

Wie wir Verhaltensänderungen begleiten können: bewährte Modelle aus der Gesundheitspsychologie

Vom Wissen und Wollen zum Tun

Wie wir Verhaltensänderungen begleiten können: bewährte Modelle aus der Gesundheitspsychologie

Vom Wissen und Wollen zum Tun

Einleitung

«Ich sollte, ich will und dann mache ich doch nicht das, was ich mir vorgenommen habe. Es ist zum Verzweifeln. Ich habe es aufgegeben, etwas ändern zu wollen.»

Das höre ich von Patienten ebenso wie von Behandelnden. Warum ist es wichtig, eine Verhaltensweise ändern zu können?

Die bekannten Zivilisationskrankheiten sind mit unserem Lebensstil verbunden: Wir essen zu viel, bewegen uns zu wenig und konsumieren schädigende Substanzen wie Nikotin und Alkohol. Wenn wir gesünder leben wollen, müssen wir das ändern. Das wissen die meisten. Sie streben eine entsprechende Änderung an und scheitern in der praktischen Umsetzung.

Patienten mit einer chronischen Krankheit müssen ihre Therapien in den Alltag integrieren. Viele verstehen den Sinn der einzelnen Massnahmen, sind damit einverstanden und schaffen es trotzdem nicht, sie konsequent umzusetzen.

Seit langem ist bekannt, dass Wissen allein für die Änderung eines Verhaltens nicht ausreicht. In der Forschung wurden Modelle der Verhaltensänderung entwickelt und geprüft. Daraus stelle ich Ihnen drei bewährte Klassiker vor. Die Erkenntnisse können dazu dienen, den Prozess einer Verhaltensänderung besser zu verstehen und erfolgreich zu unterstützen.

Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden kennen die drei klassischen Modelle der Verhaltensänderung:

- das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung
- das Prozessmodell gesundheitlichen Handelns
- das Modell des Rückfallprozesses nach Marlatt

Die Teilnehmenden verstehen diese Modelle mit Fallbeispielen aus Ihrer Praxis und leiten Interventionen für Ihre Praxis ab.

Inhalte

- Vorstellung und Diskussion der drei Modelle
- Anwendung der Modelle auf Deine berufliche Praxis
- Ableiten von Interventionen für Deine berufliche Praxis

**Methoden/
Arbeitsweisen**

Theorie und Praxis

- Kurzreferate
- Austausch in Kleingruppen
- Diskussion im Plenum
- Büchertisch mit Fachliteratur und Bücher für Laien

**Maximale
Gruppengrösse**

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Pflege und weitere Spezialgebiete im Gesundheitswesen

**Teilnahme-
voraussetzungen**

Berufsdiplom

Dozent

Dr. phil. Annette Kindlimann



- Fachpsychologin für Gesundheitspsychologie FSP
- diplomierte Pflegefachfrau IKP
- zertifizierte Focusing-Trainerin
- Dozentin und Referentin für die Themen Grundlagen der Psychologie, Schwerpunkt Sozial- und Gesundheitspsychologie sowie Stress, Burnout-Syndrom, Schmerz und Multiple Sklerose
- Inhaberin Praxis für Gesundheitspsychologie

Kursort	Winterthur
Kurs	21537
Datum	27. März 2021
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 230.-