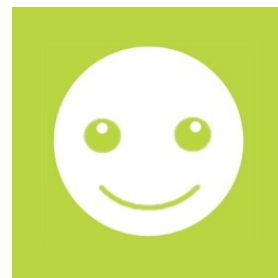


The logo features two red right-pointing triangles on the left, followed by the text 'M.O.B.i.L.i.S.' in a red, sans-serif font. The letters 'i' and 'l' are lowercase, while 'M', 'O', 'B', 'L', and 'S' are uppercase. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'S'. The background consists of two overlapping, semi-transparent orange triangles pointing right, all enclosed within a thick orange circular border. The outer edge of the page has a pattern of small orange dots.

▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





# Wiederholung Sitzung 10

Belohnen

Genießen

Thema Sitzung 11:  
Vertrauen stärken



# Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Zu wie viel Prozent konnte Ihr/e Partner/in

- (1) seine/ihre Ernährungspläne
- (2) seine/ihre Bewegungspläne

in den Wochen seit der letzten Sitzung verwirklichen?



# Mögliche Problemquellen

... richtet sich die Formulierung des Plans nach der 3pw-Regel?

... sind die Barrieren eindeutig beschrieben?

... beziehen sich die Strategien zum Barrierenmanagement auf die Barrieren und sind sie ausgeschöpft?



# Bericht über die Aufgaben für Zuhause

**Haben Sie sich belohnt?**



# Motivation

Motivation zur Lebensstiländerung entsteht, wenn ...

... Ihnen diese Veränderung etwas bringt.  
(Nutzen > Kosten)

... Sie sich diese Veränderung zutrauen.



# Nutzen

Nutzen (Vorteile) sind förderlich, um Ihre Verhaltenspläne zu verwirklichen.

**alltäglicher Nutzen von  
gesunder Ernährung**

**Beispiele:**

weniger Blutzucker-  
schwankung  
weniger Völlegefühl  
neue Geschmacks-  
erlebnisse

**alltäglicher Nutzen von  
regelmäßiger Bewegung**

**Beispiele:**

tieferer Schlaf  
größere Wachheit  
leichterer Umgang mit  
Stress



# Zwei Bereiche der Selbstwirksamkeit

## Selbstwirksamkeit zum Anfangen

von neuen/veränderten Verhaltensweisen

## Selbstwirksamkeit zum Dabeibleiben

an neuen/veränderten Verhaltensweisen





# Aufgaben für Zuhause

Umsetzen der persönlichen  
Pläne unter Anwendung des  
Barrierenmanagements

Planverwirklichungen

Gewichtungsverlauf

The logo 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', 'L', and 'S' are uppercase. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'S'. The text is overlaid on a large, light orange arrow pointing to the right, which is set against a white background. The entire logo is framed by a thick orange circular border. The background of the slide is white with a pattern of small orange dots in the corners.

▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

[www.mobilis-programm.de](http://www.mobilis-programm.de)