

# Psychologisches Change Management

am Fallbeispiel einer Umstellung der Lebens- und Essgewohnheiten

Seit über 13 Jahren trainiere ich im Fitnessstudio, um mich körperlich gesund und fit zu halten. Vor einigen Monaten ist mir dort eine Frau (geschätzte Ende 30) mit eindeutig erhöhtem Gewicht aufgefallen. Ihr übermäßiger Körperumfang erschwerte ihre Beweglichkeit und sie erschien schweratmig. Sie wirkte zudem introvertiert und schämte sich merklich wegen ihrer Figur z.B. beim Duschen. Eine vernehmbare innere Traurigkeit spiegelte sich in ihrer Körperhaltung, Gestik und Mimik wider. Durch die Tatsache, dass sie sich im Fitnessstudio angemeldet hatte und regelmäßig hinging, zeigte sie den Willen, etwas für sich tun zu wollen.

Ich beobachtete, dass sie ausschließlich Kurse besuchte, u.a. den Spinningkurs. Spinning ist eine Ausdauersportart auf einem stationären Fahrrad und ein sehr gutes, intensives Herz-Kreislauftraining. In einem Spinningkurs sah ich, dass sie das Gruppentempo nicht mithalten konnte und in ihrem eigenen Tempo gemäßigt mitmachte. Sie wirkte von ihrer Physis her überfordert. Außerdem wirkte sie unsicher in der Gruppe. Während der nächsten Wochen trainierte sie weiter regelmäßig, doch Veränderungen ihrer Erscheinung – z.B. eine zufriedene Ausstrahlung oder eine sichtbare Gewichtsabnahme – waren nicht zu verzeichnen.

Wenige Tage später sprach sie mich im Umkleideraum an. Sie hatte gehört, dass ich mich mit Ernährungsberatung beschäftige und erzählte mir ihre Geschichte:

Seit nunmehr 5 Jahren versuche sie (Anja, 37, verheiratet, 7-jähriger Sohn) abzunehmen. Anja schätzte ihr Gewicht auf ca. 80 kg bei einer Körpergröße von 1,66 m. Dies entspricht einem Body Mass Index von 29, somit stark übergewichtig, allerdings noch nicht adipös (ab BMI 33). Vor ihrer Schwangerschaft hatte sie ein Gewicht von 62 kg.

Anja sagte mir, dass ihr Selbstwertgefühl sehr stark unter ihren überschüssigen Pfunden leide. Zahlreiche Diäten habe sie probiert, doch ihr Gewicht steigerte sich sogar. Hinzu käme, dass sie Angst um ihre Ehe habe. Ihr Mann, Peter, 32, Ingenieur und begeisterter Sportler, versichert ihr zwar stets, dass er sie so liebt wie sie ist, auch mit ihren Rundungen, doch selbst leidet sie sehr unter dem eigenen Spiegelbild. Ferner hat sie im Studio auch gesehen, wie er anderen schlanken Frauen „hinterher schaut“ und dies würde ihr „sehr zu schaffen machen“. Sie habe sich im Fitnessstudio angemeldet, um Pfunde abzunehmen, doch trotz des geleisteten Trainings rühre sich nichts an ihrem Gewicht. Verzweifelt schaute sie mich an und fragte, ob ich sie verstehen und ihr helfen kann.

Wir vereinbarten unseren ersten Gesprächstermin für den übernächsten Tag.

Nachdem wir das Problem definiert und die bisherigen Lösungsversuche aufgedeckt hatten, erklärte meine Klientin ihre Ziele wie folgt: Gewicht abzunehmen bis zum Normal-/Wohlfühlgewicht (ca. 62 kg bzw. BMI von 22-24) sowie ihre Ess- und Lebensgewohnheiten umzustellen, um dadurch ein für sie zufriedeneres Leben zu führen.

Nachfolgend möchte ich auf die einzelnen Bausteine zum Psychologischen Change Management eingehen:

## Mental Motivation / Entwicklung von Motivatoren

Motivation ist die aktivierte Verhaltensbereitschaft einer Person im Hinblick auf die Erreichung bestimmter Ziele, sie erfolgt immer über Emotionen, wobei positive die Motivation erfolgreicher und nachhaltiger



Nancy Mandody

beeinflussen als negative. Die Motivatoren, die gemeinsam bei der Beratung entwickelt wurden, waren:

### Aktiv

Ein Vertrag mit **Belohnungen** fürs Erreichen von Etappenzielen (bei den ersten 3 Kilo ein Theaterbesuch, bei weiteren 3 Kilo neue Schuhe, ab 10 Kilo ein neues Outfit inkl. neuer Handtasche ...), **Pönalen** bei Nichterreichung eines Etappenziels (den Sohn 1 Woche lang jeden Morgen spazierend zur Schule begleiten und nachmittags abholen, eine großzügige UNICEF-Spende leisten, die Hemden ihres Mannes 1 Monat lang bügeln, der besten Freundin eine Bluse kaufen ...), **Visualisierung** der Fortschritte mit Kontrolle der Zwischenergebnisse in einem Kurvendiagramm, aufgehängt in der Küche; gemeinsames **Training** mit (homogenen) Freundinnen und zu den Bewegungseinheiten motivierende Musik hören.

### Passiv

- Rückhalt der Familie, positives Umfeld,
- allgemeine Vorfreude auf das neue Körperbewusstsein,

**1. Gespräch:**

**Anamnese / Zielformulierung:** Nachdem wir das Problem definiert und die bisherigen Lösungsversuche aufgedeckt hatten, erklärte meine Klientin ihre Ziele wie folgt: Gewicht abzunehmen bis zum Normal-/Wohlfühlgewicht (ca. 62 kg bzw. BMI von 22-24) sowie ihre Ess- und Lebensgewohnheiten umzustellen, um dadurch ein für sie zufriedeneres Leben zu führen. / **Aufgaben:** Gesundheitschecks (ärztlicher sowie professioneller Fitnesscheck im Sportstudio) und Trinkgewohnheiten ändern, z.B. keine gezuckerten Limonaden, Zucker im Kaffee etc.

**2. Gespräch:**

**Auswertung der Gesundheitschecks:** Bestimmung der Ernährungsgewohnheiten z.B. zu welchen Anlässen isst die Klientin, und was? / **Konditionierungen** festgestellt: Bei Stress Verzehr von Schokolade / **Motivatoren** gesetzt: 1. Etappenziel festgelegt und 1. Erfolgswette abgegeben, auf Schwächen vorbereitet / **GLYX-Einkaufsliste** mitgegeben / **Aufgaben:** Familie einweihen, um soziale Unterstützung zu erhalten, Ernährungstagebuch führen, Einkaufen nach der GLYX-Einkaufsliste, im Alltag Bewegung integrieren (z.B. Treppen statt Fahrstuhl)

**3. Gespräch:**

**Auswertung des Ernährungsbuchs** / Erklärung des Insulin-Prinzips anhand „Wilma's Leibgerichte“ / Erstellung eines Ernährungsplans nach dem „Wilma-Prinzip“ für 1 Monat. / **Aufgaben:** Eigene Leibspeisen „wilmagerecht“ aufbereiten, Trainingsplan im Fitnessstudio erstellen lassen, möglichst 2 x wöchentlich hingehen, im Alltag Bewegung integrieren (z.B. Treppen statt Fahrstuhl), Schrittzähler besorgen

**4. Gespräch:**

**Besprechung der geänderten Ernährungsgewohnheiten** sowie -zubereitung / **Mentale Motivation** (mit Visualisierungen, Suggestionen, Affirmationen) / **Aufbau Selbstwertgefühl** / **Erfolgskontrolle:** 1. Etappenziel erreicht, 3 kg abgenommen

**5. Gespräch:**

Rückfall; Situation besprochen / **Aufbau und Stärkung des Selbstwertgefühls** / Tipps zum Umgang mit dem Inneren Schweinehund / **Aufgaben:** Affirmationen, Suggestionen, Punkte klopfen

**6. Gespräch:**

**Auswertung des Wilma-(Ernährungs-/Bewegungs)Tagebuchs** / 2. Erfolgswette festgelegt / Selbstverpflichtung gefestigt / **Stärkung** der Einstellung und des Glaubens / Festigung der Rituale

**7. Gespräch:**

2. Etappenziel erreicht; 3. Erfolgswette festgelegt / **Neuen Ernährungsplan erstellt** / Überzeugungen und Glaubenssystem gefestigt / **Neue Affirmationen und Suggestionen entwickelt** / **Erfolgskontrolle:** 2. Etappenziel erreicht, 2 kg abgenommen

**8. Gespräch:**

Abschluss des Ernährungscoachings / **Lernkontrolle** durchgeführt (neue Einstellung, neue Essgewohnheiten, mehr Bewegung im Alltag fest integriert) / Zielvereinbarung Zukunft / **Erfolgskontrolle:** 3. Etappenziel erreicht; 2 kg abgenommen

- Freude über die Verbesserung des ehelichen Verhältnisses und der ehelichen Sexualität,
- Selbstinitiierte Motivationsverstärkung durch die Umwelt (Soziale Belohnung).

## Bewegung/Sport

Vermehrte Bewegungseinheiten eingebaut im Alltag (wie z.B. zu Fuß statt Fahrrad, Fahrrad statt Auto, Treppe statt Fahrstuhl) verhalfen der Klientin, eine positive Energiebilanz zu erzielen. Durch die zusätzliche Bewegung musste ihr Organismus mehr Energie verbrauchen, als zugeführt wurde. Nachdem sie das erste Etappenziel erreicht hatte (3 kg Gewichtsabnahme), empfahl ich ihr Nordic Walking und der Fitnessstudio-Trainer bestimmte die für sie richtige Belastungsintensität und den Belastungspuls für optimale Fettverbrennung. Diese Trainingseinheiten absolvierte sie mehrmals wöchentlich. Die Klientin berichtete nach 2 Monaten von einem besseren Wohlbefinden, gesünderem Schlaf, besserer Körperwahrnehmung und -haltung und verbesserten Denkleistungen.

## Ernährung

Die LOGI-Diät ist eine hervorragende Ernährungsumstellung für alle Menschen, egal ob Übergewicht oder Normalgewicht. Sie deckt alle Nährstoffbedürfnisse des Körpers ab. Grundlage ist die Ernährungspyramide von David Ludwig (Uni Harvard): In der untersten Abteilung befinden sich Obst, Gemüse und Salat (hiervon darf täglich viel gegessen werden) und pflanzliche Öle (wichtig für Vitaminaufnahme, Stoffwechsel und Verdauung), die der Körper täglich in geringen Mengen braucht. Darüber befinden sich Eiweißprodukte, Fleisch, Fisch, Soja und Milchprodukte, Eier. Sie sollten mit Obst, Gemüse und Salat kombiniert werden. Kohlenhydratreiche Lebensmittel (z.B. Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln) sollen in kleinen Mengen gegessen werden, in noch geringeren Weißmehlprodukten, Süßigkeiten und Zucker, die an der Spitze der Pyramide stehen.

## Alles Kopfsache

Jeder Mensch hat ein Bild von sich selbst im Kopf, das einen großen Einfluss auf die eigene Zukunft hat. Wer sich selbst als erfolgreichen Menschen sieht, wird eher

ein erfolgreicher Mensch werden als jemand, der sich selbst als Versager sieht. Was wir über uns denken und wie wir uns selbst sehen, beeinflusst unsere Realität maßgeblich. Tückisch ist, dass die inneren Bilder, die wir von uns selbst haben, oft unbewusst sind. Aber genau darin liegt auch wieder eine Chance, denn wenn wir anfangen, uns dieser inneren Bilder bewusst zu werden, können wir sie verändern. Und ändert man gezielt die inneren Bilder über sich selbst, können kleine Wunder passieren.

## Point of no return

Eine Verhaltensänderung mit der Begleitung eines Psychologischen Beraters / Coachs hat eine hohe Wahrscheinlichkeit beständig zu sein, insbesondere wenn die Beratung bzw. das Coaching über den magischen Zeitraum von 6 Wochen – dem „point of no return“ – hinaus geht und über einen gesamten Zeitraum von 90 Tagen verfestigt wird. Diese Unterstützung durch einen Psychologischen Berater / Coach stellt eine große Hilfe für den Klienten dar, denn dieser kann zu Lösungsmöglichkeiten im Gespräch verhelfen, mögliche Stolpersteine erkennen, dem Klienten so wertvolle Rückmeldungen geben sowie bis hin zur Erreichung eines gewünschten Ziels motivieren. Anja hat durch mein Coaching wieder zu sich selbst gefunden, gelernt, sich selbst zu lieben. Dadurch konnte sie ihre Gesundheit sowie ihre Ehe verbessern und genießt seitdem das Leben wieder in vollen Zügen.

*Nancy Mandody*