

Beratung:

Verhaltensänderung:

Auf dem Gebiet der Ernährungsberatung spielt die Thematik der Diätetik eine grosse Rolle, dennoch fände ich es schade, im Ernährungsberater nur den Kalorienzähler zu sehen. Auch ist das Wort „Diät“ sehr stark vorbelastet, bringt man es doch mehrheitlich mit Ernahrungseinschränkungen zum Zwecke der Gewichtsreduktion in Verbindung. Ernährung und Ernährungsberatung ist aber mehr als das und bietet nicht nur vermeintliches Potential für Frustration, sondern auch für Freude, Stolz, Spass und Spannung, also fast wie ein Überraschungs-Ei aus Schokolade.

Es muss auch nicht sein, dass es bei Ernährungsthemen primär um die Gewichtsreduktion geht, denn möglicherweise gibt es mehr Menschen, die umfangreich am Thema interessiert sind, als Menschen die mit den Kalorien kämpfen. Kurz, die Ernährungsberatung ist ein grosses Gebiet, bei dem für jeden etwas dabei ist. Hier sind wir auch beim Kernpunkt der ganzheitlichen Ernährungsberatung angelangt „Ernährungsberatung ist individuell zu sehen“. Ganz im Gegensatz zum Trend der Standardisierung, Akkreditierung und Zertifizierung steht bei der ganzheitlichen Beratung der Mensch als Individuum im Vordergrund, ist es doch die Individualität die uns ausmacht und gleichbedeutend ist mit unserem Empfinden der Einzigartigkeit und Freiheit.

Diäten, wie sie gerne erfolgsversprechend angepriesen werden, bringen meist keinen langfristigen Erfolg, dies nicht zuletzt, weil Diätkonzepte für einen bestimmten Zeitraum ausgelegt sind, aber keine längerfristige Verhaltensveränderungen anstreben. Ebenfalls stehen hier abrupte, durch das Diätprogramm diktierte Wechsel im Kontrast zu jahrelange gültigen Gewohnheiten. Fazit, nach der Diät werden die alten Gewohnheiten wieder aufgenommen und bald schon ist der Erfolg, sei dies gewichts- oder gesundheitsbezogen, Vergangenheit.

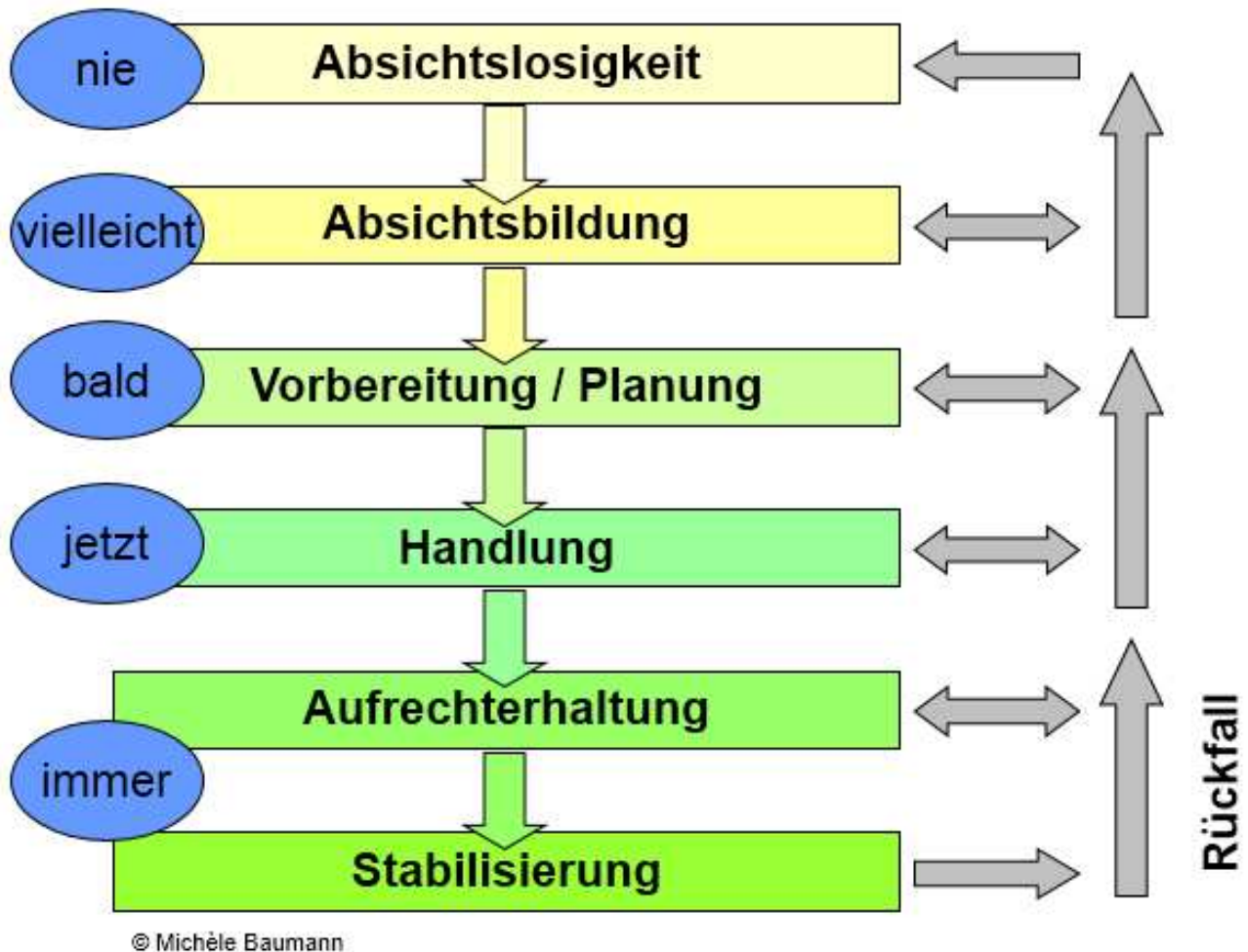
Ein anhaltender Erfolg geht daher im Idealfall mit einer Verhaltensänderung einher und ist als kontinuierlicher Prozess, statt als schneller Erfolg zu sehen. Dies gilt nicht nur für die Ernährungsberatung, sondern auch für andere Bereiche der Gesundheitsberatung.

Das Transtheoretische Modell (TTM) hilft den Prozess der Verhaltensänderung zu verstehen. Dieses Modell beschreibt den Prozess der Verhaltensänderung bis zum persönlichen Ziel als eine Bewegung über 5 respektive 6 Stufen, wobei die einzelnen Stufen nur in Ausnahmefällen reibungslos von einer zur nächsten durchlaufen werden. Rückschritte zur vorangegangenen Stufe sind die Regel und werden als normaler Bestandteil des Prozesses angesehen. Somit sind Rückschritte und „Ausrutscher“ mitbedacht und werden nicht als Versagen bewertet. Vielmehr erlaubt ein Rückschritt einen Neustart über die nächste Hürde und diesmal mit mehr Erfahrung und Wissen, warum der vorangegangene Versuch gescheitert war. Durch die Kontinuität wird das Erreichen des Ziels wahrscheinlicher und die Nachhaltigkeit gefördert. Durch das „nicht werten“ der Rückschritte wird die Frustration kleiner und die Frustrationstoleranz grösser.

In der Gesundheitsberatung werden traditionellerweise zwei Arten von Zielen verfolgt:

- 1) Prävention: Änderung des Verhaltens, um der Entstehung von Krankheit vorzubeugen.
- 2) Therapeutisch: Veränderung des Verhaltens, um einen bereits begonnenen Krankheitsprozess zu unterbrechen.

Auf welcher Stufe des TTM sich die Person, die ihr Verhalten ändern möchte, zum Beratungszeitpunkt befindet, ist Bestandteil der individuellen Gesundheits- oder Ernährungsberatung. Ebenso ist es Teil der Beratung, die individuell richtigen Vorgehensweisen, Zwischenziele und Motivationspunkte zu setzen.



Die Stufen des TTM:

1. Stufe: Absichtslosigkeit (Sorglosigkeit):

Strebt keine Änderung an.

Aussage: nie

2. Stufe: Absichtsbildung (Überlegung):

Bewusste Auseinandersetzung mit der Problematik, aber keine konkreten Pläne.

Aussage: vielleicht

3. Stufe: Planung (Vorbereitung):

Die Änderung wird aktiv geplant. Erster Schritt in Richtung Handlung.

Aussage: bald

4. Stufe: Handlung:

Die Verhaltensänderung ist offensichtlich. Hohes Risiko für „Ausrutscher“.

Aussage: jetzt

5. und 6. Stufe: Stabilisierung (Aufrechterhaltung):

Konkrete Schritte werden unternommen, das neue Verhalten zu festigen. Verankerung des neuen Verhaltens im Alltag. Automatisches Umsetzen der neuen Verhaltensweisen.

Aussage: immer