

Übersicht: Materialien für langfristige Gewohnheitsbildung

- Skripte für Workshopstationen -

Woche	Inhalt	Material für
~18	<p>Skripte für vier Stationen bei der Veranstaltung „Langfristig gesund und aktiv sein - Motivationstechniken für den Alltag“:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zielsetzung und Test des Fitnessstandes ➤ Aufrechterhaltung von Bewegung ➤ Motivation und Belohnung ➤ Barrieren und Ausreden 	Team

Workshopstationen – Skripte

Skript: Zielsetzung und Tests des Fitnesszustands (10min)

Benötigte Materialien:

- X-mal ausgedrucktes Handout zum Thema „Fitnesstests“
- Ausgedrucktes Skript

Skript

„An dieser Station möchte ich mit Ihnen über die Beobachtung Ihres eigenen Fitnesszustands sprechen. Veränderungen an sich selbst wahrzunehmen, bzw. wahrzunehmen, dass man es schafft, die Höhe des Fitnesslevels zu halten, kann dabei helfen, die Motivation für einen gesunden Lebensstil im Alltag aufrechtzuerhalten. Haben Sie vielleicht bereits eine Veränderung Ihres Fitnesszustands bemerkt? Wenn ja, worauf haben Sie geachtet?“

[Anweisung: Antworten der Teilnehmer*innen sammeln]

„Wir haben zwei Tests zur Einschätzung Ihres Fitnesszustands in einem Handout für Sie zusammengestellt. Diese können Sie in regelmäßigen Abständen durchführen und so systematisch Ihren Fitnesszustand beobachten. Nehmen Sie, wenn Sie interessiert sind, gern das Handout mit nach Hause.“

„Sie können sich außerdem Ziele setzen, woran Sie in den kommenden Wochen besonders arbeiten möchten. Das Akronym SMART kann Ihnen dabei helfen, klare Ziele zu formulieren.“

[Anweisung: SMART erklären]

Spezifisch; Messbar; Akzeptiert; Realistisch; Terminierbar

„Fällt Ihnen ein Ziel mit diesen Eigenschaften ein?“

[Anweisung: Beispiele für SMARTe Ziele sammeln]

„Ein solches Ziel können Sie in Ihr Arbeitsblatt eintragen. Bei unserer Abschlussveranstaltung in ca. vier Monaten können wir gemeinsam reflektieren, ob die Ziele erreicht wurden. Bringen Sie dafür Ihren Zettel von heute bestenfalls wieder mit.“

[Anweisung: Auf das Arbeitsblatt „Langfristig gesund und aktiv sein - Motivationstechniken für den Alltag“ hinweisen]

Skript: Aufrechterhaltung von Bewegung (10min)

Benötigte Materialien:

- Flipchart
- X-mal ausgedrucktes Handout zum Thema „Aufrechterhaltung von Bewegung“
- Ausgedrucktes Skript
- Liste für Kontaktdaten
- Ausgedruckte Zitate von ehemaligen Teilnehmer*innen

Skript

„An dieser Station möchte ich gerne mit Ihnen über Aufrechterhaltung von Bewegung sprechen. Dabei geht es um die Frage, wie man nach einer Pause zurück in gute Routinen kommt und wie Ihnen eine selbstständige Gruppenorganisation dabei helfen kann, langfristig aktiv zu bleiben und Ihre Bewegungsziele zu erreichen.“

„Wir haben einige Zitate von ehemaligen Teilnehmenden ausgehängt, bei denen es um langfristige Bewegung und Tipps für den Alltag geht. Diese können Sie sich gern einmal durchlesen.“

[Anweisung: Zeit für das Lesen und Besprechen der Zitate einräumen.]

„Ich möchte nun außerdem auf unser Handout hinweisen, in dem wir einige Tipps zur Aufrechterhaltung von Bewegung zusammengefasst haben. Das Handout können Sie sich auch gerne mit nach Hause nehmen.“

[Anweisung: Handout vorstellen]

„Wir wissen, dass einige von Ihnen bereits Kontaktdaten ausgetauscht haben, um über Email-Verteiler oder WhatsApp-Gruppen miteinander in Kontakt zu bleiben. Das freut uns sehr! Heute möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich auch außerhalb Ihrer bisherigen Gruppen mit Personen in Ihrer Nähe zu vernetzen. Wenn Sie damit einverstanden sind, in einen Verteiler von Personen in Ihrem Wohnumfeld aufgenommen zu werden, können Sie sich in die jeweilige Liste eintragen. Wir werden dann einen Verteiler erstellen, der danach von Ihnen eigenständig fortgeführt wird.“

„Damit wir einen ersten Grundstein für weitere Treffen schon heute legen können, möchte ich Sie nun bitten, eine/n Gruppenleiter/in bzw. Verantwortliche/n für das nächste Treffen zu bestimmen. Diese Person wird sich dann darum kümmern, dass ein Termin gefunden wird und dass alle Personen in dem Verteiler eine Erinnerung erhalten. Wollen wir uns darauf einigen, dass das erste Treffen im Park stattfindet?“

[Anweisung: Warten, ob sich jemand freiwillig als Verantwortliche/r meldet. Falls nicht, darauf hinweisen, dass dann die Gruppe gemeinsam einen Termin finden soll.]

Skript: Belohnungen (10min)

Benötigte Materialien:

- Flipchart
- Ausgedrucktes Skript

Skript

„An dieser Station möchte ich gerne mit Ihnen über Belohnung für die individuelle Zielerreichung und Motivation sprechen.“

[Anweisung: Bedeutung von Belohnung erklären.]

Belohnung: eine Möglichkeit zur Verstärkung, als Feedback auf ein Verhalten, das zielführend ist. Damit dieses Verhalten gelernt und gegebenenfalls wiederholt werden kann, wird es mit einem angenehmen Reiz verbunden (z.B. Belohnung bei Diäterfolg = Kauf der begehrten Designerjeans).

Aus motivationspsychologischer Sicht sind neben Instinkt und Trieben auch Anreize wesentliche Beweggründe für ein zielgerichtetes Verhalten. Der Mensch ist grundsätzlich motiviert, seine Bedürfnisse zu stillen und Schaden von sich abzuwenden. Entsprechend taxiert er sein Umfeld auf Zweck und Wert für sein jeweiliges Ziel, um sich dann für oder gegen etwas zu entscheiden. Werden Zweck und Wert nun über einen Anreiz von außen verstärkt, ist die Motivation zu handeln gleich viel höher.

- ➔ verstärkender Effekt im „Belohnungszentrum“ des Gehirns
- ➔ Durch den Anreiz wird die Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin angeregt, der Emotionen wie Glück, Freude und Zuversicht auslöst und Antrieb und Motivation des Menschen insgesamt steuert
- ➔ Handlung und Belohnung werden als Erfolg erinnert

[Anweisung: Abgrenzung von intrinsischer und extrinsischer Motivation erklären.]

„Sind zusätzliche Anreize und Belohnungen wirklich die beste Art zu motivieren? Sollte eine Tätigkeit selbst nicht besser so gestaltet sein, dass sie von sich aus motiviert? Was ist eigentlich intrinsische und extrinsische Motivation?“

Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
<ul style="list-style-type: none"> • Freude am Verhalten/Tätigkeit selbst • individuelle Motive und Bedürfnisse wie Zufriedenheit, Wohlbefinden, Freude oder Erfüllung • nicht rational • Beispiele: persönliches Interesse an der Sportart, Adrenalinkick, wohltuendes Gefühl beim Sport/bei Bewegung/bei sozialer Eingebundenheit, Erleben eigener Kompetenzen/Selbstwirksamkeit/Taktiken, Spaß 	<ul style="list-style-type: none"> • Anreize von außen • Ziel: Nutzen maximieren, zusätzliche Konsequenzen von außen (materiell oder immateriell) • Immateriell: Belohnung durch andere, Lob, Anerkennung oder Dank • Materiell: Geld, Sachprämie, Reise, Einladung • Beispiele: Abnehmen, Traumfigur, Kalorien verbrennen, attraktiv sein

[Anweisung: Ideen für Motivation mit Teilnehmer*innen gemeinsam an der Flipchart sammeln.]



Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none">• persönliches Interesse an der Sportart• Adrenalinkick• wohltuendes Gefühl beim Sport/ bei Bewegung/ bei sozialer Eingebundenheit• Erleben eigener Kompetenzen/ Selbstwirksamkeit/ Taktiken• Spaß	<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none">• Abnehmen/ Traumfigur• Kalorien verbrennen• attraktiv sein• fit werden• Anerkennung bekommen

[Anweisung: *Fazit ziehen.*]

Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
<p><u>Fazit:</u> Personen, die aus intrinsischer Motivation Verhalten zeigen, sind im Vergleich mit extrinsisch motivierten Personen zufriedener mit ihrer Tätigkeit (genießen den Weg), verfolgen die Ziele hartnäckiger, freuen sich mehr über das Erreichen eines Zieles und kommen besser mit Misserfolg zurecht. Intrinsische Motivation ist vor allem bei langfristiger Gewohnheitsbildung wichtig.</p>	<p><u>Fazit:</u> Extrinsische Motivation ist, wenn man es hart formuliert, daher eher eine Alternative, wenn es nicht gelingt, Tätigkeiten selbst motivierend genug zu gestalten. Daher ist extrinsische Motivation vor allem in der Anfangsphase einer Verhaltensänderung wichtig, wenn Strategien für langfristige Verhaltensänderung noch nicht erlernt wurden.</p>

Quellen:

<https://www.bonago.de/belohnung-das-bestarkende-und-aktivierende-urmotiv/>
https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-662-57838-4_16

Skript: Barrieren und Ausreden (10min)

Benötigte Materialien:

- Flipchart
- X-mal ausgedrucktes Handout zum Thema „Pläne“
- Ausgedrucktes Skript
- Abbildung: Statistik häufigster Barrieren und Ausreden

Skript

„An dieser Station möchte ich gerne mit Ihnen über Ausreden und Barrieren und wie wir diese überwinden können sprechen. Deshalb werde ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Aktivitäten planen und Barrieren identifizieren können, um langfristig Ihre Bewegungsziele zu erreichen.“

„So genannte Wenn-Dann-Pläne können Ihnen dabei helfen, wirklich umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Dafür sollten Sie erst einmal einen Plan verfassen, wann, wo und wie Sie körperlich aktiv sein möchten. Dies können Sie sich auf unserem Handout zu Plänen für zuhause aufschreiben.“

„Zunächst möchte ich gemeinsam mit Ihnen Ausreden und Barrieren sammeln. Es gibt äußerliche Hindernisse wie Regen, oder innerliche Hindernisse wie keine Lust. Denken Sie mal an die letzten 10 Wochen zurück. Welche Hindernisse haben Sie erlebt?“

[Anweisung: Barrieren an der Flipchart sammeln.]

„Wir haben außerdem eine Abbildung vorbereitet, die Ihnen zeigt, welche die häufigsten angegebenen Barrieren sind, Sport zu machen.“

[Anweisung: Statistik vorstellen.]

„Zuhause können Sie mit unserem Handout planen, wie Sie diese Barrieren überwinden werden. Beispiele dafür wären:

- **Wenn** ich nach der Arbeit müde bin, **dann** ziehe ich meine Sportsachen trotzdem an und beobachte, wie es mir geht, wenn ich erst einmal angefangen habe.
- **Wenn** ich merke, dass ich nicht von dem Fernseher loskomme, **dann** springe ich so schnell ich kann auf und mache ein paar Kniebeugen.
- **Wenn** ich bereits Pläne mit Freunden/Familie habe, **dann** frage ich, ob wir gemeinsam 30 Minuten spazieren gehen wollen.“

„Fallen Ihnen bereits Lösungswege ein?“

[Anweisung: Gemeinsam mit TN Lösungsvorschläge sammeln.]