

Materialien für langfristige Gewohnheitsbildung

- Agenda-Vorschläge

| Woche | Inhalt | Material für |
|-------|---|--------------|
| ~18 | Agenda: „Langfristig gesund und aktiv sein - Motivationstechniken für den Alltag“ | Team |
| ~36 | Agenda: „Abschluss- und Feedbackveranstaltung“ | |



Agenda: Langfristig gesund und aktiv sein - Motivationstechniken für den Alltag

Datum: __. __. ____, Zeit: __: __ – __: __ Uhr

Ort: _____, Raum: _____

| | |
|---|--|
| 10 min | Begrüßung und Vorstellung der Agenda |
| 20 min | Interview mit einem/r ehemaligem/n Teilnehmer/in: Erfahrungen mit der Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils |
| 10 min | Einführung: „Motivationsstrategien – Wie setzen wir uns langfristige Ziele und warum ist das so wichtig?“ Erklärung des Ablaufs: <i>Gruppe wird auf die vier Stationen aufgeteilt. Jede Gruppe durchläuft die vier Stationen nacheinander á 10 Minuten.</i> |
| 40 min | Durchlauf von 4 je 10-minütigen Workshopstationen |
| Workshopstation 1 <i>Zielsetzung, Einschätzung des Fitnessstandes</i> | <ul style="list-style-type: none">• Wie kann ich mich/meinen Fitnesszustand selbst einschätzen? (Handout)• Was benötige ich, um meine Ziele klar zu formulieren?“ „SMARTe Ziele“ |
| Workshopstation 2 <i>Aufrechterhaltung von Bewegung</i> | <ul style="list-style-type: none">• Kontaktdatenaustausch• Strategien zur selbstständigen Gruppenorganisation (Gruppenleiter und Termin festlegen)• Aufrechterhaltung von Bewegung (Handout) |
| Workshopstation 3 <i>Belohnung</i> | <ul style="list-style-type: none">• Bedeutung von Belohnung für die individuelle Zielerreichung• Abgrenzung intrinsische und extrinsische Motivation• Beispiele am Flipchart sammeln |
| Workshopstation 4 <i>Barrieren und Ausreden</i> | <ul style="list-style-type: none">• Flipchart & Poster: Barrieren und Hindernisse• Sammeln von Lösungsmöglichkeiten für Hindernisse• Wenn-Dann-Pläne (Handout) |
| 10 min | Gemeinsamer Abschluss und Verabschiedung durch die Projektkoordination <ul style="list-style-type: none">• Zusammenfassung des Workshops mit dem Akronym WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Planning)• Ausblick auf die kommenden Veranstaltungen |

WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Planning)

1. Take a moment to clear your mind. You might like to do this by closing your eyes and taking 3-5 deep breaths.
2. **Wish.** What is one specific wish that you really want to accomplish [in a given time period]? Your wish should be challenging but possible, so ask yourself if this is important to you, and if it's possible to accomplish in your time period. Write down your wish (*E.g. I want to eat healthy meals at lunch time*).
3. **Outcome.** What will be the best outcome when your wish comes true? How will you feel? Hold the outcome in your mind for a while. Write down your outcome and describe how it will feel once it is achieved. (*E.g. I will feel great and have more energy*).
4. **Obstacles.** What is something *inside you* that might prevent you from accomplishing your wish? Where and when might this obstacle arise? Explore if there is something you are feeling, doing, or saying that is standing in the way of your wish. Take a moment to reflect on it, then write it down.
5. **Planning.** What is one effective action you could take to overcome your obstacle? Complete this statement "If [obstacle], then [effective action]." Repeat your plan once more.

Quelle:

<https://www.shannonharvey.com/blogs/resources/if-then-planning-template>



Agenda: Abschluss- und Feedbackveranstaltung

Datum: __.__.____, Zeit: __:__ – __:__ Uhr

Ort: _____, Raum: _____

| | |
|--|--|
| __:__ Uhr Begrüßung | Begrüßung und Erklärung des Ablaufs |
| __:__ Uhr Rückblick: Was bisher geschah | PPT-Präsentation mit Bildern und Stichworten: Zusammenfassung der letzten 9 Monate – Termine, Materialien, Gruppentreffen und Themen → <i>um Erinnerungen wachzurufen</i> |
| __:__ Uhr Feedbackrunde | Feedbackrunde (Positiv – Negativ – Verbesserungsvorschläge): Ablauf: <ul style="list-style-type: none">• Teilnehmer*innen bitten, ihr Feedback zu den Themen erst selbst auf Karten zu schreiben oder dies auf einem Evaluationsbogen zu beantworten• gemeinsam Ergebnisse besprechen |
| __:__ Uhr Verstetigung | Welche der Programmteile sollen weiterhin angeboten werden/würden weiterhin genutzt werden? → <i>mit Punkten die Themen oben markieren</i> |
| __:__ Uhr Zusammenfassung & Ausblick | Diskussion zu den Fragen: <ul style="list-style-type: none">• Was haben Sie in dem Bewegungsprogramm erreicht? (z.B. Bewegungsempfehlungen umgesetzt; eigene Ziele erreicht; körperliche/kognitive/emotionale Veränderungen wahrgenommen; neue Kontakte geknüpft; ...)• Wie soll es für Sie weitergehen? Was brauchen Sie jetzt, um dabei zu bleiben? Was wären Sie bereit, dafür zu tun? (z.B. in Kurse gehen, mit Freunden verabreden, Verein beitreten, eine App herunterladen)?• Wie wird es für uns und das Programm weitergehen? → <i>Ausblick</i> |
| __:__ Uhr Abschied | Verabschiedung |