

## Nachsorge: Wie? Warum? Was?

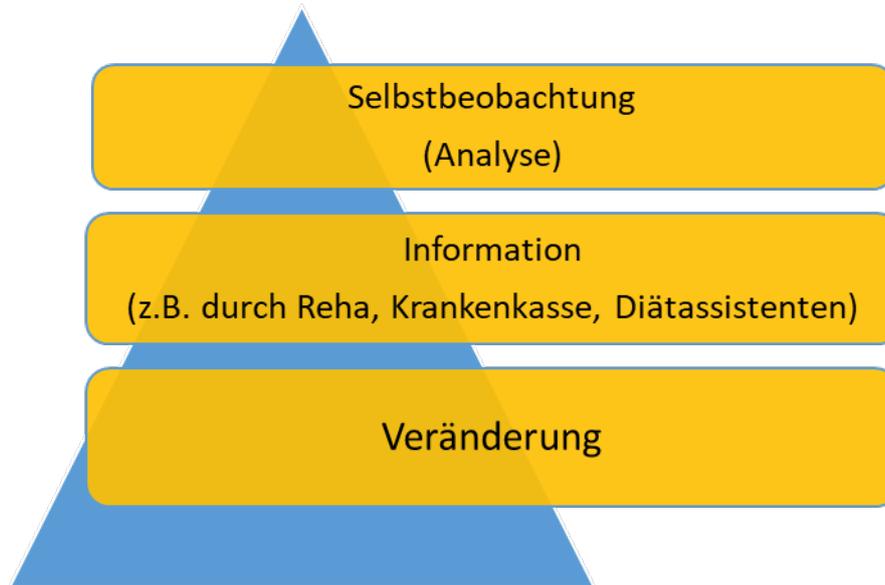
### **Ziel: Ernährungs(optimierung)umstellung**

#### Mit Motivation den inneren Schweinehund besiegen

Ziele wie Abnehmen, Muskelaufbau, gesündere Lebensmittelauswahl, sind wie das Erklimmen eines steilen Berges. Am Anfang eines jeden Aufstiegs steht das Erkennen des eigenen Ziels, denn es wäre ja sinnlos einen Berg hinauf rennen zu wollen, wenn das Ziel in der Talsohle liegt. Um einen Weg festlegen zu können, muss man also zunächst einmal das Ende der Reise und wenn möglich kleinere Etappenziele definieren. Das Ziel erscheint anfangs fern, ist aber gleichzeitig zum Greifen nah. Es geht aufwärts, es geht abwärts und manchmal muss man auf dem Weg unvorhersehbare Hindernisse überqueren oder sogar die Route ändern. Das kann lang und beschwerlich sein, macht aber gleichzeitig stärker. Natürlich kann man den Aufstieg alleine wagen, manchmal nimmt eine helfende Hand jedoch den Ballast von den eigenen Schultern, denn der persönliche Rucksack erscheint oftmals schwer genug.

Der Berg kann von verschiedenen Seiten bestiegen werden, jedoch kann man durch Planung die einfachste Route für sich ausfindig machen. Doch woher soll man wissen, welcher Weg der "richtige" ist? Ganz einfach: selbst herausfinden was einem wichtig ist, Prioritäten setzen und nach einem Konzept suchen, das in den eigenen Alltag integrierbar ist.

## Gewohnheiten ändern, heißt...



### Essgewohnheiten

Werden beeinflusst durch:

- **Prägung:** (Kindheit, Kultur, Tradition, Rituale, Umfeld)
- **Äußere Einflüsse:** (Angebot, Werbung, Finanzen, Zeit, Lebensform, Mitmenschen)
- **Innere Bedürfnisse:** (Geschmack, Hunger, Appetit, Sättigung, Emotionen, Essdruck, Bekömmlichkeit,)
- **Kognitive Steuerung:** (Gesundheitsbewusstsein, Dogmen, Prioritäten, Planung, Status, Intellekt, Ideale, Verantwortung)

## Veränderung bewirken durch Selbstbeobachtung



## 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 überprüfe ich, ob es funktioniert

## Immer wieder prüfen, ob es funktioniert...

- Termine in den Kalender eintragen
- Jede Woche ankreuzen, ob Sport stattfand
- Einkaufszettel schreiben
- Nicht hungrig einkaufen gehen
- Rezepte für die Woche raus suchen
- Kleine Teller benutzen
- Pollenkalender
- Allergiedeklaration beachten
- Ernährungstagebuch führen, bei unklaren Symptomen
- Brief an mich selbst (meine Ziele definieren, jemand bitten, den Brief mir nach einer Frist zu zusenden)
- Tägliche Strichliste: zwei Striche, wenn Plan vollständig umgesetzt, ein Strich wenn teilweise umgesetzt
- „Inventur“ nach einem Monat

## Belohnung überlegen: z.B.

- Kino Besuch
- in die Sauna gehen
- Ein schöner Ausflug
- Ein besonderes Buch

**„Sei groß genug, um zu deinen Fehlern zu stehen, klug genug, um von ihnen zu profitieren und stark genug, um sie zu korrigieren.“**

– John C. Maxwell, Pastor, Autor und Redner

Quelle:

Curriculum Generische Selbstmanagementmodule (SelMA)

Herausgeber:

Deutsche Rentenversicherung Bund 03/2017

Abteilung Rehabilitation

Dezernat 8023