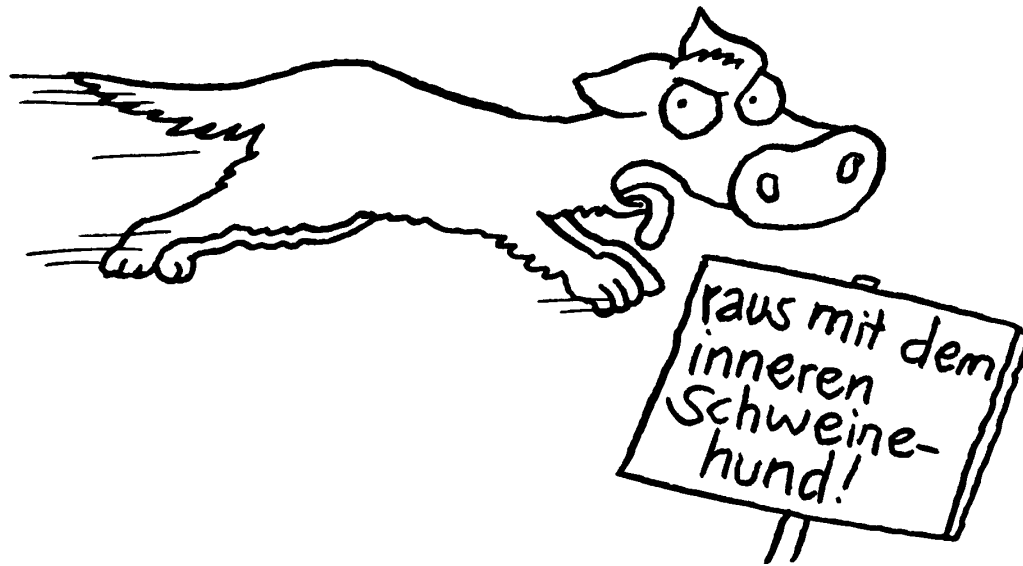


# Der „innere Schweinehund“ in der betrieblichen Gesundheitsförderung



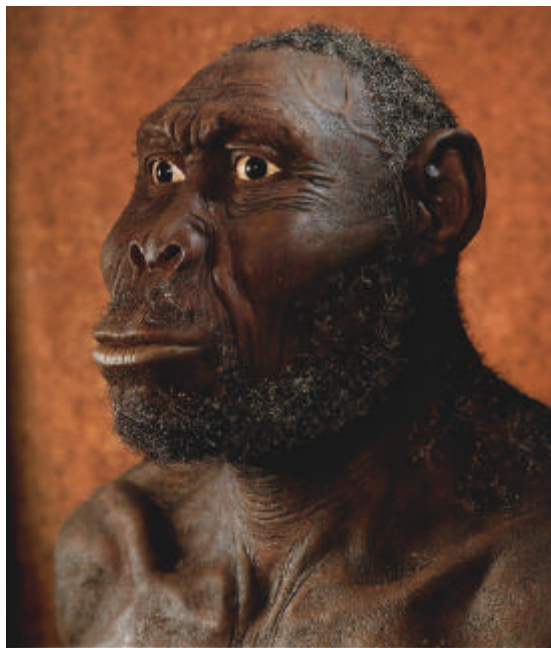
Vom Wissen zum Tun..?



# Das Komitee der Verantwortlichen



HOMO HABILIS ♀



HOMO RUDOLFENSIS ♂

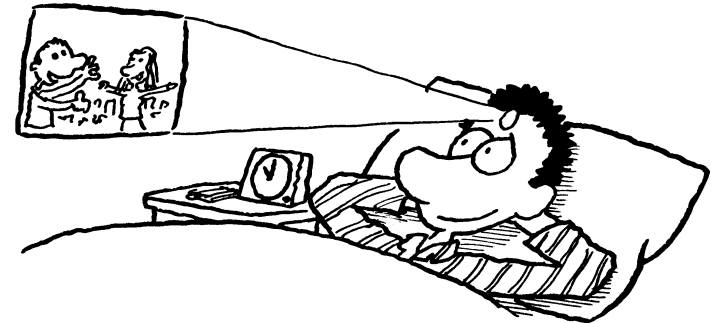


HOMO SAPIENS NEANDERTHALENSIS ♀



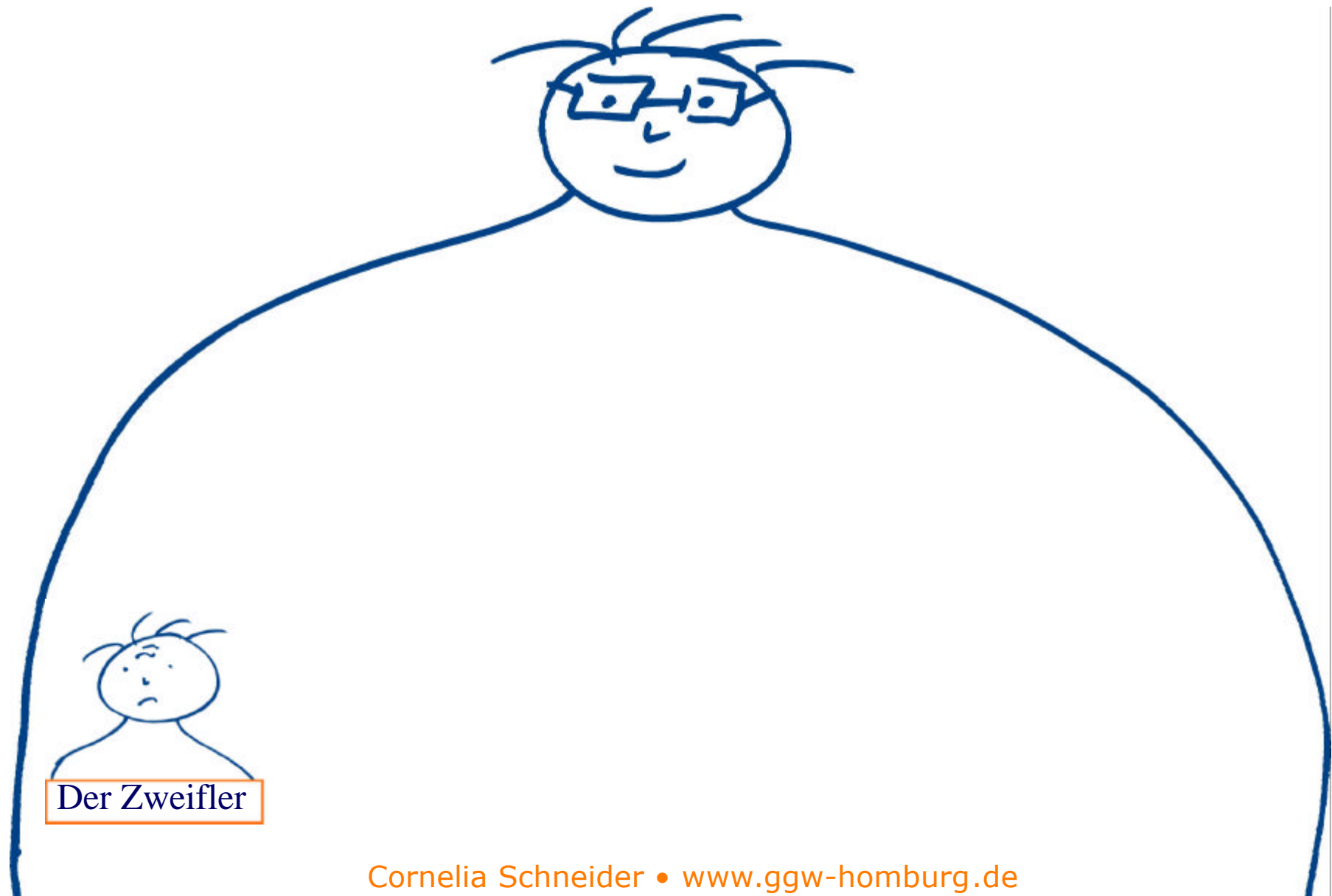
# Bahnung neuer Verhaltensweisen

- Wiederholte positive Nutzendarstellung
- Entwickeln positiver Gefühle
- Visualisation/ Imagination
- Vielfältiger Medieneinsatz
- Formulieren schriftlicher Handlungsziele
- Handlungswiederholung

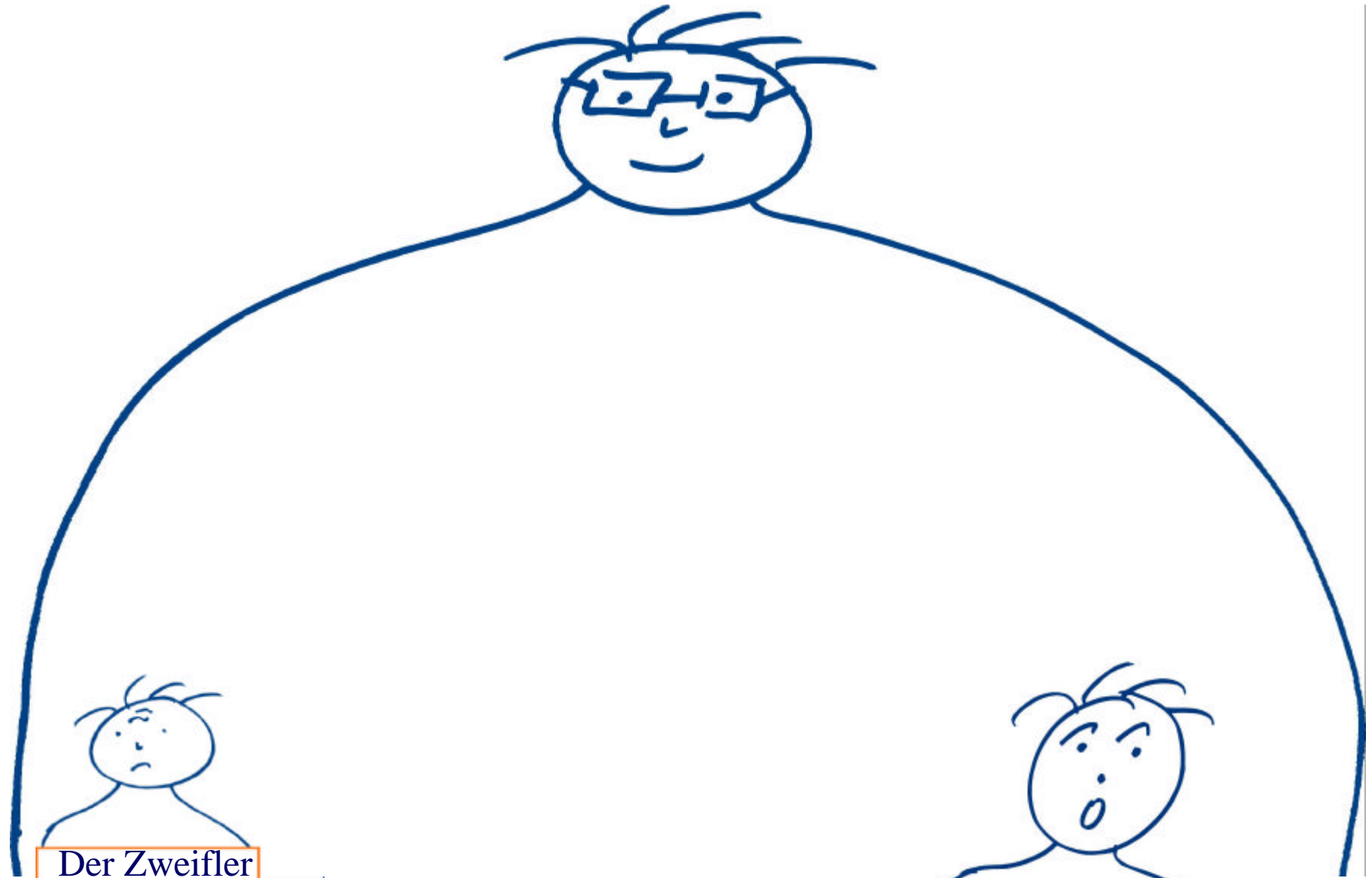


# Die Führungskraft Hans- Günther





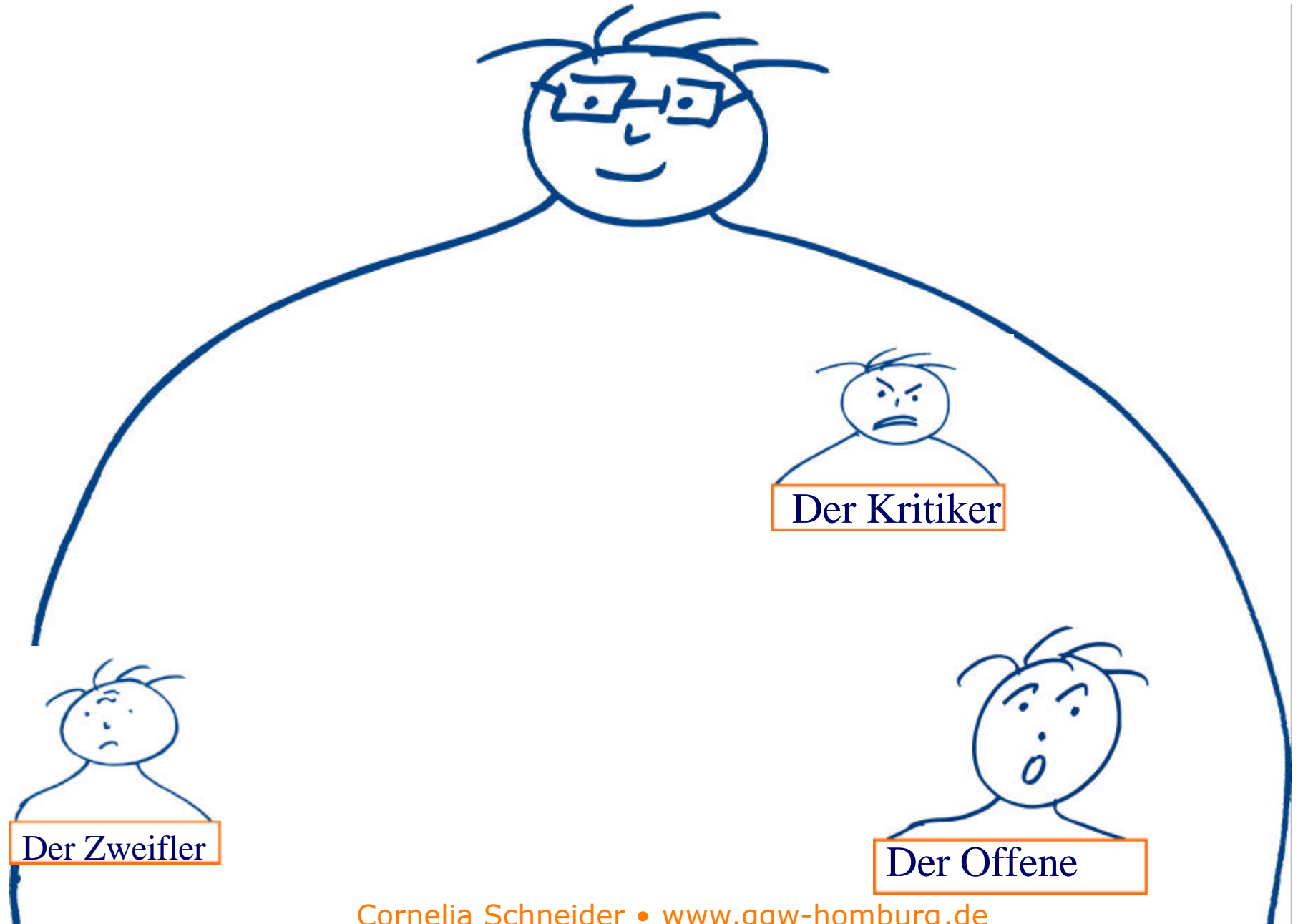
Der Zweifler



Der Zweifler



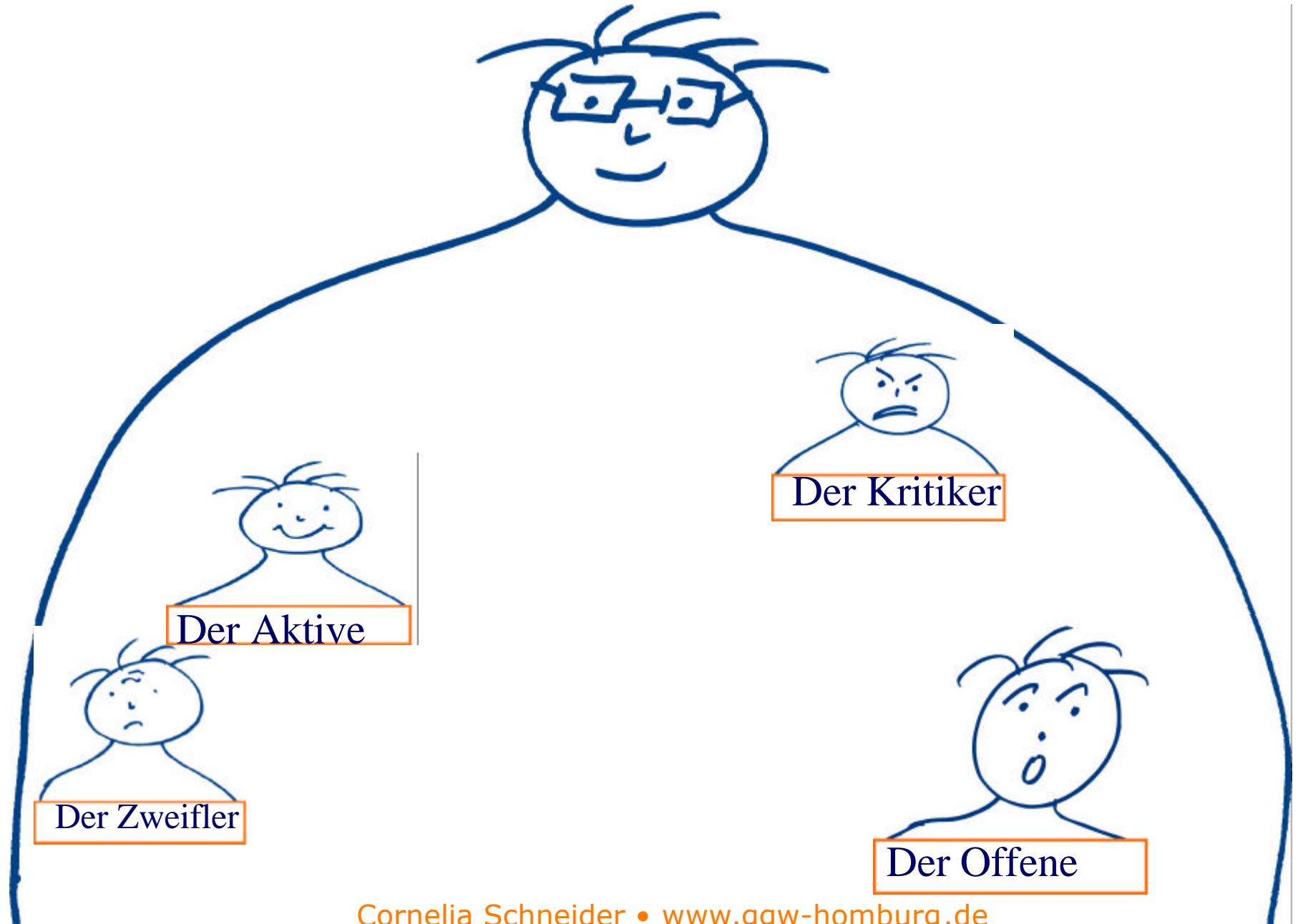
Der Offene

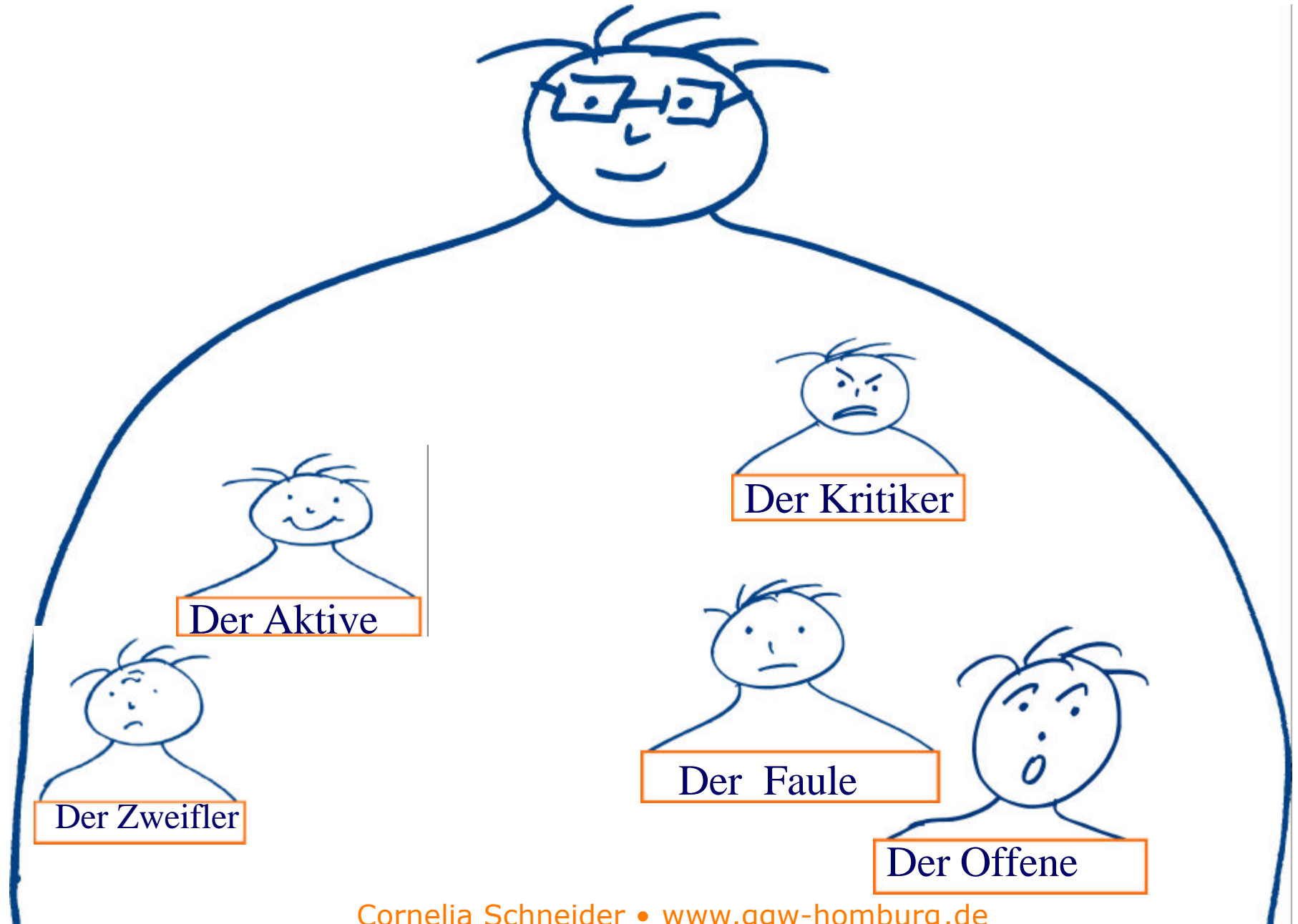


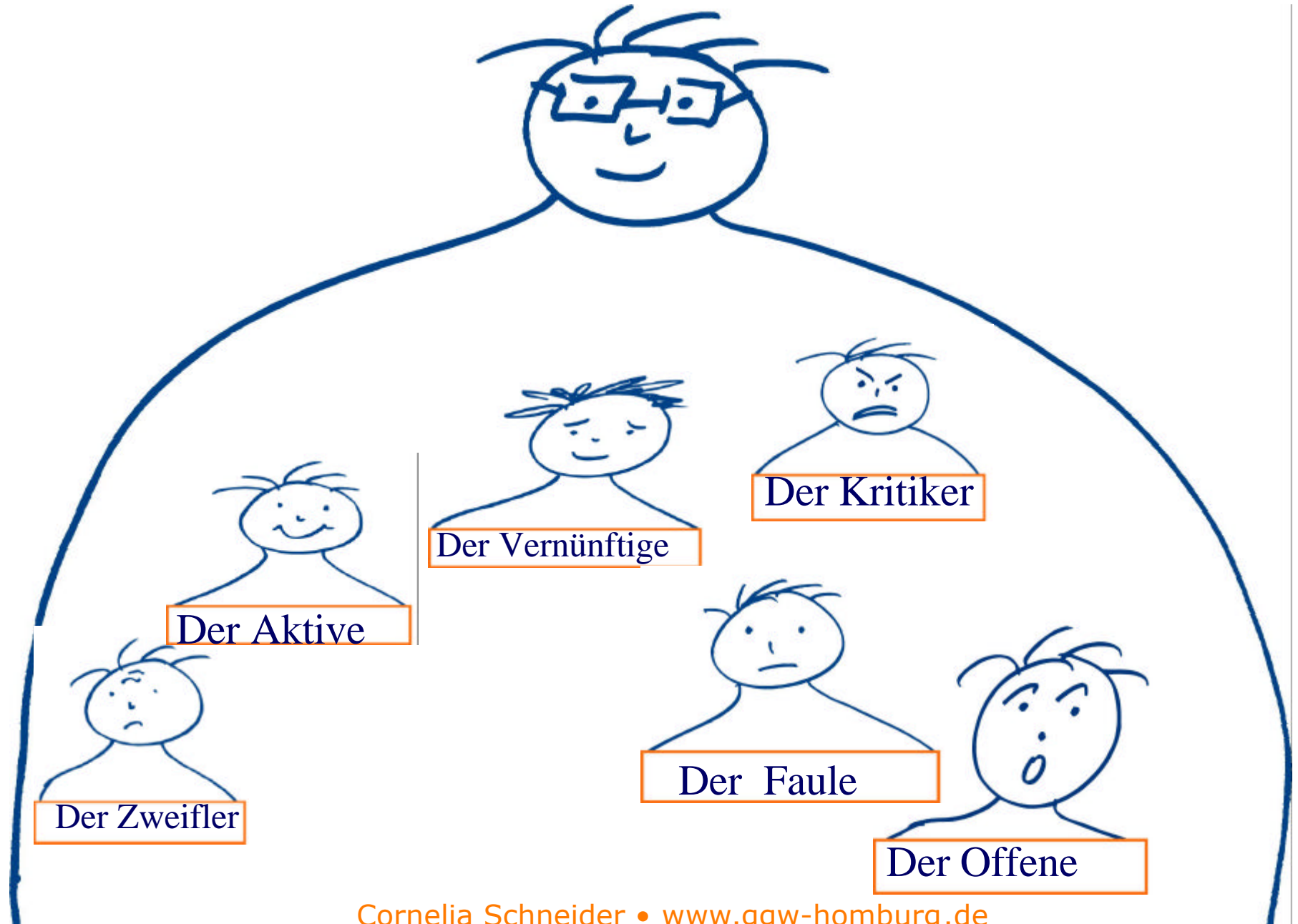
Der Zweifler

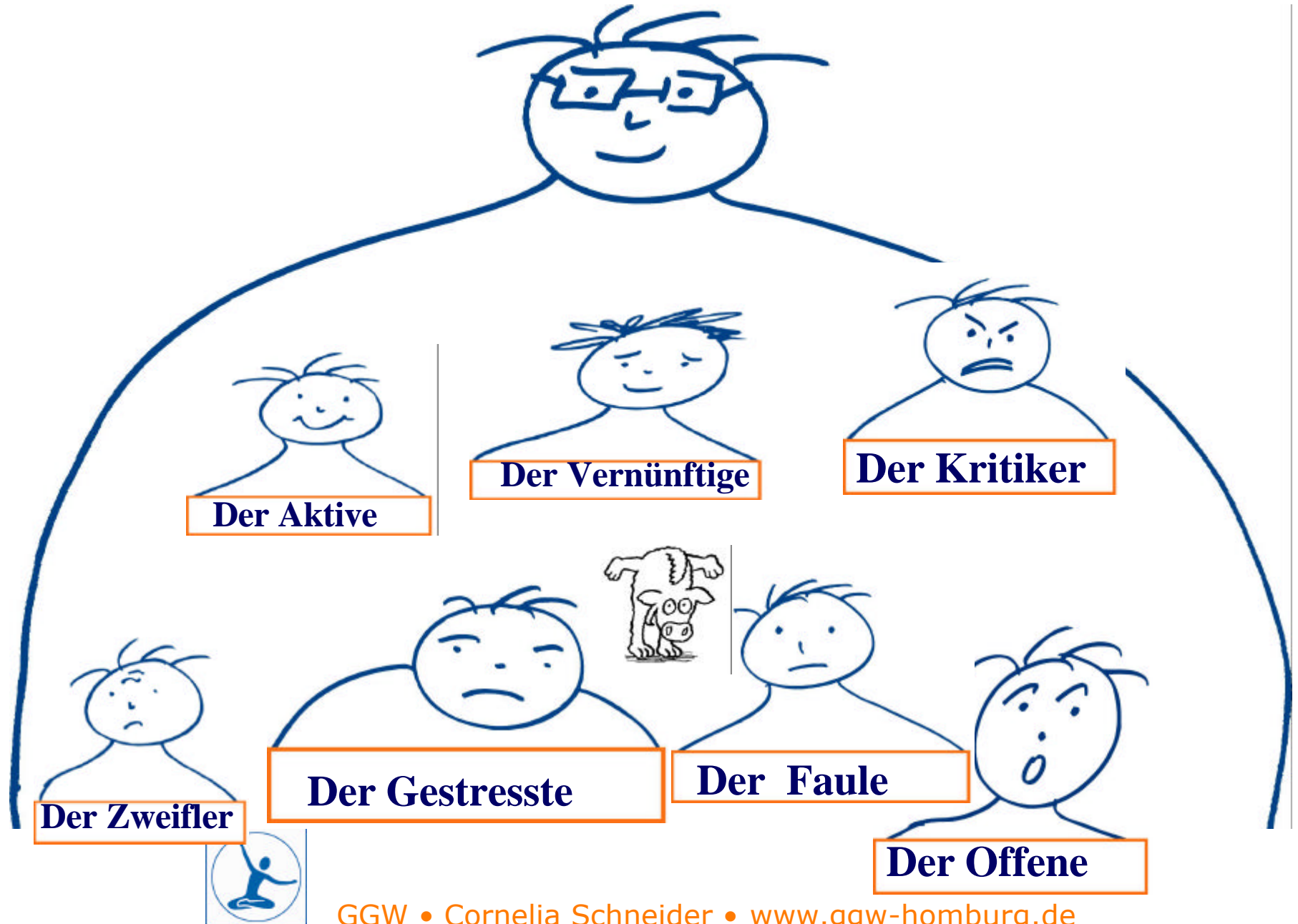
Der Kritiker

Der Offene









**Der Aktive**

**Der Vernünftige**

**Der Kritiker**

**Der Gestresste**

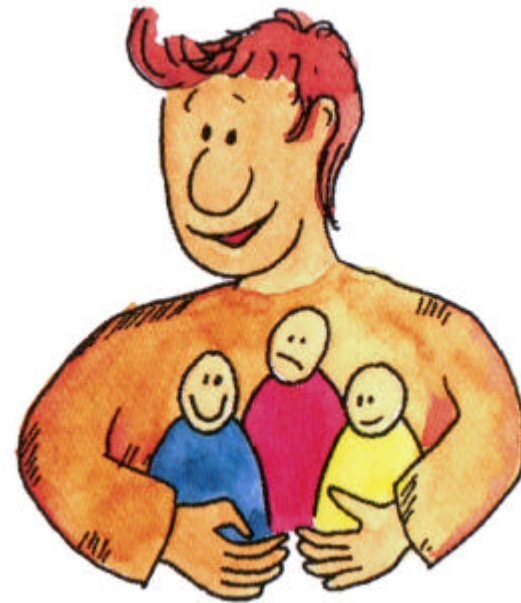
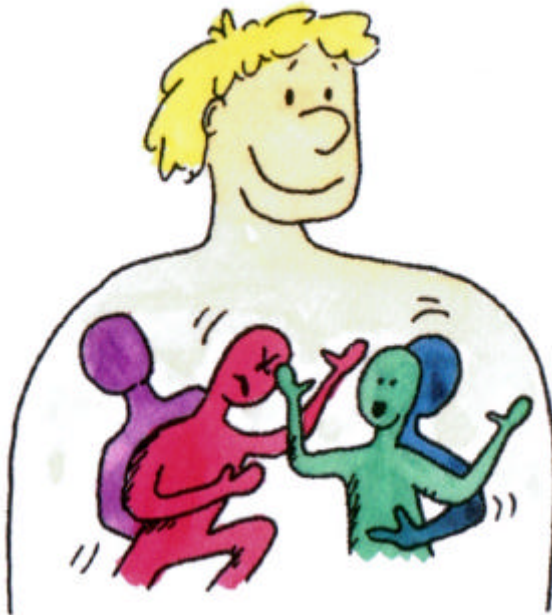
**Der Faule**

**Der Zweifler**

**Der Offene**

**Klarheit im inneren Team verbessert  
Ihre Kommunikation und damit ihre  
Führungskraft.**

**Außerdem fördern Sie damit Ihre  
seelische Gesundheit!**



# Spiralmodell der Verhaltensänderung

Das transtheoretische Modell= das am meisten umgesetzte Stufenmodell der Gesundheitspsychologie

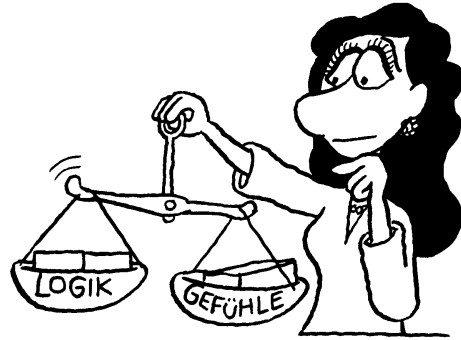
1. Absichtslosigkeit
2. Absichtsbildung (Problem erkannt)
3. Vorbereitung (Pläne schmieden, Abläufe genau durchdenken)
4. Handlung ( schriftl. Verhaltensplan/ konkretes Verhalten einüben)
5. Aufrechterhaltung( meist mehrere Rückschläge bevor dieses Stadium erreicht wird)



1. Absichtslosigkeit	
2. Absichtsbildung (Problem erkannt)	Inneres Teamgespräch Informationen einholen Kommunikation der Fke
<b>3. Vorbereitung (Pläne schmieden, Abläufe genau durchdenken)</b>	Gesundheitszirkelarbeit- Organisation Budget / Kosten Experten einbeziehen
4. Handlung	Einzel- und Gruppenmaßnahmen Am besten in Intervallen anbieten
<b>5. Aufrechterhaltung (meist mehrere Rückschläge bevor dieses Stadium erreicht wird)</b>	Organisationsstrukturen schaffen, die die Handlungen begünstigen, immer wiederkehrende Erinnerungen



# Erfolgreiches Gesundheitsmanagement = Emotionsmanagement



1. Entschlossenheit (Klarheit im inneren Team der Entscheidungsträger, respektieren Sie ihre Gefühle und die Gefühle anderer)
2. Übung (Projekte in Anlehnung an das 5 Stufenmodell planen und durchführen)
3. Zeit

