

Kursnummer: D

**„Ich will. Ich kann!“  
Motivation für ein gesundes Leben**

**Ziele:**

- Tipps, sich selbst zu motivieren und dauerhaft gesund zu leben
- Wohlbefinden und Gesundheit stärken – mit Spaß und Leichtigkeit

**Inhalt:**

Die Forschung hat es nachgewiesen: Wir selbst können unsere Gesundheit entscheidend beeinflussen, indem wir uns zum Beispiel bewusst ernähren, gezielt körperlich aktiv werden und Stress reduzieren. Wir wissen das – und halten uns trotzdem nicht daran. Die Studie des Max-Rubner-Instituts in Karlsruhe hat gezeigt: Von 15.000 Befragten hielten sich gerade mal zwei an gängige Ernährungs-Empfehlungen.

Warum ist das so? Appelle, Ratschläge und Wissen allein helfen wenig, es gehört mehr dazu, sich zu verändern und sich gesundheitsförderlich zu verhalten. Neben der nötigen Motivation brauchen wir zudem einfache Regeln und ganz individuelle Ziele. In diesem Seminar lernen Sie, sich selbst zu einem gesünderen, achtsameren Verhalten zu motivieren – in kleinen Schritten, mit wirksamen Strategien und erprobten Übungen.

**Themen:**

- Basiswissen: Ernährung & Bewegung & Entspannung
- Zu erwartende Effekte eines gesunden Lebensstils, kurzfristig und langfristig
- Veränderung beginnt im Kopf
- Etappen für eine erfolgreiche Verhaltensveränderung
- Gesundheitsziele – Was möchte ich erreichen?
- Wege zum Ziel – Wie kann ich meine Gesundheitsziele erreichen?
- Ressourcen – Worauf kann ich bauen?
- Nutzenerwartung, Selbstwirksamkeit, persönliches Motivationsprofil
- Ideen, Vorsätze, Pläne, Umsetzung
- Willenkraft, Barrierenmanagement
- Strategien zum Anfangen und Durchhalten
- Erfolgreich mit einer neuen wissenschaftlich erforschten Strategie zur Selbstmotivation
- Gesundes muss auch lecker sein – Genussübungen
- Achtsamkeitsübungen

**Zielgruppen:** Alle Beschäftigte

**Termin:** 06.06.2018  
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen

**Trainer:** Margret Netz  
Dipl. oec. troph.  
Systemisch-Integrative Ernährungstherapeutin/Systemeb (R)

**Tagungsort:** Mehrzwecksaal der LWL-Maßregelvollzugsklinik Schloss Haldem, Haldemer Str. 79, 32351 Stemwede

**Ansprechpartnerin  
in Haldem:** Mareike Detert  
LWL-Maßregelvollzugsklinik Schloss Haldem

**Ansprechpartnerin  
in Rheine:** Anke Hoffmeister  
LWL-Maßregelvollzugsklinik Rheine

Fortbildung/Veranstaltung im Rahmen der innerbetrieblichen Fortbildung der LWL-MRVK Schloss Haldem.