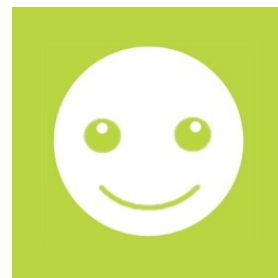




▶▶ M.O.B.i.L.i.S.[®]

HERZLICH WILLKOMMEN!





Wiederholung Sitzung 12

Zwischenbilanz / Problemquellen
Bewegungsempfehlungen für das
2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr

Persönliche Bewegungspläne für
das 2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr

Thema Sitzung 13:
Unterstützung und Sabotage



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?



Unterstützung und Sabotage

Praktische Unterstützung

Information über Ernährung
oder Bewegung
(z. B. Sportprogramme)
Organisatorische Hilfe
(z. B. Kinder hüten,
Unterstützung im Haushalt)

Praktische Sabotage

keine Rücksicht
(z. B. Terminänderungen)

Emotionale Unterstützung

Ermutigung zum Sporttreiben
Lob für gesundes Kochen
Trost bei Sportverletzungen
Verständnis für „neues
Verhalten“

Emotionale Sabotage

Verführen
(z. B. zum Kuchen essen)
Unverständnis für „neues
Verhalten“



Sabotage: Zum Essen drängen

Gründe

Nicht-Wissen
ungern alleine essen
versteckte Zuneigung
Bedrohungsgefühl
Neid

Umgang

Situation erklären
offene und
bestimmte Antworten
andere mit
einbeziehen
Ausschließen von
persönlichen Konflikten



Aufgaben für Zuhause

Umsetzung der persönlichen
Unterstützungswünsche

Umsetzen der persönlichen Pläne
unter Anwendung des Barrieren-
managements

Optional: Planverwirklichungen



▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

www.mobilis-programm.de