



Erstellen eines konkreten Plans (action plan)

Der Plan sollte die folgenden Schritte einschliessen:

- **Was genau werden Sie tun?** Wie werden Sie weniger essen, wie weit werden Sie laufen?
- **Wie viel werden Sie tun?** Werden Sie zwei Strassenzüge in 20 Minuten laufen, für zwei Tage nicht zwischen den Mahlzeiten essen?
- **Wann werden Sie dies tun?** Werden Sie dies vor dem Mittagessen machen, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen?
- **Wie häufig werden Sie die Aktivität durchführen?** Es wird empfohlen, drei- bis viermal die Woche diese Aktivitäten durchzuführen. Wenn Sie mehr machen, desto besser, aber das Ziel ist, Ihre Aktivität häufig genug durchzuführen, um Erfolg zu haben und trotzdem nicht täglich unter Druck zu stehen.
- **Zu erwartende Hürden:** Helfen Sie dem Patienten zu ergründen, was bei seinem Plan schief gehen könnte.
- **Potenzielle Lösungen für Hürden:** Lassen Sie den Patienten Ideen entwickeln, die ihm beim Überwinden der Hürden helfen können.
- **Nachsorgeplan** Wann, wo und wie werden Sie mit dem Patienten seine Erfahrungen mit dem Plan besprechen.
- **Vertrauensbewertung:** Lassen Sie den Patienten auf einer Skala von 1 bis 10 sein Vertrauen in sich/seine Zuversicht bewerten. 1 bedeutet „kein Vertrauen/Zuversicht“, den Plan umsetzen zu können, und 10 bedeutet, „absolut sicher/zuversichtlich“, den Plan umsetzen zu können.

Beim Umsetzen eines Aktionsplans wird langsam begonnen, und Erfolge werden langsam erzielt. Wenn der Patient nur eine Minute gehen kann, schlagen Sie vor, jeweils jede Stunde oder jede zweite Stunde eine Minute zu gehen und nicht einen Kilometer am Stück. Starten Sie das Programm. Wenn das Ziel ist, Gewicht zu verlieren, setzen Sie ein Ziel für das bestehende Essverhalten, z. B. nichts mehr nach dem Abendessen zu sich zu nehmen, anstatt drastische Veränderungen an den Essgewohnheiten vorzunehmen.



Tipps für das Erstellen eines erfolgreichen Aktionsplan

- Beginnen Sie mit etwas, was der Patient tun möchte.
- Setzen Sie ein realistisches Ziel (eines, bei dem der Patient vernünftigerweise erwarten kann, es diese Woche tatsächlich umzusetzen).
- Streben Sie eine Veränderung des Verhaltens an (Gewicht zu verlieren, ist kein Verhalten; abends nicht vor dem Fernseher zu essen, ist ein Verhalten).
- Stellen Sie sicher, dass der Plan die folgenden Fragen beantwortet: *was; wie viel; wann* (denken Sie an den Tag/die Woche – welche Tage, welche Uhrzeit, etc.); *wie oft*?
- Beginnen Sie, sobald der Patient einen Vertrauensgrad von 7 oder höher hat (also wenn er der Überzeugung ist, dass er die gesamte Vereinbarung erfüllen kann und wird).

Ziele im Gegensatz zu Verhaltensänderungen

Achten Sie auf den Unterschied zwischen einer gesunden Veränderung, einem Ziel, das aufgestellt wird, um diese Veränderung zu erreichen, und dem Verhalten, das für das Erreichen dieses Ziels erforderlich ist.

Beispiel:

Gesunde Veränderung: *Gewicht reduzieren*

Ziel: *Zwei Kilo im kommenden Monat*

Verhalten: *Möhren als Zwischenmahlzeit, nicht Schokolade*

Gesunde Veränderung: *Mehr Sport treiben*

Ziel: *20 Minuten Sport zweimal die Woche*

Verhalten: *Zu Fuss zur Arbeit gehen*

Gesunde Veränderung: *Stress reduzieren*

Ziel: *15 Minuten am Tag der Entspannung widmen*

Verhalten: *Meditations-CD anhören*



Beispiel für einen Aktionsplan

Name:

Datum:

Telefon:

Die gesunde Veränderung, die ich erreichen will:

Ein Walking-Programm beginnen.

Mein Ziel für den nächsten Monat lautet:

Dreimal pro Woche Walking.

Die Schritte zur Erreichung meines Ziels (was, wann, wo, wie viel, wie oft):

Ich werde montags, mittwochs und freitags in meiner Nachbarschaft 15 Minuten walken, gleich wenn ich von der Arbeit nach Hause komme.

Die Dinge, die das Erreichen meines Ziels erschweren könnten, sind u.a.:

Meine Schwester will nach der Arbeit mit mir telefonieren, danach ist es zu spät für das Walking.

Mein Plan, wie ich diese Schwierigkeit überwinde:

Ich kann meine Schwester fragen, ob es wirklich notwendig ist, dass wir an diesem Tag miteinander telefonieren. Wenn ich einen Walking-Termin verpasse, kann ich ihn am Wochenende nachholen, am Morgen zum Park fahren und dort 15 Minuten laufen; dann kann ich in der Folgewoche meinen regulären Plan wieder aufnehmen.

Unterstützung/Mittel, die ich für das Erreichen meines Ziels brauche, sind u.a.:

Ich muss mir ein Paar Sportschuhe und gefütterte Socken kaufen, damit ich mir keine Blasen hole. Ich würde mich beim Walking wohler fühlen, wenn ich einen Hund dabei hätte. Ich kann meine Nachbarn fragen, ob ich ihren Hund „leihen“ kann.

Mein Vertrauensgrad (Skala von 1 bis 10, wobei 10 absolutes Vertrauen bedeutet, den gesamten Plan umsetzen zu können)

8

Prüfdatum: (in einer Woche)

Methode überprüfen (Telefon, E-Mail, persönlich): *Persönlich*



Problemlösungstechniken

Es kann hilfreich sein, die Patienten daran zu erinnern, dass Veränderungen Zeit und Einsatz erfordern. Von einem medizinischen Anbieter zu hören, dass „Selbstmanagement“ Durchhaltevermögen und Kooperation erfordert, aber dass Erfolg möglich ist – auch wenn man auf Hürden stösst – kann genau das sein, was der Patient braucht, wenn er auf Schwierigkeiten stösst.

- **Identifizieren Sie das Problem**

Helfen Sie dem Patienten, zum Kern des Problems vorzudringen. Beispiel: Hat er Probleme, die Diät einzuhalten, wenn er ins Restaurant geht, oder versteht seine Familie nicht den Wunsch nach einer gesünderen Diät?

- **Listen Sie Ideen auf, wie man das Problem lösen kann**

Helfen Sie dem Patienten dabei, Ideen zu nennen, einige, die sie bereits ausprobiert haben, und einige, die vielleicht lächerlich klingen. Stellen Sie eine Liste mit Vorschlägen zusammen, die bei der Lösung des Problems helfen könnten.

- **Suchen Sie eine Methode, die ausprobiert werden soll**

Helfen Sie dem Patienten dabei, aus der Liste eine Idee oder eine Kombination aus mehreren Ideen auszuwählen, die Sie als mögliche Lösung sehen.

- **Probieren Sie dies zwei Wochen lang aus**

Ermutigen Sie die Patienten, jede Idee über einen gewissen Zeitraum auszuprobieren, um zu sehen, ob sie hilft.

- **Bewerten Sie die Ergebnisse**

Bewerten Sie das Ergebnis, nachdem der Patient eine Idee ausprobiert hat.

- **Versuchen Sie eine andere Idee, wenn die erste nicht funktioniert hat**

Der Patient soll aus seiner Liste eine andere Idee aussuchen.

- **Ermitteln Sie andere Ressourcen**

Ressourcen können Freunde, Familienangehörige, Mitglieder des medizinischen Versorgungsteams oder eine Gemeindevereinigung sein.

- **Akzeptieren Sie, wenn das Problem nicht unmittelbar zu lösen ist**

Erinnern Sie den Patienten daran, dass, wenn die diesmal von ihm entwickelten Vorschläge keine Lösung bringen, dies nicht bedeutet, dass andere Ideen nicht funktionieren oder andere Probleme mit diesem Ansatz nicht gelöst werden können. Ermutigen Sie die Patienten, es weiter zu versuchen, geben Sie Ihr Bestes, um Zuversicht und Durchhaltevermögen zu fördern.