

“Wurm sucht Fisch” iga-Tagung -Workshop 7

Motivation zum Gesundheitsverhalten im Internet: Impulsvortrag (20 min)

Dr. Nicole Knaack

Techniker Krankenkasse
Fachbereich Versorgungsmanagement

Dresden, 18.11.2011

Agenda

1. Ausgangssituation
2. Motivation und Volition
3. Praxisbeispiel der Techniker Krankenkasse
 - Motivationscoach im Internet www.tk.de

1. Ausgangslage

Gesundheitsverhalten:

- Erhaltung der Gesundheit
- Wiederherstellung der Gesundheit
- Verbesserung des Gesundheitszustandes

(Ziegelmann, 2002)

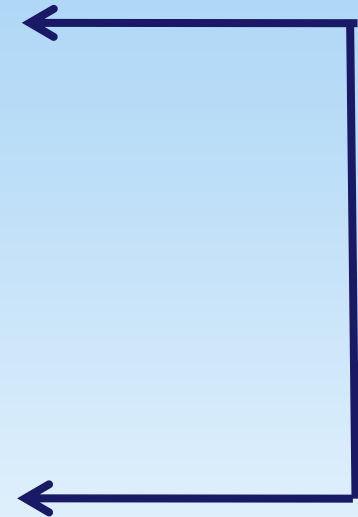
Risikoverhalten bzw. abträgliches Gesundheitsverhalten



1. Ausgangslage: Ressourcen aufbauen

Settingansätze

Individuelle Ansätze



1. Ausgangslage: Ressourcen aufbauen

Settingansätze



Individuelle Ansätze



**Menschen sind verantwortlich für den
Erhalt und Aufbau der Ressourcen**

1. Wann haben wir es mit Motivation zu tun?

Ausgangslage

Leistungssport

- Marathonvorbereitung: monatelang pro Woch 50-100 km laufen

Gesundheitssport

- regelmäßige Teilnahme am Betriebssport
- Einzeltraining oder Kurs im Fitnesscenter

Rehasport

- von der organisierten, verordneten Gruppe zum eigenverantwortlichen Training

Freizeitsport

- Bewegung oder Fernseher?

2. Motivation und Volition: Kernfragen

- Was motiviert Menschen sich gesund zu verhalten?
- Wie gelingt es Menschen, ihren Entschluss in die Tat umzusetzen?
- Kann man voraussagen, ob Menschen wieder in alte Verhaltensmuster zurückfallen?

Warum?

Wozu?

***“Ich renne für Gott,
meine Trainingsgruppe,
mein Land
und meine Schuhfirma
- in dieser Reihenfolge”***

Ado Bolton, Sprint-Star aus Trinidad

2. Was ist Motivation? Motivation und Volition

momentane
Gerichtetheit auf
ein Ziel

- Intensität
- Ausdauer
- Richtung

entsteht in der
Wechselwirkung
von Situation und
Person

2. Was ist Motivation?

Motivation und Volition

Wenn ein (selbstkonkordantes) Ziel vorhanden ist, dann ist auch genügend Energie vorhanden, das Ziel auch wirklich zu erreichen.

2. Was ist Volition?

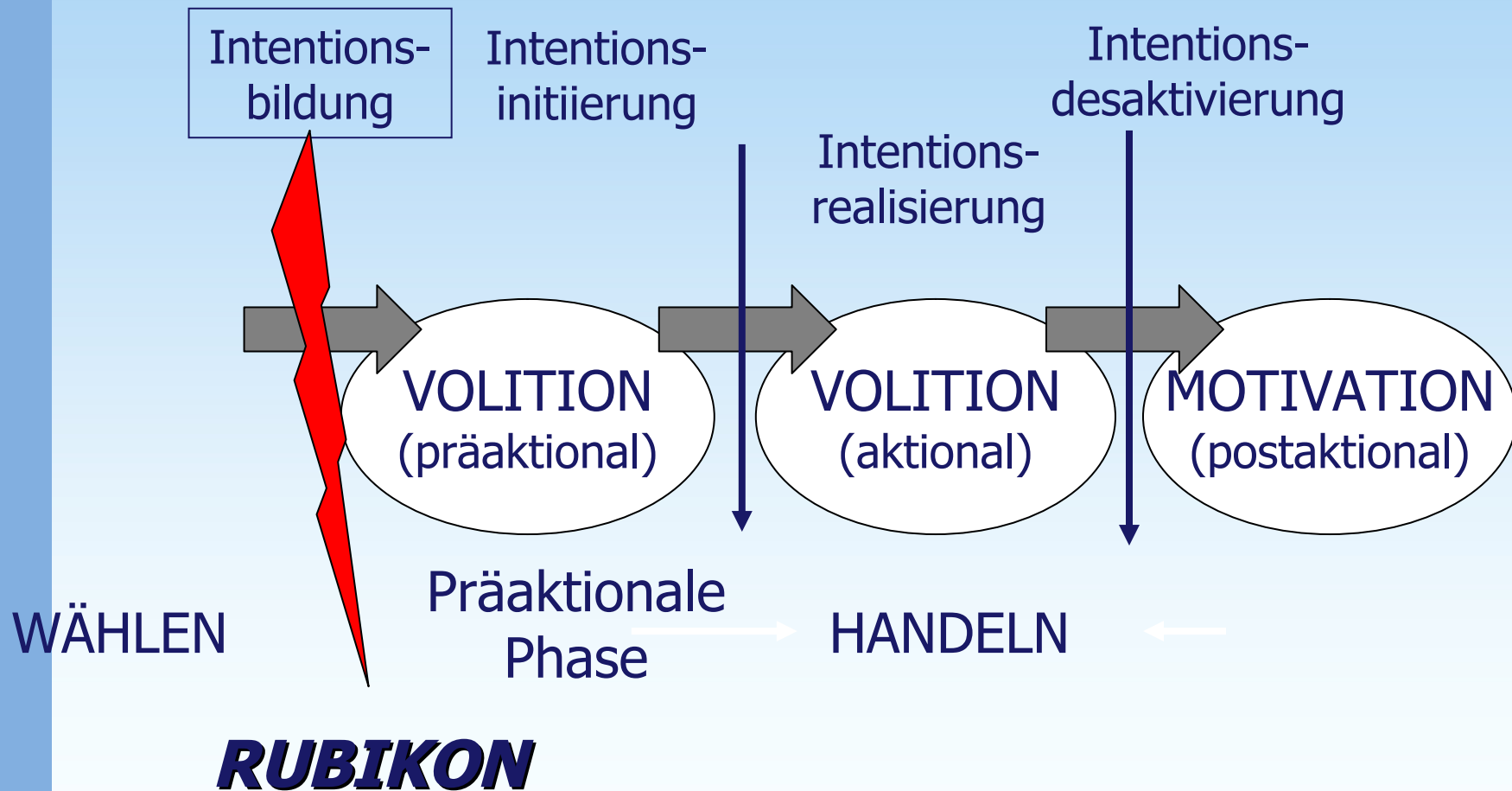
Motivation und Volition

Gewollte
Umsetzung der
Intention

- Planung
- Umsetzung

Überschreitung
des Rubikon

2. Das Rubikon- Modell Motivation und Volition



(Heckhausen, 1989 & Gollwitzer, 2005)

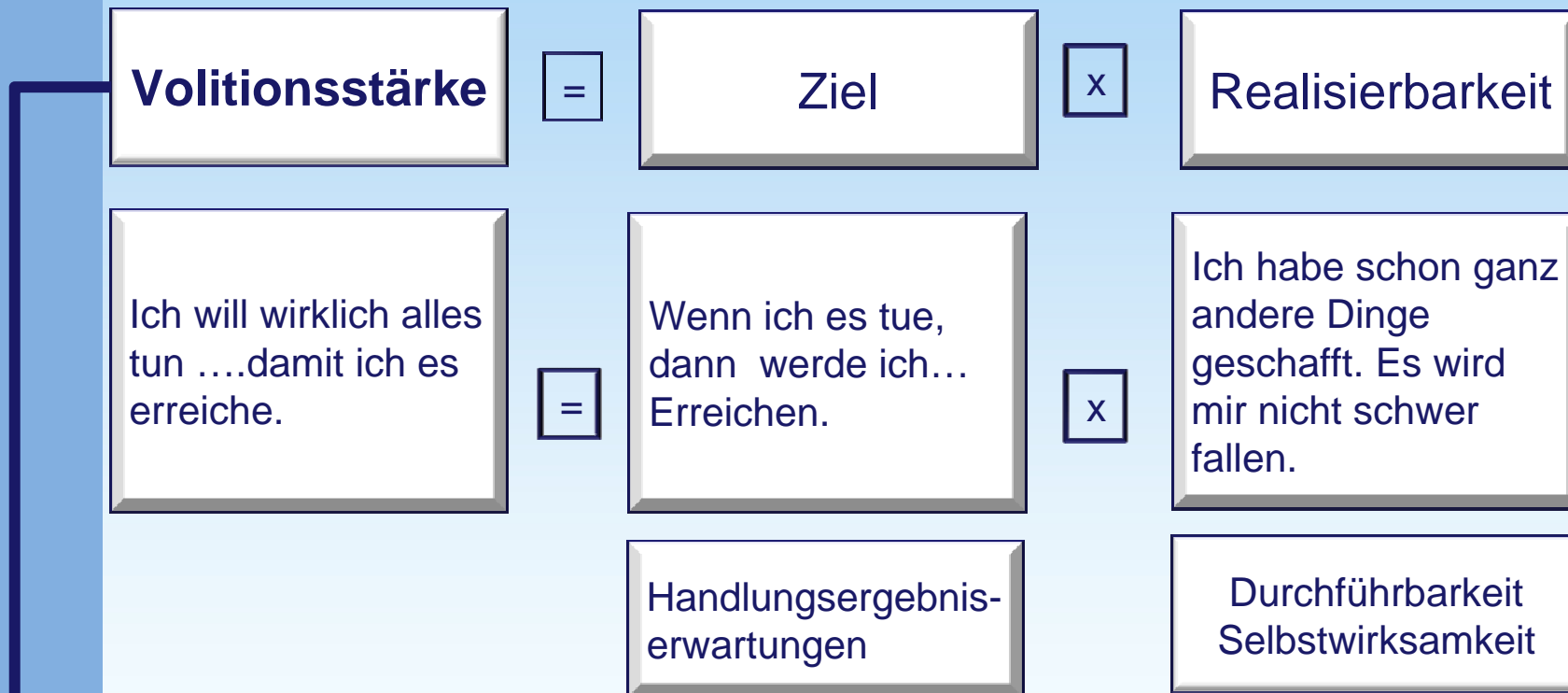
2. Volition stellt die treibende Kraft dar

Motivation und Volition

- Aus einer Absicht wird Handeln.
- Der Vorsatz wird umgesetzt.

2. Volitionsstärke

Motivation und Volition



Wichtig für Anfangen (Initiierung) und Dranbleiben (Nachhaltigkeit)

2. Volitionsstärke

Motivation und Volition

Terminkalender 2012

Inhalt: (Gollwitzer 2010)

Vorsatz – was will ich konkret
Realisierbare & wirksame Ziele
Planung

Abschirmung (Kuhl 2007)

Hoch, kognitive
Abschirmtendenzen erleichtern
die Zielrealisierung

2. Volitionsstärke

Motivation und Volition

Fazittendenz:

„Realisierungsorientiert“,
begleitet von
wunschgeleiteten
Verzerrungen

Ziele und Umsetzungsplanung
anpassen.

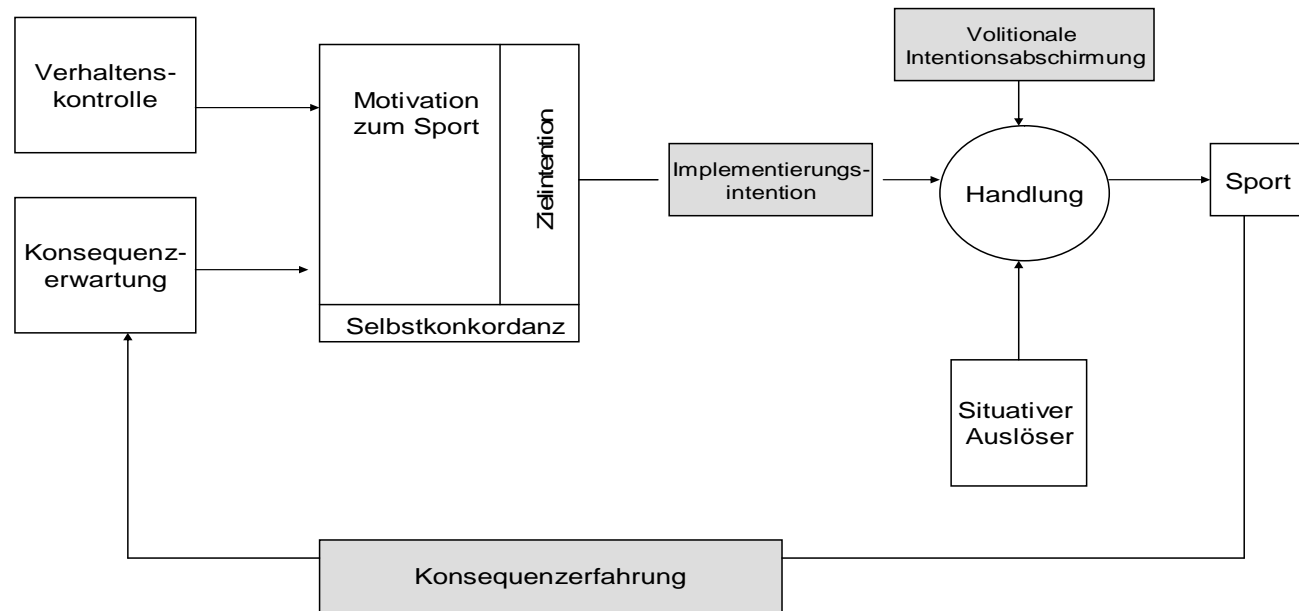
3. Praxisbeispiel TK- MoVo-Coach im Internet



<https://ecoach.tk.de/Gesundheitscoach/>

3. MoVo-Modell, Fuchs 2000-2007

MoVo-Coach im Internet



- bundesweit erfolgreich erprobt für Ernährung und Bewegung mit 1000 Adipositaspatienten
- wurde von der BzgA 2008 als Verhaltensänderungsschema für die Gesundheitsförderung übernommen
- MoVo-Ansatz in der TK seit 2006

Das Modell geht in die TK-Praxis....

Internetauftritt

Broschüre

DVD

□ Das MoVo-Programm in der TK

□ Etappe 1 – Ziele formulieren und Wege finden

Es kommt auf
die richtige Ziele-
formulierung an.
3pw-Regel:

- Passend für mich
- Praktikabel
- Präzise
- Wirksam

Techniker
Gesund in d

□ Das MoVo-Programm in der TK

Ressourcen sind persönliche Stärken: Wichtig für das Anfangen und Dranbleiben sind Initiative, Zielorientierung und Durchhaltevermögen.

□ Etappe 2 –
Ressourcen überprüfen und stärken

□ Das MoVo-Programm in der TK

□ Etappe 3 – Motivation stärken

Selbstwirksamkeit steigert die Motivation. Je mehr man davon überzeugt ist, dass man es schaffen kann, desto höher ist die Motivation zum Anfangen und Dranbleiben.

□ Das MoVo-Programm in der TK

Aktiv wird man mit
einem konkreten
Vorsatz und Plan:

Was?

Wann?

Wo?

Wie lange?

Welche Intensität?

In welcher Menge?

□ Etappe 4 –
von der Idee zum Plan

□ Das MoVo-Programm in der TK

Selbstbeobachtung
sorgt dafür,
die gesteckten
Ziele zu erreichen.

□ Etappe 5 –
Plan umsetzen

□ Das MoVo-Programm in der TK

□ Etappe 6 – Barrieren überwinden

Auch wenn man einen Plan hat, können Hindernisse auftauchen.
Der innere Schweinehund findet einfach keine Zeit zum Sporttreiben ...

MoVo-Strategien – Anfangen und Dranbleiben

Aus dem Motivationsloch herauskommen, indem man sich mit Bildern motiviert.

- 1. Nachmotivieren:
Das Ziel visualisieren

MoVo-Strategien – Anfangen und Dranbleiben



2. Stimmungsregulation: Gefühle steuern


Dem inneren
Schweinehund
ein Schnäppchen
schlagen –
Gefühle bewusst
beeinflussen.

MoVo-Strategien – Anfangen und Dranbleiben

Der Abbruch eines Vorhabens beginnt immer im Kopf – ein Gedankenstopp kann helfen.

**3. Gedankenstopp:
Gefährliche Gedanken beenden**

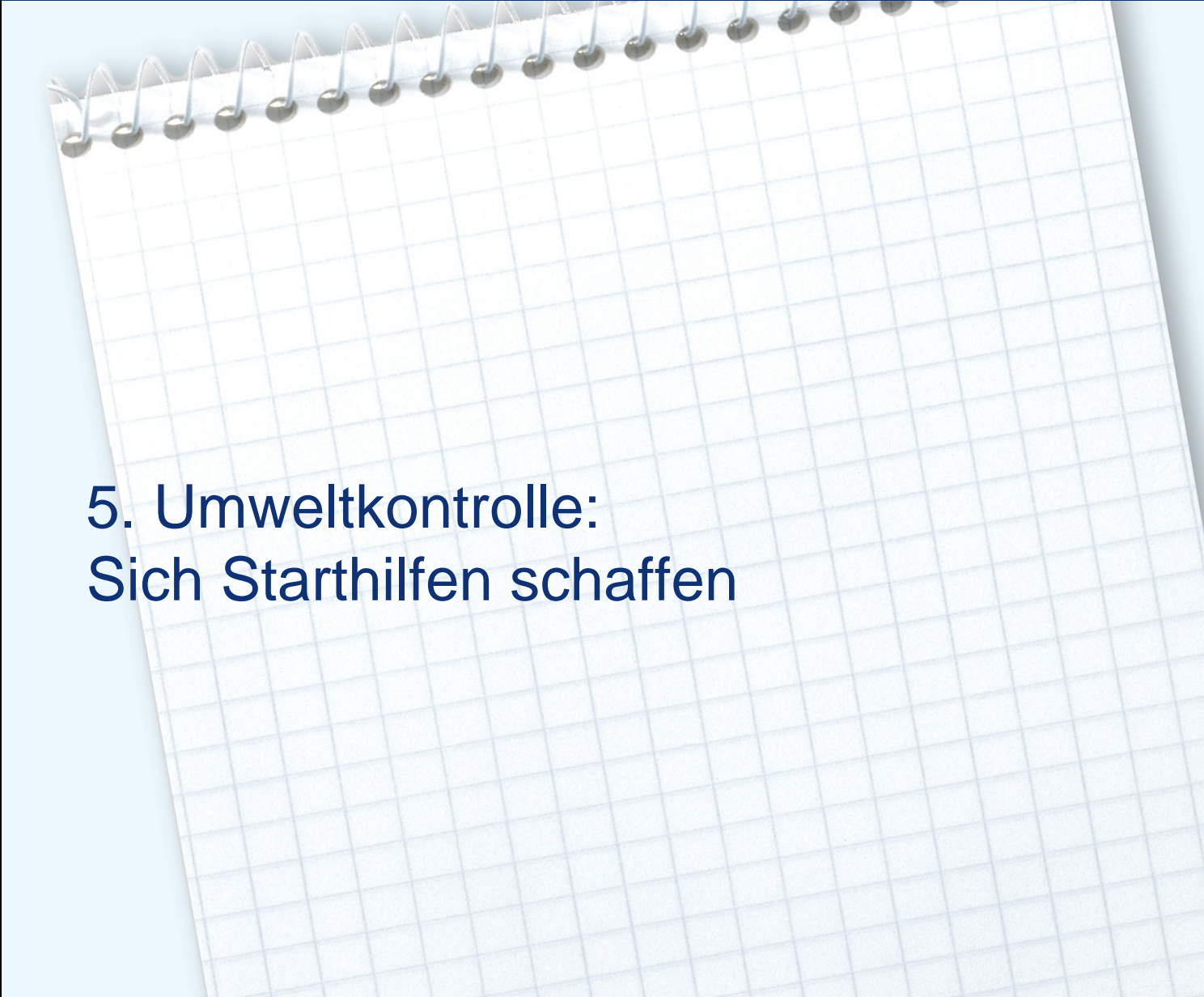
MoVo-Strategien – Anfangen und Dranbleiben



Wer seine
Ziele zusammen
mit anderen
verfolgt,
bleibt leichter
dran.

4. Selbstverpflichtung: Den Sport sozial einbinden

MoVo-Strategien – Anfangen und Dranbleiben



Wer sein
Vorhaben gut
organisiert,
kommt kaum
mehr ins Zweifeln
– soll ich oder
nicht.

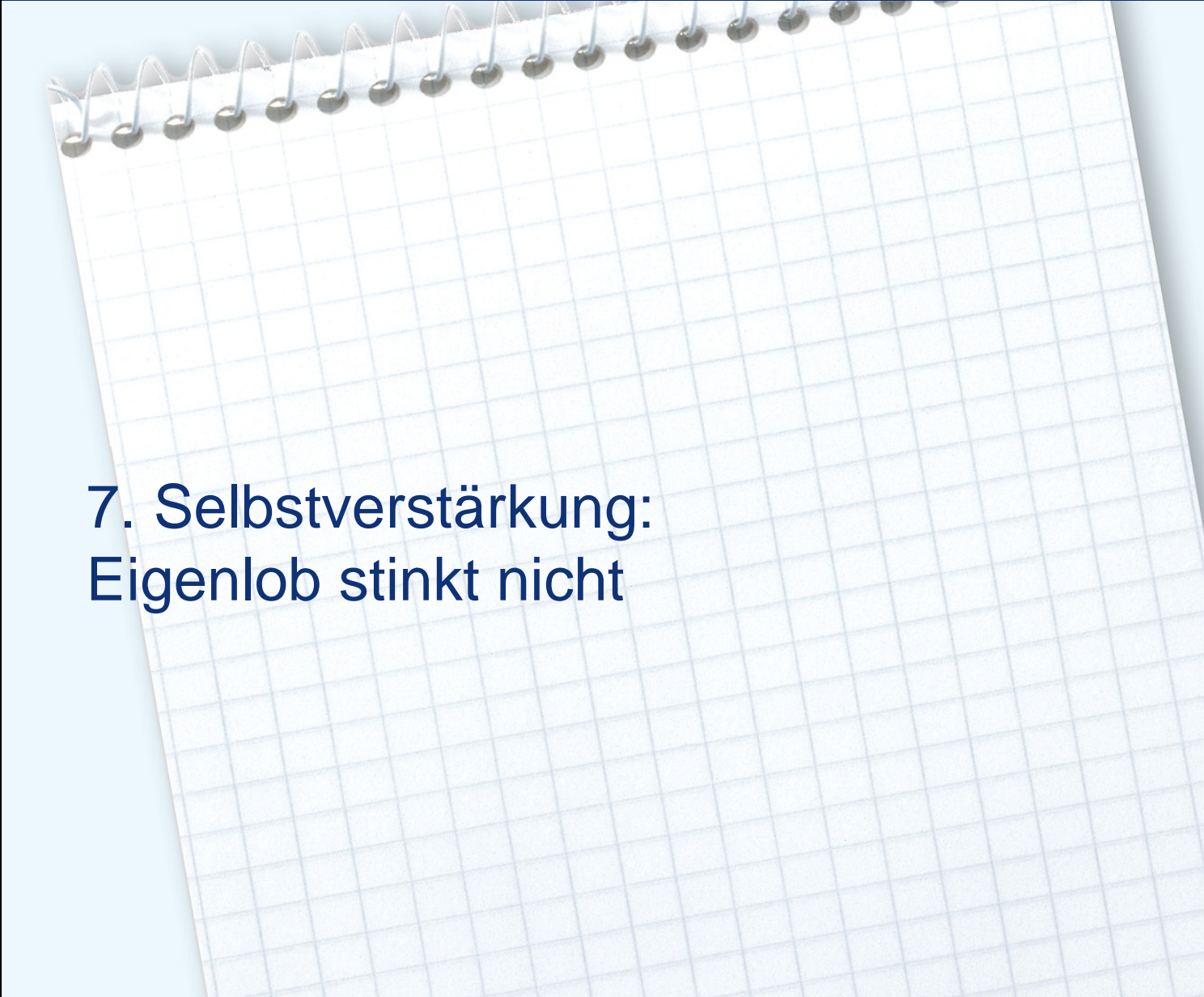
**5. Umweltkontrolle:
Sich Starthilfen schaffen**

MoVo-Strategien – Anfangen und Dranbleiben

Selbstverständlichkeiten sparen viel Energie – wer an etwas gewöhnt ist, muss nicht lange überlegen.

6. Rhythmisierung:
Gewohnheiten nutzen

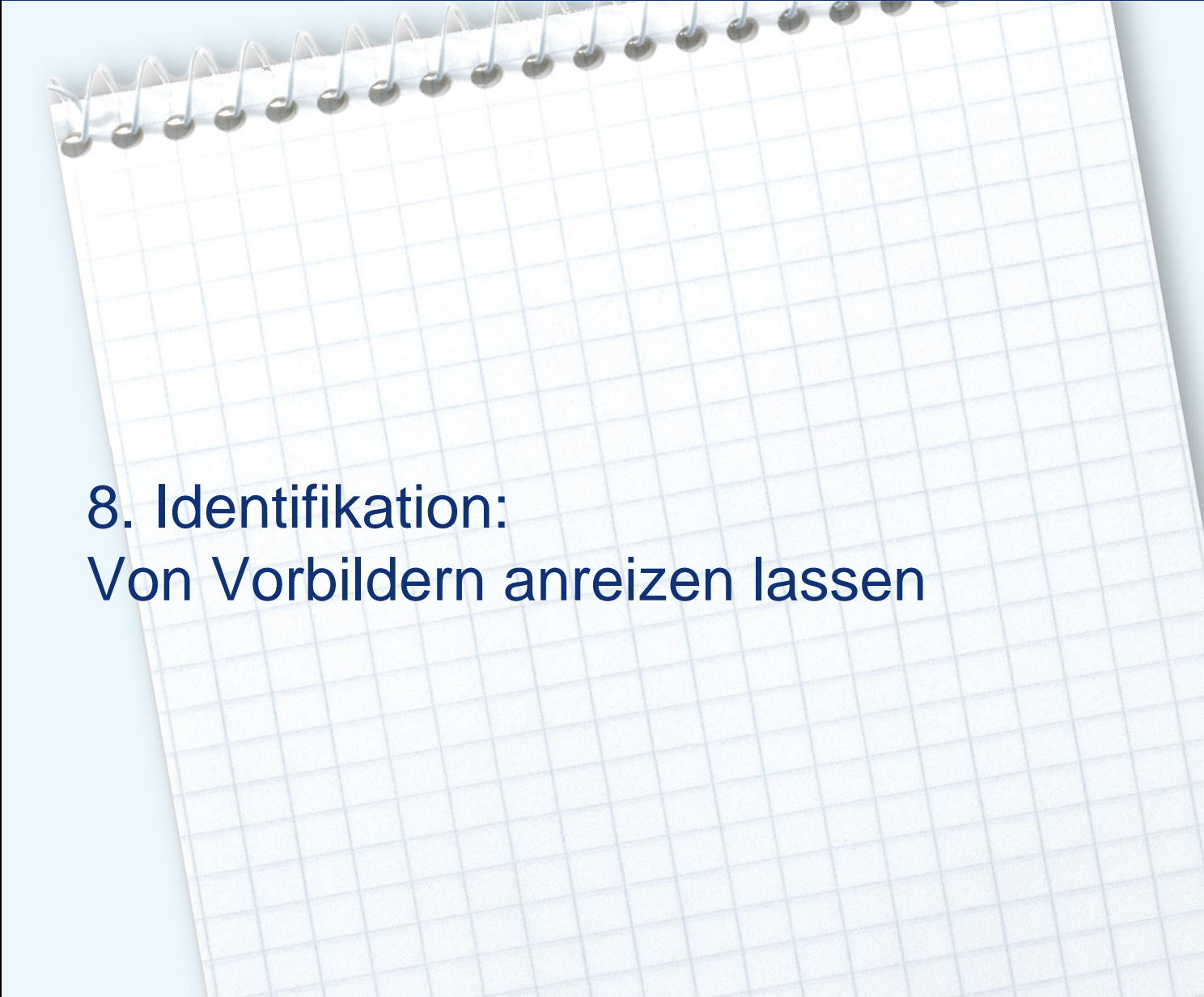
MoVo-Strategien – Anfangen und Dranbleiben



Nichts motiviert so sehr wie das Erfolgserlebnis, das muss man dann allerdings auch genießen können.

**7. Selbstverstärkung:
Eigenlob stinkt nicht**

MoVo-Strategien – Anfangen und Dranbleiben



Vorbilder
inspirieren und
ermutigen, das
können Personen
aus dem privaten
Umfeld sein
und aus den
Medien.

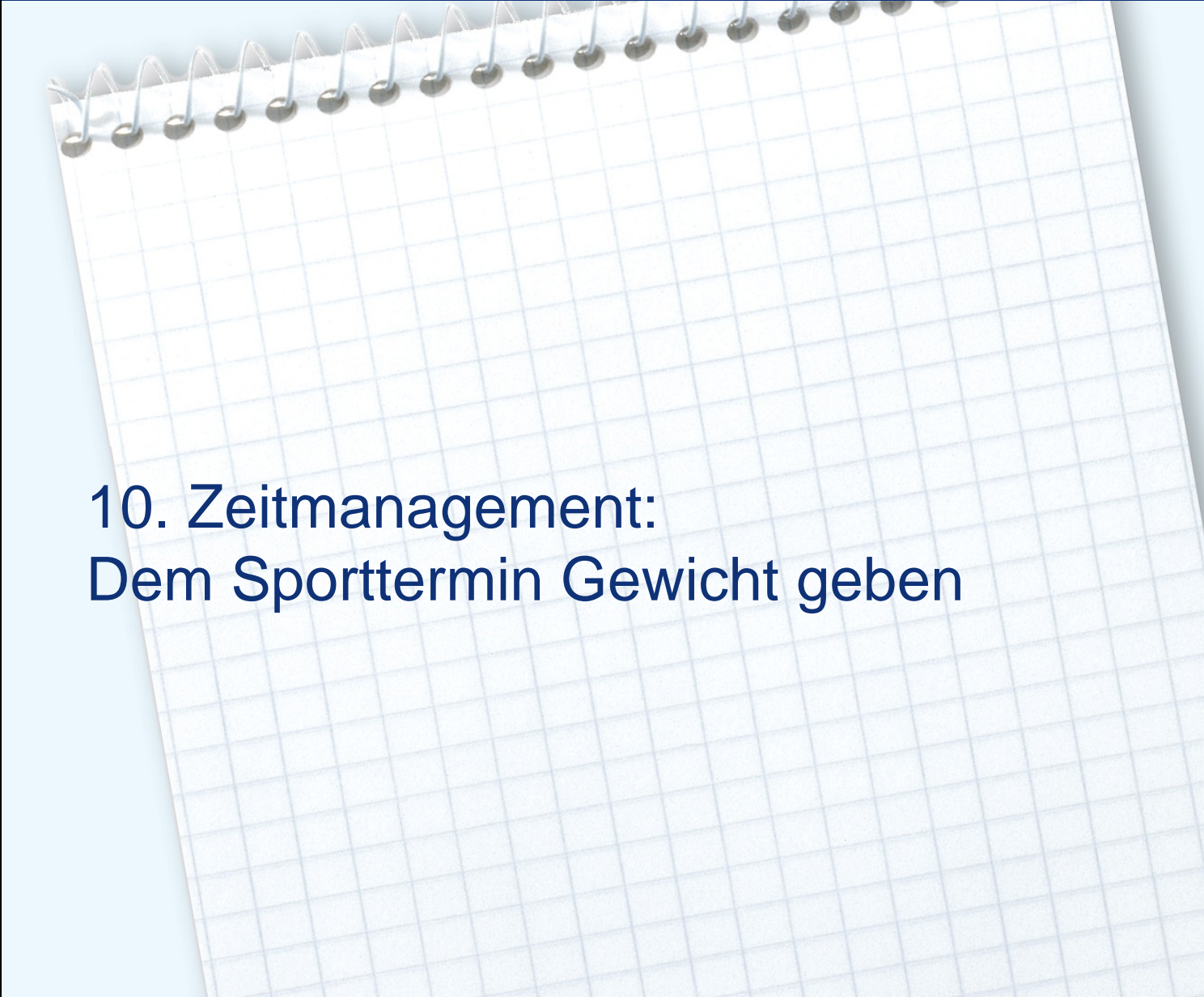
**8. Identifikation:
Von Vorbildern anreizen lassen**

MoVo-Strategien – Anfangen und Dranbleiben

Lebenspartner,
Freunde, Familie
haben großen
Einfluss auf die
Motivation.

**9. Partnerhilfe:
Unterstützung organisieren**

MoVo-Strategien – Anfangen und Dranbleiben



Alles braucht seine Zeit – die muss freigeschaufelt werden, wie ein wichtiger beruflicher Termin.

**10. Zeitmanagement:
Dem Sporttermin Gewicht geben**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.
Rückfragen, Literatur und TK-Medien bitte
an:
dr.nicole.knaack@tk.de