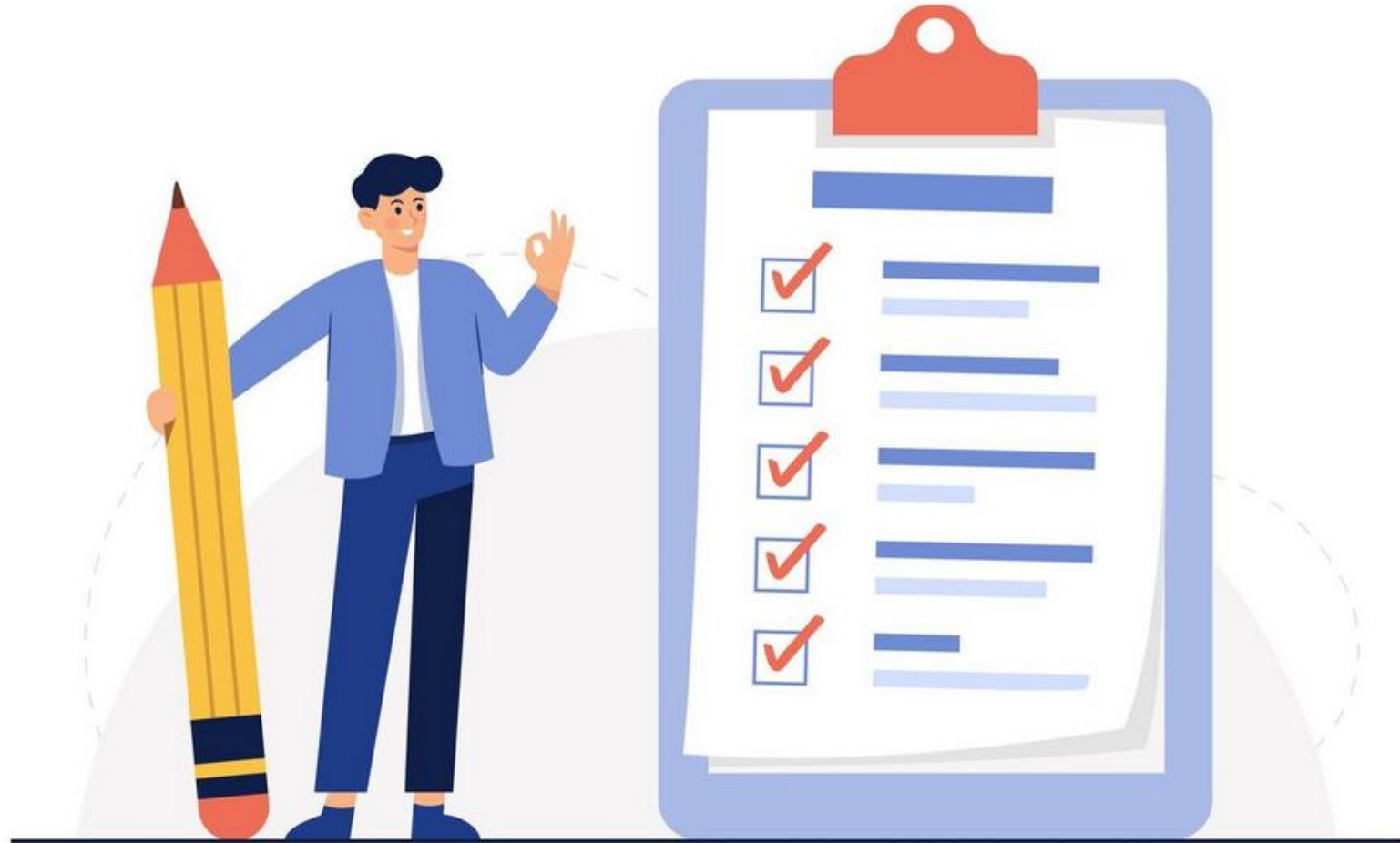




# Prävention für die Deutsche Rentenversicherung (DRV)

## Vorsätze umsetzen!

- Ziele erreichen -



- mit Köpfchen zum Ziel -



# Inhalt

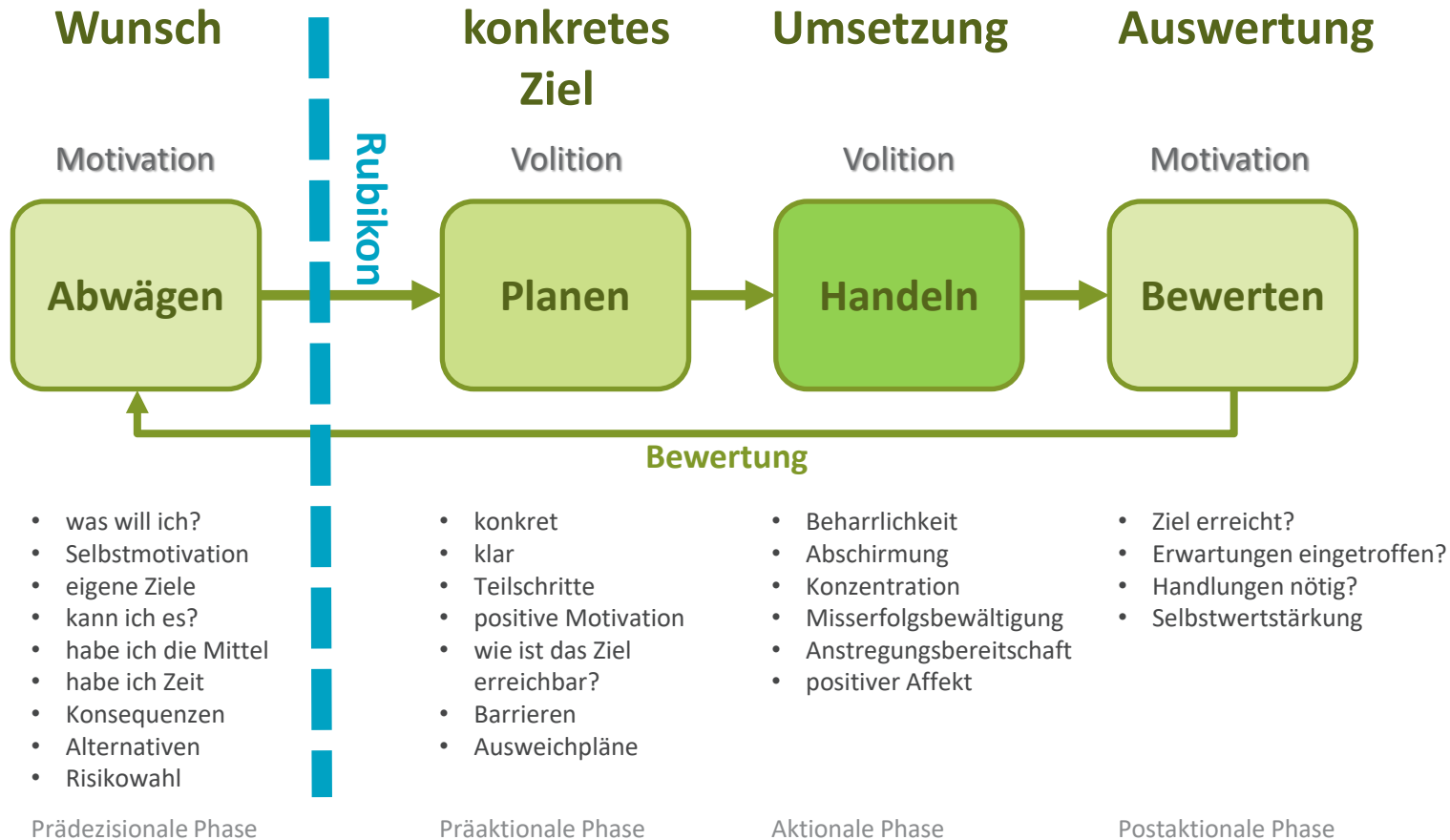
- Gute Vorsätze
- Rubikon-Modell
- Zielsetzung
- SMART-Modell
- Erfolgs- vs. Misserfolgsorientierung
- Praxis

## Gute Vorsätze für 2023

	2023	2017
• Stress vermeiden oder abbauen	(67 %)	(57 %)
• mehr Zeit für Familie/Freunde	(64 %)	(54 %)
• <b>umwelt-/klimafreundlicheres Verhalten</b>	(64 %)	
• mehr bewegen/Sport	(61 %)	(52 %)
• mehr Zeit für mich selbst	(54 %)	(47 %)
• gesünder ernähren	(53 %)	(47 %)
• sparsamer sein	(40 %)	(26 %)
• <b>weniger Fleisch essen</b>	(34 %)	
• Abnehmen	(33 %)	(31 %)
• <b>weniger Handy, Computer, Internet</b>	(31 %)	
• weniger fernsehen	(20 %)	(16 %)
• weniger Alkohol trinken	(16 %)	(12 %)
• Rauchen aufgeben	( 9 %)	(11 %)

\* Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 1.001 Befragte. Erhebungszeitraum: 11. bis 18. November 2022.

# Rubikon Modell nach Heckhausen (1987)





# Erfolgs- vs. Misserfolgsorientierung

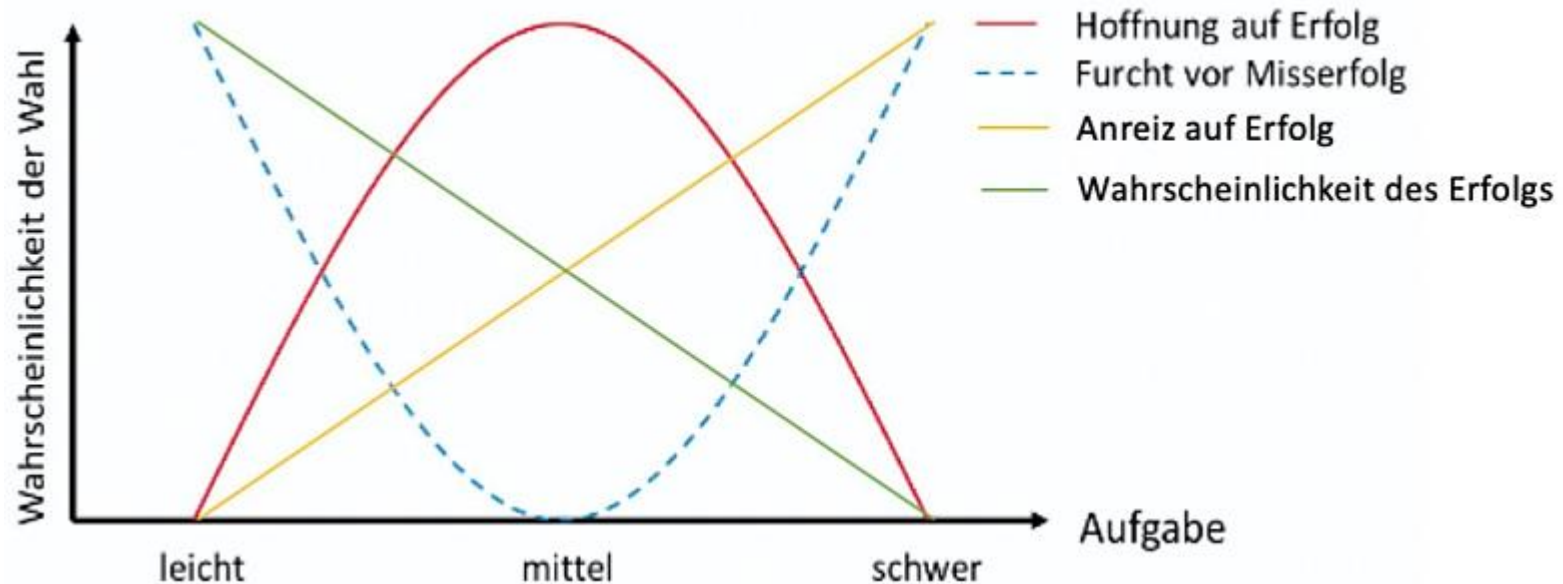
## Risikowahlmodells der Leistungsmotivation (Atkinson 1957; McClelland 1953)

### Hoffnung auf Erfolg

- Streben nach positiven leistungsbezogenen Gefühlsantworten
- erfolgsoversichtlich

### vs. Furcht vor Misserfolg

- Streben nach der Vermeidung negativer leistungsbezogener Gefühlsantworten
- Furcht vor Misserfolg





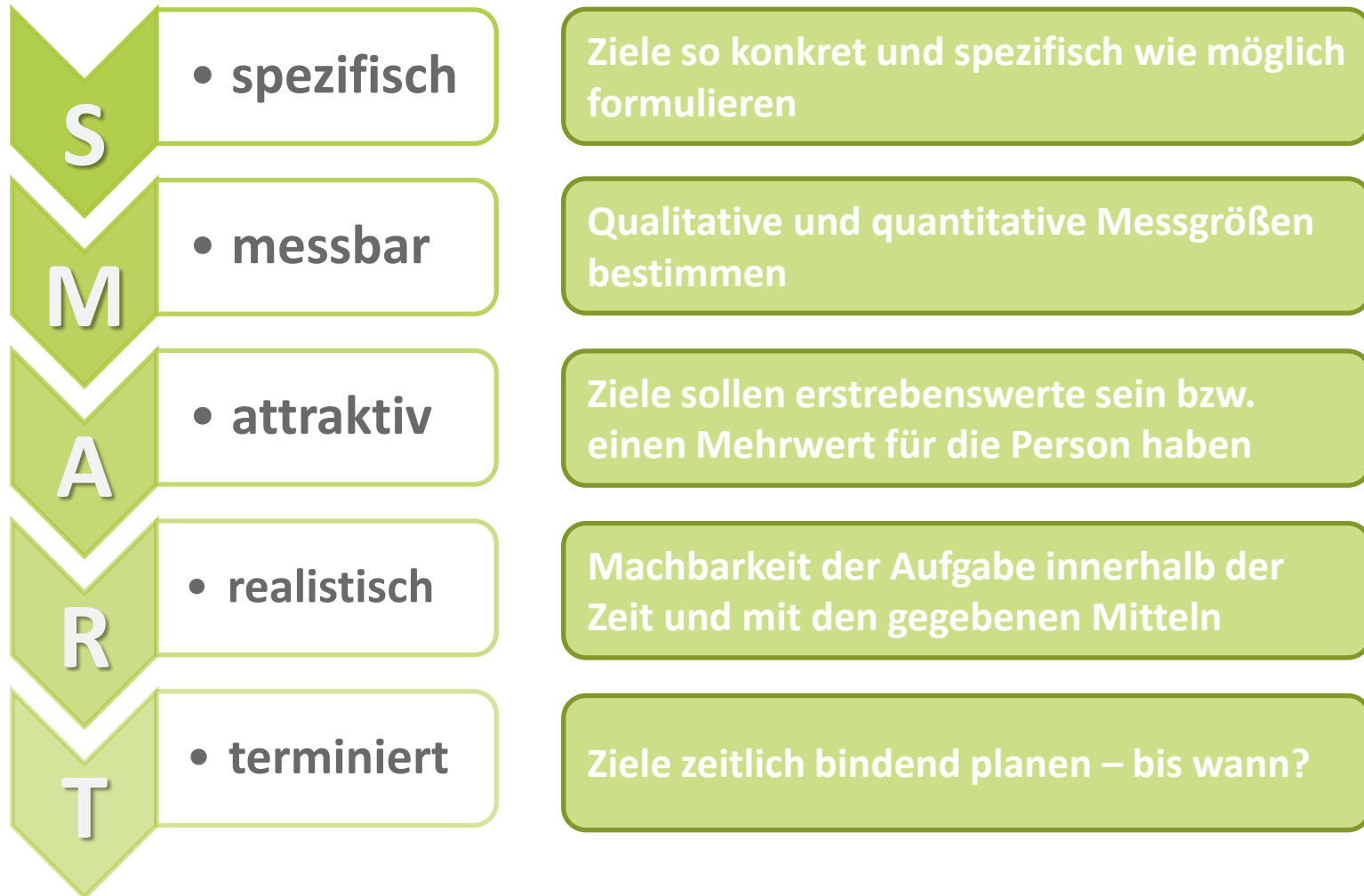
# Was ist euer persönlicher guter Vorsatz bzw. euer persönliches Ziel für die Maßnahme?



➤ *Schaut euch euer Ziel von der Startphase an!*



# Ziele nach der SMART-Methode festlegen





# Ziele nach der SMART-Methode festlegen

## SMART-Ziele-Beispiel:

- *Ich werde trainieren, um den Berliner Halbmarathon im März in unter zwei Stunden zu laufen!*

Warum das SMART ist: Dieses Ziel ist spezifisch (*Berliner Halbmarathon*), messbar (*in unter zwei Stunden*), ausführbar (zwei Stunden sind ehrgeizig, aber für die meisten Läufer mit dem richtigen Training machbar), realistisch (die Person hat sich vorgenommen, sich auf den Halbmarathon vorzubereiten), und terminiert (*im März*).



# Ziele nach der SMART-Methode festlegen



➤ *Passt euer Ziel nach den SMART-Regeln an!*



# Eure SMARTen Ziele

Was ist euer Ziel für die Maßnahme?



# Zielvereinbarung

weiter zu beachten: **immer einen Plan B in der Tasche haben!**

Mein persönliches Gesundheitsziel	Konkrete Aktionen (was, wann, wo)	Hindernisse und Schweinehunde	Kraftquellen
<p>Ich bin fit und leistungsfähig.</p> <p>Ich betreibe zwei Mal pro Woche Ausdauersport.</p>	<p>Nordic Walking findet jeden Mittwoch und einmal am Wochenende mit meinem Mann statt</p>	<p>Regen/Kälte: Notfallplan - Schwimmbad, als Belohnung Sauna</p> <p>Keine Motivation: Mittwoch mit Susi zur Nordic Walking Gruppe, Sportsachen am Abend vorher packen und an die Tür legen.</p>	<p>mein Mann, Susi, Nordic Walking Gruppe</p> <p>Belohnung: Alpinurlaub</p>