

"Ab morgen wird alles anders!" - Wie man gute Vorsätze umsetzt

„Morgen höre ich auf zu rauchen...“. „Ich sollte wirklich mal meine Ernährung umstellen“. „Ich muss unbedingt anfangen, Sport zu treiben... - Oder vielleicht doch nicht?“ Wie man es schafft, mithilfe des Transtheoretischen Modells der Verhaltensänderung lästige Gewohnheiten abzulegen.

Wer kennt diese oder ähnliche Aussagen nicht? Von Menschen in unserer Umgebung, Freunden, Verwandten, in der Familie und tatsächlich auch von einem Selbst: Überall nehmen sich Menschen vor, bestimmte Verhaltensweisen zu verändern. Gelegentlich ertappen wir uns auch dabei, die Verhaltensweisen von uns nahestehenden Personen ändern zu wollen und einem Freund das (drinnen) rauchen abzugewöhnen. Nicht selten scheitern diese Art von Vorhaben, weil wir wichtigeres zu tun haben, weil wir stressbedingt in alte Muster zurückfallen oder unsere Willenskraft sich als nicht stark genug erweist. Woran hapert es also, dass wir es dann doch nicht schaffen, oder mehrere Anläufe brauchen? Und gibt es ein Modell, welches uns helfen könnte unser Verhalten zu verstehen und vielleicht beim nächsten Mal erfolgreich durchzuziehen?

Ja, es gibt tatsächlich ein Modell, mit dem wir es beim nächsten Mal schaffen können. Außerdem soll es uns bei einer realistischen Einschätzung unseres Verhaltens unterstützen.

Das Transtheoretische Modell der Verhaltensveränderung

Ein Modell, welches in der Gesundheitsberatung mit Erwachsenen eingesetzt werden kann, um eine Verhaltensveränderung erfolgreich zu erreichen und einzustufen, ist das Transtheoretische Modell der Verhaltensveränderung (Transtheoretical Model, TTM), welches auch Stadienmodell genannt wird. Beim TTM liegt der Fokus auf 6 Stadien. Des Weiteren handelt es sich um Stufen der Verhaltensveränderungen, das heißt, dass jede Stufe bewältigt werden muss, um auf die nächste Stufe zu steigen, um diese absolvieren zu können.

Die Stufen des Modells sind wie folgt benannt; die erste Stufe ist die Präkontemplation, die zweite Stufe ist die Kontemplation, darauf folgt die Vorbereitung, die vierte Stufe ist die Handlung, danach folgt die fünfte Stufe, die Aufrechterhaltung, und die letzte Stufe wird als Termination bezeichnet.

„ Alles ist gut, so wie es ist.“

Das Stadium der Präkontemplation bezeichnet die Personen, welche sich noch gar nicht bewusst dazu entschieden haben, etwas an ihrem Verhalten zu ändern. Eine Verhaltensänderung wird in solchen Fällen von außenstehenden Personen an sie herangetragen. Meist handelt es sich hier um Verhaltensweisen, die entweder für den Betroffenen oder (bzw. und) seine direkte Umwelt (gesundheits-) schädlich sein könnten. Zum Beispiel wirkt sich das Rauchen auf andere Personen aus und fördert das sogenannte passiv-rauchen. Vorstellbar wäre auch, dass jemand ausschließlich kohlenhydratreiche Kost zu sich nimmt und seine eigene Gesundheit (sichtbar) durch die falsche Ernährung strapaziert wird. Oft sind wir uns in solchen Fällen unseres alltäglichen Verhaltens gar nicht bewusst, sodass wir die Problematik nicht selbst erkennen bzw. unser Verhalten nicht in Frage stellen, oder es gar ändern wollen. Auf dieser ersten Stufe befinden wir uns, wenn wir sagen: „ Alles ist gut, so wie es ist.“

“Vielleicht denke ich mal darüber nach, mit dem Rauchen aufzuhören.“

Eine Person, die sich auf der Stufe der Kontemplation befindet, überlegt, ob sie ihr Verhalten ändern soll und hat vielleicht schon eine Pro- und Kontraliste im Kopf erstellt, um die Vor- und Nachteile abzuwägen. Jedoch hat sie nicht vor, ihr Verhalten schnellstmöglich (sprich innerhalb des nächsten Monats, der nächsten Woche oder im besten Fall innerhalb der nächsten 24 Stunden) zu ändern. Dieser Stufe könnte man den Leitsatz zuordnen: “Vielleicht denke ich mal darüber nach mit dem Rauchen aufzuhören.“

„Ich möchte in Zukunft nur noch 5 Zigaretten am Tag rauchen“

Hat die Person jedoch den Entschluss gefasst, zeitnah etwas an seinem Verhalten zu ändern, weil u. a. seine Pro- und Kontraliste eindeutig für eine Veränderung spricht, so befindet sich diese auf der Stufe der Vorbereitung. Eine weitere Bedingung ist, dass die Person bereits im Vorfeld versucht hat, sich der Gewohnheit zu entledigen, aber daran gescheitert ist. Dazu bedarf es bei einem erneuten Versuch, eine bessere Planung und Vorbereitung, sowie der Erfahrung der eigenen Reaktion aus dem ersten Versuch, um das Verhalten auch wirklich langfristig zu ändern. Deswegen wird auf dieser Stufe auch die Intention gebildet, welche das Verhalten nicht ganz ändern lässt, sondern sich in kleinen Schritten dem Ziel nähert. „Ich möchte in Zukunft nur noch 5 Zigaretten am Tag rauchen!"; könnte ein Beispielsatz für diese Stufe sein. Doch auch diese Versuche einer Person tendieren ggf. dazu leere Versprechen sein, die sie eventuell nicht erfüllen, weil sie noch zu unpräzise sind.

„Ab heute rauche ich überhaupt nicht mehr.“

Anders ist es auf der vierten Stufe, welche als Handlung bezeichnet wird: Personen halten nun gewissenhaft an ihrer Intention fest und verfolgen ihr Ziel mit festem Blick. Sie versuchen ihr neues Verhalten so gut wie möglich im Alltag zu integrieren und sind dabei sehr streng mit sich selbst. Nur wenn das neue Verhalten sechs Monate beibehalten werden kann, erfolgt die Zuordnung der Personen in diesem Stadium mit dem Leitsatz: „Ab heute rauche ich überhaupt nicht mehr.“ Es wird angenommen, dass das Beibehalten des neuen Verhalten für die Person in diesem Stadium besonders schwer ist, anders im darauffolgendem Stadium.

„Es fällt mir schwer, aber ich rauche seit ein paar Wochen nicht mehr.“

Nach sechs Monaten erreicht die Person die Stufe der Aufrechterhaltung. Wie der Name nahe legt, wird versucht, das adaptierte Verhalten so gut es geht aufrecht zu erhalten, zu stabilisieren und sich gegebenenfalls von Rückfällen zu erholen oder diese aktiv zu vermeiden. Nur wenn die Person es schafft ihre bisherige Verhaltensänderung über einen Zeitraum von fünf Jahren beizubehalten, kann sie diese Stufe erfolgreich abschließen und befindet sich auf dem besten Wege, die Verhaltensänderung vollends zu erreichen. Erst nach dem erfolgreichen Bewältigen dieser fünf Jahre ist sie bereit für die letzte Stufe: die Termination.

„Seitdem ich nicht mehr rauche fühle ich mich so gut. Ich weiß gar nicht warum je damit begonnen habe...“

Hat eine Person ihr Ziel erreicht und somit auch die letzte Stufe, die der Termination, verfügt sie über eine hohe Selbstwirksamkeit hinsichtlich ihres neu, erfolgreich gewonnenen Verhaltens, weshalb der Drang, in das alte Verhalten zurückzufallen in den meisten Fällen so gut wie abklingt. Selbstregulierende Bemühungen das Gesundheitsverhalten aufrechtzuerhalten sind in diesem Stadium nicht mehr notwendig, weil das damals neu adaptierte Verhalten sich nun vollständig etabliert hat und zum Habitus geworden ist, d.h. in feste Verhaltensmuster intergriert wurde.

Der Prozess der Verhaltensänderung vollzieht sich hierbei nicht linear, sondern spiralförmig. Menschen sind nicht perfekt und funktionieren nicht regelgeleitet wie Maschinen, sodass in vielen Fällen die Stufe der Termination nicht beim ersten Anlauf erreicht wird. In der Regel werden mehrere Versuche gebraucht und mit Rückschlägen auf die vorherigen Stufen muss gerechnet werden.

Des Weiteren sind die Zeitkriterien für die einzelnen Stadien nur ein Richtmaß. Jeder Verhaltensänderungsprozess wird individuell betrachtet, daher differieren auch Dauer und Intensität der jeweiligen Stufe von Person zu Person. Zum Beispiel kann sich eine Person auch mehrere Jahre auf der Stufe der Kontemplation befinden, indem diese zwar vor hat ihr Verhalten demnächst zu ändern aber nie konkret sich entscheidet, innerhalb eines Monats, wirklich das Verhalten zu ändern.

Und wann fangen Sie an, nervige Gewohnheiten ein für allemal abzulegen?

Autor: Claudia Kunze (Impulsdialog)

Quellen:

Bild: https://www.thieme.de/statics/dokumente/thieme/final/de/dokumente/tw_pflegepaedagogik/abb-05-22-transtheoretisches-modell.jpg

Literatur:

Knoll, N., Rieckmann, N., Scholz, U. (Hrsg.) (2011). Einführung in die Gesundheitspsychologie (2., aktualisierte Aufl.), Stuttgart: UTB Verlag.