

Lebensstilmodifikation

Wie motiviere ich die Patienten?



**Wie unterstütze ich die Patienten
in ihrer Selbstmotivation?**

Veränderung des Lebensstils

(Alkohol, Nikotin, körperliches Training, Gewichtskontrolle)

Projektionen

Ressourcen

Selbstbild

Soziale Unterstützung
(Stressphasen)

Glaubenssätze

Lebensskript

STRESS

Grad der
Selbstwirksamkeit

Umfeld/Vorbilder

Grad der
Selbstregulationsfähigkeit

Warum sollen wir uns ändern? Warum verändern wir uns nicht?

Wer definiert das Problem?

Wo ist der **Gewinn** für den Patienten?

AMBIVALENZEN
BEDÜRFNIS NACH
SICHERHEIT
VS
BEDÜRFNIS NACH
VERÄNDERUNG

Positives Gesundheitsverhalten durch hohe Selbstwirksamkeit

„Die Forschung zeigt, dass selbstwirksame
Menschen gesünder und erfolgreicher sind als
andere“

Wissen „**Ich schaffe das**“
Ich habe die Fähigkeit/Kompetenz dazu

Verändere A um B zu
erreichen (Erfolgsenerlebnis)



Frauen & Adipositas

- Abholen mit empathischer Präsenz/Wertschätzung
- Motivation zur Selbstwirksamkeit (Erfolg)

INFORMATIONEN FÜR UNS UND FÜR UNSERE PATIENTINNEN

BEREITSCHAFT ZUR VERÄNDERUNG

IST – SOLL SITUATION ANALYSE

WARUM, soll ich das tun? (Expertenwissen Ärztin/Arzt)

Reduktion von Scham- und Schuldgefühlen

Situation: Emotionsessen; Umgang mit Gefühlen (Selbstregulation, Selbstberuhigung, Selbststigmatisierung)

Konflikt mit Ehemann/Freund

Susanne

Susanne ärgert sich über ihren Mann. Sie nimmt sich vor, dass sie das Thema anspricht.

Sie kocht und nach dem gemeinsamen Essen entsteht ein Konflikt/Streit.

Beide gehen sich aus dem Weg.

Susanne fährt in die Stadt um Erledigungen zu machen.
Am Abend versöhnen sie sich wieder und gehen ins Kino.

Victoria

Victoria ärgert sich über ihren Mann. Sie versucht das Thema nicht anzusprechen und kocht das Mittagessen.

Aufgrund ihrer Stimmungslage nascht sie vor und währenddessen eine Packung Kekse. Danach hat sie sich wieder beruhigt und beide sitzen am Tisch.

Victoria ärgert sich über ihre Essattacke und lässt die Mahlzeit aus. Sie fühlt sich als Versagerin und beschließt am nächsten Tag eine Diät zu beginnen.

(Lebensskript: Opfer-Täter Denken)

Arbeit mit Bilder.....

2 Personen –

Was kann man auf den ersten Blick erkennen?
Wie gehen sie mit ihrem Leben um?

Susanne/Simon

Victoria/Victor



© Mag. Simone Parzer

- Einstellung/Werte
- Kollektives & individuelles Selbstbild
- Selbstwirksamkeit

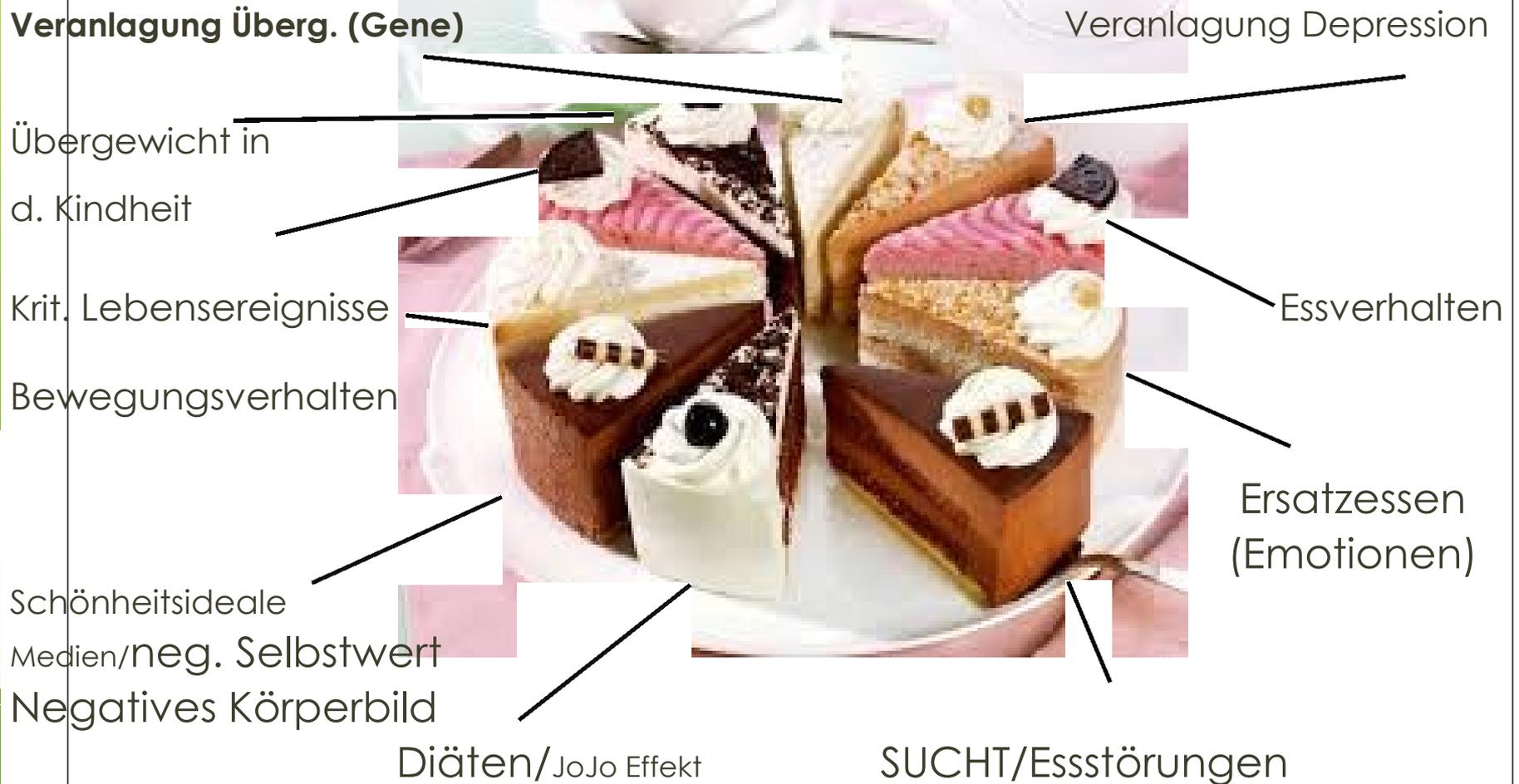


Was steckt bei Victoria/
Victor dahinter? Schicht
für Schicht!

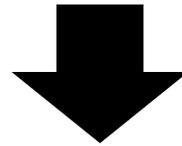
Verhalten
Stimmung/Gefühle
Familienleben, Lebensereignisse

© Mag. Simone Parzer

Adipositas im Erwachsenenalter ist ein Zusammenspiel von



Erlernte Hilflosigkeit (Depression)



Selbstwirksamkeit steigern

Glaubenssätze/Vorurteile (Familie, Gesellschaft)

Fremdbestimmung vs. Selbstbestimmung

Selbststigmatisierung (Schuldgefühl)

Bewegungsmangel (Schamgefühl)

Emotionsessen (gute ZuhörerIn)



Veranlagung Depression – Lösung: Essen

Im Kindesalter



Als Erwachsener



Lösung: Bewegung, soziale
Gespräche, psycholog. Unterstützung,



Lösung:





Übergewicht im Kindes- & Jugendalter Beginn der Glaubenssätze (negatives Selbstbild)



Vergleich mit dem Schönheitsideal
Selbstwert/Selbstakzeptanz wird aufgebaut
Erfahrungen in der Gesellschaft werden gesammelt
(Lehrer, Eltern, Geschwister, Freunde)
Fokus auf Essen, Figur, Aussehen

weniger



Bezugsperson: „Musst du denn so viel Schokolade essen“. Iss doch einen Apfel, der ist gesund“! (negative Bemerkungen)

– Beginn eines negativen körperlichen Selbstkonzepts (Hochholdingner 2003) und negativen Selbstwertgefühls

mehr



Die Patientin mit unserer Sichtweise positiv überraschen



und sie zu fördern

Soziale Unterstützung hinweisen

(Autonomie & Zugehörigkeit fördert)

Erfolgserebnisse und Stärken erkennen

**Innere Selbstgespräche
fördern**

Entspannung Gelassenheit

Rückzugs-/Wohlfühlorte
schaffen

Selbstregulation fördern

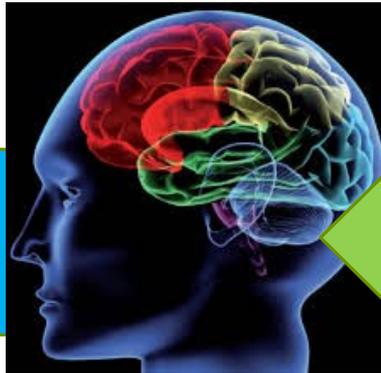
(ATMUNG, Meditation,
Körperwahrnehmung)

Eigeninitiative fördern

(Selbsthilfebücher, Apps)

Emotionessen vs. Selbstberuhigung

Reduktion erreichen



Aktivierung durch Umsetzung

ZIEL: automatische Handlungsabläufe unterbrechen (Glaubenssätze erkennen)

Selbstmotivation zur Verhaltensänderung

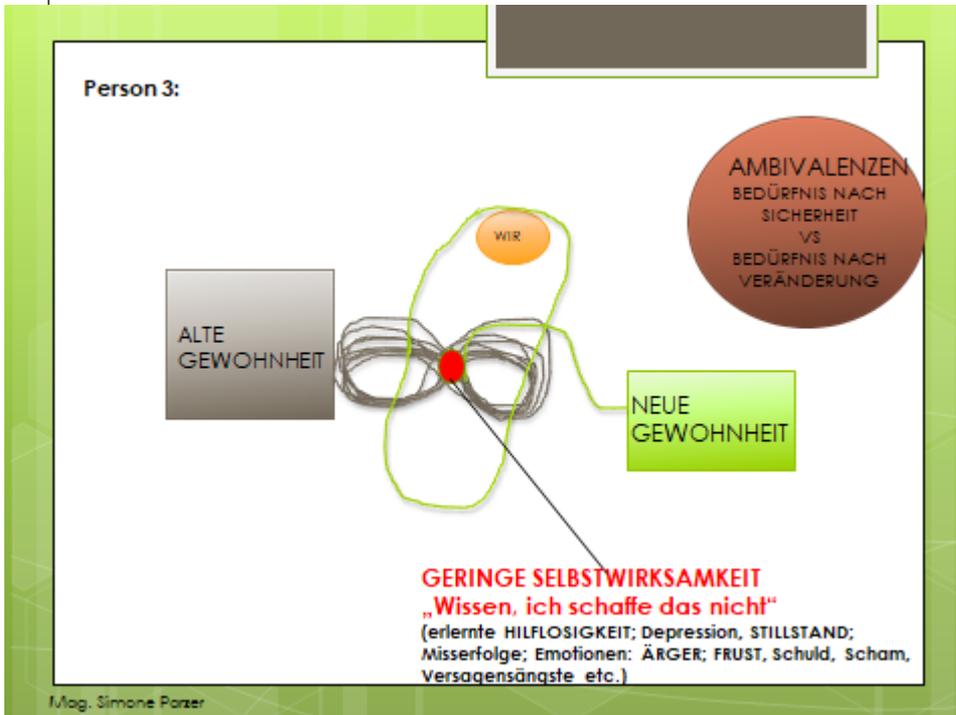
Innere Selbstgespräche fördern:

- **Beschreiben statt Bewerten (NEUTRAL)**
- Gefühle erlauben da sein zu dürfen und diese zu benennen (**WUT**)
- Metapher **schwarzer Hund** (= Depression) zur Seite geben

**Dysfunktionale Verhaltensstrategien sind
veränderbar und austauschbar!!!!!!**

ZIEL:

- ✓ **PRÄSENZ** so oft wie möglich
- ✓ Erkennen der inneren/äußeren Motivationskonflikte
- ✓ **EMPATHIE (innen/außen)** =
Reduzierung der Amygdala-Aktivität = Aktivierung des Präfrontalcortex =
Selbstregulation!!!!



**Der neue Weg ist das Ziel,
Zeitpunkt bestimmt der Patient!**

ZIEL:

- ✓ **PRÄSENZ** so oft wie möglich
- ✓ Erkennen der inneren/äußeren Motivationskonflikte
- ✓ **EMPATHIE (innen/außen)** =
Reduzierung der Amygdala-Aktivität = Aktivierung des Präfrontalcortex =
Selbstregulation!!!!

Unsere Präsenz

SITUATION C:

NEUE
GEWOHNHEIT

GERINGE SELBSTWIRKSAMKEIT
(HILFLOSIGKEIT; STILLSTAND;
ÄRGER; FRUST ETC.)

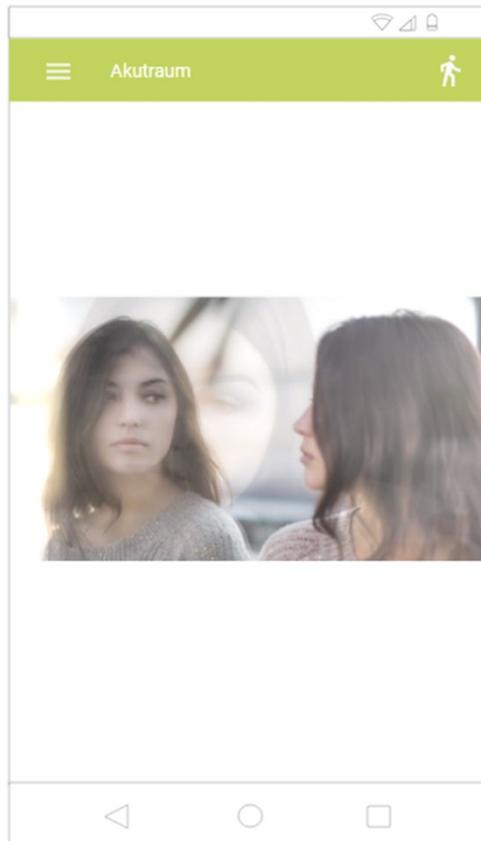
EMPATHIE

**Der neue Weg ist das Ziel,
Zeitpunkt bestimmt der Patient!**

APP: ess*entia

für Frauen/Mädchen

Thema: weibliche Selbstliebe, Emotionsessen, Adipositaschirurgie Begleitung, Selbstwirksamkeit stärken



**NEU: ab April/Mai 2020
online verfügbar**

