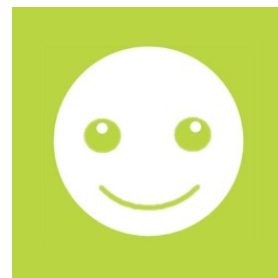


The logo features two red right-pointing triangles on the left, followed by the text 'M.O.B.i.L.i.S.' in a red, sans-serif font. The letters 'i' and 'l' are lowercase, while 'M', 'O', 'B', 'L', and 'S' are uppercase. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'S'. The background consists of a large white circle with a thick orange border, and a pattern of small orange dots is visible in the corners outside the circle.

▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





Wiederholung Sitzung 8

Bewegungspläne

3pw-Regel

Thema Sitzung 9:
Barrieren und Barrierenmanagement



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?



Barrieren

Barrieren sind Hindernisse, die eine Person davon abhalten, einen Verhaltensplan zu verwirklichen

Äußere Barrieren

Beispiele:

Partner mit anderen
Essgewohnheiten
finanzielle Aufwendungen
organisatorischer Aufwand

Innere Barrieren

Beispiele:

keine Lust
Heißhunger-Gefühl
,Ist jetzt auch egal' –
Gedanke
niedergeschlagene Stimmung



Strategien zum Barrierenmanagement

Barrierenmanagement bedeutet, Strategien anzuwenden, um Barrieren zu bewältigen.

Beispiele:

sich zum Sporttreiben verabreden

Gesundheitsziele ins Gedächtnis rufen

Sportsachen bereit legen

Aufmerksamkeit auf gesunde

Nahrungsmittel lenken



Aufgaben für Zuhause

Vervollständigen der Strategien
zum Barrierenmanagements und
deren Anwendung

Planverwirklichungen

Tages-Check-Ernährung



▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

www.mobilis-programm.de