

# „Wieder fit im Rücken“ – Gesundheitspsychologisches Workbook zur Steigerung der Nachhaltigkeit eines Reha-Trainings

Stuttgart - Die Unternehmensberatung für Gesundheitsmanagement „meisterleistung Bewegung und Coaching GmbH“ entwickelt gemeinsam mit der DaimlerChrysler BKK ein gesundheitspsychologisches Workbook zur Begleitung der ambulanten Gesundheitsförderungsmaßnahme „DaimlerChrysler BKK - Rückentraining“.



Eine medizinisch-physiologische Evaluation des DaimlerChrysler BKK – Rückentrainings, welche im Jahr 2006 stattfand, konnte eindeutig zeigen, dass die Programmteilnehmer in den Bereichen, welche unter Anleitung von Fachpersonal über 36 Einheiten hinweg trainiert wurden, die gewünschten und erwarteten muskulären Trainingseffekte erreichen konnten. Dies ist nicht verwunderlich, da vielfach wissenschaftlich belegt ist, dass der menschliche Organismus auf ein individuell angepasstes, wissenschaftlich fundiertes Training in dieser Art und Weise reagiert.

Zielvorgabe der Maßnahme war es jedoch nicht nur diese physiologischen Anpassungen zu erreichen, sondern darüber hinaus bei den Teilnehmern eine nachhaltig wirksame Gesundheitsverhaltens-

änderung zu erzielen, welche über eine positive Einstellung die Eigenverantwortung stärken und somit zu einem geänderten Lebensstil führen soll. Diese, sicherlich ehrgeizige Zielsetzung, wurde durch das bestehende Konzept jedoch nicht hinreichend fokussiert.

Damit die Teilnehmer auch über den Zeitraum der Betreuung hinaus ihr kurzfristig aktiviertes Verhalten als festen Bestandteil in ihren Alltag integrieren können, war es notwendig, das bestehende Konzept durch gesundheits-psychologische Komponenten zu erweitern.

Die Zielvorgabe des eigens zu diesem Zweck entwickelten Workbooks war es, die Teilnehmer während ihres physiologischen Trainings zu begleiten und sie darüber hinaus zu einer nachhaltig wirksamen Gesundheitsverhaltensänderung zu motivieren. Dabei spielen positive Einstellungen in Punkto Eigenverantwortung eine große Rolle und stellen die Grundlage für einen gesünderen Lebensstil dar. Mit Hilfe des Workbooks können die Teilnehmer aktiv und in Eigenverantwortung während des begleiteten Trainings und auch darüber hinaus weiter an ihrer Gesundheit arbeiten. Die Auseinandersetzung der Teilnehmer mit den Inhalten des Handbuchs ermöglicht es ihnen, die bereits initiierte Gesundheitsverhaltensänderung nach der Betreuung aufrechtzuerhalten und weiter zu festigen.

Eine zielgruppenspezifische Ausgestaltung des Workbooks bspw. bei Aspekten des Motivations- und des Zielsetzungstrainings, sowie bei Komponenten des Barrierenmanagements motiviert die Teilnehmer weiter „am Ball“ zu bleiben und senkt letztlich die Wahrscheinlichkeit eines „Drop-outs“.

Pressekontakt:

**meisterleistung Bewegung und Coaching GmbH**

Gesundheitsmanagement  
Christian Bauer

Heilbronner Straße 165  
70191 Stuttgart

Mail: [bauer@meister-leistung.com](mailto:bauer@meister-leistung.com)

Tel.: (+49) 711 - 28 43 0 - 10

Fax : (+49) 711 - 25 97 16 52

**DaimlerChrysler Betriebskrankenkasse**

Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Andreas Bader

Geschäftsstelle Sindelfingen  
W 050 / HPC B112  
71059 Sindelfingen

Mail: [andreas.bader@daimlerchryslerbkk.de](mailto:andreas.bader@daimlerchryslerbkk.de)

Tel.: (+49) 7031 - 90 622 65