



Stil  
ändern  
/  
Ratgeber

## **Stil ändern. Es ist gar nicht so schwer.**

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Dieser kluge Satz war für uns Anstoß zu untersuchen, wie die Menschen in Südtirol leben und wie ihr allgemeiner Gesundheitszustand ist. Das erfreuliche Ergebnis: den meisten von uns geht es gut. Doch auch wir schenken den Warnsignalen unseres Körpers manches Mal zu wenig Beachtung.

Das muss nicht sein, wir können aktiv vorbeugen und auch im Falle einer Erkrankung eine hohe Lebensqualität erreichen. Es geht darum, die eigenen Schwächen zu erkennen, die angestrebten Ziele für sich selbst festzulegen, systematisch die täglichen Gewohnheiten zu verändern.

Mit diesem kleinen Ratgeber bieten wir Ihnen das praktische Werkzeug, um konkrete Fähigkeiten aufzubauen, die Ihnen helfen, Ihren Lebensalltag aktiv zu gestalten. Die ersten Schritte sind einfacher als Sie vielleicht glauben, mit dem Konzept des „Selbstmanagements“ werden Sie selbst Ihr bester Therapeut.

**Evviva – ein gutes Lebensgefühl!**



Ihre Martha Stocker  
Landesrätin für Gesundheit

### Impressum

Herausgeber: Ressort Gesundheit, Sport,  
Soziales und Arbeit des Landes Südtirol  
Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 1  
39100 Bozen

Koordination: Astrid Pichler, Barbara Franzelin  
Text: Astrid Pichler, Marianne Siller, Evelyn Gruber-Fischnaller

Grafik: doc office for communication and design

Druckerei: Inside – Soziale Genossenschaft  
ONLUS, Pfarrhofstr. 2/D, 39100 Bozen

© 2016

# Auf dem Weg in ein gesundes und aktives Leben

Was immer wir tun oder auch nicht tun, wir sind selbst verantwortlich für unsere Gesundheit, wir managen sie. Wie wir tagtäglich leben, beeinflusst unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität.

Wir treffen die Wahl, ob wir unsere täglichen Aktivitäten bewusst gestalten wollen oder ob wir es passiv zulassen, dass unsere – oftmals auch schlechten – Gewohnheiten immer mehr Raum einnehmen. Wenn wir uns für ein aktives Selbstmanagement entscheiden, dann setzen wir uns kraftvoll dafür ein, die folgenden drei Aufgaben praktisch umzusetzen:

**1** **Mich um meinen Gesundheitszustand kümmern**  
(Bewegungsübungen machen, gesunde Essgewohnheiten entwickeln und pflegen, Fachpersonen aufsuchen, die mir weiterhelfen ...): **Mein Gesundheitszustand ist mir wichtig und ich teile meine Wünsche, Ziele und Anliegen meiner Familie mit.**

**2** **Meinen normalen Aktivitäten nachgehen**  
(Tätigkeiten im Haushalt erledigen, mich beruflich engagieren und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen ...): **Ich mache Dinge, die ich mag und die mir wichtig sind. Für einen gesunden Lebensstil kann das auch bedeuten, dass ich sie anders tun muss als bisher.** Ich kann z.B. gesunde Mahlzeiten vorkochen für Tage, an denen ich nicht kochen mag oder kann.

**3** **Mit Veränderungen meiner Emotionen umgehen**  
(z.B. Wut und Ärger über den Alltag, Ungewissheit über die Zukunft, veränderte Erwartungshaltungen und Ziele): **Ich weiß, dass es emotionale Höhen und Tiefen gibt und dass ich auch die Tiefen gut meistern kann.**

# Aus dem Werkzeugkasten: Handlungen planen

## Werkzeugkasten

- Bewegungsübungen
- Entscheidungen treffen
- **Handlungen planen**
- Atemtechniken
- Gefühle verstehen
- Mit Fachpersonen zusammenarbeiten
- Schritte zum Lösen von Problemen
- Kraft von Gedanken nutzen
- Schlaf
- Kommunikation
- Gesunde Ernährung
- Gewichtskontrolle
- Medikamente

Manchmal übersteigt es unsere Kraft, über die Veränderungen nachzudenken, die erforderlich wären, oder die Aktivitäten anzugehen, die wir gerne umsetzen möchten. Die Dinge wirken zu groß, um alles auf einmal bewältigen zu können. Das macht es schwierig, überhaupt damit anzufangen.

In diesem Zusammenhang ist eines der wichtigsten Selbstmanagement-Instrumente im Werkzeugkasten das Planen von Handlungen. Handlungspläne ermöglichen uns zu erreichen, was wir wollen. Erfolg haben wir, wenn wir die Aktivität in kleine, handhabbare Schritte oder Aufgaben zerlegen.

Wir müssen nicht alle Schritte auf einmal machen. Wir können damit beginnen, uns für einen Schritt in dieser Woche zu entscheiden, und uns überlegen, wie wir diesen genau tun wollen.

**Evviva will Ihnen einige Werkzeuge und Techniken des Selbstmanagements in die Hand geben. Der Werkzeugkasten hilft Ihnen, Ihren Alltag aktiv und gesundheitsbewusst zu gestalten. Das kann Ihr Leben stark verbessern.**

# Mein persönlicher Handlungsplan

**Ich definiere für mich selbst meinen Handlungsplan:**

## **Etwas, was ICH machen MÖCHTE**

Nicht, was ich selbst oder andere meinen, was ich tun sollte.

## **Etwas, das erreichbar ist!**

Was ich in einer Woche umsetzen kann.

## **Eine spezifische Handlung**

Die Handlung „abnehmen“ ist z.B. nicht spezifisch, sondern ein Ergebnis! Das „Ersetzen von Knabberzeug durch Früchte zwischen den Mahlzeiten“ ist spezifisch.



Auf der rechten Seite finde ich die vordruckte Tabelle, um meinen persönlichen Handlungsplan zu erstellen.

**Antworte auf folgende Fragen:**

## **Was?**

### **Spezifische Aktivität:**

z.B. spazieren gehen

## **Wie viel, wie lange?**

### **Zeit, Distanz, Menge:**

z.B. 30 Minuten dreimal die Woche

## **Wann?**

### **Tageszeit oder Wochentage:**

nach dem Abendessen, an Wochentagen ...

## **Wie oft?**

### **Menge:**

z.B. dreimal (ich vermeide „alle Tage“, da schnell etwas dazwischenkommt. Ich beginne mit wenig und steigere mich dann, sobald ich merke, dass es mir gut tut).

## **Grad der Zuversicht**

### **Auf einer Skala von 0 bis 10:**

wie zuversichtlich bin ich, meinen Handlungsplan auch voll umzusetzen? Liegt der Grad der Zuversicht unter 7, frage ich mich nach den Ursachen.

Ich überarbeite meinen Handlungsplan so, dass ich ihn erfolgreich umsetzen kann.

# Der Symptom- kreislauf



Manchmal glauben wir, dass Unzufriedenheit oder Beschwerden nur auf eine einzige Ursache zurückzuführen sind. Stress, Erschöpfung und Angstgefühle stehen aber nicht für sich allein, sondern beeinflussen sich gegenseitig: ständige Sorgen verursachen Müdigkeit, Stress und Angstgefühle können zu Schlafproblemen führen und diese wiederum zu körperlichen Beschwerden usw. Alle Symptome zusammen können unseren Gesundheitszustand verschlimmern.

Indem wir den **Symptomkreislauf** erkennen und verstehen, können wir lernen, verschiedene Werkzeuge aus dem **Werkzeugkasten** zu nutzen. Sie helfen uns, den Kreislauf an verschiedenen Stellen zu durchbrechen.

# Stil ändern / Gesund und aktiv leben

Einen gesunden Lebensstil zu entwickeln, kann auch **schwierige Gefühle** auslösen. Wir haben alle unterschiedliche Begriffe, um sie zu beschreiben, z.B. Frust, Ärger, Angst, Sorgen. Diese Stimmungs- und Gefühlslagen sind normal. Ein schwieriges Gefühl wirkt sich aber negativ auf den Symptomkreislauf aus: Je eher wir es auflösen, desto besser fühlen wir uns.

Mit Stift und Papier schreibe ich meine Gedanken zu folgenden Fragen nieder:

**Welche schwierigen Gefühle empfinde ich?**

**Was verursacht bei mir schwierige Gefühle?**

**Welches ist der wichtigste Grund?**

**Mit welchem Hilfsmittel aus dem Werkzeugkasten kann ich meine Lage verbessern?**

Anschließend überlege ich mir einige Wege, wie ich damit umgehen kann und schreibe meine Ideen nieder.

Zum Schluss entscheide ich mich, etwas aus dem **Werkzeugkasten** auszuwählen und mir den **Handlungsplan** für eine Woche zusammenzustellen.

# Zum Projekt Evviva

Evviva ist ein interaktiver Kurs für gesundheitsbewusste Menschen. Er richtet sich sowohl an gesunde Menschen wie auch an jene mit chronischen Erkrankungen und soll helfen, ein bewusstes, aktives und erfülltes Leben zu führen. Auch Lebensgefährten, Familienangehörige, Freudinnen/Freunde, Haushaltshilfen und andere Interessierte können an den Evviva-Kursen teilnehmen.

Evviva ist kostenlos und wird von speziell ausgebildeten KursleiterInnen geleitet. Am Kurs können 10–15 Personen teilnehmen. Evviva-Kurse dauern insgesamt 15 Stunden: 6 Treffen zu je 2,5 Stunden (einmal wöchentlich). Für weitere Informationen und zur Einschreibung wenden Sie sich an die Evviva-Rufnummer in Ihrem Gesundheitsbezirk:

Bozen 320 43 89 213  
Meran 0473 496 746  
Brixen 0472 813 690  
Bruneck 0474 586 503

Die aktuellen Termine finden Sie auf

[www.sabes.it/evviva](http://www.sabes.it/evviva)

Das Landesressort für Gesundheit veranstaltet darüberhinaus in Zusammenarbeit mit dem Südtiroler Sanitätsbetrieb zahlreiche öffentliche Informationsabende im ganzen Land, bei denen Sie übersichtlich und gebündelt die grundlegenden Informationen zum Evviva-Selbstmanagement für einen gesünderen Lebensstil erhalten.

