

# Gesundheit darf Spaß machen!

- Wie Sie ihren „inneren  
**Schweinehund**“ an die Leine  
nehmen!



# Verhaltenspsychologie



## 1. Hürde: von der **Absicht** zur **Veränderung**

Transtheoretisches Modell: Stufenmodell der Verhaltensveränderung nach Prochaska & Di Clemente 1992

Sie haben  
72 Stunden!

# Verhaltenspsychologie



2. Hürde: von der  
**Veränderung** zur  
**Stabilität**  
Dauer?  
**3-6 Monate**

Transtheoretisches Modell: Stufenmodell der Verhaltensveränderung nach Prochaska & Di Clemente 1992

# Den „inneren Schweinehund“ an die Leine nehmen



© BGF aktiv GmbH

© BGF aktiv GmbH

DIE  
**SCHWEINEHUND**<sup>™</sup>  
ANLEINER

**SCHWEINEHUND**<sup>®</sup>  
ANLEINER

# Schweinehund Tricks

# Schweinehund Tricks

- Zeitfalle
- Verzögerungstaktik
- Unverbindlichkeit
- Informationsvielfalt
- Langfristigkeit negativer Effekte
- Optimistischer Fehlschluss
- Wenig Erfolgserlebnisse
- Negative Konsequenzen
- Soziales Umfeld



® BGF aktiv GmbH  
DIE **SCHWEINEHUND**®  
ANLEINER



© BGF aktiv GmbH

© BGF aktiv GmbH

# Schweinehund Gegenmaßnahmen

DIE  
**SCHWEINEHUND**<sup>®</sup>  
ANLEINER



# Schweinehund

## Gegenmaßnahmen

- Spaß
- Entscheidung treffen
- Realistische, erreichbare Ziele (Nahziele)
- Konkrete und detaillierte Planung
- Partner/Gruppe
- Unterstützer/Experten
- Öffentliche Selbstverpflichtung
- Soziales Umfeld einbeziehen
- Belohnung + Sanktion
- Erfolge bewusst genießen



# DIE SCHWEINEHUND® ANLEINER

Vorträge – Workshops – BGM

Dr. Christoph Ramcke; BGF aktiv GmbH  
Reichsbahnstr. 10, 22525 Hamburg

[www.bgf-aktiv.de](http://www.bgf-aktiv.de)

Podcast: „Gesundheit darf Spaß machen!“

 [facebook.com/dr.christoph.ramcke](https://facebook.com/dr.christoph.ramcke)

 [instagram.com/christoph\\_ramcke](https://instagram.com/christoph_ramcke)

mail: [ramcke@bgf-aktiv.de](mailto:ramcke@bgf-aktiv.de)

fon: 040 432 61 978



Dr. Christoph Ramcke

DIE SCHWEINEHUNDANLEINUNG®



Wie du deinen inneren Schweinehund dauerhaft an die Leine nimmst!

BGF aktiv GmbH: Alle Bilder und Schriftzüge sind eingetragene Marken der BGF aktiv GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

DIE  
SCHWEINEHUND®  
ANLEINER