

Wir mobilisieren Kräfte



Von Betsi zu Betsi 2.0

Gesellschaft im Wandel –Prävention im Wandel

RehaZentren Baden-Württemberg
Version 1.0 | 6. Oktober 2017 D.Beh

Mit veränderter Haltung zu anderem Verhalten

Sitzen ist das neue Rauchen und stehen das neue Sitzen!

(Manager Magazin online 10/2015)

Sitzen ist das neue Rauchen: Eine Stunde kostet 22 Minuten Lebenszeit

(Redaktion Chip online 10/2016)

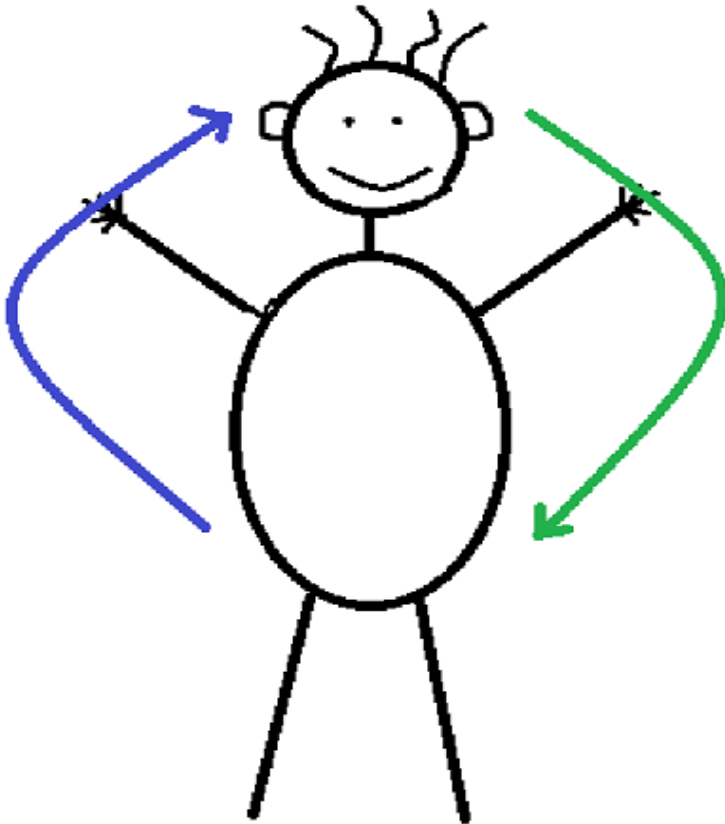
Intuition und Verstand

Ein Schläger und ein Ball kosten zusammen 1,10 Dollar. Der Schläger kostet einen Dollar mehr als der Ball.

Wie viel kostet der Ball?

(aus Kahneman, D.: Schnelles Denken, langsames Denken. Siedler, München 2012)

Embodiment



Ist die Aufmerksamkeit einmal gefangen in Gedanken, Bewertungen, Anforderungen... bleibt keine Zeit mehr für uns.

- Verkörperte Selbstwahrnehmung
- Begriffliche Selbstwahrnehmung

Gesellschaft im Wandel

- Globalisierung
 - Digitalisierung
 - Robotorisierung
 - Optimierung
-
- Die Grenzen zwischen Arbeit und Leben werden in verschiedenen Bereichen immer weicher und fließender.

Betsi im Wandel

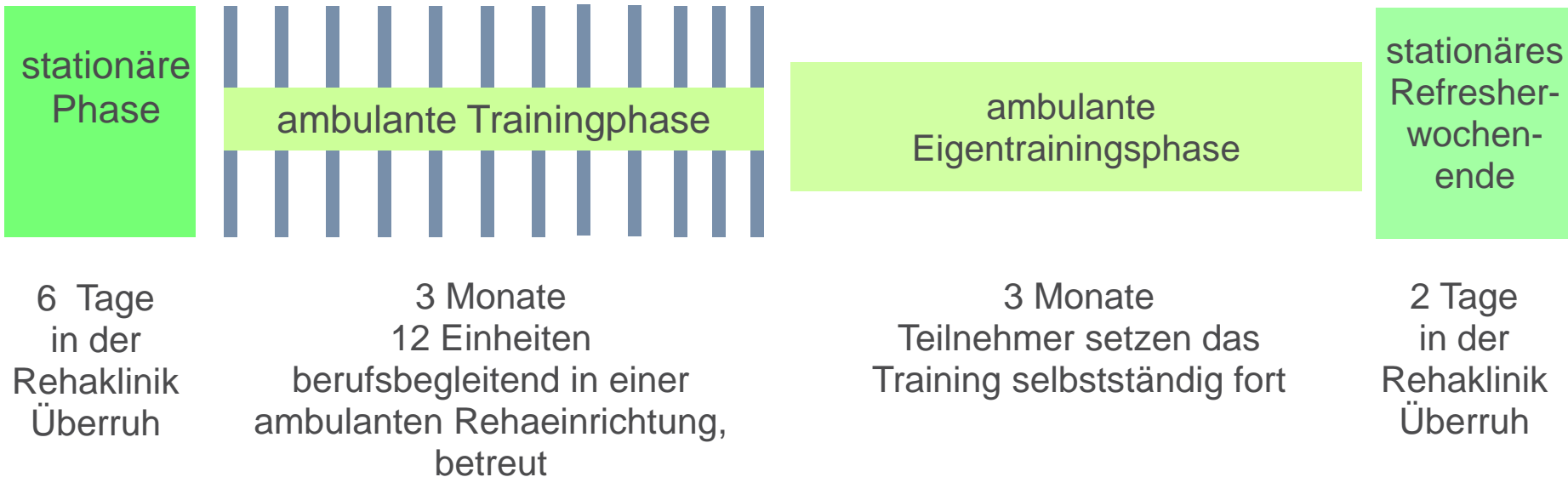
Betsi

- Medizinische, sporttherapeutische Diagnostik
- Vorträge
- Ausdauertraining
- Entspannungstraining
- Muskeltraining
- Ernährungstherapie

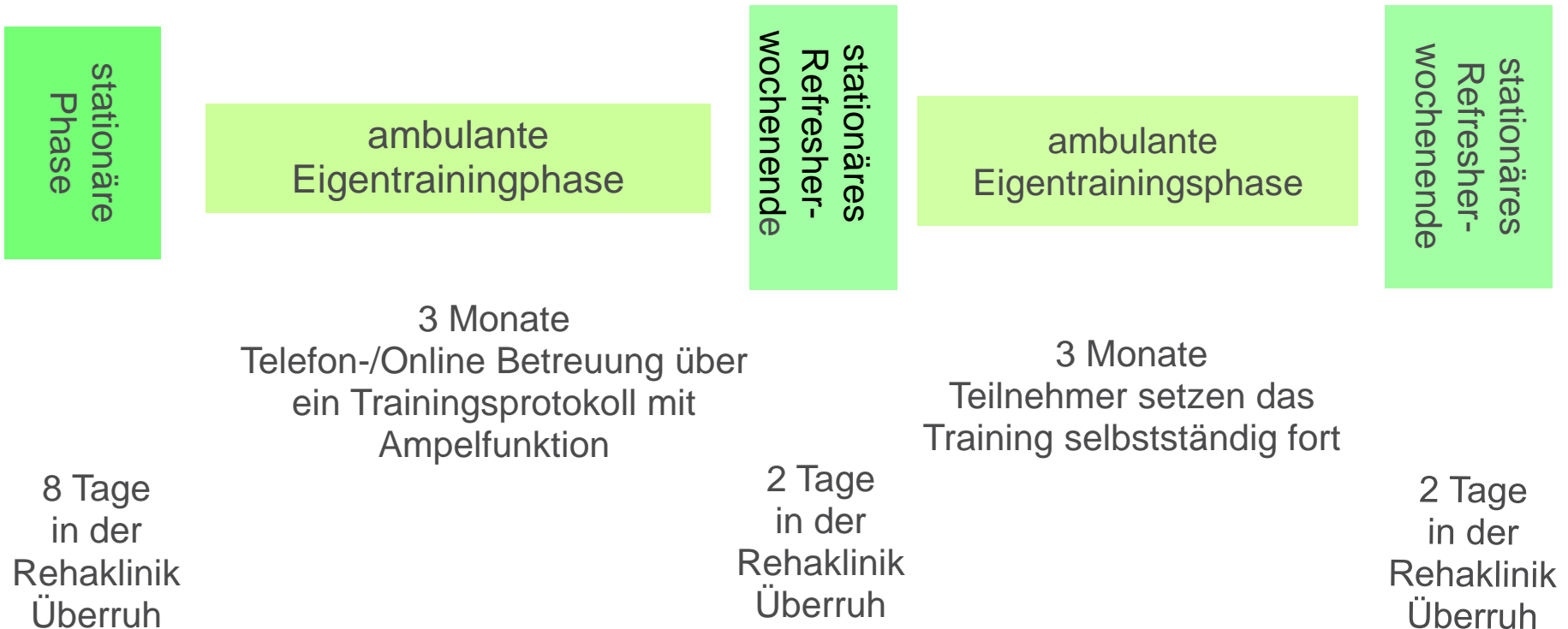
Betsi 2.0

- Medizinische, sporttherapeutische, **psychologische** Diagnostik
- Vorträge
- **Ressourcenorientierte Gruppenarbeit**
- Ausdauertraining
- Entspannungstraining
- Muskeltraining
- **Selbstreflexionsübungen**
- Ernährungstherapie

Betsi-Phasen



Betsi 2.0-Phasen



Betsi 2.0 Online Protokoll

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,
das Trainings- und Ernährungsprotokoll gibt Ihnen sowohl einen Überblick über Ihr Gesundheitsverhalten als auch eine Orientierung, ob Sie Ihre Vorsätze tatsächlich und entsprechend empfohlener Mindestanforderungen umsetzen. Es soll weniger der Kontrolle als vielmehr der Sensibilisierung für das eigene Verhalten und der Förderung der Motivation dienen!

Das Protokoll folgt einem Ampelsystem: Bei Erfüllung der Mindestanforderungen für einen gesundheitsfördernden Effekt erscheint die Farbe GRÜN, bei teilweiser Erfüllung die Farbe GELB und bei deutlicher Unterschreitung die Farbe ROT. Die Einteilung entsprechend der Mindestanforderungen erfolgt pro Woche und anteilmäßig pro Tag. So können Sie z.B. die Mindestanforderung von 150min. moderatem Ausdauertraining pro Woche sowohl durch das tägliche ca. 22- minütige Gassi- Gehen erreichen als auch durch ein 50- minütiges Nordic Walking an drei Tagen oder eine 150- minütige Wanderung am Wochenende.

Bitte füllen Sie dieses Protokoll in den ersten 12 Wochen aus und senden es alle vier Wochen an: j.wydra@rehaklinik-ueberruh.de oder m.effing@rehaklinik-ueberruh.de
Die Daten werden ausschließlich für den klinikinternen Gebrauch verwendet, dienen einem nachhaltigen Erfolg Ihrer Betsi- Maßnahme und werden nicht an Dritte weitergegeben!

Wochentag	Ausdauertraining	Muskeltraining	Entspannung/ Muse	Ernährung
	Spazierengehen, Walking, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Langlauf etc.	Gymnastik zu Hause, Pilates, Krafttraining im Fitnessstudio, Rehasport, Fitnesskurs im Verein oder Fitnessstudio, Klettern etc.	Yoga, Qigong, Besinnung und Ruhe, ein Sportspiel, musische oder künstlerische Aktivität, spielerische Aktivität, etc.	Konnte ich meine Ernährungsvorsätze umsetzen?
Woche 1	Angabe in Minuten (mindestens 150min./ Woche)	Angabe in Minuten (mindestens 40-60min./ Woche)	0 = nicht umgesetzt 1 = teilweise umgesetzt 2 = wie gewünscht umgesetzt	0 = nicht umgesetzt 1 = teilweise umgesetzt 2 = wie gewünscht umgesetzt
Montag	20	0	1	0
Dienstag	0	15	0	1
Mittwoch	0	0	1	2
Donnerstag	15	0	0	1
Freitag	30	0	0	0
Samstag	0	35	0	1
Sonntag	75	0	1	0
gesamte Woche	140	50	3	5



„Der psychische wie körperliche Selbstschutz, ... , werde eine der zentralen Anforderungen an das Subjekt von morgen. Arbeitskräfte müssen mehr denn je in der Lage sein, ihre Grenzen selbst zu erkennen.“

(Schüle 2017)

Literatur

- Fogel, A.: Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Schattauer, Stuttgart 2013
- Harari, Y.N.: Homo Deus. Beck, München 2017
- Lotter, W.: Zündstoff. Brand eins 18(2016)11, 36-46
- Schüle, Ch.: Wir haben die Zeit. Edition Körper-Stiftung, Hamburg 2017
- Storch, M. et al.: Embodiment. Huber, Bern 2010