

22. MITTAGSWORKSHOP

Verhaltensänderungen ermöglichen - über Methoden und deren Umsetzung in die Praxis

REFERENT:

Prof. Dr. Frank Wieber

ZHAW

www.zhaw.ch/de/gesundheit/

Individuelles Verhalten zu verändern ist ein zentrales Ziel gesundheitswissenschaftlicher Interventionen, um die körperliche und psychische Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen. In der Praxis erweist sich das Verändern von Verhaltensweisen jedoch als grosse Herausforderung.

Beispielsweise reicht das Vermitteln von Wissen über gesundheitsschädliches und -förderliches Verhalten oft nicht aus, um Verhaltensänderungen zu bewirken. In seinem Vortrag stellt Frank Wieber aktuelle Konzepte aus der Forschung zur Verhaltensänderung wie das Theorie Domänen Rahmenmodell, das Rad der Verhaltensänderung und die Taxonomie der Verhaltensänderungstechniken vor.

Diese Bausteine helfen in einem strukturierten Prozess massgeschneiderte Interventionen zu entwickeln, in dem man das zu ändernde Verhalten und die Motivation, Fähigkeiten und Gelegenheiten der Beteiligten für Veränderungen genau analysiert und dann passende Techniken zur Verhaltensänderung auszuwählen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf motivationalen Strategien, die Personen darin unterstützen, passende Ziele zu finden und ihre Handlungen im Einklang mit ihren Zielen zu steuern. Hier bildet die sogenannte WOOP Strategie bei der man sich die gewünschte Zukunft mit ihren besten Ergebnissen zunächst vorstellt, um sie im nächsten Schritt mental mit der Gegenwart zu kontrastieren. So identifiziert man die zentralen Hindernisse und kann sich mit Wenn-Dann effektive Handlungsplänen überlegen, wie man diese überwindet.

