



▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





Wiederholung Sitzung 14

Stressmodell / Kognitionsübung

Stressmanagement
in den Alltag integrieren

Thema Sitzung 15:
Rückfälle vermeiden



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Welche Strategie zum Stressmanagement hat Ihr/e Telefonpartner/in angewendet?

Welche Erfahrungen hat er/sie dabei gemacht?



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?



Fall und Rückfall

Fall (Ausrutscher)

Vorübergehender Kontrollverlust in einzelnen Bereichen

Beispiel:
Den Ausdauerplan in einer bestimmten Woche nicht erreicht.

Rückfall

Vernachlässigung der gesamten neu erlernten Verhaltensweisen während längerer Zeit

Beispiel:
Die Ernährungspläne über mehrere Wochen lang nicht beachtet.



Erste Hilfe bei Ausrutschern

1. Eingestehen der Situation

„Mir ist ein Ausrutscher passiert!“

2. Tagebuch/Protokoll führen

„Wie sieht mein Tagesablauf zur Zeit aus?“

3. Ziele überdenken

„Wo will ich hin?“



Ausrutscher vermeiden

1. Risikosituation identifizieren

2. Risikosituation meiden

3. Risikosituation entschärfen durch
Vorausplanung

Beispiele ehemaliger M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer:

- Walking-Schuhe auf die Geschäftsreise mitnehmen
- zur Einladung leckeren Saft mitbringen (statt Wein)
- Sightseeing-Tour im Städteurlaub zu Fuß statt mit dem Bus / Protokoll führen



Beispiel-Risikosituationen

A. Urlaub: Endlich Urlaub! Sommer, Sonne, Strand. Keine Verpflichtungen rufen, nur die schöne Landschaft mit einigen Sehenswürdigkeiten lockt. Moment – wie war das mit den Ernährungs- und Bewegungsplänen?

B. Weihnachtsstimmung: Es ist Dezember, und die gesamte Familie wird für die Feiertage zu Ihnen kommen. Normalerweise sitzen dann alle stundenlang um eine reich gedeckte Kaffeetafel, an die sich das große Abendessen nahtlos anschließt ...

C. Büroalltag: Die letzte Woche im Büro war einfach verrückt, und Besserung ist nicht in Aussicht. Abgabetermine kommen immer näher, Sie arbeiten immer länger und sind abends total erschöpft. Ihre Bewegungspläne geraten so langsam ins Hintertreffen.



Aufgaben für Zuhause

Identifizierung und Umgang
mit Risikosituationen

Umsetzen der persönlichen
Pläne unter Anwendung des
Barrierenmanagements

Optional: Planverwirklichungen



www.mobilis-programm.de