

## Motivation zum Gesundheitsverhalten im Internet. Am Beispiel des TK-Gesundheitscoach – Modul MoVo-Coach

Motivation ist ein wichtiges Stichwort, wenn man seinen Lebensstil dauerhaft ändern möchte. „Aber auch die Motivation ist eine Hürde, die man sich erarbeiten muss“ – so Frau Dr. Nicole Knaack von der Techniker Krankenkasse in ihrem Workshop. Sie stellte das Konzept des Gesundheitscoachings im Internet vor.

Das Trainingsprogramm besteht aus einem Online-Coaching, einer DVD, einer Trainingsanleitung sowie einer Broschüre zur Motivation. Damit lernen die Teilnehmer, welche Ziele realistisch sind, wie man sie erreicht und wie man langfristig durchhält. Dahinter steht der Ansatz, Menschen dabei zu unterstützen, dass sie überhaupt „loslegen“.

Der Ansatz verknüpft die Elemente des Internet- und Telefoncoachings. Der E-Coach passt sich schrittweise den unterschiedlichen Motivationsstufen der Nutzer an. Vorrangig ist er aber an den Bedürfnissen von Einsteigern ausgerichtet.

Den praktischen Übungen liegt das so genannte "MoVo-Konzept" zugrunde. Dieses Konzept wurde an der Universität Freiburg entwickelt und ist in verschiedenen Anwendungsbereichen erfolgreich eingesetzt worden. Mo steht für Motivation (Zielsetzung), Vo für Volition (Willensbildung zur Überwindung von Handlungsbarrieren). Das heißt, dass die gewollte Intention auch tatsächlich umgesetzt wird. Das Programm baut sich daher in mehreren Etappen auf. Beginnend mit der richtigen Zielformulierung über Stärkung der Selbstwirksamkeit, Entwicklung und Umsetzung eines Plans bis hin zur Überwindung von Barrieren.

Das Online-Tool steht nicht nur TK-Versicherten zur Verfügung, auch Unternehmen können sich an die TK wenden und das Programm für ihre Mitarbeiter anbieten.

<http://www.tk.de/tk/online-filiale/meine-services/tk-gesundheitscoach/38516>



