

**Gesund und aktiv 60+**

**... ist alles**

**Öffentlichkeitsanlass der Klinik für Geriatrie USZ, 23.11.2018, Schauspielhaus Zürich**

Prof. Dr. Veronika Brandstätter-Morawietz  
Lehrstuhl für Allgemeine Psychologie (Motivation)  
Universität Zürich



## Gesund ist ...

www.treppenlift-ratgeber.de



www.gesundheit.gv.at



www.humanis-pflege.de



www.drk.de



© Sarah Montibeller

## Freude am Tun

- Mein Herz schlägt für ...!
- Ich fühle mich in meinem Element!
- Mir ist wichtig ...!

## Entschlossenheit und Ausdauer

- Ich bin entschlossen!
- Ich bleibe dran und zeige Ausdauer!
- Ich lasse mich von Rückschlägen nicht entmutigen!



## Zwei Problemfelder der Motivation

### Zielsetzung

- Unverbindliche Wünsche statt konkreter Ziele

### Zielrealisierung

- Handlungsgelegenheiten übersehen, zu handeln vergessen
- Mühsame neue Verhaltensweisen statt lieb gewonnener Gewohnheiten
- Wiederholtes Handeln, oft über längere Zeit erforderlich



## Eine Motivationsstrategie: Mentales Kontrastieren mit Durchführungsintentionen (Oettingen, 2012)

Mentale Übung, die ...

... die die Formulierung verbindlicher, konkreter Ziele fördert

... unterschiedlichste Schwierigkeiten bei der Zielrealisierung überwinden hilft

... aus einer bestimmten Sequenz an Schritten besteht

... bei allen Schritten lebhaftere innere Bilder entstehen lassen soll



## Ablauf Mentales Kontrastieren mit Durchführungsintentionen (Oettingen, 2012)

1. Was ist mein Ziel? • • •

Zweimal in der Woche  
ausgiebig laufen!





## Ablauf Mentales Kontrastieren mit Durchführungsintentionen (Oettingen, 2012)

1. Was ist mein Ziel?
2. Was wäre das Schönste, wenn ich das Ziel erreichen würde?

Fühle mich fit und kräftig  
und bin stolz!





## Ablauf Mentales Kontrastieren mit Durchführungsintentionen (Oettingen, 2012)



1. Was ist mein Ziel?
2. Was wäre das Schönste, wenn ich das **Müde und keine Lust in die Kälte hinaus!**?
3. Was ist mein zentrales inneres Hindernis, das mich davon abhält mein Ziel zu erreichen?



## Ablauf Mentales Kontrastieren mit Durchführungsintentionen (Oettingen, 2012)



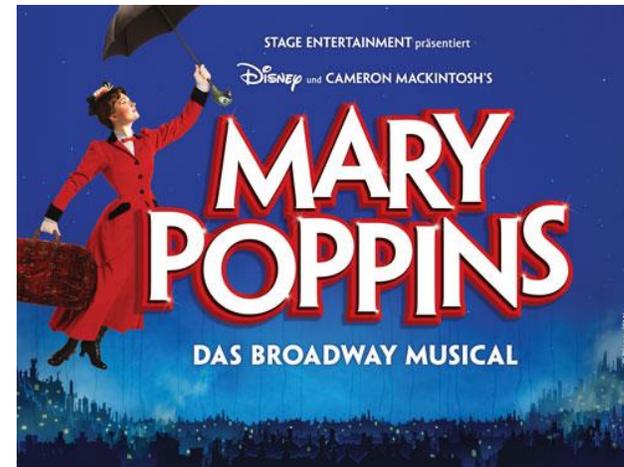
1. Was ist mein Ziel?
2. Was wäre das Schönste, wenn ich das Ziel erreichen würde?
3. Was ist mein zentrales inneres Hindernis, das mich davon abhält mein Ziel zu erreichen?
4. Was kann ich tun, um mein Hindernis zu überwinden?  
Pläne (Durchführungsintention) bilden

Wenn ich müde bin ...,  
dann laufe ich zum Café  
und treffe meine Freundin ...



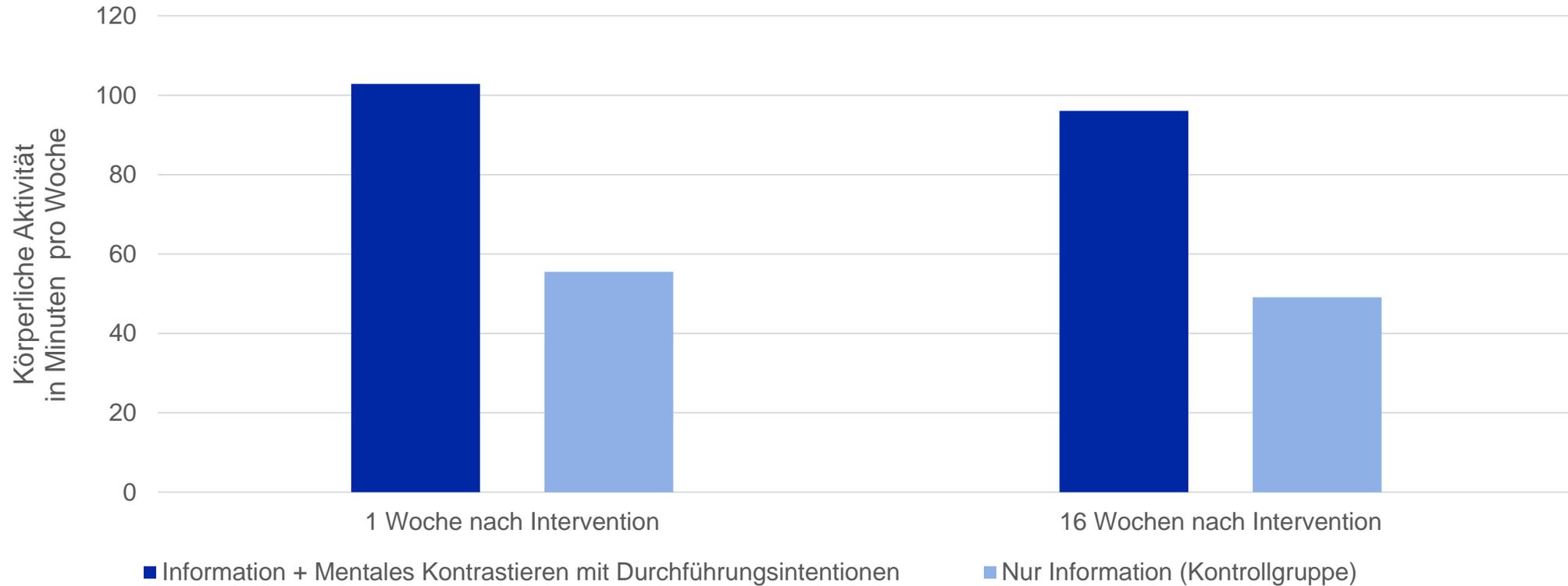
## Das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden!

«Wenn ein Löffelchen voll Zucker bittere Medizin versüsst, rutscht sie gleich nochmals so gut!»





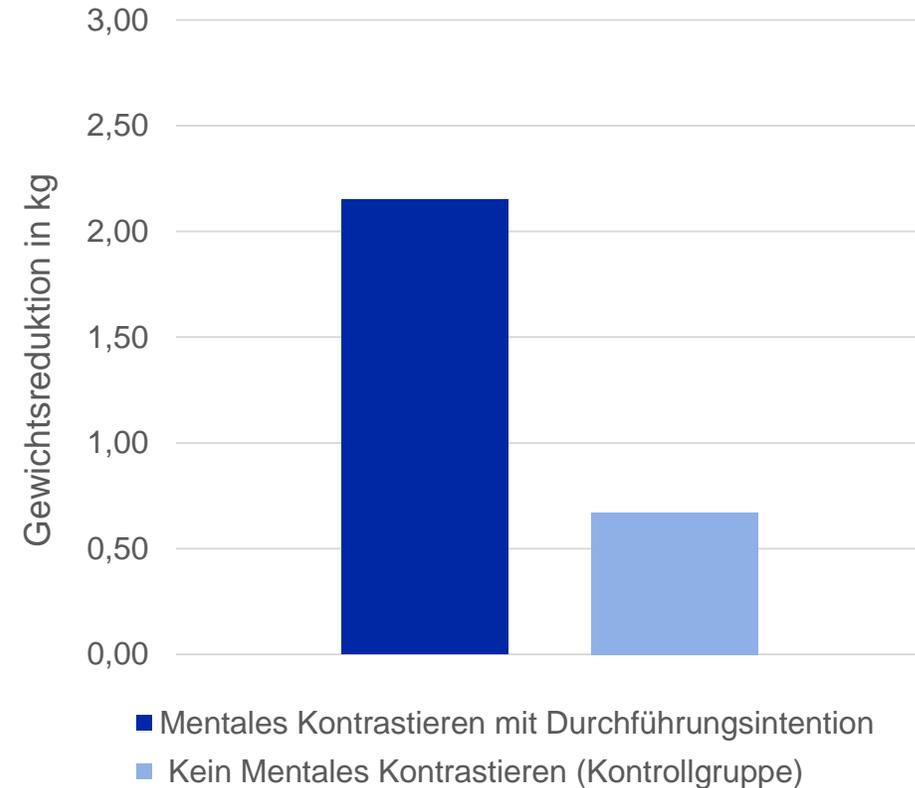
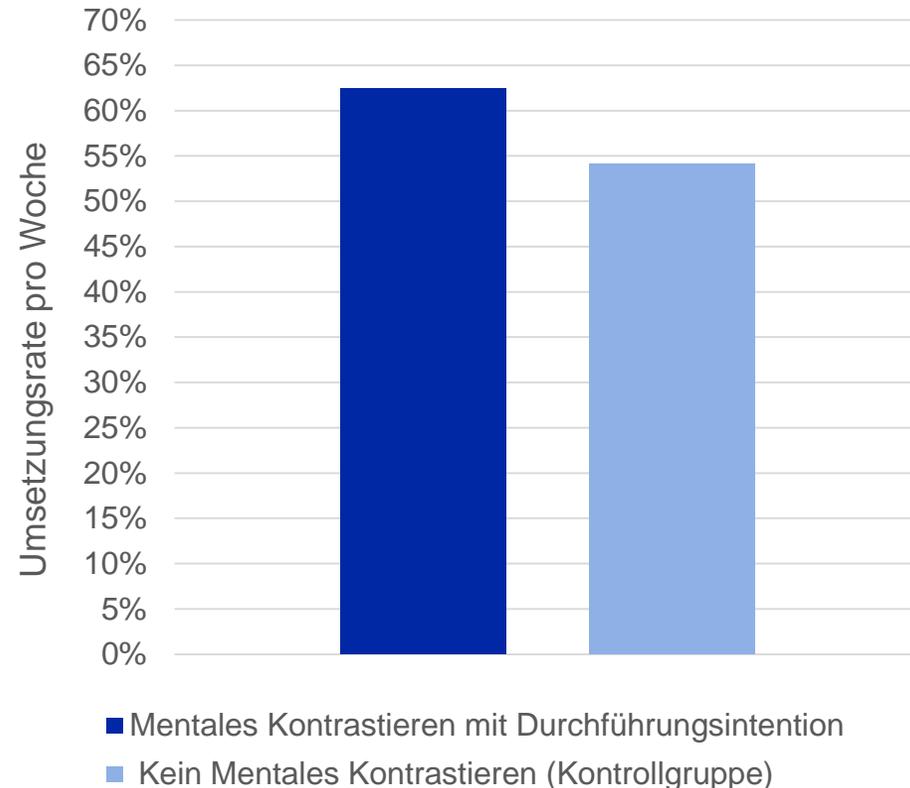
# Mentales Kontrastieren mit Durchführungsintentionen und körperliche Aktivität



*Nach Stadler, Oettingen & Gollwitzer (2009)*

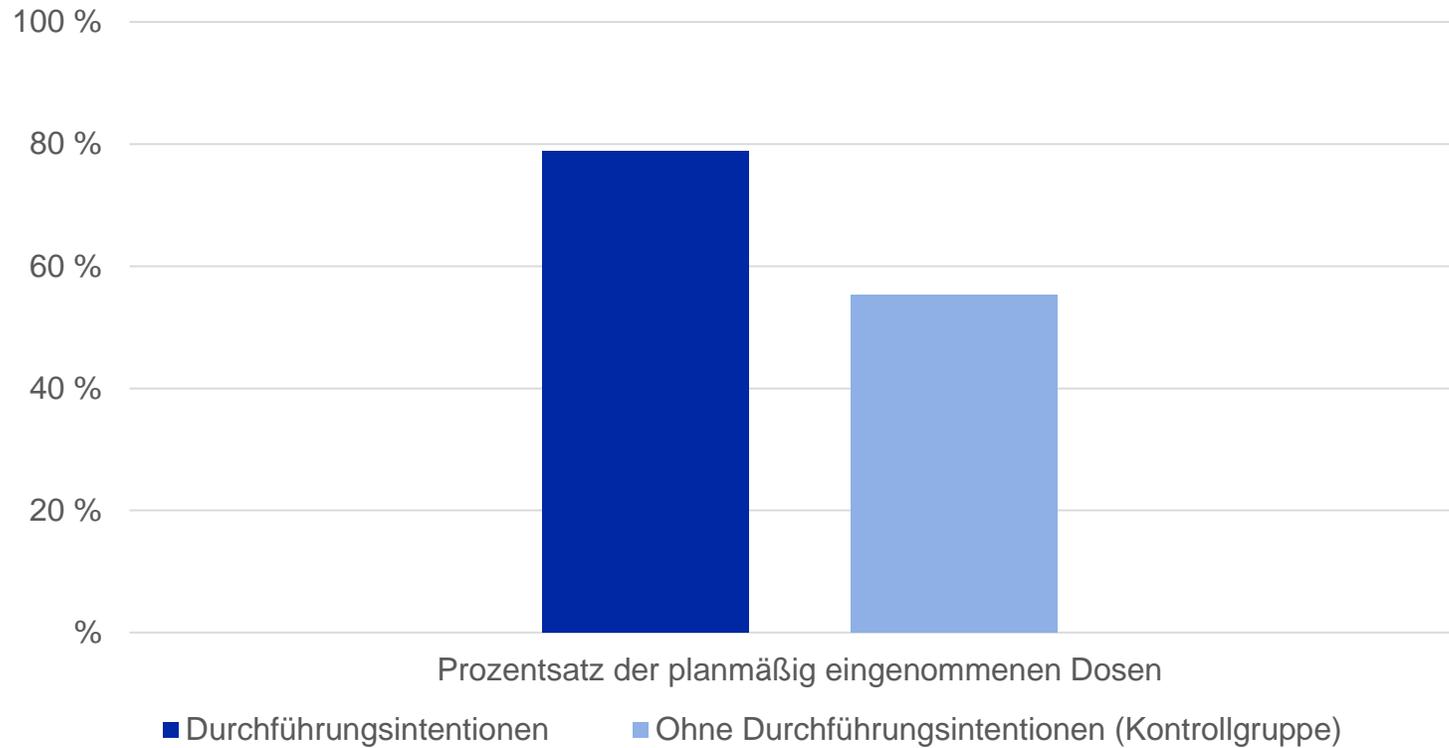


## Mentales Kontrastieren mit DI, körperliche Aktivität und Gewichtsreduktion bei Schlaganfallpatienten





# Durchführungsintentionen und Medikamenteneinnahme bei Epilepsiepatienten



*Nach Brown, Sheeran & Reuber (2009)*



## Aufbau von Gewohnheiten

Mentales Kontrastieren mit Durchführungsintentionen unterstützt Aufbau von «gesunden» Gewohnheiten.

Es braucht aber Zeit! 50% von Personen, die eine gesunde Verhaltensweise regelmässig ausführen wollten, benötigten mehr als 2 Monate, bis dies in ihren Alltag integriert war (Lally et al., 2010).

Aber: Mit dem Alter gelingt es uns immer besser, unsere Vorsätze in die Tat umzusetzen (Hennecke & Freund, 2010).



Konkrete Ziele formulieren!

Sich auf Hindernisse vorbereiten!

Das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden!

Geduld mit sich haben!



**Universität  
Zürich** <sup>UZH</sup>

**Allgemeine Psychologie (Motivation)**

---

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !**



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

Allgemeine Psychologie (Motivation)

---

## Kontakt

Prof. Dr. Veronika Brandstätter-Morawietz ([v.brandstaetter@psychologie.uzh.ch](mailto:v.brandstaetter@psychologie.uzh.ch))

Universität Zürich  
Psychologisches Institut  
Allgemeine Psychologie (Motivation)  
Binzmühlestrasse 14 / 6  
CH-8050 Zürich

Tel. +41 44 635 75 11, Fax +41 44 635 75 19 (Sekretariat Prisca Greiner)

[www.psychologie.uzh.ch/motivation](http://www.psychologie.uzh.ch/motivation)