

# Webmontag Bielefeld

Kurzvortrag zur Verhaltensänderung

Jochen Bauer

19-11-2007

[www.fitfuttern.de](http://www.fitfuttern.de)

## Stufen der Verhaltensänderung (TTM)

Erfolgreich sein Verhalten zu ändern, das ist das Heikelste an einer langfristigen Ernährungsumstellung. Dafür gibt es zwar kein Patentrezept, jedoch gibt es das Stufenmodell der Verhaltensänderung - mit diesem Modell werden wir unser Verhalten erst verstehen und so vielleicht viel leichter ändern können. Erst erläutere ich Ihnen das Modell, dann gebe ich Tipps, was Ihnen beim Sprung von Stufe zu Stufe helfen kann. Das Transtheoretische Modell, kurz TTM, ist so vielversprechend, weil es speziell auf die gesundheitsbezogene Verhaltensänderung abzielt.

### TTM Entstehung

In den Achtzigern identifizierten DiClemente und Prochaska erstmals die Stufen der Verhaltensänderung, einem der Kernbausteine des TTM. Seitdem wird das Modell fortlaufend geprüft und untersucht. Das TTM besteht aus den Stufen der Veränderung und aus Strategien zum jeweiligen Stufensprung. Entstanden ist das Modell, indem man viele Menschen, welche ihr Verhalten erfolgreich änderten, nach deren Tricks und Erfahrungen befragte. Erfolgreich ändern bedeutet hier, dass das neue Verhalten seit mehreren Jahren stabil aufrecht erhalten wird! Was haben diese Menschen also gemacht?

### Sechs Stufen der Verhaltensänderung

Die Verhaltensänderung besteht aus sechs aufeinanderfolgenden Stufen, wobei ein Durchlauf ohne Rückschritt die absolute Ausnahme ist. Sie sehen also - Verhaltensänderung ist ein Prozess und keine einmalige Sache. Die Stufe "Stabilisierung" fehlt bei einigen Verhaltensweisen.

Stufen der Verhaltensänderung:

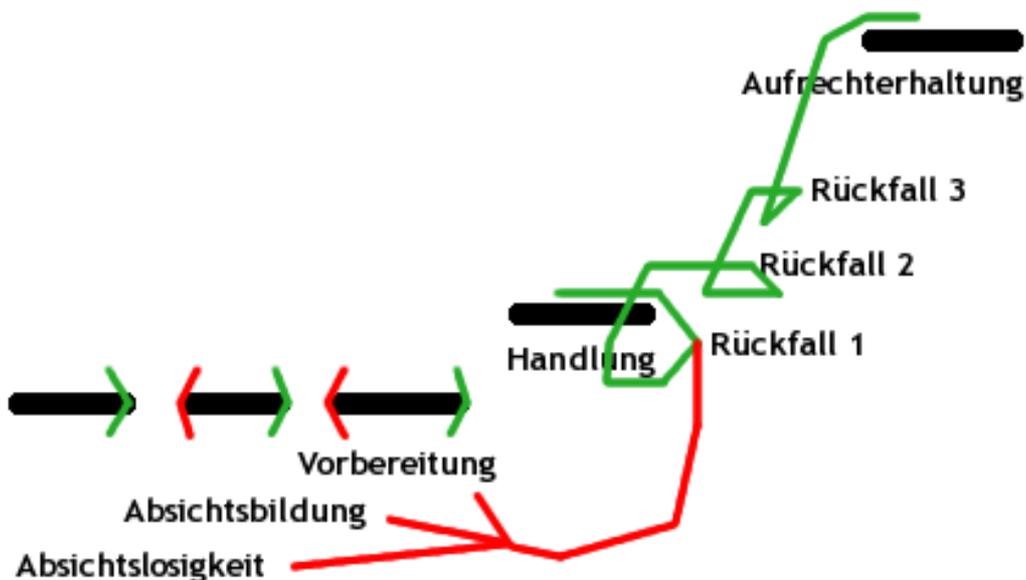
1. **Absichtslosigkeit** - keine Lust sich zu ändern
2. **Absichtsbildung** - vielleicht mal im kommenden Monat ändern
3. **Vorbereitung** - Änderung wird vorbereitet und schon probiert
4. **Handlung** - Zielverhalten seit mindestens einem Tag stabil
5. **Aufrechterhaltung** - Zielverhalten seit mehr als sechs Monaten stabil
6. **Stabilisierung** - keine Versuchung mehr ins alte Verhalten abzurutschen

## Rückfälle als Teil des Prozesses

Das folgende Bild zeigt Ihnen das Zusammenspiel der Stufen. Sie können die Stufen eine nach der anderen durchlaufen, können aber auch von jeder wieder an den Anfang zurück fallen, bevor Sie oben beim stabilen gewünschten Verhalten ankommen.

Wichtig ist vor allem, wie Sie mit Rückfällen zu ihrem alten Verhalten umgehen: meistern Sie diese Rückfälle und lassen Sie sich dadurch nicht ihre Motivation nehmen, beginnt sich die Spirale nach oben zu drehen und Sie werden ihr Verhalten irgendwann stabil aufrechterhalten (grüne Linie, von Handlung zu Aufrechterhaltung).

Leider hören Sie in ihrem Umfeld auch Sätze wie "Das ist ja wieder wie früher, du wirst dich nie ändern! Aber das habe ich ja schon immer gewusst." - nehmen Sie diese hin, aber lassen Sie diese Sätze nicht der Auslöser sein, der Sie bis an den Anfang zurück schmettert (rote Linie nach Rückfall 1).



## Generelle Strategien und Tipps

Um erfolgreich von Phase zu Phase zu springen, wenden wir einerseits kognitive Strategien an, also Strategien, die etwas mit unserem Wissen, unseren Gefühlen oder unserer Vorstellung zu tun haben und andererseits verhaltensorientierte Strategien, das sind konkrete Verhaltensanleitungen, wie Sie etwa beim Zeitmanagement vorkommen. Die kognitiven Strategien wendet man gehäuft in den ersten drei Phasen an, die verhaltensorientierten eher in den späteren.

Prinzipiell entscheiden wir in jeder Phase nach einer Kosten-Nutzen-Analyse, wägen also die Vor- und die Nachteile eines Phasensprungs ab. Des Weiteren können Sie bereits abschätzen, wie oft Sie ins alte Verhalten abrutschen werden: fragen Sie sich, wie standhaft bin ich, wenn die Versuchung des alten Verhaltens aufträte. Diese Standhaftigkeit wird beim TTM als Selbstwirksamkeit bezeichnet und gibt Ihnen vielleicht eine Hilfe bei der Entscheidung, ob Sie für ihr Vorhaben etwa ihre Umwelt wechseln sollten.

## **Tipps für den Phasensprung**

### ***Von Absichtslosigkeit nach Absichtsbildung***

Diese Stufe hat das Ziel, dass ein Problembewusstsein für die Situation entsteht. Hier geht es nicht ums Problemeeinreden, es ist mehr ein Anklingeln, ob es bereits 5 vor 12 ist. Haben Sie einen vagen Verdacht, bei Ihnen ist es irgendwo soweit, dann fragen Sie sich:

- Was weiß ich über den Einfluss meines Verhaltens auf meine Gesundheit?
- Wie wirkt sich mein Verhalten auf mein Befinden und auf die Personen meines Umfelds aus?
- Wie sähe mein Leben ohne dieses Verhalten aus?

### ***Von Absichtsbildung nach Vorbereitung***

In dieser Phase müssen Sie für sich klären “Warum Sie sich ändern wollen”. Dann sind Sie wahrscheinlich hin- und hergerissen, einerseits wissen Sie nun wozu sie sich ändern, andererseits können Sie den damit verbundenen Aufwand abschätzen. Entscheiden Sie sich nun, anders werden Sie aus dieser Phase nicht herauskommen!

Diese Fragen können helfen:

- Welche Vorteile bringt eine Verhaltensänderung?
- Welche Schwierigkeiten sehe ich?
- Welche persönlichen Ziele erreiche ich damit?
- Wie sind meine Vorerfahrungen?

### ***Von Vorbereitung nach Handlung***

Vorbereitung bedeutet, Sie suchen nach Umsetzungsmöglichkeiten für ihr Vorhaben, klappern ab, was Sie dafür alles brauchen und bestimmen die nächsten Schritte. Fragen die helfen könnten:

- Wie haben andere ihr Verhalten geändert?
- Welche Hilfe brauche ich?
- Was habe ich schon getan, um mein Verhalten zu ändern?
- Was will ich ab jetzt erproben?

### ***Von Handlung nach Aufrechterhaltung***

In dieser Phase sollen Sie ihr angestrebtes Verhalten im Alltag verankern, ihre Selbstwirksamkeit verbessern und Alternativen zu schwer widerstehbaren Versuchungen entwickeln. Neben dem Machen sollten Sie sich auch für Erreichtes in unregelmäßigen Abständen belohnen und hoffentlich auch von ihrem Umfeld belohnt werden. Folgende Fragen können helfen:

- Was habe ich bereits erreicht?
- Was hat mir bisher geholfen?

- Wie gehe ich mit Schwierigkeiten, Hindernissen und Rückfällen um?
- Wer unterstützt mich?
- Wie belohne ich mich?

### ***Von Aufrechterhaltung nach Stabilisierung***

In der Aufrechterhaltung soll das gewünschte Verhalten automatisiert und aufrecht erhalten werden. Auch hier ist noch wichtig, sich mit möglichen Ausrutschern zu beschäftigen, damit später nicht ein unerwarteter Rückschritt droht. Sie sehen, nicht der Rückfall ist der Rückschritt, sondern nur ein unpassender Umgang mit diesem. Bedenken Sie auch, dass wenn Sie einmal hier sind, haben Sie bereits viel geschafft! Folgende Fragen können helfen:

- Was hat mir bisher am meisten geholfen?
- Welche Vorteile des geänderten Verhaltens sind für mich die wichtigsten?
- Wie werde ich mit Ausrutschern und Rückschritten umgehen?

Sie sehen, dass Sie dieses Modell alleine anwenden können. Genauso kann die Unterstützung durch einen Berater eine große Hilfe sein, da dieser gerade über aktuelle vielversprechende Konzepte verfügt, mögliche Stolpersteine erkennt und Ihnen so wertvolle Rückmeldungen gibt - wie Sie es nun auch angehen, viel Erfolg bei ihrer Verhaltensänderung.

### **Weiterführende Links:**

- \*1 Motivierung zur Verhaltensänderung - Prozessorientierte Patientenedukation nach dem Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung
- \*2 Wikipedia - Eintrag zum TTM
- \*3 Doktorarbeit von S. Keller zum TTM bezogen auf das Ernährungsverhalten

### **Quellen:**

- \* S. Keller et al., "Motivierung zur Verhaltensänderung - Prozeßorientierte Patientenedukation nach dem Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung", Internetquellverweis (Stand: 15.11.2007), o. J., o. O., S. 6-8

---- Originalartikel erreichbar unter: <http://www.fitfuttern.de/2007/11/15/stufen-der-verhaltensaenderung-ttm/> ---