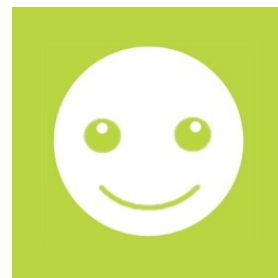




▶▶ M.O.B.i.L.i.S.[®]

HERZLICH WILLKOMMEN!





Wiederholung Sitzung 9

Identifizierung der persönlichen Barrieren

Strategien zum Barrierenmanagement

Persönliches Barrierenmanagement

Thema Sitzung 10:
Belohnen und Genießen



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?



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Welche (weiteren)
Strategien zum
Barrierenmanagement
haben Sie ausgesucht
und angewendet?



Mögliche Problemquellen

... richtet sich die Formulierung des Plans nach der 3pw-Regel?

... sind die Barrieren eindeutig beschrieben?

... beziehen sich die Strategien zum Barrierenmanagement auf die Barrieren und sind sie ausgeschöpft?



Belohnen und Genießen

Belohnen/Belohnung

Für etwas Erreichtes/Erledigtes/
Getanes belohnt zu werden.

Genießen/Genuss

Muss keinen speziellen Anlass oder
Bezug haben.



Belohnungs-Tipps

Loben Sie sich selbst.

Belohnen Sie sich zeitnah.

Machen Sie „3pw-Belohnung“.



Belohnungsmöglichkeiten

Belohnungsmöglichkeiten



Meine persönlichen Belohnungsmöglichkeiten

1. Belohnungsmöglichkeit

2. Belohnungsmöglichkeit

3. Belohnungsmöglichkeit

Genussmomente (optional)



4 Grundgeschmacksrichtungen

süß

bitter

salzig

sauer



Genuss-Tipps

Genießen Sie mit Aufmerksamkeit.

Essen Sie langsam.

Trainieren Sie Ihren Geschmack.

Entdecken Sie Alltagsgenüsse.



Aufgaben für Zuhause

Umsetzen der persönlichen Pläne
unter Anwendung des Barrieren-
managements

Planverwirklichungen

Belohnungsmöglichkeiten



▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

www.mobilis-programm.de