

Verhaltensveränderung in 5 Stufen
(nach Prochaska und Velicer 1997)

Situation		Beschreibung	Maßnahmen
I.	1. Absichtslosigkeit	Keine Absicht Verhalten zu ändern	Kognitive oder emotionale Strategien → Notwendigkeit und Bedeutung der Verhaltensveränderung darstellen
	2. Absichtsbildung	Verhalten will verändert werden	
	3. Vorbereitung	Methoden und Maßnahmen werden besprochen	

II.	4. Handlung	Verhalten wird verändert	Verhaltensorientierte Strategien → Maßnahmen umsetzen und wiederholen
	5. Aufrechterhaltung	Neues Verhalten wird etabliert → stabiles neues Verhalten	

Umsetzung		
I.	Problembewusstsein entwickeln	Verständnis durch Steigerung der Fachkompetenz erzeugen Welches Verhalten wird beobachtet? Welches Verhalten wird erwartet?
	Sensibilisierung / Information	Folgenabschätzung entwickeln Wie wirkt das Verhalten auf die Beteiligten?
	Persönliche Betroffenheit	Leiden beschreiben und erlebbar machen Welche negativen Empfindungen werden wahrgenommen oder könnten entstehen?

II.	Soziale Unterstützung	Anerkennung des Ziels als wertvolle Idee
	Umweltkontrolle	Gruppenbildung / Lerngruppen
	Selbstverpflichtung	Ziele formulieren z.B. „Niemand fällt durch“
	Gegenkonditionierung	Regelmäßigkeit neuer Verhaltensweise löst alte Gewohnheiten ab.
	Selbststärkung	Erfolge feiern, z.B. Lernabschnitte belohnen
	= neue Gewohnheiten	Neues Verhalten ist etabliert und wird auch zukünftig beibehalten.