

The logo for MOBILIS features two red right-pointing triangles on the left, followed by the text 'M.O.B.i.L.i.S.' in a red, sans-serif font. The letters 'i' and 'L' are lowercase, while 'M', 'O', 'B', and 'S' are uppercase. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'S'. The background behind the text consists of two overlapping, light orange chevron shapes pointing to the right.

▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





Grundstruktur der Gruppensitzungen

Ziele setzen

Pläne machen

Barrieren erkennen

Gegenstrategien entwickeln



Alice im Wunderland

Alice fragt:

„Willst du mir wohl sagen, wenn ich bitten darf, welchen Weg ich hier nehmen muss?!“

Die Katze antwortet:

„Das hängt zum guten Teil davon ab, wohin du gehen willst.“

Alice sagt:

„Es kommt mir nicht darauf an wohin.“

Die Katze antwortet:

„Dann kommt es auch nicht darauf an, welchen Weg du nimmst.“



Gesundheitsziele und Verhaltenspläne

Gesundheitsziele

Gesundheitsziele beziehen sich auf eine Verbesserung des Gesundheitszustands.

Warum will ich abnehmen?

z. B.:

- um beweglich zu sein
- um mich in meinem Körper wohl zu fühlen

Verhaltenspläne

Verhaltenspläne beziehen sich darauf, was eine Person tun muss, um ein Gesundheitsziel zu erreichen.

Was kann ich tun?

z. B.:

- Thera-Band[®]-Übungen
- fettarmen Käse statt Wurst zum Frühstück



Persönliche Gesundheitsziele

M.O.B.I.L.I.S.

Persönliche Gesundheitsziele

von:



Mein persönliches Gesundheitsziel Nr. 1:

Mein persönliches Gesundheitsziel Nr. 2:

Mein persönliches Gesundheitsziel Nr. 3:



Persönliche Verhaltenspläne

Verhaltenspläne
(„Was kann ich tun?“)



3pw-Regel

passend - **p**raktikabel - **p**räzise - **w**irksam



M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen

1. Optimieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl, bevorzugen Sie „grün“.
2. Halten Sie sich an 3 feste Mahlzeiten am Tag.
3. Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag.



Beispiele: Persönliche Ernährungspläne

Allg. Empfehlung

Lebensmitteltausch
(*Optimierungs-
Empfehlung*)

3 Mahlzeiten
(*Mahlzeiten-
Empfehlung*)

2 Liter trinken
(*Trink-Empfehlung*)

Persönlicher Ernährungsplan



- (1) „Ich tausche zum Frühstück (WANN) Corn Flakes gegen kernige Haferflocken mit frischen Früchten (WAS).“
- (2) „Ich tausche zum Mittagessen unter der Woche in der Betriebskantine (WANN) frittierte oder gebratene Kartoffeln (z. B. Pommes frites, Kroketten, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer etc.) gegen Salzkartoffeln oder Nudeln (WAS).“
- (3) „Ich tausche immer zum Abendessen (WANN) Weizenmischbrot gegen Hafervollkornbrot (WAS).“

„Morgens nach dem Aufstehen (WANN) frühstücke (WAS) ich, gegen Mittag (WANN) bereite ich ein Mittagessen (WAS) zu und am Abend (WANN) esse ich ein Abendessen (WAS).“

„Ich trinke täglich mindestens 2 Liter energiearme Getränke: Morgens nach dem Aufstehen (WANN) ein großes Glas Wasser und eine Tasse Kaffee (WAS), während der Arbeitszeit (WANN) eine Thermoskanne Tee (WAS), zum Abendessen (WANN) ein großes Glas Saftschorle (WAS) und vor dem Schlafengehen (WANN) eine Tasse Kräutertee (WAS).“



Persönliche Ernährungspläne: 1. Entwurf

Persönliche ERNÄHRUNGSPÄNE



1. Entwurf

Plan verwirklicht (☑) ?

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Optimierungs-Plan I	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Optimierungs-Plan II	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Optimierungs-Plan III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mahlzeiten-Plan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Trink-Plan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Aufgaben für Zuhause

Ausprobieren der
persönlichen Ernährungspläne
(1. Entwurf)

Planverwirklichung ausfüllen
und sichtbar machen



Verhaltensänderung ist abhängig von:

einer starken Absicht

hoher Selbstkongordanz

guten Implementierungsplänen

Abschirmstrategien

positiven Erfahrungen



▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

www.mobilis-programm.de