

# DIABETES SELBST-COACH

Selbst-geleitet  
gesunde Gewohnheiten  
entwickeln.



# Impressum

## Autoren

### **Prof. Dr. Wolfgang Knörzer (em)**

Professor (em) Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg mit den Schwerpunkten Sportpsychologie und Gesundheitsförderung.

### **M.A. Daniel Preuß**

Projektkoordinator im Projekt Transfer Together der Pädagogischen Hochschule Heidelberg für das Heidelberger Kompetenztraining (HKT®).

## Ansprechpartner

St. Josefskrankenhaus Heidelberg

Diabeteszentrum am St. Josefskrankenhaus Heidelberg  
Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg  
T 06221 526-444  
[tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de](mailto:tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de)

”

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte, Achte auf deine Worte, denn sie werden Taten, Achte auf deine Taten, denn sie werden Gewohnheiten.

“

Lao Tzu

# WILLKOMMEN

Gewohnheiten geben Sicherheit und entlasten - man hat den Kopf frei für Dinge, die unsere volle Aufmerksamkeit erfordern.

Aus der Gehirnforschung weiß man, dass Gewohnheiten wie Autobahnen funktionieren, auf denen unser Handeln wie von selbst abläuft. Bei der morgendlichen Routine muss man zum Beispiel nicht darüber nachdenken, ob man zuerst die Zähne putzt, oder doch besser erst die Kaffeemaschine einschaltet. Auch die Frage, was man frühstückt, zu Mittag und zu Abend isst wird anhand liebgewonnener Vorlieben entschieden, die sich im Laufe des Lebens immer weiter festigen und somit wenig Aufmerksamkeit benötigen.

Möchte man also neue Gewohnheiten aufbauen, oder ändern, so wird auch unser Gehirn umgebaut - man nennt dies neuronale Plastizität - das Gehirn entwickelt neue Verknüpfungen.

Hirnforscher bezeichnen diese neuen Verknüpfungen bildhaft als mentale Trampelpfade. Diese Trampelpfade verschwinden jedoch wieder, wenn man sie nicht regelmäßig nutzt. Bei dem Aufbau neuer Gewohnheiten und auch dem Ändern alter Gewohnheiten geht es folglich darum, das Gehirn zu verändern - also neue mentale Autobahnen zu bauen.

Diesen Aufbau neuer Gewohnheiten sollte man nicht dem Zufall überlassen, denn die alten Autobahnen sind allzu verlockend.

Mentale Trainingstechniken, wie sie auch im Leistungssport verwendet werden, können bei dieser Aufgabe einen großen Beitrag leisten.

**>> Richten wir die Aufmerksamkeit auf die Gedanken. >>**

# INHALTSVERZEICHNIS

## **ORIENTIERUNG**

So funktioniert's	2
Tipp's zur Durchführung	3

## **EINSTIMMUNG**

<i>Meine Veränderungswünsche</i>	6
----------------------------------	---

## **ZIELFINDUNG**

Von der Herausforderung zum Ziel	8
<i>Mein Ziel</i>	9
<i>Mein Ziel auf einen Blick</i>	10

## **STÄRKEN STÄRKEN**

<i>Meine Stärkensonne</i>	11
<i>Stärkensammlung</i>	12
<i>Mein Stärkenschlüssel</i>	13

## **ZIELE GEGEN STÖRUNGEN ABSCHIRMEN**

<i>Lösungsideen entwickeln</i>	15
--------------------------------	----

## **DIE BRÜCKE IN DEN ALLTAG**

<i>Anleitung für die Brücke in den Alltag</i>	20
<i>Mein 12-Tage Trainingsplan</i>	22

# So funktioniert's

Gewohnheiten werden nicht von heute auf morgen verändert, sondern benötigen Zeit und Aufmerksamkeit. Mit diesem Selbst-Coach hältst du in deiner Hand ein Werkzeug, mit dem Du deine Veränderungsreise selbstbestimmt gestalten kannst. Du bestimmst wann, wo und wie Du dieses Werkzeug nutzt und mit welcher Geschwindigkeit Du an deinen Gewohnheiten arbeitest. Der Selbst-Coach besteht aus einem Podcastfolgen und dem Booklet in deiner Hand.

Du findest diese Podcastfolgen unter folgendem Link, oder dem QR-Code.

[www.ph-heidelberg.de/hkt/diabetes-selbst-coach/](http://www.ph-heidelberg.de/hkt/diabetes-selbst-coach/)



Insgesamt wirst Du 6 Phasen durchlaufen, für die jeweils ein Kapitel in deinem Booklet und ein Audiocoach vorbereitet sind.

1. Einstimmung
2. Zielfindung
3. Stärken stärken
4. Lösungsideen entwickeln
5. Zusammenführung und Integration
6. Brücke in den Alltag

# Tipp's zur Durchführung

Für den Selbst-Coach solltest Du folgendes vorbereiten:

1. Genügend Zeit: Widme deinem Selbst-Coach ausreichend Zeit. Mit Vor- und Nachbereitung kannst Du 2-3 Stunden einplanen. Natürlich kannst du auch Pausen einplanen. Diese bieten sich nach jedem Kapitel an.
2. Ruhiger Ort: Wir empfehlen für die Durchführung einen Ort, an dem Du dich konzentrieren kannst. Telefone sollten stumm gestellt sein, wenn möglich auch die Türklingel.
3. Audiocoach und Booklet: Starte mit der Bearbeitung des Selbst-Coach erst dann wenn Du dich dafür eingerichtet hast.

## Experten-Tipp:

Wenn möglich empfehlen wir den Selbst-Coach in der Natur durchzuführen und zwischen den einzelnen Kapiteln zu spazieren. Denn: "Der Aufenthalt im Wald reduziert Stresshormone, reguliert den Blutdruck sowie den Blutzuckerspiegel, Beugt Herz-Kreislaufkrankungen vor, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Krebsprophylaxe. Überdies hilft er bei Atemwegserkrankungen, Arthrose und Problemen wie Schlafstörungen oder Hyperaktivität." (Lemke 2018, S. 20/21) <sup>1</sup>

Wir wünschen Dir viel Spaß und gute Gedanken mit unserem Selbst-Coach.

---

<sup>1</sup> Das kleine Buch vom Waldbaden: In Balance durch die Kraft der Natur (Lemke, 2018)

Wann?

Selbst-Coach durchgeführt am:

---

Wo? :

---

# ARBEITSBLÄTTER

für meinen Selbst-Coach

# VERÄNDERUNGSWÜNSCHE

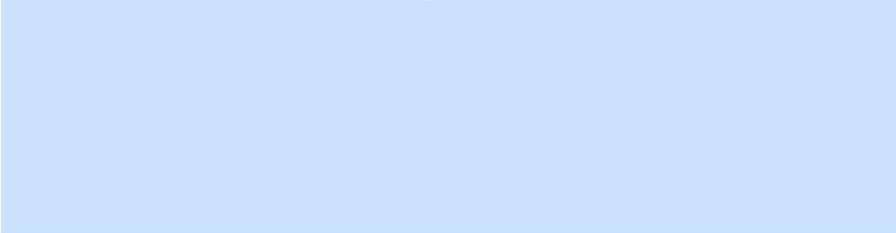
A large, empty light blue rectangular area intended for writing or drawing.

# VERÄNDERUNGSWÜNSCHE

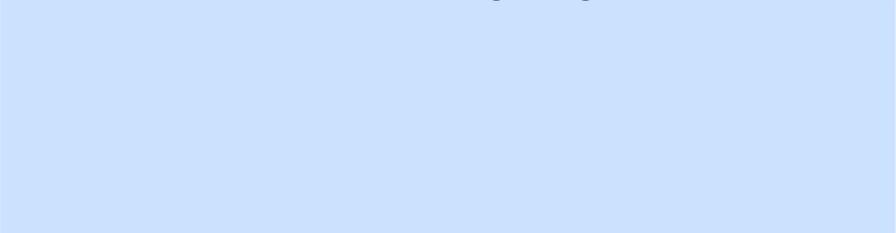
A large, empty light blue rectangular area intended for writing or drawing.

# Von der Herausforderung zum Ziel

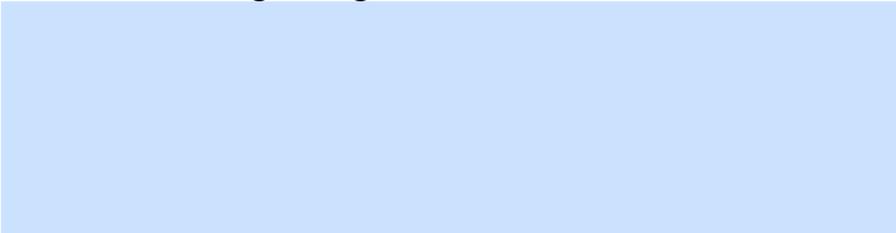
Was ist meine Herausforderungssituation?



Woran erkenne ich, dass ich sie erfolgreich gelöst habe?



Kann ich die Lösung aus eigener Kraft schaffen?



Wenn nicht: Was kann ich aus eigener Kraft zur Lösung beitragen?



# MEIN ZIEL



Was ist mein Ziel?

Wo, wann und mit wem erreiche ich es?

Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

Was ist mein persönlicher Gewinn bei der Zielerreichung?

# MEIN ZIEL AUF EINEN BLICK

Hier ist Platz für mein Zielbild.



# MEINE STÄRKENSONNE



12 horizontal yellow bars of varying lengths, arranged in a descending staircase pattern from top to bottom, intended for writing.

# STÄRKENSAMMLUNG

*ausdauernd*

*pragmatisch*

*kreativ*

*empathisch*

*fokussiert*

*emotional*

*leidenschaftlich*

*reflektiert*

*neugierig*

*lösungsorientiert*

*entscheidungsfreudig*

*belastbar*

*zuverlässig*

*flexibel*

*erfindungsreich*

*organisiert*

*sorfältig*

*kommunikativ*

*herzlich*

*diplomatisch*

*begeisterungsfähig*

*strategisch*

# MEIN STÄRKENSCHLÜSSEL

1. Stärke wählen:

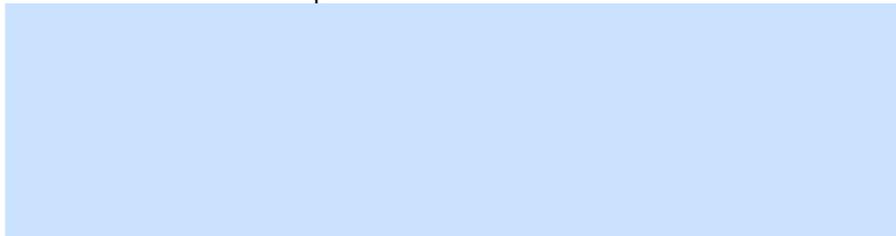
2. Situation - in der ich diese Stärke zur Verfügung hatte.

3. Umgebung - wo hat das Ganze stattgefunden?

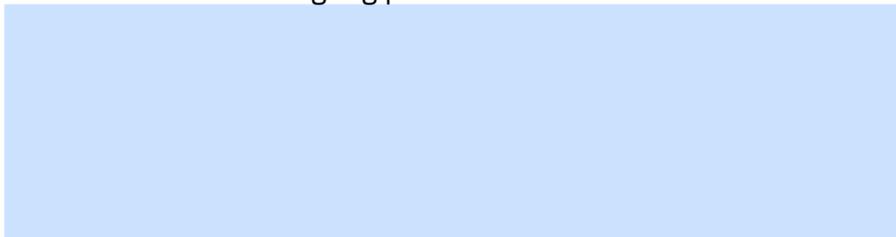
4. Was genau und wie habe ich das getan?

# MEIN STÄRKENSCHLÜSSEL

5. Welcher innere Satz passt zu meinem Erleben?



6. Welche Geste/Bewegung passt zu meinem Erleben?



7. Welches Bild/Symbol passt zu meinem Erleben?



Mein persönlicher Stärkenschlüssel



# LÖSUNGSIDEEN ENTWICKELN

Störungen

*Wenn*

Lösungen

*dann*

1

2

# LÖSUNGSIDEEN ENTWICKELN

Störungen

*Wenn*

Lösungen

*dann*

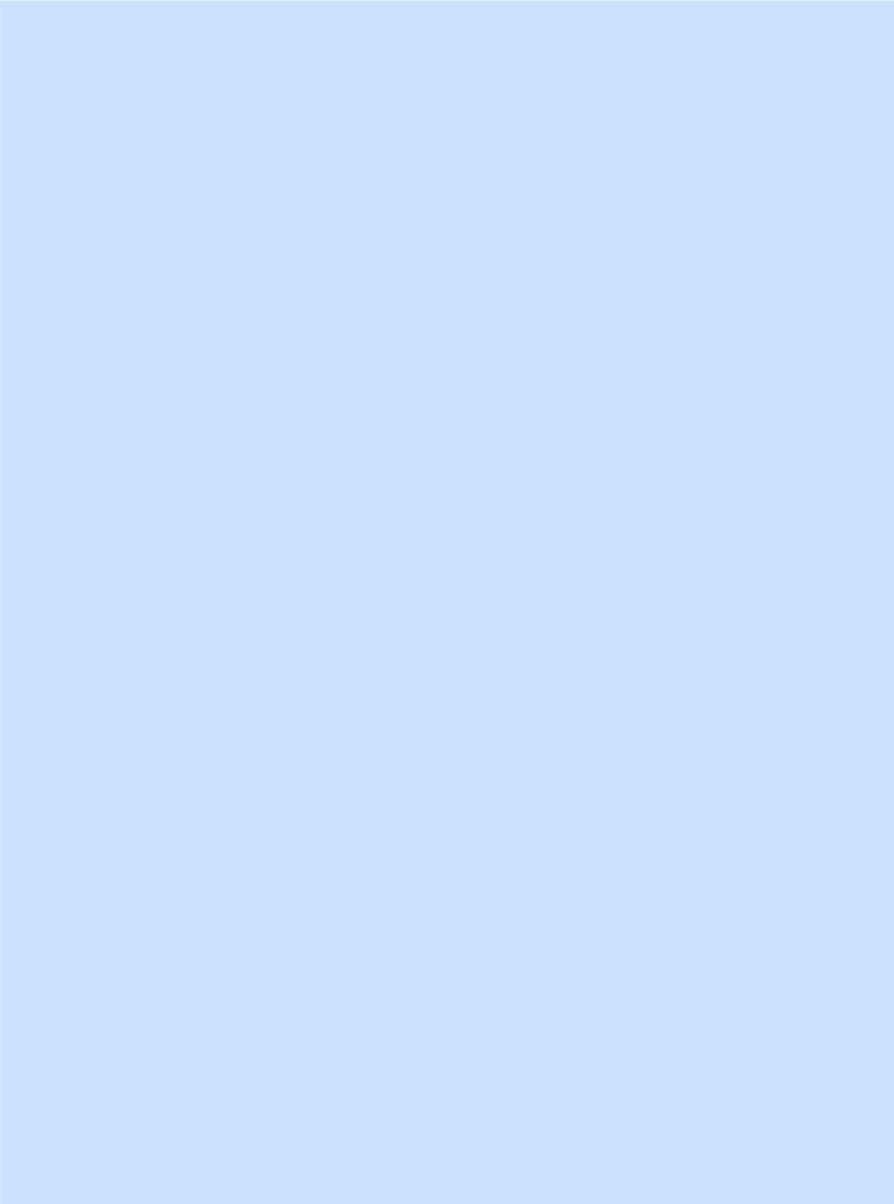
3

4

# PERSÖNLICHE EINDRÜCKE



# MEIN WICHTIGSTER IMPULS



A person is walking across a stone arch bridge over a river. The sun is shining brightly from the upper right, creating a lens flare effect. The scene is framed by a large circular cutout in a background of yellow, orange, and pink. The text is overlaid on the lower part of the circle.

# BRÜCKE IN DEN ALLTAG

für deinen Selbst-Coach

# Die Brücke in den Alltag

Wir Menschen orientieren uns häufig an Gewohnheiten. Es ist also bei Veränderungen völlig normal, wenn es Dir am Anfang noch nicht so leichtfällt, dein Ziel zu verfolgen und Du im Alltag, mit seinen Ablenkungen und alten Gewohnheiten, auch einmal deinen Fokus verlierst.

Damit Du deinen Veränderungsprozess trotzdem fest im Blick behältst, baust Du dir mit unserer Unterstützung neue Routinen auf und damit eine stabile Brücke in den Alltag. Diese Brücke wird von zwei Pfeilern getragen:

***Trainingspfeiler*** - gezielte Wiederholung

***Fokuspfeiler*** - Blick auf das Gelungene schärfen

Gezielte Wiederholung ist wichtig, denn Du hast bereits während des Walks, in deinem Gehirn neue Verknüpfungen geschaffen.

Hirnforscher bezeichnen diese neuen Verknüpfungen bildhaft als mentale Trampelpfade. Wie Du weißt, verschwindet ein Trampelpfad wieder, wenn man ihn nicht regelmäßig nutzt.

Genauso verhält es sich mit den neuen Verknüpfungen in unserem Gehirn. Deshalb ist es wichtig, durch gezieltes Wiederholen aus dem Trampelpfad eine vielbefahrene Straße zu bauen, die Dich in der Spur hält, damit Du den Blick auf dein Ziel immer leichter ausrichtest.

# Die Brücke in den Alltag

## *Trainingspfeiler*

Auf den folgenden Seiten findest Du deinen Trainingsplan. Höre Dir in den nächsten 12 Tagen die Audioübung - *Brücke in den Alltag* täglich einmal an. Du kannst den Tageszeitpunkt dafür frei wählen. Dokumentiere das Datum und die Uhrzeit im Feld (Tag 1-12). Wenn Du die Übung gemacht hast, kannst Du dich mit einem Häkchen belohnen.

## *Fokuspfeiler*

Es ist wichtig immer wieder innezuhalten und zu reflektieren. Was ist Dir im Laufe des Tages schon gelungen? In welchen Situationen reagierst Du schon wie gewünscht oder zeigst bereits angestrebte Verhaltensweisen? Das, was Du wahrnimmst, wirkt und deshalb soll auch dein Blick für die gelungenen Momente in den nächsten 12 Tagen gezielt geschärft werden. Nutze hierfür das vorgegebene Feld. Schreibe auf, womit Du zufrieden bist und was Dir gelungen ist. Halte deine gelungenen Momente fest. Dadurch werden sie Dir bewusster und Du richtest dich immer wieder auf dein Ziel aus.

# Mein 12-Tage Trainingsplan

Tag 1 \_\_\_\_\_

Übung gemacht

*Gelungene Momente*

---

Tag 2 \_\_\_\_\_

Übung gemacht

*Gelungene Momente*

---

Tag 3 \_\_\_\_\_

Übung gemacht

*Gelungene Momente*

---

Tag 4 \_\_\_\_\_

Übung gemacht

*Gelungene Momente*

---

# Mein 12-Tage Trainingsplan

Tag 5 \_\_\_\_\_

Übung gemacht

Gelungene Momente

---

Tag 6 \_\_\_\_\_

Übung gemacht

Gelungene Momente

---

Tag 7 \_\_\_\_\_

Übung gemacht

Gelungene Momente

---

Tag 8 \_\_\_\_\_

Übung gemacht

Gelungene Momente

---

# Mein 12-Tage Trainingsplan

Tag 9 \_\_\_\_\_

Übung gemacht

*Gelungene Momente*

---

Tag 10 \_\_\_\_\_

Übung gemacht

*Gelungene Momente*

---

Tag 11 \_\_\_\_\_

Übung gemacht

*Gelungene Momente*

---

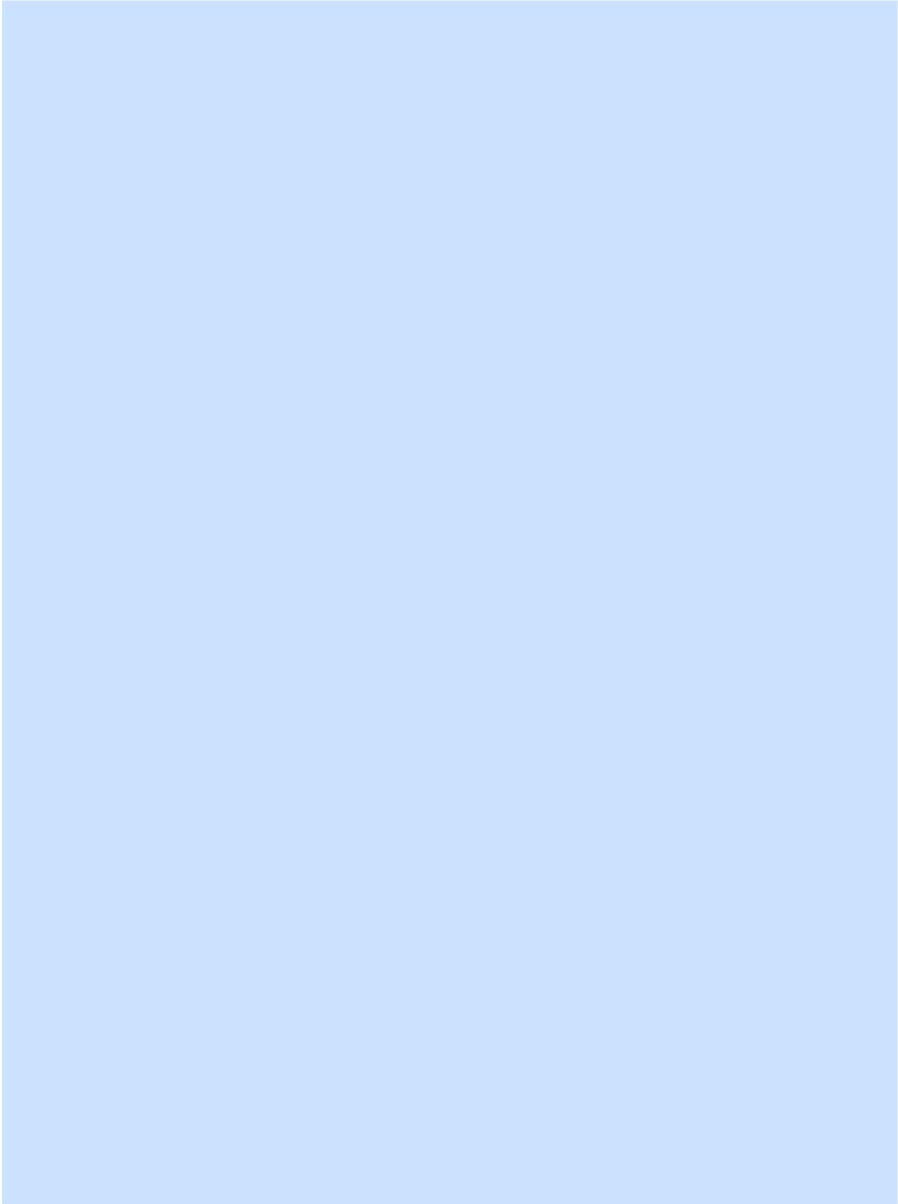
Tag 12 \_\_\_\_\_

Übung gemacht

*Gelungene Momente*

---

# PLATZ FÜR MEINE GEDANKEN



# PLATZ FÜR MEINE GEDANKEN





St. Josefskrankenhaus Heidelberg

Diabeteszentrum am St. Josefskrankenhaus Heidelberg  
Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg  
T 06221 526-444  
[tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de](mailto:tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de)

Institut für mentale Stärke (IMS) GbR

[kontakt@ims-mental.de](mailto:kontakt@ims-mental.de)