

**Absichtslose, Absichtsvolle, Handelnde:
Wie können wir stadienspezifisch intervenieren?**

Herr Prof. Ralf Schwarzer vertiefte in seinem Workshop seine Aussagen aus dem Eröffnungsvortrag zu den wesentlichen Komponenten, die beeinflusst werden müssen, damit ein Mensch sein Verhalten verändert. Im Mittelpunkt des Workshops stand dann in der Folge vor allem der Austausch der Teilnehmer untereinander zu den unterschiedlichen Ansätzen. Vor allem folgende zwei Fragen der Teilnehmer wurden dabei diskutiert:

„Brauchen wir eigentlich individuelle und maßgeschneiderte Angebote für jede einzelne Person?“ Die Antwort von Herrn Schwarzer war eindeutig: „Ja, denn das bringt den meisten Effekt, es ist aber leider nicht immer ökonomisch“.

„Wie gehe ich mit Handelnden um und wie kann ich Abbrecherquoten verringern?“ Ein Ansatz wäre hier zusätzliche Handlungsmöglichkeiten anzubieten, z. B. mit Hilfe einer Bewältigungsplanung. Dabei wird das Vorhaben in konkrete Einzelschritte untergliedert. Mögliche Barrieren werden hierarchisch aufgebaut und entsprechende Handlungsalternativen werden entwickelt.

Weitere Informationen zum Thema Gesundheitsverhalten ändern sind in der Dokumentation des 1. iga-Expertendialogs zusammengetragen:

<http://www.iga-info.de/veranstaltungen-und-ausstellungen/iga-expertendialog/1-iga-expertendialog.html>