

Wie geht es
im Alltag
weiter?



Selbstmanagement –
Veränderung selbst machen

Version 2014

© Universität Würzburg, Projekt SelMa

gefördert von der Deutschen Rentenversicherung Bund 2013-2015

Comic-Zeichnungen: © Martina Schradi

SelMa-Logo: © Roland Küffner, Andrea Reusch

Worum es geht



Nach der Reha geht es zurück in den Alltag.

Sie haben sich vielleicht einiges vorgenommen. Sicher gab es in der Reha einige Vorschläge und Anregungen, was Sie verändern können. Das können ganz unterschiedliche Dinge sein, je nachdem, welche Erkrankung Sie haben. Was Sie davon aufgreifen und was Ihnen persönlich wichtig ist: Das entscheiden Sie selbst. Schließlich ist es Ihr Leben.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre Vorsätze zu verwirklichen. Es geht darum, wie Sie noch besser selbst aktiv werden können, um Ihre Ziele zu erreichen. Es geht also ums „Selbermachen“ – daher der Titel „SelMa“ (Fachleute nennen das auch „Selbstmanagement“). Es handelt sich dabei um ein wissenschaftlich anerkanntes Vorgehen.

Dazu gehören vier Schritte, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen.

- Erster Schritt: Überlegen Sie, was Ihre Ziele sind.
- Zweiter Schritt: Planen Sie Ihren Weg zum Ziel.
- Dritter Schritt: Manchmal tauchen auf dem Weg Schwierigkeiten oder Hindernisse auf. Daher lohnt es sich, frühzeitig einzugreifen und dafür Lösungen zu finden.
- Vierter Schritt: Ab und zu innehalten und überlegen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind.

Auf den nächsten Seiten finden Sie dazu zwei Beispiele.

Selma will sich mehr bewegen



Selma ist gerade in der Reha-Klinik. Nun überlegt sie, was sie langfristig tun könnte, um möglichst gesund und zufrieden zu bleiben. Sie hat in der Klinik viele **Anregungen** bekommen. Zuerst einmal denkt sie darüber nach, was von all den Dingen, die sie ändern könnte, für sie am wichtigsten ist. Sie überlegt, was am dringendsten ist und was ihr am meisten bringen würde.

Was wäre realistisch für sie, was kann sie sich vorstellen? Was würde ihr Spaß machen? Was würde ihr langfristig gut tun? Was passt zu ihr und ihrem Leben?

Sie entscheidet sich dafür, sich in Zukunft häufiger zu bewegen. Das hat ihr in der Reha gut getan, und auch ihr Arzt hat es ihr zur Verbesserung ihrer Gesundheit empfohlen. Sie überlegt sich, was sie konkret erreichen will und was passend und realistisch ist. Sie formuliert ihr **Ziel** schließlich so: „Ich möchte im Alltag mehr Treppen steigen. Außerdem möchte ich zweimal in der Woche leichten Sport machen.“

„Jeder gute Vorsatz bringt nichts, wenn ich ihn nicht in die Tat umsetze.“ Daher macht sie einen konkreten **Plan**. Der Plan fürs Treppensteigen lautet: „Jedes Mal wenn ich bei der Arbeit in ein anderes Stockwerk gehe, benutze ich die Treppe und nicht den Fahrstuhl.“ Mehr muss sie dazu nicht planen. Mit dem Sport ist es schon schwieriger. Sie denkt darüber nach, was sie konkret machen könnte, wann, wo und mit wem. Bisher ist sie ab und zu walken gegangen, das würde sie gerne beibehalten. Allerdings fällt es ihr alleine oft schwer. Sie überlegt sich, einmal die Woche wie bisher am Dienstagabend nach der Arbeit alleine für 45 Minuten walken zu gehen. Außerdem möchte sie ihre Freundin fragen, ob sie Lust hat mit ihr Freitagnachmittag für eine Stunde walken zu gehen. Sie hat schon alles, was sie dazu braucht, also die Schuhe und die Walking-Stöcke. Die Strecken im Stadtpark und um den See gefallen ihr am besten, die möchte sie abwechselnd gehen.

Sie hat allerdings einige Bedenken. Sie weiß aus der Vergangenheit, dass sie sich oft nicht aufraffen kann. Manchmal fühlt sie sich einfach zu müde. Wenn sie sowieso schon von der Arbeit gestresst ist oder später nach Hause kommt, fällt es ihr besonders schwer, noch einmal loszugehen. Und wenn es regnet, bleibt sie

lieber zu Hause. Daher überlegt sie sich, wie sie diese **Hindernisse überwinden** könnte. Dienstags will sie die Walkingausrüstung gleich ins Auto legen und dann von der Arbeit aus losgehen. Dann kann es auch nicht passieren, dass sie auf dem Sofa hängen bleibt. Der Stadtpark liegt ohnehin in der Nähe ihrer Arbeit. Freitags will sie ihre Freundin bitten, ihr keine Ausreden durchgehen zu lassen. Sie würde ihre Freundin ohnehin ungern sitzen lassen, wenn sie sich mit ihr verabredet hat. Wenn die Unlust mal allzu groß wird, will sie sich noch einmal vor Augen führen, wofür sie den Sport macht, warum ihr das eigentlich wichtig ist. Wenn es allzu sehr regnet, wird sie ins Schwimmbad gehen statt zu walken. Das Schwimmen hat ihr nämlich während der Reha auch Spaß gemacht. Aber was, wenn ihr etwas anderes dazwischen kommt? Dienstags zum Beispiel etwas Gutes im Fernsehen läuft oder irgendeine andere Veranstaltung ist? Wenn ihre Familie sie in Anspruch nimmt, die Kinder oder ihr Mann etwas von ihr wollen? Sie nimmt sich vor, aus ihrem Dienstagssport einen „heiligen“ Termin zu machen, den sie nicht so leicht für etwas anderes opfert. Sie wird besser nicht ins Fernsehprogramm schauen, was am Dienstag läuft. Oder sich den Film aufnehmen und ihn hinterher zur Belohnung schauen. Was ist, wenn es ihr wegen ihrer Erkrankung schlecht geht und an Sport nicht zu denken ist? Sie wird es versuchen, so gut es geht, vielleicht langsamer als sonst. Wenn es gar nicht geht, setzt sie natürlich aus. Wichtig ist ihr aber, dass sie ihren Plan nicht ganz aufgibt. Wenn sie sich besser fühlt, fängt sie wieder mit dem Walken an.

Als letztes nimmt Selma sich vor, dass sie **im Alltag darauf achten will, ob sie den Plan auch tatsächlich umsetzt**. Sie will sich im Kalender den Sport als Termin eintragen. Dahinter wird sie jede Woche ankreuzen, ob sie ihren Sport gemacht hat. Sie geht eine „Patenschaft“ ein mit einer Freundin, die sie in der Klinik kennen gelernt hat. Sie haben vereinbart, nach einem Monat zu telefonieren und darüber zu sprechen, wie es mit den Plänen der jeweils anderen geklappt hat und ob etwas an der Planung verändert werden sollte. Sie überlegt sich, womit sie sich belohnen könnte, wenn sie ihren Plan umsetzt: Sie möchte sich zur Belohnung etwas Neues zum Anziehen kaufen, wenn sie nach dem ersten Monat mindestens 7 Kreuze in ihrem Kalender gesammelt hat. Danach denkt sie über weitere Belohnungen nach.



Anselm will seine Ernährung verändern

Anselm ist auch in der Reha-Klinik und macht sich Gedanken, wie es zuhause weitergehen soll. Er denkt: „Ich will mich anders ernähren. Das ist jetzt das Wichtigste. Das würde mir guttun.“ Bisher hat er bei der Arbeit oft zwischendurch gegessen: Snacks mit viel Zucker und Fett. Oft greift er aus Stress oder Zeitmangel schnell zum Schokoriegel. Unterwegs holt er sich gerne mal eine Bratwurst mit Cola. Abends vor dem Fernseher isst er häufig noch Chips. Aber da er erst mal mit kleinen Schritten anfangen möchte, setzt er sich das **Ziel**: „Ich möchte bei der Arbeit keine Snacks mit viel Zucker und Fett essen, stattdessen Obst und Gemüse.“



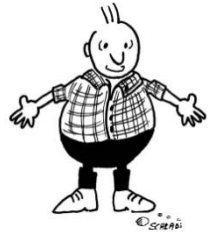
Anselm überlegt sich auch einen konkreten **Plan**. Was könnte er statt Schokoriegel und Co. essen? Damit es abwechslungsreich wird, macht er sich eine Liste, was er alles mag: Äpfel, Fruchtsaft, Erdbeeren, Kirschen, Trockenpflaumen, kleingeschnittene Möhren und Paprika, Tomaten, Gurken. Am häufigsten greift er in den Pausen am Vormittag und Nachmittag zu den ungesunden Snacks. Daher möchte er zukünftig etwas Obst und kleingeschnittenes Gemüse mit zur Arbeit nehmen.

Natürlich weiß er: Das wird manchmal nicht so einfach. Daher notiert er sich **mögliche Schwierigkeiten und wie er sie lösen kann**. Oft hat er einfach Lust auf Schokolade. Oder die Kollegen haben Schokolade mitgebracht, und er muss nur zugreifen. Er nimmt sich vor, bei Stress und Schokoladenhunger kurz nach draußen zu gehen und tief durchzuatmen, anstatt zur Schokolade zu greifen. Bei Lust auf etwas Süßes ist Obst ein guter Ersatz. Außerdem will er die Kollegen bitten, keine Schokolade in seine Nähe zu stellen. Er nimmt sich vor, auch für die Kollegen mal Obst mit zur Arbeit zu nehmen, um sie so eventuell mit seiner Idee „anzustecken“. Was, wenn die Kollegen sich über ihn und seine Dose mit Obst lustig machen? Da hat er sich jetzt schon einen guten Spruch überlegt, mit dem er kontern wird. Er will sich auch immer wieder mal sein Ziel vor Augen führen und warum ihm das wichtig ist. Ob er es schaffen wird, sich morgens immer Obst einzupacken und Gemüse kleinzuschneiden? Das muss er einplanen und dafür

etwa fünf Minuten früher aufstehen. Er will es sich zur Routine machen wie das Einschalten der Kaffeemaschine.

Oft hat er kein Obst oder Gemüse im Haus. Daher will er das auf den wöchentlichen Familieneinkaufszettel schreiben und mit seiner Frau darüber sprechen. Natürlich bedeutet das nicht, dass er nie mehr Schokolade essen wird. Aber er möchte das zumindest bei der Arbeit reduzieren.

Dann überlegt Anselm sich, wie er **im Alltag überprüfen** kann, ob er seinen Plan auch verwirklicht. Er will sich für jeden Tag, an dem er seinen Plan umsetzen konnte, zwei Striche in seinen Kalender machen. Wenn er seinen Plan nur teilweise erfüllen konnte, gibt es einen Strich. Nach einem Monat macht er „Inventur“ und schaut, wie viele Striche er gesammelt hat. Außerdem will er dann noch mal überlegen, ob der Plan so passend und realistisch war oder ob er etwas verändern möchte. Wenn er nach einem Monat 30 Striche geschafft hat, geht er zur Belohnung zu einem Fußballspiel. Da war er schon lange nicht mehr, obwohl er ein großer Fan ist.



Weitere Beispiele und Informationen, wie Andere mit ihrer Erkrankung umgehen und ihren Lebensstil ändern, finden Sie in kurzen Filmbeiträgen auf:

www.lebensstil-aendern.de

www.krankheitserfahrungen.de

Wie sieht es bei Ihnen aus?

Welche Anregungen haben Sie in der Reha bekommen?

Was haben Sie ausprobiert?

Was möchten Sie zuhause verändern?

Was würde zu Ihnen und Ihrem Leben passen?

Was würde Ihnen langfristig guttun?

Welche Auswirkungen hätte das auf Ihr Leben?

Meine Ziele – wo möchte ich hin?

Denken Sie bitte über die Zeit nach der Reha nach. Was möchten Sie zuhause weiter verfolgen? Was sind Ihre Ziele?



Formulieren Sie Ihre Ziele so, dass sie gut erreichbar sind.

Konkret. Was genau nehmen Sie sich vor? Ist das Ziel planbar?

Woran merken Sie, dass Sie das Ziel erreicht haben?

Passend. Passt das Ziel zu Ihnen und Ihrem Alltag? Ist es realistisch, dass das Ziel erreicht werden kann? Liegt es zum größten Teil in Ihrer Hand, ob Sie das Ziel erreichen? Ist es attraktiv genug?

Meine persönlichen Ziele

1. Ziel:

Das ist mir wichtig, weil ...

2. Ziel:

Das ist mir wichtig, weil ...

Das möchte ich noch mit meinem Arzt (zum Beispiel während der Visite) oder mit anderen Therapeuten besprechen:



Mein Plan – der Weg zum Ziel



Wie können Sie Ihrem Ziel näher kommen? Entwickeln Sie Ihren persönlichen Plan und tragen Sie ihn in das Arbeitsblatt ein. Konkrete Pläne, die zu Ihnen passen, sind besonders hilfreich.

Was?

Wann?

Wo?

Wie, Womit?

Mit wem?

Hindernisse überwinden, Lösungen finden

Es ist wichtig, über mögliche Hindernisse nachzudenken, die Ihre Pläne gefährden. Dann können Sie frühzeitig Wege finden, um erfolgreich mit diesen umzugehen.



Schwierigkeiten und Hindernisse

Was könnte mich hindern, meinen Plan umzusetzen?

Lösungsideen

Was tue ich, um die Schwierigkeiten zu überwinden?

Was kann ich tun, wenn es mal schwierig wird?

Manche Vorhaben scheitern auch bei guter Planung an Hindernissen oder Schwierigkeiten im Alltag. Daher ist es hilfreich, zu überlegen, wie Sie mit solchen Schwierigkeiten umgehen können.

Hindernisse, die von innen kommen, sind zum Beispiel unsere Stimmung, Gefühle, Gedanken, Erschöpfung oder fehlende Informationen.

Äußere Hindernisse sind Umstände wie das Wetter, wenig Zeit, wenig Geld oder wenig Unterstützung.

Hier finden Sie bewährte Strategien zum Umgang mit Schwierigkeiten:

Planen	günstigen Zeitpunkt festlegen, Termine im Kalender eintragen, Alternativen planen
Prioritäten setzen	bestimmte Termine „heilig“ machen
Aufwand anders sehen	Aufwand dem Nutzen gegenüberstellen
Akzeptieren schwieriger Gedanken und Gefühle	Gedanken oder Gefühle, die Sie von Ihrem Vorhaben abbringen könnten, gelassen zur Kenntnis nehmen – sich aber nicht vom Ziel abbringen lassen
Unterstützung durch andere einholen	sich verabreden, Verpflichtungen eingehen, jemanden bitten zu helfen
Erinnerungshilfen organisieren	sich Hinweise organisieren, etwas bereitlegen, an Termine oder Vorhaben erinnern lassen
Ziele und positive Auswirkungen vergegenwärtigen	sich vor Augen führen, was Sie erreichen können, wie gut es Ihnen tut oder dass Sie Schritt für Schritt Ihrem Ziel näher kommen
Ablenkungen vermeiden	das umgehen, von dem Sie wissen, dass es Sie von Ihrem Vorhaben abbringt
Stimmungstief vermeiden	Dinge direkt erledigen, bevor Sie nicht mehr dazu in der Stimmung sind

Wie überprüfe ich, ob ich mein Ziel erreiche?

Veränderung geht nicht von allein. Deshalb ist es sehr hilfreich, sich zuhause selbst zu beobachten. So können Sie festzustellen, wie weit Sie Ihren Plan tatsächlich verwirklichen, Bilanz ziehen und weiter an Ihren Zielen arbeiten.



☒ Welche Möglichkeiten möchten Sie für sich nutzen?

☐

Selbstbeobachtung

z. B. ein Protokoll führen, Tagebuch, Kalender...

☐

Inventur

Zu einem vorher festgelegten Termin eine Inventur machen:
Was konnte ich bislang umsetzen? Was hat gut funktioniert?
Was war schwierig? Möchte ich meinen Plan verändern?

☐

Patenschaft

Mit jemand anderem vereinbaren, nach einer vorher festgelegten Zeit über die Erfolge, Probleme und Fragen zu sprechen.

☐

Brief an mich selbst schreiben

Eine Erinnerung daran, was ich mir vorgenommen habe. Jemand anderen bitten, diesen nach einer vorher festgelegten Zeit an mich zu versenden.

Belohnung

Wenn Sie ein (Zwischen-)Ziel erreicht haben, dürfen Sie sich belohnen und sich etwas Gutes tun, auch schon für kleine Erfolge!

Was habe ich getan, um meinen Plan zu verwirklichen?

Gelingt es Ihnen, Ihre Pläne umzusetzen? Hier finden Sie ein Beispiel für einen Beobachtungsbogen. Sie könnten diesen möglichst nach jeder Woche ausfüllen.

Bei Bedarf können Sie dann Ihren ursprünglichen Plan anpassen.

Mein Selbstbeobachtungsbogen

Woche:	Do
Mo	Fr
Di	Sa
Mi	So

Woche:	Do
Mo	Fr
Di	Sa
Mi	So

Woche:	Do
Mo	Fr
Di	Sa
Mi	So

Woche:	Do
Mo	Fr
Di	Sa
Mi	So

Inventur

Wie gut konnte ich meinen Plan verwirklichen?

Möchte ich etwas an meinem Plan ändern?

Pläne anpassen

Wenn die Verwirklichung eines Plans im Alltag nicht klappt kann es auch sinnvoll sein, die Pläne anzupassen und eine neue Planung zu machen.



Denken Sie allerdings zuvor darüber nach, ob Sie die Möglichkeiten zur Überwindung von Hindernissen genutzt haben. Lassen Sie sich durch mögliche Rückschläge nicht verunsichern. Diese sind ganz normal und eine Hilfe dabei, den Plan noch zu verbessern

Selbstmanagement – Veränderung selbst machen

Der Weg vom guten Vorsatz zur langfristigen Lebensstiländerung

• Ziele setzen

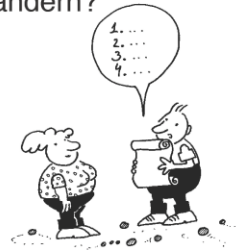
Was nehme ich mir vor?

Was möchte ich zu Hause ändern?



• Planen

Wie möchte ich das machen?



• Hindernisse überwinden

Was könnte schief gehen?

Was könnte ich dann machen?



• Prüfen und belohnen

Wie prüfe ich, ob es klappt?



SelMa