



▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





Wiederholung Sitzung 15

Fall (Ausrutscher) und Rückfall

Erste Hilfe bei Ausrutschern

Vermeiden von Ausrutschern

Thema Sitzung 16:
Planung für
die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S.



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

1. Konnten Sie eine persönliche Risikosituation identifizieren?

2. Wie sind Sie mit der Risikosituation umgegangen?



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?



Mein persönliches Erfolgsrezept

Erfolgsrezept BEWEGUNG



Mein persönliches Erfolgsrezept

Was hat mir das Erreichen meiner Bewegungspläne erleichtert?

Handwriting practice area with horizontal dashed lines and a shaded gray writing zone.



M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsempfehlungen

1. Führen Sie mindestens 5mal pro Woche Kräftigungs-Übungen durch.
2. Führen Sie mindestens 2-3mal pro Woche Ausdaueraktivitäten durch.
3. Erhöhen Sie weiterhin Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit.



3pw-Regel + Erfolgsrezept

passend?

praktikabel ?

präzise ?

wirksam ?

+

**ERFOLGS-
REZEPT**



Mein persönliches Erfolgsrezept

Erfolgsrezept ERNÄHRUNG



Mein persönliches Erfolgsrezept

Was hat mir das Erreichen meiner Ernährungspläne erleichtert?

Handwriting practice area with horizontal dashed lines for text entry.



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.



3pw-Regel + Erfolgsrezept

passend?

praktikabel ?

präzise ?

wirksam ?

+

**ERFOLGS-
REZEPT**



Aufgaben für Zuhause

Umsetzen der persönlichen
Pläne unter Anwendung des
Barrierenmanagements und der Erfolgsrezepte

Rekapitulation der Programmt Themen:
Belohnen und Genießen,
Motivationsauffrischung (Vertrauen stärken),
Unterstützung und Sabotage,
Umgang mit Stress, Rückfälle vermeiden

Planverwirklichungen



www.mobilis-programm.de