Nachhaltige Veränderung von Gesundheitsverhalten

Transtheoretisches Modell und Rubicon

Bewerten
Erfolg und Misserfolg

Handeln
Wille
Ziele erreichen
Durchsetzung

Planen
Wann? Wie?
Was? wo?

Entscheidung: Vom Wunsch zum Ziel!
Schritt über den Rubicon!

Wünsche
Bedürfnisse
Ideen
Visionen

Abwägen
Motivation
Alternativen
Präferenzen

6. Stabilisierung - Integration
Das neue *Gesundheitsverhalten* ist verinnerlicht, automatisiert, konditioniert

5. Aufrechterhaltung - Einüben
Das neue *Gesundheitsverhalten* wird längere Zeit eingeübt

4. Handlung - Umsetzung
Das alte *Gesundheitsverhalten* wird geändert

3.Vorbereitung - Planung
Erste Schritte werden eingeleitet

2. Absichtsbildung/ Fragen
Es wird erwogen, das *Gesundheitsverhalten* in der nächsten Zeit zu ändern

Abbruch
Rückfall

1. Absichtslosigkeit - Verleugnung - Unentschlossenheit
Es besteht keine Motivation das *Gesundheitsverhalten* in der nächsten Zeit zu ändern

TTM Modell in Anlehnung an Prochaska und Di Clemente
Rubicon Modell in Anlehnung an Heckhausen und Gollwitzer

© www.team-benefit.de