Das iGo-Konzept

Das Selbstmanagement der Mitarbeiter stärken

Health on Top - 14.03.2016

Kennenlernen

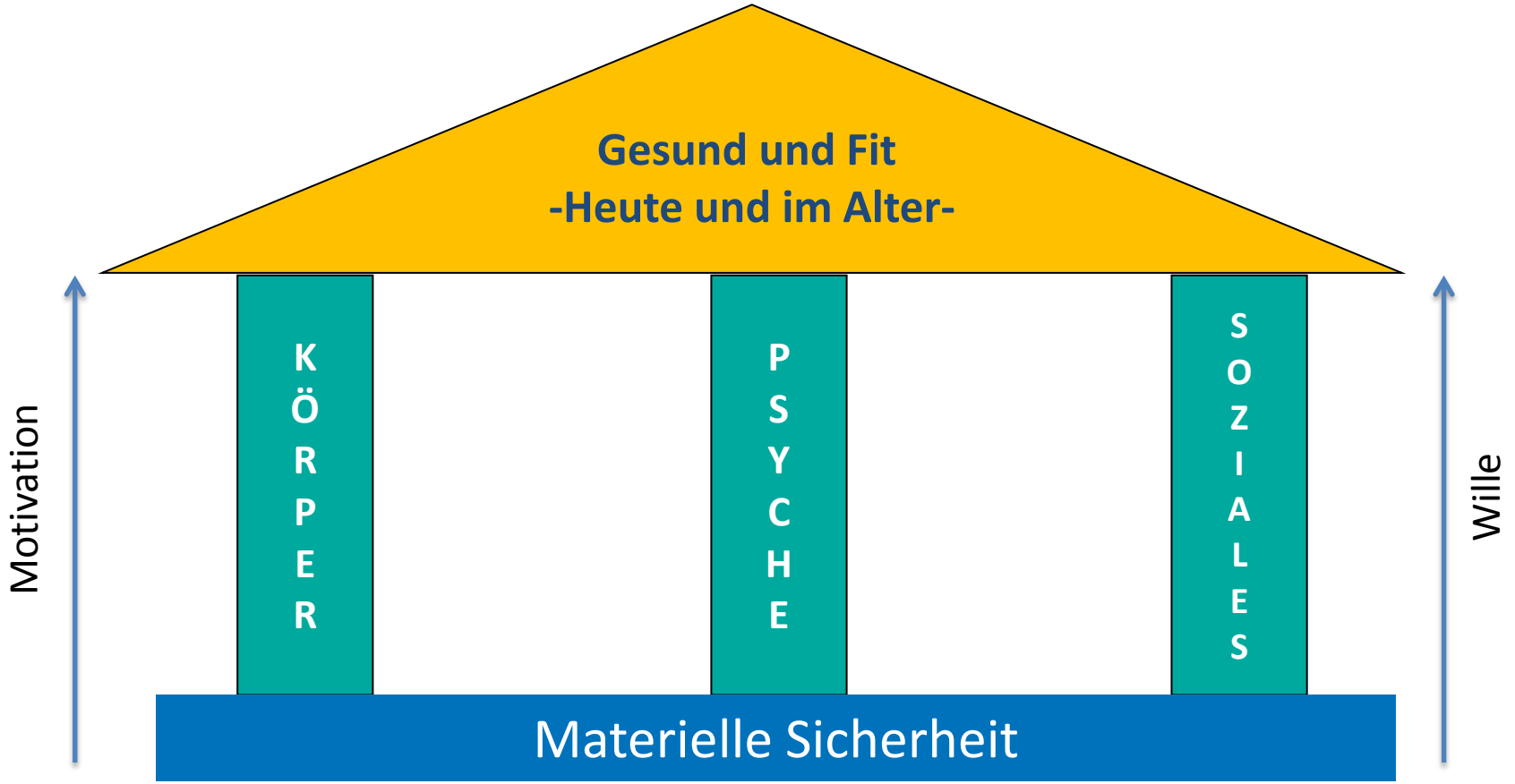
Sie möchten ein Seminar anbieten, welches Ihre Mitarbeiter auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil unterstützt.

Stellen Sie sich kurz vor!

Wo sehen Sie Chancen?

Wo Herausforderungen?

Die 3 Säulen der Leistungsfähigkeit



10 Dinge die Sie über Ernährung wissen sollten…

- Iss vielfältig
- Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln
- Nimm 5 am Tag
- Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein bis zweimal /Woche, Fleisch, Wurst und Eier in Maßen
- Achtung: Versteckte Fette!
- Trink dich fit
- Zucker und Salz in Maßen
- Achte auf die Zubereitung
- Pass auf dein Gewicht auf und beweg dich
- Iss mit Herz und Verstand

DGE - Ernährungskreis

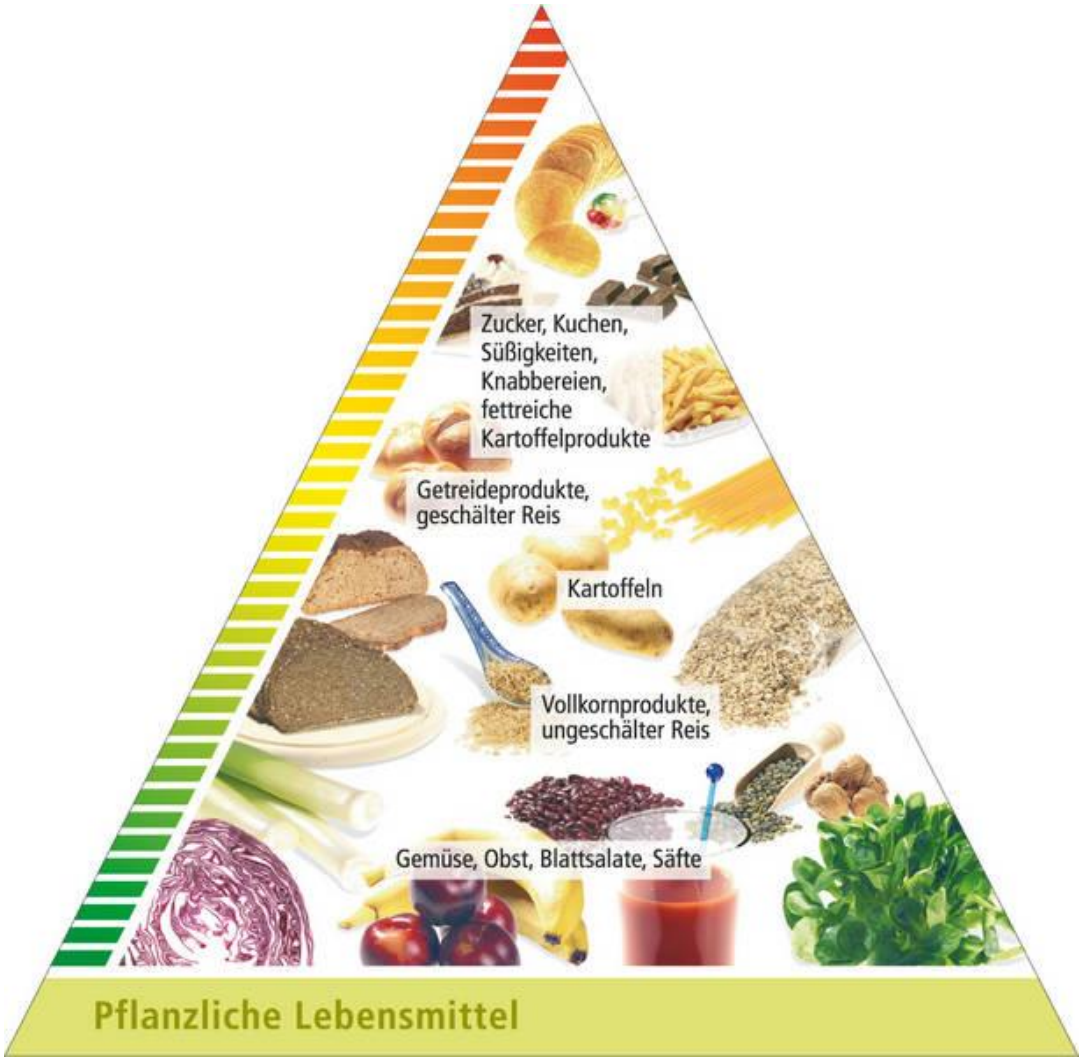
Kohlenhydrate
Fette
Eiweiße

Vitamine
Mineralien
Spurenelemente

Flüssigkeit

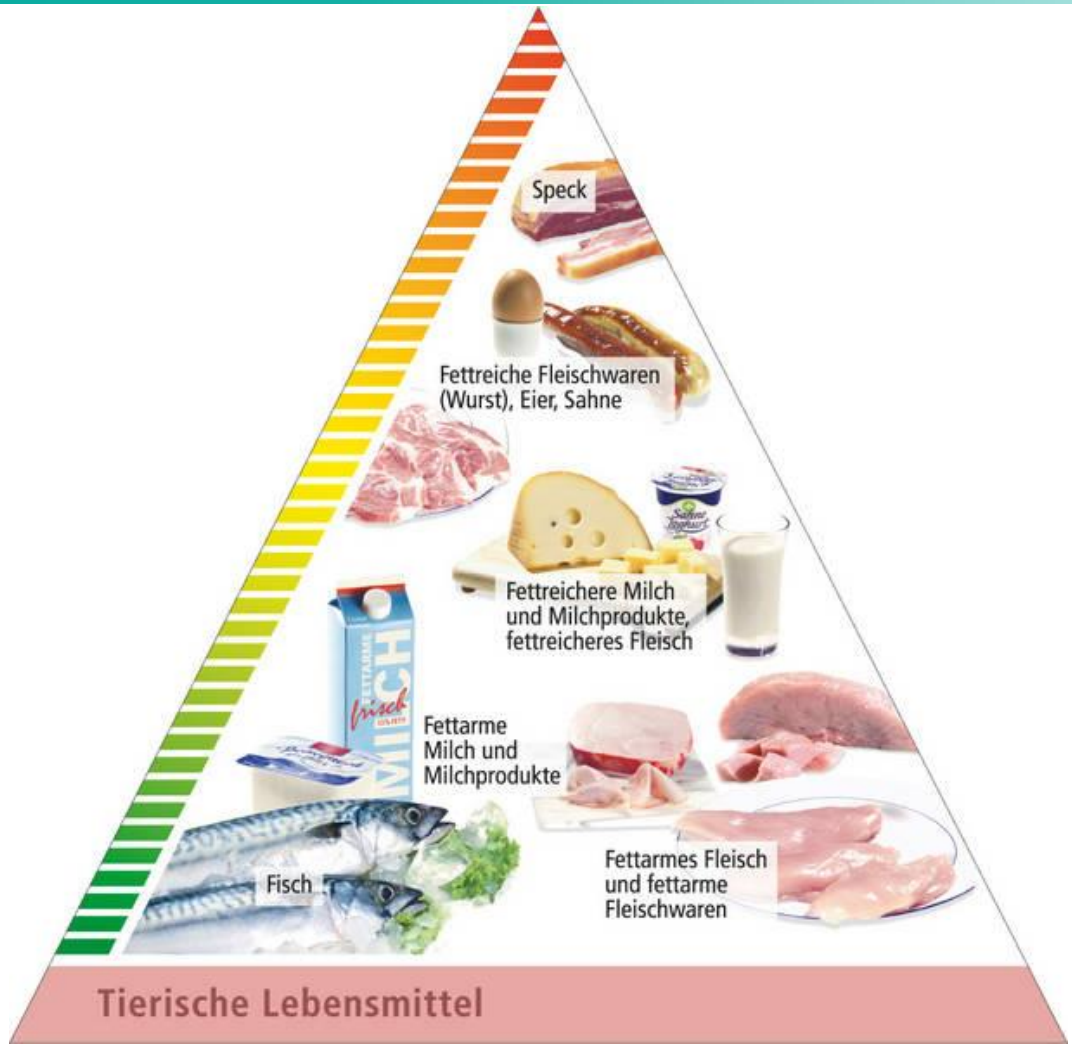
Sekundäre
Pflanzenstoffe

Die Qualität pflanzlicher Lebensmittel



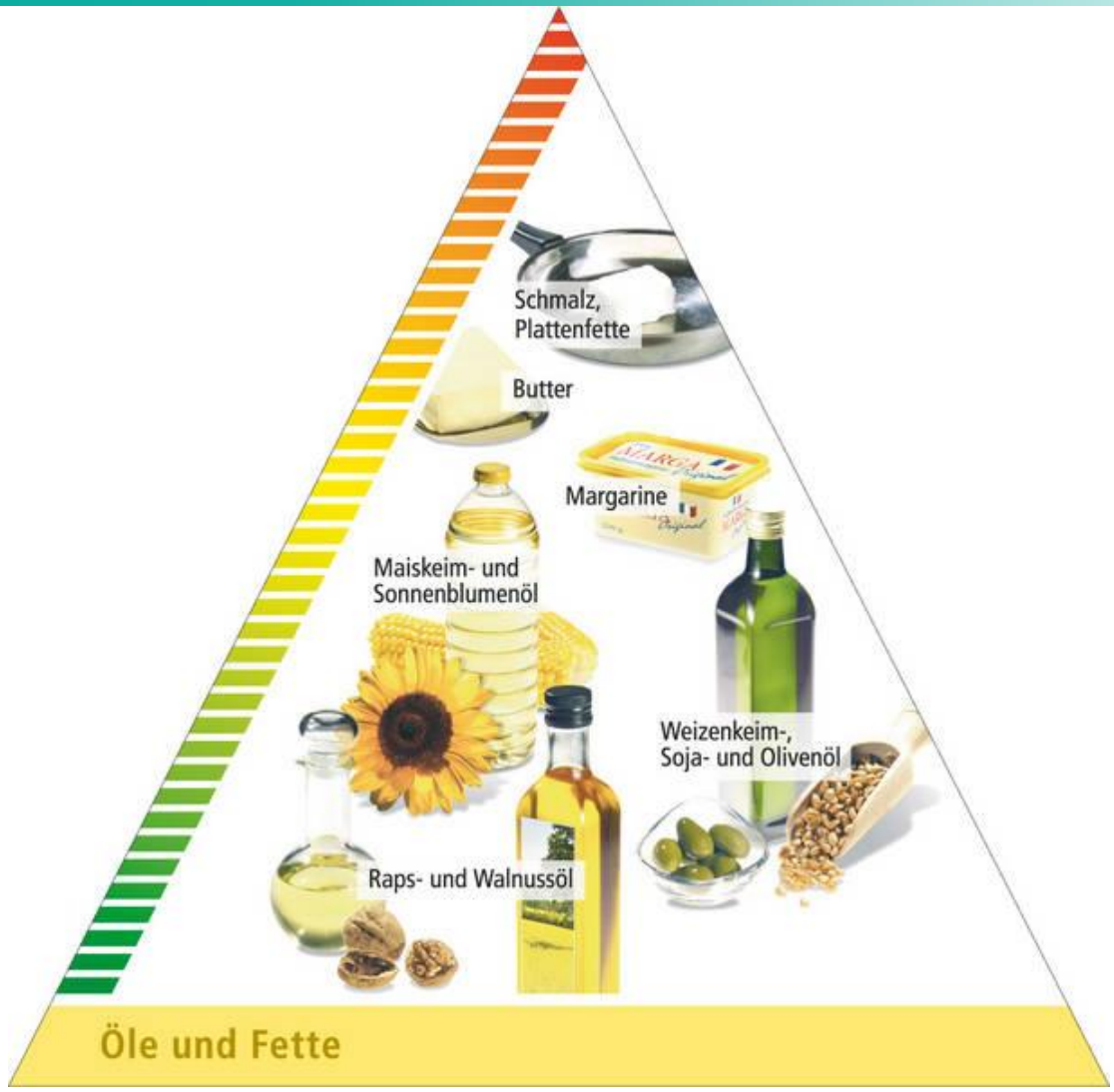
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Die Qualität tierischer Lebensmittel



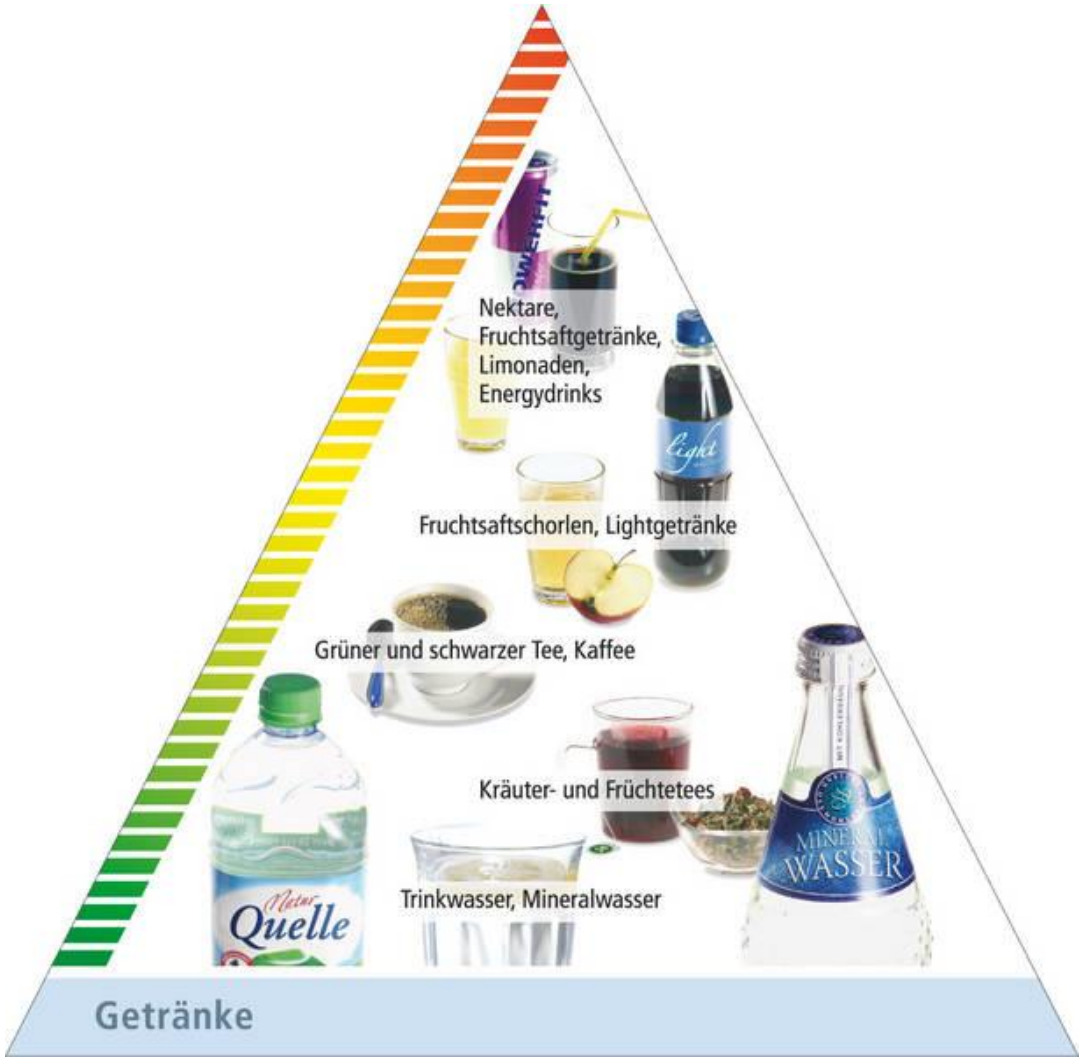
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 2008

Die Qualität der Öle und Fette



Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Die Qualität der Getränke

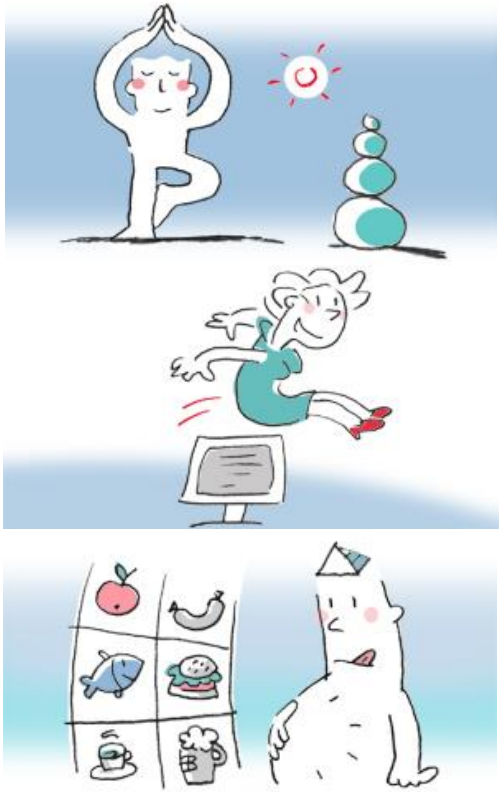


Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 2008

Frage an Sie...

Was haben sich die Deutschen für 2016 vorgenommen?

1. Stress vermeiden (62%)
2. mehr Sport (59%)
3. mehr Zeit mit der Familie (58%)
4. mehr Zeit für sich selbst (51%)
5. wollen sich gesünder ernähren (51%)



DAK-Studie: Bundesweite repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, Dezember 2015

Nach Ihrer eigenen Erfahrung…

Woran sind Ihre guten Absichten in der Vergangenheit gescheitert?

Was macht es schwer, das eigene Verhalten zu ändern?

Wie kann Veränderung gelingen?

Optimismus:

„Greife zu den Sternen, selbst wenn du sie verfehlst, landest du beim Mond“

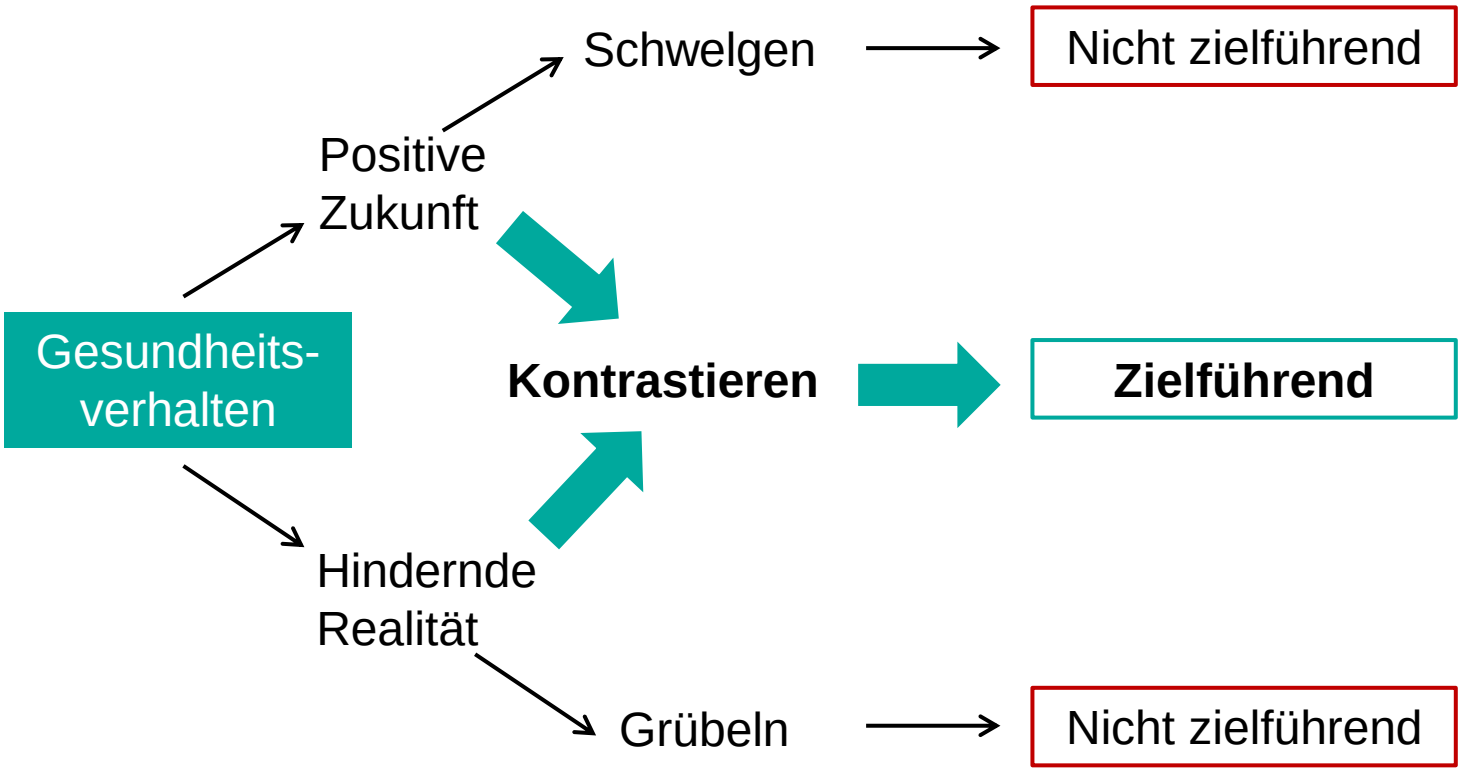
Willenskraft:

„Man muss es nur wollen…!?“

Motivation und Willenskraft allein reichen oft nicht aus!

Wie kann Veränderung gelingen?
MCII – Mental Contrasting and Implication Intentions

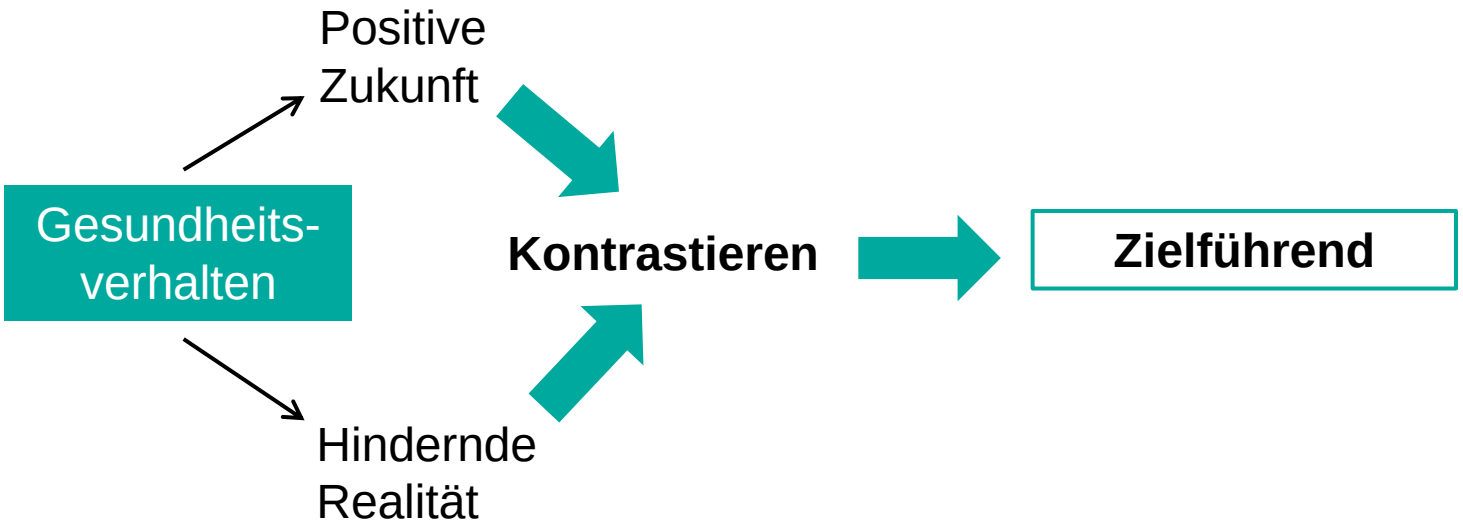
MC (Mental Contrasting)



Oettingen & Gollwitzer (2010)

Wie kann Veränderung gelingen? MCII

MC (Mental Contrasting)



II (Implementation Intentions)

- Durchführungsvorsätze
- Mentale Vorbereitung auf die Reaktion in kritischen Situationen
- Wenn – Dann Pläne
- Zu erwartende Schwierigkeiten fließen ein
- **Starker positiver Effekt auf die Zielerreichung**

Oettingen & Gollwitzer 2010

Die Kunst der dauerhaften Verhaltensänderung

Schritt 1: Veränderungs-Know-How

Wie ist unser Gehirn programmiert?

1. Energie sparen - Anstrengung vermeiden

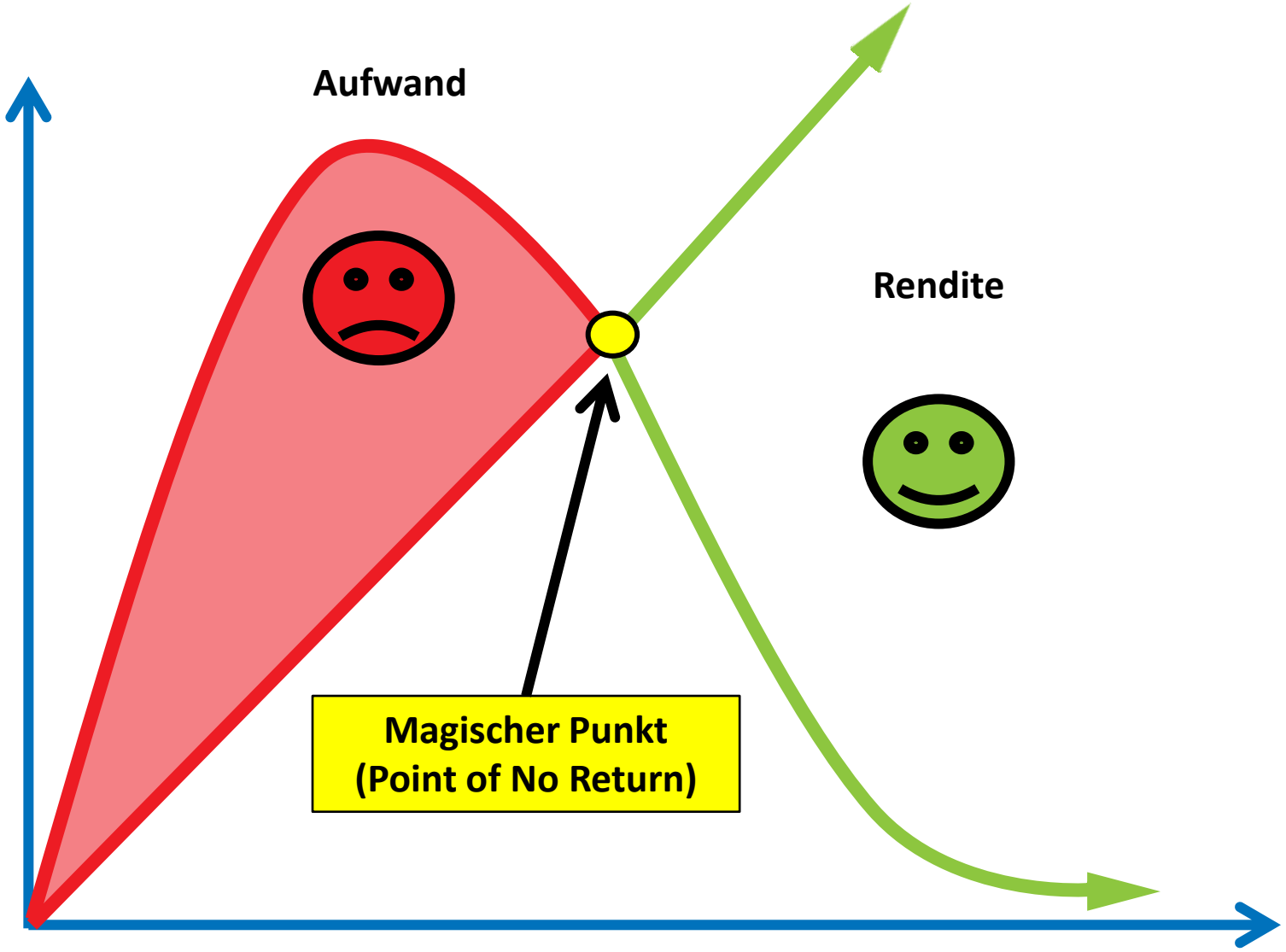
90% des Tages laufen wir auf Autopilot, denn Gewohnheiten sparen Energie

> Alte Gewohnheiten durch neue ersetzen

2. Spaß haben und Unangenehmes vermeiden

>Ziele müssen attraktiv (Wirklich Wissen Warum) und machbar sein
>Es soll Belohnungen geben (nicht erst am Ziel)

Kurve der Verhaltensänderung



Die Entscheidung – was will ich ändern?

Klare Ziele sind:

- attraktiv
- positiv formuliert
- realistisch und machbar
- konkret messbar
- terminiert
- mit einem klaren Zielbild versehen.

Klare Ziele

Diffus	Konkret
Mehr Sport treiben	Ab dem … gehe ich jeden Dienstag und Donnerstag für 30 Minuten walken
Mich gesünder ernähren	2 x Obst am Tag.
Im Alltag öfter entspannen	Bis zum 31.04.20xx plane ich 3 mal in der Woche (Yoga/Sauna/Buch lesen/Zeit/einen Abend für mich).
Nicht mehr Schokolade essen	Statt Schokolade esse ich einen Apfel und gönne mir am Wochenende 1 Riegel Schokolade.
Meine Alltagsbewegung erhöhen	Ich steige auf dem Rückweg nach Hause eine Haltestelle früher aus und gehe den restlichen Weg zu Fuß.

Schritt 3: Wegplanung

- Wie sieht Ihr VeränderungsWEG aus? Welche Zwischeziele/Meilensteine gibt es?

- **Welche Hindernisse erwarten Sie und wie überwinden Sie sie?**

  (Wenn-Dann-Pläne)

- Wer kann Sie unterstützen?

SKOLAMED

Goldene Regeln für die Anfangsphase

- Immer nur eine einzige neue Sache auf einmal angehen
- Klein anfangen und langsam steigern
- Möglichst ohne Ausnahmen am Ball bleiben
- Probieren Sie eine neue Strategie mind. 2 Wochen geduldig aus, bevor Sie sie verwerfen
- Machen Sie den ersten Schritt innerhalb 72 Stunden. Dieser erste Schritt ist oft der entscheidende!

Wann fangen Sie an?

Tipps für das Durchhalten

- Schaffen Sie Ihren Vorsätzen Präsenz in Ihrem Alltag -Erinnerungskärtchen ins Portemonnaie, Post-Ist, Kalender-Einträge etc.
- Haben Sie Mut zum Nicht-Perfekt-Sein – Fehler sind Zwischenergebnisse auf dem Weg zum Erfolg.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob Ihr Ziel weiterhin passt. Wenn nicht, passen Sie es Ihren geänderten Bedürfnissen an!

Was hilft **Ihnen** durchzuhalten?

Schritt 5: Belohnen Sie sich!

Regelmäßige Belohnungen sind eine der wichtigsten Mittel der nachhaltigen Verhaltensänderung.

Belohnen Sie sich nicht erst wenn Sie am Ziel angekommen sind, sondern zwischendurch auf dem Weg dahin!

Womit werden Sie sich belohnen?

Gesundheitsziele erfolgreich umsetzen

Vom Wissen zum Tun

Was möchten Sie in nächster Zeit angehen?

Welche Vorteile gibt es, welche Nachteile?

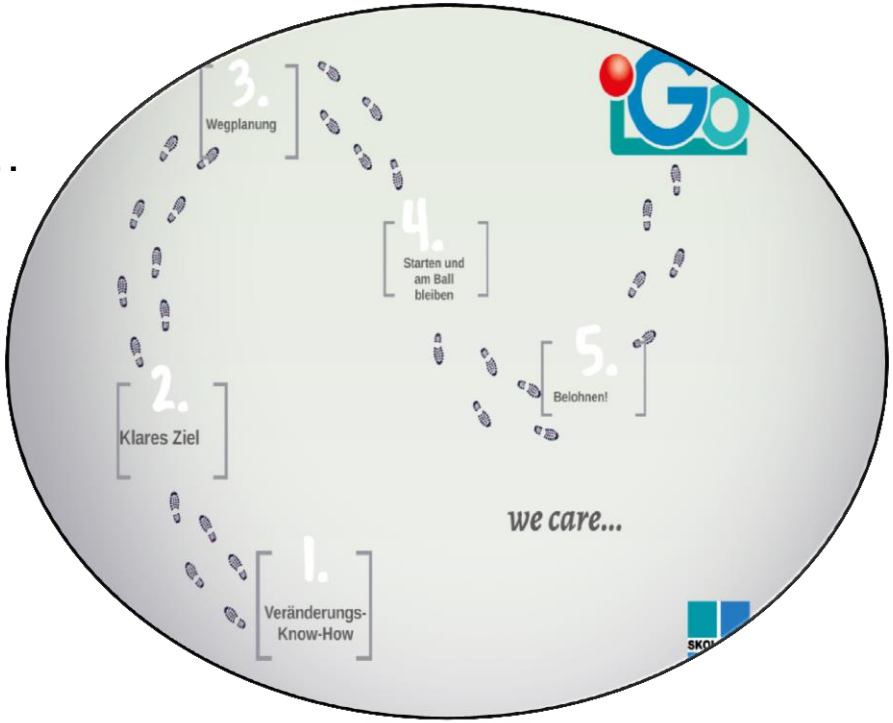
Wie wird es Ihnen gehen – in 1 Monat, 1 Jahr, 10 Jahren?

Entscheiden Sie sich für ein mögliches Ziel…

Tauschen Sie sich mit Ihrer Partnerin aus:

Warum haben Sie sich für dieses Ziel entschieden?

Welche Vorteile versprechen Sie sich?



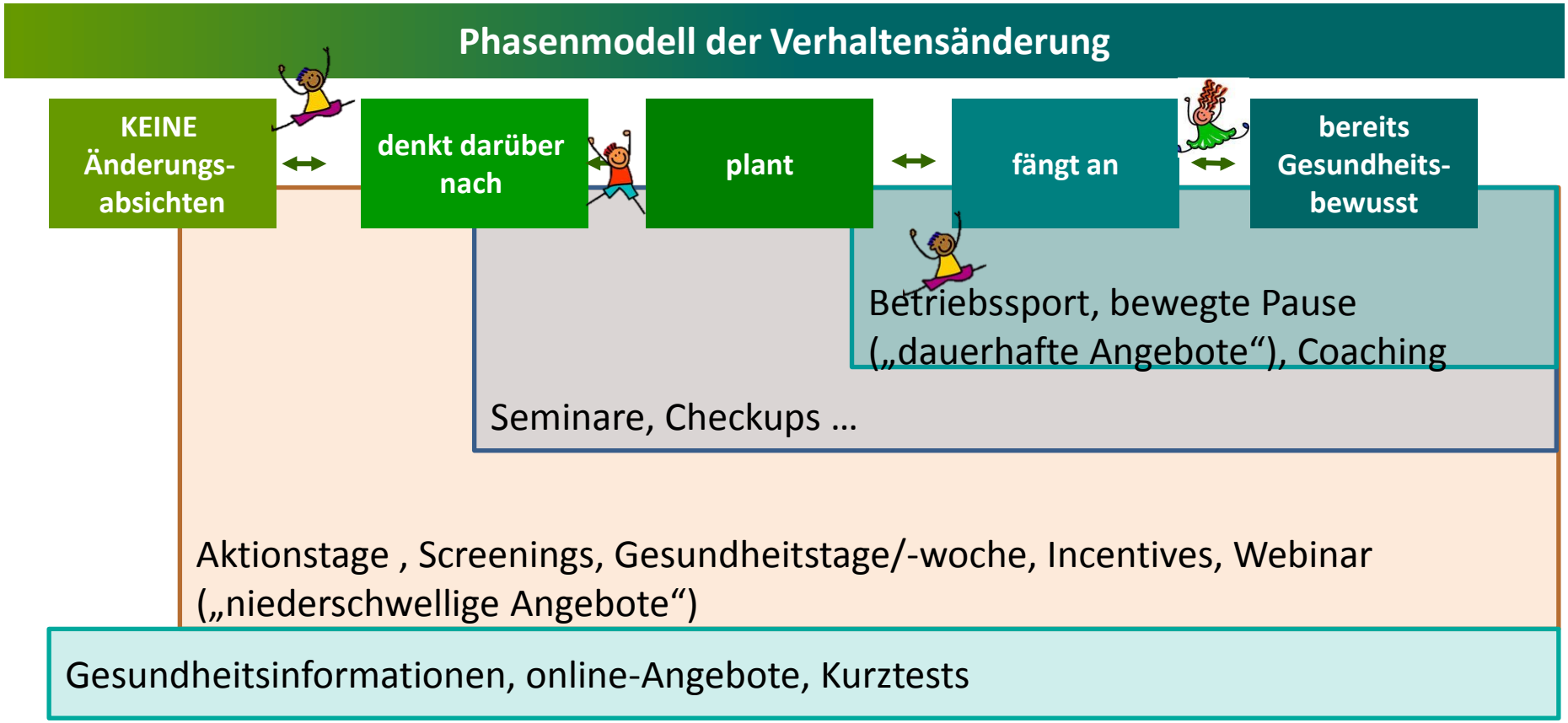
5 gesunde Ratschläge aus dem 17. Jahrhundert

„Man nehme:

- *die Füß´ zum Laufen*
- *zum Essen die Hälfte: und das in Ruh´*
- *die Nacht zum Schlafen: muss nicht immer alleine sein*
- *Lach´! Das Maul ist nicht bloß zum Runterhängen und Fressen da*
- *und nicht vergessen und täglich wiederholen: Lach´! Das Leben ist viel komischer als du denkst.“*

Dr. Eisenbarth (1663-1727), Arzt

Wie erreichen Sie Ihre Mitarbeiter?



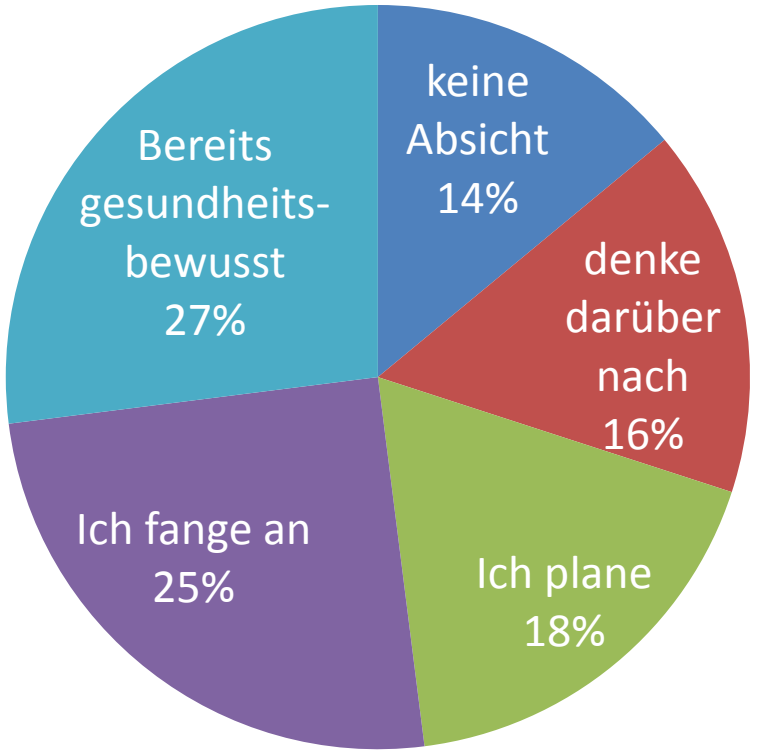
angelehnt an das Transtheoretische Modell nach J. O. Prochaska

Erhebung von Veränderungsabsichten I

Beispiel: Gesundheitstag 2015

- Städtischer Versorgungsbetrieb im Rheinland
- Gesundheitstag zum Thema „Rücken stärken“
- Rückenkraft-Messung und Gesundheitsfragen
- 44 TN (32 männl., 12 weibl.)
- Alter ∅ : 44,5 Jahre

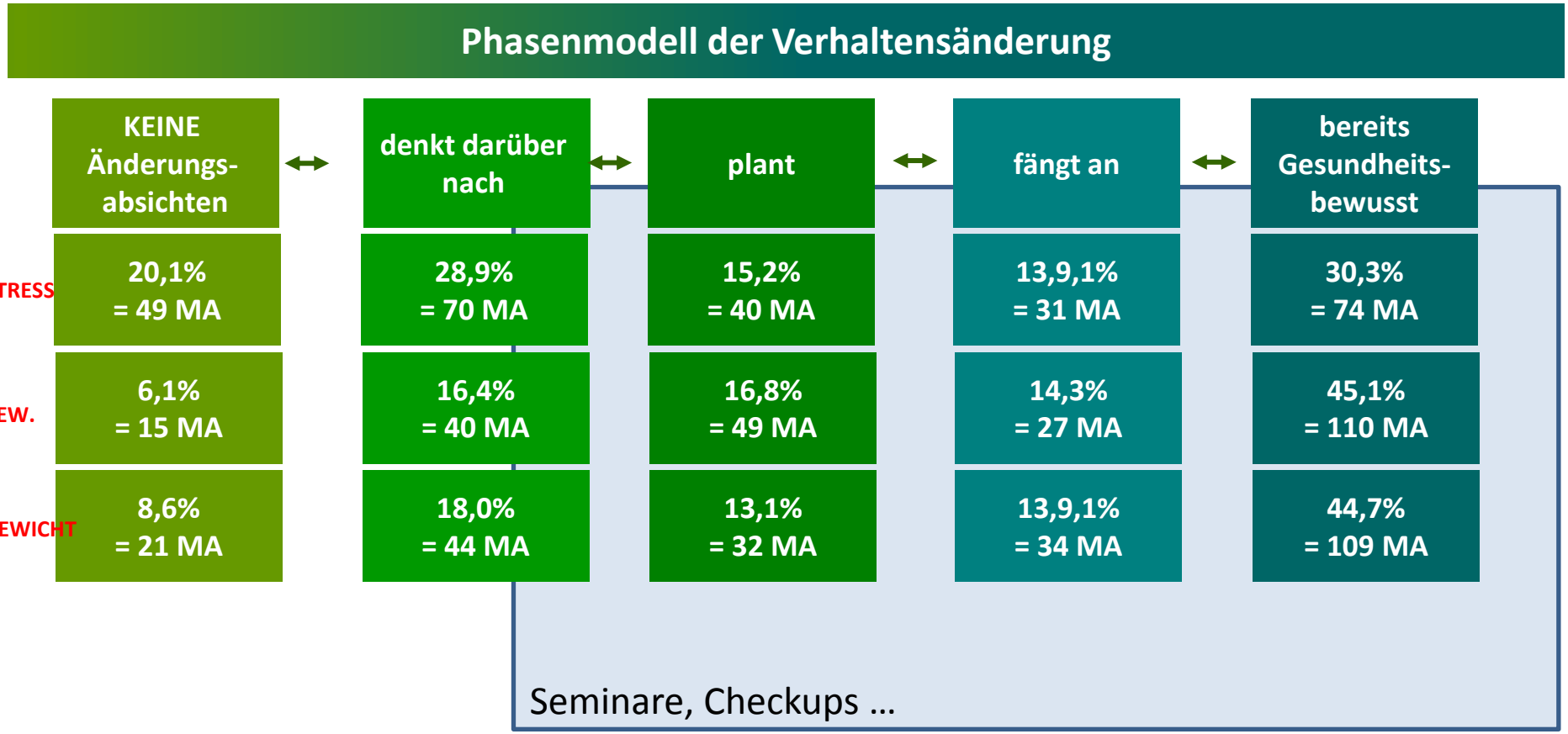
Möchten Sie ihr Bewegungsverhalten in nächster Zeit ändern?



Erhebung von Veränderungsabsichten II

	Bereits gesundheits-bewusst	Fängt an	Plant	Denkt darüber nach	Kein Veränderungs-absichten	Keine Antwort	TN
Rauchen*	69,3 %	3,3 %	3,7 %	13,5 %	8,2 %	2,0 %	244
Ernährung*	38,9 %	13,1 %	11,1 %	22,1 %	13,5%	1,2 %	244
Bewegung *	45,1 %	14,3 %	16,8 %	16,4 %	6,1 %	1,2 %	244
Körpergewicht*	44,7 %	13,9 %	13,1 %	18,0 %	8,6 %	1,6 %	244
Alkohol*	60,7 %	5,7 %	4,1 %	10,2 %	17,6 %	1,6 %	244
Stress*	30,3 %	13,9 %	15,2 %	28,9 %	20,1 %	1,6 %	244
Medikamente*	77,5 %	3,3 %	1,2 %	3,3 %	13,1 %	1,6 %	244
Schlaf*	47,1 %	10,2 %	6,1 %	15,2 %	18,4 %	2,9 %	244
Vorsorge*	42,2 %	7,8 %	11,1 %	20,5 %	16,4 %	2,0 %	244

Wo ist das größte Potenzial?



N=244

angelehnt an das Transtheoretische Modell nach J. O. Prochaska

Wodurch zeichnet sich ein wirksames Seminar aus?

Seminar

Information

Diagnostik
Beratung

Praxis

Individuelle
Zielfindung &
Wegplanung

Folgeprozess

Coaching
Rückrufhotline
Portal
Follow-up
…

Sensibilisierung → Selbstreflexion → **Verhaltensänderung**

Ablaufplan – iGo 2 Tage

Tag 1

08.30	Begrüßung und Einführung ▪ Inhalte und Ablauf des Seminars ▪ Vorstellung „Meine Gesundheits-Tipps“ ▪ Die 3 Säulen der Leistungsfähigkeit
10:00	Praxis I: Mobilisation & Rückenübungen für den Arbeitsalltag
10:30	10 Dinge, die Sie über Ernährung wissen sollten ▪ Zurechtfinden im „Ernährungsdschungel“ ▪ *Auswertung der Ernährungstagebücher* ▪ Mein Weg zur bewussten Ernährung
12:30	Gemeinsames Mittagessen
13:30	Beruf und Gesundheit ▪ Vorbereitung der individuellen Herzinfarktrisikoberechnung ▪ Risikofaktoren und Möglichkeiten der Prävention ▪ Stress als Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
14:30	Aktive Pause / Erfrischungspause
15:00	Gelassen unter Stress ▪ Wie wirkt sich Stress auf den Körper aus? ▪ Stress kennen, erkennen und abbauen ▪ Stressbewältigungsstrategien
16:30	Praxis II: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Einführung mit anschließendem Training ▪ Mein Weg zu mehr Balance
17:30	Ausklang / gemeinsames Abendessen

Tag 2

07:00	*Diagnostik: Individuelles Gesundheitsprofil: Herzinfarktanalyse nach Procam* Danach: Gemeinsames Frühstück
09:00	Verteilung und Interpretation der individuellen Gesundheitsprofile
09:30	Bleib in Bewegung ▪ Sport und Gesundheit – Das Pedomed®- Konzept ▪ Grundlagen eines gesundheitsorientierten Trainings ▪ Trainingsprinzipien und Vorbereitung des Ausdauertrainings
10:30	Praxis III: Erfahrungsfeld Ausdauertraining ▪ Intensitätssteuerung beim Laufen mit Hilfe des Laktatwertes und Kontrolle der Herzfrequenz ▪ Anschließend: Duschen und Umziehen ▪ Mein Weg zur gesunden Bewegung
12:30	Gemeinsames Mittagessen
13:30	Stark wie Bambus – Die Widerstandsfähigkeit stärken
14:15	Aktive Pause / Erfrischungspause
14:30	„Vom Wissen zum Tun“ ▪ Gewohnheiten überwinden - Wie kann ich mein Verhalten langfristig ändern? ▪ Wie erreiche ich meine individuellen (Gesundheits-) Ziele? ▪ Erarbeitung eines persönlichen Gesundheitsplans
16:00	Seminarabschluss und Feedback

SKOLAMED Seminare
- Seminarkonzept mit andauernder Wirkung

Eigenverantwortung der Mitarbeiter stärken.

Einladung

Erwartungs-abfrage

Rückruf-hotline

Follow-up

Feedback

iGo - Ablauf

Unser Ziel:

Schulung der Selbstverantwortung, Gesundheitskompetenz und der Willenskraft der Teilnehmer.

Eintrainieren einer Verhaltensänderung.

Unser Weg:

Stärkung der (schon vorhandenen) Gesundheitskompetenz

Motivation zur eigenen Gesunderhaltung

Erarbeitung neuer Aspekte der jeweiligen Schwerpunktthemen

Erarbeiten und Visualisieren von Gesundheitszielen nach den 5 Schritten der Verhaltensänderung

„Der eigentliche Zweck des Lernens
ist nicht das Wissen, sondern das Handeln.“

Herbert Spencer (1820-1903), engl. Philosoph u. Sozialwissenschaftler

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Literatur

- DAK (2005). Gesundheit beginnt im Kopf: Von der Fantasie zum Ziel zum gesunden Lebensstil. Hamburg.
- Gollwitzer, P.M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist, 54,* 493-503.
- Kaluza, G. (2014). Gute Vorsätze. Wie die Umsetzung gelingen kann. *Deutsche Apotheker Zeitung, 154*, 310-113.
- Oettingen , G. (2015). Die Psychologie des Gelingens. Pattloch Verlag.
- Oettingen, G. & Gollwitzer, P.M. (2010). Strategies of setting and implementing goals: Mental contrasting an implementation intentions. In J.E. Maddux J.P. Tangney (Hrsg.), *Social psychological foundations of clinical psychology,* 114-135. New York: Guilford.
- Prochaska, J. O. & Velicer, W. F. (1997): *T*he transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion, 12,* 38–48.
- Corssen, J. (2004). Der Selbstentwickler. Marix Verlag.