

Workshop A

Warum Cäsar den Rubikon überschritt – oder:
Wie bezwingt man den inneren Schweinehund?
- Der TK-Motivationsansatz

Für die meisten von uns sind gute Vorsätze zu Silvester ein alter Hut. Endlich nehmen wir uns fest vor dieses oder jenes zu tun. Im neuen Jahr aufhören mit dem Rauchen oder endlich wieder mit dem Sport anfangen. Fest entschlossen stürzen wir uns auf das geplante Vorhaben. Aber wer kennt das nicht? Gerade noch motiviert und schon ist die Luft wieder raus. In diesem Workshop erfahren Sie, was man tun kann, um sich selbst möglichst nachhaltig zu motivieren. Statt sich spontan in ein Veränderungsprojekt zu stürzen ist Besonnenheit gefragt.

Eine gute Vorbereitung auf das Projekt ist das A und O. Fragen Sie sich: Warum sollte ich mich verändern? Was bringt mir das? Wenn Sie darauf eine befriedigende Antwort finden, beginnen Sie, sich selbst zu motivieren. Motivation beginnt also mit Denken. In diesem Workshop werden die Schritte zur Motivation vorgestellt. Dabei wird deutlich, dass Motivation und Wollen gemeinsam zum Ziel führen.

Dr. Nicole Knaack
Techniker Krankenkasse
Gesundheitsmanagement