Unmittelbar und langfristig wirksame Förderung von Gesundheitsverhalten mit Hilfe des MCII-Konzepts

Dr. Gertraud Stadler
Columbia University

Health on Top, Bonn
2007

Mentales Kontrastieren und Vorsätze Überblick

- Selbstregulation des Handelns
- Das MCII-Konzept
- Forschungsfrage
- Methode
- Unmittelbare und langfristige Wirkung der MCII-Konzept
- Diskussion

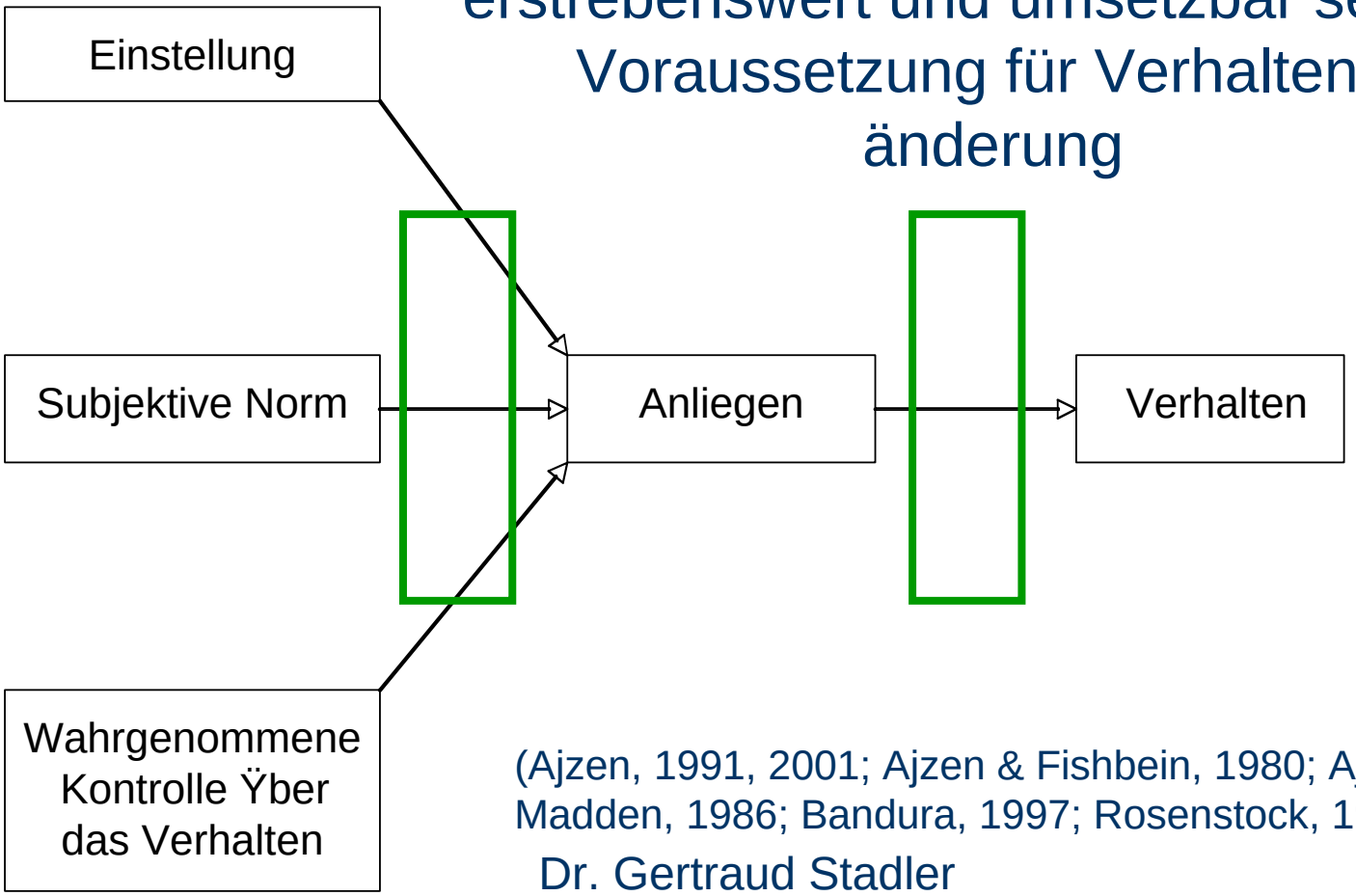
MCII-Konzept zur Verhaltensänderung Anliegenformulierung

Richtlinien zur Prävention chronischer Erkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Regelmäßige Bewegung (3.5 Stunden pro Woche)
- Gesunde Ernährung
  - 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag
  - Wenig Süßes
  - Mehr Fettarmes/wenig Fettes (insbesondere Milchprodukte, Fleisch/Wurst)

MCII-Konzept zur Verhaltensänderung
Anliegenformulierung

Klassische Ansätze: Anliegen müssen erstrebenswert und umsetzbar sein als Voraussetzung für Verhaltens-änderung



(Ajzen, 1991, 2001; Ajzen & Fishbein, 1980; Ajzen & Madden, 1986; Bandura, 1997; Rosenstock, 1974)

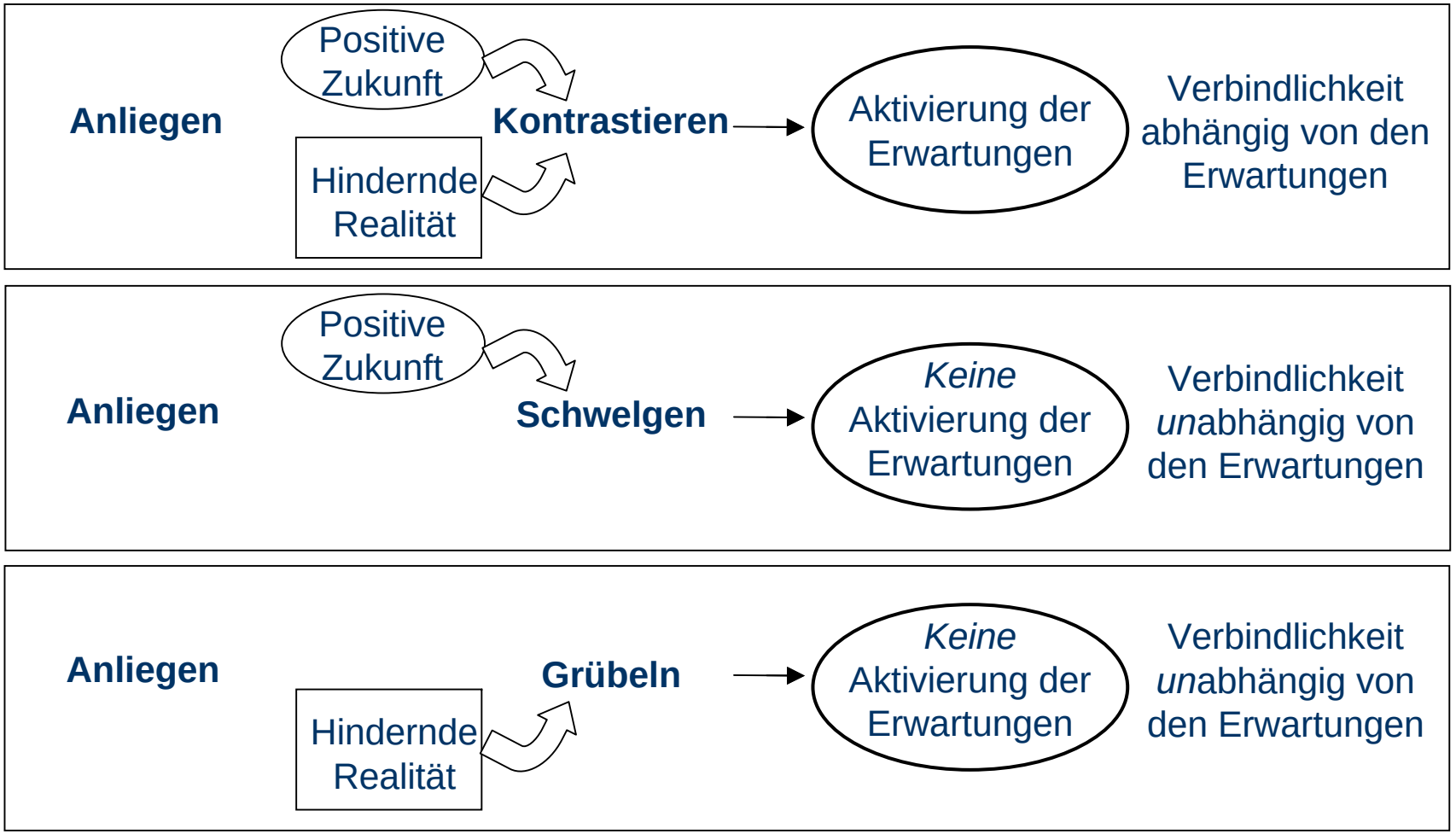
MCII-Konzept zur Verhaltensänderung
Anliegenformulierung

Oft keine Verhaltensänderung obwohl sie erstrebenswert und machbar ist

2 Lücken:

- Anliegenverbindlichkeit
- Anliegenumsetzung

MCII-Konzept zur Verhaltensänderung Anliegenverbindlichkeit (MC)



(Nach Oettingen, Pak & Schnetter, 2001)

MCII-Konzept zur Verhaltensänderung Anliegenumsetzung (II)

- Anliegen
  - „Ich beabsichtige, Y zu tun!“

- Implementation Intentions
  - „Wenn Situation X eintritt, dann tue ich Y!“
  - Bauen auf verbindlichen Anliegen auf und spezifizieren, wann, wo und wie ein Anliegen umgesetzt wird

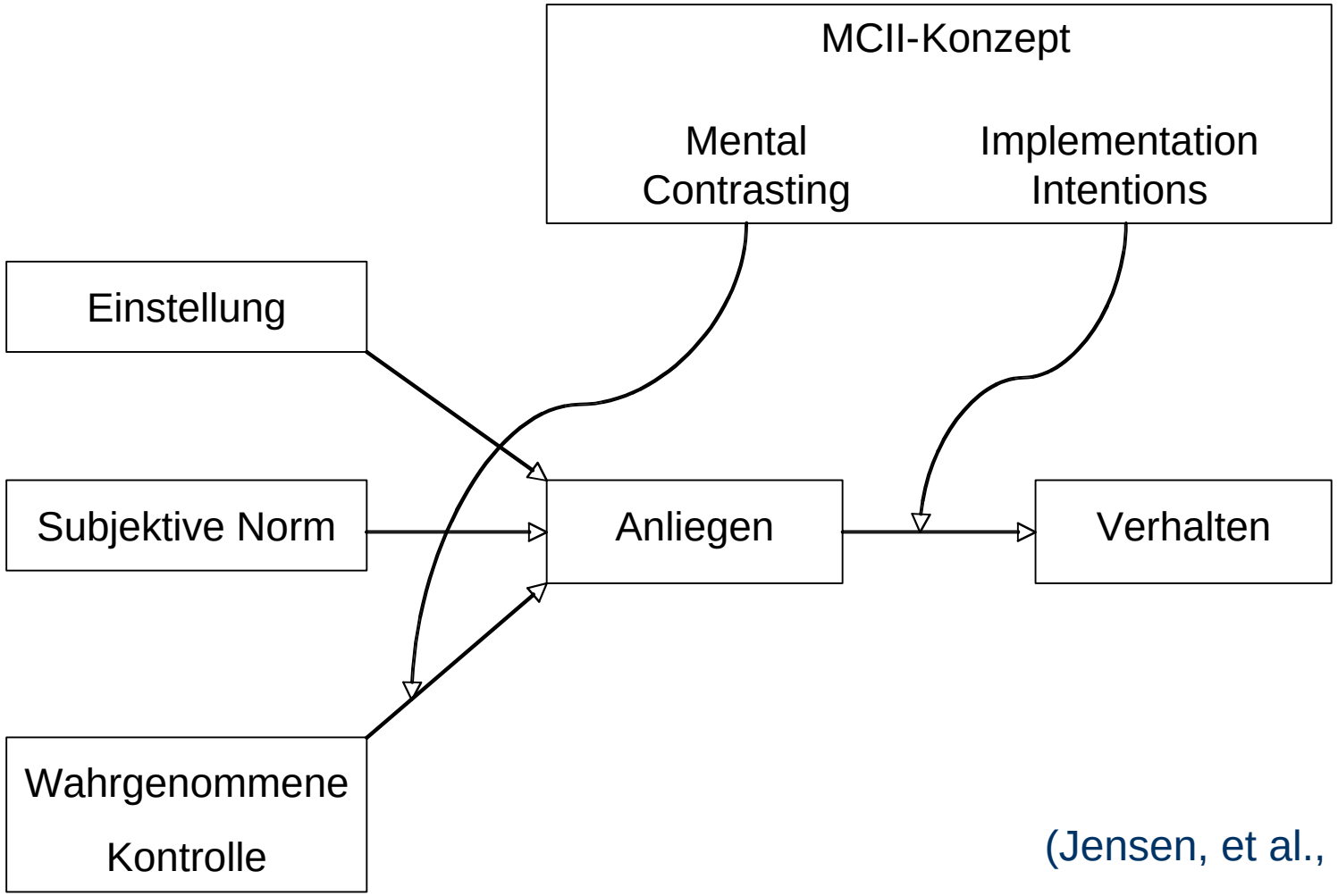
(Gollwitzer, 1993, 1999)

MCII-Konzept zur Verhaltensänderung Anliegenumsetzung (II)

2 Mechanismen

- Aktivierung der kritischen Situation:
  Besseres Erinnern
  Selektive Aufmerksamkeit
  Erhöhte Entdeckungsleistung
- Automatische Handlungsinitiierung
  Unmittelbare Reaktion auf die kritische Situation
  Effiziente Reaktion auf die kritische Situation
  Reaktion ohne bewusstes Wollen

MCII-Konzept zur Verhaltensänderung Intervention (MCII)



(Jensen, et al., 2002)

MCII-Konzept zur Verhaltensänderung Intervention (MCII)

- MCII unterstützt Anliegenbindung und -umsetzung
  - Mentales Kontrastieren (Oettingen, Pak, & Schnetter, 2001) von positiven Aspekten der Anliegenerreichung mit Hindernissen der Anliegenerreichung bei hohen Erwartungen (= hohe Machbarkeit) stärkt die Anliegenverbindlichkeit.
  - Implementation Intentions (Gollwitzer, 1999; Sheeran, Webb & Gollwitzer, 2005) sind wirksam zur Umsetzung von Anliegen, setzen aber hohe Anliegenverbindlichkeit voraus.

MCII-Konzept zur Verhaltensänderung Intervention (MCII)

Mein Anliegen im Bereich Bewegung: *abends Rad fahren (entweder Fahrrad oder Heimtrainer)*

Allerschönstes: *Ausgeglichenheit*

Hindernis: *abends Müdigkeit, keine Lust*

Schlüssel: Überwinden/Vorbeugen/Gelegenheit

Wenn *ich abends um 7 nach Hause komme* (**Situation** *(mit Ort und Zeit)*), **dann** *setze ich mich mit flotter Musik* (**Handlung**)

auf den Heimtrainer.

Mein Anliegen im Bereich Ernährung: *heute 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse essen*

Allerschönstes: *Wohlbefinden*

Hindernis: *kein Obst und Gemüse vorrätig*

Schlüssel: Überwinden/Vorbeugen/Gelegenheit

Wenn *ich morgens um 8 ins Büro gehe* (**Situation** *(mit Ort und Zeit)*), **dann** *gehe ich beim Gemüsehändler vorbei.* (**Handlung**)

MCII-Konzept zur Verhaltensänderung Hypothesen

Teilnehmerinnen, die das MCII-Konzept erlernen, werden sich mehr bewegen und sich gesünder ernähren als Teilnehmerinnen in der Kontrollgruppe.

Methoden
Design

- Längsschnittliche Interventionsstudie mit zwei Gruppen
  - Informationskontrollgruppe
    (Tagebuch + Informationsintervention)
  - MCII-Gruppe
    (Tagebuch + Informationsintervention + MCII)

- über vier Monate mit fünf Messzeitpunkten

Methoden
Ablauf der Studie

- Messzeitpunkt 1 (Tagebuch 1) Baseline Messung der Ausgangswerte
- **Intervention**
- Messzeitpunkt 2 (Tagebuch 2) in der Woche nach der Intervention
- Messzeitpunkt 3 (Tagebuch 3) nach einem Monat
- Messzeitpunkt 4 (Tagebuch 4) nach zwei Monaten
- Messzeitpunkt 5 (Tagebuch 5) nach vier Monaten

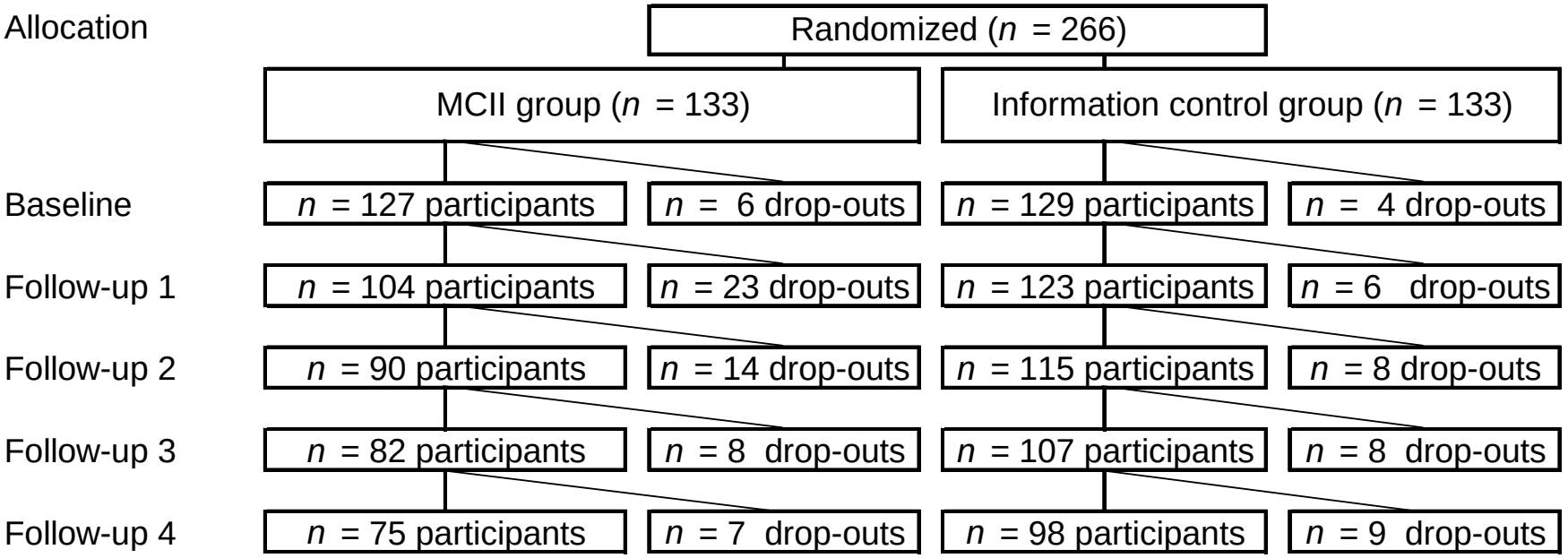
Methoden
Intervention

- Informationsintervention: Interventionsgruppen (2 - 4 Tn)
  1. Information über einen gesunden Lebensstil
  2. Wissenstest und Selbstüberprüfung
  3. Fragen

- MCII-Intervention: + MCII-Konzept

Methoden
Stichprobe: Flussdiagramm

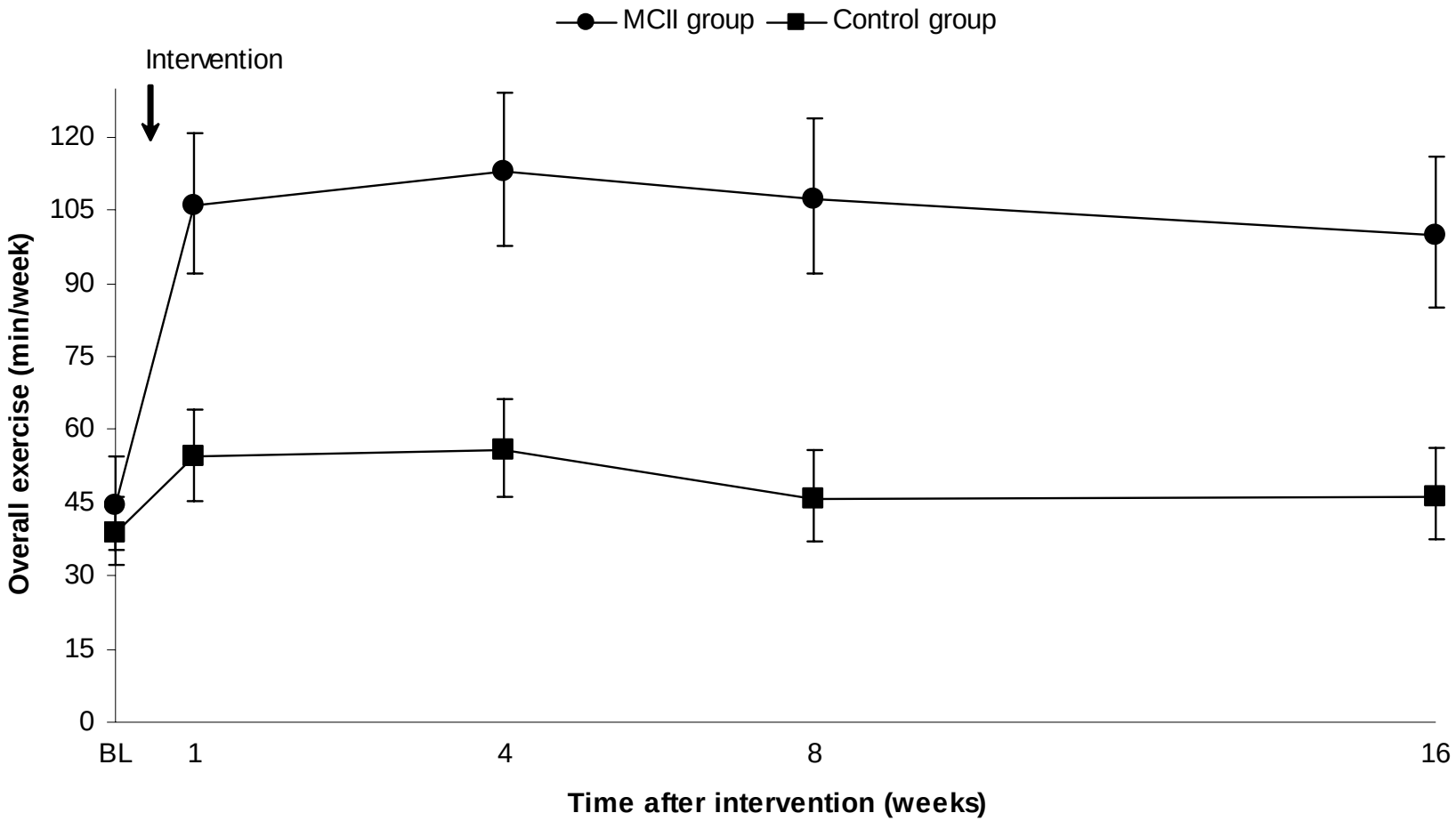
- 266 Frauen (30 - 50 Jahre, Großraum Hamburg)
- zwei Experimentalgruppen zufällig zugeteilt



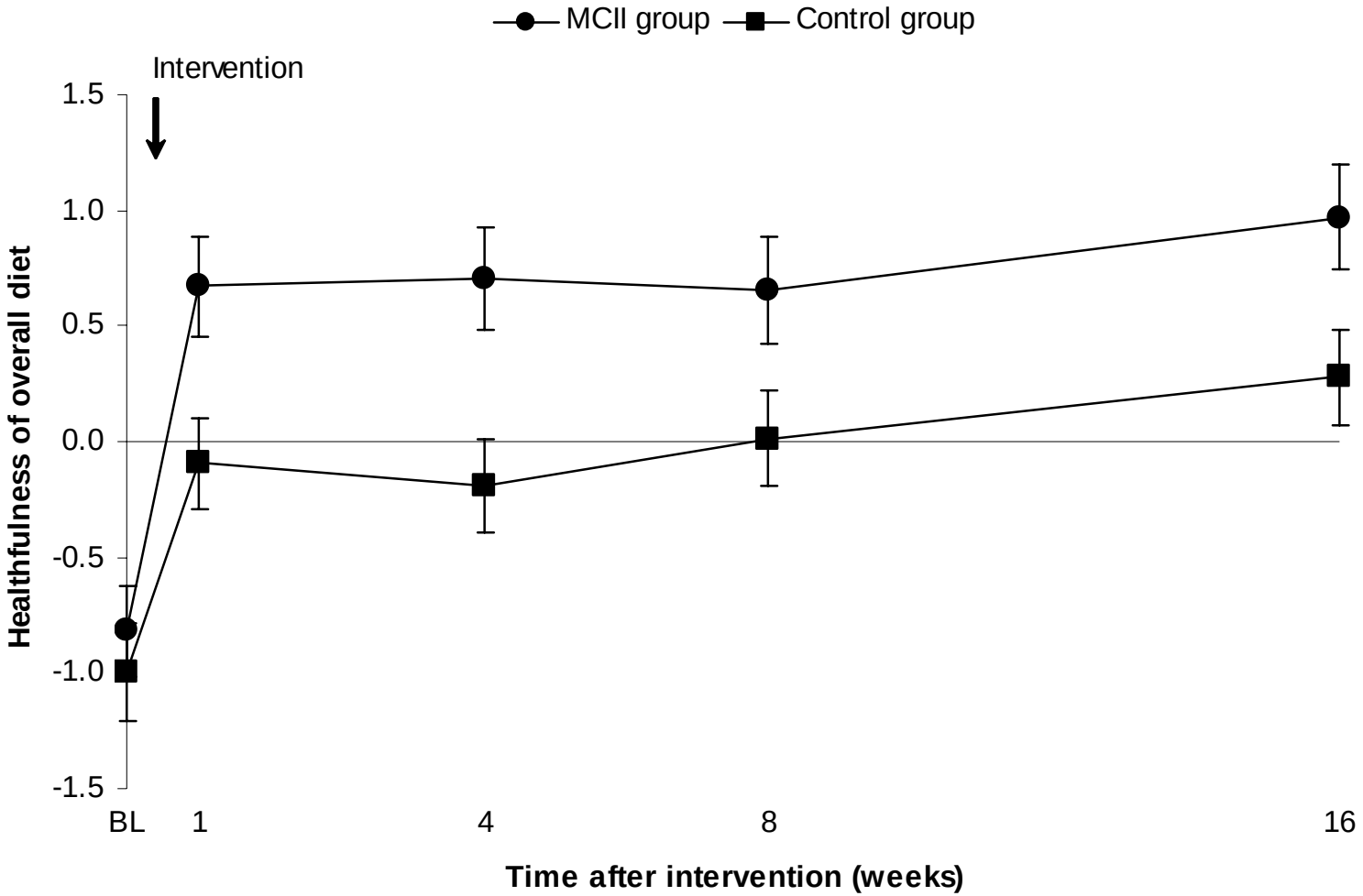
Methode
Untersuchungsinstrument Tagebuch

	Bewegung			Ernährung			
Uhr-zeit	Ausdauer-training	Anderer Sport	Bewegung im Alltag	Obst & Gemüse	Süßes	Fett-armes	Fettes
6	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
7	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
8	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
9	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
10	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
11	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
12	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
13	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
14	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
15	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
16	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
17	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
18	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
19	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐

Ergebnisse Bewegung



Ergebnisse Ernährung



Ergebnisse
Einfluss anderer Variablen

Die Ausgangswerte sagen späteres Verhalten voraus, aber in unterschiedlicher Richtung für Bewegung und Ernährung:

Bewegung: je mehr Bewegung bei der Basismessung, desto mehr Bewegung bei späteren Messungen, bereits aktive Teilnehmerinnen profitierten besonders

Ernährung: Teilnehmerinnen, die sich besonders schlecht ernährten, profitierten besonders

Ergebnisse
Einfluss von Kontrollvariablen

Demografische Variablen:

- Alter
- Bildung

Emotionale Variablen:

- Depression
- Angst
- Wohlbefinden
- Ess-Störungen

Interpersonelle Variablen:

- Wahrgenommene soziale Unterstützung
- Soziale Unterstützung für einen gesunden Lebensstil

Die Aufnahme dieser Kontrollvariablen in die Mehrebenen-Modelle verbesserte die Modelle nicht

(Entscheidung nach Bayes Informationskriterium).

Ergebnisse
Einfluss spezifischer Kontrollvariablen

Motivationale Variablen spezifisch f. Bewegung und Ernährung:

- Anspruchsniveau
- Erwartung
- Anreiz
- Zielbindung
- Selbstwert
- Theorie des geplanten Verhaltens
  - Intention sich zu bewegen
  - Einstellung
  - Soziale Normen
  - Wahrgenommene Kontrolle

Die Aufnahme dieser Kontrollvariablen in die Mehrebenen-Modelle verbesserte die Modelle nicht

(Entscheidung nach Bayes Informationskriterium).

Diskussion
Interventionen zur Verhaltensänderung

- Interventionen zur Verhaltensänderung möglich
- Unmittelbare und lang anhaltende Wirkung
- Selbst gewählte Anliegen
- Ausbildung von Gewohnheiten
- Aufrechterhaltung der Verhaltensstandards über Jahre => notwendige Auffrischung

Diskussion
Interventionen zur Verhaltensänderung

- Anwendung in Organisationen:
  - z.B. Personalentwicklung / Coaching
  - z.B. Organisationsentwicklung
  - z.B. Gesundheitsförderung
- MCII-Konzept als Bestandteil von Trainings (auch modular)
  - Anliegenformulierung
  - Anliegenverbindlichkeit
  - Anliegenumsetzung

Beiträge zur LISA-Studie

Konzept:
Dr. Gertraud Stadler
Prof. Dr. G. Oettingen
Prof. Dr. Peter M. Gollwitzer

Unterstützung durch die DAK:
Hella Thomas, Uwe Dresel, Jörg Bodanowitz

Medizinische und ernährungswissenschaftliche Beratung :
Prof. Dr. Eberhard Windler, Dr. Birgit-Christiane Zyriax

Studiendurchführung:
Aida Alijagic, Arztpraxis Windler/Neuburger/Giese, Angela Demmler, Miriam Dieckhoff, Solveig Eschen, Esther Heinz, Peter Harych, Tobias Hillmann, Mariska Kappmeier, Nancy Kecke, Anissa Kendziora, Meike Lampé, Nadine Langguth, Katrin Matschenz, Anne Moras, Daniela Müller, Devika Pohl, Kathrin Tesch, Inga Wilms, Charlotte Wittekind

Datenanalyse:
Dr. Gertraud Stadler,
Beratung: Dr. Willi Nagl, Prof. Niall Bolger

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Unmittelbar und langfristig wirksame Förderung von Gesundheitsverhalten mit Hilfe des MCII-Konzepts

Dr. Gertraud Stadler
Columbia University