

Gewohnheiten

ändern, heißt...

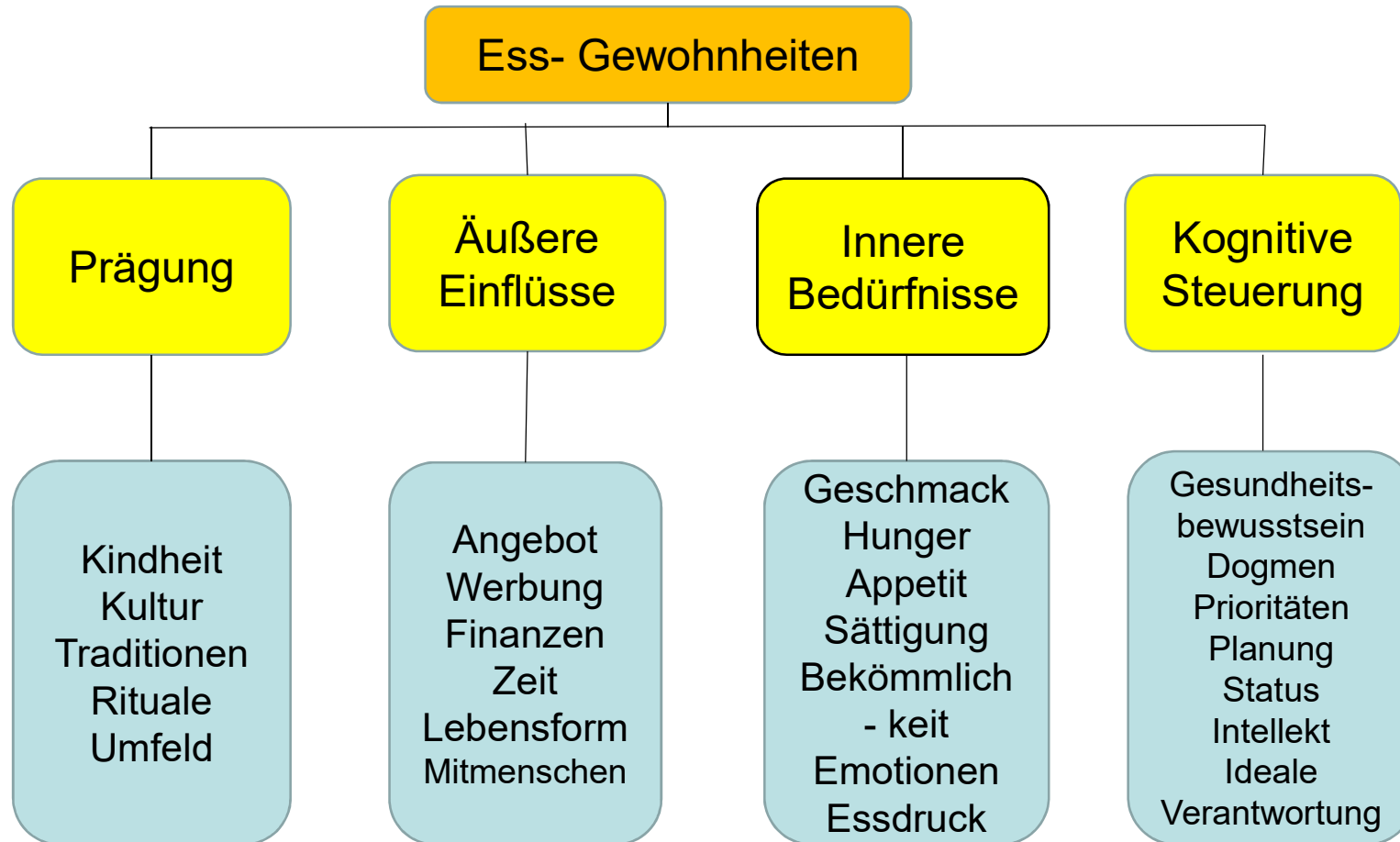
Selbstbeobachtung

(Analyse)

Information

(z.B. durch Reha, Krankenkasse,
Diätassistenten)

Veränderung





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?

Fallbeispiel Ernährungsumstellung

Ziel: Weniger fette und zuckrige Snacks auf der Arbeit...

Was? Vollkornbrot vernünftig belegt, Couscoussalat, Obst Gemüse geschnitten, Müsli „im Glas/Dose“

Wann? Pausen nutzen und in Ruhe essen

Wo? Bei der Arbeit

Wie, womit? Vorher von zu Hause mitnehmen

Fallbeispiel Allergie und
Bewegung



Datum

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:

zB.

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

Meine Ziele- wo möchte ich hin?

Denken sie bitte über die Zeit zu Hause 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:

Ziel 1:

Das ist mir wichtig, weil:

Ziel 2:

Das ist mir wichtig weil:

**Das möchte ich noch mit meinem Arzt 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?

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?

Quelle:

Curriculum Generische Selbstmanagementmodule (SeIMA)

Herausgeber:

Deutsche Rentenversicherung Bund 03/2017

Abteilung Rehabilitation

Dezernat 8023