

Verändere dein Leben nachhaltig

VERHALTENS- ÄNDERUNG IN DER MIND /BODY- MEDIZIN



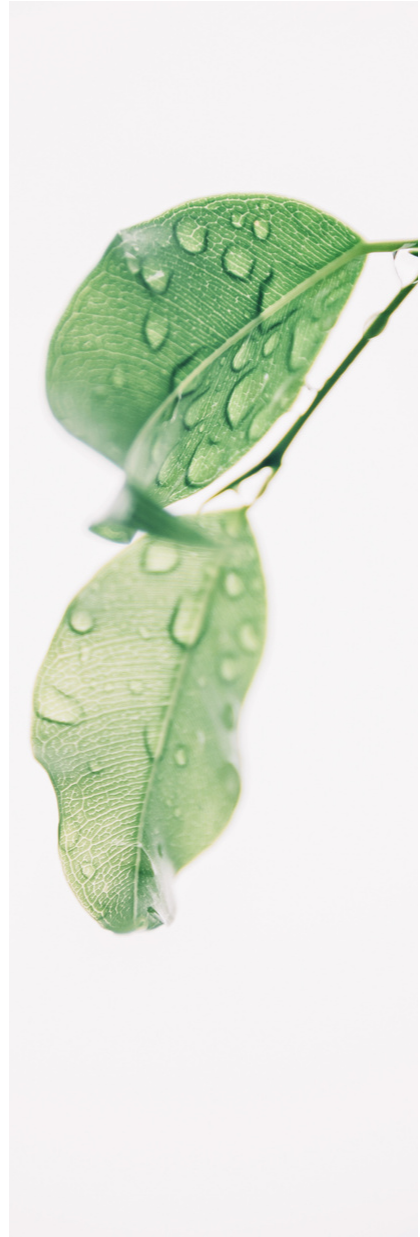
Ein Informationsangebot von
Dr. Ute Maria Buttgerit
www.wellbeinghamburg.de

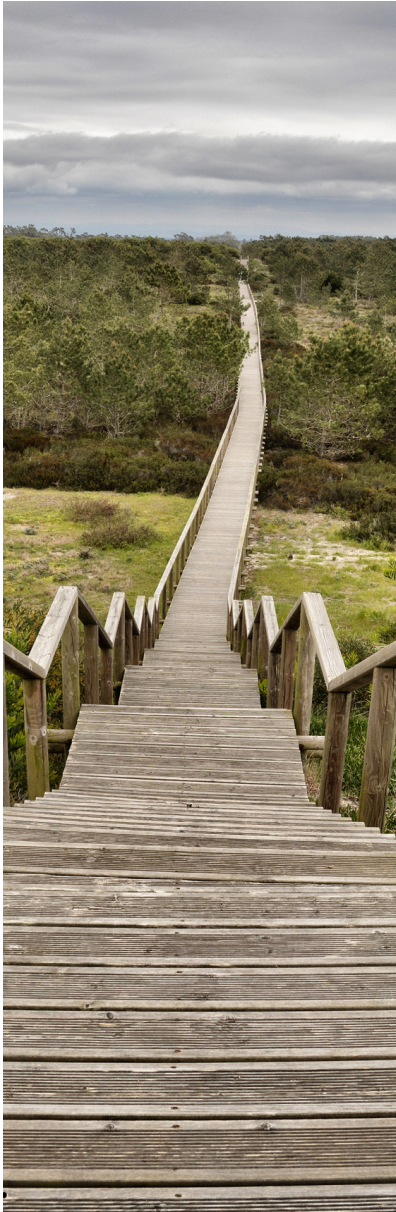


Heute möchte ich als Allgemeinmedizinerin und Mind/Body- Medizin Therapeutin Ihnen Anregungen zum Thema Verhaltens-änderungen in Ihrer Gesunderhaltung aufzeigen. Wir wissen alle, wie schwer es ist, alte Gewohnheiten zu verändern. Allein schon beim Yoga die Arme mal anders zu verschränken, ist nicht nur anfangs eine Herausforderung. Geplante Verhaltensveränderungen stehen schnell auf der Liste der guten Vorsätze, aber die Umsetzung dauert monatelang. Veränderungen sollten minimalistisch aber trotzdem präzise geplant und liebevoll unterstützt werden. Bitte arbeiten Sie nie gleichzeitig an verschiedenen Veränderungen und sind sich von Anfang an bewusst, Rückfälle gehören dazu. Diese sind kein Grund zur Scham, sondern nur ein Anlass wieder aufzustehen, weiter zu machen und evtl. den Handlungsplan noch etwas individueller anzupassen. ...

Früher war es üblich, dass Ärzte*innen Bewegung, Diäten und medikamentöse Therapien verordneten und bei nicht Einhalten von Non Compliance oder mangelnder Compliance sprachen. Inzwischen praktizieren wir immer öfters eine individualisierte, personalisierte, partizipative Medizin, die Patient*innen in den Mittelpunkt stellt und bei allen Therapievorschlagen Adhärenz uns leitet. Adhärenz bedeutet: Übereinstimmung zwischen Therapeutischer Empfehlung und Patientenverhalten: Qualität, Respekt, Empathie und gegenseitige, Wertschätzung. Wir wissen, dass Erfolge viel öfters eintreten, wenn der*die Patient*in eine Sinnhaftigkeit in seinem/ihrer Therapieplan oder in Verhaltensänderungen sieht. Ebenso wichtig ist die Selbstwirksamkeit, was ein Komplex aus persönlicher Erfahrung, Identifikation mit eigenen Erfolgen, Rückmeldungen von Freunden und dem wahrgenommenen Gefühl von Entspannt sein etc. ist.

Mit diesem Medizinverständnis und Berücksichtigung der Selbstwirksamkeit biete ich meinen Patient*innen in meiner Sprechstunde und meinen Mind/Body- Medizin Kursen **Strategien bei gewünschten Verhaltensveränderungen** an.





Verhaltensveränderungen sind nicht wie die Fahrt in einem Aufzug- den richtigen Knopf gedrückt, Luft angehalten und tapfer am Ziel angekommen-, nein Verhaltensveränderungen gehen stufenweise zu Fuß im eigenen Tempo voran (s. **Transtheoretisches Stufenmodell der Verhaltensänderungen**). Ja und die Vorsätze sollten unbedingt praktikabel, sinnhaft und umsetzbar sein.

Die Stockwerke bei Verhaltensveränderungen heißen: **Absichtslosigkeit- Absichtsbildung-Vorbereitung- Handlung- Aufrechterhaltung.**

Nun möchte ich Ihnen beschreiben, wie ich meine Patient*innen nach oben begleite:

AUF STUFE 1...



begegne ich oft Menschen mit **Widerstand** gegen eine Veränderung- und dann ist dieses Nein so auch gut. Manchmal biete ich noch Infomaterial an und lass es dabei beruhen. Wir sind in der **Motivationsphase** und mehr ist noch nicht nötig.

AUF STUFE 2...



sehe ich nun schon offene, neugierige Menschen mit **Ambivalenz** und einer fraglichen **Absichtsbildung**, Oh gerne Verhaltensveränderungen, njein, ja aber.... Was nun? Die Entscheidungsbalance fällt leichter mit Berücksichtigung der Vorteile, der zu erwartenden Rendite und Nachteile bei der fraglichen Verhaltensveränderung. Überwiegt nun **Pro oder Contra** bei Ihnen?

Danach frage ich den/die Patient*in anhand einer Skala wie **wichtig** es ihm ist und wie **zuversichtlich** er ist. Die Zuversicht ist oft geprägt von früheren gelungenen Erfahrungen. Falls die Wichtigkeit und Zuversicht überwiegen, ist die nötige **Motivation** da und ich gratuliere zur **Selbstverpflichtung** und auch nur dann bereite ich den weiteren Aufstieg meines/meiner Patient*in für die Verhaltensveränderungen vor. Es wäre nicht angebracht weiter voran zu gehen, wenn auch nach Nachjustieren es an der bewussten Wichtigkeit, Interesse und Zuversicht zum jetzigen Zeitpunkt fehlt. Lieber jederzeit wieder neu die Situation betrachten und dann evtl. bereit sein, daran zu arbeiten.

AUF STUFE 3...

ist das Management, das die **Motivation** bzw. Intention in konkretes Handeln umsetzt, die **Volitionsphase**. Die nun nötige Handlungsplanung ist elementar für das Gelingen und Erreichen des Zieles.



So schauen wir, dass das Ziel **aktiv, realistisch** umsetzbar ist, **optimistisch** wahrgenommen wird, **messbar** und auch **annehmbar** für unseren Patient*innen ist. Sowohl der Weg und das Ziel mögen zuvor exakt formuliert werden, um individuell genau zu passen. Nur mit so einem **AROMA** sind stabile Verhaltensänderungen Erfolg versprechend!

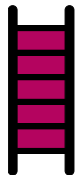
Evtl. demnächst auftretende Hindernisse, Barrieren oder sogar Begegnungen mit „alten Schweinehunden“ planen wir mit ein und überlegen uns voraus schauend Lösungen. Das können konkret z.B. Allwetterausrüstungen, unterstützende Freunde, CAM Therapien und feste Termine etc. sein: Eben genau das, was diesem Menschen bei der Umsetzung hilft.

AUF STUFE 4...



läuft das **Handling** und wir sehen die begonnene Veränderung, nehmen bewusst Erfolge wahr und Sie verdienen die von uns früher geplante Belohnung oder heben sie für später auf. Falls Probleme auftreten, schauen wir diese nicht wertend aber achtsam an, hinterfragen kurz das AROMA und ziehen evtl. soziale Unterstützung oder Freund*innen hinzu.

AUF STUFE 5...



angekommen, genießen wir die Aussicht auf unseren Erfolg und überlegen eine Strategie zur **Aufrechterhaltung** und **Stabilisierung**. Selbstverständlich gehören auch hier die Akzeptanz und Ideen für Ausrutscher dazu.

In meiner langjährigen Berufs- und Lebenserfahrung konnte ich mit diesem Stufenschema selber sehr gut arbeiten und hoffe Ihnen damit auch Impulse für Ihre Salutogenese geben zu können.

GESTALTE DEIN EIGENES WOHLBEFINDEN

Bewährt haben sich auch Gruppenkurse für mehr Wohlbefinden und ein gesünderes Leben, da die Gruppenenergie sehr viel mitträgt.

Bei Fragen zu Literatur und zu stattfindenden MBM Einzel-oder Gruppenkursen kontaktieren Sie mich gerne. Zudem finden Sie weitere Infos auf den unten genannten Seiten.

[Lese mehr dazu.](#)

www.wellbeinghamburg.de

[Gründerin von
WellbeingHamburg:](#)

www.dr-buttgereit.de

Jede*r Netzwerk Partner*in ist CAM Spezialist*in in seinem*ihrem Fach und durch unsere verschiedenen Therapieangebote wie Mind/Body-Medizin Kurse, Iyengar Yoga, klassische Traditionelle Chinesische Medizin, NADA Akupunktur und vegane Kochkurse können wir den unterschiedlichsten Patient*innen etwas für sie passendes zur Salutogenese anbieten: Wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT

Dr. med. Ute Maria Buttgerit

Fachärztin für Allgemeinmedizin

- Akupunktur
- Naturheilverfahren
- Homöopathie

Tätigkeitsschwerpunkte:


- CAM (Complementäre Alternative Medizin) und Integrative Medizin
- Ernährungsmedizinische Beratung
- Mind/Body Medicine
- Traditionelle Chinesische Medizin


Adresse:

Osterstraße 48
20259 Hamburg

Tel.: 040/42103424



 Wellbeing-Hamburg

 wellbeinghamburg

www.dr-buttgerit.de

www.wellbeinghamburg.de