

## Lebensstil aktiv verändern – Gewusst Wie!

### Hintergrund – MoVoLisa

Viele Menschen wollen körperlich aktiver sein. Es gelingt ihnen jedoch nicht, diese Motivation in tatsächliches Handeln umzusetzen. MoVo steht für „Motivation“ und „Volition“. Es geht also nicht nur um die Motivation, ein Verhalten zu ändern, sondern besonders auch darüber wie diese Motivation in die konkrete Tat umgesetzt werden kann. Dafür steht der Begriff „Volition“. Volition bezeichnet Prozesse der Selbstregulation bzw. Selbstkontrolle, die es dem Menschen ermöglichen, auch dann ihre Absicht in die Tat umzusetzen, wenn äussere oder innere Hindernisse auftreten. Der Begriff Lisa steht für Lebensstil Integrierte Sportliche Aktivität. MoVoLisa ist ein Programm, das Unterstützung bietet mehr Bewegung und sportliche Aktivität in den Alltag zu integrieren. Insbesondere das im Programm vertiefte Thema Barrierenmanagement lässt sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen wie zum Beispiel in Bezug auf einen gesunden Umgang mit dem Handy oder um sich erholsame Pausen zu verschaffen.

### Inhalte und Ziele

Angeleitet arbeitet jede/r Teilnehmer/in einen zu einem individuellen Gesundheitsziel passenden Handlungsplan mit einem griffigen Barrieren-Management aus. Mit letzterem soll die Umsetzung des Handlungsplanes abgesichert werden. Nebst praktischem Selbsterforschen und Einzelarbeiten mit einem persönlichen Gesundheitsbuch setzen sich die Teilnehmenden im Rahmen von kurzen Theorieeinheiten mit der «Lücke» zwischen Motivation und Handeln auseinander, erfahren mehr über die innere Barriere (den «Inneren Schweinehund») und lernen, wie sie die eigene Motivation überprüfen können. Dabei wird keine Motivationsarbeit im Sinne des sich Motivierens vorgenommen – diese wird vorausgesetzt.

<b>Zielgruppe:</b>	nach Absprache
<b>Anzahl Teilnehmende:</b>	nach Absprache
<b>Zeitraumen:</b>	1 Workshop à 60 Minuten
<b>Infrastruktur:</b>	Geeigneter Raum inkl. Beamer und genügend Platz, um 10 Posten zu installieren.
<b>Material:</b>	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.
<b>Kursleitung:</b>	Sportwissenschaftler/in oder Psychologe/in FSP mit Kenntnissen über das Programm MoVoLisa (Motivation-Volition: Lebensstil integrierte sportliche Aktivität)

### Kontakt

#### Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler  
Güterstrasse 141, 4053 Basel  
061 551 01 22  
E-Mail: [s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch](mailto:s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch)  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

#### Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht  
Güterstrasse 141, 4053 Basel  
061 551 01 31  
E-Mail: [l.feitknecht@gsuenderbasel.ch](mailto:l.feitknecht@gsuenderbasel.ch)  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)