

Stufen der Veränderung

Warum ist das wichtig?

- Wenn Sie verstehen, **wie** Veränderungen ablaufen, kann es **leichter** sein, Gewohnheiten in Ihrer Familie zu ändern.
- **Auch kleine Erfolge sind Erfolge!**
Setzen Sie sich kleine (Zwischen-)Ziele.
- Gewohnheiten zu ändern kann schwer sein und lange dauern.
Am besten setzen Sie erstmal **nur 1 Veränderung** pro Schwerpunkt als Familie um.
- **Sprechen Sie** mit Menschen, die eine Unterstützung für Sie sind.
- **Schreiben Sie es auf!** Wenn Sie Ihre Ziele und die Erfolge aufschreiben, ist es leichter, sie im Blick zu behalten und die **Motivation** steigt.
- Es ist normal, dass Sie auch mal eine Stufe zurückgehen.
Das ist nicht schlimm.

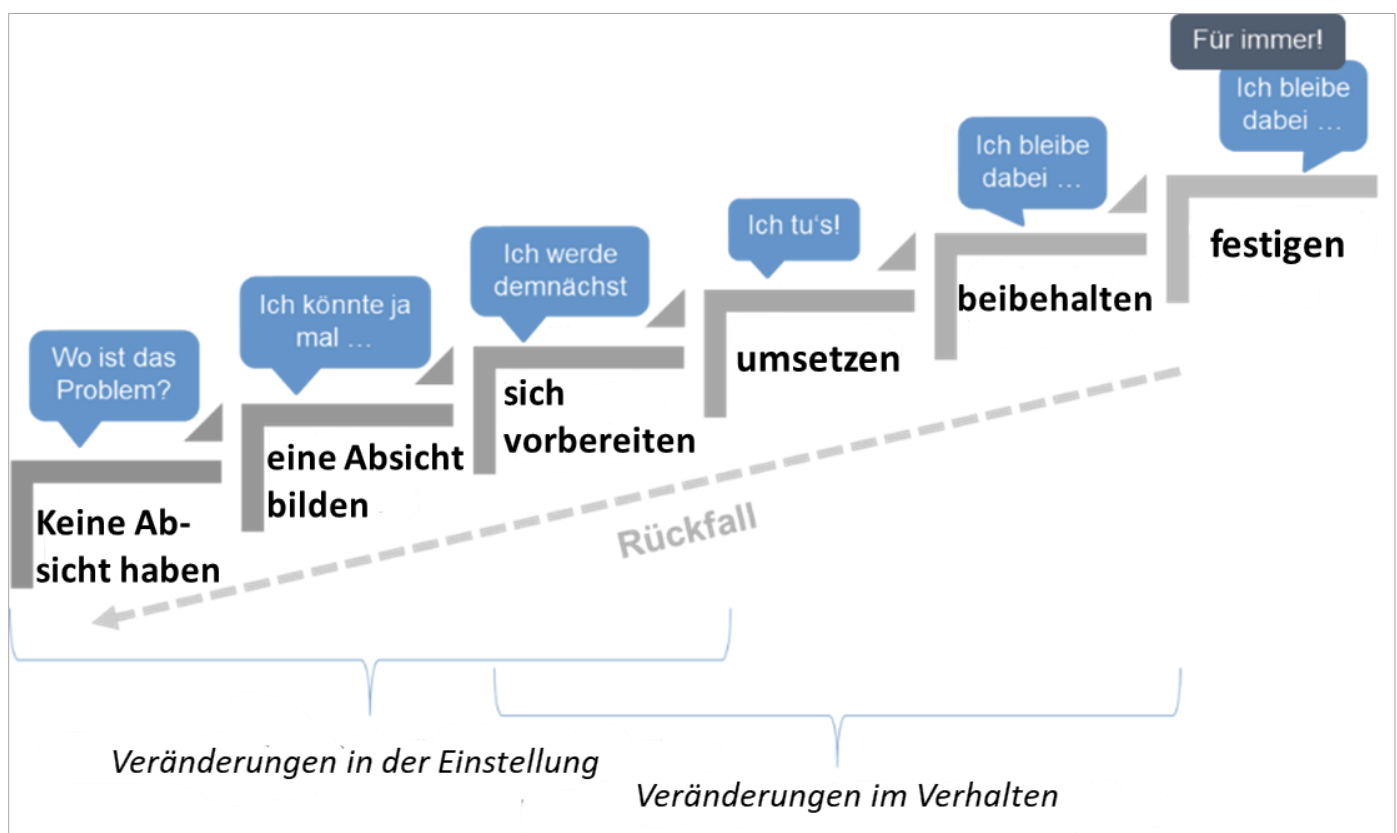


Abbildung: Stufenmodell zum Ändern des Verhaltens (eigene Darstellung angelehnt an Quelle 1 und 2)

Beispiel einer Veränderung mit dem Stufenmodell:

→ Sie möchten, dass Ihr Kind mehr Wasser trinkt

Absichtslosigkeit: Ihr Kind trinkt nicht gerne Wasser und lehnt Wasser trinken immer wieder ab. Sie bieten kein Wasser mehr an, da Sie wissen, Ihr Kind trinkt es nicht gerne.

Absichtsbildung: Sie wissen, dass es wichtig und gesund ist, Wasser zu trinken. Sie möchten gerne, dass Ihr Kind mehr Wasser trinkt.

Vorbereitung: Sie informieren sich über die Vorteile und überlegen, was nötig ist, damit Ihr Kind mehr Wasser trinkt. Sie sprechen einer unterstützenden Person darüber.

Handlung: Sie setzen Ihre Ideen in die Tat um und beobachten, was gut dabei hilft, das Ziel zu erreichen.

Aufrechterhaltung: Sie wissen welche Handlungen helfen, an Ihr Ziel zu kommen und können diese in den Alltag der Familie einbringen.

Stabilisierung: Die Handlungen, die Sie zu Ihrem Ziel gebracht haben, werden zur Gewohnheit.

Mehr Informationen:

- Hier ist ein kurzer Film, der die Stufen der Veränderungen erklärt.
<https://www.youtube.com/watch?v=LbaQNs0EEo>
- Hier ist ein kurzer Film, der erklärt, wie ein neues Verhalten gelernt wird.
https://youtu.be/OSk0AUT4_8o



Verwendete Quellen

- 1) Abbildung: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/erklarungs-und-veraenderungsmoedelle-1-einstellungs-und-verhaltensanderung/>
- 2) Prochaska, J. O., Redding, C. A. & Evers, K. E. (2015). The transtheoretical model and stages of change. In K. Glanz, B. K. Rimer & K. Viswanath (Hrsg.). Health behavior. Theory, research and practice (S. 125–148). San Francisco: Jossey-Bass.
- 3) https://de.wikipedia.org/wiki/Transtheoretisches_Modell