







Stunde 1: Motivation und Verhaltensänderung

Themenschwerpunkte:

- ✓ Pathophysiologie des Diabetes mellitus Typ 2
- ✓ Verhaltensänderungsmodell
- ✓ Methoden zum Motivationsaufbau
- ✓ Soziale Unterstützung

Lernziele:

-  der Teilnehmer versteht das vereinfachte Modell der Diabetesentstehung und erkennt die Notwendigkeit einer Lebensstiländerung
-  der Teilnehmer versteht, wie eine Verhaltensänderung abläuft
-  der Teilnehmer erkennt die Wichtigkeit einer Veränderung seiner Ess- und Bewegungsgewohnheiten
-  der Teilnehmer entwickelt ein adäquates Selbstvertrauen, die angestrebten Lebensstilveränderungen auch durchführen und schaffen zu können
-  der Teilnehmer kann die Vor- und Nachteile verschiedener Gewohnheiten zusammenfassen und auf dieser Grundlage Entscheidungen für oder gegeneine Veränderung treffen
-  der Teilnehmer kennt den Wert von sozialer Unterstützung für eine Verhaltensänderung und weiß darüberhinaus, welche Formen sozialer Unterstützung für ihn nützlich wären




Schwerpunkt	Inhalt	Materialien/Hilfsmittel
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Begrüßen Sie die Teilnehmer und stellen Sie sich kurz vor. ✓ Erklären Sie kurz das Ziel des Programmes und den gesamten Ablauf. ✓ Bitten Sie die Teilnehmer, sich kurz vorzustellen und kurz ihre Aufgabe im Unternehmen zu erklären. 	

Stunde 2: Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag

Themenschwerpunkte:

- ✓ Die 10 Regeln der DGE
- ✓ Das Tellermodell
- ✓ Umsetzung im Arbeitsalltag
- ✓ Auswertung eines Beispielspeisenplanes

Lernziele:

-  der Teilnehmer schätzt seine Bereitschaft ein, die Ernährungsweise zu ändern und wie wichtig ihm dieses Vorhaben ist
-  der Teilnehmer kennt die Grundlagen für eine gesunde Ernährungsweise und weiß, wie die allgemeinen Empfehlungen in eine alltägliche Ernährung umzusetzen sind
-  der Teilnehmer stellt seinen individuellen Aktionsplan auf, in dem er persönliche Ziele, soziale Unterstützung und individuelle Bewältigungsstrategien aufschreibt




Schwerpunkt	Inhalt	Materialien/Hilfsmittel
Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Heißen Sie die Teilnehmer herzlich willkommen und erklären Sie kurz den Ablauf der heutigen Stunde. 	
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fragen Sie die Teilnehmer, wie sie in der Regel ihre Pausen und speziell ihre Essenspausen gestalten und lassen Sie möglichst jeden einzelnen antworten. ✓ Versuchen Sie die Teilnehmer zum Nachdenken anzuregen, indem Sie folgende Fragen nacheinander stellen und die Teilnehmer jeweils dazu antworten lassen: <ol style="list-style-type: none"> 1. „Welche Begriffe fallen Ihnen ein, wenn Sie an „Essen während der Arbeit“ denken?“ 2. „Und welche Begriffe fallen Ihnen ein, wenn Sie an ein romantisches 	

Stunde 3: Der bewegte Arbeitsalltag

Themenschwerpunkte:

- ✓ Bewegungsmöglichkeiten im Betrieb/ am Arbeitsplatz
- ✓ Ideenfindung sportliche Bewegungsformen
- ✓ Der Bewegungsturm als Überblick

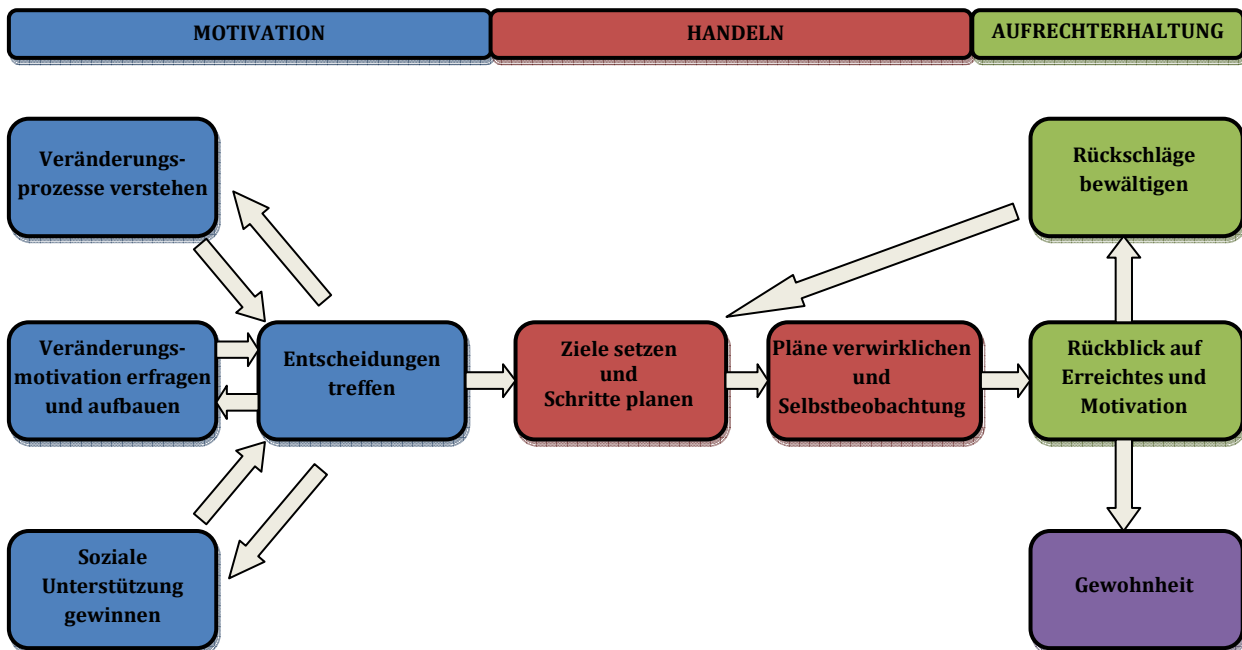
Lernziele:

-  Der Teilnehmer erkennt, welche Möglichkeiten es im Arbeitsalltag bestehen und wie er diese nutzen kann.
-  der Teilnehmer erkennt die Wichtigkeit von Alltagsbewegungen und weiß, wie er darüber hinaus – an seine persönlichen Ressourcen angepasst –im Arbeitsalltag aktiver werden kann
-  der Teilnehmer weiß, welche und wie viel Bewegung gut ist und findet heraus, was ihm selbst liegen würde

Schwerpunkt	Inhalt	Materialien/Hilfsmittel
Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Heißen Sie die Teilnehmer herzlich willkommen und erklären Sie kurz den Ablauf der heutigen Stunde. 	
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fragen Sie die Teilnehmer, zu welchen Gelegenheiten während der Arbeit sie sich in Bewegung befinden und welche Art von Bewegung sie ausüben. ✓ Sammeln Sie die Ideen am Flip Chart ✓ Weisen Sie die Teilnehmer darauf hin, dass die Informationen im Kurs auch sinnvoll sind, wenn man sich nicht mehr bewegen möchte oder sich schon ausreichend bewegt. 	Flip Chart
Bewegungsmöglichkeiten im Betrieb finden	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Im Rahmen der Möglichkeiten kann der Betrieb abgelaufen werden, um nach Bewegungsmöglichkeiten zu suchen. Das kann zum Beispiel das Treppenhaus, der Weg zum Kopieren, evtl. ein kleiner Bewegungsraum für die Mittagspause oder ein Park vor der „Haustür“ zum Spazieren sein. ✓ Nutzen Sie für diese Stunde den 	

Arbeitsblatt 1

Verhaltensänderung als Prozess



Arbeitsblatt 6

Das Tellermodell

Gemüse**Getreideprodukte,
Kartoffeln****Obst****Tierische
Produkte**