

Die Grundlagen der Verhaltensänderung

Verhaltensänderungen sind entscheidend für erfolgreiches Abnehmen, doch sein Verhalten zu ändern ist alles andere als einfach. Es ist eine komplexe Verkettung miteinander verknüpfter Ereignisse. Die inneren Abläufe und äußeren Faktoren von Verhaltensänderungen sind Gegenstand intensiver psychologischer Forschung. Eine bessere Kenntnis der Hintergründe, wie und warum es Menschen gelingt, ihr Verhalten dauerhaft zu verändern, kann anderen helfen, auch ihre Lebensgewohnheiten zu verbessern, abzunehmen und ihr neues Gewicht zu halten.

Menschen auf dem Weg zu einer dauerhaften Änderung ihres gesundheitsbezogenen Verhaltens durchlaufen insgesamt sechs Phasen der Veränderung.

Die einzelnen Phasen der Veränderung	
Absichtslosigkeit	Kein Problembewusstsein. Leugnen des Problems Problem wird nicht ernst genommen
Absichtsbildung	Notwendigkeit einer Verhaltensänderung wird anerkannt. Abwägen der Vor- und Nachteile der Verhaltensänderung
Vorbereitung	Ausprobieren der Verhaltensänderung im Kleinen
Handlung	Änderung bestimmter Verhaltensweisen wird konkret umgesetzt
Aufrechterhaltung	Das neu erworbene Verhalten wird auf Dauer beibehalten
Rückfall	Teilweise oder vollständige Rückkehr zum früheren Verhalten; häufig begleitet von negativen Gefühlen

Aus früheren Abnahmeversuchen lernen

Für eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsreduktion ist es entscheidend, die Verhaltensmechanismen zu kennen, die dazu beitragen, das Wunschgewicht zu erreichen und zu halten.

Über Verhaltensänderungen nachdenken

Eine Verhaltensänderung ist kein punktuell Ereignis, sondern ein Prozess. Beim Abnehmen gestaltet sich dieser Prozess recht komplex, da sehr viele Verhaltensweisen betroffen sind. Jeder Anlauf zu einer Gewichtsabnahme, auch wenn er nicht erfolgreich war, ist eine Gelegenheit zu resümieren. Verhaltensmechanismen zu kennen, die das Abnehmen fördern, kann die positive Einstellung stärken, die ihrerseits zu größerem Abnehmerfolg führt.

Von anderen lernen

Das Rauchen aufzugeben ist eine Verhaltensänderung, die von der Forschung umfassend

untersucht worden ist. Betrachtet wurden ehemalige Raucher und die Faktoren, die zu ihrer Willensbildung beigetragen haben. Dabei stellten Forscher fest, dass Rauchentwöhnungsprogramme am besten bei Personen angeschlossen, die folgende Voraussetzungen erfüllten: starker Aufhörwunsch, mehrere vorausgegangene Entwöhnungsversuche, hohe Selbstwirksamkeitserwartung und/oder eine Notaufnahme ins Krankenhaus im Zusammenhang mit dem Rauchen.

Bei Rauchern steigt die Bereitschaft zu Veränderungen mit der Zahl der Aufhörversuche, die sie bereits unternommen haben. Untersuchungen zur Veränderungsbereitschaft bei Rauchern haben ergeben, dass diejenigen, die intensiver über Veränderungen nachdenken, bessere Aussichten auf Erfolg haben.

Vorbereitet in die Gewichtsreduktion gehen

Wenn man die Untersuchungen zu Verhaltensänderungen bei Rauchern auf das Thema Gewichtsreduktion überträgt, wird deutlich, wie wichtig der Blick auf das eigene Verhalten in der Vergangenheit ist. Die Wissenschaft betrachtet die Phasen der Veränderung als nützliches Modell, um die Bereitschaft zur Gewichtsabnahme zu prüfen. Studien haben ergeben, dass dieses Modell eine sinnvolle Leitlinie im Umgang mit den zahlreichen Faktoren sein kann, die das Abnahmeverhalten beeinflussen.

Wenn man sein Gewicht im Griff haben will, ist jede Erkenntnis über die beim Abnehmen relevanten Verhaltensweisen ein wertvoller Schritt. Untersuchungen zeigen, dass Frauen, die ihr reduziertes Gewicht halten können, die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis und Bewusstsein über das eigene Verhalten erlernt haben. Kurz gesagt: Die Auseinandersetzung mit Abnahmeversuchen in der Vergangenheit kann der Schlüssel zur erfolgreichen Gewichtsreduktion in der Zukunft sein.

Nachhaltige Verhaltensänderungen sind der Schlüssel zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion – doch diese Veränderungen stellen sich nicht von selbst ein. Zwei Formen der Verhaltensänderung sind zentrale Bestandteile des Weight Watchers Ansatzes: Selbstüberwachung und neue kognitive (also im Kopf, im Denken angesiedelte) Fertigkeiten. Bei der Selbstüberwachung wiederum sind zwei Aspekte besonders wichtig: einen Weg zu finden, wie man sich ständig seines Handelns bewusst bleibt, und eine Methode zu entwickeln, wie man seine Fortschritte beim Abnehmen beurteilt. Der Weight Watchers Ansatz deckt diese beiden Aspekte ab.

Der Weight Watchers Ansatz

Die Weight Watchers Werkzeuge zum Erfolg liefern nützliche Informationen, die Ihnen helfen, aus früheren Abnahme-Versuchen zu lernen. Schon viele Menschen haben erfolgreich abgenommen und ihr neues Gewicht gehalten, nachdem sie mehr als einmal an einem Weight Watchers Programm teilgenommen hatten.