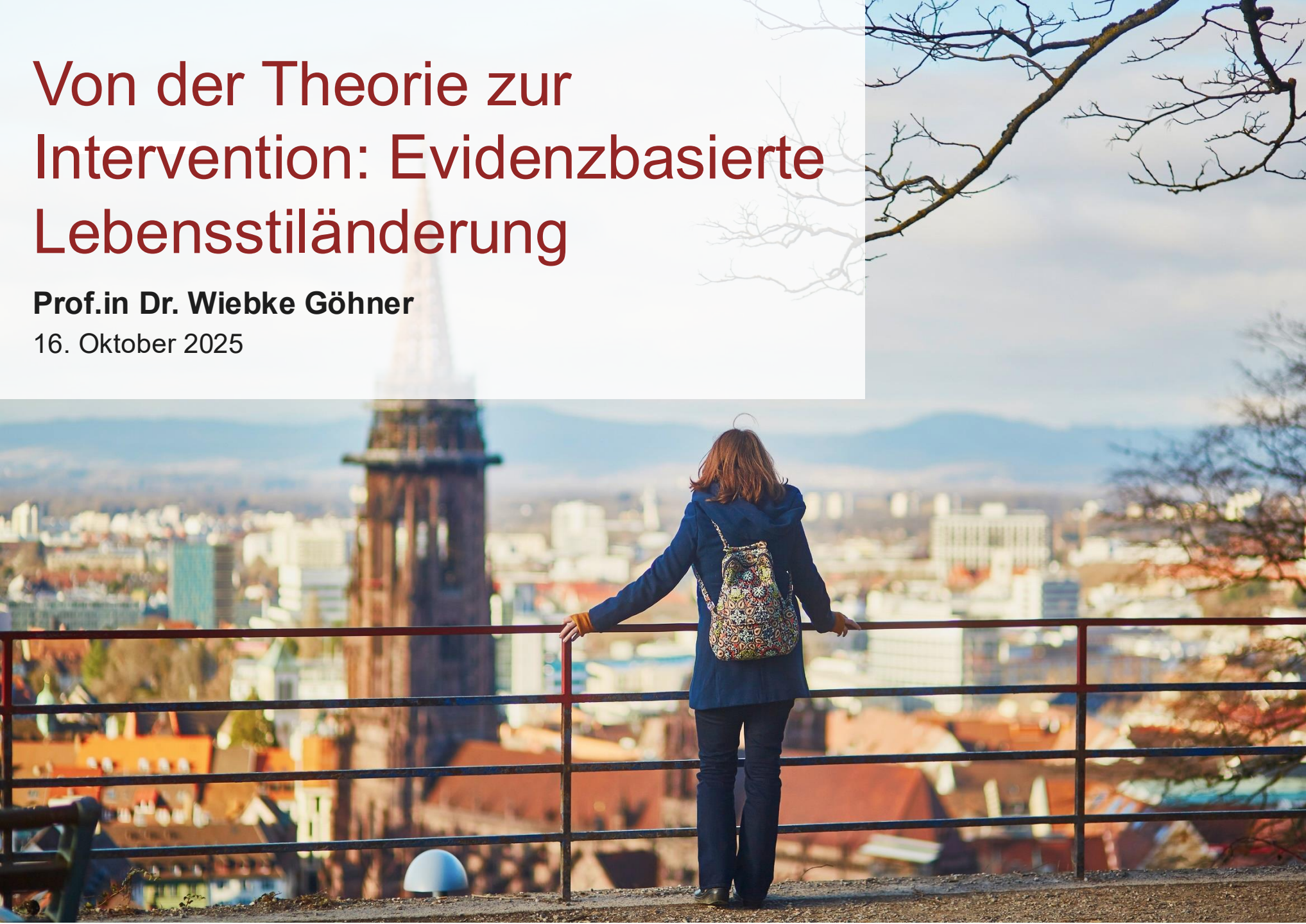
Prof.in Dr. Wiebke Göhner

16. Oktober 2025



KATHOLISCHE
HOCHSCHULE FREIBURG

IWW – INSTITUT FÜR
WISSENSCHAFTLICHE
WEITERBILDUNG



-
1. Lebensstil, Verhalten
 2. Lebensstiländerung, Verhaltensänderung
 3. Abgrenzung „Bedingungen – Verhalten – Ergebnis“
 4. Welche Bedingungen unterstützen gesundheitsförderliches Verhalten?
 5. Wie können diese Bedingungen verstärkt werden?

Fallbeispiele

Herr Meier sagt, er habe es schon ein paarmal versucht, sich mehr zu bewegen, weil er weiß, dass es seiner Gesundheit guttut, sei dann aber immer wieder gescheitert.

Frau Vogel sagt, sie wolle ab nächster Woche jeden Dienstag und Donnerstag mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren und habe sich dazu auch schon ein neues Fahrrad gekauft.

1. Lebensstil, Verhalten

Die große Bedeutung von

- körperlicher Aktivität,
 - ausgewogener Ernährung,
 - angemessenem Umgang mit Stress und
 - wenig/keinen Drogen (Alkohol, Nikotin)
- für die Gesundheit ist sehr gut belegt.**

Herz-Kreislauf
Muskulatur
Gefäße
Stimmung
Schlaf
...



Deshalb gibt es weltweit Empfehlungen für Bewegung, Ernährung, und Drogen.

In einer idealen Welt halten wir diese Empfehlungen ein, d.h. bestimmte Verhaltensweisen werden durchgeführt (oder auch nicht) → **ein gesunder Lebensstil**

2. Lebensstiländerung, Verhaltensänderung

Die große Bedeutung von

- körperlicher Aktivität,
 - ausgewogener Ernährung,
 - angemessenem Umgang mit Stress und
 - wenig/keinen Drogen (Alkohol, Nikotin)
- für die Gesundheit ist sehr gut belegt.

Herz-Kreislauf

Muskulatur

Gefäße

Stimmung

Schlaf

...

Deshalb gibt es weltweit Empfehlungen für Bewegung, Ernährung, und Drogen.

In der richtigen Welt werden diese Empfehlungen nur annähernd eingehalten: Menschen verhalten sich nicht (nur) entsprechend der Empfehlungen: zu wenig Bewegung, einseitige Ernährung, ...

Um – wenn gewünscht – einen gesunden Lebensstil zu erreichen, d.h. die Potentiale von Bewegung etc. in Bezug auf die Gesundheit auszuschöpfen, muss Verhalten verändert werden:

Lebensstiländerung

3. Bedingungen, Verhalten, Ergebnis

Verhalten

Einen Apfel essen

Wasser, keinen Alkohol
trinken

Im Park walken

Lächeln

Ergebnis (*outcome*)

Gewicht abnehmen

Cholesterinwerte senken

Mehr Beweglichkeit

...

3. Bedingungen, Verhalten, Ergebnis

**Bedingungen mit Einfluss
auf das Verhalten**

**Absicht, einen Apfel zu
essen**

**Mehr Vor- als
Nachteile von Wasser
statt Alkohol sehen**

**Sich den Walk im Park
zutrauen**

**Lächeln führt zu
positiven Erfahrungen**

Verhalten

Einen Apfel essen

**Wasser, keinen Alkohol
trinken**

Im Park walken

Lächeln

Ergebnis (*outcome*)

Gewicht abnehmen

Cholesterinwerte senken

Mehr Beweglichkeit

...

4. Welche Bedingungen unterstützen gesundheitsförderliches Verhalten?

Health Belief Model

(HBM; Becker, 1974)

Theorie des geplanten Verhaltens

(TPB; Ajzen, 1991)

Sozialkognitive Theorie

(SKT; Bandura, 1986)

Health Action Process Approach

(HAPA; Schwarzer, 2001)

MoVo-Prozessmodell

(Fuchs, 2013)

www.movo-konzept.de

Motivationale Determinanten

Selbstwirksamkeit „sich den Walk im Park zutrauen“

Konsequenzerwartungen „Mehr Vor- als Nachteile ...“

Zielintention: „Absicht, einen Apfel zu essen“

Konsequenzerfahrung „... positiven Erfahrungen“

Volitionale Determinanten

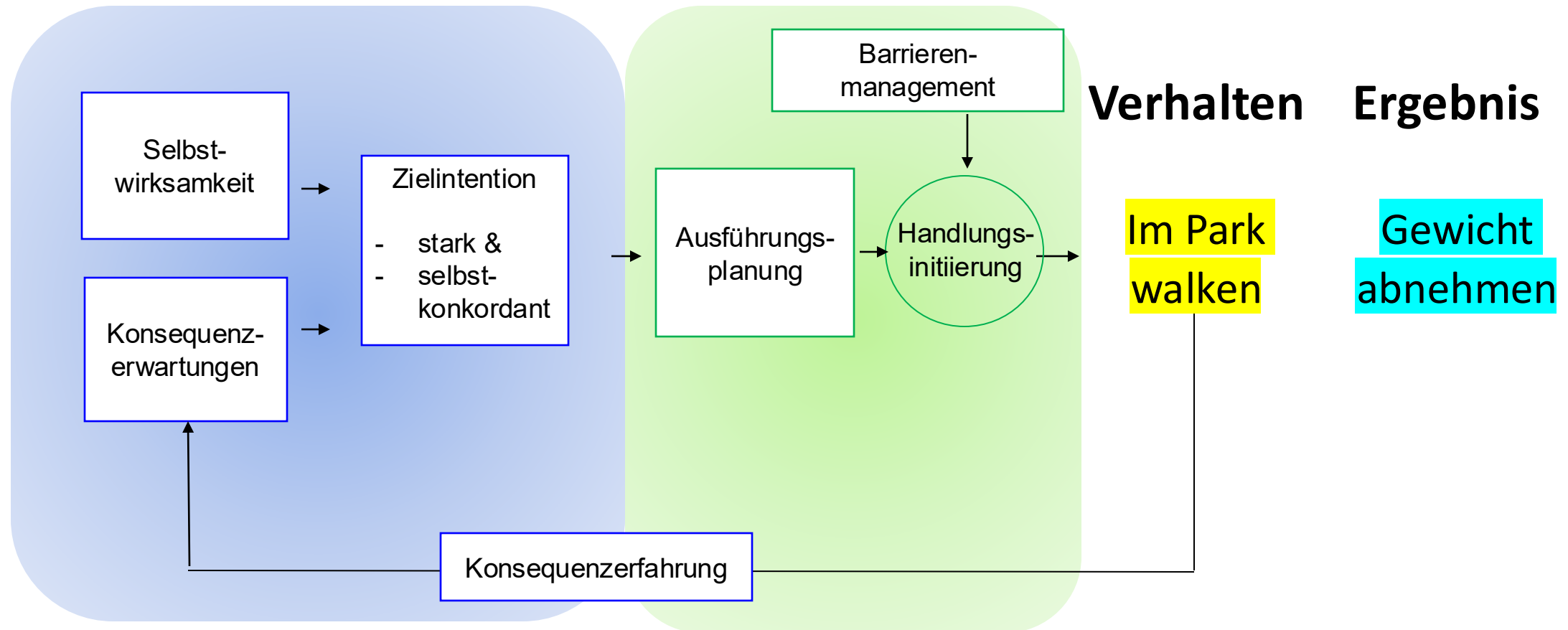
Ausführungspläne

Bewältigungspläne

4. Welche Bedingungen unterstützen gesundheitsförderliches Verhalten?

MoVo-Prozessmodell

(Fuchs, 2013; www.movo-konzept.de)



Fallbeispiel

Bedingungen mit Einfluss auf das Verhalten

Barrierenmanagement

Verhalten, das verändert werden kann

Mehr Bewegung:
Rad fahren

Ergebnis (*outcome*)

??
Gewicht reduzieren

Frau Vogel sagt, sie wolle ab nächster Woche jeden Dienstag und Donnerstag mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren und habe sich dazu auch schon ein neues Fahrrad gekauft.

Fallbeispiel

Bedingungen mit Einfluss auf das Verhalten

Sich "Aqua Fit" zutrauen
= **Selbstwirksamkeit**

Verhalten, das verändert werden kann

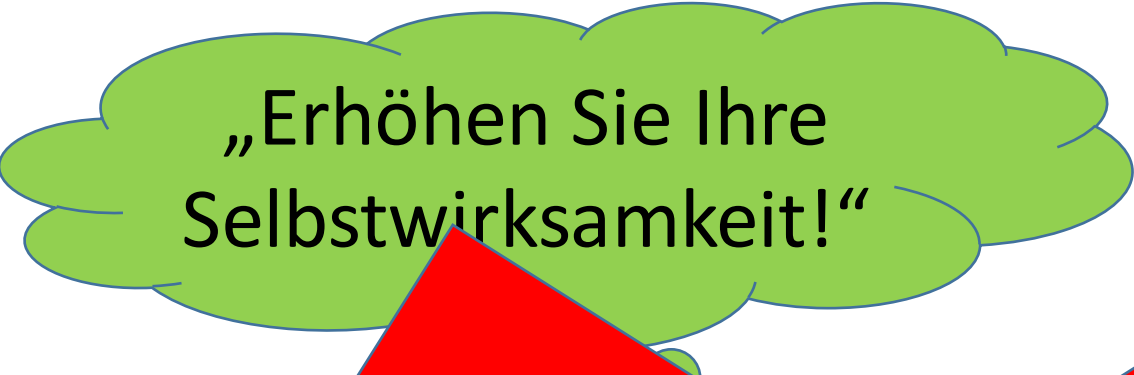
Mehr Bewegung:
"Aqua Fit"

Ergebnis (*outcome*)

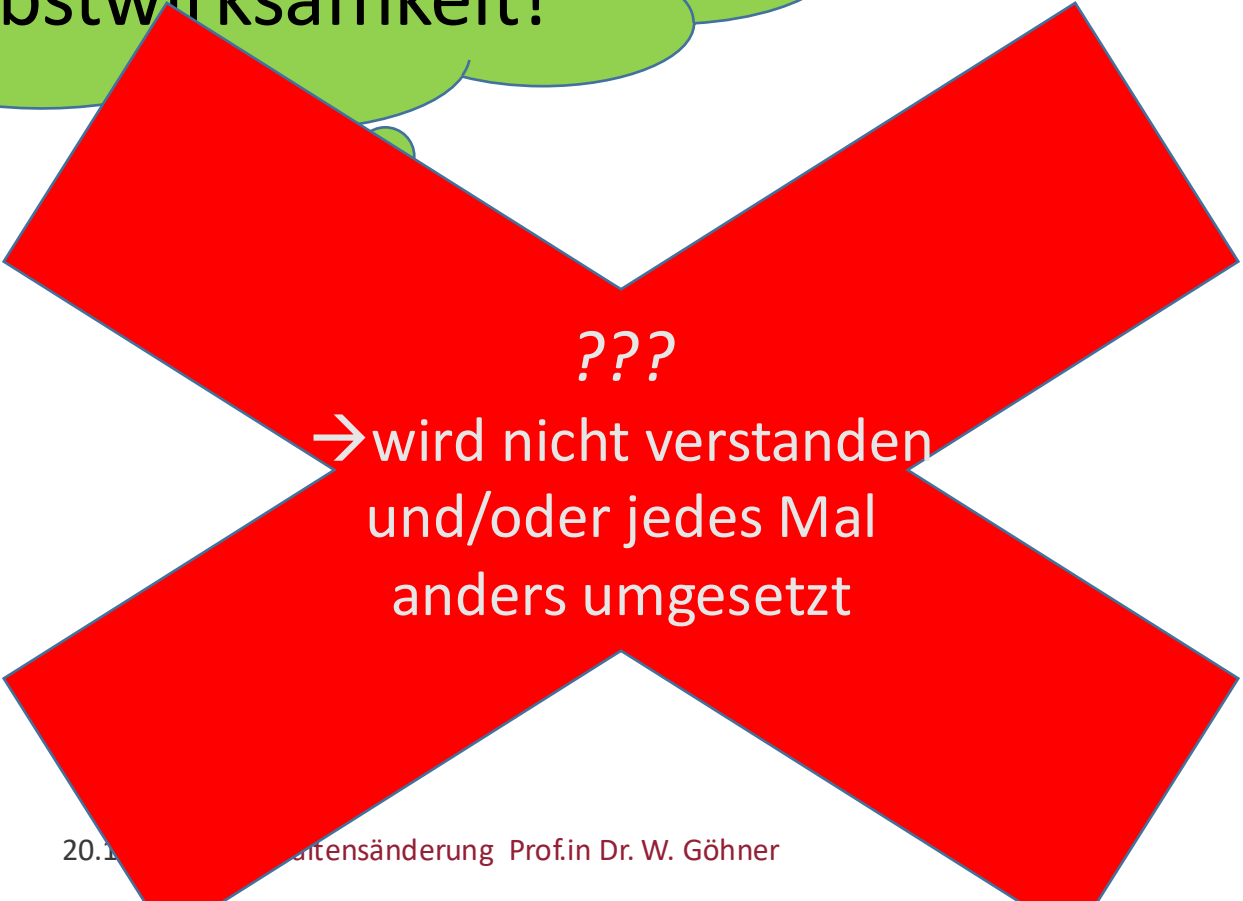
Gute Gesundheit

Herr Meier sagt, er habe es schon ein paarmal versucht, sich mehr zu bewegen, weil er weiß, dass es seiner Gesundheit guttut, sei dann aber immer wieder gescheitert.

5. Wie können diese Bedingungen verstärkt werden?



„Erhöhen Sie Ihre
Selbstwirksamkeit!“



???

→ wird nicht verstanden
und/oder jedes Mal
anders umgesetzt

5. Wie können diese Bedingungen verstärkt werden?

„Strategien der Verhaltensänderung“

= „Kleinste Komponenten einer Intervention,
die das Potential für die Änderung von Verhalten haben.“

nach Michie et al., 2016

- Strategien, die solche Bedingungen verstärken, die eine Verhaltensänderung *erleichtern*
- Strategien, die solche Bedingungen abschwächen, die eine Verhaltensänderung *hemmen*

Fallbeispiel

Bedingungen mit Einfluss auf das Verhalten

Sich "Aqua Fit" zutrauen
= **Selbstwirksamkeit**

Verhalten, das verändert werden kann

Mehr Bewegung:
"Aqua Fit"

Ergebnis (*outcome*)

Gute Gesundheit

Herr Meier sagt, er habe es schon ein paarmal versucht, sich mehr zu bewegen, weil er weiß, dass es seiner Gesundheit guttut, sei dann aber immer wieder gescheitert.

Strategie zur Stärkung der Selbstwirksamkeit:

Trainer Stefan ermutigt: „Sie haben ausreichend Kraft, Sie können an diesem Kurs gut teilnehmen!“

Fallbeispiel

Bedingungen mit Einfluss auf das Verhalten

Sich "Aqua Fit" zutrauen
= **Selbstwirksamkeit**

Verhalten, das verändert werden kann

Mehr Bewegung:
"Aqua Fit"

Ergebnis (*outcome*)

Gute Gesundheit

Herr Meier sagt, er habe es schon ein paarmal versucht, sich mehr zu bewegen, weil er weiß, dass es seiner Gesundheit guttut, sei dann aber immer wieder gescheitert.

Strategie zur Stärkung der Selbstwirksamkeit:

Gestufte Aufgaben: „Vielleicht könnten Sie zunächst den Einsteigerkurs belegen?“

5. Wie können diese Bedingungen verstärkt werden?

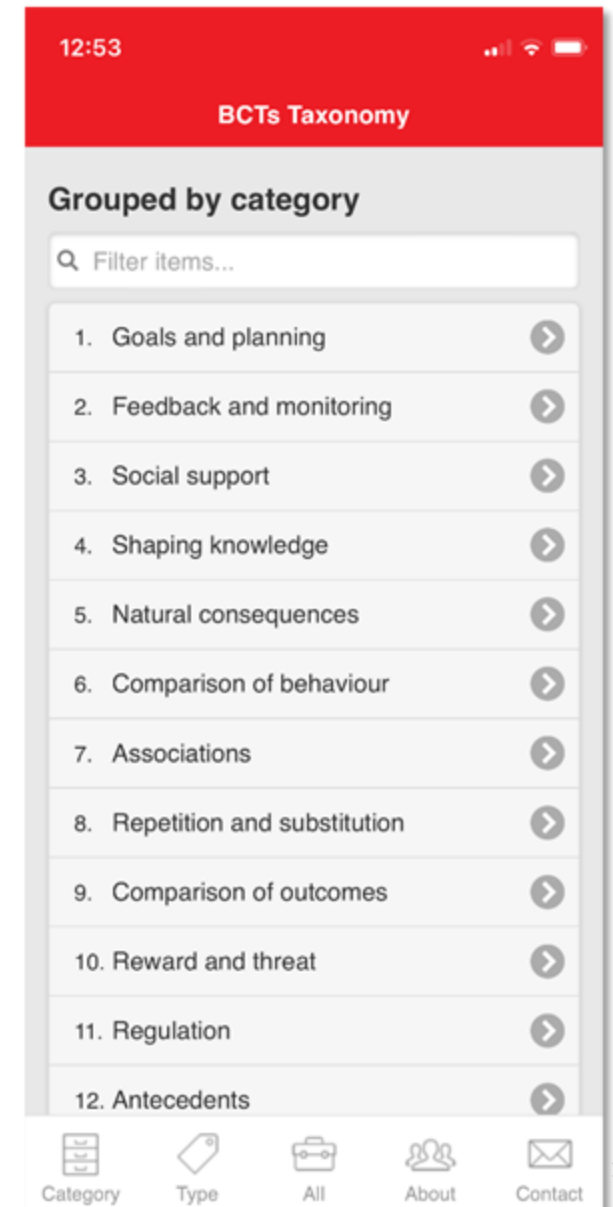
Motivationale Phase		
Absichtsbildung		
Selbst- wirksamkeits- erwartung	Anleitung zur Ausführung eines Verhaltens	Beratung oder Vereinbarung über die konkrete Ausführung eines Verhaltens und/oder das Trainieren von Fähigkeiten.
	Gestufte Aufgaben	Das neue Verhalten in Stufen mit zunächst leichter, später ansteigender, aber machbarer Schwierigkeit planen, bis das Zielverhalten erreicht ist.
	Fähigkeiten verbal stärken	Auf die Fähigkeiten der Person bzgl. des gewünschten Verhaltens aufmerksam machen, Selbstzweifel ausräumen und Zuversicht vermitteln, dass sich Erfolg einstellen kann und wird.
	Zurückliegende Erfolge betonen	An frühere Erfolge bei der Ausführung des Verhaltens oder Anteilen des Verhaltens erinnern und diese auflisten.

5. Wie können diese Bedingungen verstärkt werden?

Volitionale Phase		
Handlungsumsetzung und Aufrechterhaltung		
Barrieren- management	Problemlösen	Anregen, mögliche Barrieren bei der Umsetzung des neuen Verhaltens zu identifizieren und Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

5. Wie können diese Bedingungen verstärkt werden?

- Liste aktuell vorhandener Strategien: „Behavior Change Taxonomy BCT“
Kostenfreie APP: „BCTs Taxonomy“ (Google, App Store)
- Fortbildungen im ZePG: BeFo-Training (befo-training.de)



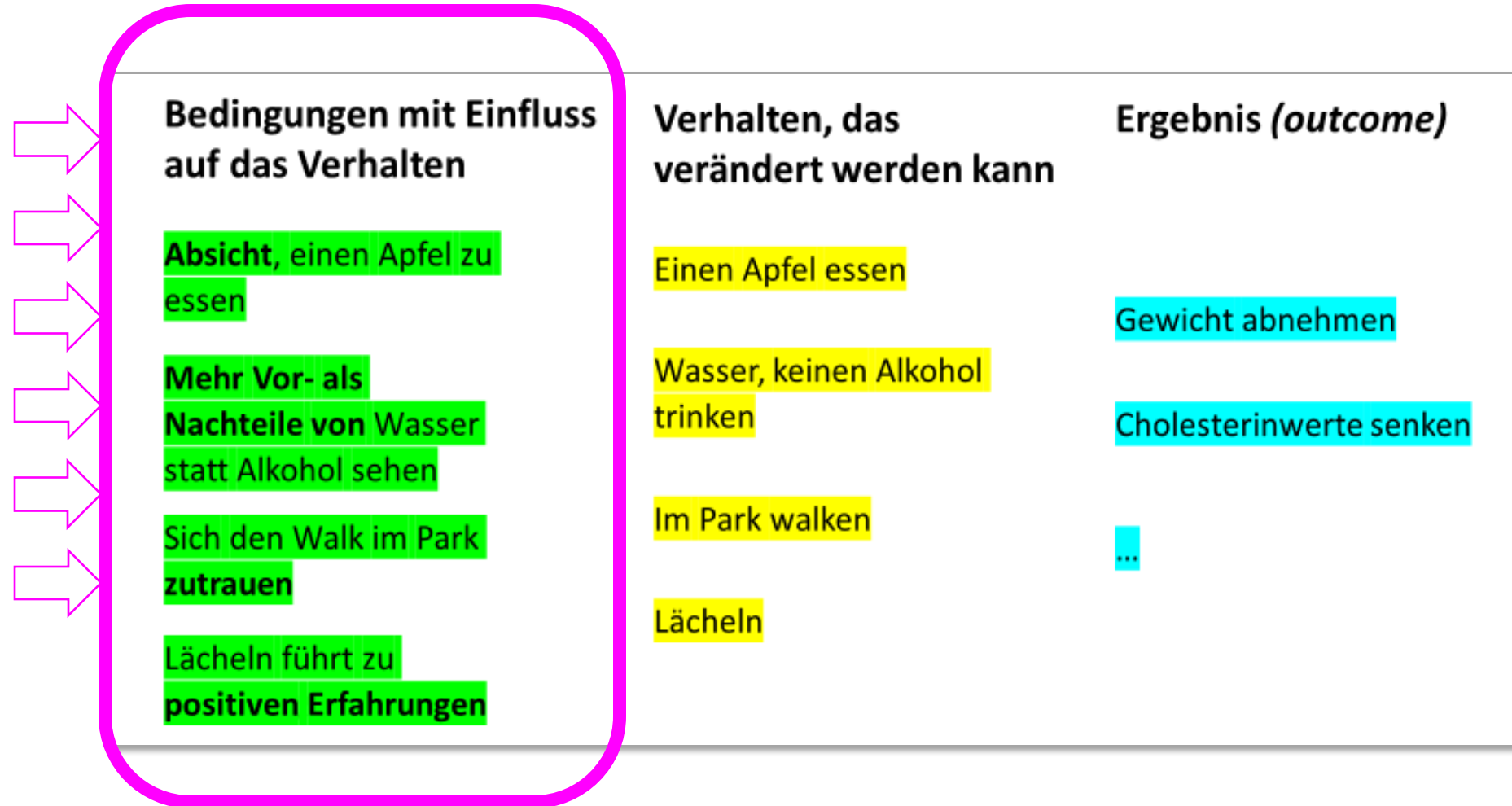
5. Wie können diese Bedingungen verstärkt werden?

Zuordnung von Strategien zu Bedingungen:

- *TaT: Theory and Techniques Tool* : www.humanbehaviourchange.org
- *In Arbeit: Göhner & Reusch*

	MoAs											
	Kn	Sk	SPRI	BaCa	Op	BaCo	Re	In	Go	MADP	ECR	SI
1.1. Goal setting (behaviour)	³											
1.2. Problem solving				¹								
1.3. Goal setting (outcome)												
1.4. Action planning												
1.5. Review behaviour goal(s)												
epancy between current behaviour ...												
1.7. Review outcome goal(s)												
1.8. Behavioural contract												
1.9. Commitment												
toring of behaviour by others witho...												
2.2. Feedback on behaviour												
2.3. Self-monitoring of behaviour												

Zusammenfassung



Quellen

- Abraham, C., & Michie, S. (2008). A taxonomy of behavior change techniques used in interventions. *Health Psychology : Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 27(3), 379–387.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Becker, M. H. (1974). The health belief model and personal health behavior. *Health Education Monographs*, 2, 324- 508. <http://dx.doi.org/10.1177/109019817400200407>
- Fuchs, R. (2007). Körperliche Aktivität und die Macht der Gewohnheit. In R. Fuchs, W. Göhner, & H. Seelig (Eds.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils: Theorie, Empirie und Praxis* (pp. 3–22). Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2013). Das Motivations-Volitions-Konzept. *Public Health Forum*. (21), 32.
- Fuchs, R., Göhner, W. & Seelig, H. (Eds.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils: Theorie, Empirie und Praxis*. Göttingen: Hogrefe.
- Geidl, W., Hofmann, J., Göhner, W., Sudeck, G., & Pfeifer, K. (2012). Verhaltensbezogene Bewegungstherapie - Bindung an einen körperlich aktiven Lebensstil. *Die Rehabilitation*, 51(04), 259–268. <https://doi.org/10.1055/s-0031-1280803>
- Göhner, W., Schagg, D., Küffner, R., & Reusch, A. (2018). Psychologische Strategien zur Bewegungsförderung Entwicklung von Fortbildungen für die Bewegungstherapie (BeFo). *Bewegungstherapie Und Gesundheitssport*, 34, 168–177. <https://doi.org/10.1055/a-0641-8776>
- Göhner, W., Schagg, D., Küffner, R., & Reusch, A. (2021). Psychologische Strategien der Bewegungstherapie in der stationären, orthopädischen Rehabilitation - Ein-Gruppen Prä-Post-Evaluation einer Fortbildung für Bewegungstherapeut*innen. *Bewegungstherapie Und Gesundheitssport*. (37), 212–223.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>
- Michie, S. (2008). Designing and implementing behaviour change interventions to improve population health. *Journal of Health Services Research & Policy*, 13 Suppl 3, 64–69. <https://doi.org/10.1258/jhsrp.2008.008014>
- Michie, S., Carey, R. N., Johnston, M., Rothman, A. J., Bruin, M. de, Kelly, M. P., & Connell, L. E. (2016). From Theory-Inspired to Theory-Based Interventions: A Protocol for Developing and Testing a Methodology for Linking Behaviour Change Techniques to Theoretical Mechanisms of Action. *Annals of Behavioral Medicine : A Publication of the Society of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9816-6>
- Schwarzer, R. (2001). Social-cognitive factors in changing health-related behaviours. *Current Directions in Psychological Science*, 10(2), 47–51.
- Sniehotta, F. F., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). Bridging the intention–behaviour gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology & Health*, 20(2), 143–160. <https://doi.org/10.1080/08870440512331317670>

Internetquellen (überprüft am 24.09.2025):

<https://www.movo-konzept.de>

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

<https://www.bct-taxonomy.com/>

<https://theoryandtechniquetool.humanbehaviourchange.org/tool>

Von der Theorie zur Intervention: Evidenzbasierte Lebensstiländerung

Prof.in Dr. Wiebke Göhner

16. Oktober 2025

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!